ZWIERCIADLO.PL

zwierciadło

1 (2150) **STYCZEŃ 2026**
Cena 14,90 zł (w tym 8% VAT)

TOMASZ KOT
Odmłodzić się? Nigdy w życiu!

JUSTYNA WASILEWSKA
Wszystko, co mam, mi wystarcza

HUGO TARRES
Nadzieja aktorstwa?!
Spokojnie, bez presji

JOANNA CONCEJO
Rysunki poruszające najczulsze struny

Jak wychowuje
ELIZA KĄCKA

WIELKI HOROSKOP NA 2026 ROK



TEMAT MIESIĄCA
Jedziemy na wieś

PSYCHOLOGIA
Skąd się biorą gniazdownicy
Co robi z nami wyparty wstręt
Czy widzisz swój przywilej?
Nie bój się pierwszej pracy

oraz
Urodziny Jane Austen
Królowe trendsetterki
Ozempic Face & Body

MARTYNA WOJCIECHOWSKA
Dobrze, że jesteś

ISSN 0514-0994 INDEKS 383767
01>
9 770514 099302
Numer w sprzedaży do 06.01.2026

eprasa.pl cbc649618b

ZWIERCIADLO.PL

zwierciadło

1 (2150) **STYCZEŃ 2026**
Cena 14,90 zł (w tym 8% VAT)

TEMAT MIESIĄCA
Jedziemy na wieś

PSYCHOLOGIA
Skąd się biorą gniazdownicy
Co robi z nami wyparty wstręt
Czy widzisz swój przywilej?
Nie bój się pierwszej pracy

oraz
Urodziny Jane Austen
Królowe trendsetterki
Ozempic Face & Body

TOMASZ KOT
Odmłodzić się?
Nigdy w życiu!

JUSTYNA WASILEWSKA
Wszystko, co mam,
mi wystarcza

HUGO TARRES
Nadzieja aktorstwa?!
Spokojnie, bez presji

JOANNA CONCEJO
Rysunki poruszające
najczulsze struny

Jak wychowuje
ELIZA KĄCKA

WIELKI HOROSKOP NA 2026 ROK

ISSN 0514-0994 INDEKS 383767
01
9 770514 099302
Numer w sprzedaży do 06.01.2026

MARTYNA WOJCIECHOWSKA
Dobrze, że jesteś

eprasa.pl cbc649618b

ZWIERCIADLO.PL

zwierciadło

1 (2150) **STYCZEŃ 2026**
Cena 16,99v zł (w tym 8% VAT)

TEMAT MIESIĄCA
Jedziemy na wieś

PSYCHOLOGIA
Skąd się biorą gniazdownicy
Co robi z nami wyparty wstręt
Czy widzisz swój przywilej?
Nie bój się pierwszej pracy

oraz
Urodziny Jane Austen
Królowe trendsetterki
Ozempic Face & Body

WIELKI HOROSKOP NA 2026 ROK

MARTYNA WOJCIECHOWSKA
Dobrze, że jesteś

JUSTYNA WASILEWSKA
Wszystko, co mam, mi wystarcza

HUGO TARRES
Nadzieja aktorstwa?! Spokojnie, bez presji

JOANNA CONCEJO
Rysunki poruszające najczulsze struny

Jak wychowuje
ELIZA KĄCKA



TOMASZ KOT
Odmłodzić się? Nigdy w życiu!

ISSN 0514-0994 INDEKS 401935
0 1>
9 770514 099326
Numer w sprzedaży do 02.02.2026

eprasa.pl/cc649618b





eprasa.pl cbc649618b



eprasa.pl cbc649618b



eprasa.pl cbc649618b



eprasa.pl cbc6496f8b



eprasa.pl cbc649618b


od 185 lat na zawsze
W.KRUK
1840


wkruk.pl
Freedom
FOREVER
Ambasadorska kolekcja biżuterii
Martyna Wojciechowska



eprasa.pl cbc649618b

YES



Pierścionki ze złota próby 585 z onyksem i czarnymi diamentami – Kolekcja Midnight

YES.PL

eprasa.pl cbc649618b


eprasa.pl cbc649618b



Lilou

BIŻUTERIA NA SZCZĘŚCIE

LILOU.PL

eprasa.pl cbc649618b



ZESTAWY PREZENTOWE VICHY DOSTĘPNE W APTEKACH

VICHY
LABORATOIRES

Nr1

MARKA DERMOKOSMETYCZNA
NAJCZĘŚCIEJ POLECANA
PRZEZ DERMATOLOGÓW W POLSCE
PRZECIW STARZENIU (1)

(1) BADANIE RYNKU DERMOKOSMETYKÓW Z UDZIAŁEM DERMATOLOGÓW W POLSCE, APLUSA, I-IV 2024.

eprasa.pl cbc649618b



PODARUJ PIELĘGNACJĘ,

KTÓREJ UFAJĄ EKSPERCI... I MY!

Magda Mołek

Paulina Krupińska

eprasa.pl cbc649618b



Podoba mi się pomysł Martyny Wojciechowskiej z tego numeru. Mam na myśli trzymanie w telefonie listy osób, na które możemy liczyć, kiedy się wali i pali. Ale też tych, do których po prostu można zadzwonić, kiedy jest nam źle, kiedy wydaje się, że ze wszystkim jesteśmy sami czy same. Takie listy są jak system bezpieczeństwa, bo chronią nas przed popadnięciem w rozpacz, w osamotnienie. Nie zawsze trzeba rzeczywiście dzwonić do wybranej osoby z listy, wystarczy przypomnieć sobie, że ona jest. Kolejny krok – według Martyny – to powiedzieć osobom, które są nam bliskie (i które prawdopodobnie są na tych listach), że też mogą na nas liczyć . Że mogą nas wpisać na swoje listy.





Cała ta praktyka zamyka się dla mnie w haśle: „Dobrze, że jesteś". Słowach, które zresztą wypowiadam w naszej rozmowie okładkowej. Dobrze, że jesteś, Martyno. Dobrze, że jesteś, droga Czytelniczko, drogi Czytelniku.

Okres przedświąteczny to u nas w redakcji zawsze najgorętszy czas w roku. Pracy jest sporo (spójrzcie zresztą na objętość obu świątecznych numerów!), a czas dodatkowo zajmują spotkania zawodowe i towarzyskie. I choć u progu świąt człowiek jest tym wszystkim już wykończony, to kiedy patrzy wstecz, ma poczucie, że było to jednak ogromnie satysfakcjonujące. Dlatego z dumą prezentujemy Wam efekty naszych przedświątecznych spotkań. Rozmowy z utalentowanymi ludźmi (w tym z bohaterem naszej kolekcjonerskiej okładki – Tomkiem Kotem), cykl materiałów poświęconych grudniowej jubilatce Jane Austen oraz dwa o gorącym temacie, jakim jest Ozempic. Jak zawsze mocny dział Psychologia, królewską sesję mody, wielki horoskop na 2026 rok oraz Temat Miesiąca o ucieczkach na wieś w poszukiwaniu sielanki. Ale przede wszystkim strony, na których znajdziecie nasze redakcyjne polecajki pod choinkę, bo one też są efektem bardzo wielu miłych spotkań. I mogą być wstępem do kolejnych... Czego z całego serca, w imieniu redakcji „Zwierciadła", Wam życzę. (Redakcji też dziękuję, że jest:)).

Joanna Olekszyk

JOANNA OLEKSZYK
REDAKTORKA NACZELNA

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

eprasa.pl cbc649618b



eprasa.pl cbc649618b

Styczeń
2026

SPIS TREŚCI





NA OKŁADCE

42| MARTYNA WOJCIECHOWSKA *Nie zmienia się świata w pojedynkę*

56| TOMASZ KOT *Lubię schować się za rolą*



APART
pierścionek
2190 zł.

FELIETONY

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

TEMAT MIESIĄCA

32| JEDZIEMY NA WIEŚ Współczesna sielanka

SPOTKANIA

70| JOANNA CONCEJO Kobiecy przekaz
76| JUSTYNA WASILEWSKA Dzikość humanitarna
82| SANDRA ZANIEWSKA Najpierw człowiek, potem tenis
88| HUGO TARRES Stary, jeszcze chwila...

ŻYCIE WEWNĘTRZNE

100| JAK WYCHOWUJE Eliza Kącka. Moja ulica nie jest jej ulicą
106| RODZICE NA NOWE CZASY Gniazdownicy
114| MŁODE GŁOWY I WSZYSTKIE NASZE PIERWSZE RAZY Na starcie
120| POROZMAWIAJMY O SEKSIE Rodzice czy kochankowie?
126| ALFABET UCZUĆ Wstęp do nienawiści



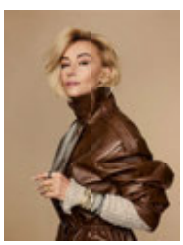
YES
kolczyki
8795 zł.



180
SZTUKA

René Magritte obrazy konstruował precyzyjnie, niczym matematyczne równania. I zawsze uzyskiwał ten sam wynik: brak rozwiązania.







Na okładkach:
MARTYNA WOJCIECHOWSKA. Zdjęcie: MARTA WOJTAL. Makijaż: ERYKA SOKÓLSKA. Fryzury: EWA PIECZARKA. Stylizacja: MICHALINA CZAPLICKA. Asystentka stylistki: SARA SZLENK. Martyna ma na sobie biżuterię Freedom Forever W.KRUK, sukienkę MUUV, sweter Bimba y Lola/The ICON Agency, kurtkę DOLLINA/GPoland.

TOMASZ KOT. Zdjęcie: MARTA WOJTAL. Makijaż: MAGDALENA GONTARCZUK. Fryzury: PIOTR WASIŃSKI/ VAN DORSEN ARTISTS. Stylizacja: DAGMARA ŁOJEK. Asystentka stylistki: MAGDALENA ZĄBEK. Tomasz ma na sobie koszulę FENDI/DH VITKAC, bandanę URBAN.

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

eprasa.pl cbc649618b


wkruk.pl
od 185 lat na zawsze
PEŁNIA
NOSOWSKA
W.KRUK
1840
Ambasadorska kolekcja biżuterii dostępna w salonach i na wkruk.pl





192
MODA

Dziś kobiety naśladują styl księżnej Kate. Ale to nic nowego. Od wieków trendy w modzie dyktują królowe i cesarzowe. Im zawdzięczamy m.in. wstążki, koronki, chokery czy gorsety.

270
KUCHNIA

A może na świąteczne popołudnie melasowa tarta ze Steventon, plebanii wielebnego Austena, ojca Jane? I kardamonowa kawa, którą pijali bohaterowie „Emmy"? Przekąski inspirowane czasami regencji.



W.KRUK
Pierścionek
479 zł.

WOKÓŁ NAS
134| FENOMEN Dżejnomania
142| KOBIETA PRACUJĄCA Pracuj mądrzej, nie ciężej
146| NIEZBĘDNIK NOWOCZESNEJ DZIEWCZYNY Niewidzialna przewaga
152| MAM WPŁYW Karolina Skowron-Baka. O świat międzygatunkowej empatii
158| EKO? LOGICZNE!

KULTURA
162| DZIEJE SIĘ
164| W CZTERY OCZY Vincenzo Latronico. Bawimy się fatalnie
170| KSIĄŻKI POD CHOINKĘ
172| ROZMOWA Diane Lane. Szersze spojrzenie
174| UWAGA, SERIAL! 176| FILMY 178| UWAGA, DEBIUT!
180| SZTUKA René Magritte. To nie to, co myślisz
186| SŁOWA O MUZYCE 190| NIE PRZEGAPCIE Co kryje maska?

MODA
192| INSPIRACJE Królowe trendsetterki 202| POSTAĆ Na co dzień i na pokaz
206| AKTUALNOŚCI 210| PREZENTOWNIK Z IKONĄ

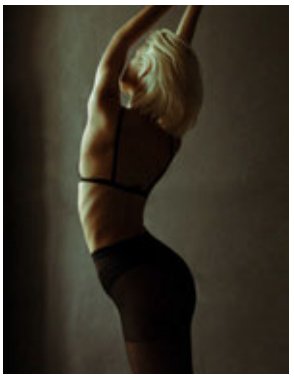
URODA
230| NA CO DZIEŃ Ciało i twarz „na Ozempicu" 238| TOP 7
240| NOWOŚCI 244| NOWE I PONADCZASOWE

ZDROWIE
246| PRZYGODY CIAŁA Rewolucja w leczeniu otyłości
254| WELLNESS Wpływ otoczenia, czyli jak i gdzie mieszkamy
262| NA TALERZU Słuchaj organizmu, nie trendów

DOM
264| KOBIETA WE WNĘTRZU Karla Gruszecka. W tym szaleństwie jest metoda

KUCHNIA
270| PRZY STOLE Święta jak z powieści
276| NA MIEŚCIE Omotenashi, czyli dbamy o gości po japońsku

INNE
14| ZAMIAST WSTĘPU 20| LISTY 291| HOROSKOP NA CAŁY ROK
308| HOROSKOP NA STYCZEŃ 310| KRZYŻÓWKA



230
URODA NA CO DZIEŃ

Leki z ozempicowej rodziny sprawiają, że chudniemy, ale skóra po kuracji nie wygląda najlepiej. Jak radzić sobie z efektem Ozempic Face & Body?



126
ALFABET UCZUĆ

Wstręt jest podstawą większości zachowań dyskryminujących. To doskonałe narzędzie społecznej kontroli. Emocja, która stoi na progu tabu i ostrzega: „Nie wchodź tam!".

Lutowy numer „Zwierciadła" w sprzedaży od 7 stycznia.

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

eprasa.pl cbc649618b

MORE THAN A GIFT



PANDORA

eprasa.pl cbc649618b

ZA JEDEN UŚMIECH

Felieton Moniki Sobień-Górskiej i Jacka Dubois („Z” nr 12/2025) ma w sobie coś naprawdę prawdziwego i ponadczasowego. To opowieść o prostym, ale bardzo ludzkim geście, który w dzisiejszych czasach stał się aktem odwagi. Autorzy trafnie pokazują, jak bardzo zamykanie się w sobie i dystans społeczny stały się normą, szczególnie w kulturach, gdzie „poważna mina” uchodzi za oznakę dojrzałości czy profesjonalizmu. A przecież uśmiech to coś zupełnie odwrotnego. To dowód odwagi, empatii i otwartości.
Ja też czasem robię podobne eksperymenty: w metrze, w kawiarni, na targu. Lubię sprawdzać, jak reagują ludzie, gdy się do nich uśmiecham. I potwierdzam: najczęściej spotykam się z zaskoczeniem, ale czasem ten jeden odwzajemniony uśmiech potrafi zmienić cały dzień.
Kiedyś usłyszałem piękne zdanie: „Uśmiech to krzywa, która wszystko prostuje”.
To prawda. Bo uśmiech nie tylko „prostuje” nasze twarze, ale i napina nici porozumienia między ludźmi. Dziś uśmiechu jest zdecydowanie za mało. Tempo życia, stres, brak zaufania. Coraz rzadziej patrzymy sobie w oczy, ale z zainteresowaniem patrzymy w ekrany telefonów.
Co więc z tym zrobić?
Myślę, że wystarczy, by każdy z nas zrobił ten pierwszy krok. Uśmiechnął się do sąsiada, do pani w sklepie. W 2026 roku miejmy główny cel: dzielmy się uśmiechem.
Michał



Autorki listów otrzymają zestaw dwóch skórzanych zawieszek *bag charms* marki **MAKO**, wykonanych ręcznie w polskiej manufakturze, ozdobionych naturalnymi perłami.
www.mako-store.pl

DMUCHAJMY DZIECIOM W ŻAGLE

Kortez (wywiad w „Z” nr 12/2025) wpłynął także na moje życie, myślenie; słowa jego piosenki są pewnego rodzaju sygnałem alarmowym. Oczywiście moja interpretacja tekstu piosenki nie jest poetycka ani dogłębna, bo jestem umysłem ścisłym i odczytuję głównie oczywistości. „Hej Wy” powinien znać każdy rodzic i każdy nauczyciel, czyli ludzie, którzy mają za zadanie uskrzydlać dziecko, pomagać mu we wszechstronnym rozwoju, wskazywać wartość i ją budować. Tymczasem to właśnie te osoby często szufladkują, nie mają cierpliwości poszukiwać przyczyn buntu czy rozpoznawać emocji. Idą na skróty, działają według schematów, nie chcą szukać mocnych stron. I gdy do mojej pracy wkrada się takie myślenie, przypominam sobie, że moją rolą jest dmuchać w żagle, że uczeń to nie zbój, że nie musi z nim być trudno, że mogę sprawić, że będzie mu łatwiej.
Nauczycielka

ŻEGNAJ, PRZEMOCY!

Tegoroczna filmowa jesień jest zdecydowanie zdominowana przez „Dom dobry” („Z” nr 12/2025). Tematyka przemocy domowej jest mi szczególnie bliska, gdyż wraz z mamą i rodzeństwem doświadczałam jej od najmłodszych lat. Obecna w każdej możliwej postaci (fizycznej, psychicznej i ekonomicznej), kawałek po kawałku ogołacała nas z poczucia wartości i szacunku do siebie.
Na porządku dziennym były awantury i wyzwiska padające pod naszym adresem – za nie taką pogodę, „źle” pokrojoną cebulę czy krzywo ustawione kapcie. Choć mieszkaliśmy w wielu miastach Polski, to przez te wszystkie lata NIKT, absolutnie nikt nie zainteresował się dramatem słyszanym zza ścian.
Z perspektywy 31-letniej mamy dwójki maleńkich dzieci, narzeczonej wspaniałego mężczyzny i psycholożki mam odwagę powiedzieć: STOP – chcę zakończyć ten toksyczny krąg przemocy, dźwigany w mojej rodzinie od pokoleń.
Dziś wystawiamy ojcu rachunek życia – ma założoną niebieską kartę, nie pozwalamy mu na kontakt z naszymi dziećmi, a moja mama po niespełna 35 latach (!) wyprowadziła się i złożyła pozew o rozwód, walcząc o lepszą przyszłość dla siebie. Jeśli choć jednej osobie ten list pomoże w zwróceniu się o pomoc, to uznam to za ogromny sukces.
To żaden wstyd walczyć o swoją godność.
Klaudia

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 cbc649618b


TOUS
ŚWIĘTUJ RADOŚĆ
WSZYSCY SĄ ZAPROSZENI
TOUS.COM
AMAIA ÁNGELA MOLINA CECILIA SUÁREZ AGUSTÍN DELLA CORTE
40
HAPPY BEAR DAY!

Kiedyś to był hejt – nie to, co teraz

„SCHUDŁ I ROZSTAŁ SIĘ Z ŻONĄ" – COŚ TAKIEGO NAPISANO W KOLOROWEJ GAZECIE O PEWNYM AKTORZE. NIE WYJAŚNIONO, CZY TE DWA ZDARZENIA JAKOŚ SIĘ ZE SOBĄ ŁĄCZĄ. A JEŻELI, TO W JAKIEJ KOLEJNOŚCI? SCHUDŁ, GDY ROZSTAŁ SIĘ Z ŻONĄ? ROZSTAŁ SIĘ Z ŻONĄ, BO SCHUDŁ?



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

Trzeba umieć zatrzymać się na jakimś etapie. Maria Czubaszek proponowała, żeby każda kobieta ustaliła sobie, ile ma lat, i tego się trzymała. Każdy facet powinien sobie ustalić, ile waży. Ustalić i już nigdy nie sprawdzać, to głupoty mu do głowy nie będą wpadały.

Powiedzieć „Stop!" trzeba umieć także w odniesieniu do języka. Nie przekonuje mnie twierdzenie, że jest zjawiskiem żywym i ciągle się zmienia. A niby po co? Mam w domu „Słownik poprawnej polszczyzny PWN" wydany w roku 1980 i mnie to wystarczy. Patrzę sobie na stronę 201 i jest „hejnał", a następne hasło to „heksametryczny". Nie ma „hejtu". A teraz jest wszędzie. I nie mówię o zjawisku hejtowania, chodzi o karierę tego słowa. No dobrze, przyznam się – zaglądam też do współczesnego słownika internetowego. Ale internet też już nie nadąża za rozszerzaniem znaczenia słowa „hejt". Podaje tylko, że to „obraźliwy lub agresywny komentarz zamieszczony w internecie". Kiedy tak było?! Teraz tego słowa używa się wszędzie i w stosunku do wszystkiego. Coś, co kiedyś było zwykłą kłótnią, teraz jest hejtem. To może jeszcze bardziej rozszerzmy zasięg? – Może się hejtniemy? (Dawniej: Wyjdziesz za mnie?)

– Przecież ty jesteś hejteroseksualny. (Dawniej: Nie jesteś w moim typie.)

Czekam na akcje wsparcia dla hejterów. Przecież nie można kogoś hejtować tylko dlatego, że on hejtuje. Telefony zaufania dla hejterów. Ogłoszenia na portalach randkowych: „Doświadczony i spokojny hejter, 45 lat, wysoki, 12 lat w hejcie, z mieszkaniem i stałą pracą w administracji państwowej, pozna młodszą hejterkę – może być początkująca. Marzę o założeniu normalnej rodziny". Wigilia dla hejterów, wczasy dla hejterów, kursy hejtu ozdobnego (tak zwanym hejtem krzyżykowym). Wprowadzić hejt do literatury, opracować poprawki do lektur szkolnych. Tak, żeby były atrakcyjne dla młodzieży. Na przykład w „Balladynie" Wdowa mówi do Kirkora: „Ja, stara matka, w biednej chacie tej tu, / Córki chowałam w szacunku dla hejtu. / Oto niech rankiem idą w las dziewczyny, / A każda weźmie dzbanek z czarnej gliny; / I niechaj malin szukają po lesie / A która pierwsza dzban pełny przyniesie / Świeżych malinek, tę weźmiesz za żonę. / A jeśli jeszcze grzybów do wiaderka, / Nazbiera w lesie młodziutka hejterka, / To już nie będzie żadnych wątpliwości...".

Pogląd na stan rozwoju świata i stosunek do zmian na pewno zależą od wieku komentującego. Ale w każdym wieku można sobie znaleźć powody do narzekania. Naprawdę się wzruszyłem, kiedy mój znajomy, 40-letni informatyk, zadumał się, westchnął i powiedział: „Teraz świat strasznie pędzi. Kiedyś było inaczej. Internet był dużo wolniejszy". Hura! Czyli to nie tylko my, pięćdziesięciokilkuletni starcy, pamiętający jeszcze lokomotywy parowe w składach pociągów z Zagórza do Warszawy, miewamy refleksje dotyczące zbyt szybkiego rozwoju! Kolega informatyk wypowiedział to takim tonem, jak gdyby chciał zwrócić uwagę, że w wolnym łączu internetowym było coś romantycznego. A to prosta tęsknota za młodością! Tyle że mierzona w megabitach na sekundę. Nie zdziwiłoby mnie, gdyby za 30 lat dzisiejsi 20-letni hejterzy wspominali swój młodzieńczy hejt z rozrzewnieniem. Że był jakiś inny, lepszy, że był po coś, nie tylko dla samego hejtowania.

Szwagier przeczytał, poszedł do łazienki, stanął na wadze, wrócił i oznajmił żonie: „Nic z tego. Zostaję". ●

ZDJĘCIE: KRZYSZTOF OPALIŃSKI

eprasa.pl cbc649618b


BY APPOINTMENT TO THE ROYAL DANISH COURT
OLE LYNGGAARD
FINE JEWELLERY SINCE 1963
LABIZU
jewellery&watches
SILESIA CITY CENTER · TEL. 32-60-50-655, 694-414-014
SKLEP ONLINE WWW.LABIZU.PL

Bezwstydnie

CZEGO NAJBARDZIEJ WSTYDZĄ SIĘ STARZEJĄCY SIĘ LUDZIE? SWOJEGO CIAŁA.



KATARZYNA MILLER
terapeutka. Pisze książki, wiersze, śpiewa.

Bo ciała brzydną, robią się mniej jędrne, grube. Są oczywiście osoby w wieku sędziwym, mające niesłychanie wysportowaną sylwetkę, bo bardzo o nią dbają i jeszcze do tego jedzą, co trzeba. Ale to szczęśliwcy, którzy sami sobie na to zapracowali. Natomiast większość z nas obserwuje, że inaczej niż wcześniej się ruszamy, trzymamy, chodzimy. I to normalne, nie ma co się łudzić, że będziemy szalenie gibcy i gładcy. Ale wstydzić się tego? Bez sensu! Zamiast się wstydzić ciała, możemy smarować je balsamami – zawsze dodaję, że z czułością. Bo przy okazji możemy się pogłaskać, utulić, mówić do siebie coś miłego, co nie tylko bardzo zwiększa poziom serotoniny, ale też sprawia, że ciało przyjmuje te zabiegi lepiej. Co ważne – naukowo zostało potwierdzone, że przytulanie, kogokolwiek, czy młodego czy starego, wpływa na zdrowie. Zatem przytulajmy się bezwstydnie! Ostatnio przytulaliśmy się z ekipą filmu „Seks dla opornych". Film bardzo polecam, pokazuje prawdę o nas: kobiecie zachciewa się seksu, a jej facet siedzi w pornografii. Jakże typowe!

Słyszymy, że seks w tym wieku to przesada? Nieprawda. Im dłużej uprawiamy seks, tym dłużej jesteśmy młodzi i zdrowi. Często nie chcemy zdecydować się na seks łóżkowy, bo trzeba się rozebrać. Po pierwsze, wcale nie musimy się rozbierać, ale lepiej oczywiście to zrobić, bo przyjemniej czuć drugie ciało. Jeżeli jednak na początku nie jesteśmy w stanie przezwyciężyć wstydu, to – po drugie – zadbajmy o takie rzeczy, jak przyćmione światło, bielizna przyjemna w dotyku, która wszystkiego nie odsłoni. I dobrze, bo zakrywanie działa jak afrodyzjak! Nie wszystko od razu. Można się w coś przyodziać, ale nie proponowałabym puchów, tiulów, no chyba że ktoś lubi pantofelki obszyte futerkiem i takiż peniuar. Nie wstydźmy się tego, co nam się podoba, w końcu ludzie mają różne gusty.

Zamiast wstydzić się, fajnie jest pogadać: a co ty lubisz, jak chcesz być dotykana. I przyznać, że trochę się obawiam, bo tego dawno nie robiłem czy nie robiłam. Zapytać: masz ochotę na seks, czy na przytulanie? Przecież to wszystko możemy sobie powiedzieć. Fajnie, żeby seks odbywał się w rytmie, który nie jest przyśpieszony. Podniecenie pojawia się, kiedy ludzie swobodnie się czują. Wtedy odpadają obawy o to, co ktoś sobie o mnie pomyśli. To zabawne, że boimy się, gdy mamy lat kilkanaście, a potem tak samo się boimy, jak mamy lat 82.

Pamiętajmy, że dotyk to jeden z ważnych kanałów komunikacji. Nie wstydźmy się szczerze mówić: tu mnie dotykaj, a tu nie, tutaj mnie boli. Nauczmy się swojej wrażliwości. Wszystko jest do dogadania. Oczywiście gadać trzeba nieprzesadnie, raczej – pomruczeć, pokrzyczeć i na pewno dawać sygnały aprobaty.

Gdy dorosłe dzieci czepiają się: „Spotykasz się z panem Heńkiem, ile ty masz lat?", odpowiedz: „Tyle, ile ma pan Heniek, i będę się spotykać. Pogratuluj mi, że mam ochotę, siłę i chęć". Jakoś w sanatoriach nikt tych ludzi nie potępia, kiedy dobierają się w pary. Najwyższa pora, żeby uczynić z tego coś normalnego. Szczególnie że jako społeczeństwo się starzejemy. To co – mamy zawieszać siebie na kołku?

Czasem starsza osoba wstydzi się chorób, tego, że nie dosłyszy, nie dowidzi. Powiedzmy jej pół żartem, pół serio – to super, bo nie zobaczysz moich zmarszczek i nie dosłyszysz, jak chrapię. Wszystkim zawstydzonym swoimi niepełnosprawnościami dedykuję film „Powrót do domu" z Jane Fondą i Jonem Voightem. Ona pielęgniarka, on weteran wojny w Wietnamie, bez nóg, na wózku. Nie widziałam piękniejszych scen miłosnych! Chorób nie należy się wstydzić, tylko je leczyć. Medycyna potrafi cuda. Mamy rozruszniki serca, aparaty słuchowe, endoprotezy wszelkiej maści.

Ale też nie wstydźmy się... wstydu. Długotrwały jest toksyczny, ale chwilowy odgrywa taką rolę, jak trema aktora – podbija bębenek. ●

WYSŁUCHAŁA: ALINA GLITEK. ZDJĘCIE: KRZYSZTOF OPALIŃSKI.

eprasa.pl cbc649618b



eprasa.pl cbc649618b

O rany, jestem uregulowany!

GDY WSZYSTKO SIĘ WALI, BRODA MI SIWIEJE, WORY POD OCZAMI SZARZEJĄ, NAJBARDZIEJ MNIE RADUJE TAKI DROBNY SUKCESIK JAK CHOĆBY WYSTAWIENIE WORKÓW NA CZAS. DZIWIĘ SIĘ, ŻE JESZCZE PSYCHIATRZY OBOK LEKÓW NIE PISZĄ NA RECEPCIE „WYSTAW NA CZAS ODPADY".



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.

Przed chwilą wykonałem drobny przelew, przelewik właściwie, za wywóz nieczystości, i drugi do MPWiK, bo zalegałem za łączność z wodą. Jeszcze tylko telefonia, telewizja i internet. Lubię tę sprawczość, ten sukcesik. Odbiorca – ciach, konto – wklej, enter – poszło. I widzę, jak przelew leci światłem wody, kablami pod miastem lub wifami nad dachami, omija dzielnie korki, mija psy na trawnikach, gołębie na dachach i wpada do Urzędu Skarbowego albo Straży Miejskiej. Nawet gdy to mandat, to cieszy, że wyszedł i doszedł. Spłynął na komputer Ważnej Instytucji. Tym samym zostałem zwolniony z zaległości, jestem odfajkowany i odblokowany.

Jestem uregulowany!

Nareszcie konkret w mętnym świecie, połączenie kropek. Nie ma dla mnie lepszej terapii. Oczywiście nie neguję 14-letnich spotkań z moją terapeutką, zakończonych sukcesem, ale jak mnie świat dociska, szarówka dopada i coś się w sobie nie mieszczę, myślę: pozałatwiam sprawy, rozliczę się z Państwem. I nic tak mnie nie cieszy, jak gdy zmieniam czerwony kolor niedopłaty za prąd na zielone „Dziękujemy, opłacone". Jak zapłacę za Canal Plus i dostanę maila treści „Dziękujemy za opłacenie faktury", to jest to konkret, tam nie ma odpowiedzi „Dziękujemy za opłacenie, ale wahamy się, czy to zaksięgować, bo bolą nas głowy" lub „Fajnie, że wpłaciłeś, ale mógłbyś być milszy". Próbowałem, jak to Szymek, mącić i wprowadzać wątek emocjonalny do korespondencji z Orange'em, gdy straszyli odcięciem usługi, odpisywałem: „Ojejej, już się boję" albo „Spokojnie, mam ostatnio kiepskie dni". Nigdy mi nie odpisali: „Spokojnie, my też".

Gdy wszystko się wali, broda mi siwieje, wory pod oczami szarzeją – najbardziej mnie raduje taki drobny sukcesik jak wystawienie worków na czas. Dziwię się, że jeszcze psychiatrzy obok leków nie piszą na recepcie „Wystaw na czas odpady". To kolejny antydepresant, nic tak nie podnosi upadłego ducha, jak to, że w porę wystawiłem BIO.

Ile to razy próbowałem napiąć cięciwę losu i lecieć z plastikami, dopiero gdy słyszałem śmieciarkę u sąsiada. I potem odgłos pakowania moich odpadów na wóz – bezcenne. Stoję w przedpokoju i podskakuję z radości. Załatwiłem sprawę! Co innego szkło, nie lubię, jak butelki dzwonią, alarmując całą okolicę. Niektórzy mogą to odczytywać jako „Było pite u Majewskiego", w tej kwestii ja harcerz.

A z innej beczki. Czyż nie czujecie, że psychoterapia działa, dopiero gdy wysyłacie przelew o treści: „Zasilenie za sesję z 15.12"? Jak nie zasilę pani psycholog, czy mogę się uznać za w pełni wyterapeutyzowanego? Kurczę, jak ostatnio wysłałem skan do notariusza na 20 minut przed czasem, miałem motyle w brzuchu jak na pierwszej randce. Albo jak proszki do prania zamówiłem, i to w dniu, w którym skończył się stary do kolorowego. Ludzie! Dramaturgia jak w Netfliksie, moja żona już otwiera pralkę i wkłada bluzki, a w tym momencie wchodzi pan z nowym proszkiem. Takiego strzału dopaminy nie da ci żaden filmik na TikToku.

Cieszmy się załatwiać małe sprawy, gdy nie możemy dużych. Bo właśnie dzięki małym sprawom, małym przelewikom pewnego dnia usłyszysz dzwonek i kurier ci paczkę przyniesie. I będziesz z nią stał, z tą niespodzianką od losu, którą sam sobie wysłałeś. I rozpakujesz tę paczkę i ujrzysz piękne zamszowe buciki. A numer bucików tych będzie 37. I będziesz już wiedział, że parę dni temu żona twa kochana poprosiła cię o załatwienie jednej z tych prostych spraw, konkretnie o blik, bliczek. Tylko sześć magicznych cyferek. I wtedy szczęście się do ciebie uśmiechnie... schodząc po schodach i zabierając swoje buciki.

Czujesz te motyle w jej brzuchu!? ●

ZDJĘCIE: KRZYSZTOF OPALIŃSKI

eprasa.pl cbc649618b

EISENBERG
PARIS



NEW GENERATION CLEANSERS

FOR A YOUTHFUL GLOW

TRIO-MOLECULAR® FORMULA

PRODUKT DOSTEPNY W PERFUMERIACH STACJONARNYCH SEPHORA ORAZ NA SEPHORA.PL

eprasa.pl cbc649618b

Popatrz mi w oczy

JEDNA Z NAJBARDZIEJ PORAŻAJĄCYCH IADOMOŚCI, JAKIE USŁYSZAŁAM, PODCHODZI OD JEDNEJ Z UCZESTNICZEK MOJEGO WARSZTATU „WŁASNY POKÓJ", KTÓRA PRACUJE Z MALUTKIMI DZIEĆMI Z PROBLEMAMI NEUROLOGICZNYMI. OPOWIEDZIAŁA MI, ŻE W OSTATNICH LATACH ZAUWAŻYŁA POWAŻNĄ ZMIANĘ: MATKI DUŻO MNIEJ PATRZĄ NA SWOJE DZIECI.



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

estem taki jak ty – powiedział. – Wszystko pamiętam". Zatrzymałem się na chwilę. Skoro wszystko pamiętasz, chciałem powiedzieć, i skoro naprawdę jesteś taki jak ja, to zanim jutro odjedziesz albo kiedy będziesz gotowy zamknąć drzwi taksówki, pożegnawszy się ze wszystkimi, i nie pozostanie w tym życiu już nic więcej do powiedzenia, odwróć się do mnie ten jeden raz, choćby żartem, albo tak, jakby coś ci się w ostatniej chwili przypomniało – coś, co kiedyś znaczyłoby dla mnie wszystko – i tak jak wtedy popatrz mi w oczy, wytrzymaj moje spojrzenie i nazwij mnie swoim imieniem.

„Tamte dni, tamte noce"
André Aciman

„Ta książka rozdarła mi serce" napisałam do przyjaciela, który polecił mi „Tamte dni, tamte noce". Tak właśnie potrafi zrobić literatura: wwierca się w czytelnika nawet nie wiadomo kiedy i zostawia człowieka z tym wiertłem w sercu, całkiem bezbronnego. A potem kupujemy następną książkę z nadzieją, że następna autorka czy autor zrobią z nami to samo.

Książka Acimana jest historią miłosnego zespolenia, po którym następuje nieuchronne rozdzielenie. W momencie tego zespolenia kochankowie patrzą na siebie i zwracają się do siebie nawzajem własnym imieniem. Przeniknięcie: ja jestem ty, ty jesteś ja.

Nie da się zbliżyć do kogoś, nie patrząc na niego. Nie możemy się spotkać bez spojrzenia. „Popatrz mi w oczy, wytrzymaj moje spojrzenie", prosi Elio Oliviera – i to jest tak, jakby mówił: „Powiedz, że mnie kochasz".

Odwrócenie wzroku, odwrócenie głowy jest aktem niemiłości.

Jedna z najbardziej porażających opowieści, jakie usłyszałam, pochodzi od jednej z uczestniczek mojego warsztatu „Własny Pokój", która pracuje z malutkimi dziećmi z problemami neurologicznymi. Opowiedziała mi, że w ostatnich latach zauważyła poważną zmianę: matki dużo mniej patrzą na swoje dzieci.

Bo patrzą w telefon.

Osobna kwestia, dlaczego to matki, a nie ojcowie, w dziewięciu na dziesięć przypadków przychodzą z dzieckiem na wizytę lekarską...

Ale dzisiaj wygląda to tak: dziecko woła matkę wzrokiem i często tego wzroku nie spotyka. Mama patrzy na coś „ciekawszego". „Już, już, poczekaj", mówi z pochyloną głową, wpatrzona w ekran. Dziecko dostaje wtedy informację o nieobecności tej, która jest całym światem. Zrywana jest łączność. Badania pokazują, że dla dziecka bycie ignorowanym niesie większe spustoszenie niż... agresja.

Nikomu nie życzę ani jednego, ani drugiego. Ale nie miejmy złudzeń – to, że nie podnosimy na kogoś ręki, nie znaczy wcale, że go nie ranimy.

Dziecko, którego rodzice na niego nie patrzą, nie reagują na jego wzrok – uczy się swojego nieistnienia. Bo, zwłaszcza na początku życia, nie istnieje inaczej niż poprzez spotkanie. Ta nauka nieistnienia odbywa się niepostrzeżenie. Dziecko ma zapewniony wikt i opierunek, jego zdjęcia w ramionach rodziców stoją oprawione w ramki na półce z książkami. Ale równolegle dzieje się coś złego.

Nie odwracajmy od tego wzroku. ●

ZDJĘCIE: WERONIKA ŁAWNICZAK

eprasa.pl cbc649618b



S'portofino

Every move is a story

Limited edition · Exclusive at S'portofino

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

sportofino.com

eprasa.pl cbc649618b

PODARUJ PIĘKNO



NIE WIESZ, JAKI PREZENT SPRAWIĆ BLISKIEJ OSOBIE? ZALEŻY CI NA TYM, ABY BYŁ NAPRAWDĘ WYJĄTKOWY I PIĘKNIE ZAPAKOWANY? KONIECZNIE SKORZYSTAJ Z NASZYCH PODPOWIEDZI!



1. ATKINSONS Born for Eternity
WYŁĄCZNIE W DOUGLAS
Ten intensywny zapach nawiązuje do starożytnego Egiptu i legendy Tutanchamona. W otwarciu – wyraziste przyprawy: szafran, różowy pieprz i kardamon. W sercu – luksusowe geranium, oud i praliny. W głębi – skóra, bursztyn i Akigalawood™, tworzące mocną, dostojną aurę. To zapach dla tych, którzy emanują siłą charakteru i pragną zostawiać po sobie trwały ślad, 100 ml, **ok. 1359 zł**

2. SENSAI Expert Products Total Form Expert Cream
WYŁĄCZNIE W DOUGLAS
Luksusowy przeciwstarzeniowy krem modelujący do twarzy, zainspirowany legendarnym *Jedwabiem Koishimaru*, zrewolucjonizuje pielęgnację. Dzięki formule Plumping Veil ujędrnia skórę, minimalizuje zmarszczki i udoskonala kontur twarzy. Wspiera produkcję kolagenu, elastyny i kwasu hialuronowego, przywracając cerze młodzieńczy wygląd, 50 ml, **ok. 1470 zł**

3. MBR Collagen Face Cream
WYŁĄCZNIE W DOUGLAS
Regenerujący i silnie ujędrniający krem do twarzy z naturalnym kolagenem morskim głęboko nawilża oraz skutecznie podnosi gęstość i elastyczność skóry. Poprawia jej strukturę, wygładzając bruzdy i zmarszczki oraz modeluje owal twarzy. Cera wygląda znacznie młodziej, jest świeższa i bardziej promienna, 50 ml, **ok. 890 zł**

4. GGEMA. Ruby Rouge
WYŁĄCZNIE W DOUGLAS
Zapach kobiecej mocy, nasycony rubinową energią. Świeżość muśniętej słońcem mandarynki i bergamotki łączy się z pikantnym czarnym pieprzem, tworząc energetyczne otwarcie. W sercu rozkwita francuska róża i uwodzicielska malina – otula je jaśmin. Ciepłe nuty bursztynu, sandałowca i Akigalawoodu™ pozostają na skórze niczym złote światło, 100 ml, **ok. 799 zł**

WELCOME TO BEAUTIFUL.

eprasa.pl cbc649618b



5. BOSS Bottled Beyond
Pierwsza imbirowo-skórzana woda perfumowana, w której przeciwstawne nuty kolidują ze sobą w harmonijnej grze. To idealne połączenie innowacyjności i trwałości – nowy zapach zaciera granice między niszowym rzemiosłem a atrakcyjnością uznanego bestsellera BOSS Bottled, 100 ml, **ok. 579 zł**

6. PRADA Paradigme
To zapach idealny dla mężczyzny, który ma odwagę zadać pytanie: „A co, jeśli istnieje inna droga?". Wyjątkowa kompozycja kalabryjskiej bergamotki, wyrafinowanego Geranium Bourbon i ciepłej paczuli harmonijnie łączy świeżość z intrygującym ciepłem. Podaruj mu ten zapach, by zachęcić go do odkrywania innej drogi i tworzenia własnego, niepowtarzalnego paradygmatu, 100 ml, **ok. 709 zł**

7. PRADA Paradoxe
Odkryj nowy wymiar zmysłowości zamknięty w ikonicznym flakonie. W tej wyjątkowej kompozycji świeże pąki neroli harmonijnie splatają się z ciepłem bursztynu, a całość podkreśla zmysłowe białe piżmo, tworząc niezapomniane doznania. Podaruj ten zapach, aby zainspirować do wyrażania swojej wielowymiarowości i przypomnieć, że kobieta choć zmienna, zawsze pozostaje sobą, 90 ml, **ok. 785 zł**

8. RITUALS… The Ritual of Mehr
WYŁĄCZNIE W DOUGLAS
Blask słońca w pięknie zapakowanym zestawie podarunkowym. Dzięki tym czterem bestsellerowym produktom, zawierającym połączenie słodkiej pomarańczy i drzewa cedrowego, zapewnisz sobie oczyszczenie, odżywienie i zastrzyk energii, 1 szt., **ok. 169 zł**

9. DOUGLAS
Karta podarunkowa
Sprezentuj kartę podarunkową Douglas bliskiej osobie, aby mogła sama zdecydować, co sprawi jej największą radość – ulubione perfumy, o jakich marzy, zestaw pielęgnacyjny, kosmetyki do makijażu, a może markowe bestsellery.

SKORZYSTAJ ZE ŚWIĄTECZNYCH INSPIRACJI W PERFUMERIACH DOUGLAS I NA DOUGLAS.PL.

ZESKANUJ KOD I DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ!

DOUGLAS

eprasa.pl cbc649618b



eprasa.pl cbc649618b

WSPÓŁCZESNA SIELANKA

ZAMIAST W CHWILACH FRUSTRACJI MYŚLEĆ O TYM, BY RZUCIĆ WSZYSTKO I WYJECHAĆ W BIESZCZADY, CORAZ WIĘCEJ TRZYDZIESTO- I CZTERDZIESTOLATKÓW PO PROSTU TO ROBI. REZYGNUJĄ Z MIEJSKICH WYGÓD I WYPRACOWANYCH LATAMI POZYCJI ZAWODOWYCH NA RZECZ WIĘKSZEGO SPOKOJU, WOLNIEJSZEGO TEMPA I CZASU DLA BLISKICH. I, CO WAŻNE, MIMO TRUDNOŚCI NIE WRACAJĄ. TAK JAK AUTORKA TEGO TEKSTU.

Tekst IZA NOWAKOWSKA-TEOFILAK
Ilustracje JOANNA GWIS

eprasa.pl cbc649618b

„Wy tu zawsze będziecie obcy, ale Staszek będzie już nasz", usłyszeliśmy rok temu, kiedy przenosiliśmy nasze życie z Warszawy w Beskid Niski. Nasz syn miał wtedy siedem lat. I choć sąsiedzi przyjęli nas z życzliwością i ciekawością, w bardziej hermetycznych, lokalnych społecznościach spotkaliśmy się z oceną, wykluczeniem, wręcz wrogością. – Po co to znosisz? Przecież możesz wrócić – podpowiadali starzy znajomi z miasta. Mogę, ale nie chcę, bo to, co daje mi moje nowe życie, rekompensuje z nawiązką wszystkie koszty, które ponoszę. To samo mówią Kamil i Milena Wolscy, którzy z dwójką dzieci wyprowadzili się z Warszawy i zamieszkali 10 kilometrów ode mnie, Martyna Majchrzak, która po studiach w Poznaniu wyjechała na warmińską wieś, gdzie mieszka sama i pracuje jako leśniczka, oraz Ewa Bakota, dziennikarka i autorka podcastu „Ruinersi. O życiu z dala od miasta", która z mężem przeniosła się z Warszawy na Mazury.

NIE TYLE ADRES, ILE STYL ŻYCIA

Na czym polega fenomen migracji z miast na wieś? Ten zachwyt nowym, dotychczas nieznanym i jednak niełatwym życiem? „Sytuację migrantów przed osiedleniem się na wsi można opisać jako zaciskanie temporalnej pętli. Ucieczka na wieś i spowolnienie trybu życia jest swoistą strategią emancypacji, wyzwolenia się z toksycznych zależności zawodowych, presji czasu. To sposób na odzyskanie siebie i życie we własnym rytmie", pisze socjolożka Małgorzata Budyta-Budzyńska w opracowaniu „Ucieczka z wielkiego miasta na wieś jako styl życia". – Studia, praca, kariera w korporacji, ślub, dzieci, nowe samochody, może dom pod miastem, ale zwolnienie tempa dopiero na emeryturze. Do realizacji takiego planu byliśmy przyuczani od dziecka. Przełamanie tego narzuconego schematu jest wyzwalające i uskrzydlające – potwierdza Ewa Bakota.

Po pandemii takie zmiany stylu życia i nasilenie się migracji z miast na wieś tłumaczono rozpowszechnieniem pracy zdalnej, która wielu ludziom dała wolność, bo skoro można pracować z domu, to ten dom może być właściwie w dowolnym zakątku Polski czy świata. Wydawało się, że wyprowadzki na wieś w przypadku młodych ludzi są chwilowe, motywowane chęcią odreagowania traumy lockdownu, który w miejskich blokach wydawał się wyjątkowo dotkliwy. Zakładano, że większość migrantów szybko ze wsi powróci, bo miasto zarówno im, jak i ich dzieciom obiektywnie daje większe możliwości we wszystkich kluczowych sferach życia, jak dostęp do opieki zdrowotnej, placówek edukacyjnych, opiekuńczych czy kulturalnych, możliwość wyboru różnych ścieżek kariery i szeroko pojętego samorozwoju. Miasto zapewnia też całkiem przyziemne rzeczy, które najbardziej docenia się wtedy, kiedy ich nie ma, jak zdatna do picia woda płynąca z kranu, dobra komunikacja, rozbudowana sieć dróg, kanalizacja i odśnieżane zimą chodniki. Jak widać, to nie wszystko, bo choć część migrantów wróciła, to wielu tak rozsmakowało się w nowym stylu życia, że na wsi mieszkają do dziś. I inspirują innych do zmiany.

– Kiedy badaliśmy motywacje migrantów z miast na wieś, zaobserwowaliśmy coś, co potocznie nazwaliśmy „efektem Instagrama". Badani często przyznawali, że decyzję o przeprowadzce i zmianie stylu życia przyspieszyły zdjęcia publikowane w mediach społecznościowych przez znajomych, mieszkających już na wsi. Poranne kawy na tarasie, las za oknem, dzikie zwierzęta spacerujące pod domem, przestrzeń, spokój, sielanka. Takie obrazki, choć oczywiście nie są główną determinantą, mogą być silnym impulsem do opuszczenia miasta, bo w tym przypadku nie chodzi tylko o zmianę adresu, ale o zmianę całego stylu życia – mówi Alicja Dolińska z Katedry Socjologii i Polityki Społecznej Uniwersytetu Ekonomicznego we Wrocławiu, która nazywa to zjawisko migracjami dla przyjemności, bo w przeciwieństwie do migracji ze wsi do miast nie są one wymuszone względami ekonomicznymi czy koniecznością wyjazdu w celu zdobycia wyższego wykształcenia. – Celem jest przede wszystkim podniesienie jakości i komfortu życia w wymiarze subiektywnym i mocno spersonalizowanym, a zatem deficyty infrastrukturalne wsi nie muszą negatywnie oddziaływać na poziom zadowolenia z życia jej nowych mieszkańców. Tym bardziej że większość z nich decyzję o przeprowadzce podejmuje bardzo świadomie, rezygnując z własnej woli z miejskich wygód, wypracowanych latami pozycji zawodowych i zwiększania majątku na rzecz wartości niematerialnych, takich jak wolność, spokój, wolniejsze tempo życia i więcej czasu dla bliskich. Kiedy podczas badań przeprowadzaliśmy wywiady z ludźmi, którzy wyprowadzili się z miast na prowincję, większość przyznawała, że byli już skrajnie zmęczeni miejskim pędem i gwarem, że marzyli, by wreszcie żyć normalnie. A zatem według nich „normalne życie" to już nie jest pośpiech, wieczny wyścig o uznanie, superważne projekty kradnące czas rodzinie, korki, smog i weekendy w centrum handlowym. To cisza, spokój, bliskość przyrody i funkcjonowanie zgodnie z rytmem natury. Można więc powiedzieć, że obserwujemy wyraźną zmianę systemu wartości, bo te migracje nie są tylko ucieczką od tego, co się dzieje w mieście, one są również poszukiwaniem nowego sensu życia, próbą odzyskania równowagi pomiędzy sferą zawodową a prywatną – wyjaśnia Alicja Dolińska.

ZMĘCZENI NADMIAREM

Kamil (41 lat) od dwóch dekad współpracuje z tą samą agencją badań marketingowych. Jeszcze cztery lata temu zarządzał zespołem, ale to wymagało codziennej obecności w biurze. Zrezygnował więc z funkcji dyrektora i został szeregowym pracownikiem działu programistycznego, bo dzięki temu mógł swoje zadania wykonywać zdalnie i wyprowadzić się z Warszawy w Beskid Niski. Jego żona Milena (39 lat) nie miała tyle szczęścia. – Moja praca była stricte stacjonarna. Wiedziałam, że zmiana stylu życiu będzie się wiązała z zaprzepaszczeniem tego, co dotychczas robiłam zawodowo, szukaniem nowych możliwości i zaczynaniem wszystkiego od początku, ale nie wahałam się ani chwili, choć gdy jako 19-latka zamieszkałam w stolicy, byłam

eprasa.pl cbc649618b

totalnie zachwycona tym miastem i niemal pewna, że spędzę w nim całe życie – wspomina. Kiedy jednak została mamą, jej entuzjazm do miejskiego trybu życia mocno opadł. Coraz częściej zastanawiali się z Kamilem, czy naprawdę chcą, by ich dzieci żyły w takim pędzie jak oni. – Dużo pracowałem, byłem mocno skupiony na karierze, czasami, niestety, bardziej niż na rodzinie – przyznaje Kamil. Aby odzyskać właściwe proporcje, kupili dom pod miastem, ale to tylko pogłębiło ich problemy. – Mieliśmy co prawda ogródek i większą przestrzeń, ale do czasu pracy doszły jeszcze codzienne dojazdy 30 kilometrów w jedną stronę i korki, które generowały dodatkowy stres. Mieszkaliśmy na wsi, ale całe nasze życie toczyło się nadal w mieście: praca, szkoła, lekarze, wszystko. W domu praktycznie tylko spaliśmy. Salon, kuchnia, jadalnia, przestrzenie wspólne ciągle były puste, bo kiedy wracaliśmy wieczorem, zamykaliśmy się w swoich pokojach – mówi Milena. Pojawiła się więc myśl, żeby wyjechać na tyle daleko od miasta, by nie determinowało ono ich życia.

Najpierw szukali swojego miejsca w Bieszczadach, brali też pod uwagę Pieniny, Góry Stołowe, ale nie trafili tam na dom, w którym jednocześnie mogliby mieszkać i wynajmować pokoje. – Wiedziałam, że nie znajdę na wsi pracy w swoim zawodzie, dochód z agroturystyki miał więc zastąpić moją dotychczasową pensję – mówi Milena. W Beskid Niski przyjechali na ultramaraton Łemkowyna Ultra-Trail, w którym startował Kamil. – Zachwyciła nas dzikość tego regionu, cisza, bezludne przestrzenie, ogromne połacie lasów – wspomina Milena. To ona wypatrzyła w ogłoszeniach dom w Wysowej-Zdroju, który zdawał się spełniać ich oczekiwania. Dwa dni później już go oglądali z zamiarem kupna.

– Kiedy tu weszłam, od razu wiedziałam, że to nasze miejsce, choć nie mieliśmy w tym regionie żadnej rodziny ani znajomych – wspomina. Dom jest duży, jednak zamieszkali na 62 metrach kwadratowych – to tyle, ile w ich podwarszawskim domu liczył salon i kuchnia. – Ktoś powie, że to niewiele, jak na cztery osoby (nasza Majka miała wtedy 13, a Mateusz 11 lat), ale dla nas było idealnie. Znaleźliśmy tu spokój, choć przez ostatnie trzy lata życie naprawdę nas nie rozpieszczało. Kiedy człowiek przeprowadza się do raju, ma złudzenie, że w ten sposób odetnie się od życiowych demonów, ale one cały czas idą za nami. W pięknych miejscach też są choroby, śmierć i prozaiczne życiowe problemy, ale łatwiej się z tym wszystkim mierzyć, kiedy zamiast dodatkowo stresujących bodźców zewnętrznych, ma się za progiem góry i las – mówi. Choć gdyby ktoś z poprzedniego życia, kto pamięta ją w biurowym anturażu, zobaczył, ile fizycznej pracy teraz wykonuje, to pewnie miałby wątpliwości co do jakości tej zmiany. Milena jednak niczego nie żałuje. – Praca fizyczna dobrze robi na głowę. Jeśli życie mnie do tego nie zmusi, nie wrócę do siedzenia przy biurku – mówi. Poczucie straty pojawiło się jednak w pewnym momencie u jej syna. – Maja od razu, bez większych problemów weszła w grupę szkolną. Mateusz miał trudny początek. Klasa była zaledwie 12-osobowa i bardzo hermetyczna. Pojawiła się więc tęsknota za pozostawionymi w Warszawie kolegami. Okazało się, że choć po szkole spotykali się sporadycznie, więź, którą stworzyli, była jednak silna – tłumaczy Milena.

Po niełatwej adaptacji Mateusz znalazł swoją społeczność w grupie teatralnej, a Maja dziś chodzi do liceum i mieszka w internacie w Nowym Sączu. – Na prowincji to naturalne, że dzieci już na etapie szkoły średniej opuszczają rodzinne domy. Takie placówki są tylko w miastach, czyli na tyle daleko, że codzienne dojazdy nie wchodzą w grę – dodaje Kamil. Ale choć Maja odnalazła się w Beskidzie, zamierza mieszkać w Warszawie. – Nie jesteśmy tym zaskoczeni, to naturalne, że młodych ciągnie do większej ilości wrażeń. Sami też przechodziliśmy ten etap – mówi Kamil. W Beskidzie zrozumiał jednak, że życie nie jest po to, żeby biec. – Wbrew pozorom teraz też nie leżymy i nie patrzymy w chmurki, cały czas pracuję przecież w tej samej firmie, prowadzimy Łemkowską Izbę, czyli wynajmujemy pokoje w drewnianym domu z duszą, otworzyliśmy wypożyczalnię rowerów elektrycznych, a w czasie wolnym razem z Mateuszem występujemy w grupie teatralnej Plemię prowadzonej przez aktorów Monikę Babulę i Mariusza Laskowskiego, którzy podobnie, jak my przenieśli się w Beskid z Warszawy. Kalendarz mamy więc napięty, ale umiemy już odpuszczać. Nauczyliśmy się, że prognozy pogody średnio tu się sprawdzają, aktywności dostosowujemy więc do tego, co się dzieje za oknem. Zrozumiałem, że niewykonanie planu to nie koniec świata. Żyjąc blisko przyrody, w pełni uświadamiasz sobie potęgę natury i jej wpływ na codzienność. A w Beskidzie przyroda rządzi twardą ręką. Nie ma sensu z nią walczyć, bo to sprawa z góry przegrana. Trzeba się dostosować, przeczekać. Po życiu w mieście pokory na prowincji uczysz się stopniowo, aż któregoś dnia uświadamiasz sobie, że jeszcze rok temu półgodzinne stanie w korku doprowadzało cię do szału, bo krzyżowało plany, a teraz zimą przez zasypane śniegiem drogi czasem nie możesz nawet dojechać do sklepu i po prostu to przyjmujesz, bez stresu. ►

> KAMIL: Po życiu w mieście pokory uczysz się stopniowo, ***aż któregoś dnia uświadamiasz sobie, że jeszcze rok temu półgodzinne stanie w korku doprowadzało cię do szału, a teraz zimą nie możesz nawet dojechać do sklepu,*** i po prostu to przyjmujesz.

eprasa.pl cbc649618b



EWA: ***Lato na wsi, choć pracowite, to spełnienie marzeń o sielance. Ale jesień i zima to już zupełnie inna historia.*** Nagle pojawia się proza życia. Ciemno, zimno, błoto po kostki i wszędzie daleko, ale ten czas do wewnątrz jest bardzo potrzebny.

ŻYJEMY NA WAKACJACH

Ewie (42 lata) nie od razu udało się wyhamować warszawskie tempo życia. – Mam wrażenie, że po przeprowadzce na Mazury nabrało ono jeszcze większego rozpędu – śmieje się. I dodaje, że od kiedy mieszka na wsi, jej CV powiększyło się co najmniej o trzy nowe pozycje. – Ukończyłam kursy tkania, zdałam egzamin na pilotkę wycieczek, zaczęłam prowadzić podcast – wymienia. Trudno uwierzyć, że przeprowadziła się na wieś w poszukiwaniu ciszy i spokoju. – W pierwszym roku po przeprowadzce ludzie żyją w jakimś szale, pełnym zachwycie i niedowierzaniu, że to wszystko dzieje się naprawdę, że zmienili swoje życie. Na początku pokus jest tyle, że nagle szkoda czasu na to wymarzone leżenie w hamaku z książką. Trzeba przekopać ogródek, dokończyć remont, zwiedzić bliższą i dalszą okolicę, poznać sąsiadów. Żyje się między euforią a skrajną rozpaczą. Dopiero po kilku latach na wsi życie powoli zwalnia i krzepnie, choć pracy cały czas jest sporo – mówi. I dodaje, że tu, gdzie mieszka, dzieje się tak dużo, że wciąż jeszcze nie znalazła tego, po co przyjechała. – Nie jestem wyjątkiem, kiedy spotykam się z ludźmi, którzy podobnie jak ja przenieśli się tu z miast, zawsze pada to samo pytanie: „Gdzie to slow life?". Większość z nich to lokalni działacze. Oprócz tego, że pracują zarobkowo, charytatywnie angażują się w mnóstwo przedsięwzięć. Protestują przeciwko czemuś albo coś chronią, ratują, kreują, zasypują jakiś brak lub tworzą jakąś przestrzeń, warsztaty, festiwal... To wszystko wymaga ogromu czasu i wysiłku. Szukałam miejsca do wyciszenia, a znalazłam bardzo dużo pola do działania, które w Warszawie byłoby dla mnie niedostępne. Oczywiście w mieście jest mnóstwo różnych kółek, ciekawych przedsięwzięć, inicjatyw i inspirujących towarzystw. Ale ten ogrom wyboru sprawia, że giną one w masie. Na prowincji dzieje się mniej, ale dzięki temu nic nie umyka, bo wszystkie wydarzenia są bardziej widoczne, a próg wejścia jest niższy. Wystarczy po prostu dołączyć w dowolnym momencie i powiedzieć „Słyszałam o tym, co robicie i chcę brać w tym udział" – tłumaczy Ewa.

Kiedy wyprowadzała się z Warszawy, wiele osób pytało, czy nie będzie jej brakować teatru, galerii, muzeów, kina, wszystkich wydarzeń kulturalnych, których w mieście jest mnóstwo. – W czasie pandemii razem z mężem przez 10 miesięcy mieszkaliśmy na mazowieckiej wsi i już wtedy odkryliśmy, że jesteśmy w stanie żyć bez regularnego kina, sushi i życia kulturalnego, z którego z wiekiem coraz mniej korzystaliśmy, bo

eprasa.pl cbc649618b

na weekendy i tak uciekaliśmy za miasto – przyznaje. Ale na Mazurach okazało się, że żyjąc na prowincji, nie trzeba z niczego rezygnować. Na wystawy i do teatrów nie jest tak daleko, a i na miejscu w sezonie turystycznym wydarzeń kulturalnych, rozrywkowych i sportowych jest tu tak dużo, że trudno wygospodarować czas na pracę w wymarzonym ogrodzie. Nie bez kozery migranci z miast w mediach społecznościowych swoje nowe wiejskie życie opatrują wymownym hasztagiem #żyjemy na wakacjach. Rowery, supy, łódki, kajaki, kąpiele w jeziorach, pikniki na łąkach. Na wsi za czas wolny się nie płaci. Migrantom latem nie chce się wyjeżdżać z domów. W końcu wielu z nich, jak Ewa, żyje w miejscach, do których właśnie na urlop się jeździ. – Odzyskałam tu czas na spontaniczne aktywności. W bagażniku zawsze mam leżak, książkę, kostium kąpielowy i ręcznik, bo kiedy wracam z zakupów z Giżycka, mogę się przecież zawsze zatrzymać i posiedzieć na plaży – mówi Ewa.

I przyznaje, że lato na wsi, choć bardzo pracowite, jest spełnieniem marzeń o wiejskiej sielance. Ale jesień i zima to już zupełnie inna historia. – Ciemno, zimno, błoto po kostki i wszędzie daleko, bo podróż po nieodśnieżanych wiejskich drogach trwa dwa razy dłużej. Zamiast kawy na tarasie poranna kłótnia o to, kto dziś wstaje wcześniej i napali w piecu. Nagle pojawia się proza życia. I choć nie brzmi to być może szczególnie atrakcyjnie, to właśnie o tę dającą poczucie stabilizacji prozę w gruncie rzeczy chodzi wszystkim, którzy uciekają z miast na wieś. Nie da się żyć w nieustannej gorączce, dlatego ten czas do wewnątrz jest bardzo potrzebny – tłumaczy Ewa i podkreśla, że do zimy za miastem trzeba się jednak odpowiednio przygotować. – Na otwartych, rzadko zabudowanych przestrzeniach wiatr potrafi się naprawdę porządnie rozpędzić, a wtedy w całej wsi nie ma prądu. Dlatego świece i zapałki powinny znajdować się w miejscu, do którego łatwo trafić w ciemnościach. Warto też zawczasu zaopatrzyć się w lampki na baterie, naładowane powerbanki, kuchenkę turystyczną lub kozę z palnikiem do gotowania i kilka baniek z wodą, bo kiedy nie ma prądu, nie ma też wody, ponieważ pompa do studni nie działa – uprzedza, bo w mieście o takich rzeczach kompletnie się nie myśli.

ILE KOSZTUJE SPOKÓJ?

„Zima to cena, którą płaci się za mieszkanie na wsi" – napisał w książce „Wiejski stół" Julius Roberts, były szef kuchni, który zamienił życie i karierę w mieście na niewielką farmę w nadmorskim hrabstwie Dorset. Martyna (37 lat), która mieszka całkiem sama na warmińskim odludziu, mogłaby sporo o tych kosztach opowiedzieć. Przeprowadziła się tam po studiach, prosto z Poznania. – Skończyłam leśnictwo na Uniwersytecie Przyrodniczym w Poznaniu, wiedziałam więc od początku, że będę mieszkać na prowincji i wydawało mi się, że jestem do tego doskonale przygotowana – przyznaje. Ale chociaż regularnie chodzi na siłownię i ćwiczy jogę, rąbanie drewna zimą jednak ją przerastało. Teraz ma piec na pellet, wszystko jest zautomatyzowane. Zasobnik jednak znajduje dość wysoko, worek z pelletem waży 15 kilogramów, a ona jest drobna i niska. – Nie jest łatwo, ale jakoś sobie radzę bez pomocy. Choć czasem trudno oderwać worek od podłogi, na przykład, kiedy przychodzą te gorsze dni w miesiącu – mówi. To wszystko jednak nic w porównaniu z remontem stuletniego warmińskiego domu, w którym przed Martyną przez 11 lat nikt nie mieszkał. – Nie zamierzałam w nim żyć, traktowałam go raczej jako inwestycję na przyszłość. Kiedy jednak właściciele leśniczówki, którą wynajmowałam, dali mi miesiąc na wyprowadzkę, uznałam, że pieniądze, które miałabym wydać na kolejny wynajem, zainwestuję w swoje miejsce – opowiada. Poprzednia właścicielka korzystała tylko z holu, kuchni i jednego pokoju. Martyna postanowiła pójść jej tropem i na początku wyremontować, choćby powierzchownie, te same pomieszczenia. Ale okazało się, że dla stuletnich murów taka kosmetyka to kropla w morzu potrzeb. Nieszczelne stare drzwi i okna uniemożliwiały nagrzanie budynku, a jedynymi źródłami ciepła były stara kuchenka i piec kaflowy. – Początki były koszmarne, mieszkałam w naprawdę fatalnych warunkach. Zimą w stojącej w przedpokoju psiej misce zamarzała woda. Kiedy teraz sobie to przypominam, nie mam pojęcia, jak dałam radę to przetrwać – przyznaje.

W remoncie pomagali jej rodzice i bracia. Rodzina mieszka jednak na Pomorzu, niemal 300 kilometrów od niej, przyjeżdżali więc na jakiś czas i znikali, a wtedy Martyna musiała sobie radzić sama. Zatrudniała, co prawda, ekipy remontowe, ale na prowincji wciąż całkiem dobrze ma się patriarchat, więc mało kto poważnie traktuje zarządzającą budową kobietę. – Kiedy był mój tata, budowlańcy zawsze zwracali się do niego, jakbym była niewidoczna. On jednak zawsze podkreślał, że o wszystkim decyduje inwestorka, że to do mnie należy ostatnie słowo – mówi. Ale kiedy zostawała sama i zwracała uwagę wykonawcom, że coś źle robią, mało kto przejmował się jej uwagami. – Położono mi odwrotnie folię kubełkową. Od początku miałam wrażenie, że coś jest nie tak, ale nikt mnie słuchał do czasu, aż znalazłam specyfikację tej folii i podparłam się dowodami. Wielu rzeczy jednak nie mogłam wyegzekwować w żaden sposób, co rodziło we mnie mnóstwo frustracji. Płytki niestykające się krawędziami czy nierówno zamontowane okna początkowo doprowadzały mnie do szału, ale teraz, kiedy mieszkam tu już osiem lat, zupełnie takich detali nie widzę – przyznaje. By oszczędzić sobie nerwów i pieniędzy, wiele prac wykonywała sama. Własnoręcznie skuła młotkiem tynki, a kiedy robiła wróblówkę, przecięła sobie udo szlifierką.

– Mam kilka blizn poremontowych. I są to również blizny psychiczne, bo przedłużające się prace potrafią człowieka zdołować. Po czterech latach w generalnym remoncie znalazłam się na skraju depresji – przyznaje. Aż trudno uwierzyć, że nigdy nie żałowała swojej decyzji, nie pomyślała o tym, że w mieście byłoby jej o wiele łatwiej. – Tyle osób mi mówiło, że nie dam rady, że samotne życie na wsi to głupi pomysł – że sama przed sobą nie przyznałabym się do tego, że czasami faktycznie miałam dość. Chyba jestem zbyt uparta, poza tym wieś dużo mi ►

eprasa.pl cbc649618b



MARTYNA: *Tyle osób mi mówiło, że nie dam rady – że sama przed sobą nie przyznałabym się do tego, że czasami faktycznie miałam dość.* Wieś dużo mi jednak daje. Tu pierwszy raz odnalazłam jakiś spokój wewnętrzny.

jednak daje. Zawsze byłam bardzo pobudzona, a tu pierwszy raz odnalazłam jakiś spokój wewnętrzny. Za miastem czas naprawdę płynie wolniej. Kiedy teraz latem kopię w ogródku albo idę na spacer z psem po okolicy, czuję się znów jak mała dziewczynka na wakacjach u babci, zapominam o tej całej odpowiedzialności, która tak bardzo nas przygniata w dorosłym życiu. I to jest bezcenne – mówi.

TEN OBCY

To niesamowite, że przeprowadzając się w zupełnie obce miejsce, można się poczuć jak u siebie. – Prawda jednak jest taka, że migracja do odległych, odludnych miejsc wiąże się z wykorzenieniem, bo często rodzice, rodzeństwo i dotychczasowi przyjaciele zostają w mieście. Trzeba więc całą sieć społeczną budować od zera i to w wieku, kiedy zaprzyjaźnianie się nie przychodzi nam już tak łatwo jak dawniej – zauważa Alicja Dolińska.

Martyna przyznaje, że na początku na wsi czuła się obco. – Pracuję w męskim środowisku. W nadleśnictwie, do którego zostałam przyjęta na staż, byłam pierwszą i długo jedyną kobietą pracującą w terenie. A do tego singielką. Koledzy przyjęli mnie, co prawda, bardzo dobrze, ale były to relacje czysto zawodowe. Spotkania po pracy nie wchodziły w grę, bo żony i partnerki kolegów potrzebowały czasu, by przekonać się, że nie mam złych zamiarów i nie przyjechałam tu szukać męża. Przez pierwszy rok wracałam więc z pracy do pustego mieszkania – wspomina. Szybko jednak ten wolny czas zagospodarowała. – Nie siedzę bezczynnie, robię mnóstwo rzeczy. Staram się trzy razy w tygodniu chodzić na siłownię, a raz w tygodniu na jogę. Spełniłam swoje marzenie i nauczyłam się grać na sygnałówce, przy okazji poznając fantastycznych ludzi z zespołu. W zeszłym roku zapisałam się na zajęcia z malarstwa, na które chodzę do dziś – mówi. I przyznaje, że na prowincji bardziej niż samotne wieczory przeszkadza jej nadmierne zainteresowanie. – Nie wiedziałam, że moje życie może być dla kogoś tak ciekawe. Kiedy w czasie remontu domu na pewien czas wprowadził się do mnie mój brat, który mi pomagał, we wsi szeptano, że u leśniczowej mieszka jakiś chłopak. W mieście byłam kompletnie anonimowa, a tu nagle w pewnym sensie stałam się osobą publiczną. Przyszłam z zewnątrz, żyję na odludziu, jestem sama, bez dzieci, bez partnera. Niby mam świadomość, że dla ludzi to może być w jakiś sposób intrygujące, ale kiedy

eprasa.pl cbc649618b

w sklepie obcy mężczyzna gratuluje mi udanego remontu domu, to jestem przerażona, bo nie znam tego człowieka, a on ewidentnie wie, gdzie mieszkam – wyznaje.

Badająca zjawisko migracji z miast na wieś Alicja Dolińska przyznaje, że nowo przybyli wzbudzają ciekawość stałych mieszkańców. – Bywa, że między autochtonami a przybyszami dochodzi do konfliktów interesów – mówi. Na przykład pierwsi chcą rozwoju, asfaltowych dróg i latarni, a drudzy walczą o zachowanie dzikości terenów, które właśnie z tego powodu wybrali do życia. Albo odwrotnie: rdzenni mieszkańcy nie chcą zmian, a przybysze z miasta przenoszą na wieś swoje zwyczaje i oczekiwania. Przeszkadza im pianie kogutów, zapach obornika, towarzyszące koniom i krowom wszechobecne muchy. Budują hotele, walczą o rozwój sieci wodociągowej, kanalizacyjnej czy światłowodowej. – Zdecydowana większość migrantów to ludzie dobrze wykształceni i rzutcy, z bogatym doświadczeniem zawodowym, erudycją i umiejętnością forsowania własnych racji. Ale nawet kiedy działają w słusznej sprawie, często spotykają się z oporem lokalnej społeczności – mówi. Skąd ta niechęć?

– Duża aktywność migrantów z miast może powodować niższą samoocenę dotychczasowych mieszkańców, co skutkuje ich negatywnym nastawieniem wobec jakichkolwiek zmian, niechęcią do przybyszy, a nawet wrogością – tłumaczy badaczka.

Z danych przytoczonych przez socjolożkę Małgorzatę Budytę-Budzyńską wynika, że nowi osadnicy, choć podejmują próby integracji, które często kończą się sukcesem, przede wszystkim funkcjonują w ramach swojej sieci społecznej.

Kamil i Milena pierwszy raz w Beskidzie poczuli się częścią większej społeczności, kiedy dołączyli do grupy teatralnej. Ewie nowych znajomych podpowiadał algorytm. – Szukałam na Instagramie ludzi, którzy tak jak my podjęli się remontu starej, mazurskiej chałupy. Okazało się, że takich osób w naszym rejonie jest mnóstwo. Założyłam więc w mediach społecznościowych grupę Mazurscy Ruinersi, do której należy już prawie 2,5 tysiąca osób – mówi. I dodaje, że z wieloma z nich spotyka się nie tylko online, ale też w realu. Dołączają do nich również ludzie z innych regionów Polski, dlatego Ewa do nazwy grupy dodała człon „& Friends". Ale czasem nowych przyjaciół na prowincji spotyka się przypadkiem. To oczywiście trudniejsze niż w zatłoczonym mieście, zdarza się jednak, że kurier przez przypadek zostawi czyjąś paczkę albo z braku wolnych miejsc ktoś dosiądzie się do naszego stolika w restauracji. – Warto wykorzystywać sytuacje, które podsuwa nam los, zagadywać, pytać, prosić o radę. Z natury jestem dość otwarta, ale w Warszawie nie byłam aż tak odważna. Myślę, że ta śmiałość w przełamywaniu bariery obcości wynika z tego, że jestem tu nowa. Nie mam przecież nic do stracenia, mogę tylko zyskać – mówi Ewa. ●

REKLAMA









ISLANDIA,
DZIKA SYMFONIA KRAJOBRAZÓW

POTĘŻNE WODOSPADY, POŁYSKUJĄCE BIELĄ LODOWCE, BEZKRESNE POLA LAWOWE. TRADYCYJNE TORFOWE CHATY POKRYTE TRAWĄ. PASĄCE SIĘ NA ZIELONYCH PASTWISKACH OWCE I BIEGAJĄCE KONIKI ISLANDZKIE. MALOWNICZE CZARNE PLAŻE I MASKONURY. TYLKO TUTAJ MOŻESZ WZIĄĆ KĄPIEL W CIEPŁEJ, KRZEMIONKOWEJ WODZIE POŚRÓD KSIĘŻYCOWEGO KRAJOBRAZU.

eprasa.pl cbc649618b

Wycieczka dookoła Islandii z Logos Tour to prawdziwa podróż przez krainę kontrastów – od lodowcowych gigantów po czarne plaże, od głośnych wodospadów po urokliwe torfowe chaty. Wyruszając z Reykjavíku, od razu zanurzasz się w surowym pięknie Złotego Kręgu, gdzie na trasie czekają największe atrakcje Islandii. Park Narodowy Thingvellir to historyczne miejsce narodzin islandzkiego parlamentu, uważanego za jeden z najstarszych na świecie, bo mieszkańcy zbierali się tu na obrady od 930 roku. Park, założony w 1930 roku i wpisany na listę światowego dziedzictwa UNESCO, to nie tylko ważne historycznie miejsce, ale także unikalne zjawisko geologiczne – punkt styku dwóch płyt tektonicznych (północnoamerykańskiej i euroazjatyckiej). To chyba jedyne miejsce na świecie, gdzie można obejrzeć z bliska ryft oceaniczny oraz spektakularne szczeliny tektoniczne wypełnione krystalicznie czystą wodą.

Dalej szlak wyprawy wiedzie przez gejzery w dolinie Haukadalur, w tym Strokkur, który co kilka minut wyrzuca w niebo strumień wrzącej wody, oraz majestatyczny wodospad Gullfoss (Złoty Wodospad) mieniący się w słoneczne dni tysiącem kolorów. To zapierający dech początek wyprawy, który ustawia ton całej podróży – Islandia nie oszczędza doznań, a każde spojrzenie na krajobraz zapada w pamięć. Podróż prowadzi dalej w kierunku północnym, przez Glaumbær – autentyczny skansen z torfowymi chatami, które zdają się przenosić w czasie – aż do Akureyri, stolicy Północy, skąd wyruszysz w rejs wzdłuż malowniczego fiordu Eyjafjörður na obserwację delfinów lub wielorybów. Kolejne etapy to spektakularne wodospady: Goðafoss, czyli Wodospad Bogów, oraz potężny Dettifoss, znany jako jeden z najbardziej imponujących wodospadów Europy. Trasa wiedzie dalej przez okolice jeziora Mývatn, lawowe formacje Dimmuborgir, gorące źródła i fumarole w Hverarond, kolorowe zbiorniki błotne i geotermalne pola, które wyglądają jak fragmenty innej planety. Islandia pokazuje tu swoje najbardziej pierwotne oblicze, gdzie natura rządzi bez kompromisów.

W dalszej części wyprawy LogosTour zaprasza na wschód, do regionu lodowców i lagun, m.in. w kierunku Jökulsárlón i „diamentowej plaży". To miejsce, gdzie potężne fragmenty lodu odpadają od lodowca i powoli dryfują w krystalicznej lagunie, a niektóre z nich trafiają na czarną plażę, tworząc spektakl błękitnych brył na tle wulkanicznego piasku. Ten kontrast lodu i ognia, zimna i geotermalnej energii to kwintesencja islandzkiego ducha. Dalej udajemy się w stronę Parku Narodowego Skaftafell, by zobaczyć wodospad Svartifoss – otoczony bazaltowymi kolumnami, tworzącymi niemal gotycką, naturalną katedrę scenerii. Podróż „dookoła" obejmuje także południowe wybrzeże z wodospadami Skógafoss i Seljalandsfoss – ten drugi umożliwia niemal wejście za kurtynę wody, co daje poczucie intymności z żywiołem. Zatrzymasz się w Skógar, aby zwiedzając regionalne muzeum i skansen, poczuć ducha tradycyjnego życia islandzkiego, a potem – wracając do Reykjavíku – odpoczniesz w Błękitnej Lagunie (Blue Lagoon), zanurzając się w ciepłych, krzemionkowych wodach pośród księżycowego krajobrazu. To chwila zatrzymania, moment, by spojrzeć na wyspę z dystansu: surową, piękną, nieodgadnioną. Cała trasa to prawie pętla przez islandzkie cuda – lodowce, pola lawowe, wulkany, małe wioski, czarne plaże i tysiące barw natury. LogosTour zapewnia, że przez osiem dni wycieczki zobaczysz zarówno ikoniczne atrakcje, jak i te mniej oczywiste zakątki, które sprawiają, że Islandia jest miejscem wyjątkowym, pełnym magii i kontrastów. Wrócisz pod wrażeniem tego, jak szybko, niemal z każdym kilometrem, zmienia się tu krajobraz – raz jest księżycowy, raz arktyczny, a za chwilę sielankowy z owcami biegającymi po zielonych pastwiskach.

Maskonury można zobaczyć na Islandii w okresie lęgowym, od końca kwietnia do połowy sierpnia. Podobnie jak parujące gejzery i fumarole, są charakterystycznym elementem islandzkiego krajobrazu.







ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

Więcej niż podróż! 45 LAT
Islandia z LogosTour
BIURO TURYSTYKI ZNP

Najbliższe terminy:
25.06.2026 – 02.07.2026 09.07.2026 – 17.07.2026
16.07.2026 – 24.07.2026 30.07.2026 – 07.08.2026

eprasa.pl cbc649618b



NIE ZMIENIA SIĘ ŚWIATA W POJEDYNKĘ

LISTA RÓL, JAKIE PEŁNI W ŻYCIU **MARTYNA WOJCIECHOWSKA?** CAŁKIEM DŁUGA... MATKA, CÓRKA, PODRÓŻNICZKA, REPORTERKA, PREZESKA FUNDACJI, PRZYJACIÓŁKA, LIDERKA, PRZEWODNICZKA... TO WIELKA RADOŚĆ, ALE I ODPOWIEDZIALNOŚĆ. CZASEM TEŻ SAMOTNOŚĆ. DLATEGO ZAWSZE PRZY SOBIE NOSI INNĄ LISTĘ. OSÓB, KTÓRE TWORZĄ JEJ RODZINĘ Z WYBORU. – KIEDY KTOŚ MI MÓWI: „PANI JEST TAKĄ CIEKAWĄ OSOBĄ", ODPOWIADAM, ŻE, OWSZEM, MAM CIEKAWE ŻYCIE, ALE SKŁADAJĄ SIĘ NA NIE HISTORIE INNYCH LUDZI.

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

eprasa.pl cbc649618b



eprasa.pl cbc649618b

Dopiero co zakończyła się emisja kolejnego sezonu programu „Kobieta na krańcu świata", a ja nadal nie mogę wyjść z podziwu, jak ci się udaje znajdować tak wspaniałe bohaterki. Zwłaszcza dwa odcinki zrobiły na mnie wrażenie.

Niech zgadnę, ten o Maggy Barankitse?

Historia Maggy, która prowadzi w Rwandzie Dom Pokoju, schronienie dla dzieci porzuconych, osieroconych i ocalałych po wojnie, jest diamentem tego sezonu. No i ta scena, w której pytasz ją, czy się nie boi, w końcu było już 10 zamachów na jej życie...

A Maggy zaczyna się głośno śmiać... Bo jak przeżyjesz śmierć tylu osób, zaznasz głodu, więzienia – to co jeszcze mogłoby cię przestraszyć? „Kiedy doświadczysz już najgorszego, znika cały strach" – mówi. I dodaje, że nie można umrzeć przed śmiercią. Dopóki żyje, znajduje sposoby, żeby to życie celebrować... Tak, ta scena i cała ta rozmowa zostaną we mnie na zawsze. W Burundi, czyli w kraju, z którego pochodzi, Maggy była swego czasu bohaterką narodową, odznaczaną przez prezydenta. Potem za działalność opozycyjną wydano na nią wyrok – dlatego musiała uciec za granicę. Swoją misję kontynuuje w Rwandzie, w kraju, w którym doszło do ludobójstwa na niewyobrażalną skalę – w 1993 roku w ciągu zaledwie 100 dni wymordowano ponad milion ludzi, głównie Tutsi. A ona nie przestaje robić tego, co robi. Przygarnia kolejne dzieci, dba o ich edukację, skupia się na promowaniu idei przebaczenia i budowaniu dla nich lepszej przyszłości.

W filmie nie znalazła się pewna, szczególnie mocna historia. Przez cały pobyt w Rwandzie towarzyszył nam mężczyzna, który był właściwie cieniem Maggy. Wszędzie za nią podążał. Zaskoczyło mnie zwłaszcza, jak pewnego razu, kiedy nocowaliśmy w obozie dla uchodźców w Mahama, zobaczyłam go śpiącego pod drzwiami jej pokoju. Zrozumiałam wtedy, że Maggy to bardzo cenna dla niego i dla wielu ludzi osoba, więc ją chroni. Przedstawiła nam go jako swojego syna. Domyśliłam się, że chodzi o jedno z wielu przybranych dzieci, którymi się opiekuje w ramach swoich działań. Dopiero potem Maggy powiedziała mi, że ten właśnie mężczyzna jako młody chłopak został wysłany po to, żeby ją zabić. Wyciągnął ją z samochodu, kazał uklęknąć, wycelował w nią kałasznikowa, a ona podniosła wzrok i powiedziała: „Synu, co ty robisz?". I wtedy zaczął płakać. Okazało się, że był sierotą, poddano go praniu mózgu, zresztą jak wiele innych dzieciaków w tym regionie, które wykorzystywane są do konfliktów zbrojnych. Nigdy nie zaznał ciepła ani troski, nikt nigdy nie nazwał go synem. To uratowało życie Maggy, ale też sprawiło, że chłopak odłączył się od grupy, dla której miał wykonać zlecenie, i od tamtej pory nie odstępuje jej na krok.

Drugą bohaterką, która doprowadziła mnie do łez, była Maricarmen Silva. Emerytowana primabalerina udzielająca bezpłatnych lekcji baletu dziewczynkom z ubogich dzielnic Limy.

Maricarmen jest legendarną primabaleriną Peru, jeździła z przedstawieniami po całym świecie, a dziś uczy tańca dziewczynki z nieuprzywilejowanych rodzin, ale też z tych bardzo zamożnych. Bo jej misja edukacyjna polega na tym, żeby łączyć te dwa światy. I tak dzieci, które pewnie nie miałyby szansy spotkać się na ulicy, każdego dnia ćwiczą razem na zajęciach i pracują na wspólny sukces. Sama Maricarmen dobrze zna te równoległe rzeczywistości, bo kiedyś, z dnia na dzień, straciła wszystko. Pamięta doskonale uczucia, które jej wtedy towarzyszyły – wstyd, ale i wdzięczność wobec wszystkich, którzy wyciągnęli do niej pomocną dłoń. W pewnym sensie dziś spłaca tamten dług. Mogłaby po prostu być na emeryturze, zajmować się córkami, wnukami, domem, psem, ale zamiast tego codziennie przemierza wiele kilometrów, wydaje własne pieniądze i poświęca cały swój czas na prowadzenie lekcji tańca. A trzeba dodać, że pracuje w dzielnicy, w której przejście nawet kilkuset metrów może być niebezpieczne. Bo Peru, które kojarzymy z pięknymi widokami i pysznym jedzeniem, jest też narkopaństwem, drugim na świecie producentem i eksporterem kokainy. Wojny gangów są tam na porządku dziennym.

Każda z nas, niezależnie od tego, z jakiego jest krańca świata, jak bardzo jest zamożna i wyedukowana, może przejść przez osobiste piekło. W momencie, w którym zostałam mamą, poczułam, jak wiele wspólnego my, kobiety, mamy ze sobą. Warto o tym opowiadać światu, dzielić się doświadczeniami.

W tej opowieści jest jeszcze jeden wątek, który mnie osobiście bardzo poruszył, a mianowicie historia dziewczynki z porażeniem mózgowym, jednej z uczennic Maricarmen. Lekarze mówili, że nigdy nie będzie chodzić, a dziś tańczy! Pamiętam moment, kiedy wyszła na scenę w teatrze. Spojrzałam na naszą ekipę: operatora, dźwiękowca, fotografa – wszyscy ze wzruszenia płakaliśmy, długo nie mogliśmy się uspokoić. Widok szczęścia malującego się na jej twarzy, mama asystująca córce na każdym kroku, dziewczynki z zespołu, które tak ją wspierały... Lekcje Maricarmen są o czymś więcej niż o balecie. Są o tolerancji, trosce o drugiego człowieka, o byciu razem w najtrudniejszych momentach.

Jak dobrze, że jesteś, Martyno. Jak dobrze, że opowiadasz nam te historie.

eprasa.pl cbc649618b

Jak dobrze, że mam dla kogo realizować te programy i filmy dokumentalne! Przecież gdyby nie ci, którzy je oglądają – nie byłoby programu „Kobieta na krańcu świata". I oczywiście bez wspaniałej ekipy, z którą mam przywilej i zaszczyt pracować.

Dla całego naszego zespołu bardzo przejmujący był również odcinek z RPA z przybraną córką Nelsona Mandeli – Josiną Machel. Jej tata by pierwszym prezydentem niepodległego Mozambiku, mama – ministrą edukacji, którą dziś „Forbes" wymienia jako jedną z najważniejszych aktywistek na rzecz praw kobiet w Afryce. Niestety, tata Josiny zginął w katastrofie lotniczej, prawdopodobnie w zamachu na jego życie, kiedy miała zaledwie 10 lat. Mama poznała Nelsona Mandelę, który został pierwszym czarnoskórym prezydentem RPA, i tak się złożyło, że później zakochali się w sobie. Josina była więc wychowywana przez laureata pokojowej Nagrody Nobla, mówiła do niego „papa". Można powiedzieć, że pochodzi z wyjątkowej rodziny, od najmłodszych lat nasiąkała aktywizmem, studiowała na świetnych uniwersytetach, bywała wśród najbardziej prominentnych osób na świecie. A jednak nie uchroniło jej to przed przemocą ze strony partnera, w wyniku pobicia straciła oko. Sprawca to bardzo zamożny mężczyzna, do dziś nie odpowiedział za to, co jej zrobił, batalia w sądzie trwa.

program nabrał dla mnie głęboko tożsamościowego, wręcz humanitarnego wymiaru. A co ty widzisz, kiedy patrzysz w przeszłość?

Cofnijmy się do 2003 roku. To wtedy wymyśliłam, że będę realizować programy z innych części świata. Chciałam podróżować w najdalsze zakątki naszego globu, zanim stało się to tak powszechne i modne jak teraz. Marzyłam o tym, żeby robić filmy podróżnicze, ale wtedy była to dość wywrotowa koncepcja. Oczywiście wiele lat wcześniej byli Elżbieta Dzikowska i Tony Halik, ale fenomen „Pieprzu i wanilii" polegał na czymś zupełnie innym – było oknem na świat w czasach szarego komunizmu. Zresztą dzisiaj Elżbieta jest moją podróżniczą mamą i przyjaciółką, dzwoni po każdym, naprawdę każdym odcinku i daje mi pełen feedback. W każdym razie te ponad 20 lat temu, kiedy chciałam ruszyć w świat z kamerą, dla wielu, w tym także moich szefów, była to wizja dość utopijna. „Kto to będzie oglądał?" – pytali. Telewizja szła w zupełnie inną stronę.

Postanowiłam jednak zaryzykować, powstał program „Misja Martyna". Zrealizowaliśmy 26 odcinków, które wciąż można obejrzeć na Playerze. Tamten program był jednak kompletnie inaczej skonstruowany, skupiał się na moim osobistym doświadczeniu. „Ja wam opowiem, jak tu jest,

Mogłabym podawać dwie daty urodzenia: 28 września 1974 roku i 17 października 2004 roku, kiedy zdarzył się wypadek. Najpierw przykuta do łóżka, a potem siedząc na wózku inwalidzkim, zdecydowałam, że chcę w moim życiu zrobić dwa razy więcej, żeby w jakiś sposób uzasadnić, dlaczego przeżyłam.

Dla mnie to jest opowieść o tym, że każda z nas, niezależnie od tego, na jakim krańcu świata żyje i jak bardzo jest zamożna oraz wyedukowana, może przejść przez osobiste piekło. A doświadczenie przemocy domowej jest bardzo uniwersalne i bardzo demokratyczne. Josina prowadzi teraz organizację, która wspiera kobiety w podobnych sytuacjach, pomaga im odejść od przemocowych partnerów i poradzić sobie w nowych warunkach.

To już 16 sezonów programu „Kobieta na krańcu świata", zgadza się?

Tak, 16 sezonów, dokładnie 133 odcinki, choć w sumie 17 lat pracy, bo program miał krótką przerwę. Łatwo mi liczyć, ile „Kobieta..." ma lat, bo ma ich dokładnie tyle, ile moja córka Marysia.

Czy misja tego programu zmieniała się przez te lata? Najpierw wydawało mi się, że ma on na celu pokazywanie świata, ale bardziej w takim ciekawostkowo-podróżniczym ujęciu. Zobaczmy, jak kobiety takie jak my żyją na co dzień, o czym marzą, jak wychowują dzieci, jakimi wartościami się kierują. Potem miałam wrażenie, że prezentujesz w nim kobiety, które są liderkami w swoich krajach, które pokonują osobiste lub społeczne bariery. Teraz twój

jak to smakuje" – rozprawiałam przed kamerą. Po czym zrozumiałam, że to wszystko to tylko scenografia, w której rozgrywają się niesamowite ludzkie historie.

W 2004 roku nastąpił całkowity przełom – w wypadku samochodowym zginął mój przyjaciel i operator Rafał Łukaszewicz, ja złamałam kręgosłup i zdaniem lekarzy miałam już nigdy nie wrócić do pełnej sprawności. Najpierw przykuta do łóżka, a potem siedząc na wózku inwalidzkim – zdecydowałam, że chcę w moim życiu zrobić dwa razy więcej, żeby w jakiś sposób uzasadnić, dlaczego to ja przeżyłam. Spłacić dług wobec świata.

I to właśnie wtedy, w trakcie żmudnej rehabilitacji wyznaczyłam sobie ambitny cel, że zdobędę Mount Everest. Nie chodziło mi o najwyższą górę, tylko o znalezienie konkretnego powodu, żeby w ogóle żyć dalej. Ten cel miał też dla mnie wymiar symboliczny, był początkiem mojego drugiego życia. Teraz mówię, że mogłabym podawać dwie daty urodzenia: 28 września 1974 roku i 17 października 2004 roku, kiedy zdarzył się wypadek.

Półtora roku później, po wymagającej rehabilitacji, zdobyłam Mount Everest, ale wciąż nie mogłam poradzić sobie z traumą po śmierci Rafała. Dziś wiem, że przechodziłam ►

eprasa.pl cbc649618b

Maggy Barankitse powiedziała, że jej supermocą jest to, że umie przeszkadzać. Zachwyciło mnie to zdanie. I głęboko odnalazłam się w tym opisie. Czuję, że moim zadaniem też jest przeszkadzać, mówić rzeczy niewygodne, pokazywać rzeczywistość taką, jaka jest, i tym samym skłaniać ludzi do refleksji.



eprasa.pl cbc649618b



eprasa.pl cbc649618b

ciężką depresję, ale nikt tego wtedy tak nie nazwał. Zresztą działo się tak dużo, że nie miałam nawet szansy objąć tego wszystkiego rozumem, czułam się, jakbym była obserwatorką, nie uczestniczką mojego życia.

Niedługo później zaszłam w ciążę, urodziłam Marysię i to był całkowity zwrot. Postanowiłam, że nie chcę już robić programów o sobie, chcę robić filmy o ludziach, a szczególnie o kobietach.

Dlaczego właśnie o nich?

Bo w momencie, w którym zostałam mamą, poczułam, jak wiele wspólnego my, kobiety, mamy ze sobą, niezależnie od krańca świata, na którym żyjemy. I że warto o tym opowiadać, dzielić się doświadczeniami. Wyrosłam z bardzo wtedy „męskiego" świata rajdów, motocykli, wyścigów, gór, nurkowania i przekonania, że zawsze trzeba być twardym. Tymczasem wrażliwość i empatia są równie dużą siłą, o czym dziś mówię głośno.

mi mówi: „Pani Martyno, pani jest taką ciekawą osobą", to odpowiadam, że, owszem, mam ciekawe życie, ale składają się na nie historie innych ludzi.

A ja myślę, że opowiadając o tych ludziach, opowiadasz też o sobie.

Na pewno dzięki każdej z tych historii mogę poznawać lepiej samą siebie. Gdyby nie te spotkania i te opowieści, nie znalazłabym odpowiedzi na wiele pytań, które mnie nurtowały, choć nie zdawałam sobie z tego sprawy.

Jesteś Posłańcem, ale jesteś też chyba Łącznikiem albo Łączniczką. Bo łączysz też idee z ludźmi i pytania z odpowiedziami.

Staram się jednoczyć ludzi wokół pewnych projektów, ważnych tematów, więc w jakimś sensie łączę tych, którym się chce, którzy mają zapał, żeby zmieniać świat na lepsze. Nawet jeśli pochodzą z pozornie różnych światów. Właśnie do tego wykorzystuję swoją rozpoznawalność i zasięgi.

Stworzyliśmy dzieciom świat, który jest pełen presji, porównań i nadmiaru bodźców. Co więcej, harując na rzeczy, o których marzyliśmy w ponurych czasach komunizmu czy młodej demokracji, często mamy głębokie przeświadczenie, że one przecież mają wszystko. Tylko czym jest to „wszystko"?

Ale początki mojej pracy przy tym projekcie nie były łatwe – pamiętam opinie, komentarze po kolejnych odcinkach, które wzbudzały duże emocje. Wiele było też reakcji niepochlebnych pod moim adresem. Pytano, jak śmiem pracować, realizować swoją pasję, podczas gdy jestem mamą, więc powinnam zostać z dzieckiem w domu i całkowicie się temu poświęcić.

Na szczęście przez te 17 lat dużo się zmieniło – staliśmy się bardziej otwarci, tolerancyjni, inaczej postrzegamy rolę kobiet. Dziś „Kobieta na krańcu świata" to zupełnie inny program, bardziej dojrzały. Wciąż jednak punktem wyjścia są losy kobiet i szukamy bardzo uniwersalnych opowieści. Wierzę, że na tym polega jego siła – zaczynasz rozumieć, że ktoś na drugim krańcu świata mierzy się z podobnymi wyzwaniami, co ty albo ktoś z twojego otoczenia. Chcę dawać ludziom właśnie takie poczucie globalnej wspólnoty. To moja misja.

Co uważasz za swój największy talent?

Zacytuję Maggy Barankitse, która powiedziała, że jej supermocą jest to, że umie przeszkadzać. Zachwyciło mnie to zdanie. I głęboko odnalazłam się w tym opisie. Czuję, że moim zadaniem też jest przeszkadzać, mówić rzeczy niewygodne, pokazywać rzeczywistość taką, jaka jest, i tym samym skłaniać ludzi do refleksji.

W jakimś sensie moja misja to bycie Posłańcem. Zajmuję się zbieraniem ludzkich historii i opowiadaniem ich innym w formie artykułów, książek, podcastów, programów telewizyjnych czy filmów dokumentalnych. Dlatego jak ktoś

Zresztą chyba nie ma osoby w moim bliskim otoczeniu, która jest w stanie się oprzeć i nie robić czegoś dla innych, nie wspierać mojej czy jakiejkolwiek innej fundacji. I to wcale nie dlatego, że ja to wymuszam, tylko dlatego, że wiele osób pozytywnie zaraża się tą ideą. [śmiech]

I tak dochodzimy do Fundacji UNAWEZA. No, nie ułatwiasz sobie życia, trzeba ci to przyznać. Mogłabyś teraz opalać się gdzieś na gorących wyspach, zapominając o bożym świecie, ale jest chyba coś, co długo nie pozwala ci być w takim miejscu. Po co ci właściwie ta fundacja? Przecież jest ich już tyle.

I ja z nimi przez lata współpracowałam, niektóre nawet współtworzyłam. Aż nadszedł czas, że postanowiłam stworzyć własną. Jako przestrogę dla innych dodam tylko, że jeśli chcecie zmieniać świat na lepsze, to niekoniecznie zaczynajcie od zakładania fundacji. To naprawdę wielka odpowiedzialność, z pewnością też największe i najtrudniejsze moje wyzwanie. Ale nie wyobrażam sobie już inaczej, to nadaje mojemu życiu głębszy sens.

Jest twoim ikigai?

Tak! To słowo usłyszałam w Japonii w trakcie realizacji jednego z odcinków ostatniego sezonu programu. Poleciałam tam, żeby zrozumieć tajemnicę długowieczności. Dlaczego właśnie tam, na Okinawie, znajduje się jedna z tak zwanych Niebieskich Stref, czyli rejonów, gdzie ludzie żyją wyjątkowo długo i wyjątkowo zdrowo? Rozmawiałam z kobietami, które mając ponad 100 lat, zdradziły mi swoje „tajemnice". Okazały się wcale nie takie tajemne.

eprasa.pl cbc649618b

Trzy posiłki dziennie – tak brzmiała chyba jedna z nich.
Czyli coś oczywistego, prawda? [śmiech] Oczywiście ważna jest umiarkowana, zbilansowana dieta. Drugi filar to naturalny ruch, opierający się na spacerach czy tańcu, ale ich zdaniem też na sportach paletkowych, bo one nie tylko zwiększają połączenia między dwiema półkulami, ale też sprzyjają kontaktom z innymi ludźmi. Trzeci filar to właśnie bycie blisko z ludźmi, nieizolowanie się, a czwarty – wspomniane ikigai. Po japońsku oznacza cel, dla którego codziennie rano wstajesz z łóżka. Coś, co cię nakręca. No więc moim ikigai jest inspirowanie ludzi i realny wpływ na to, jak wygląda świat. Chcę mieć poczucie, że zostawiłam swój „odcisk" na tej ziemi, że nie zajmowałam się życiem wyłącznie dla siebie, ale też dla innych.

Od 2022 roku twoim ikigai jest dbanie o zdrowie psychiczne młodzieży. Mówiłaś, że inspiracją do powołania projektu MŁODE GŁOWY była twoja córka.

Wiele razy płakałam ze złości albo z bezsilności, miałam ochotę zaszyć się w swojej norze i poczekać, aż minie. Ale kiedy jesteś osobą rozpoznawalną, to nie masz takiego przywileju, a każde potknięcie, każda rzecz, którą zrobisz albo której nie zrobisz – zostanie obejrzana pod światło, skomentowana.

Moje córki są moją największą inspiracją. To dzięki Kabuli powstała Fundacja UNAWEZA, a dzięki Marysi powstał projekt MŁODE GŁOWY. Z myślą o Mani kilka lat temu po raz pierwszy na poważnie podeszłam do psychoterapii. Chciałam podnieść moje kompetencje jako rodzica, ale też zrozumiałam, że nie chcę zadrukować jej kalkami, z którymi sama weszłam w dorosłość. Bardzo żałuję, że nie zdecydowałam się na ten krok wcześniej.

Dziś jestem osobą dojrzałą, skończyłam 51 lat, nauczyłam się siebie i wiem, jak trudny i długi to był proces. Dlatego z wielką czułością i empatią myślę o młodych ludziach, którzy dopiero wchodzą w życie.

Z raportu „MŁODE GŁOWY" wyłania się smutny obraz. Blisko milion osób w wieku 10-18 lat może doświadczać kryzysu psychicznego. Młodzi, którzy wzięli udział w naszym badaniu, czują się osamotnieni, bezużyteczni, mają bardzo niskie poczucie własnej wartości, także bardzo niskie poczucie sprawczości. Zaskoczyło mnie, że blisko 82 procent młodych osób nie znajduje rozwiązania w kłopotliwych sytuacjach. Prawda jest taka, że stworzyliśmy naszym dzieciom świat, w którym jest bardzo ciężko żyć. Pełen presji, porównań i nadmiaru bodźców. Co więcej, harując na rzeczy, o których marzyliśmy w ponurych czasach komunizmu czy młodej demokracji, często mamy głębokie przeświadczenie, że one przecież mają wszystko. Tylko czym jest to „wszystko"? Gadżetami i zajęciami dodatkowymi, które mają zastąpić prawdziwe relacje? Nikt nas nie nauczył mówić o emocjach, nie potrafimy więc nauczyć tego naszych dzieci. W dodatku młode pokolenie mierzy się dziś z zupełnie nowymi wyzwaniami, o których nawet nie mamy pojęcia, więc to bagatelizujemy, umniejszamy albo wręcz wyśmiewamy, a to sprawia, że czują się coraz bardziej niezrozumiani, coraz bardziej osamotnieni i coraz bardziej pozbawieni wpływu.

Dlatego powstał projekt MŁODE GŁOWY i dlatego postanowiliśmy działać. Dajemy młodym głos, normalizujemy mówienie o zdrowiu psychicznym i dostarczamy konkretnych narzędzi w postaci między innymi naszego całorocznego, bezpłatnego programu profilaktycznego, który dociera do ponad miliona dzieciaków w szkołach podstawowych i ponadpodstawowych.

Według statystyk w 2030 roku będziemy się zmagać z prawdziwą epidemią samotności. Ale jest też samotność, którą odczuwa podróżnik na szczycie góry. Samotność, która jest nam potrzebna do właściwego funkcjonowania. Gdzie ty widzisz granicę między nimi – między tą dobrą a tą złą samotnością?

Bycie samemu przez jakiś czas z wyboru, może być bardzo pomocne i dawać wytchnienie. Każdy z nas okresowo tego potrzebuje. Ba! Nawet więcej – zdolność do znoszenia tego odosobnienia to podstawia zdrowej autonomii. A ta „zła samotność" – jak to nazywasz – to osamotnienie, które wynika z czynników społecznych czy różnych sytuacji życiowych. To nie tylko bycie samemu, ale brak więzi z innymi. Mamy z nim do czynienia wtedy, kiedy z różnych przyczyn zostaliśmy bez partnera, bliskich czy przyjaciół. Ludzie dzisiaj przecież o wiele częściej migrują, czyli zostają wrzuceni w zupełnie nowe środowisko, w którym nie mają żadnych więzi i bywa im trudno je stworzyć. Są też osoby, które mają za sobą ciężkie doświadczenia. Wycofanie się z życia społecznego, unikanie kontaktów może się wiązać z ogromnym lękiem przed byciem w relacji, ale również przed ocenami innych ludzi.

Często o wiele bardziej boimy się właśnie oceny, popełnienia błędu czy doświadczenia porażki albo tego, że okażemy się nie tak fajni i perfekcyjni, jakimi chcielibyśmy, by świat nas widział – niż tych rzeczywistych zagrożeń. A w rezultacie w ogóle rezygnujemy z podejmowania prób. Ten lęk to zagrożenie istniejące w naszej głowie, a nie w realnym świecie, bo przecież scenariusz, który sobie wymyślamy, może się w ogóle nie zrealizować. Jednocześnie pragniemy akceptacji, ale nie pozwalamy się nikomu zbliżyć, żeby nie doświadczyć odrzucenia. Sprawiamy, że ►

eprasa.pl cbc649618b

ludzie się od nas odsuwają, bo po kilku próbach przebicia się przez nasz pancerz rezygnują. Wyobrażam sobie, że na ten rodzaj osamotnienia odpowiedzią mogłaby być życzliwa obecność drugiego człowieka, empatia, być może skruszenie tego muru. Nie mam wątpliwości, że takie osamotnienie to ogromne cierpienie zarówno dla tych, którzy odtrącają innych, jak i dla bliskich, którzy nie potrafią sobie poradzić z wyborami osób dla nich ważnych. Dlatego wierzę, że warto, żebyśmy tak szybko nie oceniali innych, nie etykietowali. Mimo różnych, czasem trudnych doświadczeń, mam w sobie wielką wiarę w drugiego człowieka; taką cząstkę, która nie pozwala mi tracić nadziei, a nie poddaję się łatwo.

Podobno przed tym, by nie popaść w poczucie osamotnienia, chroni nas właśnie umiejętność nietracenia nadziei, o której przed chwilą powiedziałaś; drugi element to silne więzi rodzinne. Nie każdemu było dane wychować się w szczęśliwym domu, ale przecież rodziny z wyboru możemy tworzyć przez całe życie. Maggy z własnej inicjatywy została mamą dla setek dzieci.

Zobacz, coś ci pokażę. W telefonie mam listę osób, które są dla mnie właśnie taką rodziną z wyboru – to mój system bezpieczeństwa. Bo kiedy jestem w dużych emocjach i mam wszystkiego dosyć, to patrzę sobie na ten krąg zaufanych osób i wiem, że nie jestem sama, że zawsze mogę na kogoś liczyć. Potrzebuję popatrzeć na tę listę, żeby sobie o tym przypomnieć.

Ale mam też listę różnych ważnych dla mnie osób, z którymi nie mam na co dzień kontaktu. Czasem szukamy ludzi idealnych, takich, którzy zaspokoją wszystkie nasze potrzeby. A ja myślę, że takie osoby nie istnieją, a w każdym razie ja nie spotkałam na swojej drodze kogoś takiego. Bywa, że ktoś towarzyszył mi na jakimś etapie mojego życia i był dla mnie wsparciem, albo ja dla tego kogoś, ale potem nasze drogi się rozeszły – i tak też bywa.

Mam w swoim kręgu też ludzi z różnych stron świata, z innych kultur, o innym wyznaniu, innym kolorze skóry. Pamiętam moment, kiedy obudziłam się po ważnej operacji i nie wiedziałam, jak się uspokoić. I poczułam, że moim ratunkiem w tej sytuacji będzie Maja Kazazic, jedna z bohaterek programu „Kobieta na krańcu świata", która mieszka na Florydzie. Potrzebowałam porozmawiać właśnie z nią, bo wiedziałam, że ona zrozumie, jak to jest nie mieć pełnej sprawności i nie wiedzieć, czy i kiedy się ją odzyska. Siedziałam na szpitalnym łóżku i płakałam do słuchawki kobiecie po drugiej stronie globu. Pomogło.

Dodam też, że ważne jest mówienie innym, że my dla nich też jesteśmy takimi osobami, ich wsparciem. Nie zakładajmy, że ktoś na pewno to wie. Można im to powiedzieć w cztery oczy, napisać w SMS-ie, nawet wyszyć na makatce. Chcę, żeby ludzie w moim otoczeniu wiedzieli, że mogą na mnie liczyć.

Kiedy mówiłam o dobrej samotności, tym jej drugim rodzaju, podałam przykład podróżnika na szczycie góry, niemal żywcem wyjętego z obrazu Caspara Davida Friedricha. Doświadczałaś pewnie i takich momentów. Czułaś się wtedy sama? Było ci z tym dobrze?

Tak, to jest taki rodzaj doświadczenia, który opiera się na byciu samemu z wyboru – potocznie możemy go nazwać „dobrą samotnością". Bycie samemu z wyboru to doświadczenie, którego bardzo, ale to bardzo potrzebuję. Dla mnie to szczególny rodzaj wolności, który pozwala mi choćby przez kilka minut nie czuć odpowiedzialności za cały świat. Bo ja, niestety, mimo pracy nad sobą, wciąż czuję się odpowiedzialna za każdą sytuację, której jestem uczestniczką. Często wchodzę mimowolnie w rolę ratownika, osoby zarządzającej daną sytuacją. I to jest – przyznaję – obciążające. Poza tym, odkąd pamiętam, byłam inicjatorką i liderką różnych projektów, co też w jakimś sensie skazuje na samotność.

Mam krąg zaufanych osób. Wiem, że nie jestem sama. Trzeba mówić innym, że my dla nich też jesteśmy takimi osobami, ich wsparciem. Można im to powiedzieć w cztery oczy, napisać w SMS-ie, nawet wyszyć na makatce. Chcę, żeby ludzie w moim otoczeniu wiedzieli, że mogą na mnie liczyć.

Właśnie, opowiedzmy też o samotności lidera.

Bycie liderem bywa obciążające. Ludzie liczą, że zawsze będziesz ich wsparciem, ufają, że po prostu musisz wiedzieć, co robić. A przecież bywa, że nie wiesz. Wiele razy coś mi nie wyszło albo mówiąc bardziej wprost – coś totalnie spieprzyłam. I musiałam to sama dźwignąć, bo nie bez powodu mówi się, że „sukces ma wielu ojców, a porażka jest sierotą". Wiele razy płakałam ze złości albo z bezsilności, miałam ochotę zaszyć się w swojej norze i poczekać, aż wszystko minie. Ale kiedy jesteś osobą rozpoznawalną, to nie masz takiego przywileju, a każda osobista tragedia, każde potknięcie, każda rzecz, którą zrobisz albo której nie zrobisz – zostanie obejrzana pod światło, skomentowana przez ludzi, którzy, bywa, nie mają o tym pojęcia, a potem będą wywlekać to przy każdej okazji. Zresztą większość błędów, które popełni ktoś z mojego otoczenia, także spada na mnie.

No więc kiedy mam trudny czas i słyszę zdanie: „Dasz radę, zawsze dajesz! Bo jak nie ty, to kto?!", to przyznaję, że mam czasem ochotę z tej roli liderki na chwilę się wypisać. Ale potem przypominam sobie, za jak wiele osób jestem odpowiedzialna, więc znajduję w sobie dodatkowe pokłady siły i entuzjazmu. Dlatego jeśli potrzebuję odreagowywać, to zwykle ładuję baterie w odosobnieniu. ►

eprasa.pl cbc649618b









eprasa.pl cbc649618b

Jednocześnie wiem, że zawsze mogę liczyć na grono świetnych ludzi, z którymi pracuję – najlepszy na świecie zespół programu „Kobieta na krańcu świata", który zbierałam przez całe zawodowe życie, niezwykły team w Fundacji UNAWEZA i w projekcie MŁODE GŁOWY czy świetne ekipy, z którym pracuję nad kolejnymi projektami wydawniczymi, filmowymi czy reklamowymi. A wszystko to spinają dwie osoby – moja menadżerka Marta Grajeta-Świdzińska, która jest też wiceprezeską fundacji, towarzyszy mi z przerwami od blisko 25 lat i, kiedy trzeba, jak nikt inny potrafi mnie ściągnąć na ziemię, oraz Ania Habdas, która odpowiada za komunikację i potrafi mi wytknąć, że bredzę coś bez sensu i trzeba to przeredagować. Więc czuję, że mam na kogo liczyć, kiedy chwilowo opadają mi skrzydła. Na szczęście mam osoby, do których mogę się przytulić, a przypomnę, że już 20 sekund bliskości uruchamia wydzielanie oksytocyny! [śmiech]

wtedy. Lubię odczuwać dyskomfort, bo on mnie otrzeźwia, osadza. Umiem czuć się dobrze z tym, że jest mi zimno, że padam ze zmęczenia, że bolą mnie mięśnie. I umiem bardzo długo znosić niewygody. Traktuję to też jako rodzaj treningu mentalnego.

Kiedy czułaś się najbardziej osamotniona? Bo ja chyba wtedy, kiedy byłam nastolatką. I wynikało to z połączenia tych wszystkich elementów, o których mówiłaś: wydawało mi się, że nikt mnie nie rozumie, w dodatku nie miałam narzędzi, by sobie z tym poradzić.

Tak, dla mnie to też był wyjątkowo trudny czas. To przejmujące poczucie, że nikt cię nie rozumie, ba, nawet sama siebie nie rozumiesz. Miałam jednak wielkie szczęście w postaci bardzo wspierających rodziców. Wprawdzie też nie do końca rozumieli, czym się zajmuję, ale mieli na to wielką zgodę. Dawali mi przestrzeń do próbowania, popełniania błędów. Nie usłyszałam nigdy: „A nie mówiłam?", „Po co ci to było?!".

Kiedy wieje, pada deszcz, śnieg, kiedy panuje mróz – każdą cząstką mojego ciała czuję, że żyję. Lubię odczuwać dyskomfort, bo on mnie otrzeźwia, osadza. Umiem czuć się dobrze z tym, że jest mi zimno, że bolą mnie mięśnie. I umiem bardzo długo znosić niewygody. Traktuję to też jako rodzaj treningu mentalnego.

Ale wróćmy jeszcze do obrazu Caspara Davida Friedricha, bo ten obraz jest o mnie. W momencie, kiedy jestem na tym symbolicznym szczycie góry, ale też na przykład w lesie, na pustyni czy pod wodą na ponad 100 metrach – to wiem, że jestem sama w znaczeniu: samodzielna. Kiedy na przykład nurkujesz głęboko, technicznie, to tak naprawdę w sytuacji zagrożenia nie możesz oczekiwać od innych bohaterstwa, bo to wiązałoby się z zagrożeniem życia także dla nich. Podobnie jest podczas wspinaczki w górach – pewnie, że jest braterstwo liny i współpraca, ale nie możesz się nastawiać, że inni wezmą na siebie odpowiedzialność za twoje życie. Bardzo trudno jest to zrozumieć z perspektywy ciepłej kanapy.

Zresztą chyba nie bez powodu uprawiam sporty, które wiążą się z jakimś rodzajem bycia solo, z samodecydowaniem o sobie. Zawsze pociągały mnie też aktywności, które były rodzajem ostatecznego sprawdzianu i wiązały się z koniecznością popchnięcia siebie do limitu. Ale to jest – tak jak mówiłyśmy – samotność z wyboru. Jest mi ona potrzebna do regeneracji po byciu cały czas z ludźmi i dla ludzi.

Ważny jest też dla mnie kontakt z surową naturą. Ja wtedy każdą cząstką mojego ciała czuję, że żyję. Także wtedy, kiedy wieje, pada deszcz, śnieg, kiedy panuje mróz. Zwłaszcza

Tak, to, co wyniosłam z domu, to jest zasób, który zostaje na zawsze. Jak lina poręczowa podczas wspinaczki – nie musisz z niej korzystać, ale wiesz, że ona jest. Chyba właśnie dzięki temu wierzę, że sobie ze wszystkim poradzę. Może potrzebuję więcej czasu, może będę przez chwilę błądzić, ale znajdę sposób. A jeśli w krytycznym momencie o tym zapominam, to właśnie po to mam te swoje listy. Ludzie są dla mnie najważniejsi, bo przecież nie zmienia się świata w pojedynkę. Ale też to ludzie i jakość relacji stanowią o tym, że czuję się szczęśliwa. Zdobyte szczyty, nagrody... To wszystko nie ma znaczenia, jeśli nie masz z kim się z tego cieszyć.

Czuć od ciebie tę energię wspólnoty. Myślę, że ona przebija się także w twojej biżuterii z kolekcji Freedom. Najpierw ta tytułowa wolność miała postać jastrzębia, wilka czy czterech żywiołów, teraz w najnowszej kolekcji – właśnie liny.

Masz rację, to nie przypadek. To symboliczna lina, po której możesz się wspinać, asekurować nią, jeśli trzeba, ale też użyć jako liny ratunkowej. Przydatna we wspinaczce, żeglarstwie, nurkowaniu, ale przede wszystkim w codziennym życiu i w relacjach z innymi. Jest też liną, która łączy. Jest splotem doświadczeń, wspomnień, historii wszystkich ludzi, których spotkałam na swojej drodze. ●

MARTYNA WOJCIECHOWSKA dziennikarka, pisarka, podróżniczka, działaczka społeczna. Związana z telewizją TVN, tam od 2009 roku realizuje serię „Kobieta na krańcu świata". Była redaktorką naczelną „National Geograhic Polska" i „National Geographic Traveler". Ukończyła Rajd Dakar, zdobyła Mount Everest. Stworzyła Fundację UNAWEZA i projekt MŁODE GŁOWY. Otwarcie o zdrowiu psychicznym. Autorka książek, m.in. „Przesunąć horyzont" czy „Co chcesz powiedzieć światu".

ASYSTENT FOTOGRAFKI: HUBERT LIBUDA. MAKIJAŻ: ERYKA SOKOLSKA. STYLIZACJA WŁOSÓW: EWA PIECZARKA. STYLIZACJA: MICHALINA CZAPLICKA. ASYSTENTKA STYLISTKI: SARA SZLENK. MARTYNA MA NA SOBIE SWETER BIMBA Y LOLA/THE ICON AGENCY, SUKIENKĘ MANGO, SWETER BIMBA Y LOLA/THE ICON AGENCY, KURTKĘ DOLLINA/GPOLAND. NA ZDJĘCIACH GRUPOWYCH WIDOCZNE SĄ : SET SEMPRE WITH LOVE, SWETER BIMBA Y LOLA, SPODNIE MARCO POLO/THE ICON AGENCY, SWETER BIMBA Y LOLA/THE ICON AGENCY, KURTKA SEMPRE WITH LOVE. NA WSZYSTKICH ZDJĘCIACH MARTYNA MA NA SOBIE BIŻUTERIĘ FREEDOM FOREVER W.KRUK.

eprasa.pl cbc649618b



eprasa.pl cbc649618b

WWW.ITAKA.PL



eprasa.pl cbc649618b



eprasa.pl cbc649618b





LUBIĘ schować się za rolą

ZNAKI SZCZEGÓLNE? WZROST, UŚMIECH I AUTENTYCZNOŚĆ. A PONADTO – WIELE RÓŻNORODNYCH FILMÓW NA KONCIE, SYMPATIA WIDZÓW ORAZ UZNANIE ŚRODOWISKA. **TOMASZ KOT** BACZNIE JEDNAK PILNUJE, ŻEBY JAKO AKTOR NIE KOJARZYŁ SIĘ TYLKO Z MIŁYMI ROLAMI. W SERIALU „NIEBO. ROK W PIEKLE", INSPIROWANYM AUTENTYCZNYMI WYDARZENIAMI, MA SZANSĘ ZBURZYĆ TEN WIZERUNEK – WCIELA SIĘ W GURU SEKTY I UZDROWICIELA.

Rozmawia **ALINA GUTEK**

Zdjęcia **MARTA WOJTAL**

Oglądając serial „Niebo. Rok w piekle", pomyślałam, że w pewnym sensie przyszło panu zagrać świetnego aktora, udającego uzdrowiciela. A według pana on udawał czy był przekonany o swojej mocy?

Myślę, że jak najbardziej był przekonany o swojej mocy.

Nie manipulował ludźmi świadomie, cynicznie?

Jestem pewien, że gdzieś w praprzyczynie jego działania nie było imperatywu: teraz ich wszystkich dojadę, wykorzystam. Dużo przygotowywaliśmy się do filmu, robiliśmy szczegółowy research, szperaliśmy w prawdziwej historii, która stała się kanwą filmu. Wyszło nam (i tak się umówiliśmy), że główny bohater, grany przez Staszka Linowskiego, naprawdę szuka sensu życia, a Piotr, grany przeze mnie, naprawdę uważa, że potrafi ludziom pomóc. Wydaje mi się, że tam nie było kalkulacji. Bo, co ciekawe, mój bohater nie domagał się kasy, zapłaty za uzdrowienia.

Ale mieszkania od członków sekty chętnie przygarniał.

To jednak nie była pajęcza sieć, którą zastawiał na ludzi, nie namawiał ich na oddawanie kasy. Darowizny na rzecz sekty to były raczej akty dobrej woli ludzi, którzy chcieli tym samym pokazać, że idą w to na całego. Człowiek, na którym opieramy naszą postać – jak nam mówiono – potrafił, owszem, wziąć pieniądze, ale też dać potrzebującym. Żeby było jasne: nie bronię go!

Co takiego musiał mieć, żeby pociągnąć za sobą tylu ludzi? A z drugiej strony – co takiego musieli mieć (lub czego nie mieć) ci ludzie, żeby iść za nim? Bo to, co ich łączy, to częsty schemat powtarzany w relacjach.

Nie zakładam, że mój bohater był świadomym superpsychologiem. Zakładam, że czuł pewne rzeczy instynktownie. Bo są wśród nas tacy ludzie, którzy wiedzą więcej, mają niezwykłą energię, charyzmę, którzy instynktownie wyczuwają, jak działać na innych. W trakcie przygotowań do filmu rozmawiałem z człowiekiem, który był w takiej formacji. Zapytałem go wprost: „Jak to możliwe, że ktoś narzuca ci żonę albo imię, a ty to akceptujesz?". Kojarzy mi się to z bardzo silnym uzależnieniem od kogoś.

Podobne pytania zadawałem sobie przy filmie „Skazany na bluesa". Dla mnie dostanie się do szkoły teatralnej, potem praca na planie czy scenie – były absolutnym spełnieniem marzeń. I jak przygotowywałem się do roli Ryśka Riedla, to nie mogłem zrozumieć, dlaczego jego pasja, czyli śpiewanie, która go winduje, przegrywa z uzależnieniem. Jaka to musi być siła, że facet rezygnuje z zagrania koncertu, żeby wrócić do dilera, a chłopaki z zespołu muszą grać bez wokalisty.

W końcu zrozumiałem, że narkotyk jest tak uzależniający, a strach przed zejściem narkotykowym tak mocny, że człowiek woli zawalić inne sprawy, a nawet buchnąć naszyjnik mamie, żeby znów być na haju. Z kolei zrozumieć bohatera „Nieba" pomógł mi znajomy, który powiedział: „Wyobraź sobie, że żyjesz w małym mieście, twoi koledzy na maksa biorą narkotyki, znasz te historie i ich totalnie załamanych rodziców. I nagle spotykasz jednego z nich, ma jasne, roześmiane oczy, widać, że nie bierze. Pytasz, co się stało, a on mówi, że poznał niesamowitego faceta, który mu dał drugie życie, nikt mu nie pomógł tak, jak on". I właśnie mój bohater „Nieba" był kimś takim. Każdy uzależniony zapewnia, że od jutra nie bierze, wierzę w szczerość tego wyznania. Ale uzależnienie to ciężka choroba. Większość ludzi, którzy siedzą w tym po uszy, wie, że sami z tego nie wyjdą. Więc kiedy pojawia się taki anioł Piotr i mówi: „Pomogę ci, to proste, musisz mi tylko zaufać", oni za nim idą. Wydaje mi się, że Piotr był takim gościem, tak działał na pewnych ludzi, poszukujących, po trudnych przejściach, bo przecież nie każdy na to się nabierał. Niektórzy ludzie, którzy przeszli przez sektę, mówią, że to było złe, ale że on im naprawdę pomógł. Zatem jest w tej historii dużo tajemnicy.

Ktoś powiedział mi kiedyś: „Jesteś dziwnym rodzajem gwiazdy, bo uprawiasz gwiazdorstwo wklęsłe". Czyli że widać, jak męczy mnie celebryctwo. Zgadzam się.

Wierzył pan w dobre intencje Piotra, czyli jednak go bronił.

Nie broniłem, tylko próbowałem zrozumieć. Dla mnie największym problemem było zagranie aktu leczenia rękami. Zapytałem reżysera, czy mam być przekonany, wierzyć, że to działa, czy się zastanawiać. Odpowiedział, że wierzyć. Są sceny, w których uzdrawiamy z serialowym Sebastianem, a on patrzy na mnie, nie ma tej pewności siebie, która jest potrzebna, żeby kogoś uleczyć. A tę pewność trzeba było zbudować z nadzieją, że widz uwierzy.

Serial wpisany jest w kontekst tamtych czasów – rodzącego się kapitalizmu, czasów magii i absurdów. Podobnie jak film „Wielka Warszawska" z pana udziałem, który będzie miał premierę w styczniu. Jak pamięta pan tamte czasy?

„Wielka Warszawska" to również ten czas, ale w kompletnie innym rejonie, choć całkiem możliwe, że niektórzy ludzie będący na trybunach jeździli za Piotrem z „Nieba".

Byłem wtedy w liceum. Uświadomiłem sobie na planie, jak bardzo wszystko się wokół zmieniło. Dla starszych osób to był powrót do młodości i sporo resentymentów, nagle ożywały wspomnienia. Kiedy Sebastian z „Nieba" miał zadzwonić z budki telefonicznej, cała ekipa spierała się, czy numery składały się z pięciu czy sześciu cyfr. Z perspektywy tamtej Polski nie chodzić na religię było tożsame z narażeniem się na wytykanie palcami. Kościół miał wtedy turbomocną

eprasa.pl cbc649618b

pozycję, więc każdy, kto krytykował tę instytucję, musiał być niezwykle silny psychicznie, bo miał przeciwko sobie 90 procent ludzi. Mój bohater był w tym względzie niezwykle odważny. Uważał, że to on wie, jak interpretować Pismo Święte, że są powody, żeby pogardzać światem, który znamy. Bo skoro dochodzi w nim do tragedii, to znaczy, że takie życie się nie sprawdza i trzeba je zmienić.

Pan ma osobistą historię związaną z Kościołem, był pan w seminarium.

Ten temat co jakiś czas odżywa w mediach, a z mojej perspektywy nie ma o czym mówić, byłem w seminarium raptem pół roku. Wychowałem się w wierzącej rodzinie, byłem ministrantem. Marzyłem, żeby zostać malarzem, przygotowywałem nawet teczkę na egzamin do liceum plastycznego, ale ojciec powiedział: „Stop, nigdzie nie pojedziesz", bo musiałbym wyjechać z Legnicy do liceum z internatem. Byłem załamany. Wybrałem drugą możliwość, czyli Niższe Seminarium Duchowne.

Skąd taki pomysł?

Wtedy dość głośno było o zabójstwie dwóch polskich zakonników w Peru, jeden z nich był moim wujkiem. Bardzo przeżyłem ich śmierć. Trzeci brat zakonny, który ocalał, bo był na urlopie, przyjechał do nas i opowiadał o wujku, o pogrzebie, o tym, jak tam, na miejscu, zwykli ludzie traktują zakonników, jak oni zakasywali rękawy i razem z nimi pracowali. Ten obraz został mi w głowie. A też miałem poczucie, że nigdzie nie pasuję. Pomyślałem więc sobie, że będę jak ojciec Zbyszek, pojadę gdzieś w świat i się przydam. Zdałem do seminarium, a po pół roku stwierdziłem, że to nie dla mnie, i zrezygnowałem. To było jednak ciekawe doświadczenie.

Zostałem ministrantem, zdałem nawet do seminarium. Wtedy głośno było o zabójstwie polskich zakonników w Peru, jeden z nich był moim wujkiem. Bardzo przeżyłem ich śmierć.

Powiedział pan, że czuł się niedopasowany.

Tak, trochę czułem się wyalienowany. W domu była nas czwórka, brat i dwie siostry. Tata uczył w liceum wychowania fizycznego, działał w Solidarności. Z tamtego czasu pamiętam mamę, która się denerwowała, że musi po raz czwarty w ciągu wieczora wyrzucać śmieci, bo trzeba było pod takim pretekstem wyprowadzać osobno każdego, kto do nas przychodził na opozycyjne spotkania. Pamiętam też, jak tata pomagał radzieckiemu dezerterowi i brał dla niego moje swetry.

Przy okazji dostał pan edukację obywatelską.

Podwójną, bo w szkole nie mówiło się o trudnych rozdziałach w naszej historii, między innymi o Katyniu.

A kim była mama?

Mama do dzisiaj jest zakochaną w swoim zawodzie przewodniczką turystyczną i szanowaną nestorką w środowisku legnickich przewodników. Całe życie oprowadzała turystów po Dolnym Śląsku. Jako dziecko przewodniczki przez lata miałem problem ze zwiedzaniem. Ostatnie, co mnie interesowało, to były muzea i kościoły, teraz mi się zmieniło. Rodzice bardzo dbali o to, żebyśmy coś zobaczyli, a my jako dzieci nie do końca to docenialiśmy.

Jest taka teoria psychologiczna, która mówi, że kolejność urodzenia w rodzeństwie mocno nas determinuje. Pan jest najstarszy. Jak to pana ukształtowało?

Inna teoria mówi, że nie da się wychować takiego samego człowieka w tych samych warunkach, nawet jeśli jest bliźniakiem. Na tym najstarszym rodzice popełniają pewnie najwięcej błędów. Między mną a moim bratem jest niewielka różnica, rok i parę miesięcy. Ale on mnie przewyższa, dosłownie. Zebrał chyba wszystkie frukta genetyczne. Pamiętam taką myśl: co za wstyd, młodszy brat, a mnie przegonił wzrostem, jest silniejszy ode mnie. A czy się opiekowałem rodzeństwem? Jak któraś nasza siostra miała problemy, to Koty z siódmej i ósmej klasy przychodziły i robiły porządek.

A teraz? Jaka łączy was relacja?

Mocna. Wszyscy czworo mamy swoje dzieci, każde z nas po dwoje, więc na rodzinnych spotkaniach robi się imponująca liczba: cztery razy cztery plus rodzice. Niedawno mieliśmy taki zjazd, zebraliśmy się wszyscy, przyleciała siostra, która mieszka w Szwajcarii. Cieszę się, że jest duża więź w pokoleniu naszych dzieci. Siostrzenica uprawia gimnastykę, druga uczęszcza do kółka teatralnego. Moje dzieci próbują sił w aktorstwie.

W sumie nic dziwnego, kiedy ma się tatę aktora. A pan dlaczego zamarzył o aktorstwie?

Sam jestem w szoku, jak to było możliwe. Bo z natury jestem introwertyczny i nieśmiały, nigdy nie byłem „hop, do przodu". Zaczęło się tak, że w liceum miałem polonistę teatromana, który kazał nam czytać „Makbeta". Gubiłem się w tych postaciach, więc zacząłem się wydurniać. Nie pomyślałem wtedy, że zostanę aktorem, tylko zaciekawiła mnie ta zabawa głosem. Pomyślałem, że czytanie Szekspira na scenie musi być fascynujące. Zapytałem w teatrze w Legnicy, czy mogę oglądać próby aktorów, ale usłyszałem, że nie. Niedługo potem nasza klasa zgłosiła się na konkurs polonistyczny. Graliśmy Fredrę – dziewczyny były przebrane za chłopaków, a my za dziewczyny. Zauważyłem, że podoba mi się takie zasłonienie się postacią. Jak wyszliśmy na scenę, to jakby coś we mnie strzeliło, ale długo nie potrafiłem nazwać tego, co się wtedy zadziało, dopiero parę lat temu mnie olśniło dzięki Agacie Kuleszy. Opowiadałem jej tę historię, że ►

eprasa.pl cbc649618b



eprasa.pl cbc649618b



byłem w szoku, że ze sceny nie widziałem ludzi, tylko cienie, jakbym stał tam sam. A ona na to: „Czyli to jest twój sekret". Pytam, jaki. Agata: „Większość aktorów chce być na scenie, żeby się pokazać, a ty, żeby się schować". I coś w tym jest.

Świat na scenie jest ułożony, dokładnie wiem, co powie partner za pół godziny, że pod koniec mam się rozpłakać. Emocje fruwają, człowiek się wybebesza, ale to umowa, bezpieczny świat, można się na chwilę zwolnić z własnego życia. Ktoś inny powiedział mi kiedyś: „Jesteś dziwnym rodzajem gwiazdy, bo uprawiasz gwiazdorstwo wklęsłe". Czyli że widać, jak męczy mnie celebryctwo. Zgadzam się.

Lubi pan się schować za postacią, a czy lubi pan działać na widzów – wzruszać ich, rozśmieszać, wkurzać?

Dość szybko ułożyłem sobie to w głowie. Po „Skazanym na bluesa" dostawałem wiadomości: „Bardzo dziękuję za film, bo przypomniał mi pan młodość". Film był pokazywany we wszystkich ośrodkach dla uzależnionych, ludzie mi dziękowali. A ja wtedy doszedłem do wniosku, i mówię to szczerze i bez żadnej kokieterii: a jaka w tym moja rola! Reżyser zaprosił mnie do filmu, dałem z siebie wszystko, więc jeśli film działa, to się cieszę, że jestem jego częścią, ale nie przypisuję sobie zasługi, że zadziałałem na czyjeś życie. Po „Bogach" miałem wiele spotkań z lekarzami, widzami, ktoś dziękował za to, że jego dziecko po obejrzeniu filmu w końcu zdecydowało się pójść na medycynę. A mój wpływ na to jest co najwyżej pośredni. Bardzo się cieszę, że film, w którym zagrałem, do czegoś się przyczynił, ale to nie mój pociąg, on już odjechał, ja tylko włożyłem do niego kawałek siebie, tak samo jak reżyser, operator, scenarzysta itd. Złudzenie polega na tym, że twarz aktora jest najbardziej widoczna.

Dostał się pan do szkoły teatralnej za pierwszym razem, ale wcześniej przeżył pan inną porażkę – nie zdał matury, czyli zawalił pan rok.

Tak, bo poprawka była w sierpniu, po egzaminach do szkoły.

Wszystko przez matematykę?

Nie, przez historię, co jest dziwne, bo uwielbiam historię.

Miał pan więcej takich wybojów na swojej drodze?

O tak, moja droga była cały czas kręta. Mam na myśli zachodnią przygodę po „Zimnej wojnie". Wystartowałem do głównej roli w „Tesli", zaangażowałem się na tysiąc procent, wybrano mnie spośród wielu aktorów, jeździłem do Londynu na próby. Ale projekt nie wypalił. Takich zagranicznych przygód miałem kilka.

Wtedy był pan dojrzałym człowiekiem, ale niezdana matura mogła pana złamać.

To nie był łatwy moment, tym bardziej że wszyscy znajomi wybierali się na studia. Ale nie miałem poczucia, że oblanie mnie było do końca sprawiedliwe, a raczej, że było w tym geście dużo złośliwości. Nie zamartwiałem się jednak aż tak, bo dwa tygodnie po maturze dyrektor teatru w Legnicy zaproponował mi etat. Grałem już tam w trzeciej i czwartej klasie, od połowy liceum zakochałem się w aktorstwie. Koleżanki z klasy mówiły z zazdrością: „Ty to przynajmniej wiesz, co chcesz robić". Miłość do aktorstwa podtrzymywała mnie na duchu, bo to był ciężki moment.

Co na to rodzice?

Nie mieli wyjścia. Byłem zbuntowanym człowiekiem, okoliczności wyjścia z domu miały lekko konfliktową otoczkę. Tata dla żartu mówił, że będzie miał aktora na utrzymaniu. Teraz oczywiście rodzice są ze mnie dumni.

Cieszy się pan, że córka i syn idą w ślady taty?

Po pierwsze nie roszczę sobie praw do tego, żeby mówić dzieciom, że coś jest nie dla nich. Jestem ciekawy tego, co robią, powtarzam im, że jestem obok, że zawsze mogą na mnie liczyć. A zaczęło się od tego, że chciałem im pokazać, jak w „Niani" zagrałem dwie postaci. Odcinek zaczyna się od sceny, w której trójka dzieci zbiega po schodach i krzyczy do mnie „Tato!". Syn i córka byli w szoku, że jakieś inne dzieci mówią do mnie „tato". Tłumaczyłem im, że to jest udawanie, że jestem jak z bajki. Po jakimś czasie córka zapytała: „Skoro jakieś inne dzieci grają twoje dzieci, to czy ja mogę być takim dzieckiem, które gra?". Zacząłem jej opowiadać o castingach, więc zapytała, czy może wziąć w nich udział. Żeby sprawdzić, czy w ogóle się do tego nadaje, zaproponowałem zabawę: „Powiedz jakieś zdanie z niedowierzaniem, ze strachem, złością". I zobaczyłem, że łapie, o co chodzi. Ale wtedy powstał dylemat, co mam jej powiedzieć: „Ponieważ ja wykonuję ten zawód, to wam nie wolno"?

Druga rzecz, która na pewno miała na nich wpływ, to fakt, że widziały, jak pracuję, na przykład zakładam słuchawki i chodzę po domu albo ogrodzie, ucząc się tekstu na pamięć. Uprawianie tego zawodu ma naprawdę dużo kolorów w życiu prywatnym, no bo co chwilę jest jakieś wariactwo. To jest też atrakcyjne. Nic dziwnego, że połknęły bakcyla. Blanka nie od razu dostała rolę, chodziła na castingi, kilka razy jej odmówiono. Widzę, że teraz syn ma ogromny ciąg na tę bramkę – chodzi na zajęcia teatralne, ćwiczy. Obydwoje wykonują ogrom pracy, to ich autentycznie fascynuje, pytają mnie często o wszystkie te śrubki warsztatowe.

Była nas czwórka, brat i dwie siostry. Między mną a bratem jest niewielka różnica, rok i parę miesięcy. Ale on mnie przewyższa, dosłownie. Jest młodszy, a zebrał chyba wszystkie frukta genetyczne. Jak któraś nasza siostra miała problemy, to Koty z siódmej i ósmej klasy przychodziły i robiły porządek.

eprasa.pl cbc649618b

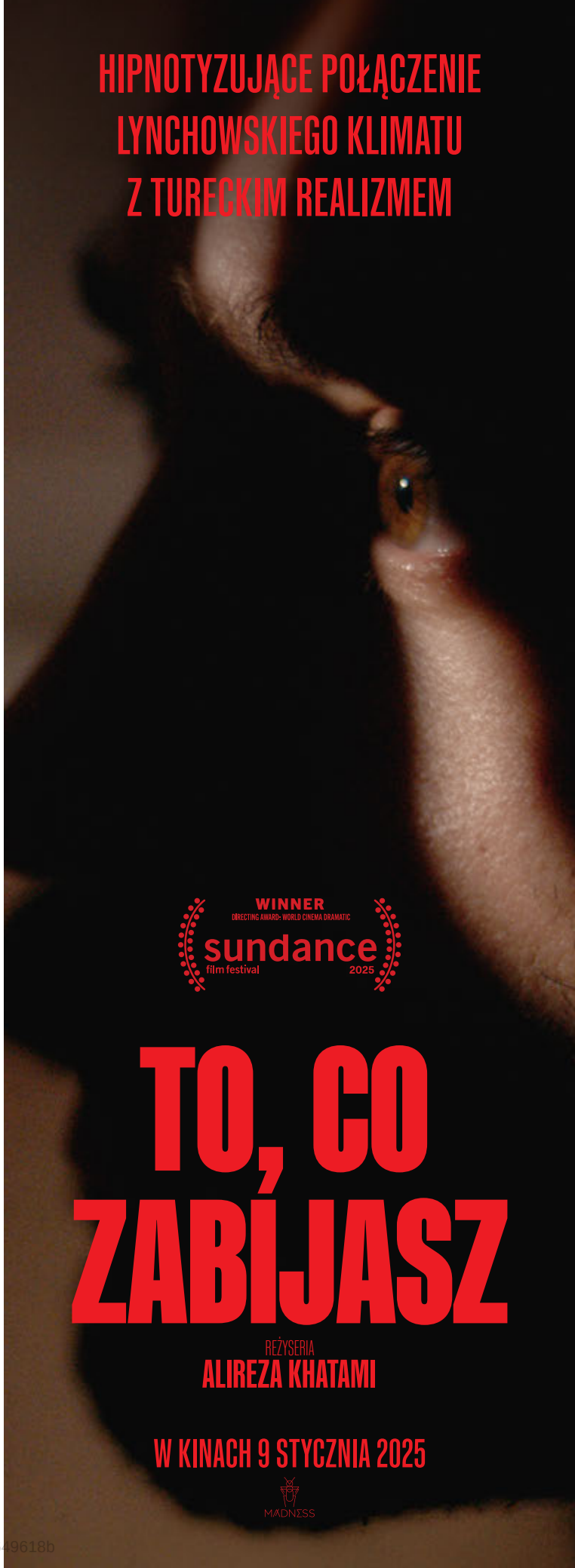
Na przykład o co?
Pamiętam, jak syn zapytał, co jest moim atutem. Odpowiedziałem mu, że jako młody aktor testowałem sposoby przekazywania pewnych emocji, żeby mieć je potem pod ręką. I odkryłem, że potrafię na zawołanie się rozpłakać. To rodzaj łatwości, którą ma wielu aktorów. Pytanie tylko, jaki powód za tym płaczem stoi. Tłumaczyłem im, że nigdy nie mogą stosować tej umiejętności prywatnie, na przykład na rodzicach. No i pamiętam, jak Leon zapłakał, trochę się tego przeraziłem. Zapytał mnie też, co dla mnie przez te lata było najtrudniejsze. Odpowiedziałem, że najtrudniejsze było kręcenie 60 dubli na planie u Pawła Pawlikowskiego, zwłaszcza sceny w obozie, gdzie trzeba było pokazać bez słów ciężkie lata w zamknięciu. Myślałem sobie: ile jeszcze razy dam radę się rozpłakać. W końcu ogolili mnie na łyso, co oznaczało, że to koniec tej sceny i filmu. Kręciliśmy go pół roku, to było ciężkie zadanie.

Mówię dzieciom szczerze, że to dość porąbany zawód, że nie ma dwóch aktorów którzy tak samo kombinują, bo to wszystko opiera się na indywidualności: ktoś jest chudszy, grubszy, a to – odwrotnie niż w życiu – atut.

Z tego, co pan mówi, wynika, że traktuje pan swój zawód raczej jako rzemiosło niż misję?
Wypracowałem sobie taki rodzaj etyki, praktyki, że traktuję każde zadanie jako robotę, i na przykład mówię, że idę do roboty, wróciłem z roboty. To pomaga złapać dystans. Czuję dużą odpowiedzialność za to, co robię. Bo każdy dzień zdjęciowy wiąże się z ogromnymi kosztami. Zawsze mam z tyłu głowy myśl: nie możesz dać ciała, to gigantyczna inwestycja producenta, reżysera, który mnie wybrał, dystrybutora, który pokłada we mnie nadzieje promocyjne, to cały system naczyń połączonych. Czuję wielką wewnętrzną presję i odpowiedzialność, to nie zabawa.

Gra pan różnorodne role: dramatyczne, komediowe, ma pan na koncie przygodę z kabaretem. Ta różnorodność to świadomy wybór czy przypadek?
Jest gigantyczna różnica między aktorem na początku drogi i potem. Gdy przyjechałam do Warszawy, to wchodziłem we wszystko, co mi proponowano. Po dwóch latach czytam, że gram w głupich komediach. A jak chodziłem na castingi do poważnych produkcji, to mówiono: „Wiadomo, on z tego »Ciacha«". Pomyślałem, że muszę coś zmienić, że za bardzo rzuciłem się na granie. Teraz mogę już sobie pozwolić na wybór i nie mam na to jednego schematu. Na festiwalu w Gdyni ktoś mnie zaczepił i powiedział, że w innych filmach jestem sympatyczny, a w „Kuleju" gram ciemnego typa, słyszałem bardzo dużo takich opinii. Pomyślałem, że skoro kojarzę się tak sympatycznie, to zagranie negatywnej postaci może być bardzo dobrą operacją na mojej karierze. Nie chcę zamknąć się w jednej szufladce, nie boję się ryzyka. Fajnie jest grać dobre role dramatyczne, ale najlepiej, jak jest balans między dramatem a komedią. ►

REKLAMA



eprasa.pl cbc649618b

Zbliża się pan do pięćdziesiątki. Czy dopadają pana momenty zwątpienia, kryzys wieku?

Oczywiście, że tak. Na zewnątrz nie widać, że bywa trudno. Bo co jakiś czas premiera, dobre filmy, kolejny kontrakt reklamowy, gość jest popularny. Ale tylko ja wiem, ile kosztowała mnie nieudana przygoda z „Teslą" czy hiszpański film „Wróg doskonały", gdzie byłem jedynym Polakiem na planie, więc zaangażowanie mentalne było gigantyczne. Miałem trudny moment po pandemii, kiedy postanowiłem, że muszę zdecydować, gdzie jest moje miejsce. Pomyślałem sobie: kurde, wszystko, co mnie wyniosło za granicę, powstało tu, w Polsce. W podjęciu decyzji pomógł mi agent z Los Angeles, który zadzwonił z propozycją zagrania w serialu, ale pod warunkiem, że rzucam pracę w Polsce. A ja byłem w trakcie przygotowań do „Niebezpiecznych dżentelmenów", zakochany w Boyu-Żeleńskim, totalnie wciągnięty w studiowanie życia na przełomie XIX i XX wieku. Odpowiedziałem: „Sorry, mój przyjaciel robi film, gram z najlepszymi polskimi aktorami, nie zrezygnuję z danego słowa, to byłoby nie fair". Innym razem producenci brytyjskiego serialu „Świat w ogniu" chcieli rozbudować moją rolę, ale zbliżał się debiut Tadzia Śliwy, „Nieznajomi", a ja bardzo chciałem w nim zagrać, w dodatku z Mają Ostaszewską i Kasią Smutniak, więc podziękowałem. Nie chciałem być dla zagranicznych producentów niepewnym aktorem, który odmawia, który nie jest na każde zawołanie. Teraz myślę sobie, że jak coś się przydarzy, to spoko, ale nie chcę mieć już w sobie tej presji, że za wszelką cenę mam coś robić za granicą. Pamiętam, że jak wróciłem z hiszpańskiego planu, obiecywałem sobie, że będę całował pierwszy polski scenariusz.

Z tego, co pan mówi, wynika, że kryzys wieku średniego pana ominął. A lęk przez starzeniem się?

Tak jak hazard jest dla mnie czymś abstrakcyjnym i nigdy nie miałem ciekawości, żeby go spróbować, tak samo nie uczestniczę w tej zabawie, jaką jest próba zatrzymania czasu, co teraz staje się powszechną obsesją. Jestem chudym facetem, choć wolałbym być umięśnionym, jadłem nawet kiedyś podwójne obiady, żeby to zmienić, ale próbować się odmłodzić? Nigdy w życiu! Starania, żeby wyglądać młodziej, to największy paradoks naszych czasów, bo ludzie wykonują operacje plastyczne, żeby podkreślić swoją indywidualność, a finalnie upodabniają się do siebie. Naturalne siwe włosy są piękne. Ale być może w oswajaniu wieku pomaga mi zawód, bo otwiera się nowa pula ról. Pamiętam, jak w serialu „Świat w ogniu" po raz pierwszy grałem ojca dorosłego dziecka, notabene Zosi Wichłacz. Patrzę na Zosię i pytam reżysera: „Czy to wiarygodne, że jestem jej ojcem?". A reżyser odpowiada: „Tomek, wyglądasz jak jej tata". Wtedy to było dla mnie zaskakujące. Teraz, jak już zacząłem siwieć, myślę z ciekawością o tym, co mnie czeka.

Rodzina, wieloletni związek, chronią przed kryzysami wieku, przed samotnością?

Tak, oczywiście, rodzina to mocny fundament, trzyma mnie w pionie. Tak jak w sporcie, zwycięskiego składu się nie zmienia, my też jedziemy razem dalej. Ważne, żeby się wspierać. Żona skończyła operatorkę w Katowicach, przez lata zajmowała się wychowaniem, pisała książki dla dzieci, a teraz zaczyna swoją filmową przygodę. Kiedy studiowała, jeździłem z małą Blaneczką wokół szkoły, bo mieliśmy taką umowę z profesorami, że Aga będzie wychodziła z zajęć na karmienie. Byłem mężem na stand-by'u. Można się łudzić, że gdzieś jest lepiej, ale ja wiem, że to iluzja. Słyszałem ostatnio prognozę, że pogłębi się w społeczeństwie samotność, że ludzie, którzy nie zdecydowali się na dzieci, po śmierci trzeciego psa nie będą chcieli mieć czwartego, bo śmierć zbyt boli. Za trzy, cztery dekady według tej teorii czeka więc nas epidemia samotności.

Bardzo nie lubię długich pobytów poza domem, najdłuższy trwał trzy miesiące. Pamiętam, że jak wróciłem, byłem zły na siebie, że dzieci się zmieniły, że coś przegapiłem. Do tej pory pilnuję, żeby po zakończeniu zdjęć nie brać następnych, tylko uziemić się w domu, żeby żona mogła gdzieś wyjechać, bo dla niej to duży wysiłek ogarniać dom podczas mojej nieobecności.

A wracając do kryzysu – nie wiem, co by było, gdyby mi się nie udało, gdybym był sfrustrowanym gościem, który nie zagrał niczego od 10 lat. Moje życie tak się potoczyło, że teraz gram sporo, a po zakończeniu zdjęć cieszę się, że mam wolne, że zajmuję się domem, grabię liście w ogrodzie, mam czas dla dzieci. ●

Jestem chudym facetem, choć wolałbym być umięśnionym, ale próbować się odmłodzić? Nigdy w życiu! Starania, żeby wyglądać młodziej, to największy paradoks naszych czasów, bo ludzie wykonują operacje plastyczne, żeby podkreślić swoją indywidualność, a finalnie upodabniają się do siebie.

TOMASZ KOT aktor filmowy, teatralny i serialowy. Laureat Orła za rolę w filmie „Bogowie", nominowany do Europejskiej Nagrody Filmowej. Otrzymał wiele innych nagród, m.in. za debiut aktorski na FPFF w Gdyni w filmie „Skazany na bluesa" oraz Wiktora za rolę w„Zimnej wojnie". Prywatnie ojciec 18-letniej Blanki i 15-letniego Leona. Serial „Niebo. Rok w piekle" będzie miał premierę 26 grudnia na HBO Max, „Wielka warszawska" wchodzi do kin 23 stycznia.

ASYSTENT FOTOGRAFKI: HUBERT LIBUDA. MAKIJAŻ: MAGDALENA GONTARCZUK. STYLIZACJA WŁOSÓW: PIOTR WASIŃSKI/IVAN DORSEN ARTISTS. STYLIZACJA: DAGMATA ŁOJEK. ASYSTENTKA STYLISTKI: MAGDALENA ZĄBEK. TOMASZ KOT MA NA SOBIE: GARNITUR DRIES VAN NOTEN | DH VITKAC, KOSZULE WILLY CHAVARRIA | DH VITKAC, KOSZULE KRAWIEC, KOSZULĘ FENDI | DH VITKAC, PŁASZCZ: BALENCIAGA | DH VITKAC, SPODNIE: ACNE STUDIOS | DH VITKAC. NA ZDJĘCIU W SPISIE TREŚCI: KOSZULE ELEMENTY, KRAWIEC, SPODNIE: ACNE STUDIOS | DH VITKAC.

eprasa.pl cbc649618b


CARON
PARIS 1904
OUD
EXCELSA
CARON
PARIS 1904
OUD EXCELSA



eprasa.pl cbc649618b

O PIĘKNIE...

...NIE TYLKO SKÓRY, ALE TEŻ UPŁYWAJĄCEGO CZASU I DOJRZAŁOŚCI OPOWIEDZIAŁY NAM DWIE AMBASADORKI VICHY – PAULINA KRUPIŃSKA I MAGDA MOŁEK. OBIE SĄ ZGODNE CO DO TEGO, ŻE NIE MOŻNA ŻYĆ WEDŁUG NARZUCONYCH NAM PRZEZ INNYCH STANDARDÓW. I ŻE TO, CO NAJWAŻNIEJSZE, KRYJE SIĘ W ŚRODKU, A O RESZTĘ MOŻEMY ZADBAĆ Z DOBRĄ PIELĘGNACJĄ OD VICHY.

Rozmawia **AGATA RUCIŃSKA**



Piękno – temat niby oczywisty, a jednak z wiekiem zaczyna zmieniać swoje znaczenia. Jak dziś je definiujecie?

Paulina: Kiedy pracowałam jako modelka, cały czas oceniano mnie przez pryzmat wyglądu. A ja byłam jedną z tych „większych" – choć dziś brzmi to absurdalnie, bo byłam ekstremalnie szczupła. Wtedy piękno kojarzyło mi się z wysiłkiem, dopasowywaniem się do kanonów. Piękno było czymś, o co trzeba się starać. Dziś uważam, że piękno to stan. Charyzma. Osobowość. Moment, w którym dobrze czujemy się same ze sobą.

Magda: Dla mnie piękno od zawsze wypływa z wnętrza człowieka. To energia, którą emanujesz: radość, błysk w oku, ciekawość świata. Z wiekiem widzę to jeszcze mocniej. Kiedyś patrzyłam na urodę inaczej, bardziej krytycznie, z większą presją. Teraz bardziej czuję to, niż widzę.

Czy pamiętacie moment, w którym zaczęłyście inaczej patrzeć na siebie, inaczej oceniać doświadczenie, dojrzałość?

Magda: Jestem dokładnie w tym momencie. Widzę zmiany w swoim ciele, na twarzy mam więcej „zapisów emocji" zwanych powszechnie zmarszczkami, przyglądam się sobie z większą cierpliwością i uwagą. Wciąż próbuję coś zmienić, polepszyć, zadbać bardziej, ale też robię to z pokorą. Wiem, że przechodzę metamorfozę. Nie chcę niczego zatrzymywać ani opóźniać. Czuję wdzięczność za to, kim się staję.

Paulina: Dla mnie macierzyństwo było przełomem. To jest czas wielu przemian i proces, w którym akceptujemy się w innej formie, ale robimy to dla ważnego celu, z miłości. W ogóle nie myślałam, jak wtedy wyglądam, tak szczerze, autentycznie. Miałam taki moment upajania się tym, że nic nie muszę, nie przejmuję się. Byłam stosunkowo młodą mamą, bo miałam dwadzieścia osiem lat, kiedy urodziłam pierwsze dziecko. Przed trzydziestką miałam już dwójkę. I to był moment, w którym poczułam, że jestem dojrzała, bo odpowiadam za tego małego człowieka, odpowiadam za istotę zależną całkowicie ode mnie. Wtedy przestajemy koncentrować ►

eprasa.pl cbc649618b





Zestaw prezentowy Vichy Liftactiv Collagen Specialist 16 – ujędrniająca i wygładzająca pielęgnacja skóry.

się na sobie, budzi się taka uważność skierowana na drugiego człowieka, na jego potrzeby. Z drugiej strony, mimo tej dojrzałości, dziecko uczy nas na nowo cieszyć się życiem – deszczem, kałużą. To jest jak zastrzyk energii.

Co w sobie najbardziej lubicie na tym etapie życia?

Magda: Gotowość do zmian.

Paulina: Sprawczość. To, że jeśli chcę – zrobię, a jeśli nie chcę – powiem „nie". Nauczyłam się argumentować swoje racje, być asertywna. To wspaniałe uczucie. Przestałam skupiać się na tym, co myślą inni, dopasowywać się. Wolę tę energię zainwestować w siebie.

Jak zmieniały się potrzeby waszej skóry? Czy było coś, z czym trudno było się pogodzić?

Magda: U mnie to przebiega spokojnie, naturalnie. A może po prostu nie widzę sprzeczności? Na pewno wiem, że moja skóra potrzebuje konkretnej pielęgnacji, widzę na jakie kosmetyki reaguje z widocznym efektem.

Paulina: Pierwsza zmiana to utrata elastyczności skóry. Druga – to, że sen stał się absolutnym game changerem. Jak się nie wyśpię, skóra nie ma tego blasku, rozświetlenia. Ale pielęgnacja była w moim życiu ważna jeszcze w domu rodzinnym. Robiłyśmy sobie z mamą maseczki i napary – to był rytuał, więc z pielęgnacją byłam zaprzyjaźniona od zawsze, to naturalna część mojego stylu życia. Dlatego podchodzę do tego zadaniowo, skóra nie ma glow, OK, to sygnał, że muszę poświęcić trochę więcej czasu na pielęgnację i makijaż.

Jak w takim razie wygląda wasza rutyna pielęgnacyjna? Czy to rytuał, konieczność, codzienność?

Magda: Wiem, że rutyna, czyli dyscyplina i konsekwencja, są najważniejsze, bo wtedy są efekty. Jeśli nie muszę się malować, nie robię tego. Zaraz po pracy zmywam makijaż. Zaczynam i kończę dzień stałą pielęgnacją, nigdy (!) nie kładę się spać choćby w najdelikatniejszym makijażu, sprawdzam terminy przydatności kosmetyków, trzymam je w chłodnym i ciemnym miejscu. A jak mam więcej czasu, to robię maski, masaże, choćby 10 minut. Taki mikrorytuał.

Paulina: Trudno tu mówić o rytuale, to codzienność, jak picie kawy czy mycie zębów. Nie muszę się do tego zmuszać. Uwielbiam tę chwilę, kiedy dom cichnie – dzieci śpią, mam czas dla siebie. Włączam serial, nakładam maskę, robię wieloetapową pielęgnację. To mój moment na wyciszenie.

Jakie składniki lub produkty stały się dla was kluczowe w pielęgnacji – takie, którym naprawdę ufacie?

Magda: Przede wszystkim dopasowane do mojej skóry: mam 49 lat, w moim organizmie zachodzą zmiany hormonalne, więc trzymam się zasad. Dziś nie wyobrażam sobie pielęgnacji bez serum pod krem. Uwielbiam też tonizować skórę odpowiednim preparatem.

Paulina: Absolutnym odkryciem jest dla mnie serum Vichy Liftactiv Collagen Specialist 16. Mam po nim taki efekt, jakbym nałożyła lekki makijaż: glow, miękkość, rozświetlenie. Mogłabym w sumie stosować tylko ten produkt. Ale oczywiście serum to początek. Ono otwiera drogę do dalszych etapów pielęgnacji.

Czy uważacie, że pielęgnacja może być czymś więcej niż tylko wklepywaniem kremu? Formą samoakceptacji, sposobem na okazanie sobie troski, wdzięczności?

Magda: Tak, to dla mnie forma utulenia siebie. Nie zdajemy sobie sprawy, jak ważny jest dotyk. Przecież choćby wklepując krem, dotykamy siebie, więc to czas tylko dla mnie, tak, to też troska. Mamy tyle na głowie, więc kilkanaście minut tej troski o siebie w ciągu dnia to naprawdę niewiele…

Paulina: I to moment, w którym możemy mówić sobie dobre rzeczy. Nie musimy od razu powtarzać: „Jestem piękna", ale możemy powiedzieć: „Jest OK, dbam o siebie". Jesteśmy osobą, z którą spędzamy najwięcej czasu w życiu. Warto być dla siebie dobrą, zaprzyjaźnić się ze sobą. Jeśli nam będzie dobrze ze sobą, inni też to odczują.

Wiemy już, że zdrowy wygląd skóry nie jest zależny tylko od pielęgnacji. Jak dbacie o wewnętrzną równowagę – sen, emocje, oddech, ruch… Jakie są wasze drobne przyjemności, które pozwalają złapać balans, „klinek na splinek", jak śpiewali Starsi Panowie?

Magda: Ruch, spacer z psem, poranna rutyna rozciągania ciała – to mój klinek.

Paulina: Wiem, że podstawą powinien być sen. Niestety, w moim przypadku, uważam za sukces, jak jestem w łóżku przed północą. Mam bardzo intensywne dni, zdarza się, że wieczory spędzam na uczeniu się z moją córką historii czy przyrody. Przeżywamy wspólnie szok przejścia z nauczania początkowego

eprasa.pl cbc649618b

do czwartej klasy. Dopiero po dwudziestej drugiej mam naprawdę czas dla siebie. I ten czas, kiedy nic nie muszę, jest dla mnie bardzo cenny. Mogę po prostu pobyć ze sobą, poczytać, obejrzeć coś, porozmawiać z mężem lub po prostu się ponudzić, przemyśleć miniony dzień, a przy tym spryskać twarz wodą termalną Vichy, zrobić maseczkę. Druga rzecz ważna dla mnie do zachowania zdrowego balansu to otaczanie się ludźmi, kórzy nam dobrze życzą, przy których czujemy się swobodnie. Spotkania z przyjaciółkami są dla mnie niezwykle istotne, wymiana kobiecymi spostrzeżeniami, informacjami, bolączkami. I niedzielne obiadki z rodziną. Trzecia rzecz to aktywność fizyczna. Jeśli nie mam czasu iść na siłownię, rozciągam się w domu, idę pieszo po zakupy, zamiast podjeżdżać samochodem. Potem wrazam z ciężkimi torbami – to trochę jak trening siłowy.

Vichy promuje podejście określane jako integralne podejście do zdrowia – co to dla was oznacza i jak wprowadzacie tę filozofię w życie?

Magda: Nie ma efektów na twarzy bez zadbania o całość. Oprócz ruchu, dobrego jedzenia, w miarę spokojnego snu (to akurat u mnie nie działa wciąż najlepiej, podobnie jak u Pauliny) od niedawna przykładam wagę do tego, jakimi ludźmi się otaczam. To moje odkrycie. Jeśli mogę zdecydować, jaką energię chcę przyjąć od ludzi z zewnątrz, to decyduję.



Zestaw prezentowy Vichy Neovadiol Magistral – odżywcza pielęgnacja dojrzałej skóry.

Paulina: Dokładnie. To się łączy z tym, co mówiłam wcześniej. Skóra nie jest tylko dekoracją, jest odbiciem tego, co dzieje się w środku. Jeśli jest rozświetlona, elastyczna – to znaczy, że wszystko gra: stres, sen, hormony. Kiedy coś szwankuje, na skórze widać to najszybciej.

Koleżanka powiedziała mi niedawno: „Wiesz, kiedyś jak szłam ulicą, to czułam, że IDĘ. Teraz jakbym była niewidzialna". Pewnie jako osoby znane nie macie takiego doświadczenia…

Magda: Nie mam problemu z byciem niewidzialną, „trenuję" to, odkąd odeszłam z telewizji pięć lat temu. To akurat dla mnie ulga. Lubię zniknąć wśród ludzi. Ponoć zdradza mnie mój głos – jeśli ktoś mnie nie rozpoznaje od razu, to gdy tylko zaczynam mówić, natychmiast słyszę: „O! To pani". Bardzo to lubię.

Paulina: Z drugiej strony wiele kobiet czuje „niewidzialność". Myślę, że to jest etap. Moment przejściowy, kiedy nie jesteśmy już dziewczynami, ale nie chcemy jeszcze być zaszufladkowane jako „dojrzałe". Świat lubi krzykliwe komunikaty, wszystko, co „naj": „najzgrabniejsza, najładniejsza, szybciej wróciła do formy" itp. W tym wszystkim łatwo poczuć się pominiętą.

Czy czujecie, że kobiety po czterdziestce, pięćdziesiątce są dziś bardziej widoczne, odważniejsze w pokazywaniu siebie bez filtrów?

Magda: Według mnie to jest era dojrzałych kobiet! Uważam, że jak nigdy wcześniej, dziś to dojrzałość nadaje ton. Wreszcie głos, doświadczenie i zwyczajnie mądrość kobiet jest w cenie. Ja nie stosuję filtrów, nie widzę powodu, żeby odejmować sobie lat. Z radością dołączyłam do wielkiego grona Dojrzałej Kobiecości.

Paulina: Też tak uważam. To jest moment, kiedy kobiecy głos jest słyszalny. Wydaje się, że kobiety się przedzierają, zajęło im to więcej czasu, włożyły w to więcej siły, ale wydaje mi się, że idziemy w dobrą stronę. Jako kobiety potrafimy zawalczyć o siebie, nasz głos staje się słyszalny w kulturze, polityce. Przyszedł czas feminatywów.

Gdybyście mogły cofnąć się w czasie i powiedzieć coś sobie jako nastolatkom – o starzeniu się, akceptacji, relacji z ciałem…

Magda: Nie zwracaj na to uwagi. Zrób tyle, ile chcesz i możesz. I żyj po swojemu.

Paulina: Powiedziałabym sobie: nie porównuj się. Serio, szkoda życia. Kobieto, nie porównuj się. Dziewczyno, dziewczynko, nie porównuj się, bo ty się będziesz zmieniać, twoje ciało będzie się zmieniać, ale zawsze będzie po twojej stronie. Traktuj je jak partnera, a nie jak projekt do poprawy.

Jak postrzegacie filozofię Vichy – połączenie nauki, eksperckości, skuteczności z empatią wobec potrzeb skóry i upływu czasu?

Magda: To jest też moja filozofia. Uważam, że tylko w połączeniu różnych metod i technik z wiedzą można uzyskiwać zadowalające efekty.

Paulina: Lubię podejście Vichy za to, żenie straszy czasem. Wiele marek każe nam „zatrzymać czas", „walczyć z oznakami starzenia". Vichy łączy naukę ze zrozumieniem, empatycznym podejściem do upływu czasu i starzenia się. To jest porces nieunikniony, ale wiemy, że możemy naszą skórę wspierać, działać prewencyjnie, holistycznie. Produkty Vichy pomagają nam być sobą.



ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl cbc649618b



Autoportret
Joanny Concejo
z najnowszej książki
„Jesteś".

eprasa.pl cbc649618b

KOBIECY PRZEKAZ

MIAŁAM PRAWIE 36 LAT, SYNA, CÓRKĘ. I CZUŁAM SIĘ TAK, JAKBYM ZAPOMNIAŁA, CZEGO CHCĘ, CO MI SIĘ PODOBA. POMYŚLAŁAM: „DOBRA, KONIEC Z TYM, ODTĄD NIE ZABIERAM SIĘ ZA NIC, CO NIE JEST MOJE, CZEGO NIE UMIEM" – PRZYZNAJE **JOANNA CONCEJO**, DZIŚ ZNANA NA ŚWIECIE ILUSTRATORKA, AUTORKA NIEZWYKŁYCH KSIĄŻEK GRAFICZNYCH.

Rozmawia **ZOFIA FABJANOWSKA**
Ilustracja **JOANNA CONCEJO**
Zdjęcie **SERENA PEA**

Połączenie nam się nie zerwie?
Nie powinno.
W jednym z wywiadów z tobą przeczytałam, że w miejscu, w którym mieszkasz, masz słaby zasięg internetowy i telefoniczny...
Przeprowadziłam się i wreszcie mogłam założyć światłowód. Tylko z telefonem dalej jest słabo. Czasami to akurat fajna okoliczność, a czasami niezbyt – trzeba latać po terenie i szukać miejsca, z którego można spokojnie z kimś porozmawiać.
Ale to nadal francuska wieś?
Tak, nadal. To znaczy na własny użytek tak to sobie nazywam, lubię mówić i myśleć, że mieszkam na wiosce, choć tak naprawdę to jest małe miasteczko. Mieszkam na samym jego końcu, widzę przed domem pola. Bardzo tu spokojnie.
W dalszym ciągu pracujesz wyłącznie na papierze z odzysku? Na kartkach ze starych zeszytów, dokumentów...
Tak, jeżeli tylko mogę, to tak. W przypadku „Jesteś" [książka, którą niedawno wydano we Francji, a teraz ukazuje się w Polsce] to był akurat papier, którego miałam bardzo dużo i mimo że ma jakieś niedoskonałości, jest biały i dosyć jednolity.
Dlaczego korzystasz z takiego papieru? Chodzi o aspekt ekologiczny? O strategię artystyczną? A może to w jakimś sensie powrót do korzeni – czytałam, że twoje młodzieńcze prace powstawały na używanym papierze, które przynosił z pracy twój ojciec.
Na pewno w jakimś stopniu wpłynęły na mnie czasy liceum plastycznego i studiów – ale przede wszystkim liceum – kiedy to ciężko było znaleźć dostateczną ilość papieru rysunkowego, nawet kiepskiej jakości. Ponieważ mój tata pracował w urzędzie gminy, przynosił do domu różne niepotrzebne materiały, z których od biedy można było korzystać. Najczęściej były to plakaty: ogłoszenia o meczach między jedną wiejską drużyną a drugą. Rysowałam na odwrocie, mimo że druk przebijał na drugą stronę. Nie widziałam w tym nic atrakcyjnego, w liceum wszyscy byliśmy w podobnej sytuacji. Czy raczej wszystkie, bo to była żeńska klasa. Nawet się tymi plakatami trochę dzieliłam, żeby inne dziewczyny miały na czym rysować.

Aż przyszedł czas, kiedy już miałam dostęp do każdej ilości materiałów i wreszcie rysowałam na białym czyściutkim papierze bez skaz. To był czas – jakieś 10 lat z mojego życia – kiedy próbowałam zahaczyć się tutaj we Francji w jakimś wydawnictwie, czasopiśmie, nawiązać współpracę. Nie miałam jeszcze wtedy żadnego pomysłu na własną książkę, chciałam, żeby dali mi coś do roboty, żebym mogła pracować w zawodzie. Docierało już do mnie, że artystką, która tworzy wielkie instalacje, raczej nie zostanę, uznałam więc, że ilustracja, opowiadanie obrazem jest czymś, co mi się podoba, czym chciałabym się zająć. Dzwoniłam, umawiałam się, chodziłam na spotkania, a w czasie tych spotkań słuchałam najróżniejszych rad. Słuchałam, próbowałam je uskuteczniać, podpatrywałam techniki w już wydanych książkach, ale to w moim przypadku nie działało. Właściwie nic, co robiłam w tamtym okresie, poza jedną książką, którą ktoś czasami mi wypomni, nie ujrzało światła dziennego. Moment, kiedy stwierdziłam: „stop, koniec z tym, starczy, od teraz będę rysować, jak chcę i na czym chcę, nieważne, czy się to komuś spodoba", okazał się decydujący. Wtedy właśnie sięgnęłam do resztek papierów, które miałam w domu, także do zapasów ze studiów czy starych zeszytów ze szkoły, w których ►

eprasa.pl cbc649618b



Praca nad książką i pojedynczymi ilustracjami – jest... Nie umiem znaleźć odpowiedniego słowa... Formą samopocieszenia? Myślę o takiej potrzebie z dzieciństwa, że mogę pójść na kolanka do babci. Babci Ludwiki już nie ma, więc sama sobie funduję takie ukojenie.

zostało jeszcze parę niezapisanych kartek. Tak to się zaczęło. Potem szukałam na garażówkach, pchlich targach. Czasami szukam na śmietniku... No dobrze, nawet często na śmietniku [śmiech]. Już sama myśl, że miałabym rysować na czymś nowym, prosto ze sklepu byłaby dla mnie dziwna. Dzisiaj jest dla mnie ewidentne, że jeśli wybieram papier do pracy, to musi być z odzysku, mieć na sobie ślad czasu czy użycia. Sporo ludzi z mojego otoczenia o tym wie, dlatego często dostaję papiery w prezencie. Zebrało się tego tyle, że mam na czym pracować do końca życia.

Jak brzmiały uwagi i rady, które próbowałaś wdrażać?

„Postaci u pani są troszkę za smutne". „Ołówek? Dzieci tego nie lubią. Czy mogłaby pani spróbować więcej koloru?" „A nie mogłoby to być bardziej wesołe, atrakcyjne, żeby od razu chciało się wziąć do ręki" [śmiech]. Naprawdę robiłam co w mojej mocy. Aż doszłam do maksimum swoich możliwości.

Jak myślisz, skąd się wzięło to twoje „koniec z tym"?

Miałam 35, prawie 36 lat, syna, córkę. I czułam się tak, jakbym zapomniała, czego chcę, co mi się podoba. Czułam się źle z tym, że to tak długo trwa, że jakkolwiek bym się postarała, i tak nic z tego nie wychodzi. Z drugiej strony myślę, że bardzo dobrze, że nie wyszło. Bo przecież, matko jedyna, jak teraz musiałabym cierpieć, robiąc to, czego nie lubię!

„Dobra, koniec z tym" oznaczało mniej więcej tyle, że odtąd nie zabieram się już za nic, co nie jest moje, czego nie umiem. Odpuściłam sobie. W tamtym czasie dużo moich rysunków powstawało jakby mimochodem. Dzień się kończył, było po kolacji, na stole posprzątane, więc sobie siadałam, zerkałam jednym okiem, co leci w telewizji, i trochę rysowałam. Wymyśliłam kilka tekścików o ludkach, co pomagają człowiekowi. No wiesz, wyleje ci się kawa, wyjdziesz na chwilę, wrócisz, a tu wszystko posprzątane. Albo masz urwany guzik, budzisz się, a one go w nocy ciach, ciach, przyszyły. Zrobiłam do tego rysunki ołówkiem w zeszycie w linie. Pierwszy taki mój cykl bez poczucia, że coś muszę, powinnam. Gdzieś go jeszcze mam.

Czy ty w ogóle tworzysz ilustracje? Mam co do tego pewne wątpliwości...

Zanim odpowiem, ciekawa jestem, jak ty to czujesz?

W definicji, jaką znalazłam, pojawia się sformułowanie, że ilustracja ma za zadanie tekst „uzupełniać, objaśniać albo go zdobić". Jakby pełniła funkcję służebną wobec tekstu. Nie wydaje mi się, żeby to był twój przypadek.

Zgadzam się, że 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. Uważam, że nie ma sensu powtarzać tego samego, co można przeczytać. Przecież każdy z nas ma wyobraźnię, każdy, czytając, widzi jakieś obrazy. Nie musimy się wysilać, one po prostu pojawiają się w głowie. I skoro jest napisane, że Czerwony Kapturek wszedł w ciemny las, nie widzę powodu, dla którego miałabym narysować Czerwonego Kapturka wchodzącego w ciemny las. To tak, jakbym traktowała czytelników niepoważnie. Przy okazji odbierając tekstowi moc. A przynajmniej ja tak to widzę.

I nie chodzi mi o to, żeby obraz i tekst 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. Jesteśmy razem, nie tracimy siebie z oczu, ale każde z nas może mieć własne wrażenia ze spaceru.

eprasa.pl cbc649618b

Twoja twórczość w ogóle kojarzy mi się z czymś tak kojącym jak spacer. Sporo tu melancholii, ale właśnie kojącej, przynoszącej wytchnienie. Kiedy rysujesz, tobie też udziela się ta melancholia?
Już sama czynność – praca nad książką i pojedynczymi ilustracjami – jest... Nie umiem znaleźć odpowiedniego słowa... Formą samopocieszenia? Myślę o takiej potrzebie z dzieciństwa, że mogę pójść na kolanka do babci i ona mnie pogłaszcze. Babci już nie ma, więc sama sobie funduję takie ukojenie.
Czy to przypadkiem nie twoja babcia miała wpływ na to, co i jak rysujesz?
Miałam ciocię, która rysowała, głównie były to kwiatowe wzory na hafty. Bazowała na kaszubskich motywach, przerabiała je po swojemu. To mnie fascynowało, więc jako dziecko ją kopiowałam, przekalkowywałam jej kwiaty. Natomiast babcia Ludwika nie rysowała, za to robiła bardzo wiele rzeczy artystycznych. Umiała nie tylko haftować, ale i szyć, robić na drutach, na szydełku. Nauczyła mnie tego. W ogóle nieważne, o co chodziło, koniecznie chciałam robić wszystko, co robiła babcia. Pamiętam fantastyczne siedzenie z jej koleżankami, które przychodziły na darcie pierza [śmiech]. Jak babcia sięgała po druty, też natychmiast musiałam spróbować. Jak wyszywała, to i ja chciałam wyszywać. Miała na to czas przede wszystkim w takim okresie jak teraz, jesienno-zimowym, kiedy było mniej pracy na polu, w ogrodzie, przy zwierzętach. Oboje moi dziadkowie byli rolnikami, naprawdę ciężko pracowali, a w zimie mieli względny spokój. Wieczory robiły się długie, akurat żeby posiedzieć i coś wydziergać. Do tej pory, kiedy dni się skracają, zanim jeszcze zacznie się zima, nachodzi mnie chęć, żeby zrobić na drutach czapkę albo skarpety.

No i był modlitewnik babci. Z czarno-białymi rycinami, z ozdobną obwódką na niektórych stronach. Oprócz dwóch należących do mnie książeczek o Gąsce Balbince była to jedyna książka, jaką mogłam wtedy przeglądać. Modlitewnik leżał zwykle na wierzchu, w moim zasięgu, bo babcia była mocno praktykująca. Inne książki stały wysoko n1a półce, czyli tam, gdzie, jak często słyszałam od dorosłych: „Nie ma nic dla ciebie". Przeglądałam więc go bez końca – takie totalne źródło fascynacji, chociaż żadnej z rycin nigdy nie przerysowałam. Przeglądanie było wyłącznie kontemplacyjnym zajęciem.
Babcia Ludwika była w twoim życiu ważną postacią?
Bardzo. Kojarzy mi się z poczuciem bezpieczeństwa, ciepłem. U dziadków wychowywałam się prawie do szóstego roku życia, potem, kiedy mieszkałam już z rodzicami, to się zmieniło, ale przez tych kilka pierwszych lat życia nie miałam dostępu do kultury. To znaczy miałam dostęp do folkloru: opowiadanego, śpiewanego, obrzędowego, do rękodzielnictwa. Ale na tym koniec. Szybko odkryłam, że w gazetach dziadka nie ma dla mnie nic fajnego. Czarno-biały telewizor dziadek też pozwalał włączać tylko na dziennik. Poza tym miałam te dwie książeczki z przygodami Gąski Balbinki, no i wspomniany modlitewnik. Do biblioteki nie mogłam iść, bo byłam za mała. Więc najwspanialsze, najbardziej fantastyczne obrazy, które widziałam, to była otaczająca natura. Oglądałam ją sobie uważnie: cztery pory roku. Rośnięcie warzyw, kwiatów, zwierzęta. Teraz myślę, że jeżeli chodzi o dziadka, on też miał swój wkład. Był małomówny, właściwie zawsze milczał. I jeśli miał mnie czegoś nauczyć, po prostu mi to pokazywał, bez słowa. Jak się miałam nauczyć wbijać gwóźdź, najpierw sam go wbijał, po czym zostawiał mnie z młotkiem i gwoździami i szedł do swoich spraw. Próbowałam sama, dopóki mi nie wyszło. Albo kiedy orał z koniem, a ja chodziłam za nim i obserwowałam, jak to się robi. Myślę, że otaczająca natura i może też to milczenie i obserwacja się we mnie wgryzły. Może dlatego, mimo że popełniłam kilka tekstów w książkach, słowo w dalszym ciągu nie jest czymś, w czym moglabym czuć się zupełnie swobodnie. Dla mnie to obraz jest łatwy, jasny, intuicyjny. W dodatku jeśli czegoś nie widzę, to nie umiem tego narysować. Wystarczy, że spojrzę i zostaje mi w głowie, ale najpierw muszę coś zobaczyć. Czasami się zastanawiam, czy w ogóle mam wyobraźnię [śmiech].

Tak więc zawdzięczam babci i dziadkowi wiele w sensie praktycznym – rękodzielniczym, rzemieślniczym. Bo ja mam właśnie takie podejście do swojej pracy: rzemieślnicze. Ciekawe, że dokładnie wtedy, kiedy odpuściłam sobie poszukiwanie czegoś bardzo oryginalnego, kiedy powiedziałam to swoje „koniec z tym" i uznałam, że będę rysować zwyczajnie, normalnie, czyli najlepiej, jak potrafię i jak się nauczyłam, to nagle okazało się, że to jednak jest oryginalne. Dlatego jeśli tylko padają pytania: „Ojej, jak to zrobiłaś, że znalazłaś swój styl?", zwykle odpowiadam: „Po prostu przestałam szukać".
Dziadkowie zdążyli zobaczyć twoje pierwsze książki?
Nie, nie zdążyli, zmarli dużo wcześniej. Babcia kilka lat po tym, jak skończyłam studia. Zresztą dziadek też. Odeszli prawie jednocześnie, dzień po dniu.
Umiesz sobie wyobrazić, co by powiedzieli, widząc w twoich pracach tę ciszę, spokój, wszechobecną przyrodę?
Nigdy się nad tym nie zastanawiałam. Dziadek to nie wiem, jeśli już się odzywał, to w sumie zawsze na coś narzekał [śmiech]. A babcia? Może by się wzruszyła? Na pewno by mnie wsparła. Pamiętam, jak robiłam dyplom na akademii. Bardzo mi wtedy pomogła finansowo, żeby wszystko wyszło najlepiej i jak najsprawniej. Spytała mnie, co właściwie robię, próbowałam tłumaczyć. Odpowiedziała: „Nic z tego nie rozumiem, ale wszystko jedno, to nieważne. Skoro mówisz, że tak ma być, to właśnie tak ma być".
Czy na spotkaniach autorskich czytelnicy mówią ci, jak książki, które tworzysz albo współtworzysz – choćby z Olgą Tokarczuk – na nich działają? Jakie uczucia w nich wywołują?
To nie są szczególnie precyzyjne opisy emocji. Czasami słyszę bardzo miłe: „Kocham pani pracę". I oczywiście się z tego cieszę. Natomiast zdarzyło mi się kilka razy nawet nie słyszeć, tylko po prostu widzieć reakcje ludzi.
Opowiesz o tym?
Mówię o dość specyficznej, nieco innej od tego, czym się zwykle zajmuję, książce, czyli o „Dymie" [o Holokauście, narratorem jest tu dziecko, a tekst napisał Antón Fortes – przyp. red.]. Widziałam, jak podczas targów książki ludzie, zwykle raczej w radosnym nastroju, zaaferowani tym, co wcześniej zobaczyli, ►

eprasa.pl cbc649618b

przystawali przy naszym stoisku i otwierali „Dym". Zaczynali oglądać strona po stronie, aż w pewnym momencie dochodziło do nich, o czym to jest. I nagle pojawiały się łzy.

Co w takich przypadkach robiłaś? Co zrobić, jeśli się widzi, że ktoś przed tobą płacze?

Czasami po prostu trzeba wstać i objąć człowieka. No bo, kurczę, wiem, co się z nim dzieje. I dlaczego tak się dzieje. W takich sytuacjach jestem o tyle w dziwnym położeniu, że przecież nie mogę nikogo ostrzec, powiedzieć: „Uwaga, uwaga, za chwilę nastąpi katastrofa!". I też nie chcę tego robić – pozbawiać kogoś tego rodzaju doświadczenia, które być może jest dla niego ważne.

Zadam pytanie, które słyszysz chyba dosyć często. Czy twoje książki są bardziej dla dorosłych, czy są bardziej dla dzieci?

Zdarza się, że wydawcy mówią, że chcieliby, żeby książka była dla dzieci. Albo tylko dla dorosłych. Ale ja właściwie nie wiem, co to miałoby znaczyć. Bo jeśli czytelnikami tej książki mają być dorośli, to czy zrobię ją inaczej? Nie wiem, od razu wracają do mnie doświadczenia z dzieciństwa. Nie znosiłam tego, że jakieś książki mają być niby nie dla mnie. Dlaczego? Ja chcę tylko zobaczyć, co jest w środku. Dosyć wcześnie miałam odruch, żeby się przeciwko temu buntować.

Nadal mam mieszane uczucia, jeżeli chodzi o wszystkie te burzliwe dyskusje, co dzieci powinny czytać. I oczywiście są to dyskusje bez udziału dzieci. Rozumiem, że istnieją jakieś absolutnie nieodpowiednie dla młodszych wątki i tematy, nie mówię tu o nich. Ale mam wrażenie, że jesteśmy jednak zbyt ostrożni, za bardzo przewrażliwieni. Chcielibyśmy, żeby w książkach było zawsze miło i przyjemnie, podczas gdy w życiu dziecka jest naprawdę wiele sytuacji niemiłych i nieprzyjemnych. Mnóstwo takich, kiedy w ogóle nikt nie pyta dziecka o zdanie. Ludzie się rozstają, przeprowadzają, kłócą, stosują przemoc. Trwa wojna w Ukrainie. Nie da się ocenzurować tego, co dzieje się na ulicach, w domu. Nie rozumiem, jaki jest sens w ukrywaniu, że smutek istnieje, a ludzie umierają. Najważniejsze przecież, żeby dorosły przy dziecku był, żeby z nim na trudniejsze tematy rozmawiał.

Dzieci widzą i czują najróżniejsze rzeczy. Tylu spraw w ich życiu nie mamy pod kontrolą. Ale akurat w przypadku literatury chcemy mieć pod kontrolą wszystko. Mądruję się, ale naprawdę uważam, że jesteśmy wyjątkowo pod tym względem zakłamani.

W Polsce właśnie ukazała się „Jesteś". To przepięknie wydana książka z ilustracjami na cieniutkich kalkach. Dzięki temu kolejne rysunki nakładają się na siebie, tworząc nowe opowieści. Wystarczy przewrócić parę kartek, a porzucone buciki i ubranko znajdą właścicielkę. A jedna samotna dziewczynka chwyci za rękę drugą. Są tu także trzy portrety kobiet, w tym twój autoportret. Z jaką intencją rysowałaś siebie do tej książki?

Może najpierw powiem, że pomysł na użycie półprzezroczystej kalki wyszedł od autorki tekstów Laëtitii Bourget. Przystałam na to z wielką chęcią, nie zdając sobie wtedy jeszcze sprawy, jakie to będzie trudne od strony technicznej. Niełatwo było stworzyć sekwencję rysunków, bardzo precyzyjnie się nawzajem uzupełniających. Chociaż mimo całego trudu było też w tym dużo zabawy.

Na portrety, które można zobaczyć na samym końcu książki, zdecydowałam się, bo potrzebowałam konkretu. Nie chciałam zostawić tematu tylko w sferze ogólności, teorii. Skoro mówimy o międzypokoleniowym kobiecym przekazie, pomyślałam, że powinny się tam pojawić twarze autentycznych osób. To są kolejno portrety mojej córki Marysi, mój i babci Ludwiki. To jest o nas, to jest nasz międzypokoleniowy przekaz. Do swojego autoportretu podeszłam raczej technicznie, choć odezwała się we mnie kokieteria – rysowałam ze zdjęcia, nie z lusterka, jestem na tym zdjęciu młodsza [śmiech]. Inaczej było z rysowaniem babci. Nie miałam żadnego jej zdjęcia, które byłoby takie, jak chcę ją widzieć i pamiętać. Żeby to była naprawdę ona. Skomponowałam ją z kilku fotografii. Uśmiechniętą, ale tylko troszeczkę. To było mocne doświadczenie.

Jeżeli chodzi o wszystkie te dyskusje, co dzieci mogą czytać, mam wrażenie, że jesteśmy zbyt ostrożni. Dzieci widzą i czują najróżniejsze rzeczy. Tylu spraw w ich życiu nie mamy pod kontrolą. Ale akurat w przypadku literatury chcemy mieć pod kontrolą wszystko.

Mieszkasz we Francji od 30 lat...

Gdyby to porządnie zliczyć, wyszłoby 27. Wyjechałam w czasie studiów, ale po drodze wróciłam jeszcze do Polski, żeby je skończyć.

Jesteś ilustratorką francuską? Polską? Gdzieś bardziej przynależysz? Gdzieś bardziej jesteś u siebie?

Myślę, że nie do końca umiem, ale też nie potrzebuję sobie tego werbalizować. Każdy człowiek, który został „przesadzony w inną doniczkę", pewnie wie, o co mi chodzi. Tożsamość czy przynależność są dla mnie czymś bardzo konkretnym. Czymś, co bez trudu potrafię przywołać. Problem pojawia się, kiedy ktoś chce, żebym to coś nazwała. To raczej wewnętrzny obraz, który po prostu we mnie jest. I czasem ten obraz zgadza się z tym, co widać za oknem, a czasem nie. ●

JOANNA CONCEJO uczyła się w liceum plastycznym w Koszalinie, studiowała na Wydziale Grafiki w Akademii Sztuk Pięknych w Poznaniu. Od 1998 roku mieszka we Francji. Książki, które tworzy i współtworzy, wydawane są we Francji, Włoszech, Hiszpanii, Szwajcarii. W Polsce ukazały się między innymi: „Zgubiona dusza", „Pan Wyrazisty" czy „Dym". Najnowsza „Jesteś" właśnie miała polską premierę.

eprasa.pl cbc649618b

BIMBA Y LOLA



A very BIMBA Xmas Starring **María Bottle** - Creative direction by **Yoann et Marco** - Photographer **Pierre E. Testard**

eprasa.pl cbc649618b



DZIKOŚĆ humanitarna

NA PLANIE I NA SCENIE POTRZEBUJE WOLNOŚCI ORAZ BEZPIECZEŃSTWA. W ŻYCIU WYSTARCZY, ŻEBY NIKT NIE ZASŁANIAŁ JEJ SŁOŃCA. „JEST MI DOBRZE ZE SOBĄ", MÓWI AKTORKA **JUSTYNA WASILEWSKA**, KTÓRA PO KILKU LATACH PRZERWY WRACA DO GRANIA W SERIALACH ŚWIETNĄ ROLĄ W „HEWELIUSZU".

Rozmawia **ANGELIKA KUCIŃSKA**
Zdjęcia **WERONIKA ŁAWNICZAK/ NETFLIX**

Przyznam, że nie spodziewałam się ciebie w takiej roli.
Ja też nie. Ale to, że się nie spodziewałam, nie znaczy, że nie chciałam jej zagrać. To niejednoznaczna bohaterka. Zaskakująca w swoich wyborach. Harda, ale też zdolna do refleksji. Prosta i obcesowa, ale jednocześnie pełna miłości do dzieci i męża. Poza tym marzyłam, żeby pracować z Jankiem Holoubkiem, bo uważam, że robi naprawdę rzetelny kawałek serialu i kina, zawsze na poziomie. Trafia szeroko, a jednocześnie reprezentuje jakość i nie spłyca tematów, które podejmuje. Janek to reżyser, któremu ufasz. Daje ci przestrzeń, pozwala wnosić sporo od siebie, ale też jest uważnym obserwatorem i trzyma całość w ryzach. Czyli daje i wolność, i bezpieczeństwo.

Czym poruszyła cię Kaczkowska, wdowa po pasażerze, który zginął w katastrofie Heweliusza?
To prosta kobieta, która mierzy się z systemem, większym i silniejszym od siebie. Można by pomyśleć, że łatwo ją przekupić, a okazuje się, że to wcale nie jest takie oczywiste. Szybko wychodzi, że w starciu z systemem jest zupełnie sama. Nie ma za sobą ludzi, wsparcia, jest bez środków. Jej postawa to więc mały heroizm. Kaczkowska postanawia walczyć o prawdę, a nie o swój komfort.

Regularnie grasz siłaczki, ale to jednak bohaterka z innego świata. Typowa żona ze starego porządku, która nawet nie wie, czym zajmuje się jej mąż.
„Heweliusz" opowiada o konkretnym momencie w historii. Od tamtej katastrofy minęło niby tylko 30 lat, ale świat zdążył się bardzo zmienić. Wiadomo, że jest jeszcze dużo do zrobienia, ale jednak różnice między naszymi czasami a czasami Kaczkowskiej są ogromne. Świat się zmienił, ale jest nadal mnóstwo kobiet, których system nie chce widzieć. Na przykład matki dzieci z niepełnosprawnościami. Istnieje rodzaj szarych stref, w których człowiek wciąż musi wołać o to, żeby uznano jego obecność.

Kino czy serial, opowiadając historie osób marginalizowanych, potrafią zmieniać ich rzeczywistość?
Po to robi się sztukę. Żeby rozpuszczała granice. Żeby rozmiękczała mentalne zatwardzenia. Nie wiem, czy sztuka może zmienić świat, ale może dać do myślenia. A przecież od tego zaczynają się zmiany. Od tych indywidualnych impulsów, które dostajemy i które zmieniają nasze widzenie świata. Inne patrzenie na świat z kolei przemienia się w inną postawę, a inna postawa sprawia, że stawiamy w innych miejscach granice albo je rozpuszczamy i pomalutku, krok po kroku, realizuje się zmiana.

W serialu „Heweliusz" dwie główne bohaterki, Kaczkowska i wdowa po kapitanie statku, którą gra Magdalena Różczka, reprezentują dwa inne światy, ale ostatecznie walczą o tę samą sprawiedliwość. Myślisz, że mogłyby się dogadać?
Kapitanowa ma system wsparcia, rodzinę i znajomych. Ma zasoby, żeby w sposób świadomy jakoś rozprowadzić problem w sobie. Potrafi poradzić sobie z emocjami. To wynika również z różnic klasowych. Kaczkowska, pewnie z pochodzenia chłopka, jest pokazana jako dość prosta w konstrukcji. Radzi sobie, jak umie. Nie wiem, czy Kaczkowska i Kapitanowa mogłyby chodzić sobie razem na kawkę, ale widzą i rozumieją wzajemnie swój ból. Swoją drogą nagrywałam *self-tape* na casting do „Heweliusza", nie wierząc, że dostanę tę rolę...

Dlaczego?
Wielu rzeczy po drodze nie dostałam. Kolejne castingi, które nie kończyły się rolą, sprawiły, że straciłam wiarę, że cokolwiek jeszcze mnie spotka w kinie lub serialu. Taki moment. Dużo pracuję w teatrze, więc nigdy nie towarzyszy mi poczucie kompletnego nicnierobienia. Ale gdy przez dłuższy czas nie dostawałam ról w filmach i serialach, zaczęłam myśleć, że może to już nie dla mnie. Może się nie nadaję. Pojawiają się różne ►

eprasa.pl cbc649618b

wątpliwości, bo trudno, żeby się nie pojawiały, gdy stajesz do kolejnego castingu i odpadasz. W pewnym momencie odpuszczasz, trudno. A ja chcę dalej się rozwijać. Pomyślałam więc, że pójdę na studia. Dokształcę się. Może zmienię swoją profesję na bardziej twórczą, sprawczą, będę mogła decydować. Bo jako aktorka jestem bardzo zależna od zewnętrznych okoliczności.

I co z tymi studiami?

Akurat przyszły dwie produkcje plus plany w teatrze, więc w tym roku nie dało się tego pogodzić. Ale w przyszłym będę próbować. Interesują mnie kondycja ludzka i miejsce, w którym cywilizacyjnie jesteśmy teraz, a aktorstwo jest bardzo ciekawym punktem wyjścia do rozważań nad stanem współczesnego człowieka, bo przecież wszyscy odgrywamy jakieś społeczne role przypisane przez system, uprawiamy jakiegoś rodzaju prywatne i publiczne performance. Patriarchat to też konwencja,



W roli Anety Kaczkowskiej (kadr z miniserialu „Heweliusz", dostępnego w serwisie Netflix).

z której należałoby po prostu wyjść. Spojrzeć na ten system z zewnątrz. Zobaczyć wyraźnie, w jakie role nas wtłoczono. Po co nam one były, co utwierdzały. I w wyobrażeniu o nowym społeczeństwie, w którym nie obowiązują dychotomie, sfery kobiece i męskie czy dominujące i zdominowane, zastanowić się, jakie role możemy przyjąć. Aktorstwo podsuwa różne scenariusze, umożliwia sprawdzenie wielu strategii i w ten sposób paradoksalnie sprawia, że stajemy się coraz bardziej autentyczni i wolni od konwencji.

Mieszkałaś kiedyś za granicą?

Nigdy, a nęci mnie bardzo, żeby wyjść na dłużej poza nasz polski kontekst. Bywałam gdzieś przez kilka tygodni, miesięcy, ale to nie to samo, co takie dłuższe bycie w innej przestrzeni, w innym narzeczu kulturowym. Fajnie byłoby pomieszkać w Berlinie, fajnie byłoby gdzieś we Francji, a już naprawdę fajnie byłoby wyjechać jeszcze dalej, poza Europę, bo to jest dopiero ciekawe doświadczenie. Spędziłam pięć tygodni w Japonii, gdzie brałam udział w realizacji opery w reżyserii Mariusza Trelińskiego. Niesamowite doświadczenie. Zobaczyłam kulturę opartą na innych wartościach – nie na kapitalistycznym skupieniu na jednostce, bo tam ważniejsze są: tradycja, zbiorowość i szacunek do siebie nawzajem. I ten ich porządek. Może nie potrafiłabym tak żyć...

Dlaczego?

Brakowałoby mi bezpośredniości w byciu z drugim człowiekiem, takiej obecności bez konwencji. My dla nich jesteśmy jak dzikusy. Brudni, śmierdzimy, przechodzimy na czerwonym świetle, pchamy się w metrze, głośno mówimy i patrzymy prosto w oczy. To wszystko jest dla Japończyków za bardzo, zbyt intensywne. Ja lubię konwencją się bawić, tylko nie chcę, żeby mnie więziła. Jestem dzikusem.

Lubisz dzikość?

Tak, ale taką humanitarną. Bo dzikość bywa niebezpieczna.

Za blisko przemocy?

W społeczeństwie obowiązują pewne zasady, które są dla mnie ważne. Jak chociażby szacunek dla drugiego człowieka i jego autonomii. A dzikie dąży do przetrwania za wszelką cenę. To zwierzę, które musi przeżyć. Człowiek dzięki dobrodziejstwom postępu cywilizacyjnego nie musi już tak walczyć. I na tym polega nasza odpowiedzialność, żeby to dzikie zwierzę, napędzane atawizmami, utrzymać na smyczy, postępując moralnie. Nie krzywdzić innych, nie okradać z jedzenia, nie napadać na inne stada. Już nie musimy.

Dużo pracuję w teatrze, więc nigdy nie towarzyszy mi poczucie kompletnego nicnierobienia. Ale gdy przez dłuższy czas nie dostawałam ról w filmach i serialach, zaczęłam myśleć, że może to już nie dla mnie. Może się nie nadaję. Pojawiają się różne wątpliwości.

Nie wszyscy przyjmują do wiadomości, że nie muszą.

To kwestia nieprzerobionych spraw, a każdy z nas jest odpowiedzialny za to, żeby swoje przerobić, przejrzeć, zrozumieć i uzdrowić. W ten sposób wspólna przestrzeń staje się miejscem bezpiecznym dla wszystkich. Zdatnym do życia.

Opowiadając o pracy na planie „Heweliusza", podkreśliłaś, że z jednej strony dostałaś dużo wolności, a z drugiej poczucie bezpieczeństwa. To samo mówiłaś o pracy nad spektaklem „Cząstki kobiety" w reżyserii Kornéla Mundruczó. Zgaduję więc, że to dla ciebie ważne, żeby dostać jedno i drugie.

Kiedy reżyser nie wyznacza żadnych granic, to niedobrze. Tworzenie postaci jest przecież o ograniczaniu siebie. Gdy masz obok reżysera, który jest czujny, a jednocześnie pozwala ci popływać w postaci, jest to niesamowity komfort pracy. Nie spotykasz się na planie z treserem, możesz sobie pobiegać, ale wiesz, że w tym pueblo obowiązują reguły, a ty jesteś częścią stada.

To prawda, i z Kornelem, i z Jankiem pracowało mi się podobnie. Obaj komunikują się w bardzo prosty sposób. Bez zbędnego przeintelektualizowania. Nie ingerują w twój proces, ale nadają mu kierunek. Aktor czy aktorka rzadko mają wpływ ►

eprasa.pl cbc649618b


OCHNIK
Z miłości do bliskości
www.ochnik.com

na kształt świata, w którym biorą udział, a Janek i Kornel dają ci ten wpływ. Czujesz, że coś współtworzysz.

To pewnie możliwe wyłącznie wtedy, gdy reżyser lub reżyserka nie mają fiksacji na punkcie swojej uprzywilejowanej pozycji na planie.

Czyli kiedy nie grają reżysera. Nie chcą rządzić, tylko współpatrzeć.

Masz dobrą intuicję? Kierujesz się nią?

Bywało różnie, ale nie dlatego, że intuicja jest słaba, tylko że nie zawsze potrafiłam się w nią wsłuchać. Dziś umiem.

Co się działo, gdy nie umiałaś?

Wchodziłam we współprace, w które nie powinnam wchodzić. Nie wiem, może trzeba było zabrnąć na te rogatki, żeby zobaczyć, zawrócić i zrozumieć, że tak już nigdy więcej. Nie będę wnikać w szczegóły, bo uważam, że lepiej opowiadać o świecie, którego się chce, a nie o tym, który powinien odejść. Tego już można nie respektować, już można go nie uznawać.

Jesteś zadowolona z miejsca, w którym jesteś?

Tak naprawdę cały czas jestem w drodze. I ta moja droga jest super, bo umiem cieszyć się różnymi przydrożnymi atrakcjami. Umiem czerpać radość z tego, co małe, dostępne, darmowe. Nie trzeba nie wiadomo ile, żeby trwać w zadowoleniu. W ogóle nie mówię teraz o przedmiotach i materialnym aspekcie życia. Chodzi mi o moją wewnętrzną podróż i krajobraz, w którym się odbywa. Podniosły się kurtyny i odsłoniły ładne widoki. Nie poszła za tym euforia, ale cicha, spokojna radość z tego, że mam w życiu dużo przestrzeni na przyjemność. Przyjemność bycia z ludźmi. Przyjemność bycia wśród natury. Przyjemność z wykonywania zawodu, który mnie rozwija. Czuję wdzięczność do siebie za pracę, którą wykonałam. Dziś bywam jak Diogenes [śmiech]. Pierwszy performer. Żył poza systemem, mieszkał w beczce, nosił łachmany, nazywał siebie psem. Jako jedyny spośród ówczesnych cyników naprawdę praktykował założenia wyznawanej filozofii. Któregoś dnia przyszedł do niego Aleksander Wielki i zapytał, czy może mu jakoś pomóc. A Diogenes na to, żeby się przesunął, bo zasłania mu słońce.

Dobrze wiedzieć, co powinno robić na tobie wrażenie w życiu.

Kapitalizm wmawia nam, że potrzebujemy nieskończonej ilości dóbr i usług do szczęścia, a naprawdę potrzebujemy umieć cieszyć się tym, co jest za darmo. Mam wrażenie, że mnie odsłonięto właśnie to słońce. Wygrzewam się w nim. Jest mi dobrze ze sobą. A nie zawsze przychodziło to łatwo, taka radość ze zwykłego gapienia się w słońce. Dziś mogę po prostu siedzieć i czytać książki. Żyję skromnie, ale wszystko, co mam, mi wystarcza. Jestem spokojna. Ufam, że właśnie tak jest OK. Jestem lepsza dla siebie. Umocniłam się we własnych oczach.

Na tyle, żeby uznać swój talent?

Wiem, że moje aktorstwo ma wartość. Doceniam siebie. Ale znam też swoje ograniczenia. Trochę w tym zawodzie zrobiłam, nawet jeśli czasem gdzieś skręciłam i się zgubiłam. Mam świadomość, że mogłabym naprawdę dużo zagrać. Znam swój warsztat i swoją wrażliwość, które w połączeniu z żywą wyobraźnią i zapleczem intelektualnym pozwalają mi budować postaci składające się z wielu warstw. Jasne, że cały czas się uczę, ale zgromadziłam już jakieś narzędzia, wiszą na ścianie w warsztacie. Zakład aktorski Justyny Wasilewskiej. Robimy!

A umiesz uznać swoją charyzmę?

A czym dla ciebie jest charyzma?

Siłą. Magnetyzmem. Umiejętnością przyciągania uwagi. Jest naturalna, nie wymaga napinania się.

Ludzie mnie zapamiętują, bo mam charakterystyczną buzię... Uczę się uważności na siebie i innych. To brzmi banalnie, jak porada ze świata wellness, ale jest dla mnie naprawdę ważne, by być tu i teraz. W tym momencie, który się właśnie dzieje, i tylko w nim. Jeśli więc charyzma istnieje, to może polega właśnie na uważnym współistnieniu z innymi. Bycie razem jest wtedy autentyczne.

Kapitalizm wmawia nam, że potrzebujemy nieskończonej ilości dóbr i usług do szczęścia, a naprawdę potrzebujemy umieć cieszyć się tym, co jest za darmo. Żyję skromnie, ale wszystko, co mam, mi wystarcza. Jestem spokojna. Ufam, że właśnie tak jest OK.

Spokoju, który dziś odczuwasz, nie burzy nawet nieprzewidywalny zawód aktorki?

Albo godzisz się na nieprzewidywalność, albo nie będziesz w stanie wytrwać w tym zawodzie. Niewiadoma jest po równo upiorna i wspaniała. Może przyjść do ciebie coś, czego się nie spodziewasz. Może przyjść całe nic. Trzeba być pogodzoną. Jest, jak jest, było, jak było, będzie, jak będzie [śmiech].

Mnie poczucie stabilizacji daje etat w teatrze. Jestem częścią wspaniałego zespołu. To miłe uczucie wiedzieć, że gdzieś przynależysz. Teatralna konstelacja, której jestem częścią, jest unikatowa. Mimo to czasem zastanawiam się, czy tego rodzaju stabilizacja to coś, czego potrzebuję dziś ponad wszystko. Pracuję w teatrze 20 lat. Kawał czasu. Poświęciłam teatrowi prawie wszystko. Ja przecież teatr wyznawałam. Może dziś po prostu życie zaczyna mi się podobać bardziej niż praca? ●

JUSTYNA WASILEWSKA absolwentka Wydziału Aktorskiego PWSFTviT w Łodzi, od ponad dekady na stałe w zespole TR Warszawa. Za rolę w „Cząstkach kobiety" otrzymała Nagrodę im. Aleksandra Zelwerowicza oraz główną nagrodę aktorską podczas 59. Kaliskich Spotkań Teatralnych. Znana z takich filmów, jak „Serce miłości", „Ikar. Legenda Mietka Kosza" czy „Sztuka kochania".

KADR Z FILMU: ROBERT PAŁKA.

eprasa.pl cbc649618b

DANUCERA

Piękna skóra to kwestia wyboru

Danuta Mieloch

Kapsułową kolekcję DANUCERA tworzą produkty o czystym składzie, które maksymalnie upraszczają pielęgnację zapewniając spektakularne efekty. Odpowiednie dla każdego bez względu na wiek czy rodzaj skóry. Wypróbuj CERABALM, TONIC D22, MASTER MASK, MEGA SERUM, CREAM SUPREME I ICONIC EYE.



zajrzyj po więcej
www.danucera.pl

eprasa.pl cbc649618b

NAJPIERW CZŁOWIEK, POTEM TENIS

EMOCJE, SAMOŚWIADOMOŚĆ SĄ NA KORCIE RÓWNIE WAŻNE, CO TECHNIKA, TAKTYKA, SZYBKOŚĆ I WYTRZYMAŁOŚĆ – MÓWI W KOLEJNYM ODCINKU „SZKOŁY LIDEREK" **SANDRA ZANIEWSKA,** TRENERKA CZOŁOWYCH TENISISTEK ŚWIATA. MARTA KOSTYUK POD JEJ OKIEM AWANSOWAŁA DO CZOŁOWEJ DWUDZIESTKI RANKINGU.

Rozmawia **MAGDA ROSŁANIEC**
Zdjęcia **ALDONA KACZMARCZYK/VAN DORSEN**

Od kiedy tenis jest ważną częścią twojego życia?
Zaczęłam grać, gdy miałam 10 lat. Mama szukała pomysłów, jak okiełznać moją niespożytą energię. Dosyć szybko poczułam, że kort to moje miejsce – daje mi poczcie wolności i pozwala zatrzymać galopujące myśli. Szczęśliwie też okazało się, że mam do tego sportu predyspozycje. W tenisie dużo mówi się o czuciu piłki, ja to od początku miałam. Trenowałam kilka razy w tygodniu, szło mi coraz lepiej, więc musieliśmy podporządkować szkołę pod kalendarz turniejów. Miałam pełne wsparcie rodziców. Nie wywierali żadnej presji, wręcz przeciwnie, mówili, że mogę dać sobie spokój, jeśli tenis przestanie sprawiać mi radość. Ale radości było przez lata bardzo dużo. Jednym z takich momentów był juniorski Roland Garros, miałam 16 lat i w drugiej rundzie pokonałam Laurę Robson, najlepszą wówczas zawodniczkę. Chyba właśnie wtedy dotarło do mnie, gdzie jestem. Pamiętam te emocje, patrzyłam na płaczącą ze wzruszenia mamę i pomyślałam: wow, to jest naprawdę super, chcę ciężko pracować i osiągnąć jak najwięcej.

Miałaś 20 lat, gdy w 2012 roku osiągnęłaś najwyższą, czyli 142. pozycję w „dorosłym" rankingu najlepszych tenisistek świata. Trzy lata później musiałaś przerwać karierę.
Byłam wtedy na dobrej drodze do pierwszej setki, czyli pierwszego etapu spełnienia marzeń każdego profesjonalnego tenisisty. Niestety, przez lata miałam poważne problemy z lędźwiami. Był taki czas, że ledwo byłam w stanie wstać z łóżka. Po rehabilitacji udawało mi się na krótko wracać na kort, ale kontuzja wiele razy wycofywała mnie z turniejów, bo ból był nie do zniesienia. W pewnym momencie po prostu straciłam wiarę w to, że mogę grać na takim poziomie, o jakim marzę.

Czy kiedy godziłaś się z tym, że odchodzisz z tenisa, miałaś plan B?
Nie. Wiedziałam tylko, że nie chcę zostać w tenisie, o ironio! Nie miałam alternatywy, bo życie nauczyło mnie, że zawsze ►

eprasa.pl cbc649618b



się jakoś układa, kiedy dajemy sobie trochę luzu i przestrzeni. No i nie pomyliłam się. Kiedy kontuzja zatrzymała mnie na cztery miesiące w łóżku, skorzystałam z programu dofinansowywanego przez WTA (Women's Tennis Association), który pozwalał zawodniczkom skończyć studia w trybie online na Indiana University East. Wybrałam Business Administration z dodatkową specjalizacją w psychologii, nie wiedząc jeszcze, jak bardzo mi się ta wiedza przyda w przyszłej pracy.

Pracy w tenisie, bo jednak w nim zostałaś...

Życie bywa przewrotne. W 2017 roku, niedługo po zakończeniu mojej zawodniczej kariery, Petra Martić, z którą znałyśmy się właściwie całe nasze tenisowe życie, poprosiła mnie o pomoc przy kilku turniejach. Nie wiem, dlaczego przyjęłam tę propozycję bez żadnego doświadczenia, byłam szalona, nie ma na to innego wytłumaczenia. Tak samo szalone postępy zrobiłyśmy z Petrą, bo awansowałyśmy razem z 90. miejsca w rankingu na 14. w niespełna dwa lata. I już w trakcie tej drogi nie miałam wątpliwości, że znalazłam swoje nowe miejsce w tenisie, najbliżej kortu, jak tylko mogłam. Po zakończeniu współpracy z Petrą Martić pracowałam przez półtora roku z Alizé Cornet. A potem dołączyłam do Mouratoglou Academy należącej do Patricka Mouratoglou, który przez prawie 10 lat był trenerem Sereny Williams. Zajmowałam się tam wyszukiwaniem nowych talentów, głównie młodszych zawodników, nawet od około ósmego roku życia, przyszłych mistrzów Wielkiego Szlema. Po dwóch latach zatęskniłam jednak za pracą trenerską i wróciłam na tour. Podczas Wimbledonu, na którym byłam prywatnie, podeszła do mnie agentka Marty Kostyuk z propozycją współpracy. Znałam Martę z czasów juniorskich: wygrała Australian Open, mając 14 lat i bardzo szybko weszła do top 100. Miała wtedy 21 lat, a ja nie miałam wątpliwości, że to jedna z najlepszych zawodniczek na świecie. No i tak to się zaczęło.

Kiedy Iga Świątek szukała trenera, na giełdzie nazwisk padało również twoje. Czy gdyby się do ciebie zwróciła, podjęłabyś współpracę?

Gdy zaczęły się pojawiać takie spekulacje, byłam już mocno zaangażowana w pracę z Martą. To jest relacja oparta na zaufaniu, inwestycji emocjonalnej i wspólnym celu. Kiedy pracuję z zawodniczką, to jestem z nią na sto procent, nie szukam innych możliwości w trakcie. Iga jest niesamowitą tenisistką, ale nie wyobrażam sobie sytuacji, w której zostawiam kogoś dla kogoś innego. Dlatego w ogóle nie rozważam takich scenariuszy. Skupiam się na tym, co budujemy z Martą.

Wróćmy jeszcze do twojej gry w turniejach – co cię najbardziej stresowało, spalało jako zawodniczkę?

W tenisie przez większość czasu, mimo przeciwnika po drugiej stronie kortu, mierzysz się głównie ze sobą. Ze swoimi oczekiwaniami, z tym, czego – jak ci się wydaje – oczekują od ciebie inni, ze swoją niedyspozycją, własnymi sabotującymi myślami. Wyjście na kort i zagranie meczu to paradoksalnie bardzo samotne przeżycie bez względu na to, ilu ludzi ci kibicuje i jak dobrze życzą ci bliscy. Mierzyłam się z tym tak samo, jak większość zawodników. Ale chyba najtrudniejsza była dla mnie presja, którą nakładałam sama na siebie, i poczucie niezadowolenia – bez względu na miejsce w rankingu czy wyniki meczów. Nigdy nie byłam dla siebie wystarczająco dobra, aż w końcu stałam się po prostu... nieszczęśliwa.

Jak wyszłaś z tej matni?

Pomogła mi moja trenerka Elise Tamaëla. Powiedziałam jej szczerze, że nie cieszy mnie to, co osiągam. A ona powiedziała mi wtedy coś, co zapamiętam chyba do końca życia: „Sandra, to wszystko dlatego, że utożsamiasz się za mocno z byciem tenisistką, jakby to cię definiowało. Spróbuj pomyśleć o tym trochę inaczej – że po prostu jesteś człowiekiem, który gra w tenisa". Uderzyło mnie to jak piorun. Zrozumiałam, że nie mogę budować całej swojej wartości na tym, czy mecz wygram, czy go przegram, a w związku z tym, czy jestem dobra, czy do niczego. To był przełom. Nadal chciałam wygrywać, ale przede wszystkim skupiłam się na zaopiekowaniu się sobą, a nie tylko sobą w roli zawodniczki.

Sport się tak rozwinął, że granica obciążenia dawno już została przekroczona. Trzeba mądrze zarządzać energią w sezonie. Dbać o regenerację, zdrowie psychiczne, życie poza kortem.

Taka postawa pomaga ci w roli trenerki?

Filozofia, że najpierw człowiek, potem tenis, jest mi bardzo bliska. Myślę, że dużą wartością jest również to, że byłam zawodniczką i znam te wszystkie zakręty, w które sportowcy wpadają. Dużo z Martą rozmawiamy, o życiu, potrzebach, marzeniach, rozterkach. Widzę, jak zmienia się jako człowiek z turnieju na turniej, i to jest dla mnie budujące. Ma dopiero 23 lata, bardzo przypomina mnie, kiedy byłam w jej wieku, pewnie dlatego mamy taką silną więź, bo staram się być dla niej osobą, której sama kiedyś potrzebowałam. Poziom, na którym gramy, jest najwyższy na świecie, więc często wyniki na korcie są odzwierciedleniem stanu psychicznego zawodnika, a niekoniecznie przygotowania stricte pod kątem gry, i to jest dla mnie najważniejszy obszar do pracy. Wszyscy zawodnicy z top 20–30 są fantastycznie przygotowani fizycznie, więc to nie tam szukam przewagi, która decyduje o wygranej – czasem to jeden punkt.

Słyszę w tej historii dużo zaufania – czy to klucz do udanej współpracy? Zwłaszcza w tenisie, gdzie trenerzy będący mentorami zawodników są jednocześnie ich podwładnymi.

Zdecydowanie tak. Dla mnie zaufanie to decyzja, że naprawdę jesteśmy w tym razem, więc mogę powiedzieć mojej zawodniczce, co widzę — szczerze, bez owijania w bawełnę. I ona również może przyjść do mnie ze wszystkim. Nie musimy ►

eprasa.pl cbc649618b

RevitalDERM
PREJUVENATION

Bielenda

NOWOŚĆ

AKTYWUJ SYNTEZĘ KOLAGENU

Zaufaj odkryciom współczesnej technologii i pozwól swojej skórze poczuć różnicę **od 1 aplikacji!**

PDRN

Zaawansowany składnik o silnym działaniu regenerującym i naprawczym. Zwiększa **elastyczność, jędrność** oraz **wzmacnia barierę hydrolipidową.**



KOLAGEN bio tech

Wpływa na pobudzenie syntezy kolagenu w skórze*, **redukuje widoczność zmarszczek**, poprawia kondycję i wygląd skóry.



SERUM KOLAGENOWE
nawilżająco-odbudowujące

Regeneruje, **poprawia funkcje barierowe**, przywraca skórze naturalny blask oraz wpływa na **wzrost poziomu nawilżenia i wygładzenie**, zapewniając skórze **efekt plumpingu**.

Po 4 tygodniach stosowania:**

- ☑ przywrócenie naturalnego blasku
- ☑ wzrost poziomu nawilżenia
- ☑ regeneracja i poprawa funkcji barierowych

biomikroigłowe SERUM KOLAGENOWE
stymulująco-ujędrniające

Lekka emulsyjna formuła **stymuluje procesy naprawcze**, wpływa na **poprawę struktury** skóry, jej **ujędrnienie i wygładzenie** oraz **redukcję drobnych zmarszczek.**

Po 4 tygodniach stosowania:**

- ☑ ujędrnienie
- ☑ redukcja widoczności zmarszczek
- ☑ intensywne wygładzenie
- ☑ poprawa struktury naskórka



BIOMIKROIGŁY

Ułatwiają przenikanie pozostałych składników aktywnych, dzięki czemu działają one efektywniej.

200 000 spicule infusion

KREM KOLAGENOWY
nawilżająco-stymulujący

Lekka formuła **odczuwalnie nawilża i rozświetla** skórę, wpływa na **ujędrnienie, wygładzenie i poprawę tekstury** oraz elastyczności naskórka.

Po 4 tygodniach stosowania:**

- ☑ zmniejszenie widoczność zmarszczek
- ☑ poprawa elastyczności
- ☑ ujędrnienie i wygładzenie





OLEJEK DO DEMAKIJAŻU
nawilżająco-oczyszczający

Hydrofilowa formuła z łatwością rozpuszcza makijaż i zmywa zanieczyszczenia z powierzchni skóry, nie naruszając jej naturalnej bariery hydrolipidowej, pozostawiając skórę **nawilżoną, wygładzoną i zmiękczoną**, bez śladu tłustego filmu!

Zauważalne efekty i skuteczność produktów potwierdzona badaniami.

Odkryj wszystkie produkty

Tylko tu!
ROSSMANN
Moja Drogeria
i na bielenda.com

*dotyczy badania in vitro składnika aktywnego;** skuteczność działania produktów potwierdzona badaniami aplikacyjnymi oraz aparaturowymi po 4 tygodniach codziennego stosowania.

eprasa.pl cbc649618b

grać ról: ja nie muszę udawać wszechwiedzącej, a ona nie musi grać twardej, kiedy przytłaczają ją emocje. Wydaje mi się, że zaufanie daje przestrzeń na wątpliwości i rozmowę o nich – zanim urosną do rangi problemu. Kiedy obie osoby czują, że mogą powiedzieć: „Hej, zatrzymajmy się na chwilę i zobaczmy, co tu się dzieje".

Jak na co dzień wygląda życie zawodniczki przygotowującej się do turnieju?

Ważny jest rytm. Na korcie zwykle dwie, trzy godziny dziennie, technika, taktyka, sparingi. Do tego motoryka lub siłownia kilka razy w tygodniu, żeby ciało mogło robić to, czego tenis wymaga.

Ważna jest również regeneracja: fizjoterapia, osteopatia, masaż, terapia zimnem–ciepłem, sen. Czasem to właśnie odpoczynek decyduje o tym, czy następnego dnia w ogóle da się dobrze trenować. A oprócz tego... normalne sprawy. Planowanie podróży, hotele, spacery z psem, adaptacja w różnych strefach czasowych. Z zewnątrz to może wyglądać jak podróżowanie po świecie, od środka to jednak sporo logistyki i dyscypliny. Każdy turniej to nowe miejsce, inne warunki, inna presja, więc zawodnicy muszą dosyć szybko stworzyć sobie poczucie stabilności, a moją rolą jest, żeby w tym pomóc.



Nie wszyscy wiedzą, że codziennością każdego zawodowego sportowca są też kontrole antydopingowe.

Tak, to normalna część życia tenisisty – jest ich nawet około 20 w ciągu roku. Zawodnik nie wie, gdzie i o której godzinie do drzwi zapuka komisja antydopingowa, a może w dowolnym momencie, również podczas wakacji. Przez cały rok muszą podawać do centralnego systemu informację, gdzie aktualnie przebywają.

Tenis się zmienił w ostatnich latach?

Bardzo przyspieszył. Jest bardziej fizyczny, a poziom wyrównany, więc prawie każdy mecz to realne wyzwanie. Do tego doszło więcej obowiązkowych turniejów. Kalendarz jest gęsty, trudniej złapać chwilę na oddech czy spokojny trening między startami. Sport się tak rozwinął, że granica obciążenia dawno już została przekroczona, stąd kontuzje, przemęczenie zawodników. Trzeba mądrze zarządzać energią w sezonie. Regeneracja, zdrowie psychiczne, życie poza kortem – to są elementy, które decydują, czy ktoś potrafi trzymać poziom przez cały rok.

Liczba turniejów wzrosła, bo jak się łatwo domyślić, chodzi o pieniądze.

Pieniądze są częścią tego sportu, nie ma sensu udawać, że jest inaczej. Tenis przyciąga sponsorów, sprzedaje bilety na całym świecie, ludzie chcą to oglądać i przeżywać te emocje razem z nami. Dzięki temu mamy świetne korty, opiekę zdrowotną, technologie, bezpieczeństwo finansowe dla zawodników. Jednak jeśli chcemy, żeby ten sport dalej rósł, trzeba zadbać o to, co go napędza – o zdrowych fizycznie i psychicznie, gotowych do rywalizacji sportowców. Wierzę, że biznes i troska o zawodników jednak mogą iść razem.

Co byś powiedziała młodym tenisistom oraz ich rodzicom, którzy wkładają w ten sport dużo pracy, poświęcenia i pieniędzy, a przecież nie każdy zostanie Świątek czy Federerem.

Tenis może dać wiele życiowych kompetencji, jak: odporność psychiczną, samodzielność, radzenie sobie ze stresem, ale też kontakty, radość z ruchu. To już jest ogromna wartość, niezależnie od wyników. A marzeń nie wolno ograniczać. Jasne, każdy może chcieć być kolejną Igą czy Rogerem. Nie odbierajmy im tego.

Kobiety trenerki mają dużą uważność na to, co dzieje się w środku: emocje, zmiany nastrojów, presje. A zaufanie daje przestrzeń na wątpliwości i rozmowę o nich – zanim urosną do rangi problemów.

Po prostu pamiętajmy, że sukces ma różne formy. Czasem to nie finał Wielkiego Szlema, tylko fakt, że dziecko lubi być na korcie i rozwija się we własnym tempie. Rola rodziców to być wsparciem, a nie kolejnym źródłem presji, to dawanie poczucia: jesteś ważny nie dlatego, że wygrałeś, tylko dlatego, że próbujesz. A nawet jeśli kiedyś wybierze inną drogę, to wszystko, czego nauczy się na korcie, pójdzie z nim.

Wśród 100 najlepszych profesjonalistek rankingu, tylko niespełna 10 procent ma w swoich teamach kobiety. Właściwie nigdzie indziej nie ma takich możliwości, by tę rzeczywistość szybko zmienić, bo to same zawodniczki o tym decydują.

Faktycznie wciąż jest nas mało, ale to już się zmienia – dlatego, że zawodniczki zaczynają szukać nie tylko świetnych trenerów, ale też osób, które naprawdę je rozumieją. A kobiety często mają dużą uważność na to, co dzieje się w środku: emocje, zmiany nastroju, presje. To ma ogromne znaczenie. Nie chodzi o przewagę jednej płci nad drugą, tylko o różnorodność perspektyw.

Gdybyś w 2012 roku, czyli tym kluczowym dla ciebie czasie, kiedy piełaś się ostro do góry, a jednocześnie byłaś nieszczęśliwa, była swoją trenerką, to co byś sobie powiedziała?

Możesz być ambitna i jednocześnie zadbać o siebie. ●

eprasa.pl cbc649618b

DERMIKA

LUXURY CERAMIDES

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

NOWOŚĆ

NOWOŚĆ

BESTSELLER



SKUTECZNOŚĆ POTWIERDZONA BADANIAMI*

JUŻ PO 4 TYGODNIACH:**

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

*test samooceny przeprowadzony w niezależnym laboratorium badawczym pod nadzorem dermatologa

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

WIELOWYMIAROWA SIŁA ODMŁADZANIA

POŁĄCZENIE ULTRASKUTECZNYCH SKŁADNIKÓW AKTYWNYCH:

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

SPRAWDŹ WSZYSTKIE PRODUKTY

Tylko tu!
ROSSMANN
Moja Drogeria
i na bielenda.com

eprasa.pl cbc649618b

Stary, JESZCZE CHWILA...

NAZYWA SIĘ GO NADZIEJĄ I PRZYSZŁOŚCIĄ AKTORSTWA. JEGO ROLA HAMLETA W TEATRZE NARODOWYM STAŁA SIĘ WYDARZENIEM, GRA TEŻ W SUPERPOPULARNEJ MŁODZIEŻOWEJ SERII FILMÓW. **HUGO TARRES** MA ZALEDWIE 21 LAT I W REAKCJI NA WSZYSTKIE ZACHWYTY ODPOWIADA: „BARDZO TO MIŁE, ALE MAM SWOJE PRZEKONANIA NA TEMAT TEGO, CO SIĘ STAŁO I CO SIĘ JESZCZE MOŻE STAĆ".

Rozmawia **ZOFIA FABJANOWSKA**
Zdjęcia **MICKEY WYROZĘBSKI**

Zastanawiałam się, czy imienia Hugo nie nadano ci przypadkiem na czyjąś cześć?
Tak, faktycznie. Jak byłem młodszy, moja warszawska babcia śpiewała mi często za Boyem-Żeleńskim: „Tu, pod tą gruszką, drzemał Kościuszko [...], a pod tą drugą Kołłątaj Hugo" [śmiech]. Mam dwa imiona, ale Hugonem jestem właśnie po Kołłątaju. Całe rodzeństwo, czyli też brat i siostra, ma wyróżniające się imiona.
Co do nazwiska Tarres – sprawdziłam, że jest ono szczególnie popularne w Katalonii i że pochodzi od słowa *tarra*, czyli ziemia.
W Katalonii mieszka rodzina ze strony taty – dziadek jest z pochodzenia Katalończykiem.
„Hugo Tarres" natychmiast zapada w pamięć. Dla aktora to chyba wymarzona sytuacja, a dla chłopaka dorastającego w Polsce? Wychowując się tu, nie czułeś się w jakimś sensie inny?
Najwyraźniej wychowywałem się w fajnym towarzystwie, bo nie pamiętam, żebym miał z tego powodu jakiekolwiek problemy. Jeśli ktoś pytał, odpowiadałem, że mój tata jest z innego kraju.

Albo może potrafiłem tę inność wykorzystać na swoją korzyść? Dzieciaki na wczesnym etapie dorastania lubią zwracać na siebie uwagę... W podstawówce mówiłem na przykład, że moim wujkiem jest Fernando Torres [śmiech]. To było w czasach Euro 2012, kiedy Torres okazał się potęgą – Hiszpania dzięki niemu wygrała w finale 4:0 z Włochami. I nie dość, że wszyscy mi w tego wujka wierzyli – „a" zamiast „o" w nazwisku nie robiło nikomu różnicy – to jeszcze z automatu sam miałem opinię świetnego piłkarza.
W twoim życiu zawodowym dzieje się dużo i ciekawie. Od kiedy jest aż tak intensywnie? Od wiosny 2024 roku?
Masz na myśli Przegląd Piosenki Aktorskiej?
Tak, od razu po tym, jak w duecie z Mateuszem Tomaszewskim zdobyliście na Grand Prix, dostałeś rolę Merkucja w „Romeo i Julii" u Jana Klaty. W tym samym teatrze, w którym odbywał się Przegląd Piosenki Aktorskiej, czyli we wrocławskim Capitolu. Uważasz, że to był decydujący moment?
Jeszcze chwilę wcześniej do kin weszła pierwsza część „Piep*zyć Mickiewicza" – to był mój filmowy debiut. Choć tak naprawdę sam odczułem, że robi się intensywnie po premierze „Hamleta" w Narodowym. Czyli wiosną pół roku temu.
Media cię chwalą, co rusz dostajesz jakieś nagrody. Potrafisz się z tego cieszyć? Czy może te określenia cię stresują, wywołują poczucie, że musisz sprostać oczekiwaniom?
Staram się nie myśleć w takich kategoriach, że teraz za wszelką cenę muszę być wybitny, bo jeśli nie, nastąpi fiasko, a ja zwątpię w siebie i własną kreatywność. Nie chcę iść tą ścieżką, raczej wolę mieć podejście w rodzaju: dziękuję, bardzo to wszystko miłe, ale mam swoje przekonania na temat tego, co się stało i co się jeszcze może stać. Mam dopiero 21 lat i jestem pełny skrajności. ►

eprasa.pl cbc649618b



Czasem udaje mi się spojrzeć na to, co robię, chłodno, mówię wtedy sobie, że okej, to pewien etap wykształcenia zawodowego. A czasem mnie na takie chłodne spojrzenie nie stać. Bywa, że jestem ze swojej pracy zadowolony, a bywa i tak, że wychodzę na scenę i mam wrażenie, że po spektaklu w ogóle powinienem skończyć z graniem.

Wziąłem sobie do serca słowa Tomka Schuchardta – właśnie wczoraj słuchałem wywiadu z nim, w którym powiedział, że prawdziwe aktorstwo zaczyna się po trzydziestce, jak się ma już rodzinę i dziecko. W ogóle bardzo szanuję Tomka za szczerość, w tym wywiadzie mówił też, że dopiero dwa lata temu po raz pierwszy znalazł się w sytuacji, w której mógł sobie wybrać rolę, bo wcześniej brał wszystko, co do niego przychodziło. To jest mocny *statement*: pracuję, bo muszę, bo zarabiam na rodzinę, wielu aktorów wolałoby powiedzieć bardzo dyplomatycznie i medialnie, że ta i ta rola była interesująca ze względu na ten czy inny aspekt. Podejście, że muszę się zająć tym, co dostaję, i robię to najlepiej, jak potrafię, jest dla mnie oznaką profesjonalizmu. Do trzydziestki mam sporo czasu, ale w przyszłości naprawdę chciałbym mieć w sobie tyle szczerości i pokory, nie ulec kokieterii i bufonadzie.

W domu nadal masz album z biletami teatralnymi na wszystkie spektakle, na które chodziłeś od czasów gimnazjum?

To zwykły zeszyt, wygląda imponująco, jeśli chodzi o objętość, ale w gruncie rzeczy jest w nim dużo biletów na te same spektakle, na które chodziłem po wiele razy – no wiesz, „Tango" Jerzego Jarockiego w Narodowym i aż 10 biletów wklejonych jeden po drugim. Osobne strony były na Teatr Narodowy, osobne na Polski, Współczesny, Powszechny. Zeszyt się przydał – dostałem dzięki niemu dodatkowe punkty, kiedy z gimnazjum szedłem do liceum [śmiech].

W podstawówce mówiłem, że moim wujkiem jest Fernando Torres, i wszyscy mi wierzyli – „a" zamiast „o" w nazwisku nie robiło nikomu różnicy. To było w czasach Euro 2012, kiedy Torres okazał się futbolową potęgą.

Kto pierwszy wziął cię do teatru na „dorosły" spektakl?

Mama. Do Współczesnego na „Hamleta" z Borysem Szycem. Śmiesznie, bo chodziłem na zajęcia do Teatru Roma, gdzie odgrywaliśmy różne sceniczne sytuacje, ale nigdy wcześniej nie oglądałem prawdziwego, pełnokrwistego teatru. Miałem o nim jakieś mgliste wyobrażenie. Poszedłem więc z mamą do Współczesnego i... wow! Jakoś zaraz po tym kupiłem sobie wejściówkę i poszedłem sam. Później drugą. W sumie byłem sześć razy. Intrygowało mnie aktorstwo, środki wyrazu, warsztat.

Miałem 11, może 12 lat i oświadczyłem ojcu, że zamierzam zostać wybitnym aktorem.

Poważna deklaracja.

I ojciec poważnie ją potraktował. Mimo że u nas w rodzinie nikt zawodowo nie ma nic wspólnego z aktorstwem, ojciec od razu kupił mi dwie książki Stanisławskiego. Oczywiście wtedy nie przeczytałem ich w całości, nie byłem aż takim geekiem [śmiech], za to przeczytałem Bolesławskiego „Aktorstwo. Sześć pierwszych lekcji".

Myślę, że ta moja obsesja na punkcie chodzenia do teatru wzięła się po części z tego, że jako dzieciak miałem kompleks – uważałem, że nie jestem wystarczająco wrażliwy. Że niczego tak naprawdę nie przeżyłem, a w związku z tym nie mam pamięci emocjonalnej i w ogóle jestem robotyczny. Gucio prawda, strasznie to było pretensjonalne, ale wtedy tak siebie widziałem. I to właśnie teatr, który wtedy odkryłem, był dla mnie na tyle mocnym ciosem, że emocjonalnie mnie otworzył, a w każdym razie ja stopniowo pozbywałem się poczucia, że brak mi wrażliwości.

A dlaczego unikałeś grania „Hamleta" w szkole teatralnej?

Uważałem, że nie jestem gotowy na ten tekst. Bałem się go. Tak, wiem, że to dziwne, przecież ze źle zagranej sceny też można się dużo nauczyć, ale dopadło mnie coś w rodzaju przesądu. Intuicja wyraźnie mi mówiła, że „Nie, stary, jeszcze chwila".

Jak w takim razie przyjąłeś propozycję Jana Englerta? Pierwsza myśl, która przyszła ci do głowy, kiedy dowiedziałeś się, że masz zostać najmłodszym Hamletem w historii polskiego teatru?

Raczej nie przesadzę, jeśli powiem, że byłem przerażony. Na mój strach składało się wiele różnych rzeczy. Mój stosunek do „Hamleta" był tylko jedną z nich. Od razu pouruchamiały się we mnie jakieś blokady, głosy, które mówiły, że nie dam rady. Nie miałem wtedy jeszcze adaptacji tekstu, więc nie mogłem się go uczyć, a jak już ją dostałem, to pracowałem non stop, żeby nadrobić. Zbudowałem sobie taką przestrzeń na strychu u mnie w domu. Wrzuciłem kanapę, jakieś prowizoryczne ogrzewanie, światełko. Siedzieliśmy z przyjacielem, który zgodził się być moim repetytorem, i przez pięć miesięcy kuliśmy tekst na pamięć.

Dobry przyjaciel.

Bardzo dobry. Idzie teraz na dramaturgię. Mówiłem to już gdzieś, ale dzięki temu wspólnemu kuciu na pierwszej czytanej próbie w teatrze umiałem już całego „Hamleta". W sumie może nie musiałem, tyle że podczas pierwszych prób nie mogłem się uwolnić od poczucia, że jestem tu kimś niekompetentnym, że przecież w Teatrze Narodowym jest masa świetnych aktorów, którzy by wykonali lepszą robotę niż ja.

A nie wydało ci się ani przez chwilę, że propozycja od Jana Englerta to kwestia przeznaczenia? Że los był zadziwiająco przewrotny? W końcu twoja fascynacja teatrem wzięła się właśnie od tej szekspirowskiej sztuki i od tego bohatera.

Nie, raczej nie. Chyba każdy aktor prędzej czy później chce zagrać Hamleta. Albo aktorka, bo dzisiaj jest już raczej oczywiste, że Hamlet może być kobietą. Myślałem o tym wszystkim bardziej jak o absurdalnej serii przypadków. Raz, że stało się akurat tak, że profesor Englert miał przygotować swój ostatni, pożegnalny spektakl w Narodowym, dwa, że pojawiła się w jego ►

eprasa.pl cbc649618b



19%
redukcja cieni pod oczami

Badania naukowe nad SkinAx²™ wykazały, że działa on na mikrokrążenie twarzy, redukując cienie pod oczami aż o 19%.



8,5%
wyższa elastyczność skóry

Badania naukowe wykazały, że SkinAx²™ zwiększa elastyczność skóry o 8,5%.

21%
mniej przebarwień i poprawa kolorytu

Badania naukowe wykazały, że SkinAx²™ reguluje związaną z wiekiem niejednorodną nadprodukcję melaniny.



10,6%
lepsze nawilżenie

Badania naukowe wykazały, że doustne stosowanie kwasu hialuronowego poprawia nawilżenie skóry (+10,6%) i zabezpiecza ją przed odwodnieniem.

ZAMÓW
na nikalab.pl





18,8%
mniejsza głębokość zmarszczek

Badania naukowe nad kwasem hialuronowym wykazały, że pacjenci wykazali poprawę parametrów takich jak głębokość zmarszczek (-18,8%), jak i ich objętość (-17,6%).



25,7%
wyższa promienistość i blask skóry

Badania naukowe wykazały, że SkinAx²™ zwiększa blask, promienistość skóry o 25,7%.



silne włosy i paznokcie

Cynk pomaga w utrzymaniu zdrowych włosów, paznokci.

zwiększona gęstość kolagenu



50%

Badania naukowe wykazały, że Lipowheat™ zwiększa gęstość kolagenu.

głowie wizja aż tak młodego bohatera, trzy, że akurat mieliśmy z panem Janem zajęcia. I jeśli mówię o ciśnieniu w kontekście roli i przygotowań, nie chodzi mi o to, że byłem ofiarą losu. To był raczej bodziec, żeby uświadomić sobie, że ten spektakl nie jest o mnie. Co prawda profesor Englert powiedział, żebym prowadził Hamleta tak blisko mnie, jak tylko mogę, ale niezależnie od tego dobrze jest, jeśli aktor przestaje myśleć o sobie. Że to JA występuję, JA muszę coś udowodnić. W momencie kiedy to zrozumiałem, zaczęła się megafajna praca. Bo tak, ta rola jest dla mnie ważna, i tak, potwornie się stresowałem, ale to w ogóle nie jest o tym. Tylko o tym, że jak to spierdzielę, to idzie na pana Jana. A mam do niego ogromny szacunek i za nic w świecie nie chciałbym, żeby przeze mnie coś było w tym spektaklu beznadziejne.



Pamiętam, że zaintrygowała mnie relacja między twoim Hamletem a graną przez Helenę Englert Ofelią. To trochę odwrócenie dynamiki między tymi dwiema postaciami. Ofelia zwykle postrzegana jest jako bezwolna, delikatna, zraniona. U was to wcale nie jest oczywiste.

W Hamlecie jest dużo słabości. I nie mówię tu o takim basicu, najprostszej sztuczce, jaką aktor może zastosować, czyli mężczyzna na scenie płacze, a wszyscy na widowni mają się tym natychmiast wzruszyć. Słabość Hamleta widać w jego postępowaniu, w tym, że desperacko próbuje udowodnić, że nie jest słaby, że ma nad wszystkim kontrolę, kiedy w rzeczywistości tonie. Jest przestraszonym chłopakiem i trudno się mu dziwić. Faktycznie Ofelia jest od niego mocniejsza, dojrzalsza. My z Heleną gramy to intuicyjnie, spotykamy się jako postaci i rozmawiamy ze sobą wzrokiem o tym, co jest pod spodem tekstu, ale mam wrażenie, że Ofelię łamie dopiero to, że jej ojciec został zamordowany przez Hamleta, a sam Hamlet „płynie do Anglii". Za jednym zamachem traci ojca i ukochanego.

A więc tak, dynamika między nią a Hamletem jest jak najbardziej zmieniona. Dlatego nie zgadzam się, kiedy ktoś mówi, że to jest kanoniczny spektakl. Jego współczesność nie bierze się wcale stąd, że na scenie chodzę w trampkach.

Dostałeś właśnie w Narodowym etat. Do tego nadal grasz spektakl Jana Klaty w Capitolu, dochodzą nas też wieści o twoich nowych filmowych rolach. Wiem, że o większości z nich jeszcze nie możesz mówić. To wszystko jest do pogodzenia ze studiami?

Pewnie. Już mój w tym interes, żeby pogodzić teatr, film i studia. Szkoła teatralna tyle mi dała, że nie mógłbym odejść. Ze względu na liczbę zobowiązań nie robię dyplomu z innymi, co jest dla mnie bardzo smutne, ale nie mam indywidualnego trybu nauczania. Jestem studentem, chodzę na seminarium magisterskie, uczę się.

Nie masz poczucia, że życie nagle rzuciło cię w dorosłość?

Ostatnio oglądam sobie vlogi z podróżowania po świecie i czasem przejdzie mi przez myśl, że mnie to nie dotyczy, bo nie mógłbym sobie zrobić przerwy, ale chyba jeszcze jestem dzieciakiem, skoro muszę sobie przypominać, żeby w wolniejszych chwilach czytać książki i robić inne dorosłe rzeczy, zamiast oglądać YouTube'a. Staram się nie wywierać na siebie presji, nie budować poczucia własnej wartości na tym, jak dużo w ciągu roku byłem w stanie zrobić – na terapii dowiedziałem się, że mam do takiej kompensacji tendencję – i nie wpierdzielić się tym samym w pracoholizm. Dlatego, kiedy tylko mogę, staram się łapać balans. Mówię sobie, yolo, wbijaj, stary, na siłownię, skoro masz dzisiaj akurat chwilę dla siebie.

Jesteś tym ciekawym przypadkiem, który swoją rozpoznawalność zawdzięcza bardziej teatrowi niż kinu i telewizji?

To się chyba rozkłada generacyjnie. „Piep*zyć Mickiewicza" – dwójkę – w kinach obejrzało aż 800 tysięcy osób [pod koniec wywiadu podejdzie do nas chłopak, fan tej filmowej serii i poprosi Hugona o autograf – przyp. aut.].

Do tej pory filmowcy byli dość zachowawczy, jeśli chodzi o składane ci propozycje. Obsadzano cię głównie w roli licealnego bad boya.

To się zmieniło, ale na razie nie mogę, jak już wspomniałaś, mówić o szczegółach. Tak czy inaczej, chciałem podkreślić, że szanuję pracę we wszystkich częściach – bo trzecia będzie niedługo w kinach – „Piep*zyć Mickiewicza". Starałem się wykonać swoją robotę jak najlepiej, uczciwie.

Dostałeś jakąś dobrą zawodową radę, której starasz się trzymać i którą traktujesz jak drogowskaz?

Philip Seymour Hoffman, kiedy zadano mu takie samo pytanie, odpowiedział: „Graj, gdziekolwiek możesz, jeśli tylko masz szansę, po prostu graj". Bardzo mi się ta odpowiedź podoba. ●

HUGO TARRES Student Akademii Teatralnej im. Aleksandra Zelwerowicza w Warszawie. Od 1 września 2025 roku jest w zespole Teatru Narodowego. Laureat, wraz z Mateuszem Tomaszewskim, Grand Prix 44. Przeglądu Piosenki Aktorskiej we Wrocławiu, nagrody „Nadzieja Plejady 2025" i „Odkrycie Roku" magazynu „Elle".

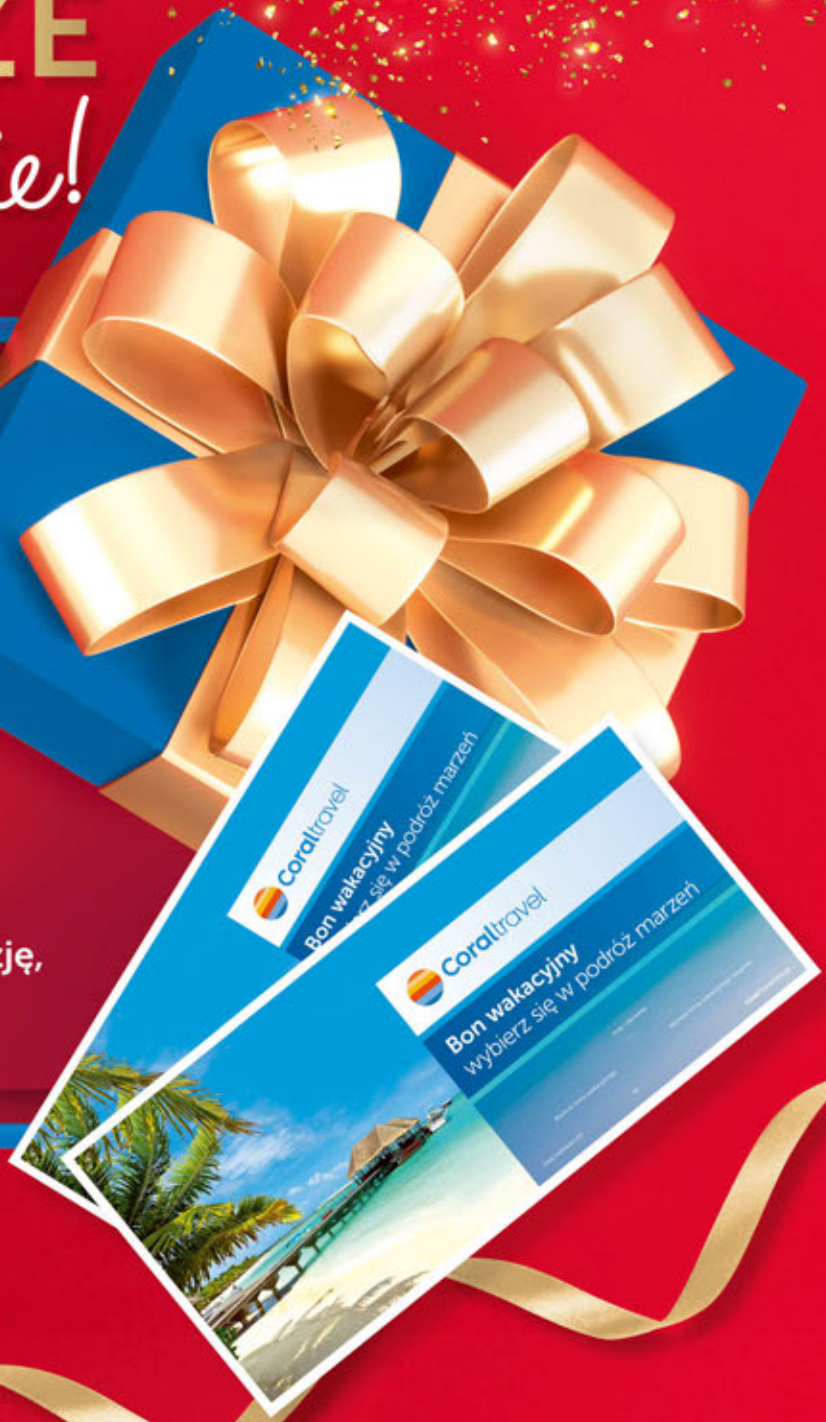
eprasa.pl cbc649618b

Coraltravel

Podaruj PODRÓŻE *w prezencie!*

ODKRYJ Z NAMI
najpiękniejsze
zakątki świata!

Zrelaksuj się na plażach
Wysp Kanaryjskich,
Dominikany, Tajlandii
czy **Wietnamu.**
Poznaj bajeczne **Malediwy,**
Mauritius, Seszele, Indonezję,
Zanzibar i **Sri Lankę.**



Po więcej inspiracji
zapraszamy na **coraltravel.pl**

Coral Travel Group

eprasa.pl 5c649618b

A to pryszcz!

O CO CHODZI W TYCH GWIAZDKACH NA TWARZY? POPULARNE NAKLEJKI PRZECIW WYPRYSKOM MAJĄ ZMNIEJSZAĆ ZMIANY SKÓRNE I ZAPOBIEGAĆ POWSTAWANIU BLIZN. CZY KAMUFLUJĄ NIEDOSKONAŁOŚCI? WRĘCZ PRZECIWNIE – PRZYCIĄGAJĄ UWAGĘ. BYĆ MOŻE TO LEPSZA METODA NIŻ OBSESYJNE ZAKRYWANIE PRYSZCZY TONĄ KOREKTORA I SZPACHLĄ, CO BYŁO MOJĄ CODZIENNĄ PRAKTYKĄ W LATACH NASTOLETNICH. I OKAZUJE SIĘ, ŻE ZANIM DO TEGO WNIOSKU DOSZŁY WSPÓŁCZESNE KOBIETY, UWAŻAŁY TAK JUŻ PRZEDSTAWICIELKI EUROPEJSKIEJ ARYSTOKRACJI PRZED KILKOMA STULECIAMI.



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

Tego, że czarne gwiazdki na twarzy nie są niczym nowym, dowodzi choćby alegoryczny obraz powstały w drugiej połowie XVII wieku, przedstawiający popiersia dwóch kobiet – czarnej i białej. Obie damy mają na twarzy plastry w różnych kształtach: kropki, gwiazdki, księżyce i kwiatki. Obie ubrane są w suknie okrywające ramiona, mają perłowe naszyjniki i kręcone włosy. Czarna kobieta wskazuje palcem na twarz białej. Nad nimi znajduje się prawie niewidoczny napis: *I black with white bespott you white with blacke this evil proceeds from thy proud hart then take her, Devill*. Co można przetłumaczyć jako: „Ja czarna z białymi znaczkami, ty biała z czarnymi – to zło w sercu twym dumnym ma swe źródło. Zatem weź ją, diable". Napis dowodzi, że funkcja obrazu była moralizatorska.

POWIEM CI, JAK MASZ ŻYĆ

Obsesja patriarchalnej kultury, która z jednej strony premiuje kobiety za bardzo konkretne cechy, z drugiej gani jednostki za próbę dostosowania się (a raczej nieszkodliwą próbę zhakowania systemu), to mechanizm, który znamy do dziś. Od wieków krytykowano nas za podążanie za kanonami piękna, za używanie kosmetyków, a nawet zakładanie drogiej biżuterii. Wysyp takich tekstów nastąpił w erze nowożytnej. Pisarze nazywali kobiety próżnymi, wyśmiewali je za przywiązywanie wagi do wyglądu, czasami wręcz utożsamiano wszelkiego rodzaju zabiegi z dziełem szatana. To wyjątkowo absurdalne, biorąc pod uwagę, że przecież nasze przodkinie robiły to wszystko po to, by zdobyć jakąkolwiek władzę. Nawet przedstawicielki wyższych sfer nie miały praw równych mężczyznom: często nie mogły decydować o sobie, wchodziły w skład majątku rodzinnego, potem majątku rodziny męża. Atrakcyjność była jedyną płaszczyzną, która dawała im możliwość zdobycia choć minimalnej formy sprawczości, wkupienia się w łaskę męskich zwierzchników. I właśnie stąd zdaje się krytykowanie tegoż upiększania, straszenie nim i łączenie z piekielnymi mocami. Kobiece piękno było ostatnią deską ratunku przed zniewoleniem, więc próbowano je ukrócać poprzez prawo.

Wiele państw czy miast wprowadzało restrykcje dotyczące wyglądu dam. W Anglii w 1650 roku wniesiono projekt ustawy zakazujący naklejania ozdobnych plastrów. Nie został on uchwalony, ale stanowi dowód na popularność tego problematycznego dla ówczesnych trendu. W „Rozprawie przeciwko pudrowaniu włosów, nagim piersiom, czarnym plamom i innym nieprzyzwoitym zwyczajom" (!) z 1653 roku znajdziemy grafikę przedstawiającą personifikację Cnoty – kobietę z zakrytymi włosami w skromnej sukni – oraz personifikację Występku – kobietę z dekoltem, kręconymi włosami i naklejkami na twarzy. Jej stylizacja jest bardzo podobna do stylizacji naszych dam.

PROGRAM NATURA 1700

Sprawę naklejek chętnie komentowali pisarze i pisarki, którzy nie zawsze wiązali je z diabłem, jak w przypadku napisu na naszym obrazie. Czasami jedynie uważali za powód do żartów. XVII-wieczna autorka poradników Hannah Woolley wyśmiewa

eprasa.pl cbc649618b



„Alegoryczny obraz dwóch dam" („Allegorical Painting of Two Ladies"), dzieło nieznanego artysty (ok. 1650).

tę modę w jednym z tekstów, prawdopodobnie stosując hiperbolę. Pisze, że w Londynie plasterki dostępne są dziś w każdym możliwym kształcie: księżyca, gwiazd, słońca, zamku, ptaka, bestii i wszelkich ryb... Naturalne pieprzyki były wtedy uważane za atut, szczególnie te znajdujące się na policzkach. (Według legend bogini miłości Afrodyta miała mieć ciemne znamiona, które podkreślały bladość jej cery i stanowiły pociągający, niedoskonały element, będący dowodem na jej wyjątkowość.) Tyle że z czasem coraz trudniej było jednoznacznie ocenić, czy są naturalne, czy sztuczne, naklejki były bowiem robione z aksamitu, skóry, jedwabiu i skutecznie udawały dary Matki Natury. Klejone były za pomocą żywicy lub śliny, a trzymane w specjalnych, misternie wykonanych puzderkach. Niektóre szkatułki były srebrne, inne złote, bywały takie w kształcie główek z perukami czy wysadzane szlachetnymi kamieniami. Zrobił się z tego cały biznes. Rosnąca popularność naklejek, która zaczęła się w nowożytnej Francji, wiązała się ze stosunkowo nowym zwyczajem toalety – czyli wszelkimi czynnościami dotyczącymi dbania o ciało, co zaczęto uwieczniać na płótnach jako element dworskiego życia.

Zaklejanie znamion i naklejanie pieprzyków – poza krytykowanym upiększaniem – miało też być swego rodzaju zabawą towarzyską i wskazówką dla potencjalnych kochanków i kochanek. Znaczenie miały nie tylko kształty, ale i miejsca, gdzie naklejano pieprzyki. Umieszczenie ozdób mogło zdradzać cel matrymonialny, ale mogło też być zaszyfrowaną informacją o znaku zodiaku. Naklejka w okolicy lewego oka symbolizowała Wodnika. ►

Naklejki – poza celem upiększającym – miały być też zabawą towarzyską i wskazówką dla potencjalnych kochanków czy kochanek.

eprasa.pl cbc649618b

Same plastry (bez puzderek) nie były drogie, wręcz bardzo przystępne cenowo. Stąd po jakimś czasie oprócz kręgów arystokracji objęły swoim zasięgiem także bogacącą się burżuazję, a potem niziny społeczne. I zdaje się wówczas zaczęły powstawać wspomniane teksty krytyczne oraz satyryczne przedstawienia. Jak każda moda, i ta najpierw została brutalnie zawłaszczona (ozdabianie twarzy to prawdopodobnie spadek po jakichś obrzędach ludowych), następnie kultywowana przez klasy wyższe, żeby potem zyskać popularność wśród grup aspirujących, klasy średniej i wreszcie proletariatu, a finalnie stać się pośmiewiskiem elit...

SEXY PIEPRZYKI, NIESEXY BLIZNY

Moda na pieprzyki przemija i wraca właściwie nieprzerwanie od nowożytności. W XX wieku były modne dzięki gwiazdom filmowym – Clarze Bow i Jean Harlow, potem Marilyn Monroe, Sophii Loren czy Elizabeth Taylor. Nadal uważane są za atrybut seksapilu, szczególnie jeśli są odpowiedniego rozmiaru i w odpowiednim miejscu, jak w przypadku Cindy Crawford, Sherilyn Fenn czy Evy Mendes. W drugiej dekadzie lat 2000 Marina Lambrini Diamandis, walijska piosenkarka znana jako Marina and the Diamonds, malowała lub naklejała sobie znamię w kształcie serca pod lewym okiem. Niestety nie poznała XVII-wiecznych rebusów – jest zodiakalną Wagą.

W nowożytnej Anglii naklejanie znamion wiązano czasami z zakrywaniem blizn powstałych w wyniku zakażenia chorobami wenerycznymi, co oczywiście stanowiło paliwo do moralizatorskich komentarzy, uderzających tym razem w kolejny grzech, czyli kobiecą rozwiązłość i próbę jej tuszowania. Zbyt duża liczba naklejek na twarzy w pewnym momencie stała się synonimem biedy i obciachu oraz dowodem na przesadną aktywność seksualną. Satyryczne ryciny z serii „Kariera nierządnicy" Williama Hogartha z 1732 roku przedstawiają Moll Hackabout, wiejską dziewczynę, która przybywszy do Londynu, zostaje przechwycona przez Elisabeth Needham – stręczycielkę prowadzącą jeden z najbardziej znanych i ekskluzywnych burdeli. Jej twarz pokrywają naklejki, co stanowi wręcz atrybut jej profesji.

Warto jednak pamiętać, że plastrami tuszowano także inne blizny, jak te po ospie prawdziwej, która, zanim wynaleziono szczepionki (koniec XVIII wieku), niszczyła cerę w potworny sposób. Mężczyźni także korzystali z naklejek, zasłaniając blizny po chorobach lub po urazach wojennych. W ich przypadku niemal zawsze uchodziły za oznakę odwagi i heroizmu, mimo że przecież pełniły podobną funkcję jak u kobiet – miały zwracać uwagę i wskazywać na pewne pożądane przez potencjalnych partnerów lub partnerki cechy charakteru. U mężczyzn nigdy nie stały się powodem do śmiechu i szyderstwa.

Plastry dość często pojawiają się na portretach, szczególnie od połowy XVII wieku, choć bywały zamalowywane przez dawnych konserwatorów, którzy być może mylili je z jakimiś wtórnymi zanieczyszczeniami. W Niderlandach prowadzących intensywną wymianę dóbr z Anglią naklejki nie miały tak złej sławy jak u wyspiarzy, a wręcz przeciwnie. Uważa się, że mogły być remedium na różne schorzenia, w tym migrenę, bo – tak jak te dzisiejsze – nasączane były olejkami eterycznymi.



XVIII-wieczny portret Marii Kazimiery Sobieskiej.

CIAŁA POLEM WALKI

Wspomniany obraz – z dużym prawdopodobieństwem satyra wyśmiewająca ozdobne plastry – ma tajemnicze pochodzenie. Dziś znajduje się ►

eprasa.pl cbc649618b

MUZEUM
SZTUKI NOWOCZESNEJ
W WARSZAWIE

21.11.2025
03.05.2026

ARTMUSEUM.PL MARSZAŁKOWSKA 103 WYSTAWA

KWESTIA KOBIECA

1550–2025



MSN

instytucja kultury miasta stołecznego Warszawy

Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego

PARTNER STRATEGICZNY MUZEUM
Audi

PARTNER STRATEGICZNY MUZEUM
INVEST KOMFORT

MECENAS MUZEUM I KOLEKCJI
EY Shape the future with confidence

PARTNERZY MUZEUM
e·on
TPM SZTUKI NOWOCZESNEJ W WARSZAWIE

PARTNER EDUKACJI
Fundacja EFC

PARTNER PRAWNY
DZP więcej niż prawo

PARTNER WYSTAWY
PKP INTERCITY

PARTNERZY MEDIALNI
onet VOGUE zwierciadło
Wyborcza wysokieobcasy Pismo.

eprasa.pl cbc649618b



William Hogarth, cykl 6 grafik „Kariera nierządnicy" (ok. 1731–1732).

w zbiorach Galerii Sztuki Compton Verney. Dzięki dotacjom udało się go kupić do państwowych zbiorów po tym, jak na aukcji w 2021 roku został nabyty przez prywatnego kolekcjonera za 220 tysięcy funtów (!), mimo że jego wartość szacowano na dwa do czterech tysięcy funtów. Skąd taka cena, skoro obraz nie jest przykładem dzieła o wysokim poziomie artystycznym?

Po pierwsze, to malarskie przedstawienie moralizatorskich grafik – rzecz rzadka. Po drugie, na tym obrazie mamy do czynienia z dość równościowym potraktowaniem białej i czarnej kobiety. W sztuce europejskiej czarne osoby bardzo często stanowiły dowód na zamożność ich białych właścicieli, raczej pojawiały się jako atrybuty władzy, część świty, służący czy damy dworu. Na portretach były zwykle w jakiś sposób zmniejszone względem białych osób, często dosłownie: były niższe, na dalszym planie lub w skłonie. Bywa, że portretowani arystokraci kładą władczo rękę na głowie czarnych służących, żeby pokazać swoją wyższość. W naszej alegorii wyjątkowo jak na XVII wiek kobiety są sobie równe, ubrane jednakowo i mają taką samą biżuterię. Czy to ranga czarnej kobiety została podniesiona, czy może ranga białej została zdegradowana?

Na „Alegoryczny obraz dwóch dam" można patrzeć jak na dowód strachu przed kobiecą seksualnością, a więc władzą, a także część rasistowskiej propagandy.

Spośród wszystkich grup dyskryminowanych białe arystokratki miały prawdopodobnie najlepsze możliwe życie, ale ich los zależny od mężów, ojców i braci stanowi dowód na próbę niszczenia każdego, kto próbuje odebrać władzę rządzącym. Zamykanie kobiet w domu, przemoc, gwałty, tresura, zakazy, wpływanie na tak elementarne sprawy jak wygląd – były (i są) strategią polityczną. Ciała kobiet (białych w mniejszym stopniu niż czarnych) stanowiły pole walki o utrzymanie i rozwój systemu feudalnego, a potem kapitalistycznego.

Napis wspominający o diable też ma czytelne odniesienie do czarnej bohaterki. Kobieta jako instrument diabła, która uwodzi biednych mężczyzn i prowadzi ich na manowce, to motyw pojawiający się co najmniej od starożytności. Połączenie czarnej kobiety z diabłem jest zabiegiem zdecydowanie celowym, związanym z nowożytnością i ekspansją kolonialną. Ideologia rasowa, rozwijana po to, by bez konsekwencji i wyrzutów sumienia dokonywać eksterminacji Afrykańczyków i rdzennych Amerykanów, zakładała, że czarny człowiek to pomiot diabła.

Czarnoskóra modelka to też swoista ilustracja, skąd modne w XVII wieku naklejki miały pochodzić. Zdaniem ówczesnych badaczy z Anglii dekorowanie twarzy było dowodem na barbarzyństwo i podludzki charakter osób spoza Europy. Przejmowanie tych zwyczajów było dla uczonych niezrozumiałe, a wręcz groźne.

Na „Alegoryczny obraz dwóch dam" można więc patrzeć jak na dowód moralnej paniki, strachu przed kobiecą seksualnością, a więc władzą, a także część rasistowskiej propagandy. To, że najczęściej krytykowali ten trend Anglicy, prawdopodobnie miało związek z faktem, że moda na naklejki była szalenie popularna wśród ich największych wrogów i rywali w podbijaniu świata – Francuzów... Współcześnie można odczytać go jako zachętę do dekolonizowania naszego myślenia o feminizmie jako ruchu mającym wyzwolić nie tylko białe Europejki, ale przede wszystkim urasowione kobiety, które od setek lat przez kolonialną ekspansję zmagają się z wyzyskiem. Jesteśmy już w innym momencie historii niż nasze XVII-wieczne przodkinie. Nie musimy wyszarpywać wolności, wciskając się w nieosiągalne kanony, możemy czerpać radość z malowania się i eksperymentowania, ale też zupełnie się go wyrzec. Najważniejsze, żeby patrzeć dalej niż czubek własnego nosa. À propos nosów – przeczytajcie, kto i w jakich warunkach wydobywa mikę do naszych rozświetlaczy. ●

ZDJĘCIA: PHOTOPOWER, WIKIMEDIA COMMONS/DOMENA PUBLICZNA, ALAMY/BE&W, KRZYSZTOF OPALIŃSKI.

eprasa.pl cbc649618b



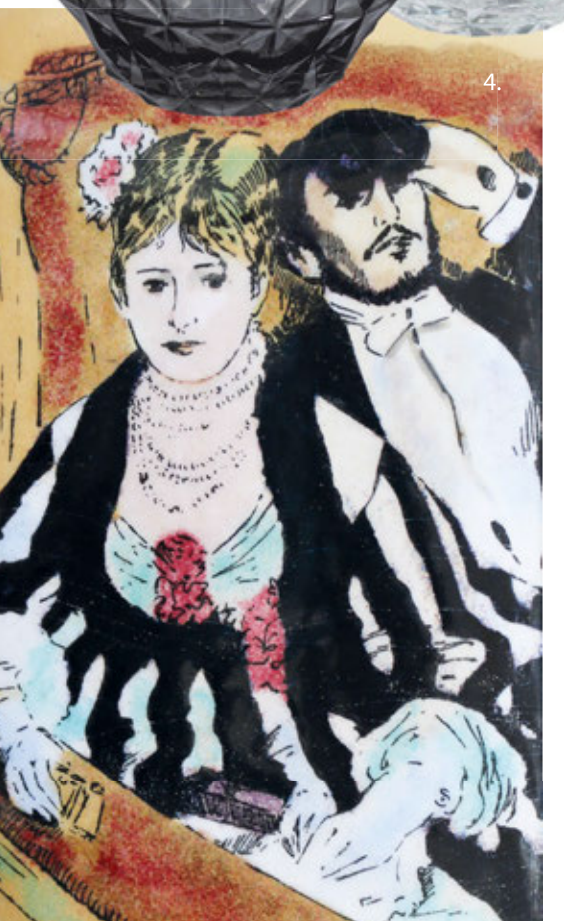
1.



2.



3.



4.



5.



6.

1, 2 Legendarna „Maria" króluje na stołach, a wzbogacona ozdobnym inicjałem w serii „Maria Alfabet" zachwyci jako upominek. **rosenthal.pl** 3. Lampy zapachowe Maison Berger Paris wypełnią wnętrze świąteczną nutą „Pomarańcza z cynamonem". **maisonbergerparis.com.pl** 4. „Obrazy zrodzone w ogniu" to wykonane trudną techniką emalierską miniatury dzieł artystów jak Picasso, Dalí czy francuscy impresjoniści. **rosenthal-gallery.com** 5. Lenox to amerykańska porcelana i kolekcje uroczych świątecznych dekoracji. **karenski.pl** 6. Hiszpańska marka Lladró intryguje różnorodnością form, jakie nadaje przedmiotom z porcelany. **lladro-polska.pl**

eprasa.pl cbc649618b

Moja ulica NIE JEST JEJ ULICĄ

JAK TO JEST, KIEDY NASZE DZIECKO ŻYJE W ŚWIECIE INNYM NIŻ NASZ? **ELIZA KĄCKA** ZDOBYŁA NAGRODĘ LITERACKĄ NIKE ZA KSIĄŻKĘ „WCZORAJ BYŁAŚ ZŁA NA ZIELONO". OPISUJE W NIEJ HISTORIĘ SWOJĄ I SWOJEJ DZIŚ DOROSŁEJ CÓRKI. PINGWINA I RUDEJ – TAKIE NOSZĄ PRZYDOMKI. ROZMAWIAMY O WYCHOWYWANIU DZIECKA W SPEKTRUM. I O TYM, JAK TO JEST MUSIEĆ OGRAĆ KILKA RÓL: OBRONNO-ASEKURACYJNO-TŁUMACZENIOWO-OPIEKUŃCZYCH, I NIE ZWARIOWAĆ,

Rozmawia **JOANNA DERDA**
Zdjęcia **WERONIKA ŁAWNICZAK/ PAPAYA FILMS**

Stanęła na czarnym, gdy rowerzysta raptem zboczył ze ścieżki i śmignął tuż obok. Po szybkim »Przepraszam! – Nie szkodzi!« rozległ się wściekły wrzask. Rowerzysta zatrzymał się, obejrzał kontrolnie – i spojrzał na mnie z konsternacją. »Spokojnie – powiedziałam – niech pan jedzie«. Niech pan jedzie, to tylko zawrót głowy nad dzikim kanionem ulicy. Niech pan jedzie, i tak nie wytłumaczę. Do dziś słyszę ten krzyk złości i przerażenia. I widzę, jak [moja córka] dyszy nerwowo po powrocie na biały pas. Wtedy zrozumiałam. Moja ulica nie jest jej ulicą".

Opisujesz przejście przez pasy. Dla ciebie tylko przejście przez pasy, dla córki – piszesz o niej Ruda – przepaść. Kiedy to przeczytałam, dotarło do mnie, jakim wyzwaniem jest wychowywanie człowieka, który idzie inną niż ty krainą.

Przestrzeń miejska, gdy poruszałam się po niej z córką, okazywała się najeżona przeszkodami, sygnałami, kłopotami. Normalnie człowiek sobie ich nie uświadamia, bo zwykle przestrzeń nie stawia oporu. Ale Ruda musiała – na każdy jej wycinek – mieć opracowane schematy zachowań. Kiedy nie mogła ich aplikować, panikowała. Ta niemożność aplikowania mogła być związana z tym, że w przestrzeni coś się zmieniło – choćby remont chodnika, drobiazgi, które człowiek rejestruje i idzie dalej – natomiast tu następowało jakby zaburzenie planszy gry. Dlatego posłużyłam się w książce metaforą pasów jako mostu wiszącego nad przepaścią: nie by wypięknić tekst, lecz pokazać, że przejście z punktu A do punktu B jest nieneutralne, że stwarza każdorazowo problem. Jej przestrzeń jest inną przestrzenią; porusza się w innym kodzie. To, co dla mnie jest banalnym i płaskim przejściem przez pasy, ►

eprasa.pl cbc649618b



dla niej jest przeprawą. I jeśli coś jej tę przeprawę utrudni, jeśli ktoś wrzuci kamyk w konstrukcję tego mostu, to ten okaże się wisieć nad przepaścią – i ona musi sobie z tym jakoś poradzić. Nie myślałam tak, póki się nie wydarzyła konkretna sytuacja, w której Ruda zaczęła się panicznie szamotać na pasach, jakby to była konstrukcja trójwymiarowa, a nie po prostu jezdnia. Dało mi to popalić, długo nie mogłam jej uspokoić, to raz. A dwa – to doświadczenie pokazało mi, że ona naprawdę inaczej widzi przestrzeń – albo w ogóle równolegle porusza się w innej przestrzeni, jakby nałożonej jak matryca na teren, po którym chodzę. I że muszę uważać, bo nie mamy tego samego odczytu miasta, jej jest inny i nie jestem w stanie tego zmysłowo sczytać, mogę tylko być bliżej niej i uaktywnić zmysły, żeby ją osłaniać.

Mówisz o przestrzeni konkretnej, materialnej. A co z przestrzenią metaforyczną, z innym widzeniem świata, ludzi, zdarzeń?

Paradoks polega na tym, że te dwie mapy się pokrywają, bo nawet tam, gdzie przestrzeń jest materialna, dla niej nie jest materialna do końca.

Widzę tu trzy poziomy. Pierwszym są krainy regularnie wyobrażone, autonomiczne światy, które Ruda projektuje, wyświetla sobie w łepetynie. I poczyna sobie w nich, jak chce; czytam z nieco nieobecnego wyrazu twarzy, że jest wtedy prawdopodobnie w świecie po drugiej stronie lustra.

Poziom drugi to jej postrzeganie bezpośredniego otoczenia i bliskich, to też są odrębne opowieści, może nie odrębne krainy, bo np. za tym, że ja jestem Pingwinem – tak córka mnie nazywa, postrzega mnie, matkę, inaczej, niż postrzegają inni: nie w roli konwencjonalnie matczynej – więc za tym Pingwinem wisi jakaś opowieść, wisi na klamce dostępu do jej świata. Ona ma mnie jako matkę operacyjnie, do funkcjonowania w codzienności, a jednocześnie jako Pingwin pociągam za sobą mikronarracje, które nawet dla mnie są tajemnicze. Czasami potrafię je zdekodować, czasami nie.

Wreszcie trzeci poziom, który jest najbliżej gruntu, empiryczny, dotykalny – to przestrzeń, w której Ruda się porusza. Szkoła, teraz studia – gdzie dziś ostał się już jedynie margines specyficznego dla niej odczytywania przestrzeni. Rzadko się o tę przestrzeń potyka, rzadko staje się dla niej problematyczna. Ale kiedy miała cztery, pięć czy sześć lat, było odwrotnie: wszystko ją wytrącało z równowagi, wszystko doprowadzało do płaczu, a w momentach ekstremalnych widziałam, że porusza się w przestrzeni tak, jakby to była przestrzeń kosmiczna, jakby w ogóle nie czytała mapy naszego świata, tylko miała swoją.

Kiedy rodzi nam się dziecko, siłą rzeczy mamy jakieś wyobrażenia czy oczekiwania. Życie zawsze je weryfikuje, tobie zweryfikowało solidnie. Czy twoja rola matki w pierwszych latach życia Rudej to była rola osoby, która głównie obserwuje i podąża za swoim dzieckiem?

To jest sytuacja podwójnie utrudniona i specyficzna. Bałam się wyobrażeń na temat roli matki, bo obawiałam się tej roli. Wchodziłam w nią, ale bez oswojenia, może dlatego, że w ogóle nie miałam oswojonych wyobrażeń na temat macierzyństwa. Stykałam się z takimi, które mogłam afirmować, ale były i rzeczy doskwierające. Słyszałam, że jestem człowiekiem książek i będziemy się z córeczką trzymać w dwuosobowym układzie rozwijającym zainteresowania, afirmującym podobny styl bycia. Obawiałam się dobrych życzeń programujących rzeczywistość. I okazało się, że nie dość, iż ja się tej roli obawiam – choć się do niej powoli dostrajam – to samo przyjście Rudej na świat było tak dramatyczne, że wzmacniało obawy. Ledwie przeżyłyśmy, ale już w pierwszym roku (z hakiem) – kiedy stanęła na własnych nogach – coraz wyraźniej zaczęłam widzieć, że jej zachowania są, delikatnie ujmując, specyficzne. Nie miałam na to żadnej matrycy, nie tylko diagnostycznej, ale w ogóle wyobrażenia, co robić. Zaczęłam działać intuicyjnie, obawiając się, że popełnię błąd, że coś zepsuję, nie tak podkręcę korbę i dziecko się np. wycofa ze swoich pierwszych prób komunikacji. A i komunikacja, jeszcze niewerbalna, była szalenie specyficzna: zaczęłam to dostrzegać i wybierałam podążanie za nią, słuchanie i próbę pojęcia, co się dzieje. Ona nie chciała mojej pomocy, z rzadka wchodziła w kontakt, szła sobie znanym tropem – za każdym razem tak samo, odrzucając moje propozycje zabawy, próby ingerencji. Jednocześnie parła do przodu – ale jakby poza moją zdolnością kontroli.

Zaimponowała mi, kiedy powiedziała, że chce podejść do matury, że da radę. Wtedy też uświadomiłam sobie, że jakkolwiek nie wiem, jak będzie z jej samodzielnością, to z samostanowieniem jest całkiem dobrze.

Szłaś więc za nią.

Szłam. Nie dlatego, że nie mam intuicji, swoją drogą chyba mam, ale dlatego, że nie byłam w stanie jej „przestawić", ingerować skutecznie. Potem, gdy pojawił się język, też okazał się dziwny. Wystartowała od pierwszego słowa nieprzylegającego do rzeczywistości, niezapowiadającego próby kontaktu, ponieważ wypowiedziała słowo „tam". Potem długo nic nie mówiła – a ja nie wiem, co znaczy „tam". To „tam" urasta mi do rangi symbolicznego wskazania na jakąś krainę poza moim światem. Ona nie mówiła i rzadko mówi „mama", choć ta mama za nią cały czas chodziła i chodzi, choć wszyscy przy niej używają tego słowa. Ale nie, nie ma takiego słowa, nie ma też próby nazwania swoich potrzeb. Stąd moja obsesja nie tyle kontroli, ile podążania, krążenia wokół niej – częściowo programowana przez jej sposób bycia. Musiałam ją asekurować, a nie bardzo mogłam się z nią bawić; jej energia psychiczna celowała gdzieś poza mnie, co jest bardzo trudne dla rodzica, bo ten by chciał coś wiedzieć, chciałby, by dziecko dało choćby niewerbalny sygnał przylegania, tego, że bawi się z nami. Że idzie ku nam, a nie mimo. Mogłam ją zawrócić z drogi, ale to by było mechaniczne, a nie chciałam

eprasa.pl cbc649618b

stosować chwytów mechanicznych, tylko nawiązywać z nią kontakt. Stopniowo to się zaczęło udawać, ale droga była długa.

Piszesz, że jesteś jednoosobową agencją ochroniarską „Matka". Każda z matek trochę jest, ale ty chyba mocniej, przecież twoje dziecko było bardziej narażone na różnego rodzaju dyskomforty czy zranienia ze strony świata.

Tak, zdecydowanie. Jakąś formę nadwidzenia i nadsłyszenia przy małym dziecku ma rzeczywiście większość matek. Kiedy dziecko jest atakowane, osaczane przez świat, ruszamy do akcji. U mnie sytuacja była szczególna, bo do standardowego poziomu chronienia, asekurowania – trochę niesienia, trochę pchania, gadania z dzieckiem, a czasem za dziecko – dołączyła podwójna funkcja chronienia. Ludzie nie wiedzą, dlaczego dziecko krzyczy, dlaczego przepycha inne dzieci – a robi to, bo musi dotrzeć do konkretnego punktu, żeby zrealizować swój rytuał zabawy. Normalnie można by powiedzieć, że dziecko powinno być dobrze wychowane, a ja powinnam je umieć wychować. Że dziecko powinno czekać na swoją kolej – i dlaczego nie czeka? Już przewiduję, że znowu będzie chryja, więc kiedy zaczną na nią krzyczeć, muszę robić za tarczę, a jednocześnie za tłumaczkę zachowań. To jest ta specyficzna dodatkowa rola. Nie mogę jedynie obserwować, współbyć z dzieckiem, jestem – czy raczej byłam – w permanentnie napiętej czujności: *security* z wyższym poziomem aktywności, bo grunt wybitnie trudny. Dziecko może zafundować ludziom zachowania niezrozumiałe, czasem przykre. A trzeba też brać pod uwagę, że dziecko zachowujące się bardziej standardowo może zostać przez moje, realizujące swój rytuał stawiania babek, odepchnięte, zlekceważone. No i ja wtedy będę musiała obcemu dziecku powiedzieć słowo albo się chociaż uśmiechnąć przepraszająco. Z kolei gdy moje dziecko na gruncie swoich rytuałów i niedostrzegania świata społecznego zostanie brutalnie zaatakowane, muszę stanowić tarczę. Czyli ograć kilka ról: obronno-asekuracyjno-tłumaczeniowo-opiekuńczych i nie zwariować w tym całym tyglu.



Siedzi jeszcze w tobie ochroniarka?

Tak, myślę, że ona nigdy z nas nie wychodzi. Choć jestem za maksymalnym Rudej usamodzielnianiem – oczywiście tam, gdzie widzę, że jest gotowa społecznie – a ja jestem pod telefonem. Ale została mi w głowie matryca, ślad neurologiczny, np. kiedy wchodzę na „trudne" kiedyś dla Rudej stacje metra, zaczynam się spinać, myślę, że tu trzeba się obrócić, tu sprawdzić, czy nic się nie dzieje. Tak silny jest we mnie skrypt lęku. No, ale to są sytuacje wyjątkowe. Choć niepokoje, mikrotraumy, nawyki, obyczaje, w których długo i mocno tkwiliśmy, jakoś w nas zostają. Ale staram się jej tego nie okazywać. Tam, gdzie może, idzie sama. Musi mieć poczucie, że jej nie zatrzymuję.

Jesteś polonistką, pisarką, akademiczką, język to twoje narzędzie pracy, najbardziej naturalny sposób komunikowania się ze światem. A twoje dziecko unikało tego sposobu dość długo.

Tak, długo – i to jest rzeczywiście jeden z centralnych tematów książki. Wiąże się z pytaniem, na ile Ruda przylega do naszego świata. Specyficzny był jej styl komunikacji czy raczej, na początku, niekomunikacji, bo i słowa pojawiały się bardzo późno, i style zachowań nie były komunikacyjne. Kiedy chciała mi coś przekazać, robiła to raczej aurą, miną, pozycją ciała, nie sięgała po słowa, co mnie przestawiało na inne rytmy myślenia o komunikacji.

Zaczęłam w pewnym momencie rozumieć, że gadaniem nie otworzę jej językowo, że nawijaniem nie zbudujemy między sobą mostów, że muszę się bardziej napracować mówieniem do niej, ale jednocześnie czytaniem jej gestów, mimiki, sygnałów pozawerbalnych. W końcu zaczęłam dostawać jakieś komunikaty słowne, ale one często odsłaniały inną logikę rozumowania. I teraz myśli sobie człowiek: „Kurczę, albo ona ma inną wyobraźnię, albo inaczej słowa ustawia w świecie – coś się dzieje jednocześnie z mapą świata i mapą języka, bo to są dwie mapy odmienne od mojej". Nasza historia komunikacji – przez mikrokomunikację, a częściej niekomunikację, przez zdobywanie sobie wspólnego terytorium językowego w końcu, co też jest skomplikowaną procedurą – zaskakuje mnie. Uczyła się nowych słów, zaczynała mówić coraz bardziej standardowo – na co wpływ ma socjalizacja, szkoła – uczyła się chwytów językowych z naszej domeny, pojawiało się coraz więcej struktur składniowych, ale nie wyglądała na przekonaną do naszego sposobu komunikacji. Przekonała się do niego nawet później, niż te struktury opanowała. Jest w tym coś kosmickiego – człowiek ma poczucie, że przyleciał ktoś z innej planety, wpadł na momencik, czegoś się nauczył, ale mówi tym naszym narzeczem jak językiem obcym, przyjmuje je do wiadomości, ale nie obserwujemy organicznego osadzenia w języku. Ja z kolei w pewnym momencie zaczęłam negocjować z nią sensy – zanim weszła w oficjalną polszczyznę, przez jakiś czas miałyśmy obie taką ćwierćpolszczyznę, mówi jakimiś składniami, ja troszkę je naśladuję, troszkę przyswajam sobie jej słów, kiedy już wiem, co znaczą. Ustawiamy, a potem ►

eprasa.pl cbc649618b

neutralizujemy wspólny język. Dziś posługujemy się czasem tym wspólnym językiem, ale bez przesady. Zwykle Ruda „nawija" normalnie poza pewnymi powiedzonkami, które są jej własnością. Ale mniej wzięła specyficznych slangów ode mnie, niż ja od niej.

To był długi czas – i męczący, bo niemożność werbalnej komunikacji z dzieckiem o specyficznych zachowaniach jest dołująca. Nie wiem, jak się ma, bo mi nie powie; chodzi nie tylko o słowa, ale o brak dostępu. Nie odpowie na pytanie, co się dzieje w głowie, co się wydarzyło, dlaczego płacze. Rodzic zwykle wie o wiele więcej, ma się za co złapać, ma punkty zahaczenia. Ja nie miałam prawie żadnych poza dedukcją. W okolicach szóstego, siódmego roku życia rozmów przybywało, socjalizacja w przedszkolu dużo wniosła, Ruda już była na nią trochę gotowa. To były prawdziwe przygody komunikacji, przygody języka i jednocześnie przygody myślenia, bo nie chodzi tylko o słowa, ale o inne czytanie rzeczywistości. Wiem, powtarzam, ale to istotne. Zupełnie inaczej jest, gdy ktoś ma standardowy odczyt rzeczywistości i problemy jedynie werbalne. A tu natykamy się na inną mapę rzeczywistości w głowie kogoś, kto z nami żyje.

Nie cytujesz często Rudej, ale te zdania, które przytaczasz, brzmią jak piękne aforyzmy. Tylko nie mamy pewności, co one oznaczają…

Ruda potrafiła wypowiedzieć literacką sentencję, aforyzm, a jednocześnie mowę bezpośrednią, komunikacyjną miała długo mechaniczną, znikomą. Taki niesamowity dwuplan. Z czasem ta przepaść się zmniejsza, bo mowa bezpośrednia staje się bogatsza, co nie znaczy, że znikła strefa quasi-magicznego mówienia. Nadal to ma, choć znacznie wytłumione. Zastanawiałam się, dlaczego Ruda potrafi powiedzieć coś tak nieprawdopodobnie pięknego, tak językowo niezwykłego, a jednocześnie nie jest w stanie ze mną porozmawiać o tym, że chce jej się pić. Powie najwyżej: „Nie ma kubka". Po czym rzuca coś tak autonomicznego wyobraźniowo jak to, że ślady żyją osobno. Ja mówię o śladach w lesie i układam to zgodnie z moją logiką, a ona nagle wypowiada coś z zupełnie innego porządku. Myślisz: to jest piękne. A potem: ej, dziecko, a może ty mnie bujasz? Może byś mogła powiedzieć coś więcej? Ale nie, nie ma kontynuacji, nie mogę tego pociągnąć, ona z tej komunikacji zmyka. I z jednej strony jest to doświadczenie piękne, z drugiej deprymujące. Człowiek nie wierzy, że jeden mózg może wykonać tak rozbieżne operacje – i że nie można tego mózgu zmusić, żeby się uruchomił tak zwyczajnie. Dziś poza epizodami, poza momentami usztywnienia składni jest to osoba normalnie się komunikująca. Mniej też zauważam tych „odwiertów magicznych". Myślę, że uwaga Rudej jest po prostu bardziej zaabsorbowana światem społecznym, na który się otworzyła, właśnie zaczęła studia.

Nie mogłam jedynie obserwować, współbyć z dzieckiem, byłam w permanentnie napiętej czujności: security *z wyższym poziomem aktywności, bo grunt wybitnie trudny. Moje dziecko mogło zafundować ludziom zachowania niezrozumiałe, czasem przykre.*

Ochroniarka siedzi w nas zawsze, ale jest moment, kiedy coś jednak odpuszcza. Myślimy: największa robota zrobiona, będzie z górki. Pamiętasz te momenty w życiu z Rudą?

Było kilka przełomów, przy czym one mnie nie zwalniały z roboty. Najpierw w połowie podstawówki. Ruda w szkole długo nie była w stanie funkcjonować bez opiekuna – cienia: kiedy działo się coś trudnego, stresującego, trzeba było ją wyprowadzić z sali. Widząc, że jednocześnie się rozwija, upierałam się, żeby jej nie zabierać z klasy integracyjnej do szkoły specjalnej, choć bywały i takie naciski. I kiedy była w lepszym kontakcie ze mną i potrafiła sama walczyć ze swoimi emocjami, żeby wytrzymać do końca lekcji – a jest niesamowicie silną i ambitną osobą – czułam ulgę. To była inna ulga niż ta, kiedy Ruda wyszła z półrocznego okresu milczenia. Wówczas ulga streszczała się w tym, że skoro wyszła z pokoju, nie zwariujemy, a byliśmy już na granicy, ja i rodzice, którzy mnie wspierali. Długo wszystko wskazywało na to, że Ruda zatrzyma się w rozwoju: i raptem w połowie podstawówki mówi mi: idę – i idzie. I okazuje się, że asystent jest niepotrzebny.

Drugi próg – gdy zdecydowała się iść do szkoły średniej. Mówię o edukacji, ale nie chodzi tylko o progi edukacyjne, ale o wyższy stopień samostanowienia; pokazywała mi, że idzie do przodu, że wie, co robi. Zaimponowała mi, kiedy powiedziała, że chce podejść do matury, że da radę. Wtedy też uświadomiłam sobie, że jakkolwiek nie wiem, jak będzie z jej samodzielnością, to z jej samostanowieniem jest całkiem dobrze, że to już jest jednak inna osoba. Że potrafi się sama z sobą skomunikować i pokazać mi, że nie muszę się przejmować nadmiernie. A trzeci próg był między maturą a studiami, kiedy zaczęła mieć więcej znajomych, bardziej wychylać się ku ludziom. Książka, spektakl też to skatalizowały. Nie oczekuje mojego wsparcia, przeciwnie, informuje mnie tylko, że ma jakiś plan. Już nie ja chcę ją z kimś zapoznać, nie, ona mi mówi: „Mam nową znajomą, chcesz się o niej czegoś dowiedzieć?". I myślę sobie: no proszę! Ruda ma swoje cele, swoje sfery społeczne, coraz mniej wymaga mojej asekuracji. Sama trzyma kierownicę. ●

ELIZA KĄCKA doktor nauk humanistycznych, pisarka, literaturoznawczyni i krytyczka literacka. Autorka m.in. „Elizji", „Strefy zgniotu", „Wczoraj byłaś zła na zielono". Redaktorka wyborów poezji, m.in. Cypriana Norwida czy Anny Świrszczyńskiej. Współpracowniczka i felietonistka „Tygodnika Powszechnego".

MAKIJAŻ I WŁOSY: MAGDALENA GONTARCZUK.

eprasa.pl cbc649618b

tołpa.®
dermo face

vitagenist.

NOWOŚĆ

aktywuj witalność skóry.

EGZOSOMALNA STYMULACJA.



do -45% wypełnia zmarszczki[1]

efekt wypoczętej skóry jak po 8 h snu[2]

do -42% poprawa elastyczności[1]

0,2% retinoid HPR, witamina Cg, peptyd miedziowy, trehaloza, kwas PGA, egzosomy, kwas GABA

tylko w hebe zdrowie i piękno

odkryj wszystkie produkty

[1]badania aparaturowe in vivo, maksymalne wyniki po 4 tygodniach stosowania – dotyczy NEURO KREMU WYPEŁNIAJĄCEGO
[2]test samooceny po 1 użyciu

eprasa.pl cbc649618b


eprasa.pl cbc649618b

GNIAZDOWNICY

Według badań aż dwie trzecie osób w wieku od 18 do 34 lat mieszka z rodzicami. I ten odsetek z roku na rok rośnie. Dlaczego tak się dzieje i jak rodzice powinni sobie z tym radzić, wyjaśnia psychoterapeuta **WOJCIECH EICHELBERGER.**

Rozmawia **ALINA GUTEK**
Ilustracja **KATARZYNA BOGUCKA**

Z danych Eurostatu wynika, że w 2024 roku na garnuszku rodziców pozostawało w Polsce 67 procent młodych do 34. roku życia. To zresztą problem nie tylko polski. We Włoszech obserwuje się podobny trend zwany *bamboccioni*, który wyraża się nawet wyższymi liczbami niż u nas. Czym to zjawisko różni się od dawnego modelu rodzin wielopokoleniowych, które żyły pod jednym dachem?

Istnieje zasadnicza różnica – w wielopokoleniowych domach mieszkali rodzice z dorosłymi dziećmi, które miały już swoje rodziny, czyli partnerów czy partnerki i dzieci. Dzisiaj są to z reguły single, głównie młodzi mężczyźni. Rzeczywiście to zjawisko znane jest w wielu krajach, ale tylko w tych nazywanych wysoko rozwiniętymi. Pamiętam, jak swego czasu profesor Zimbardo zainteresował się tym trendem, próbując odpowiedzieć na pytanie, gdzie się podziali młodzi mężczyźni.

Okazało się, że są u mamusi.

Tak. Fizycznie w domach rodziców, ale mentalnie i emocjonalnie w internecie. Przyczyny są oczywiście złożone i wielorakie: systemowo-ekonomiczne, technologiczne, edukacyjne, obyczajowe, środowiskowe, społeczne i oczywiście psychiczne. Wszystkie razem tworzą potężny destrukcyjny mechanizm eliminujący coraz większą liczbę młodych mężczyzn z życia społecznego, zawodowego, rodzinnego. Przyczyny systemowo-ekonomiczne to po pierwsze, zbyt niskie płace za pierwszą pracę, a w konsekwencji brak środków na wynajem mieszkania i brak zdolności kredytowej. Po drugie – koszt utrzymania w wielkich miastach rośnie szybciej niż pensje. Po trzecie – ewentualność pojawienia się dzieci u wielu potencjalnych rodziców budzi grozę ze względu na ogromną skalę czasowego i finansowego poświęcenia, które by się z tym wiązało. Same tylko powody ekonomiczno-systemowe mogą wystarczająco zniechęcać młodych do podejmowania trudu dorosłego, samodzielnego życia. Ale wbrew pozorom nie są one decydujące. No bo przecież wszyscy wiemy, że jeśli młodzi ludzie się w sobie rozkochają i zapragną prywatności, to w końcu znajdą sposób, żeby uwić sobie jakieś pierwsze gniazdko.

Młodzi dzisiaj rzadziej się zakochują?

Zakochują się często, ale na krótko. Deficyty pozytywnych rodzicielskich wzorców, nadużywanie mediów społecznościowych, izolacja pandemiczna, portale randkowe i pornografia – wszystko to razem sprawia, że wśród młodych pokoleń narasta kryzys umiejętności budowania więzi. Nawiązanie trwałych, bliskich relacji staje się dla nich albo nadmiernie trudnym wyzwaniem, albo – co gorsza – wręcz nie odczuwają takiej potrzeby.

Podobno młodzi nie są specjalnie zainteresowani seksem.

To druga strona tego samego medalu. Wielu młodych nie lokuje swoich erotycznych i seksualnych pragnień w żywych, ludzkich obiektach. Tak jakby ich proces seksualnego dojrzewania zatrzymał się na etapie wczesnonastoletnim, kiedy pragnienia seksualne kierujemy ku postaciom wyobrażanym lub realnym, ►

eprasa.pl cbc649618b

> ZBYT CZĘSTO JESTEŚMY DLA DZIECI KIEPSKIMI WZORCAMI. SKUTECZNIE PRZESTRASZENI ŚWIATEM PRZEZ MARKETING LĘKU, CHRONIMY JE PRZED ŻYCIEM W REALNYM ŚWIECIE, PRZED TRUDAMI I WYSIŁKIEM. NIE SPOSÓB W TYM DUCHU WYCHOWAĆ CZŁOWIEKA, KTÓRY ZECHCE SAMODZIELNIE RUSZYĆ W ŚWIAT.

lecz niedostępnym – jak niegdyś idole. Obecnie są to gwiazdy internetu, mediów społecznościowych. Cyfrowa technologia dostarcza obrazy tak doskonale imitujące rzeczywiste obiekty seksualnych uniesień, a nawet jakiś rodzaj interakcji z nimi, że poszukiwanie czegokolwiek innego wydaje się młodym ludziom niepotrzebne. Prawdopodobnie znaczny procent młodych z ostatnich dwóch pokoleń jest już mocno uzależniony od internetowej pornografii i autoerotyzmu wspomaganego humanoidalnymi lalkami-robotami i zabawkami. Niestety, coraz więcej osób – szczególnie młodych mężczyzn – zdaje się nadmiernie chętnie korzystać z takich sposobów radzenia sobie z seksualnością. Wszystko to przyczynia się do zanikania potrzeby opuszczenia rodzicielskiego gniazda i założenia własnego.

Młodzi nie mają więc imperatywu na poziomie biologicznym, żeby wyprowadzić się od rodziców?

Wiele na to wskazuje. Tym bardziej że mężczyznom spada poziom testosteronu. Słynne badania francuskie wykazały, że 20–30 lat temu w nasieniu mężczyzn było dwa razy więcej plemników niż obecnie. Środowisko naturalne już nie tylko nie wspiera mężczyzn w ich biologicznym rozwoju i posłannictwie, ale im wręcz szkodzi. A dzieje się tak, bo dwa kobiece hormony – progesteron i estrogen – od lat krążą w naturalnym obiegu biologicznym, czyli w wodzie, w glebie i w żywności. To też z pewnością wpływa na słabnącą wydolność rozrodczą mężczyzn oraz osłabia instynktowną potrzebę opuszczania rodzinnego domu i zbudowania własnego gniazda. By dopełnić obrazu, dodajmy, że u współczesnych rodziców także zanika zdrowy instynkt wypychania młodych z gniazda na świat. Jeszcze nie tak dawno raczej nie zgadzali się na to, aby ich dzieci zapraszały swoje sympatie na noc do domu. Obecnie wielu z nich nie ma nic przeciwko temu. Wygląda więc na to, że też rodzice coraz częściej sami chcą jak najdłużej zatrzymywać dorosłe dzieci w domu w obawie przed kryzysem pustego gniazda. Wiąże się to z coraz bardziej powszechnym odwracaniem ról opiekuńczych w rodzinach tak, że to dzieci biorą na siebie rolę opiekunów swoich niewydolnych, chorujących, uzależnionych rodziców. To się nazywa parentyfikowaniem dzieci, czyli czynienie z dzieci zastępczych rodziców.

Dzisiaj między rodzicami i dorosłymi dziećmi nie ma takiego dystansu, hierarchii, podległości jak kiedyś, często jest natomiast przyjaźń. Dlaczego zatem ta zmiana nie do końca wychodzi wszystkim na zdrowie?

Tego, co łączy rodziców i dorosłe mieszkające z nimi dzieci, nie nazywałbym przyjaźnią – bo przyjaźń to relacja równorzędna i symetryczna – ale jednostronnym pasożytowaniem. Minimalne wymagania dla powstania przyjaźni między dzieckiem i rodzicami to wyjście dziecka z domu i jego samodzielność finansowa. Dodatkowe – niekonieczne, lecz pożądane – to związek dziecka z kimś, kto staje się emocjonalnie i życiowo ważniejszy od rodziców, no i przynajmniej gotowość do stania się samemu rodzicem. Jeśli, nie uwzględniając tych wymagań, tworzymy z dzieckiem pozory przyjacielskiej relacji, mu tylko szkodzimy, dodatkowo wikłając je w swoje życie. Pozwólmy dzieciom mieć ich własnych przyjaciół i zadbajmy o swoich. To obu stronom dobrze zrobi. Bo jako rodzice powinniśmy też jakoś „uwierać" nasze dorosłe dzieci, wymagać od nich dojrzałości – z wiarą, że dadzą radę. Dzieciom nie powinno być z nami tylko fajnie, wygodnie i bezpiecznie. Nie powinniśmy też być dla nich wszystkim i wszystkimi: przyjaciółmi, mentorami, przytulankami, wierzycielami, opiekunami, sędziami, bankomatami, karmicielami, szefami, trenerami. Te role są nie do pogodzenia, tworzą w relacjach z dzieckiem ogromne zamieszanie, powodują konflikty i rozczarowania.

Kiedyś separacja dorosłych dzieci od rodziców następowała naturalnie – starsi wcześniej umierali i młodzi musieli mierzyć się ze światem. Obecnie długo żyją, mają kasę i dają ją dzieciom, bo komu mają dawać? Ale to pułapka.

Z pewnością. Nie wolno nam, rodzicom, ani na chwilę zapomnieć o tym, że naszą naczelną rodzicielską odpowiedzialnością jest możliwie szybko uczynić dziecko samodzielnym i niezależnym człowiekiem. Oczywiście dzieci trzeba czasami zasilić także żywą gotówką, ale nie może to stanowić reguły. Dawanie ryby zamiast wędki jest sprzeczne z odpowiedzialnością rodzica-łuku, wyrzucającego dziecko-strzałę w świat, nie ma też nic wspólnego z miłością i z prawdziwą troską. Najczęściej bywa wyrazem rodzicielskiej bezradności i poczucia winy. W egzystencjalnej sytuacji, jaką jest nieuchronne następstwo pokoleń, nasza rodzicielska odpowiedzialność za dobrostan dzieci może i powinna najpełniej wyrażać się w dbaniu ze wszystkich sił o jakość łuku, którym jesteśmy. Bo gdy łuk słaby, to strzała zaledwie zsunie się z cięciwy, miast z impetem wystrzelić w przestrzeń.

Kruchość i nieprzystosowanie do życia dzisiejszych młodych bierze się moim zdaniem z braku doświadczenia wysiłku i frustracji, bo wysiłek i frustracje budują odporność. ►

eprasa.pl cbc649618b



WYPADANIE WŁOSÓW?

Zacznij tam, gdzie wszystko się zaczyna – od skóry głowy.

UTRATA WŁOSÓW STANOWI JEDEN Z NAJCZĘŚCIEJ ZGŁASZANYCH PROBLEMÓW TRYCHOLOGICZNYCH WŚRÓD KOBIET – NIEZALEŻNIE OD WIEKU. DO KLUCZOWYCH PRZYCZYN ZALICZA SIĘ STRES, WAHANIA HORMONALNE (W TYM OKRES CIĄŻY I POŁOGU), NIEDOBORY MIKROELEMENTÓW ORAZ SEZONOWE OSŁABIENIE ORGANIZMU.

110%* **WIĘCEJ WŁOSÓW** NA BADANYM OBSZARZE SKÓRY GŁOWY PO 3 MIESIĄCACH KURACJI



ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

*Badania kliniczne jednostki badawczej pod kontrolą dermatologa na zlecenie IBR Biogened. Zastosowane urządzenie: FotoFinder dermoscope. Aplikacja szamponu 1x dziennie przez 3 miesiące z równoległym stosowaniem serum Capilarte.

W wyniku działania wymienionych czynników dochodzi do zaburzenia funkcjonowania mieszków włosowych, co często objawia się poprzez nadmierne przerzedzenie włosów. Istnieją jednak skuteczne metody terapeutyczne, które można wdrożyć w warunkach domowych.

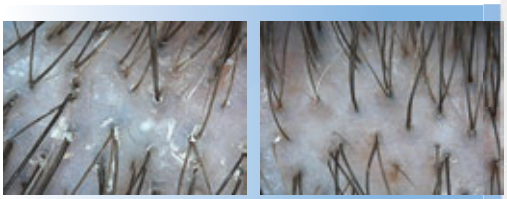
CAPILARTE – LINIA TRYCHOLOGICZNA, KTÓRA DZIAŁA U ŹRÓDŁA

Dermedic Capilarte to kompleksowa kuracja przeciw wypadaniu włosów, oparta na trzech produktach: peelingu trychologicznym, szamponie i serum stymulującym wzrost włosów. Ich formuły zostały przebadane klinicznie, a skuteczność potwierdzono m.in. zdjęciami trichoskopowymi oraz testami in vivo.

TRZY KROKI DO MOCNIEJSZYCH WŁOSÓW

Krok 1: Capilarte Trychologiczny peeling do skóry głowy

Zawiera kompleks Puriscalp GS-5™ – mieszankę 5 kwasów (glikolowego, salicylowego, mlekowego, jabłkowego i cytrynowego), które skutecznie złuszczają martwy naskórek, usuwają nadmiar sebum i odblokowują mieszki włosowe. Stanowi to podstawę prawidłowego funkcjonowania skóry głowy oraz warunek efektywnego wchłaniania substancji aktywnych zawartych w kolejnych etapach pielęgnacji.



ZANIECZYSZCZONA SKÓRA GŁOWY

PO UŻYCIU PEELINGU



Krok 2: Capilarte Szampon kuracja stymulująca wzrost włosów

Zawiera kompleksy Pilotantum™, Procapil®, kofeinę i ekstrakty roślinne (m.in. z komórek macierzystych jabłoni i bazylii królewskiej). Poprawia mikrokrążenie, ogranicza wypadanie i przyspiesza odrost mocnych, dobrze zakotwiczonych włosów. Produkt nadaje się nawet do codziennego stosowania.

Krok 3: Capilarte Serum kuracja stymulująca wzrost włosów

Specjalistyczne serum o udowodnionej klinicznie skuteczności intensywnie odżywia komórki mieszków włosowych, wydłużając fazę anagenu (wzrostu), pobudza wzrost nowych włosów, hamuje produkcję dihydrotestosteronu (DHT), stymuluje mikrokrążenie w skórze głowy. Stosowane przez minimum 3 miesiące widocznie zagęszcza włosy i ogranicza ich wypadanie.

*Działanie produktów **Dermedic Capilarte** polega na poprawie mikrokrążenia skóry głowy oraz dostarczeniu substancji odżywczych do mieszków włosowych. Dzięki temu wzrost nowych włosów przyspiesza.*

eprasa.pl cbc649618b

Tak. Ale to wina nas, rodziców. Zbyt często jesteśmy dla nich kiepskimi wzorcami, sami skutecznie przestraszeni światem przez marketing lęku i ratunku chronimy za wszelką cenę nasze dzieci przed życiem w realnym świecie i trudami. Nie sposób w tym duchu wychować człowieka, który zechce samodzielnie ruszyć w świat.

Jako dorosły naprawdę nie będzie umiał sobie radzić.

Muszę tu przypomnieć świętą rodzicielską zasadę, jaką powinniśmy kierować się w wychowaniu dzieci: 50 procent troski, 50 procent dobrze sprofilowanych wymagań. Nie twórzmy naszym dzieciom życia na wzór Disneylandu. Wyzwania i wysiłek budują i realizują nasze ludzkie możliwości, stymulują rozwój potencjału na wszystkich poziomach: tkankowym, narządowym, fizjologicznym, immunologicznym, motorycznym, emocjonalnym, mentalnym i duchowym.

Grupa gniazdowników nie jest jednorodna. Są w niej osoby studiujące, pracujące, odkładające na pierwsze mieszkanie. Większość z nich stanowią jednak młodzi, którzy nie studiują i nie pracują. Nazwano ich NIT-ami, od angielskiego skrótu NEET: *Not in Education, Employment or Training*. Ostatni raport OECD mówi, że w Polsce w 2023 roku stanowili oni 11,4 procent gniazdowników. Wstają w południe, idą spać nad ranem, siedzą w internecie i właściwie nie wychodzą z pokoju. Rodzice są bezradni. Mówią, że przecież nie wyrzucą ich z domu.

Błędy wychowawcze zapewne zostały popełnione dużo wcześniej.

I co teraz?

Nie ma prostego wyjścia z tej sytuacji. Rodzice muszą zacząć od siebie. Muszą wiele zmienić w swoim sposobie życia, w swoim katalogu wartości. Stać się dla dziecka lepszymi wzorcami i nawiązać z nim kontakt. A cały proces tej transformacji zacząć od pytania, co się stanie z dzieckiem, gdy ich nie będzie.

Może rodzice powinni nimi potrząsnąć, postawić ultimatum?

W takiej sytuacji przemocą nic się nie wskóra. Ci młodzi zachowują się jak depresyjne dzieci. Odcinają się od rzeczywistości, żyją w pozornym świecie internetu, gdzie pozornie zaspokajają swoje najważniejsze potrzeby. Pierwszą reakcją rodziców powinno być zorganizowanie dziecku wizyty u psychoterapeuty i (lub) psychiatry.

Rodzice nie mogą już nic więcej zrobić?

Niewiele. Bo między nimi i dzieckiem nie ma wystarczającej więzi, a rodzice nie są dla dziecka autorytetami. Pomóc powinna rodzinna psychoterapia więzi rodziców i dziecka. Ale pamiętajmy, że więź z dzieckiem i jego samodzielność buduje się stopniowo, od początku życia. Już od trzylatka powinniśmy sporo wymagać. Kontakt z rówieśnikami też jest wymagający i uczący, więc trzeba wysyłać dziecko na wędrówki, obozy. Przyzwyczajać do rozstań z rodzicami. Tworzyć wiele okazji do radosnego ruchu, odkrywania radości z nabywania sprawności i wytrzymałości. Także okazji do hartowania i wzmacniania odporności. Bo wszystko to stopniowo buduje w dziecku poczucie samodzielności, wartości i mocy, a to najlepiej zapobiega „gniazdownictwu".

NIT-owcy pytani w badaniach, dlaczego nie mają potrzeby szukania pracy, odpowiadają, że nie znaleźli takiej, która by ich satysfakcjonowała. Wolą siedzieć w domu, niż robić byle co. Czy dobrym krokiem nie byłoby radykalne rozwiązanie: spakowana walizka i zmiana zamków w drzwiach?

Takie rozwiązanie jest możliwe i właściwie konieczne tylko wtedy, gdy dziecko jest uzależnione od substancji i zaczyna okradać rodziców, wynosić wartościowe rzeczy, żeby zdobyć kasę na działkę. Wtedy specjaliści od uzależnień doradzają rodzicom takie rozwiązanie.

Część NIT-owców jest uzależniona.

To prawdopodobne. Ale większość rodziców nie wyobraża sobie wyrzucenia dziecka z domu. W jakiejś mierze zdają sobie sprawę, że zaniedbali dziecko, więc wzbraniają się przed karaniem go. Wsparcie terapeuty uzależnień w trafnym rozpoznaniu sytuacji jest tu niezbędne.

Myślę, że zawsze można i trzeba rozmawiać, zarzucać haczyki, które przeciągną dziecko na dobrą stronę mocy. Najgorsze, co można zrobić, to się poddać. Zaapelujmy zatem do rodziców: nie ustawajcie w wysiłkach, żeby odzyskać dziecko! Ono przecież dojrzewa, zmienia się, może przejrzy na oczy.

Zawsze trzeba się starać dotrzeć do dziecka, znaleźć na to czas i energię. A zacząć od bycia dobrym wzorcem, samemu sobie pomóc i zmobilizować się do zmiany. Nie można wypędzać syna z domu do życia, gdy samemu się nieustannie siedzi i patrzy w ekran. Trzeba wstać z fotela i powiedzieć: „Synu, siedzę przy ekranach, zapominając, że mam nogi, ty też o tym zapominasz. Spróbujmy razem potrenować, a potem pójdziemy sobie w góry. Może kiedyś zdobędziemy Kilimandżaro?".

Rodzice, których dzieci nie chcą wyprowadzić się z domu, mają poczucie porażki. Z kolei dzieci zamykają się w sobie. Zostawienie relacji w takim stanie to nie jest dobra strategia.

Z pewnością. Tylko nie miejmy pretensji do dzieci, że nie podejmują naszej oferty rozmowy. Naszym obowiązkiem jest nauczyć się konstruktywnie rozmawiać z własnymi dziećmi. Dajmy sobie czas i przyzwolenie na wielokrotne porażki, bo nie jest łatwo rozpocząć konstruktywną komunikację z dorosłym dzieckiem, gdy przez lata nagromadziło się wiele wzajemnych żalów i pretensji. Ale warto próbować, a w razie niepowodzenia szukać pomocy u specjalistów. ●



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

ZDJĘCIE: INKA ROSOCHA.

eprasa.pl cbc649618b

NOWOŚĆ

mySKINtouch

kojący efekt, który pokocha twoja skóra.

MIYA COSMETICS

Poznaj nowości MIYA, które od pierwszego dotyku przynoszą skórze ukojenie, regenerują i przywracają jej równowagę oraz zdrowy blask!

SYNERGIA DZIAŁANIA:

- ferment ryżowy
- porcelanowy kwiat
- CICA



mySKINtouch Krem regenerujący z masażerem

- Odżywia i wspomaga regenerację
- Nawilża i stymuluje ujędrnianie
- Dzięki aplikatorowi z masażerem wspiera mikrokrążenie



METALOWY MASAŻER



mySKINtouch Barierowe mleczko-esencja

- Tonizuje i wzmacnia barierę hydrolipidową
- Redukuje objawy stresu skóry - podrażnienie, zaczerwienienie, uczucie ściągnięcia
- Odczuwalnie regeneruje i nawilża





mySKINtouch Odżywczy olejek multiwitaminowy

- Regeneruje i odżywia
- Poprawia elastyczność
- Redukuje objawy stresu skóry
- Rozświetla i przywraca blask

wyłącznie w drogeriach hebe zdrowie i piękno

eprasa.pl cbc649618b



I TY MOŻESZ ZOSTAĆ FILANTROPEM

KAŻDY Z NAS MOŻE SPRAWIĆ, ŻE ŚWIAT STANIE SIĘ CHOĆBY ODROBINĘ LEPSZY. SYSTEMATYCZNE POMAGANIE DAJE POCZUCIE SPRAWCZOŚCI I DODAJE SKRZYDEŁ. A BADANIA DOWODZĄ, ŻE KORZYSTNIE WPŁYWA RÓWNIEŻ NA NASZE SAMOPOCZUCIE ORAZ ZDROWIE.

Tekst MAGDA ROSŁANIEC

DLACZEGO WARTO POMAGAĆ?

Powiedzenie, że dobro wraca, nie jest magicznym myśleniem, znalazło wiele potwierdzeń w nauce. Badania prof. Stephanie Brown z Uniwersytetu Stony Brook w Nowym Jorku dowodzą, że pomaganie obniża poziom hormonów stresu, za to aktywuje te związane z opieką i więzią, jak oksytocyna. Nawet jednorazowy akt dobroci wyzwala w nas dopaminę odpowiedzialną za motywację i odczuwanie przyjemności. Hormonalne zmiany regulują więc nasze emocje, a to przekłada się na lepsze samopoczucie. Wolontariusze nie tylko żyją o kilka lat dłużej niż osoby, które nie są zaangażowane w pomaganie, ale też rzadziej chorują na depresję i mają wyższą odporność. Inne prace dowiodły, że osoby, które regularnie poświęcają swój czas na pomoc, mają wolniejsze tempo starzenia komórek w porównaniu z osobami mniej zaangażowanymi. Aktywność prospołeczna daje więc mierzalne korzyści dla zdrowia psychicznego i fizycznego. A to dopiero początek.

– Pomaganie daje również poczucie sprawczości, bo suma nawet bardzo drobnych gestów i kwot przekłada się na realne rozwiązanie jakiegoś problemu – mówi Joanna Gajda-Wróblewska, prezeska Fundacji BNP Paribas.

– Jeżeli możemy zmienić na lepsze choćby mały fragment świata, zróbmy to. Każdy z nas na pewno znajdzie wokół siebie jakiś kawałek, na który może mieć pozytywny wpływ – dodaje Joanna Paduszyńska, prezeska i założycielka Fundacji Słonie na Balkonie, zajmującej się wsparciem dla dzieci i młodzieży w kryzysach. Sama zaangażowała się w pomaganie i przyciąga do siebie ludzi, którzy chcą robić dobre rzeczy, bo czuje niezgodę na wiele spraw w świecie, w którym żyjemy, jak choćby epidemia kryzysów psychicznych wśród dzieci.

Eksperymenty dotyczące „prospołecznego wydawania pieniędzy" pokazują, że przeznaczanie ich na potrzebujących sprzyja większemu poczuciu szczęścia niż wydawanie ich wyłącznie na siebie. W badaniach laboratoryjnych i terenowych uczestnicy, którzy wydawali pieniądze na innych, zgłaszali wyższy poziom satysfakcji i pozytywnych emocji. To odkrycie ma prostą, ale ważną praktyczną konsekwencję: sposób, w jaki wydajemy środki, może wzmacniać nasz dobrostan bardziej niż samo zwiększanie dochodu.

Praktyka, żeby z każdego zarobku część wydać, część odłożyć, a część przeznaczyć na cele charytatywne, pozwala wypracować w sobie również zdrowy, nienadmiernie emocjonalny stosunek do pieniędzy. Czyli coś dla mnie i coś dla świata.

ODPOWIEDZIALNOŚĆ BIZNESU

Perspektywa, żeby myśleć o innych oraz o świecie, w którym żyjemy, stała się również filozofią wielu biznesów. Każda świadoma organizacja ma program odpowiedzialności społecznej.

eprasa.pl cbc649618b

– Jako Fundacja BNP Paribas reprezentujemy biznes, który nie funkcjonuje w próżni. Jest oczywiste, że mamy wpływ na otoczenie. I dlatego już od ponad 20 lat angażujemy się społecznie i promujemy filantropię wśród naszych pracowników oraz klientów. Inspirujemy do tego, żeby każdy włączył się w mądre pomaganie – mówi Joanna Gajda-Wróblewska z Fundacji BNP Paribas.

– Od dziewięciu lat jesteśmy strategicznym partnerem Szlachetnej Paczki, którą organizuje Stowarzyszenie WIOSNA. Wspieramy organizację akcji finansowo, a prawie trzy tysiące naszych pracowników co roku angażuje się w robienie paczek dla rodzin w potrzebie. To jest największy wolontariat pracowniczy w ramach Szlachetniej Paczki. Staramy się też pokazywać, że pomaganie to jest postawa, w której warto być przez cały czas – tłumaczy Gajda-Wróblewska.

Program Wspieram Cały Rok, przeznaczony dla pracowników Banku BNP Paribas, ułatwia pomagać w sposób systemowy. Pracownik deklaruje kwotę, którą co miesiąc chciałby przeznaczyć na cele charytatywne, bank tę kwotę odpisuje od pensji i podwaja. Zebrane pieniądze przekazane są na wybraną przez pracowników organizację. Środki te, jak wszystkie inne wydane na działania charytatywne, można odpisać od podatku jako darowiznę.

Narzędzie to bardzo ułatwia systematyczne i mądre pomaganie. Z raportu pomagam.pl, opublikowanego w tym roku, wynika, że wiele osób nie pomaga systematycznie, bo – jak twierdzą – „nie mają czasu". A 25 procent darczyńców wspierałoby więcej organizacji, gdyby byli częściej proszeni o darowiznę. W codziennym zabieganiu rzeczywiście może umknąć zrobienie przelewu na choćby drobną kwotę. Nie mówiąc już o zaangażowaniu się w wolontariat, co jest rzeczywiście wymagające czasowo. Dlatego wybranie organizacji, którą chcemy wspierać, i zrobienie stałego zlecenia przelewu, jest dobrym rozwiązaniem. A w Banku BNP Paribas wiele charytatywnych przelewów na wybrane organizacje – m.in. na Fundację Ocalenie (na wsparcie młodzieży z doświadczeniem uchodźczym) czy na Szlachetną Paczkę – jest podwajanych przez bank.

MĄDRZE, CZYLI JAK?

Zdaniem Joanny Gajdy-Wróblewskiej z Fundacji BNP Paribas mądra pomoc jest przede wszystkim dostosowana do rzeczywistych potrzeb. Dlatego warto wspierać organizacje pozarządowe, które są blisko wyzwań społecznych i mają kompetencje, by je rozwiązać. Ich głównym celem nie jest zarabianie, ale działanie na rzecz społeczeństwa. NGO-sy (Non-Governmental Organizations) działają transparentnie i przede wszystkim długoterminowo, dlatego kluczowe jest regularne ich wspieranie, żeby mogły zaplanować systemowe rozwiązania.

– Jako naród jesteśmy świetni w zrywach do pomocy, nie raz daliśmy temu wyraz (powódź, wojna, akcje zbiórkowe). „Wolimy ratować niż budować". A pomoc potrzebna jest przez cały czas i warto o tym pamiętać. Świąteczny czas jest dobrą okazją, żeby zacząć, a każdy kolejny nowy rok, żeby w pomaganiu wytrwać – zachęca Gajda-Wróblewska.

SŁONIE NA SZCZĘŚCIE

W 2025 roku pracownicy Banku BNP Paribas, którzy uczestniczyli w programie odpisów od pensji Wspieram Cały Rok, zdecydowali, że chcą wspierać Fundację Słonie na Balkonie, która działa na rzecz dzieci i młodzieży oraz ich rodzin znajdujących się w sytuacjach kryzysowych, w tym z powodu kondycji psychicznej, traum, przemocy czy straty bliskiej osoby. Kryzys psychiczny może dotknąć i rozsypać na kawałki każdego z nas. Pomoc i znalezienie kogoś, kto nas wtedy wesprze i poprowadzi w kierunku siły oraz zdrowia, są konieczne.

– Opiekujemy się w tej chwili rodziną po stracie, która jeszcze niedawno szczodrze pomagała fundacji. Ze wzruszeniem mówią, że nie spodziewali się, że mogą znaleźć się w tak trudnej sytuacji – mówi Joanna Paduszyńska z Fundacji Słonie na Balkonie. – Jestem również poruszona za każdym razem, kiedy myślę o młodym chłopaku w kryzysie bezdomności, który stał się naszym darczyńcą. Mieszkał w ośrodku i jedyne pieniądze, jakie miał, przekazał nam, bo, jak twierdził, najlepiej wie, jak bardzo takie miejsca są potrzebne. Żałuje, że nie znalazł podobnej fundacji, kiedy sam znalazł się na zakręcie. Trudno nam było przyjąć pieniądze od niego, ale był bardzo zdecydowany w swojej postawie – dodaje Paduszyńska.

W tej chwili w Polsce dziecko musi czekać 265 dni na pomoc psychoterapeutyczną z NFZ. Dla wielu to za długo, żeby przeżyć i wyjść z kryzysu. Dlatego systematyczne wsparcie Fundacji Słonie na Balkonie jest ważne. Suma nawet drobnych kwot przekłada się na pomoc dla konkretnych osób. W skali roku fundacja pomaga 600 dzieciom, organizuje około 900 godzin terapii w miesiącu.

– Wpłaty regularne pozwalają nam zaplanować działania, zwłaszcza te długoterminowe, a specyfika naszej działalności jest właśnie taka. Mamy spotkania interwencyjne, jednak najczęściej nasi podopieczni potrzebują terapii przez wiele miesięcy. Bo to są rozmowy o stracie, o niezauważeniu, o niechęci do życia, niskiej samoocenie. Chcemy nauczyć ich, że można wybierać bezpieczną i zdrową drogę radzenia sobie z trudnościami albo o pomoc poprosić – mówi Joanna Paduszyńska.

A problemy będą się w życiu zdarzały, to jest pewne. Wspierając zdrowie psychiczne młodych ludzi, inwestujemy w zdrowsze społeczeństwo. I uczymy dobrych prospołecznych postaw kolejne pokolenia.

NAWYK POMAGANIA

Wychowanie dzieci w duchu dzielenia się oraz kształtowanie nawyku pomagania najlepiej osiąga się przez przykład. Badania nad tradycjami rodzinnymi pokazały, że dzieci wychowywane w domach, gdzie dawanie i wspólne angażowanie się w pomoc było zwyczajem, częściej jako dorośli angażują się w wolontariat i darowizny oraz zgłaszają wyższy poziom zadowolenia z życia. To potwierdza, że drobne, powtarzalne rytuały rodzinne – wspólne decydowanie o darowiźnie, odkładanie części kieszonkowego do słoika „Pomagam", rodzinne wolontariaty – kształtują prospołeczne postawy trwale i skutecznie.

Pomaganie zawsze ma znaczenie bez względu na kwotę czy skalę zaangażowania. To nie musi być praktyka odczuwalna finansowo, a przez to stresująca. Sens ma zwłaszcza wtedy, gdy jest częścią świadomie prowadzonego życia, w którym zabezpieczamy podstawowe potrzeby swoje i rodziny, a następnie decydujemy o dzieleniu się nadwyżką czasu, energii lub pieniędzy. Można to praktycznie realizować na wiele sposobów: drobne, regularne akty dobroci, udział w lokalnych inicjatywach, przeznaczenie ustalonego procentu budżetu na cele charytatywne. Nawyki te przyczyniają się do tworzenia trwałych, pozytywnych efektów zarówno społecznych, jak i zdrowotnych.



JOANNA GAJDA-WRÓBLEWSKA
prezeska zarządu Fundacji BNP Paribas, członkini zarządu Forum Darczyńców.



JOANNA PADUSZYŃSKA
prezeska i założycielka Fundacji Słonie na Balkonie.

ZDJĘCIA: FIORDALISO/GETTY IMAGES, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl cbc649618b



Na STARCIE

Początkowe doświadczenia zawodowe mogą zniechęcić lub ośmielić młodego człowieka do brania spraw w swoje ręce. O tym, jak pierwsza praca jest ważna dla całej jego kariery, mówi psycholożka **HALINA PIASECKA.**

Rozmawia **ALINA GUTEK**

eprasa.pl cbc649618b

Zaczyna się od sporych emocji: jak wypadnę, przyjmą, nie przyjmą. Już podczas rozmowy kwalifikacyjnej bywa trudno. Emocje to na starcie zły doradca?

Piszę teraz książkę o regulacji emocji. Absolutnie nie radzę z nimi walczyć. Pierwszej pracy rzeczywiście towarzyszą emocje, i to bardzo różne. Bo z jednej strony cieszymy się na rozmowę kwalifikacyjną, na to, że mamy szansę na pracę. Pojawiają się więc: entuzjazm, ekscytacja, motywacja do tego, żeby sobie poradzić. A z drugiej strony bardzo często jest lęk przed oceną i przed jej efektem: jak wypadniemy, czy dostaniemy pracę, a jeśli tak, to czy będziemy tam szczęśliwi. Tak na marginesie – szczęściem w pracy zajmuję się od 14 lat, to ważny temat. Emocje w rekrutacji i w pierwszej pracy są czymś naturalnym. Także te nieprzyjemne, o których potocznie mówi się: „negatywne". W psychologii nazywa się je właśnie nieprzyjemnymi, one są też potrzebne i ważne. Oczywiście chcielibyśmy nie czuć nieprzyjemnych emocji, tylko radzić sobie śpiewająco. Ale rzeczywistość jest taka, że je czujemy. I mamy do tego prawo, bo one są adekwatne do okoliczności, czyli do starań o pierwszą pracę. Nic dziwnego, że czujemy się wtedy niepewnie, że towarzyszy nam lęk. To może oznaczać, że nam zależy. Możemy sobie to zinterpretować w ten sposób, że ciało daje nam sygnał, żeby te wszystkie emocje odczuwać, co może być mobilizujące. Trudno sobie poradzić, kiedy tłumimy nieprzyjemne emocje – to tak, jakbyśmy się buntowali przeciwko sobie. Wtedy one jeszcze bardziej narastają.

Jak sobie z nimi radzić, żeby nie były naszym wrogiem, ale sprzymierzeńcem?

Najpierw trzeba je zauważyć, chwilę z nimi pobyć, nazwać je, nawet zapisać, jak się czujemy. Można porozmawiać na ten temat z kimś, kto jest nam bliski, relacje są naszym ogromnym wsparciem. Powtarzam na warsztatach, że wszyscy nosimy ze sobą technologię, czyli oddech. Możemy uspokoić bijące serce, skaczące ciśnienie bardzo prostym ćwiczeniem oddechowym, nawet nie medytacją, po prostu robimy wdech na cztery i wydech na osiem, i tak przez minutę przed spotkaniem.

Ale też akceptujmy siebie z emocjami, powiedzmy sobie: to normalne, że się boję, mimo to sobie poradzę. Nie należy pocieszać się w prosty sposób, mówić, że to jest łatwe, że to nic takiego – tylko być blisko tego, co czujemy.

Część młodych studiujących jest zmuszona pracować w pełnym wymiarze, inni pracują dorywczo albo są wolontariuszami. Każda praca w młodym wieku jest formatywna?

Na pewno wolontariat i praca charytatywna to wartościowe doświadczenia. Bo zyskuje się jakąś sieć kontaktów, a to cenne, ponieważ młodzi zwykle podejmują się pracy, w której widzą sens. Jak podkreślają eksperci od zarządzania, poczucie sensu to jedyna rzecz, która łączy wszystkie pokolenia. W książce „Umysł jutra" Martin Seligman pisze o badaniach, jakie przeprowadził na dwóch tysiącach pracowników w różnym wieku, z różnym stażem, mających różne dochody i z różnych branż, które to potwierdzają. Myślę, że młode pokolenia szukają tego sensu bardziej niż starsi. Ale też zauważam w swojej praktyce, że młodzi po bardzo wymagających liceach mają perfekcjonistyczne oczekiwania wobec siebie.

Częściej słyszy się narzekania na młodych, na ich stosunek do pracy.

Rzeczywiście narzeka się na młode pokolenie – że się nie przejmują, że olewają. I pewnie tacy też są. Ale są i tacy, którzy boją się źle wybrać i dlatego przedłużają naukę albo robią sobie rok przerwy, bo są wyczerpani po liceach, potrzebują *time off*, odpoczynku. Kiedyś pierwsza praca oznaczała stałe zatrudnienie, ludzie zaczynali ją w młodym wieku i nierzadko szli tą samą ścieżką przez całe życie. Seligman pisze, że nasi rodzice wsiadali na taki parowiec i nim płynęli. Moje pokolenie X płynęło już żaglówką, trzeba było nauczyć się żeglować, byliśmy zachłyśnięci pracą, tym, że w ogóle jest. Współczesne młode pokolenia płyną kajakiem po rwącej rzece. Bo rzeczywistość bardzo się zmienia – pandemia, wojny, rozwój technologiczny, gospodarka cyfrowa, praca zdalna, dorywcza, która bywa bardziej dochodowa niż ta stała. I ta zmienna rzeczywistość wiąże się z poczuciem lęku, niepewności.

Jak pokazują badania, pokolenie Z nie uważa pracy za wartość, tylko środek do celu, jakim jest samo życie. Oni nie chcą zaharowywać się jak ich rodzice, zredefiniowali, czym jest praca.

W 1997 roku przy okazji badań dotyczących tego, jak postrzegamy pracę, podano trzy jej definicje. Po pierwsze to zawód, czyli zarabiam pieniądze i dzięki temu mam środki na życie poza pracą. Po drugie – kariera, czyli rozwijam się, staję się ekspertką, awansuję. I po trzecie – powołanie, czyli w pracy widzę ogromny sens, związany z moimi wartościami. Część młodych traktuje pracę jako zawód, a jednocześnie badania mówią, że wiele osób chciałoby mieć w tej pracy albo rozwój, albo poczucie, że pracują w zgodzie ze swoimi wartościami. Realia życia zmuszają młodych do pracy, ale dzisiaj to nie musi być ich ostatnie zajęcie, bo mogą za pewien czas mieć pomysł na inne. ►

eprasa.pl cbc649618b

> MŁODZI MAJĄ COŚ UNIKATOWEGO I CENIONEGO PRZEZ PRACODAWCÓW – ZACIEKAWIENIE I ZAANGAŻOWANIE. TO, ŻE WYCHODZĄ Z INICJATYWĄ, POZA UTARTE SZLAKI, POZA POPRAWNOŚĆ, ŻE ZADAJĄ PYTANIA.

Młodzi już w pierwszej pracy jasno stawiają swoje granice. Możemy się tego od nich uczyć.
Myślę, że możemy uczyć się jedni od drugich różnych rzeczy. Warto, żeby każdy z nas umiał stawiać granice po swojemu i mówił o swoich oczekiwaniach. Ale to nie znaczy, że mamy się tego sztywno trzymać. Z młodymi trzeba negocjować, rozmawiać, bo dbałość o dobrostan w pracy jest bardzo ważna. Dlatego pozwalajmy im pracować – jeśli dane stanowisko daje taką możliwość i pod warunkiem, że realizują cele – po swojemu, bo to bardzo motywuje. A poza tym granice stawiane w pracy, nie tylko zresztą przez młodych, są potrzebne, żeby się nie wypalić, żeby ochronić swoje zdrowie psychiczne. Czasem, owszem, pracujemy więcej, ale to ma być czasem, a nie stale. A z drugiej strony – każda firma ma swoje cele, więc nie wszystkie oczekiwania młodego człowieka może spełnić. Ważne, żeby się nawzajem posłuchać.

Badania pokazują, że jeżeli młody człowiek zaczyna pracować poniżej swojego wykształcenia i utknie w takim miejscu na dłużej, to może źle to odbić się na jego karierze. W sumie więc dobrze, że młodzi nie przyjmują wszystkiego, jak leci.
Młodzi często z założenia traktują pierwszą pracę jako etap przejściowy potrzebny do osiągnięcia niezależności finansowej, żeby móc wynająć mieszkanie, dostać kredyt, realizować swoje potrzeby. Wiedzą od samego początku, że nie wybierają tej pracy na zawsze, że to jest most do następnych etapów. Czasem tej pracy nie lubią, ale wiedzą, że za jakiś czas będą robić coś innego i świadomie się na to godzą.

Pracują, jednocześnie studiując, ale często – zwłaszcza gdy w tej pracy dobrze zarabiają – odkładają studia. Nie powinni zapominać, na czym im zależy?
Jedną z pułapek pierwszej pracy jest przyzwyczajenie się do tego, że praca ma zaniżoną wartość, inną – pozostanie w bezruchu, odwlekanie momentu zmiany, która wiąże się z wysiłkiem, niewiadomą. Refleksja nad tym, dlaczego jestem w tym miejscu, jest bardzo istotna. Młody człowiek nie ma wielkiego doświadczenia ani umiejętności, bo dopiero zaczyna, a niektóre zawody wymagają nabycia doświadczenia. Jeśli kieruje się myśleniem, że lepiej coś mieć niż niczego nie mieć, że powinien się cieszyć z jakiejkolwiek pracy, a trafi na środowisko toksyczne, może to się dla niego źle skończyć.

Część młodych ma wsparcie finansowe w domu, więc wolą nic nie robić, niż wikłać się w zajęcia poniżej ich oczekiwań. Czy w ten sposób nie pozbawiają się jednak czegoś istotnego?
Warto podejmować pierwsze prace w mniejszym wymiarze, żeby zobaczyć, z czym to się wiąże. Bo to też budowanie kompetencji, nawyków, pewności siebie oraz nauka relacji. Tylko w ten sposób będziemy zdobywać doświadczenie, samodzielność, odpowiedzialność. Młodzi mają coś unikatowego i cenionego przez pracodawców – zaciekawienie i zaangażowanie. To, że wychodzą z inicjatywą, poza utarte szlaki, poza poprawność, że zadają pytania. I tego się od nich oczekuje – zaangażowania i zaciekawienia. Ale – jak już mówiłam – młodzi są różni. Część z nich boi się zrobić krok, żeby nie popełnić błędu, są perfekcjonistami. Nawet na moich warsztatach są zestresowani, chociaż im powtarzam, że warsztaty to miejsce, gdzie mają się uczyć, a nie dobrze wypaść. Oczywiście każdy chce wykonywać pracę jak najlepiej, ale nie można bać się pytać. Młodym potrzebny jest pozytywny feedback, zresztą każdemu jest potrzebny.

Pieniądze w pierwszej pracy są mniej istotne niż zdobywanie doświadczenia? Bo bezpłatny staż lub wolontariat to częsta praktyka.
Zajęcia bez wynagrodzenia dają możliwość zdobywania doświadczenia, szlifowania umiejętności, ale to nie jest praca. Praca powinna być wynagradzana. Pieniądze czasem nie są motywatorem, a silnym demotywatorem. Jeżeli młody człowiek musi się sam utrzymać, to one go motywują. Jeśli natomiast ma w rodzinie poduszkę finansową, to dla niego ważniejszy niż pieniądze będzie sam charakter pracy. Chciałam mocno podkreślić wagę atmosfery pierwszej pracy, to, jak młody pracownik zostaje do niej przyjęty, czy uzyska jasne informacje, czego się od niego oczekuje, jaka jest jego rola, jakie postawy są nienegocjowalne. Nazywam to kontraktem na współpracę, który jest niezwykle pomocny dla wszystkich stron. Młody człowiek ma też prawo do określenia swojej roli. Czasem brzmi to jak zadziera nosa, ale on taką pewnością siebie tylko zakrywa lęk. Jeżeli praca jest mało odpowiedzialna, przełożony powinien pokazać jej sens i cel: ►

„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 cbc649618b

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. 2026 r.

Rabat na produkty nieprzecenione przy zakupach za min. 299 zł.
Rabat nie łączy się z innymi promocjami i programami benefitowymi.

eprasa.pl cbc649618b

> CZASEM PRZEŁOŻENI DZIWIĄ SIĘ: „MAM GO CHWALIĆ? PRZECIEŻ DOSTAJE PIENIĄDZE". A UZNANIE TO JEDEN Z FILARÓW SZCZĘŚCIA W PRACY, TO BARDZO WAŻNY ELEMENT MOTYWUJĄCY.

„Twój puzzelek tworzy całość, jesteś ważny, bo to, co robisz ma wpływ na wszystkich". Czasem przełożeni dziwią się: „Mam go chwalić? Przecież dostaje pieniądze". A uznanie to jeden z filarów szczęścia w pracy, to bardzo ważny element motywujący.

W pierwszej pracy, tak jak w szkole, podkreśla się to, czego nie umiemy.

To błąd. Ważne jest ustalenie zasad, transparentność. Młodzi oczekują jasnej komunikacji, otwartości na to, że czasem mogą palnąć głupstwo; nie oburzajmy się z tego powodu. Jeżeli ich oczekiwania są z kosmosu, to niech to usłyszą. Ale jeśli zależy im na elastyczności, bo oprócz pracy realizują pasje, to porozmawiajmy z nimi o tym, wyraźnie zauważając, że w takiej sytuacji wynagrodzenie nie może być wysokie. Trzeba urealniać wymagania, w końcu to młode głowy.

Przełożeni, starsi koledzy odsyłają ich do miejsca w szeregu, a powinni być przewodnikami, widzieć w nich siebie sprzed lat.

Zdecydowanie. Przełożeni mogą powiedzieć, że oczekują zaangażowania, starania się, że każdy ma prawo do popełniania błędów, ale nie można być niezaangażowanym i się nie starać. Jeżeli widzą brak starań, niech z młodymi o tym porozmawiają. Może młodzi po rozmowie zmienią postawę. Postawę zmienia się jednak trudniej niż wiedzę i umiejętności.

W pierwszej pracy ważne są też relacje. Jak je budować?

Seligman we wspomnianej książce „Umysł jutra" pisze, że człowiek, który ma w pracy przyjaciela, jest w niej siedem razy bardziej efektywny. To nie znaczy, że ma być cały czas miło, że mamy zagłaskiwać młodego pracownika. Relacje powinny być prawdziwe, wartościowe, niekoniecznie przyjacielskie ze wszystkimi, bo jesteśmy różni. Od początku stawiajmy na budowanie relacji, to pomaga w nabywaniu odporności na stres.

Obecnie nie ma czasu na przyuczanie młodych do zawodu, oczekuje się, że od razu będą wszystko umieć. To ich zniechęca. W ogóle pierwsza praca albo zachęca albo zniechęca do brania spraw w swoje ręce. Dlatego tak ważne, żeby była pozytywnym doświadczeniem.

Na szczęście wiele fundacji oferuje wsparcie mentoringowe. Czasem jedna życzliwa osoba w pracy wpływa na przyszłość młodego człowieka, warto sobie to uświadomić. Pierwsza praca jest takim poligonem doświadczalnym dla młodych, którzy obserwują wtedy, co im służy, a co nie. Dobrze więc, żeby siebie obserwować i reagować na to, czego o sobie się dowiadujemy. Często młodym trudno zdefiniować swoje wartości, bo wcześniej nikt z nimi o tym nie rozmawiał, więc odkrywanie siebie trwa latami. Nawet ze starszymi osobami pracuję nad tym, jak pewne wartości wpływają na to, kim chcą być zawodowo. Oczywiście w każdej pracy są momenty zwątpienia, ja też mówię, że lubię swoją pracę, oprócz dni, w których jej nie lubię. Nie ma czegoś takiego jak idealna praca, idealne życie, nawet na wakacjach nie cały czas jest fajnie.

Bywa, że pierwszą pracę podejmujemy w dojrzałym wieku – po odchowaniu dzieci, po rozwodach. Z mnóstwem kompleksów, lęków, niewiary w siebie. Co można poradzić takim kobietom?

Po pierwsze, żeby poszukały wsparcia. Po drugie, żeby popatrzyły na swoją sytuację realistycznie, powiedziały sobie: jest mi trudno, ale zobaczę, co mogę zrobić. Czyli na co nie mam wpływu, na co mam, i zająć się tymi obszarami, na które mam wpływ. Po trzecie, żeby popracowały z coachem, psychologiem, zbadały swoje talenty. Czyli budowały pozytywną pewność siebie, to jeden z elementów wymieniany w nauce o szczęściu w pracy. Warto odkryć, co robię dobrze: może świetnie piekę ciasto, może potrafię słuchać innych, a może mam cierpliwość do małych dzieci.

Pierwsza praca może oznaczać założenie swojej firmy, przejście z etatu na swoje.

Tak, sama przeszłam taką drogę.

Co się wtedy zyskuje, a co traci?

Zyskałam na pewno wolność w podejmowaniu decyzji, wyboru tego, jak i z kim pracuję, w którą stronę idę, na czym mi zależy. Praca na swoim wiąże się jednak z niepewnością, szczególnie na początku. I z samodyscypliną, bo trzeba się zmobilizować, żeby wstać rano i pracować. Jeżeli potrzebujemy bycia w ramach, to na swoim może nam być trudno. Musimy się wtedy też nauczyć umiejętności, nie zawsze prostej, stawiania granicy między życiem zawodowym a prywatnym. W każdej pracy, a szczególnie w tej pierwszej, absolutnie kluczowe jest radzenie sobie ze stresem i zarządzanie emocjami. ●

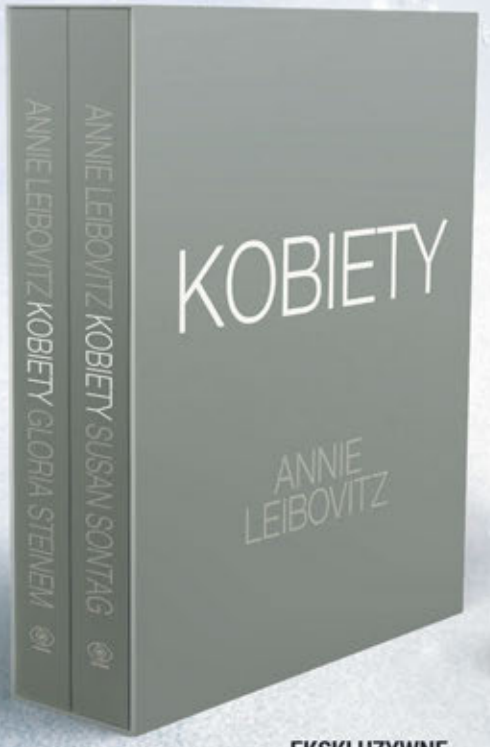


HALINA PIASECKA
psycholożka, trenerka biznesowa, ekspertka w obszarze szczęścia w pracy, wspiera projektMŁODE GŁOWY.

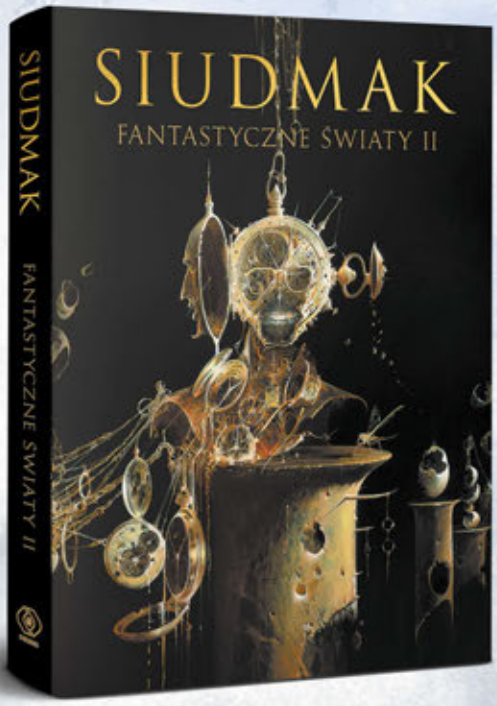
ZDJĘCIA: TONY ANDERSON/GETTY IMAGES, JUSTYNA WILK-MAJEWSKA.

eprasa.pl cbc649618b

Najpiękniejsze książki na święta!



EKSKLUZYWNE DWUALBUMOWE WYDANIE



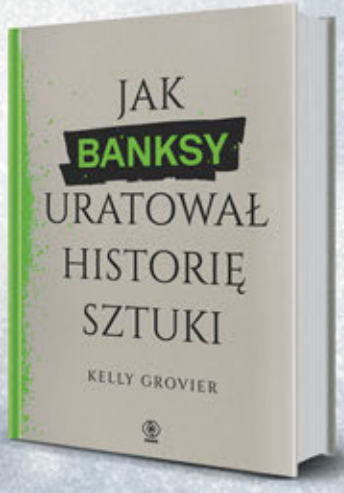
Ponad 150 rysunków i obrazów pochodzących z kolekcjonerskich wydań książek Philipa Dicka opublikowanych przez REBIS



Wszystko zaczyna się od rozmowy



Dzieje dynamicznych relacji między społecznościami w ciągu czterech tysięcy lat



Odkryj odważny świat supergwiazdy street artu, Banksy'ego

Dom Wydawniczy REBIS Sp. z o.o. www.rebis.com.pl

FB/DWREBIS @dom_wydawniczy_rebis

eprasa.pl cbc649618b



RODZICE czy KOCHANKOWIE?

Dzieci śpią za ścianą, więc trzeba zapomnieć o intymności? Nie, to zdecydowanie zły pomysł – mówi seksuolożka **Magda Mroziewicz.**

Rozmawia **BEATA PAWŁOWICZ**

Nasłuchujemy, czy dziecko nie zawoła albo nie przyjdzie w nocy do naszego łóżka. Jak w takich warunkach się kochać? Może dać sobie spokój?

Zacznijmy od tego, że seksualność to złożona sprawa. Kiedy pojawiają się dzieci, para może zacząć mieć trudności z realizowaniem potrzeb seksualnych i z doświadczeniem bliskości. Potrzeba nieco starań ze strony obojga oraz współpracy między nimi, aby życie seksualne nie wygasło. Odkładanie bliskości na potem nie jest rozwiązaniem, bo niby kiedy jest to „potem"? Czy gdy dzieci pójdą do szkoły? A może na studia? Człowiek jest istotą seksualną, potrzeb seksualnych nie da się wyłączyć. Będą się pojawiać. Co więcej, seks to przyjemność, której doświadczamy wspólnie, to bliskość i intymność, czyli istotna część związku dwojga ludzi.

Jak wykrzesać ogień, kiedy chce nam się spać lub w głowie mamy wir myśli?

Warto podzielić pracę nad naszą bliskością na trzy obszary. Pierwszy to zadbanie o siebie i swój stosunek do seksualności, do własnego ciała. Drugi to współpraca z partnerem, czyli rozmowa o tym, czego oboje potrzebujemy, aby mieć dobry seks. Trzeci obszar naszych starań to już wspólna seksualna praktyka.

Skoro mamy zacząć od siebie, to konkretnie od czego?

Można od refleksji nad tym, jak się czuję i jakie uczucia towarzyszą mi na co dzień. Czy cały dzień jestem zajęta, a potem zmęczona? Czy jestem w ciągłym napięciu i stresie? Jeśli mam zbyt wiele obowiązków, to jasne, dlaczego trudno mi otworzyć się na intymną relację z partnerem. W trybie działania możliwy jest seks, ale mechaniczny albo z obowiązku. Czy będzie on satysfakcjonujący? Ja chcę mówić o tym, jak zadbać o naprawdę satysfakcjonujące zbliżenia. Może od zastanowienia się, czy wszystko, co mam na liście obowiązków, muszę wykonać na już, na teraz. A może niepotrzebnie się czymś przejmuję? Ważne też, by przypomnieć sobie, co kiedyś pomagało mi się wyciszyć, zrelaksować. Czy nie warto do tego wrócić? Może jak poproszę kogoś o opiekę nad dzieckiem, znajdę na to czas?

A jak przyjrzeć się swojej seksualności?

Kobietom bywa trudno zaakceptować swoje ciało, które zmieniło się, gdy zostały mamami. Z tego powodu zamykają się na intymną bliskość z partnerem. Powodem tej nieakceptacji siebie bywa to, co widzą w mediach społecznościowych, czyli bajki i fikcje! Mam na myśli m.in. rolki kręcone przez influencerki, które zaraz po porodzie biegną na siłownię i tam robią sobie sesje zdjęciowe, na których wyglądają fenomenalnie. Kobiety w to wierzą i przestają siebie akceptować. Tymczasem często te zdjęcia są nieprawdziwe. Prawda jest taka, że ciało kobiety zmienia się i będzie zmieniać przez całe jej życie. Dlatego rozwiązaniem jest akceptacja siebie, akceptacja fizjologii człowieka. Oczywiście warto zadbać o wygląd i sprawność, ale nie czekać, aż będziemy idealne, zanim zdecydujemy się na seks.

Zwłaszcza że radość z seksu sprawia, że wyglądamy i czujemy się atrakcyjniej.

Warto też wspomnieć o tym, że ciało może nie tylko inaczej wyglądać, ale też inaczej reagować na zbliżenie, powodować znaczny dyskomfort. Dobrze w takiej sytuacji skorzystać z pomocy specjalistów: ginekologa, urofizjoterapeutki, seksuologa itd. To jasne. Trzeba pamiętać, że seks to nie tylko stosunek waginalny, że może przybierać różne formy. Kiedy kobieta nie ma ochoty na seks penetracyjny lub sprawia jej on ból, można zastąpić penetrację innymi czynnościami, które mogą dawać poczucie bliskości. Sięgnąć choćby po gadżety erotyczne, które ►

eprasa.pl cbc649618b

> ODKŁADANIE BLISKOŚCI NA POTEM NIE JEST ROZWIĄZANIEM, BO NIBY KIEDY JEST TO „POTEM”? CZY GDY DZIECI PÓJDĄ DO SZKOŁY, A MOŻE NA STUDIA? CZŁOWIEK JEST ISTOTĄ SEKSUALNĄ, POTRZEB SEKSUALNYCH NIE DA SIĘ WYŁĄCZYĆ.

wzbogacą zewnętrzną stymulację całej wulwy, a także doprowadzą do tego, że kobieta się rozluźni i osiągnie satysfakcję seksualną. Dzięki temu stosunek waginalny staje się czasem możliwy, bo bywa, że ból przy stosunku jest spowodowany przede wszystkim stresem i napięciem mięśni. Jeśli chcemy, można też otworzyć się na seks oralny lub analny albo skorzystać z drogi, jaką jest masturbacja, solo lub w duecie.

Czy masturbacja bez wiedzy drugiej osoby nie zagraża relacji?

W zasadzie każdy ma prawo do masturbacji. Masturbacja jest zdrowa dla psychiki, pobudza libido, może też nakręcać pożądanie na seks partnerski. To także droga do poznania swojego ciała przez kobietę. Warto, by wiedziała, jak chce być stymulowana. Wtedy będzie mogła powiedzieć o tym partnerowi, co się przełoży na wspólną satysfakcję.

Można pomóc sobie, przechodząc od indywidualnej masturbacji do seksu z partnerem?

Pożądanie buduje się przez cały dzień. Zaczyna się już w chwili, kiedy rano otwieramy oczy. Jest we wszystkich drobnych gestach – jak przytulenie, pocałunek na do widzenia, kiedy idziemy do pracy, i na przywitanie po powrocie. Jest nawet w dotknięciu ramienia. Wszystko to razem sprawia, że wieczorem czy w weekend mamy ochotę na seks.

No tak, ale dzieci to widzą.

Obserwowanie przez dzieci, jak rodzice się przytulają, całują, trzymają za ręce – daje im poczucie bezpieczeństwa. Uczy, że bliskość jest dobra, że czułość gestów to sposób okazywania miłości. Dziecko, widząc przytulonych rodziców, dowiaduje się, że ma prawo chcieć się przytulać do ważnych dla siebie osób, że ma prawo poprzez gesty wyrażać to, co czuje. A to dobra podstawa do zbudowania intymnej relacji, kiedy dorośnie.

Jasne, ale przytulanie rodziców to co innego niż rodzice uprawiający seks!

Trzeci obszar to praktyka, warto porozmawiać z partnerem o naszych obawach. Rodzic może wtedy powiedzieć, że nie ma ochoty na seks, bo się boi, że dziecko przyjdzie w nocy do ich sypialni. Druga strona może nie mieć takich obaw, nie myśleć o tym i nie zdawać sobie sprawy z tego, że dla partnera to trudne. Istotne jednak, jak na te słowa zareaguje. Zamiast mówić: „Co ty wymyślasz!” – dla dobra relacji lepiej powiedzieć: „Zastanówmy się, co z tym zrobić”.

A co można zrobić?

Najważniejsze to nie panikować, jeśli dziecko wejdzie do sypialni i zobaczy rodziców podczas seksu. Co więcej, nie zasypywać informacjami i kłamstwami, bo od razu je wyczuje. Tymczasem zazwyczaj rodzice od razu podbiegają do dziecka i mówią: „Wywróciłam się, a tata próbował mnie podnieść”, albo: „Bawiliśmy się w taką grę”. Bywa też, że zaskoczeni w sypialni chcą o pierwszej w nocy tłumaczyć dziecku, skąd się biorą dzieci. W takiej sytuacji maluch może doświadczyć szoku, ale nie z powodu tego, co widział, tylko nerwowej reakcji rodziców.

Dziecko reaguje na emocje rodziców?

Tak, dlatego w takiej sytuacji warto po prostu zapytać, co się stało, że przyszło, a także o to, co w sypialni rodziców zobaczyło. Zwykle dzieci odpowiadają, że widziały nagich rodziców w łóżku, jak się przytulają lub całują. Najczęstsze pytanie, jakie wtedy zadają małe dzieci, to: „Czemu nie byliście ubrani?”. Można odpowiedzieć, że byliśmy nieubrani i się przytulaliśmy, bo jesteśmy dorośli i bardzo się kochamy, a dorośli kiedy się kochają, tak właśnie okazują sobie czułość i miłość. Spokój i szczerość rodziców – dostosowana do wieku dziecka – je uspokaja. W innym przypadku dziecko poczuje, że rodzice kłamią i będzie zastanawiać się dlaczego. A to wzbudzi lęk. Starsze dzieci mogą zapytać: „Czy uprawialiście seks?”. Wtedy warto potwierdzić, ale też wyważyć, czy to jest dobry czas na rozmowę. Lepiej dodać, że możemy do tego wrócić jutro. I wrócić, o ile dziecko będzie tego chciało. Przecież mogło przyjść w nocy do sypialni rodziców, bo miało zły sen, i wystarczy tylko spokojna i czuła reakcja rodziców, by je uspokoić.

To ważne, by wiedzieć, jak reagować, ale czy nie wystarczy po prostu zamknąć drzwi do sypialni?

Warto to przemyśleć. Jeśli to niemożliwe, dobrze jest co jakiś czas zostawiać dzieci pod opieką rodziny czy przyjaciół i mieć te kilka godzin we własnym domu tylko dla siebie. Wtedy jednak nie sprzątać, nie nadrabiać zaległości, ale być dla siebie jako para.

A jeśli małe dziecko śpi z rodzicami w ich sypialni?

Na pewno uprawianie seksu w tym samym łóżku, w którym śpi nawet bardzo małe dziecko, nie jest dobre. Jak już mówiłam, dziecko odczuwa emocje, jakich doświadczają rodzice. Nie ma jeszcze świadomości seksualnej, ale ma umiejętność odbierania bodźców z otoczenia. Jest wrażliwe na dźwięki, zapachy i emocje innych. Seks odbywający się niedaleko może odebrać jako zagrożenie, coś, co narusza jego poczucie bezpieczeństwa, a to może mieć wpływ na rozwój psychoseksualny.

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

ZDJĘCIA: STOCKPLANETS/GETTY IMAGES, ARCHIWUM PRYWATNE.

eprasa.pl cbc649618b

Podobnie jeśli dziecko znajduje się w łóżeczku, które stoi tuż obok łóżka rodziców czy nieco dalej – warto je przesunąć na ten czas do innego pomieszczenia lub choćby na korytarz. A jeśli to niemożliwe, co trudno mi sobie wyobrazić, lepiej, by rodzice podejmowali zachowania seksualne, które nie będą demonstracyjne i ekspresyjne.

Co jeszcze może pomóc rodzicom, aby nadal byli kochankami?

Odrzucenie mitu wmawianego nam przez media, że pożądanie zawsze i często przychodzi samo i spontanicznie, zanim zaczniemy się kochać. To nieprawda. Bywa, że pożądanie pojawia się jako skutek bezpiecznej i czułej atmosfery w sypialni. Pożądanie jest responsywne, a więc powstaje na skutek stymulacji lub tego, jak zachowuje się partner. Kiedy powiemy, że dziś nie mamy ochoty na seks, że chcemy tylko być blisko, poprzytulać się, poleżeć razem i nawet nic nie mówić, a partner to uszanuje, możemy poczuć się akceptowane i bezpieczne w takim stopniu, że obudzi się w nas pożądanie.

Ważne też, aby rodzice rozmawiali nie tylko o dziecku, choć ono jest bardzo ważne. Trudno przełączyć się z bycia rodzicem na bycie kochankiem. Pytajmy więc siebie nawzajem: jak się masz? jak ci minął dzień? jak się czujesz?

Warto także okazywać akceptację dla ciała bliskiej osoby. Mówić o nim w sposób pozytywny. Kobieta, która mierzy się z krytycznymi myślami na swój temat, patrzy w lustro, widzi brzuch, rozstępy, cellulit – może szczególnie potrzebować komplementu od partnera. Jeśli usłyszy: „Podobasz mi się, jesteś piękna", to na pewno łatwiej jej będzie zaakceptować siebie. A to pozytywnie wpłynie na to, jak będzie się czuła w łóżku.

Czy warto o seks walczyć? Znajoma 20-latka, widząc artykuł zatytułowany: „Co zrobić, gdy nie chcesz seksu", odpowiedziała: „Nie przejmować się tym".

Gdyby to było takie proste, nie musiałybyśmy prowadzić i publikować takich rozmów. Oczywiście nie zawsze musimy mieć ochotę na seks; jeśli nie mamy, nie zmuszajmy się, zdobądźmy się na odwagę i powiedzmy: „Nie dziś". Jeśli będziemy zgadzać się na seks wbrew sobie, osiągniemy efekt odwrotny do zamierzonego. Seks zacznie nam się kojarzyć z czymś nieprzyjemnym i będziemy mieć na niego coraz mniejszą ochotę. Co więcej, nie będzie nas do siebie z partnerem zbliżał, ale od siebie oddalał. ●



MAGDA MROZIEWICZ
psycholożka i seksuolożka,
pracuje w duchu pozytywnej seksualności.
Ekspertka Fundacji SEXEDPL.

REKLAMA



eprasa.pl cbc6496196



ODPUŚĆ SOBIE – jak odnaleźć spokój w świątecznym chaosie?

ŚWIĘTA MAJĄ PACHNIEĆ PIERNIKIEM I BRZMIEĆ JAK KOLĘDA, ALE CZĘSTO PACHNĄ STRESEM I BRZMIĄ JAK GONITWA. CHCĄC STWORZYĆ MAGIĘ, GUBIMY SIEBIE. A PRZECIEŻ TEN CZAS MA OZNACZAĆ OBECNOŚĆ – NIE PERFEKCJĘ. CZASEM NAJPIĘKNIEJSZYM PREZENTEM, JAKI MOŻEMY DAĆ, JEST SPOKÓJ.

Tekst **DOMINIKA BAGIŃSKA**

Święta, w tym Boże Narodzenie, od lat znajdują się wśród najbardziej stresujących wydarzeń w życiu człowieka. Już w 1967 roku amerykańscy psychiatrzy, publikując wyniki badań w „Journal of Psychosomatic Research", zwrócili uwagę, że nawet radosne okazje potrafią generować silne napięcie – i to nie zmieniło się do dziś. Czy naprawdę o to chodzi, by święta były idealne? Dopięte na ostatni guzik, obfite, na bogato i w radosnej, rodzinnej atmosferze? Wystarczy przypomnieć sobie film „To właśnie miłość", który co roku wraca na ekrany w grudniu. Kochamy go, choć wcale nie opowiada o bajkowej harmonii. Są tam zdrada, rozczarowanie, samotność, niespełnione uczucia – wszystko to, co tak bardzo ludzkie. Być może dlatego tak do nas przemawia: bo pokazuje prawdę, że grudniowe dni nie zamrażają naszych emocji ani problemów. Boże Narodzenie nie jest oderwanym od życia momentem, lecz jego częścią – ze wszystkimi odcieniami uczuć. I to w porządku, jeśli nie wszystko w tym czasie wygląda tak, jak byśmy chcieli. Zaniedbywanie swojego dobrostanu na rzecz porządków, szału zakupów i przygotowań może mieć przykre konsekwencje. Przeciążeni stresem, narażamy się bowiem na rozregulowanie nie tylko emocji, ale też harmonii ciała. Oto kilka pomocnych strategii na spokojniejsze święta – dosłownie na wyciągniecie ręki.

BLISKOŚĆ ZAMIAST PERFEKCJI

Może w tym roku umówmy się ze sobą i bliskimi, że mniej zadbamy o „magię świąt", a bardziej o bycie razem, spokojnie, po swojemu. Jeśli codzienność nas pochłania, spróbujmy inaczej: ugotujmy mniej potraw, ale te naprawdę ulubione. Albo po prostu wyjedźmy, spędźmy ten czas sami, odwiedzając rodzinę tylko na chwilę. A może zdecydujmy się na catering lub nawet kilka gotowych potraw z marketu i sprawdźmy, czy to naprawdę coś zmienia? Najważniejsze, by odnaleźć przestrzeń dla siebie i najbliższych – zatrzymać się, odetchnąć, poczuć. Zamiast wpadać w wir zakupów, sprzątania i obowiązków, wybierzmy prawdziwy kontakt twarzą w twarz, w bliskości. Niech Wigilia będzie spotkaniem z człowiekiem, nie z perfekcją. Dobrze też wsłuchać się w prawdziwe potrzeby tych, na których nam zależy. Zapytajmy ich, jak wyglądałyby idealne święta, gdyby mogli o wszystkim zdecydować sami. Często zakładamy, że domownicy oczekują perfekcyjnych porządków i suto zastawionego stołu, choć może w rzeczywistości pragną po prostu spokoju i bliskości. Bywa, że nasze starania – zamiast radości – przynoszą zmęczenie i frustrację, które udzielają się całej rodzinie. Może mąż wcale nie marzy o błyszczącej kuchni, lecz o uśmiechniętej, wypoczętej partnerce. A może kobieta potrzebuje wyciszonego, obecnego mężczyzny, zamiast takiego, który zostaje w pracy, by „zarobić na święta". Warto porozmawiać o tym wcześniej – szczerze i spokojnie. Zanim skupimy się na dzieciach i prezentach, porozmawiajmy jak dorośli: czego naprawdę pragniemy w tym czasie? Bo gdy między partnerami jest harmonia, cała rodzina to czuje. Święta nie wymagają poświęcenia – wymagają bliskości. Z drugim człowiekiem, ale też z samym sobą. I nie traćmy z oczu faktu, że odpuszczanie nie oznacza rezygnacji. Stanowi natomiast decyzję, że wybieram to, co naprawdę ważne. Że jeśli dziś nie zdążę z pierogami, to może zamiast nich pojawi się rozmowa, której dawno brakowało. Święta nie są egzaminem z organizacji, lecz zaproszeniem do bycia z innymi i ze sobą. Zamiast listy zadań można zrobić listę chwil, które chcemy

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE.

eprasa.pl cbc649618b

przeżyć: spacer o zmierzchu, wspólne lepienie pierników, ciche słuchanie kolęd. To właśnie one tworzą wspomnienia, nie perfekcyjna polewa na makowcu.

ŚWIĘTA (NIE) W TRYBIE PRZETRWANIA

Korzyść z odpuszczenia presji idealnych świąt ma zresztą konkretne podstawy naukowe. Psychologowie wiedzą, że organizm nie odróżnia stresu „negatywnego" od tego, który towarzyszy nam przy robieniu rzeczy miłych. Dla mózgu to nadal alert gotowości oznaczający: wysoki poziom kortyzolu, szybszy puls, płytszy oddech. A jeśli taki stan trwa tygodniami – w oczywisty sposób prowadzi do wyczerpania. W ferworze przygotowań zapominamy o odpoczynku. Śpimy krócej, jemy gorzej, nie wychodzimy na światło dzienne. W efekcie święta stają się nie czasem oddechu, ale nagrodą po maratonie. A przecież to właśnie wtedy nasz układ nerwowy najbardziej potrzebuje ukojenia.

Coraz częściej mówi się o „biochemii spokoju", o tym, że ciało potrzebuje wsparcia, by wrócić do równowagi. Jednym z naturalnych sposobów regulacji napięcia jest działanie naszego układu endokannabinoidowego (ECS). To sieć receptorów, które odpowiadają za homeostazę – stan, w którym organizm potrafi sam się wyciszyć. Na to, jak działa nasz ECS, wpływają skłonności genetyczne, ale też tryb życia. Regulują go więc nasze codzienne wybory: sposób odżywiania, rytm dnia i relacje. Dobrze zbilansowana dieta bogata w zdrowe tłuszcze (omega-3 i omega-6), zioła i przyprawy, takie jak kurkuma, czarnuszka czy rozmaryn, a nawet gorzkie kakao, sprzyjają jego prawidłowej pracy. Na układ ECS pozytywnie wpływają też ruch, sen, kontakt z naturą i bliskimi – przytulenie, spacer, śmiech. Te proste, ciepłe gesty uruchamiają w nas naturalną biochemię spokoju, która reguluje emocje.

Obecnie duże nadzieje budzą także badania nad dobroczynnym działaniem fitokannabinoidów pochodzących z konopi medycznych. Rośliny te zawierają różne kannabinoidy, czyli związki chemiczne o konkretnym, korzystnym wpływie na układ endokannabinoidowy. Najbardziej znane to tetrahydrokannabinol (THC) oraz kannabidiol (CBD). THC ma działanie psychoaktywne i wymaga recepty. Bywa najczęściej wspierającym lekiem w poważnych terapiach. Natomiast CBD jest szeroko dostępny (bez recepty). Ma zdolność wspierania procesów ECS w sposób subtelny: nie otępia, ale przywraca balans. Pomaga, gdy czujemy się przebodźcowani, nie możemy zasnąć lub stale „czuwamy", nawet gdy nic się nie dzieje. W badaniach obserwuje się jego wpływ na zmniejszenie poziomu lęku i poprawę jakości snu – a więc dokładnie tego, czego w grudniu potrzebujemy najbardziej.

CZUŁOŚĆ ZAMIAST KONTROLI

Lubimy myśleć, że poświęcamy się, by nasze dzieci miały idealne święta. Tymczasem dzieci zapamiętują nie to, czy stół świąteczny był idealnie nakryty, ale czy dorośli mieli dla nich czas. Partnerzy – nie prezenty, lecz ton głosu. A my sami – nie błysk podłogi, tylko moment, gdy mogliśmy usiąść i naprawdę poczuć, że to już święta. Czułość wobec innych zaczyna się od łagodności wobec siebie. Od prostego gestu: dziś niczego nie muszę udowadniać.

CBD – CHEMIA RÓWNOWAGI

Nic dziwnego, że kannabidiol – CBD – coraz częściej pojawia się w produktach, które mają wspierać codzienne funkcjonowanie. Znajdziemy go w olejkach i kapsułkach, w kremach czy maściach. Uznawany jest za jeden z najcenniejszych składników rośliny, ponieważ pomaga odzyskać wewnętrzną równowagę zarówno w ciele, jak i w emocjach. W okresie świątecznego napięcia, gdy stres i zmęczenie potrafią dać o sobie znać szczególnie mocno, CBD może być delikatnym wsparciem: łagodzi napięcie, pomaga się wyciszyć, poprawia jakość snu i koncentrację. A że wspiera pracę układu endokannabinoidowego – tego, który reguluje nastrój, odporność i poczucie spokoju, łatwiej nam odnaleźć harmonię, nawet gdy wokół trwa grudniowy chaos. CBD bywa także wykorzystywane jako terapia wspomagająca w walce z bólem i przewlekłymi stanami zapalnymi (np. w chorobach jelit). Udowodniono, że wpływa także na poprawę pamięci. Będzie również wsparciem osób, które cierpią na migrenę z aurą – może zapobiec wystąpieniu ataku bólu.

Najbardziej dostępną i wygodną w zastosowaniu formą leczniczych konopi jest olej zawierający CBD. Stosuje się go najczęściej w formie kropli podjęzykowo (śluzówki zwiększają wchłanianie). Jako że ma w Polsce (ale i na świecie) status suplementu diety, warto zaufać tym preparatom, których twórcy są wiarygodni na rynku i prowadzą sprzedaż tylko w aptekach. Preparaty takie mają też różne typy, co wpływa na ich działanie. Stosowna informacja powinna znajdować się na opakowaniu. Te, które możemy bezpiecznie, samodzielnie stosować (bez recepty), mogąc też liczyć na jak najsilniejsze, optymalne działanie substancji aktywnych – to CBD *broad spectrum*, czyli szerokie. Produkty te nie zawierają THC (w konopiach w naturalny sposób jest ono obecne, jednak tu zostaje odfiltrowane), natomiast są bogate we wszystkie czynne roślinne substancje, jak CBD, ale też inne, np. terpeny (odpowiedzialne za zapach i funkcje obronne rośliny) i flawonoidy (przeciwzapalne). Zbadano, że niezwykłość konopi polega właśnie na synergii wielu związków, które wspierają nawzajem swoje działanie i zwiększają biodostępność czynnych składników. Jest to efekt *entourage*. Z kolei produkty *full spectrum* zawierają wszystkie składniki lecznicze konopi – także THC. Owszem, sprawi to, że zapewniają ziołową synergię, czyli silny efekt *entourage*, ale ich sprzedaż podlega ograniczeniu. Mogą być wydawane wyłącznie na receptę. Miejmy to na uwadze, bo z przyczyn marketingowych niektórzy producenci błędnie umieszczają na etykiecie określenie *full spectrum*, chcąc w ten sposób sugerować lepsze działanie swojego preparatu. Najważniejsze jest jednak to, że konopie medyczne są praktycznie pozbawione ryzyka przedawkowania, skutków ubocznych oraz możliwych interakcji z innymi lekami. Święta mogą być nie tylko czasem dzielenia się opłatkiem, ale i przestrzenią na nowy rytuał – rytuał spokoju. Dla jednych będzie to kilka kropel CBD przed snem, dla innych chwila ciszy przy herbacie, kilka głębokich oddechów lub spacer na świeżym powietrzu. To małe gesty, które przywracają równowagę i pomagają poczuć sens tego czasu: bycie w relacji, nie w pośpiechu. Bo w końcu święta nie potrzebują perfekcji – potrzebują obecności.

Konopielka

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

eprasa.pl cbc649618b



Wstęp do NIENAWIŚCI

Nieuświadomiony wstręt może prowadzić do braku empatii i budowania dystansu do innych, jest potężnym mechanizmem kontroli społecznej i niezwykle skutecznym narzędziem do manipulowania i dzielenia ludzi na lepszych i gorszych – zauważa psycholożka **JOANNA FLIS.**

Rozmawia **IZA NOWAKOWSKA-TEOFILAK** *Ilustracja* **JOANNA RUSINEK**

Może nie powinnam się do tego przyznawać, ale rok temu, kiedy zaczynałyśmy nasz cykl rozmów o emocjach i planowałyśmy tematy, byłam kompletnie zaskoczona, że według klasyfikacji Paula Ekmana wstręt jest emocją. Zawsze myślałam, że to odczucie, wrażenie zmysłowe.

Dobrze, że o tym mówisz, ponieważ nie jesteś wyjątkiem. We współczesnej kulturze wstręt jest najbardziej unieważnioną i stygmatyzowaną emocją, z którą większość z nas nie ma kontaktu. A przecież, kiedy się głębiej nad tym zastanowić, nie różni się zbytnio od innych emocji podstawowych. Podobnie jak one wywołuje fizjologiczną reakcję, która nie jest zapośredniczona myślą, to znaczy występuje przed nią, co zasadniczo odróżnia emocje od uczuć, które pojawiają się w odpowiedzi na pewną ocenę sytuacji. Wstręt toruje zatem poznanie, od niego zależy to, jak postrzegamy rzeczywistość, która nas otacza. I to jest bardzo ważna informacja, ponieważ brak kontaktu z tą emocją, nieumiejętność jej rozpoznawania oznacza, że tracimy dostęp do wiedzy na przykład na temat tego, czemu nienawidzimy innych ludzi, czujemy obrzydzenie w stosunku do jakiejś grupy społecznej, odmawiamy jej równych praw lub wręcz ją dehumanizujemy.

W debatach publicznych i rozmowach prywatnych często pojawia się pytanie, dlaczego współczesny świat jest tak przesycony głębokim poczuciem nienawiści. Winy szukamy w nowych technologiach, w social mediach, metodach wychowawczych, niepewnej sytuacji geopolitycznej itd. Słowo „wstręt" nigdy w tym kontekście nie pada. A to właśnie ta emocja jest kulturowo używana do stygmatyzowania i dzielenia ludzi.

Czyli nienawidzimy tych, których się brzydzimy?

Obrzydzenie, podobnie jak nienawiść, jest naturalną konsekwencją niezbadania emocji wstrętu, a ta pojawia się wtedy, kiedy nasz organizm orientuje się, że coś może nam zagrażać, na przykład zepsute jedzenie. Czujemy wtedy naturalny wstręt, niesmak, który chroni nas w tym przypadku przed zatruciem. Tę emocję wywołują w nas jednak nie tylko przedmioty fizyczne i doświadczenia zmysłowe, jak brud czy brzydkie zapachy, ale też zachowania niemoralne, czyli takie, które w jakiś sposób zagrażają nam i naszej społeczności. Uruchamia się wtedy ta sama reakcja fizjologiczna, która pojawia się na widok pleśni, brudnej toalety czy woni rozkładu. Wstręt oczywiście dużo mówi o naszych granicach, ale w przypadku tej emocji znacznie ważniejszy jest odruch, który wywołuje. Działa ona na nas jak podmuch wiatru, który sprawia, że zaczynamy się odsuwać od obiektu, który nam bezpośrednio zagraża. I nie ma znaczenia, czy będzie to nieświeże jedzenie, lepiący się z brudu przedmiot czy drugi człowiek, który kaszle albo ma wypryski na ciele. Atawistyczny odruch w każdym z tych przypadków będzie nam kazał zrobić krok wstecz. Różnica między innymi obiektami wzbudzającymi nasz wstręt a ludźmi polega jednak na tym, że tych drugich zaczynamy bardzo szybko oceniać. Jeżeli więc w momencie, kiedy pojawia się wstręt do drugiej osoby, nie rozpoznamy tej emocji, nie zbadamy, czy to, co nas porusza, pobudza sensorycznie, faktycznie nam zagraża – płynnie przechodzimy do odczuć, które są naszą oceną sytuacji.

Na przykład część ludzi nieświadomie czuje wstręt wobec cech osób, które są im obce – na przykład osób o innym kolorze ►

eprasa.pl cbc649618b

> JEŚLI COŚ LUB KTOŚ NAS OBRZYDZA, WARTO ZASTANOWIĆ SIĘ, JAKIE NASZE TABU SPOŁECZNE, KULTUROWE LUB RODZINNE NARUSZA. TABUIZUJEMY TO, CO MA NAS BRZYDZIĆ, NP. SEKSUALNOŚĆ.

skóry – co ma wielki związek z lękiem przed nieznanym, bo wstręt lubi z tym lękiem współwystępować. Na ich widok odruchowo się odsuwają, nie zdając sobie sprawy, dlaczego to robią. Aby uzasadnić tę niechęć, zaczynają więc sobie opowiadać jakąś rzeczywistość. Skoro mi do kogoś daleko, to znaczy, że jest on dziwny, inny, z gruntu podejrzany, potencjalnie niebezpieczny, a stąd już prosta droga do utrwalonej niechęci, którą później można dowolnie rozbudowywać. Wstręt jest więc podstawą większości zachowań dyskryminujących. To doskonałe narzędzie społecznej kontroli, które buduje granice kulturowe między tym, co określamy jako nasze i obce, czyste i brudne, święte i wyklęte. To emocja, która cementuje zakazy społeczne, stoi na progu tabu i ostrzega „Nie wchodź tam!".

Jeśli coś lub ktoś nas obrzydza, warto zastanowić się, jakie nasze tabu społeczne, kulturowe lub rodzinne narusza. Bo tabuizujemy to, co ma nas brzydzić, na przykład seksualność, cielesność, fizjologię. Tak zakorzeniony wstręt przez wieki wykluczał sporą część społeczeństwa z wielu sfer i aktywności życiowych. Dawniej kobiety w czasie menstruacji uważano za nieczyste, nie mogły uczestniczyć w niektórych obrzędach religijnych, wejść na pokład statku, dotykać jedzenia, brać kąpieli. Współcześni populiści, odwołując się do wstrętu, próbują nam obrzydzić feministki, osoby LGBT+, imigrantów, uchodźców, określone nacje. W rękach polityków wstręt to potężna machina, która dzieli ludzi na lepszych i gorszych, ale siłę tej emocji doskonale wykorzystuje też marketing.

Ale przecież w reklamach widzimy raczej ładne obrazki, pewien ideał, do którego mamy dążyć.

Tak, ale ten ideał znajduje się w kontrze do czegoś, co jest nie do przyjęcia. Idealna cera dzięki podkładowi kryjącemu pory. Krem na cellulit, czyli defekt, którego trzeba się pozbyć. Puszyste, lśniące włosy versus włosy brudne i tłuste. Antyperspirant zamiast potu. Wybór jest oczywisty, bo kierowany wstrętem. Współcześnie ta emocja jest niezwykle sprytnie skomercjalizowana. Reklamy, media, przemysł kosmetyczny cały czas aktywują w nas mikrowstręt wobec własnego ciała, a to rodzi silną potrzebę, żeby to ciało nieustannie ulepszać, zmieniać, udoskonalać. Mobilizuje się nas do utrzymywania pedantycznej czystości w domach i kupowania tony środków chemicznych, dzięki którym skutecznie wyeliminujemy wszystko, co wstrętne.

Przychodzimy na świat z biologicznie wdrukowaną mapą obiektów wywołujących wstręt czy raczej się ich uczymy z czasem?

I tak, i tak. Mamy pierwotne, atawistyczne odruchy zapośredniczone wstrętem, jak awersja do zepsutego jedzenia, patogenów, różnych chorób, czyli tego, co dla naszych przodków bywało śmiertelnie niebezpieczne. Ze wstrętem wiąże się behawioralny system odpornościowy, który jest częścią naszego systemu immunologicznego i odpowiada za regulowanie naszego dystansu od patogenów. Jest mocno związany z węchem, bo wiadomo, że ludzie, którzy mają uszkodzony zmysł węchu, mają też słabszy behawioralny system odpornościowy i częściej chorują. Tu wchodzimy już jednak w immunologię. Istotne jest, by rozumieć, że to wycofanie, zrobienie kroku w tył jest odruchem, że nie ma tu przestrzeni na to, by zastanawiać się, czy to zachowanie jest zasadne. Później jednak powinna przyjść refleksja, czy dana choroba faktycznie nam zagraża, czy jest zakaźna. A wiele osób, niestety, nie przechodzi na ten poziom. W efekcie ludzie z atopowym zapaleniem skóry, łuszczycą czy trądzikiem często mówią, że czują się wykluczani, odrzucani, że inni się ich brzydzą, choć przecież ta choroba nie stanowi żadnego zagrożenia dla otoczenia. Mamy więc też jakieś zinternalizowane z zewnątrz reakcje, których uczymy się od innych.

Dzieci nie widzą nic złego w dłubaniu w nosie, dopóki nie usłyszą od dorosłych, że to obrzydliwe. Takich nauk w swoim życiu przejmujemy bardzo dużo, szczególnie kobiety, którym od małego mówi się, jak powinny wyglądać i jak się zachowywać. Nawet kiedy zostajemy matkami i karmimy dzieci, słyszymy, że robienie tego w miejscu publicznym jest obrzydliwe. Atawistyczne mechanizmy obronne stają się więc często podłożem kreowania kulturowych obiektów niechęci. Wystarczy powiedzieć, że ktoś roznosi pasożyty, by wzbudzić nienawiść do całej nacji. Skuteczność tej metody znamy z historii i współczesnej polityki.

Ale nawet jeżeli wszyscy dorastamy w jednej kulturze i nasz behawioralny system odpornościowy reaguje na podobne zagrożenia, to jednak nie wszyscy odczuwamy wstręt w takich samych sytuacjach. Na przykład jedni uwielbiają owoce morza, a inni nie mogą na nie nawet patrzeć. Skąd te różnice?

Wynikają z naszych doświadczeń. Reakcja wstrętowa buduje się bardzo szybko i jest niezwykle trwała. Jeśli ktoś rozchoruje się po zjedzeniu rosołu, sam zapach tej zupy przez wiele lat może być dla niego odstręczający. Czasem jednak te powiązania nie są wcale zero-jedynkowe. Dawno temu byłam świadkiem tragicznej sytuacji. Młody chłopak w moim bloku popełnił samobójstwo, a ja akurat wychodziłam na spacer, kiedy został znaleziony. Musiałam wezwać pogotowie, zaopiekować się sąsiadką. To była straszna historia, bardzo urazowa. A chwilę przed tym wydarzeniem umyto klatkę schodową mydłem marsylskim, w powietrzu unosił się więc charakterystyczny zapach, który bardzo lubiłam, a teraz go nie znoszę. To pokazuje, jak odległe są czasem te skojarzenia.

Bywa, że wstręt do pewnych rzeczy, zachowań czy sytuacji jest związany z jakimś wydarzeniem z dzieciństwa, którego nawet nie pamiętamy, a obiekt, który teraz trudno nam znieść, może mieć tylko podobny wygląd, strukturę lub zapach do czegoś, co przed laty nas odstręczyło. Czasami naprawdę trudno dotrzeć do źródła tej emocji. To, jak często się ona pojawia, zależy też

eprasa.pl cbc649618b

od dojrzałości układu nerwowego. Część osób ma problemy z integracją sensoryczną, czyli zdolnością rozpoznawania potencjału bodźca. Wydaje im się, że wszystko, co na przykład śliskie, szorstkie lub miękkie, jest wstrętne, czyli zagrażające. Terapia takich osób polega na desensytyzacji, odwrażliwianiu, czyli stopniowym kontakcie z odrażającym bodźcem do czasu, aż stanie się neutralny lub chociaż nieparaliżujący.

Czasami jednak wstręt jest tak silny, że wygrywa nawet z instynktem rodzicielskim. Znam ludzi, którzy nie są w stanie zmienić pieluchy swojemu dziecku i mają z tego powodu wyrzuty sumienia.

Niepotrzebnie, bo to w dużej mierze zależy od czynników, na które nie mamy wpływu, jak próg wrażliwości, temperament czy uwarunkowania genetyczne, a dokładnie to, jak działa część mózgu zwana wyspą, która odpowiada za wstręt. Niektórzy rodzą się z bardziej czułym czujnikiem czystości, a jeśli do tego dojdzie jeszcze reakcja wyuczona, to takie combo może sprawić, że człowiek nie będzie w stanie powstrzymać się od wstrętu, nawet wobec własnego dziecka.

Musimy pamiętać, że wstręt, chociaż bywa reakcją wyuczoną, efektem naszych doświadczeń, nie jest jednak emocją zamierzoną. To, co możemy, a nawet powinniśmy kontrolować, to fakt oceniania i stygmatyzowania innych przez pryzmat własnego wstrętu. Inaczej mówiąc, to, czego się brzydzimy, nie jest naszym wyborem. Stygmatyzujące i oceniające pytania „Jak możesz brzydzić się własnego dziecka?" nie mają sensu, bo jest w nich ukryte błędne założenie. To, czy jestem w stanie zjeść tą samą łyżką, którą wcześniej jadł ktoś mi bliski, albo napić się z jego kubka, nie świadczy w żaden sposób o głębokości więzi czy o tym, że jesteśmy złymi ludźmi. A przymuszając się do robienia czegoś, co nas odstręcza, tylko utrwalamy reakcję wstrętową.

Trudno jednak nie podejmować takich prób, skoro presja społeczna jest tak silna: nie przewijasz swojego dziecka, znaczy, że nie kochasz. Nie jesteś w stanie napić się z mojej butelki, czyli się mnie brzydzisz.

Kiedyś znajoma terapeutka opowiadała mi historię pacjentki, starszej pani, która przychodziła do poradni uzależnień od kilku miesięcy. Pewnego dnia w ramach wdzięczności za pomoc, jaką dostała, przyniosła słoiczek z grzybami, które sama zebrała w lesie. Znajoma grzecznie odmówiła przyjęcia prezentu, ponieważ zgodnie z naszym kodeksem etycznym nie należy w taki sposób budować więzi z pacjentem. Kobieta poczuła się jednak urażona i natychmiast uznała, że skoro terapeutka nie chce przyjąć przyrządzonych przez nią grzybów, to znaczy, że się brzydzi. Od razu pojawiła się więc kategoria oceny, poczucia gorszości.

Wstręt to emocja, do której niezwykle szybko przyklejają się kategorie bardzo chętnie używane przez media, polityków czy marketingowców: blisko – daleko, mój – obcy, miłość – niechęć. ►

REKLAMA



eprasa.pl cbc645618b

> WSTRĘT NIE JEST EMOCJĄ ZAMIERZONĄ. TO, CO MOŻEMY KONTROLOWAĆ, TO FAKT OCENIANIA I STYGMATYZOWANIA INNYCH PRZEZ PRYZMAT WŁASNEGO WSTRĘTU.

Testujemy więc w ten sposób siłę naszych więzi, często bazując na powierzchownych obserwacjach i wysnuwając z nich wnioski, które nie mają nic wspólnego z rzeczywistością. A jednocześnie zapominamy, że prawdziwy problem pojawia się wtedy, kiedy nie mamy kontaktu z tym, że coś nas odpycha sensorycznie i przekładamy to na cechy tego obiektu na zasadzie: „Odpycha mnie twój zapach, a zatem uznaję, że jesteś gorszy, brudny, odrażający i nie chcę mieć z tobą nic wspólnego".

A czy można w ogóle nie odczuwać wstrętu?

Nie, ale są tacy, którym przeszkadza każdy zapach, i tacy, którzy prawie niczego nie czują. Można mieć więc niski próg wrażliwości, jak ratownicy medyczni, którzy są pierwsi na miejscu różnych dramatycznych zdarzeń, ale udzielają też pierwszej pomocy osobom na ulicy, w kryzysie bezdomności czy pijanym, często niepanującym nad własną fizjologią. Nikt nie rodzi się z brakiem reakcji na coś takiego. Wielu ratowników medycznych przyznaje, że uczucie wstrętu było największą przeszkodą na początku ich pracy, ale z biegiem lat na większość rzeczy się znieczulili. Doskonale opowiada o tym spektakl „Pogo", który można obejrzeć online w Teatrze Telewizji. To wybitny monodram, ratownik medyczny mówi, że w pewnym momencie przesiąkasz zapachem, który kiedyś był bardzo odrażający, i ten zapach staje się częścią ciebie. Przeszłam podobną drogę. Kiedy po studiach zaczęłam pracę na oddziale uzależnień, miałam trudność w pierwszym kontakcie z osobami po długim, masywnym piciu i z wszechobecnym w szpitalu zapachem lizolu. Czułam z tego powodu duży dyskomfort psychiczny, tym bardziej że innym terapeutom to ewidentnie nie przeszkadzało. Z czasem i ja przywykłam, a później zrozumiałam, że w tych pierwotnych reakcjach nie było nic złego, że najważniejszym elementem tej pracy jest właśnie to, by zdawać sobie sprawę z tej emocji i nie dehumanizować ludzi ze względu na odczuwany dyskomfort sensoryczny. Pod nieprzyjemnym zapachem, brudnym ubraniem czy niechlujnym otoczeniem trzeba widzieć przede wszystkim człowieka.

A jeżeli wstręt jest nieuświadomiony, to jest szansa, że z wiekiem się wypali, złagodnieje?

Z wiekiem różne cechy raczej nam się utrwalają. Osoby, które nie zdają sobie sprawy z uwewnętrznionego wstrętu, często są przesadnie pedantyczne, sarkastyczne, pełne niechęci, obrzydzenia wobec ludzi. To raczej samoistnie nie mija. Jeśli nie rozumiemy, z czego wynika nasza niechęć do innej nacji albo do osób LGBT+, nie mamy dostępu do swojego dyskomfortu, chociażby związanego z tym, że tworzymy sobie wyobrażenia na temat tych osób, ich życia, zwyczajów – to z czasem zaczynamy to generalizować na coraz większe grupy i pewnego dnia budzimy się w świecie, w którym kieruje nami już tylko nienawiść.

Jakie zaburzenia diagnozuje się w związku z tą emocją?

To przede wszystkim wspomniany już przeze mnie perfekcjonizm, pedanteria, nerwica natręctw, niskie poczucie własnej wartości i obrzydzenie do własnego ciała objawiające się m.in. anoreksją, bulimią czy ortoreksją, ale w literaturze psychologicznej sporo pisze się też o tym, że obrzydzenie do samego siebie, zawstydzenie często manifestuje się w postaci nadmiernej potrzeby sprzątania i mycia. Nieustanne szorowanie rąk i ciała, potrzeba kontrolowania czystości własnej przestrzeni, obserwowane w zaburzeniach o charakterze obsesyjno-kompulsywnym, anankastycznym, czyli pedantycznym, wiążą się zazwyczaj ze zinternalizowaną, niezdrową, sztywną moralnością, z poczuciem grzeszności, gorszości albo wstydem uwewnętrznionym. Podczas badań zaobserwowano, że osoby, które zrobiły coś złego albo zachowały się w swojej opinii niemoralnie, kupowały później więcej środków higienicznych, mydeł, jakby zgodnie z archetypem zacierania śladów po zbrodni, chciały zmyć z siebie dyskomfort psychiczny związany z własnym postępowaniem.

Ale wstręt leży również u podłoża wielu rytuałów oczyszczania, które od wieków były praktykowane w różnych kulturach. Nasi przodkowie okadzali się dymem, rozsypywali sól na progu domu, symbolicznie wymiatali „zło", ale temu samemu służy uczestniczenie w komunii, spowiedź, palenie palo santo czy powtarzanie mantr. Robimy to wszystko m.in. dlatego, by nie konfrontować się z własnym wstrętem, ale on uparcie nam towarzyszy.

Nie ma kategorii diagnostycznej, na którą mogłabym się powołać, może poza zaburzeniem osobowości, uważam jednak, że utrwalona nienawiść do innych ludzi lub określonej grupy społecznej jest chorobą. A patomechanizmem, który się pod nią kryje, jest właśnie nieuświadomiony wstręt, często zapośredniczony przez kulturę, wychowanie. Można powiedzieć, że ta emocja jest gangreną współczesnego świata, a my kompletnie nie zdajemy sobie sprawy, co ona nam robi. Skupiamy się na wszechobecnym lęku, celebrujemy radość, uciekamy od smutku, dajemy przestrzeń złości, lubimy (lub nie) zaskoczenie, ale wstręt jest czymś, czego nie umiemy dotykać. Zachęcam, żeby się z nim wreszcie spotkać, bo mówi dużo o tym, jak zostaliśmy wychowani i co uznajemy za zagrażające. Czy jest w nas na przykład kategoria inności? Czy wszyscy, którzy się od nas różnią, są wstrętni? Gdzie znajdują się granice naszej akceptacji społecznej? Na ile nasze ciało mieści się w tych granicach? Jakie warunki powinno spełnić, żeby przestało wzbudzać nasz wstręt? ●



JOANNA FLIS
psycholożka, badaczka, autorka podcastu i książki „Madame Monday – po dorosłemu". Na zwierciadlo.pl można posłuchać cyklu jej podcastów o współuzależnieniu „FLISolo".

ZDJĘCIE: ALEKSANDRA MODRZEJEWSKA-MITAN.

eprasa.pl cbc649618b



FLOSLEK
BIOTECH CONCEPT

Exosomes Peptides

Biotechnologia przyszłości odmienia skórę dzień po dniu

nawet o 35%*
mniej zmarszczek

ODKRYJ
SCAN ME

*analiza zmarszczek za pomocą Primos 3D Lite dla Kremu z egzosomami do twarzy INTENSE 7.5 po 28 dniach



INNOWACJA

do 7.5×10^8 egzosomów / 1 ml

Egzosomy to nośniki substancji aktywnych nowej generacji, pozyskane z komórek macierzystych Centella asiatica.

Biomimetyczne peptydy redukują zmarszczki i przywracają młody wygląd.

Połączenie zapewnia precyzję dotarcia i skuteczność. Poprawia strukturę i witalność skóry.

SKUTECZNOŚĆ POTWIERDZONA BADANIAMI APARATUROWYMI

Rekomendacja kosmetologów Floslek:
- pielęgnacja bez kompromisów
- spowolnienie utraty jędrności
- redukcja zmarszczek

przeznaczenie: skóra delikatna, cienka, wymagająca nawilżenia i regeneracji, wiek 25+

www.floslek.pl

eprasa.pl cbc649618b

Wróg: dobry czy zły?



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

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

Masz wrogów, Moniko? Pytam, bo jestem po lekturze książki Alana Dershowitza „Listy do młodego prawnika". Jest w niej rozdział „Miej listę dobrych wrogów", w którym autor przekonuje, że oprócz odpowiednich przyjaciół, ważne jest posiadanie odpowiednich oponentów. Jego zdaniem ktoś, kto nie ma wrogów, jest prawdopodobnie tchórzem i pochlebcą. Już sam fakt ich obecności jest czymś pozytywnym, bo oznacza, że zajęło się jakieś jasne stanowisko w życiu. Zaś intensywność ich ataków świadczy o jakości tego, co robimy.

Moim zdaniem to zbyt duże uproszczenie. Serio: ktoś, kto nie ma wrogów, czyli ludzi, którzy emocjonalnie go niszczą i źle mu życzą, musi być tchórzem? Możesz mieć masę wrogów i być tchórzem jednocześnie.

Zgadza się, ale jeśli robisz rzeczy dobre, a spotyka się to z wrogą reakcją, to ci, którzy agresywnie cię atakują,wystawiają ci jak najlepsze świadectwo. To znaczy, że bronisz dobrych spraw i twoje działanie staje się w obronie tych spraw znaczące.

W takim razie kto, poza oczywistymi sytuacjami, decyduje o tym, że rzeczy, które robimy, są dobre? Dla jednego ta sama rzecz będzie dobra i pożyteczna, a dla innego zła i szkodliwa. Występowanie w obronie religii w szkołach jest dobre czy złe? Akcje na rzecz propagowania wegetarianizmu są dobre czy złe?

W większości sytuacji to, co jest dobre, jest oczywiste. Istnieją zasady dekalogu, czyli moralne lub prawne, których naruszanie jest złem. W przypadku nauczania religii w szkołach sprawa nie jest czarno-biała, spór może być twórczy. Problem zaczyna się wtedy, gdy jedna grupa chce coś siłą narzucić drugiej. Wróg to ten, któremu nie podoba się to, co robisz, ale nie umiejąc podjąć merytorycznego sporu, zaczyna faulować.

No dobrze, to weźmy przykład z twojego podwórka. Na fanpejdżu twojej kancelarii poinformowaliście o nowej książce „Mogłem milczeć", którą napisałeś z sędzią Igorem Tuleyą. Strona ma ograniczony zasięg, ale nagle pod postem o książce zaczęły się pojawiać setki obraźliwych wpisów. Twoi wrogowie hejtują cię, bo ich zdaniem sprzyjasz jednemu obozowi politycznemu, a krytykujesz ich przeciwników. Z punktu widzenia tych drugich to właśnie ty łamiesz zasady dekalogu albo wyryte w skale wartości, bo zdradzasz ojczyznę. I odwrotnie.

Tylko że moje zaangażowanie w sprawy publiczne nie wynikało z opowiadania się za którymś obozem politycznym. Wynikało z obrony zasad. Z tego, że konstytucja była naruszana, a więc broniłem prawa, czyli wartości, których naruszanie jest jednoznacznie naganne. A wracając do opisanej przez ciebie sytuacji, to miała ona ciekawe konsekwencje. Reakcją na hejterskie komentarze pod postem stały się lajki, w rezultacie wpis miał kilkaset tysięcy odsłon. Być może nasz głos w obronie praworządności był znaczący, skoro spotkaliśmy się z taką wrogością. Dlatego upieram się przy swoim, że jeśli masz wrogów, to znaczy, że robisz coś ważnego.

Wrogów może mieć każdy głupek, tak samo jak może ich mieć mądry. Zatem obecność wrogów to żaden wyznacznik wartości tego, co się robi i kim się jest. O wartości świadczy raczej to, ilu osobom realnie się pomogło albo czy zmieniło się rzeczywistość na lepszą. Byle gangster, który handluje narkotykami, ma mnóstwo wrogów.

Wrogami gangsterów są ludzie o kręgosłupie moralnym, a więc oni definiują, że gangsterstwo jest złe.

Wrogami gangsterów są przede wszystkim inni gangsterzy, którzy walczą z nimi o wpływy.

Dlatego Dershowitz pisał przede wszystkim o jakości. Mnie przekonuje powiedzenie, że wrogowie są ceną sukcesu. Zaś jakość tych wrogów jest pomocna w ocenie, czy w sprawach, w których zabierasz głos, znajdujesz się po dobrej stronie. Przyjaźnie są często koniunkturalne, a wrogowie są w swojej nienawiści przynajmniej szczerzy.

Z tym mogę się zgodzić. Ale wrogów nikomu nie życzę. ●

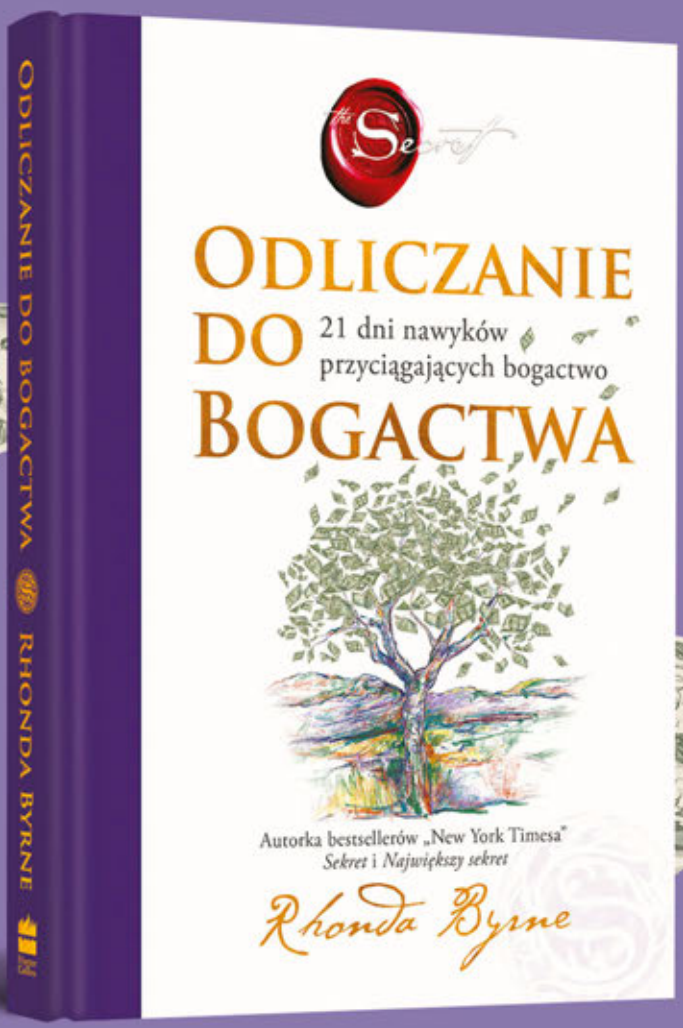
ZDJĘCIE: KRZYSZTOF OPALIŃSKI

eprasa.pl cbc649618b

21 DNI

PRAKTYK ZMIENIAJĄCYCH ŻYCIE, KTÓRE POMOGĄ CI UZYSKAĆ WOLNOŚĆ FINANSOWĄ

KSIĄŻKA RHONDY BYRNE, AUTORKI ***SEKRETU*** I ***NAJWIĘKSZEGO SEKRETU***



IDEALNY PREZENT DLA TWOJEJ PRZYJACIÓŁKI

PREMIERA: 10 GRUDNIA 2025

HarperCollins*Polska*

www.HarperCollins.pl | HarperCollinsPolska | HarperCollinsPolska

eprasa.pl cbc649618b



Na zdjęciu:
Jedyny portret Jane Austen namalowany z natury przez jej siostrę Cassandrę (ok. 1810).
W tle: Widok na Bath (1817).

eprasa.pl cbc6496188

DŻEJNOMANIA

PRYWATNIE INTROWERTYCZNA I NIEŚMIAŁA, JAKO PISARKA OKAZAŁA SIĘ REBELIANTKĄ, PRZYWRACAJĄCĄ LITERATURZE KOBIETY JAKO ISTOTY MYŚLĄCE, CZUJĄCE I NIEGODZĄCE SIĘ NA STEREOTYPOWE ROLE W SPOŁECZEŃSTWIE. I CHOĆ ŻYŁA (I UMARŁA) JAKO UBOGA KREWNA, KTÓREJ DAWANO ODCZUĆ JEJ NISKĄ POZYCJĘ, ZOSTAWIŁA PO SOBIE SPUŚCIZNĘ, KTÓRA DO DZIŚ INSPIRUJE. Z OKAZJI 250-LECIA URODZIN JANE AUSTEN BADAMY FENOMEN JEJ TWÓRCZOŚCI.

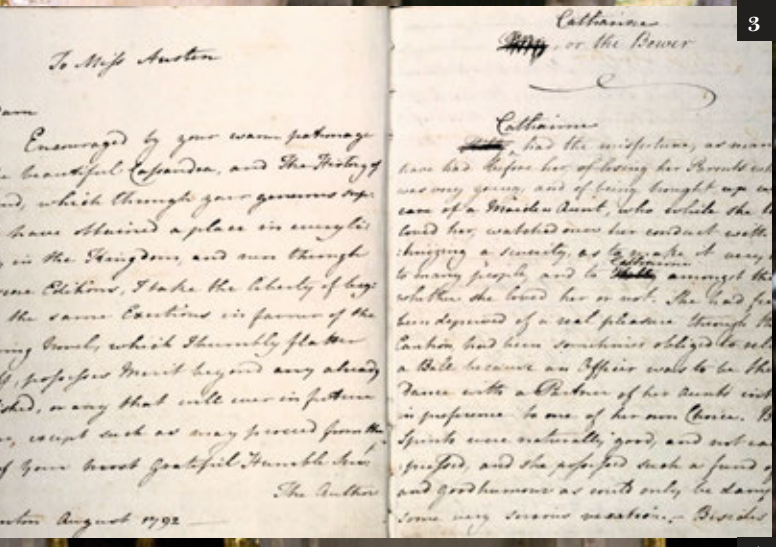
Tekst JOANNA OLEKSZYK







1 2


To Miss Austen

Ensnared by your warm patronage
beautiful Lesbiana, and The Perfect
which through your generous hope
shall obtained a place in many
in the Kingdom, and even through
some Editions, I take the liberty of beg
the same Courtesy in favour of the
ing Work, which I humbly flatter
professes Merit beyond any already
and, in any that will ever in future
, except such as may proceed from the
of Your most grateful Humble Serv
The Author
ston August 1792

Catharine
or the Bower

Catharine
had the misfortune, as many
have before her of being her Parents
was only young, and of being brought up
care of a Maiden Aunt, who called the
loved her, watched over her conduct with
shunning a severity, as to make it easy
to many people, and to Catharine amongst th
whether she loved her or not. She had
her deprived of a real pleasure, though
Caution had been sometimes obliged to
a Ball because an Officer wish to be th
Dance with a Partner of her Aunt
in preference to one of her own Choice.
Spirits were naturally good, and not
spoiled, and the perfect Ease & Good
and Good humour as must only be dang
some very serious occasion. Besides

3 4





5 6



Większość tego, co wiemy o tej jednej z najsłynniejszych i wciąż najchętniej czytanych pisarek, pochodzi z zachowanych listów do ukochanej siostry Cassandry. Napisała ich ponoć tysiące, ale kiedy zmarła w wieku zaledwie 41 lat w wyniku tajemniczej choroby, siostra większość z nich spaliła. Zachowało się jedynie 161.

Przyszła na świat 16 grudnia 1775 roku w niewielkiej parafii Steventon w hrabstwie Hampshire, w czasach, kiedy urodzenie raz na zawsze kształtowało życie człowieka, zwłaszcza jeśli był kobietą. Miała starszą siostrę i aż sześciu braci. Najbliżsi byli prototypami wielu bohaterów jej późniejszych książek. Ojciec, George Austen, duchowny Kościoła anglikańskiego, pełnił funkcję rektora, dzięki czemu, choć dochód Austenów był niewielki, mieli do dyspozycji dom, a w nim pokaźną bibliotekę, której Jane była częstym gościem. Jak zauważa Helen Fielding, autorka „Dziennika Bridget Jones", inspirowanego „Dumą i uprzedzeniem", i jedna z bohaterek filmu dokumentalnego „Jane Austen: Narodziny geniuszu", otoczona tak licznym rodzeństwem, Jane miała niepowtarzalną szansę rozwinąć swój talent do obserwacji.

Była literackim samoukiem. Już od najmłodszych lat pisała krótkie, zabawne skecze. Jeden z nich nosi tytuł: „Piękna Cassandra", na cześć siostry, a jego bohaterka była młodą awanturnicą, wędrującą po Londynie i pakującą się co chwila w kłopoty. Z kolei do napisania pierwszej dłuższej formy prozatorskiej, „Lady Susan", młodą literatkę zainspirowała wizyta kuzynki Elizy, wdowy, której męża zgilotynowano podczas francuskiej rewolucji i która miała bardzo nowoczesne podejście do roli kobiety. Tytułowa lady to niezłe ziółko, sama rozgląda się za nowym mężem, a jednocześnie planuje wydać drogo i niekoniecznie szczęśliwie za mąż córkę. Zamiłowanie Jane gorąco wspierał ojciec, na 19. urodziny obdarował ją przenośnym biurkiem do pisania.

POWIEŚCI I ROMANSE

Kochała pisać, ale uwielbiała też chodzić na bale i była świetną tancerką. Na jednym z takich wieczorów poznaje Irlandczyka Toma Lefroya, jego rodzina jednak nie uważa, by Jane była dobrą partią. W liście do siostry kpi z całej sytuacji, ale tak naprawdę czuje się zraniona. Ucieka w literaturę. W wieku 21 lat kończy szkic powieści „Pierwsze wrażenia". W tym samym czasie narzeczony Cassandry, Thomas Fowle, umiera na żółtą febrę podczas morskiej podróży. Zrozpaczona siostra ślubuje nigdy nie wyjść za mąż. Pod wpływem obu zdarzeń Jane postanawia poświęcić się pisaniu, wiedząc, że da jej niezależność i być może przyzwoity dochód, w związku z tym i ona może nie będzie musiała wychodzić za mąż. A ponieważ pasjami czyta popularne powieści gotyckie (będące odpowiednikiem dzisiejszej prozy z gatunku *young adults*), kończy swoją pierwszą książkę „Opactwo Northhanger". Prawa do niej udaje się jej sprzedać wydawcy, ale cóż z tego, skoro ten nie kwapi się z wydaniem.

Kiedy w 1800 roku parafię w Steventon przejmuje najstarszy brat Jane – James, siostry razem z rodzicami są zmuszone się wyprowadzić, a ukochana biblioteka zostaje sprzedana, by ufundować emeryturę ojca. Przenoszą się do modnego Bath. Jane ma już 25 lat, za chwilę skończy się czas, w którym będzie mogła uchodzić za pannę na wydaniu. Rok później podczas wakacji w Sidmouth, niepomna swoich planów pozostania kobietą niezależną, poznaje mężczyznę, w którym się zakochuje. Do dziś nie znamy jego personaliów, ale o tym, że zanosiło się na zaręczyny, wiemy z jednego z lisów Cassandry. Niestety, mężczyzna umiera. Jane rozpaczliwie potrzebuje happy endu, wraca więc do dawnego szkicu, dopracowuje go i tak powstaje jej najsłynniejsza powieść – „Duma i uprzedzenie".

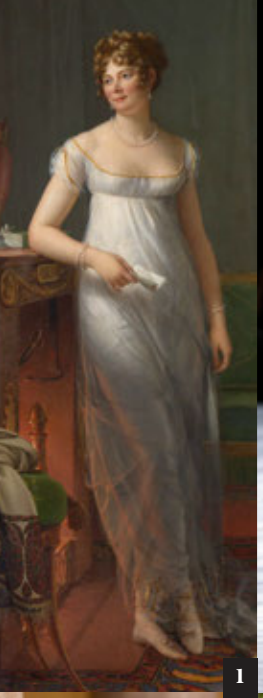
W wieku 27 lat nadal mieszka w rodzicami, a żadnej z jej książek nie wydano. Los oferuje jej jeszcze jedną odmianę – podczas wyjazdu do domu przyjaciół jeden z gości, majętny, ale nie do końca odpowiadający jej inteligencją i obyciem, nagle się oświadcza. Jane go przyjmuje, ale dzień później odrzuca. Tak jak jej bohaterki, nie potrafi wyjść za mąż bez miłości.

ŁATWIEJ WYDAĆ SIĘ ZA MĄŻ CZY WYDAĆ KSIĄŻKĘ?

Chce być publikowaną pisarką, chce zarabiać dużo pieniędzy, chce być sławna. Wydaje się, że może w tym pomóc starszy brat Henry, czwarty z kolei, jej ulubieniec. Henry mieszka teraz z żoną – pamiętną kuzynką Elizą – w Londynie i ma kontakty w wydawnictwach. Niestety, stan ojca Jane się pogarsza, córka nie odstępuje jego łóżka, na zmianę z siostrą i matką. Zaczyna pisać „Watsonów", bodaj najsmutniejsze swoje dzieło. Przerywa na wieść o śmierci ojca i nigdy już nie wraca do manuskryptu, przechodzi przez coś na kształt depresji. Bracia wyznaczają siostrom i matce 450 funtów rocznie, niewielką sumę, za dużą, by umrzeć, za małą, by żyć – sytuacja bliźniaczo podobna do tej, którą potem opisze w „Rozważnej i romantycznej". Jane zwraca się więc do swojego kolejnego brata, Edwarda. Jako dziecko został adoptowany przez bogatych krewnych i nazywa się teraz Knight. Edward daje siostrom i matce Chawton Cottage, uroczy domek, który odziedziczył po adopcyjnych rodzicach, zaledwie 12 mil od Steventon. Jane zaczyna znów pisać. Wraca do szkicu „Rozważnej i romantycznej". Brat kieruje ją do Thomasa Edgertona, wydającego głównie książki militarne. Szczęście się do niej uśmiecha. Wreszcie, w wieku 35 lat, zostaje powieściopisarką. Książka jest czytana, nawet przez księcia regenta. Jane zarabia pierwsze duże pieniądze – 140 funtów. Potem wydaje „Dumę i uprzedzenie", która sukcesem przebija „Rozważną i romantyczną". ►

1. Pan Darcy (Colin Firth) i Elizabeth Bennet (Jennifer Ehle) w serialu BBC „Duma i uprzedzenie" (1995). **2.** Dom w Chawton Cottage, w którym mieści się obecnie muzeum Jane Austen. **3.** Ręcznie pisane juwenilia Austen. **4.** Serial produkcji BBC „Emma" (2009). **5.** Serial „Rozważna i romantyczna", również produkcji BBC (2008). **6.** Pierwsza wycieczka rodziny Jane Austen nad morze miała miejsce prawdopodobnie w Sidmouth w hrabstwie Devon latem 1801. Austen wykorzystała wspomnienia z rodzinnych wakacji podczas pisania powieści „Perswazje".

eprasa.pl cbc649618b


1





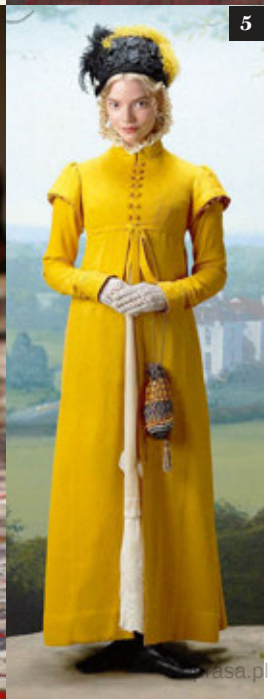

2


3




4




5

Jane odkrywa, że kocha miasto i imprezy. Ale też... że imperium brytyjskie utrzymuje się głównie z niewolnictwa. Zostaje abolicjonistką. Pisze „Mansfield Park", swoje najbardziej polityczno-społeczne dzieło. Krytyka zostawia je bez komentarza. Austen postanawia więc poruszać ważne tematy w lżejszej formie, tak powstaje „Emma". Jej bohaterka jest nietypowa: bogata, rozpuszczona i niedbająca o biednych. Z manuskryptem Jane idzie do Johna Murraya, najsłynniejszego wtedy wydawcy. Ostro negocjuje kontrakt, nie rezygnuje z praw, ale bierze na siebie koszt druku. Książka odnosi wielki sukces. Jednak zarobki pomniejsza koszt ponownego wydania „Mansfield Park", które się kiepsko sprzedaje. Niestety, bracia bankrutują, pieniądze znów się kończą, a dziedzictwu Chawton zagraża pozew sądowy i kobiety mogą je stracić. Przygaszona, smutna Jane pisze „Perswazje", przez wielu uważane za jej najlepszą książkę. Zapada na zdrowiu. Cierpiąc, zaczyna „Sanditon", swoje ostatnie, nieukończone dzieło, w którym pojawia się przełomowa w angielskiej literaturze postać bogatej czarnoskórej dziedziczki. Umiera 18 lipca 1817 roku w Winchester.

MIŁOŚĆ, GŁUPCZE!

Obecnie – głównie ze względu na liczne ekranizacje jej dzieł, rozmaite spin-offy czy mniej lub bardziej luźne nawiązania, jak serial „Bridgertonowie" i wspomniany „Dziennik Bridget Jones" – Austen jest uznawana za pisarkę romantyczną, zgłębiającą w swoich książkach temat poszukiwania męża. W rzeczywistości pod wierzchnią warstwą sielanki w jej powieściach wieje grozą, w końcu tworzyła w czasach, w których sytuacja społeczna i ekonomiczna kobiet była bardzo trudna ze względu na ich całkowitą zależność od mężczyzn. Nic dziwnego, że bohaterki Austen znajdują się właściwie non stop w niebezpieczeństwie: albo pogorszenia ich statusu majątkowego, albo bycia uwiedzioną.

Dobrze wie o tym Alicja Urbanik-Kopeć, kulturoznawczyni, autorka książki „Matrymonium. O małżeństwie nieromantycznym", a także anglistka, która w trakcie studiów zajmowała się relacjami między pieniędzmi a małżeństwem w powieściach Jane Austen; tym, jak sytuacja ekonomiczna determinowała różne decyzje bohaterów i bohaterek, oraz podejściem do tego samej pisarki. – Austen pisała o klasie społecznej w Wielkiej Brytanii okresu regencji, którą bardzo dobrze znała, *landed gentry*, czyli ziemiaństwie – tłumaczy. – Była to klasa posiadaczy majątków ziemskich, czerpiąca zyski z czynszów i sprzedaży produktów rolnych. Jej przedstawiciele nie mieli tytułów arystokratycznych, byli albo bardzo zamożni, jak powieściowi pan Darcy czy pan Knightley, posiadający wielkie majątki ziemskie, albo średnio zamożni, jak rodzina Bennetów. Młodsi synowie posiadaczy ziemskich, którzy nie dziedziczyli majątku rodzinnego, zwykle zostawali pastorami, oficerami lub prawnikami. Dlatego do *gentry* należeli też pastorzy i ich rodziny.

Zarówno powieściowa Emma Woodhouse, której ojciec jest najbogatszym w okolicy posiadaczem ziemskim, jak i Elizabeth Bennet, pochodząca z rodziny średnio zamożnej, obracają się w tym samym kręgu towarzyskim. Kręgu, w którym mogą

asa.pl cbc649618b



– a właściwie powinny – znaleźć męża. Austen nie ma żadnych wątpliwości, że od tego, jaki to będzie mężczyzna, zależy ich późniejsza sytuacjach towarzyska i społeczna, ale też sytuacja finansowa ich rodziny. – Korzystnym małżeństwem kobieta mogła zapewnić przyszłość także starzejącym się rodzicom i rodzeństwu, zwłaszcza niezamężnym siostrom – wyjaśnia Urbanik-Kopeć. – Bardzo interesujące jest, w jaki sposób Austen prowadzi swoje bohaterki. Mogłoby się wydawać, że jest fanką porywów serca, w końcu większość z nich wiąże się z partnerami z miłości, ale kiedy przyjrzymy się bliżej temu, jak dużo miejsca poświęca pragmatycznej stronie ich życia, zauważymy, że skłania się raczej ku temu, by odradzać podążanie szlakiem fascynacji czy popędów.

I tu dochodzimy do sedna światopoglądu Jane Austen. – Jej zdaniem nie miłość romantyczna jest najważniejsza, ale rozwój, samoświadomość i samopoznanie – podkreśla kulturoznawczyni. – Wszystkie bohaterki jej książek muszą przejść przemianę charakterologiczną, dorosnąć lub pozbyć się jakiejś wady, jak nadmierna pycha, zbyt pochopne ocenianie po pozorach, przekonanie o własnej wyższości czy porywczość. Dopiero wtedy, gdy staną się doświadczone, rozsądne i znające same siebie na tyle, by móc podejmować decyzje jako osoby dojrzałe, będą mogły wybrać takiego kandydata na męża, który będzie dla nich odpowiedni. A ponieważ w powieściach Austen zawsze jest happy end, to ten kawaler zwykle też jest zainteresowany nimi, a do tego zamożny i przeważnie starszy.

No i – dodam tu od siebie – nie umiera przedwcześnie...

STOP ROMANTYZOWANIU

– Przyjrzyjmy się Charlotte Lucas, przyjaciółce Elizabeth Bennet z „Dumy i uprzedzenia" – proponuje Alicja Urbanik-Kopeć. – Nam się wydaje, że przyjmując oświadczyny pastora Collinsa, bufona i ćwierćinteligenta, robi największe głupstwo na świecie. Ale Charlotte ma 27 lat i jest obciążeniem finansowym dla swoich rodziców, dlatego woli świadomie związać się z mężczyzną ustępującym jej klasą czy obyciem, ale dającym jej względną wolność, możliwość prowadzenia gospodarstwa domowego, bycia ważną członkinią społeczności. Zna wady i zalety przyszłego związku, który pod koniec książki uznajemy już za całkiem udany, bo dający Charlotte to, czego oczekiwała: pozbycie się statusu starej panny i samodzielność. Nie jest to wprawdzie los, którego Austen życzy głównym bohaterkom swoich książek, ale jednocześnie udowadnia, że zna los panien z klasy społecznej, o której opowiada – podkreśla badaczka. – W „Rozważnej i romantycznej" pokazuje, co dzieje się z kobietą pozbawioną męskiej opieki, choćby na przykładzie sióstr Dashwood, będących na łasce swojego przyrodniego brata, który nie bardzo poczuwa się do opieki nad nimi. ►

Powyżej: Pierwsze zdjęcie z planu nowego miniserialu Netflix „Duma i uprzedzenie". *Na lewej stronie:* **1.** Obraz „Madame Charles Maurice de Talleyrand Périgord (1761–1835)", namalowany około 1804 roku przez barona François Gérarda. **2.** Dakota Johnson jako Anne Elliot w ekranizacji „Perswazji" (2022). **3.** Najnowszy pomnik Jane Austen na terenie katedry w Winchesterze, ufundowany z okazji jubileuszu 250. rocznicy urodzin pisarki. **4.** Elegancka letnia suknia damska w stylu empire, z długim trenem i parasolką. **5.** Kadr z filmu „Emma". W tytułowej roli Anya Taylor-Joy.

eprasa.pl cbc649618b

Taka właśnie jest Jane Austen, trzeźwo myśląca, spostrzegawcza, inteligentna, a kiedy trzeba – także złośliwa. Nie, nie śmieje się z miłości, życzy jej każdej ze swoich bohaterek, ale kiedy staje się to niemożliwe, podsuwa inne rozwiązania i kierunki rozwoju. Jej prozę można odczytywać jako świadectwo dawnych czasów, ale też jako aktualną krytykę społeczną. Tym bardziej że pojawiają się coraz to nowe opracowania, wskazujące na przykład na wątki queerowe w „Emmie" czy ukryte, ale czytelne wskazówki, że Marianne z „Rozważnej i romantycznej" przerwała ciążę.

Alicja Urbanik-Kopeć jest zwolenniczką teorii mówiącej, że interpretacja dzieła literackiego pozostaje w gestii czytelnika. Zmieniają się czasy i zmieniają się czytelnicy, ich podejście oraz światopogląd – i mają oni prawo odczytywać dawne dzieła na nowo. Obyczajowość okresu regencji, w którym tworzyła pisarka, sprawiała, że nie o wszystkim mogła pisać wprost. Wiele rzeczy pozostawiała w warstwie symbolicznej, utajonej, niejako pod spodem. – Dlatego też wiele ze współczesnych domysłów, jak choćby rzekome poronienie lub aborcję Marianne, dopuściłabym jako jak najbardziej możliwe. Choć nie każda z interpretacji jest dla mnie uprawniona – zaznacza badaczka. I wskazuje na książkę Rachel Feder „Mit Darcy'ego".

„Wydaje nam się, że jeżeli okażemy się wystarczająco potulne, cierpliwe, urocze, użyteczne i/lub pojednawcze, uda nam się stopić lód w sercu nieprzystępnego obiektu westchnień. Zamienimy go w oddanego i uważnego absztyfikanta" – tłumaczy tytułowy mit autorka, sugerując, że Austen jako jedna z pierwszych nauczyła nas kochać okrutnika, bad boya. – Interpretacja, według której Darcy jest brutalem i arogantem, pieniędzmi przykuwającym Lydię do Wickhama, jest w moim odczuciu ahistoryczna – nie zgadza się z nią badaczka. – Dziś możemy być bardziej bezwzględne dla bohaterów, ale wtedy ludzie funkcjonowali w zupełnie innym świecie. W realiach roku 1812 ocena społeczna wobec kobiet uprawiających pozamałżeński seks była bardzo jasna: były skazane na potępienie. Mimo że Austen odpowiedzialnością za nią obarcza i tych, co uwodzą, i rodziców panien, to konsekwencje ponosi sama zainteresowana. Darcy więc naprawdę ratuje Lydię i jej rodzinę. To prawda, w każdej książce Austen występuje bad boy – typ mężczyzny, którego najbardziej nie znosi pisarka, ale nie jest nim Darcy.



Książki Austen za jej życia były publikowane anonimowo, pod pseudonimem „By a Lady" (Przez damę).

JANE WIECZNIE ŻYWA

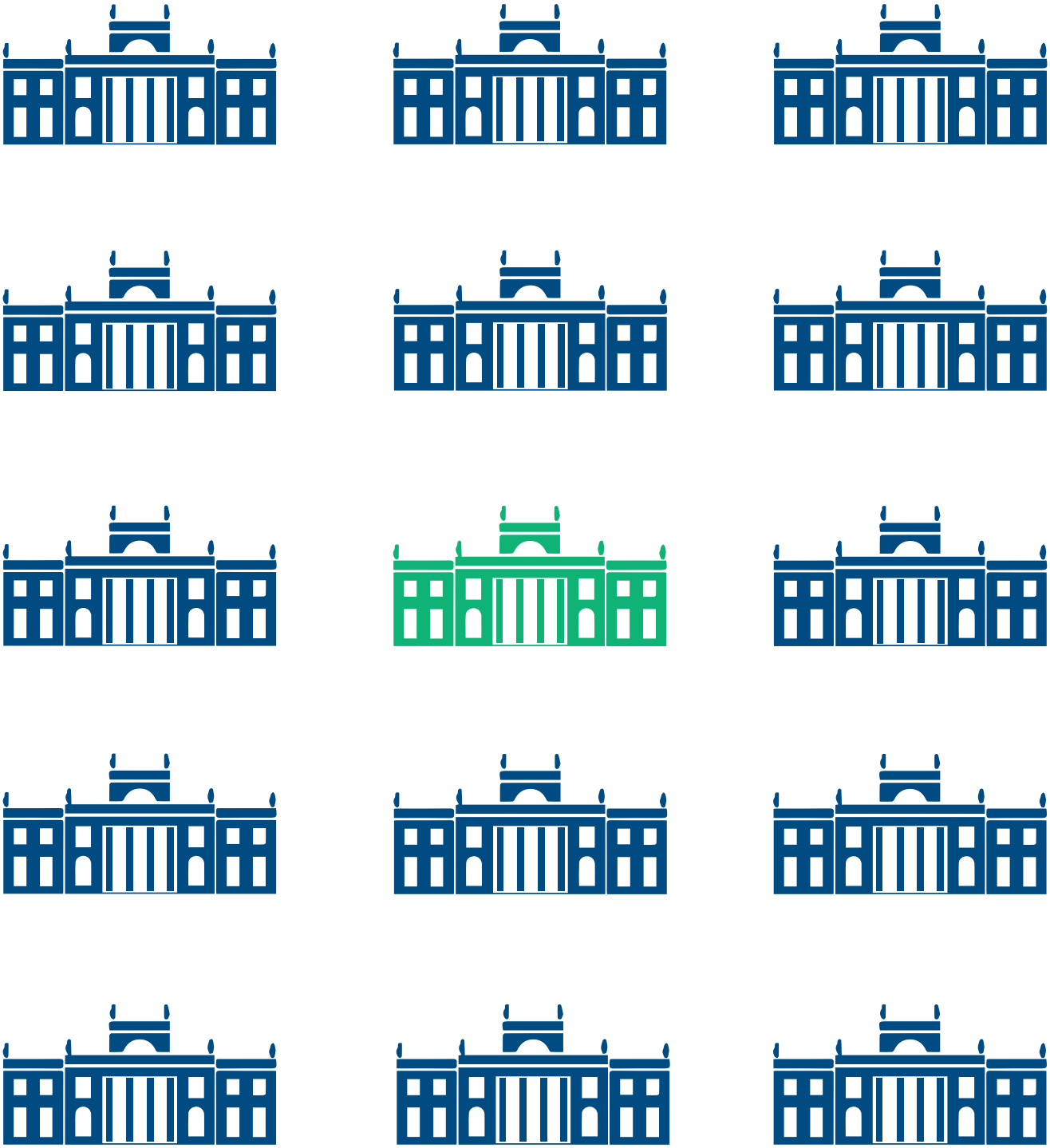
– W czym upatruję fenomen Jane Austen? Była świetną pisarką i znawczynią charakterów, to na pewno, ale też wiedziała, że wszystkich interesuje tak naprawdę jedno: jak dobierać się w pary. A nie ma lepszego okresu dla romansu niż czasy minione – tłumaczy Alicja Urbanik-Kopeć. – Bo aby historia była angażująca emocjonalnie, musi przed bohaterami stawiać jakieś trudności. Im te trudności bardziej prawdopodobne, tym stawka emocjonalna dla bohaterów, ale i czytelnika, wyższa. Opowieści romantyczne osadzone w czasach współczesnych bardzo często uciekają się do chwytów, które mają stawiać przed bohaterami trudności, ale są z pogranicza farsy, większość zasadza się bowiem na nieporozumieniach, z czasem coraz bardziej irytujących. Natomiast w powieściach historycznych, na przykład XIX-wiecznych, przeszkody są zdecydowanie większe i bardziej realistyczne. Dużo łatwiej kibicować rodzącej się relacji między postaciami, kiedy wiemy, że ten związek niekoniecznie będzie mile widziany przez ich bliskich czy środowisko, nie mówiąc już o napięciu erotycznym, jakie się wtedy buduje. Fajnie się tym ekscytować, choć prawdopodobnie sami nie chcielibyśmy tego przeżywać. Na pewno nie chciałabym cofnąć się do czasów Austen – zaznacza badaczka. – Owszem, jest wiele rzeczy, za które możemy krytykować współczesność, ale jednak wolność obyczajowa, która jest zdobyczą XX wieku, a w XXI się jeszcze poszerza, jest czymś nie do przecenienia. Lepiej oglądać dawne czasy na ekranie lub zanurzać się w nie na kartach książek.

Jak dotąd dzieła Austen doczekały się ponad 30 ekranizacji, nie mówiąc o tytułach nimi inspirowanych. W przyszłym roku zapowiedziano premierę kolejnego serialu na podstawie „Dumy i uprzedzenia", z Emmą Corrin i Olivią Colman. A także czwartej części bijących rekordy popularności „Bridgertonów" – serii, która podczas pandemii pokazała, jak bardzo stęskniliśmy się za romansami z czasów regencji, i zapoczątkowała nowy styl w modzie zwany *regencycore*. Sama uwielbiam wracać do „Rozważnej i romantycznej" z Emmą Thompson i Kate Winslet oraz „Emmy" z Gwyneth Paltrow. – Też lubię „Rozważną i romantyczną", mimo że uważam ją za najsmutniejszą z powieści Austen, bo pokazującą, że choć kobiety mogą mieć wszelkie przymioty ciała i ducha, to i tak to nie wystarcza, jeśli są biedne – dodaje Alicja Urbanik-Kopeć. – Świetna jest też „Emma", jest tam mnóstwo wątków satyrycznych, ale i wiele mądrych spostrzeżeń na temat dojrzewania.

Grudzień ze względu na jubileusz i na długie wieczory jest świetną okazją do przypomnienia sobie dorobku pisarki. BBC First uruchomiło specjalne pasmo „Cały świat Jane Austen", w którym pokaże seriale: kultową „Dumę i uprzedzenie", „Rozważną i romantyczną" i „Emmę". Polecam też wspomniany dokument „Jane Austen: Narodziny geniuszu" (premiera w BBC First w urodziny pisarki). No i same powieści! (W dziale Kuchnia znajdziecie związaną z nimi małą niespodziankę). ●

ZDJĘCIA: DEA PICTURE LIBRARY, CULTURE CLUB, HERITAGE IMAGES, KARL PROUSE-CATWALKING, HISTORICAL PICTURE ARCHIVE, ESTROP/GETTY IMAGES, BBC, HERITAGE ART/BE&W, DAVID VENNI/BBC, MIKE HOGAN/BBC, NICK WALL/NETFLIX, EAST NEWS, LAUNCHMETRICS, SPOTLIGHT, OLLIE THOMPSON/EAST NEWS, ROBERT LUDOVIC/NETFLIX, MATERIAŁY PRASOWE.

eprasa.pl cbc649618b



Zeskanuj kod QR
i kup bilet na wystawę

ŁAZIENKI W ZACHWYCIE

wystawa czasowa • 14/11/2025–15/03/2026
Podchorążówka, Muzeum Łazienki Królewskie

Organizator

Organizator Muzeum

Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego

Mecenas Muzeum

FUNDACJA

Partnerzy Muzeum

ORLEN

Bank Polski

Patron medialny

@kozacka_warszawa

eprasa.pl cbc649618b



PRACUJ MĄDRZEJ, NIE CIĘŻEJ

Potomkini Jane Austen też napisała książkę. I mimo że „Sprytniej" **Emily M. Austen.** nie jest epicką powieścią, tylko zwięzłym poradnikiem, również niesie feministyczny przekaz – wyzwala nas z kultury zapieprzu.

Rozmawia ANGELIKA KUCIŃSKA
Zdjęcie MAGDA KLIMCZAK

eprasa.pl cbc649618b

Każda CEO wstaje o 5.30 rano?
Przez lata nikt tego nie podważał, wszyscy wierzyli, że tak powinno być. Tymczasem z badania przeprowadzonego przez naukowców z Uniwersytetu Harvarda wyraźnie wynika, że nie istnieje żadna korelacja pomiędzy godziną pobudki a sukcesem zawodowym. Chodzi raczej o konsekwencję i dyscyplinę. Wystarczy, że wstajesz codziennie mniej więcej o tej samej porze, to nie musi być 5.30. Przekonania o tym, jak wygląda produktywność, sprawiają, że jesteśmy zdecydowanie mniej produktywne, za to wykończone, apatyczne i mniej zmotywowane. Wciąż używamy przestarzałych i nierealistycznych miar sukcesu, które skazują nas na porażkę.
Sama wierzyłaś, że trzeba się zrywać bladym świtem, zwłaszcza gdy prowadzi się własny biznes, prawda?
I zebrałam za to niezłe baty. W pewnym momencie poczułam się kompletnie zużyta. Poczucie własnej wartości poszybowało w dół, byłam fizycznie wykończona, przybrałam na wadze, ale wciąż miałam zbyt wiele na głowie, by zauważyć, jak bardzo jestem nieszczęśliwa. Padłam ofiarą przekonań, w które wierzy wiele młodych, początkujących przedsiębiorczyń. Uwierzyłam ludziom biznesu gloryfikującym stugodzinny tydzień pracy. O świcie są już na siłowni, a potem dzielą się niezawodnymi receptami na wydajność, w którą wpisany jest obowiązek samochłosty. Aż zrozumiałam, że nie zbuduję biznesu, który ma wartość, niszcząc samą siebie. Co ciekawe, jak tylko wdrożyłam zrównoważony model pracy, moja firma zaczęła stabilnie rosnąć.
Jakie przekonania na temat sukcesu są ci bliskie dziś?
Bardzo lubię powiedzenie, że jeśli jest wola, to i sposób się znajdzie. Wierzę, że zawsze jest możliwość, kolejny krok, który da się wykonać, choćby niewielki. Uważam też, że zarówno sukces, jak i porażka są tymczasowe. To stany, które mijają, a nie nasza tożsamość. Poważnie traktuję też tę prawdę o zarządzaniu, że przykład idzie z góry. Optymizm jest strategią biznesową, bo pozytywne nastawienie pomaga rozwiązywać problemy. I nawet jeśli się z tym nie obnoszę, to wierzę, że mogę wszystko.
A czego o pracy nauczono cię w domu?
Że tylko ciężką harówką się wygrywa. Nikt nie pamięta, kto zajął drugie miejsce, więc trzeba się bić o najwyższy stopień na podium. Konsekwentnie, bez wytchnienia, nawet kiedy bardzo boli. Wysiłek był wszystkim. Odpoczynek wzbudzał podejrzenia. Pobłażanie sobie było nie do przyjęcia. Dziś etos pracy zamyka się dla mnie w odpowiedzialności, nie określa go męczeństwo. Dotrzymujesz słowa. Dowodzisz swojej integralności. Dokonujesz świadomych wyborów. Chcesz się uczyć, nie poddajesz się. Nie jesteś zajęta na pokaz. I pilnujesz, aby ambicja nie zapędziła cię w punkt, w którym zdradzisz samą siebie. Tego wszystkiego nie wylicza się w przepracowanych godzinach, tylko jakością wykonanej pracy. Pracuj mądrzej, ale nie ciężej.
Możemy nauczyć się czegoś o mądrzejszej pracy z książek twojej słynnej przodkini Jane Austen?
Bohaterki jej powieści wkładają sporo pracy w walkę z systemem, który naznacza ich los raz na zawsze. Inwestują mnóstwo energii w samopoznanie i rozwój inteligencji emocjonalnej. Są odważne, przenikliwe, wierne wyznawanym wartościom. To świetne wzorce niezależnego myślenia, uporu i zuchwałości w podważaniu norm społecznych. Wiedzą, na ile zasługują i nie zgodzą się na mniej, niż im się należy.
Książki Jane Austen były dla ciebie ważne, gdy dorastałaś?
Szczerze mówiąc, zrozumiałam wagę jej literatury dopiero na studiach. Dziedzictwo Jane Austen jest niepodważalne, choć nie czuję się osobistą spadkobierczynią kreatywnej przodkini, bo dzieli nas 250 lat [śmiech].
Jakie stereotypy uniemożliwiają kobietom satysfakcjonujące życie zawodowe?
Największym stereotypem jest to, że kobiety muszą się pomniejszać, być zgodne, wdzięczne, bezinteresowne, nie robić wokół siebie zamieszania. Ambicja jest synonimem arogancji. Stawianie granic świadczy o oziębłości. Autorytet wzbudza niechęć. Jak z tym walczyć? Wytykajmy stereotypy, zamiast je internalizować. I rozpychajmy się w przestrzeniach, w których oczekuje się od nas skurczenia się. Budujmy życie zawodowe z szacunkiem dla własnych potrzeb. Świadomość, że miejsca wystarczy dla wszystkich, to nowoczesna postawa przetrwania.
Ambitne kobiety nie są zbyt dobrze postrzegane.
Jeśli chcesz odnieść sukces, musisz być ambitna. Problem polega na tym, że w wielu przypadkach źródłem ambicji są lęki, traumy i chęć odwetu. Kujon, nad którym znęcano się szkole, zbija miliardy na start-upie technologicznym. Pulchna dziewczynka ►

eprasa.pl cbc649618b

> NAJWIĘKSZY STEREOTYP? ŻE KOBIETY MUSZĄ SIĘ POMNIEJSZAĆ, BYĆ ZGODNE, WDZIĘCZNE, BEZINTERESOWNE, NIE ROBIĆ WOKÓŁ SIEBIE ZAMIESZANIA. AMBICJA JEST SYNONIMEM ARogancji.

wyrasta na modelkę o międzynarodowej sławie. Zdradzana żona goni za awansem, aż zostaje dyrektorką generalną. Ambicja często rodzi się w mroku, wtedy może być negatywna.

Jesteś ambitna?

Tak. Chcę odnosić sukcesy, zarabiać pieniądze, wywierać wpływ i prowadzić życie, w którym mam wolny wybór.

W książce piszesz o syndromie oszusta, który statystycznie częściej jest udziałem kobiet. Dlaczego? To kwestia wychowania?

Kobiety są wychowywane, aby wątpić w siebie, kwestionować swoje kompetencje i prosić o pozwolenie. Mężczyźni są wychowywani, aby zdobywać. Ale to także problem strukturalny. Kiedy nie widzisz kobiet w zarządach spółek, trudno ci uwierzyć, że tam pasujesz. Syndrom oszusta nie jest osobistą wadą. To racjonalna odpowiedź na irracjonalny system.

Twierdzisz, że może on zadziałać na naszą korzyść. Jak?

Syndrom oszusta zmusza do zatrzymania się, refleksji, rewizji dotychczasowych sposobów działania i rozwoju. Ego pokornieje, a ty pogłębiasz umiejętności. Syndrom oszusta szkodzi, gdy paraliżuje, ale świadomie zarządzany, staje się soczewką, nie ograniczeniem. Pokazuje, które kompetencje wymagają udoskonalenia.

Przyznajesz, że doświadczyłaś wypalenia zawodowego...

Byłam wciąż sobą, ale rozcieńczoną wersją – odklejona, obojętna, wiecznie zmęczona. Wypalenie boli fizycznie i emocjonalnie. Poradziłam sobie z nim, robiąc gruntowny remont w życiu. Nauczyłam się odpoczywać i stawiać granice. Zaczęłam pracować mądrzej, ponieważ cięższa praca nie przynosiła efektów. Wycofałam się z mediów społecznościowych na 10 miesięcy, żeby w pełni poświęcić się zdrowieniu. Wypalenie można przewidzieć, ponieważ przebiega według ustalonego schematu: nadmierne obciążenie powoduje wyczerpanie, które wywołuje stan otępienia, a następstwem otępienia jest załamanie nerwowe. Nie wszyscy jednak potrafią mu zapobiec. Myślę, że w moim pokoleniu wypalenie jest nieuniknione, dlatego tak dużo mówię i piszę o tym, jak je rozpoznać. Nie ignorujmy oznak chronicznego przemęczenia.

Pracujemy za dużo?

Przede wszystkim poświęcamy zbyt wiele czasu pracy, która nie ma znaczenia. Dodajemy jej sobie, bo chcemy poczuć się ważniejsi albo szukamy wymówki, żeby nie zajmować się problemami w nas samych czy życiu prywatnym.

A kiedy nie chcemy pracować, to prokrastynujemy?

Prokrastynacja nie jest lenistwem. To uniki maskujące strach. Strach przed porażką. Strach przed tym, że okażesz się niedoskonała. Prokrastynacja, czyli odkładanie pracy na później, jest sprzężone z niskim poczuciem wartości.

Ludzie, którzy nie chcą sobie niepotrzebnie dokładać, ale też nie uciekają w prokrastynację, stosują jakieś specjalne techniki zarządzania czasem?

Słyszałaś o metodzie pomodoro?

Spotkałam się z nią po raz pierwszy, czytając twoją książkę.

To strategia pracy w intensywnych, ale krótkich zrywach. Zajmujesz się jedną rzeczą przez 25 minut, jesteś skoncentrowana tylko na zadaniu, a potem robisz sobie pięć minut przerwy. Zaczęłam ją stosować, żeby nauczyć się mądrzejszego zarządzania czasem i dalej używam, ale w odrobinę zmodyfikowanym wariancie. Krótsze odcinki, więcej skupienia, mniej usztywnienia. Ta metoda działa, bo odciąża nas, a największym wrogiem produktywności jest presja. Badania mówią, że większość dorosłych potrafi utrzymać uwagę w jednym miejscu maksymalnie przez 23 minuty, więc praca w takich blokach ma więcej sensu niż próba utrzymania zaangażowania na tym samym poziomie przez osiem godzin.

„Sprytniej" jest poradnikiem, który podpowiada, jak zmienić podejście do pracy, by żyło nam się lepiej. Działa na poziomie jednostkowym. Ale czy twoja metoda zmienia kulturę pracy?

Kultura zmienia się, gdy wiele jednostek, które w niej funkcjonują, zaczyna zachowywać się inaczej. Wiadomo, że decyduje skala. Jeśli dla wystarczająco dużej grupy osób priorytetem stanie się ochrona własnych granic i wydajność osiągana humanitarnie, środowiska pracy ewoluują. Namawiam, by kwestionować i zmieniać dziedziczone przekonania wobec pracy. By zastanawiać się, czym dziś jest poświęcenie. To nie jest książka, która zachęca, by mniej pracować i częściej jeździć na wakacje. To zestaw narzędzi, które pozwolą ci zdobyć to, czego pragniesz, nie rujnując sobie zdrowia.

Ale czy ktoś, kto tak jak ty prowadzi własny biznes, naprawdę może wypisać się z kultury zapieprzu?

Zapieprz jest stanem intensywnego działania. I tyle. Nie ma znaczenia, czy to działanie jest przemyślane, angażujące, dobre. Zajętość wynikająca z lęku lub kompleksów nigdy nie przełoży się na sukces, którego pragniemy. Gdy pracujesz mądrzej, cieszysz się pełnią życia – praca jest ważnym elementem, ale jednym z wielu. Kultura zapieprzu rozpada się, gdy przestajesz w niej uczestniczyć.

Założyłaś swoją agencję PR Emerge 13 lat temu. Byłaś bardzo młoda, miałaś 22 lata. Gdybyś mogła coś zrobić inaczej...

Byłabym dla siebie czulsza. Wprowadziłabym odpoczynek jako element codziennego życia, a nie nagrodę, na którą mogłam zasłużyć dopiero, gdy byłam zajechana. I znacznie wcześniej przestałabym odgrywać zajętość. ●



EMILY M. AUSTEN

prezeska agencji PR Emerge, jej debiutancka książka „Sprytniej. 10 lekcji bardziej produktywnego i mniej stresującego życia" jest już bestsellerem w Wielkiej Brytanii i Australii.

ZDJĘCIE: MATERIAŁY PRASOWE. STYLIZACJA: KATARZYNA MIŚKOWIEC.

eprasa.pl cbc649618b

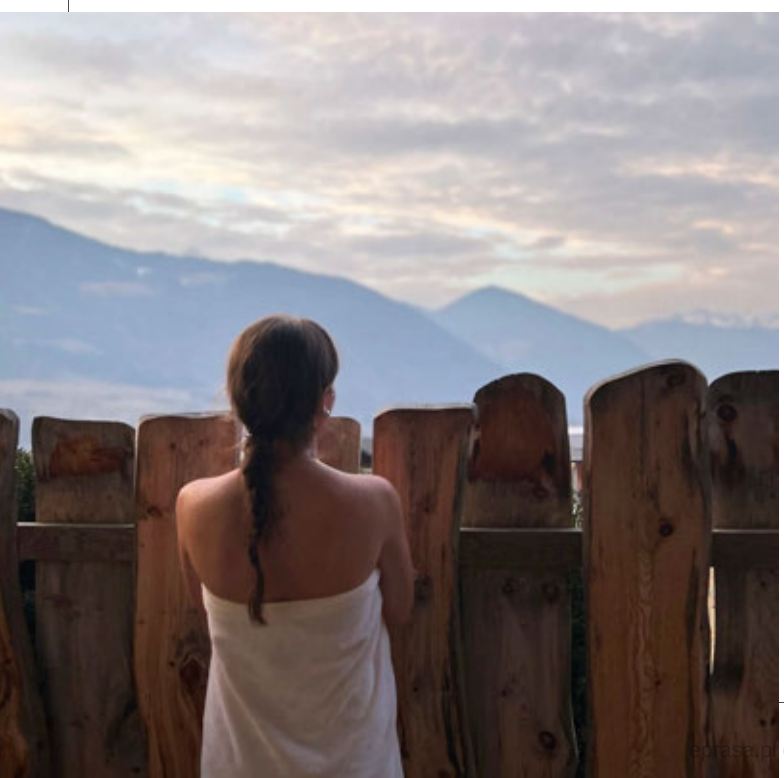
POŁUDNIOWY TYROL, KOLEBKA ZIMOWEGO DOLCE VITA

Tekst **TOLA RYBICKA**



Wypieki na policzkach od słońca, wysiłku i chłodu. Kaiserschmarrn na talerzu i pełnia szczęścia po poranku wypełnionym zjazdami na zachwycających alpejskich trasach. Marzycie już o wakacjach na stoku? Jeśli wahacie się, dokąd wybrać się tej zimy – mam podpowiedź: Południowy Tyrol we Włoszech. Długie, doskonale przygotowane trasy, hotelowe SPA z widokiem na górskie szczyty, a na talerzu alpejsko-śródziemnomorski miks kulturowy. To region, w którym austriacki porządek spotyka się z włoskim dolce vita. Czy można wyobrazić sobie lepsze połączenie?

Południowy Tyrol – Südtirol zachwycił mnie przede wszystkim kameralnymi kurortami, idealnymi dla osób, które cenią zarówno jazdę na stoku, wyśmienite restauracje, jak i mnogość atrakcji po dniu spędzonym na nartach. Nie sposób się tu nudzić. Ośrodek narciarski Plose może pochwalić się imponującą, bo aż dziewięciokilometrową trasą saneczkową, która wywoła uśmiech u każdego – nawet dorosłego. Oprócz niej w okolicy można wybrać się na trekking, biegówki lub spacer z alpakami. Stoki zarówno w Plose, gdzie znajduje się jedna z najdłuższych tras w Alpach, jak i w Gitschberg Jochtal są znacznie bardziej kameralne niż w popularnych alpejskich destynacjach – dzięki czemu unikniecie tłumów.



Południowy Tyrol to także prawdziwa perła kulinarna, słynie z zamiłowania do najwyższej jakości produktów i doskonałej kuchni. W tym niewielkim regionie znajduje się aż 18 restauracji z gwiazdką Michelin – to nie przypadek. Austriackie korzenie dbają tu o perfekcyjny serwis, a włoskie wpływy sprawiają, że dania usatysfakcjonują podniebienie nawet najbardziej wymagających smakoszy. Region stawia również na zrównoważony rozwój – także w kuchni. Na talerzu królują składniki od najlepszych lokalnych producentów.

Największe wrażenie zrobiły na mnie pachnące drewnem sosnowym hotelowe strefy SPA, które w Południowym Tyrolu wzniesiono na najwyższy poziom. Z basenów rozpościera się widok na zaśnieżone szczyty. Każda strefa relaksu oferuje też miejsce absolutnej ciszy – zaaranżowane przytulnie, z miękkimi łóżkami służącymi do wylegiwania się, czytania książki lub po prostu błogiej drzemki. To miejsce, w którym można poczuć się jak bohater filmu Paola Sorrentina. Alpejska perła wśród narciarskich regionów!

cbc649618b



Niewidzialna PRZEWAGA

Przywilej, którego się nie dostrzega, prowadzi do arogancji – ostrzega psycholożka **Marta Niedźwiecka.** Jednocześnie apeluje, by zachować ostrożność i umiar w chłostaniu nim innych, bo to z kolei może prowadzić do okrucieństwa.

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

Ten wątek wraca w wielu naszych rozmowach. Mam na myśli wątek przywilejów i wynikającej z tego niesprawiedliwości społecznej. Temat ostatnio bardzo gorący, aż nie wiem, od czego zacząć...

Ja bym zaczęła od tego, że dopatrywanie się przywilejów u różnych grup społecznych było bardzo ważnym elementem ruchów świadomościowych rozpoczętych w latach 60., które miały emancypować mniejszości etniczne, religijne, płciowe czy tożsamościowe. Potrzebowaliśmy spojrzeć na historię podboju Indii czy Indonezji nie ze strony białego zdobywcy, ale nieuprzywilejowanego rdzennego mieszkańca. Dzięki zmianie perspektywy zobaczyliśmy, że uprzywilejowanie było pierwotnie udziałem białych, bogatych mężczyzn. Odkrycie tej nowej kategorii opisu uwidoczniło i wytłumaczyło bardzo wiele krzywd i nierówności społecznych. Dzięki takiemu myśleniu mogliśmy dostrzec na przykład dyskryminację czy marginalizowanie matek w przestrzeni miejskiej. Osoby albo instytucje zajmujące się projektowaniem miast rzadko myślały kategoriami kobiety poruszającej się z wózkiem, z małym dzieckiem czy z dziećmi.

To tylko jeden z przykładów, ale dobrze pokazuje, że kategoria przywileju, wprowadzona do krytyki kultury, pozwoliła nam zmienić zastany, jednoznaczny porządek i zobaczyć świat z bardzo wielu punktów widzenia, co nas ogromnie wzbogaciło. Tyle tylko, że teraz stała się narzędziem do chłostania przeciwników. Zamiast uwalniania mamy dyscyplinowanie, zamiast świadomości – pręgierz czy kajdany, zamiast poszerzania horyzontów – zamykanie się w swoich bańkach na zasadzie „Skoro wiem, kto ma przywilej, to go zdissuję, upokorzę".

Zamiast skupić się na nieświadomości własnego przywileju, tropimy przewiny innych i odbieramy im prawo do zabierania głosu.

Oczywiście to nie znaczy, że każdy głos krytyczny, zawierający w sobie słowo „przywilej", jest przesadą, ale chcę zwrócić uwagę, jak to się wypaczyło.

Może dlatego, że o wiele łatwiej zobaczyć czyjś przywilej niż uznać, że sami też na jakimś polu mamy niezasłużoną przewagę. Słyszałam o pewnym badaniu przeprowadzonym w Stanach, które wykazało, że posiadacze luksusowych samochodów uważają, że nie obowiązują ich niektóre zasady ruchu drogowego, na przykład konieczność zatrzymania się przed przejściem dla pieszych. Niedawno Billie Eilish, która sama przekazała ponad 11 milionów dolarów na zwalczanie nierówności żywieniowych i klimatycznych, zaapelowała do innych miliarderów, by też oddali trochę kasy. Czytamy o tym i myślimy: ma dziewczyna rację, niech oddają. Trudniej uznać, że nam w postkomunistycznej Polsce też całkiem dobrze się powodzi.

No właśnie, dobrze by było, żeby świadomość przywileju szła w parze ze zrozumieniem, że nie oznacza to automatycznie obsadzenia nas na pozycji dominacji, ale jedynie stwierdzenie, iż gdzieś mamy lepiej niż inni. I teraz powiem coś, co wiele czytelniczek i czytelników może zaskoczyć – samo posiadanie polskiego paszportu jest przywilejem. Tegoroczny ranking światowych paszportów uplasował nas na siódmym miejscu na świecie, rok temu byliśmy na czwartym. Po drugie, jako jego posiadacze za granicą nie jesteśmy przeszukiwani jako potencjalni terroryści. No a po trzecie, nie wiem, czy wiesz, ale według Międzynarodowego Funduszu Walutowego w drugim kwartale 2025 roku Polska zajęła czwarte miejsce (razem z Litwą) wśród krajów europejskich pod względem tempa wzrostu PKB, i prawdopodobnie je utrzyma. Nie jesteśmy biednym, zapyziałym i niewiele znaczącym krajem w Europie Wschodniej, tylko ►

eprasa.pl cbc649618b

bardzo rozwiniętym gospodarczo, zasobnym i atrakcyjnym, nie tylko turystycznie, miejscem na świecie, z zupełnie inną pozycją, niż nam się wydaje. Zobaczmy się w tym nowym świetle, świetle wygód, dóbr i możliwości niedostępnych wielu innym krajom...

Jaką wygodę czy dobro byś wymieniła na pierwszym miejscu?

Na przykład darmową opiekę zdrowotną. Uwielbiamy narzekać na polski NFZ, rozumiem, że jest to instytucja daleka od ideału, ale ten, kto spędził urlop w Portugalii albo we Włoszech i uległ tam niefortunnemu wypadkowi, zapewne zgodzi się ze mną, że nawet w obszarze tak rozwiniętej zachodniej Europy są przykłady świadczeń zdrowotnych, które znajdują się na daleko niższym poziomie niż nasza państwowa służba zdrowia. Albo weźmy Stany Zjednoczone, gdzie odbywa się teraz dramatyczna rewolucja związana z opieką zdrowotną, w wyniku której miliony ludzi zostaną pozbawione jakichkolwiek świadczeń w tym zakresie, bo nie będzie ich stać na opłacanie składek.

Na kolejnych miejscach byłyby darmowa edukacja, praworządność, wolne i demokratyczne wybory, sieć dróg... Oczywiście w Polsce nadal są obszary wykluczenia komunikacyjnego czy informacyjnego, nie chcę powiedzieć, że mieszkamy w raju, ale zinternalizowanie kategorii przywileju pozwoliłoby zobaczyć nam, gdzie jesteśmy pomiędzy innymi i że pod pewnymi względami możemy mieć od nich lepiej. Tylko że jak już sobie z tego zdamy sprawę, to w naturalny sposób powinny pójść za tym kolejne refleksje. Być może narzekanie, utyskiwanie, pozycja ofiary, czyli nasze cnoty narodowe, stracą trochę na wyrazie? Być może mamy tyle, że moglibyśmy się z innymi podzielić? To właśnie wybrzmiewa w słowach Billie Eilish. W samej refleksji nad przywilejem jest bowiem zawarte pytanie: czy w związku z tym nie mam aby jakichś zobowiązań wobec świata? W końcu nie jest mi tak tragicznie źle. Niechęć do przeżywania w pełni tej refleksji wynika moim zdaniem z obawy, że ktoś nam coś odbierze.

Obawy zasadnej zwłaszcza wtedy, kiedy uważamy, że sami sobie na ten przywilej zapracowaliśmy.

Przywołam tu fantastyczną scenę z serialu „The Crown", związaną z postacią Margaret Thatcher, graną przez Gillian Anderson. Thatcher na posiedzeniu rządu, otoczona ministrami, lordami i innymi oficjelami, wygłasza tyradę, w której zarzuca im, że mają poczucie winy wobec klasy robotniczej. „Zdaliście sobie sprawę, jak wielki przywilej dostaliście przy urodzeniu, dlatego chcecie budować państwo socjalne – dowodzi – podczas gdy ja i inni, którzy swoją pozycję osiągnęliśmy nie urodzeniem, ale ciężką pracą, nienawidzimy tych nierobów i wyzyskiwaczy, którzy chcą żyć za nasze pieniądze, bo nie mamy żadnych wyrzutów sumienia z powodu miejsca, w którym się teraz znajdujemy".

Ta scena jest świetna właśnie dlatego, że pokazuje przywilej z dwóch stron. Thatcher nie zdaje sobie sprawy, że odkąd jest w rządzie, nie jest już klasą robotniczą, tylko establishmentem. Chce myśleć kategorią, która jest też bardzo popularna w Stanach, a mianowicie self-made mana, czyli człowieka, który wyłącznie własną pracą, determinacją i talentem doszedł do sukcesu. Udając, że rozgrywa kategorię przywileju z dołu, tak naprawdę patrzy na nią z góry – z pozycji władzy i bogactwa. Po to, by wykazać, że są tacy, którym się nie należy, którym ona nie chce współczuć.

Takie podejście tylko wzmacnia nierówności społeczne. Co złego w postawie „Nie miałem dużo, ale się dorobiłem, więc teraz się tym dzielę"?

W humanistycznym aspekcie relacji społecznych ci, którzy własną pracą doszli do czegoś, czują się współodpowiedzialni za świat, który tworzą. W Polsce zauważenie nierówności społecznych jest o tyle trudne, że dawną klasowość, dominującą przed drugą wojną światową, zniósł komunizm. Trochę pozornie, ale jednak. Wprowadził rodzaj odgórnej równości społecznej, na przykład w kwestii edukacji, która stała się powszechna. W związku z tym mamy już wdrukowaną reakcję: „Przywileje?! Jakie przywileje?".

Jest wiele subtelności wpisanych w naszą historię, o których nie lubimy słyszeć. Na przykład nie mamy przeszłości kolonialnej w znaczeniu kolonii zamorskich, ale przecież kolonizowaliśmy naszych wschodnich sąsiadów. I niektóre te kolonizacje, na przykład na terenach Ukrainy, były prowadzone brutalnie. Nas też kolonizowano, ale jedna kolonizacja nie znosi drugiej. W Polsce oficjalnie nie było niewolnictwa, ale współcześnie wiele publikacji, także tych naukowych, zrównuje los chłopa pańszczyźnianego z czarnoskórym pracownikiem plantacji bawełny z delty Missisipi.

Jest takie świetne ćwiczenie mentalne, które pomaga zmienić perspektywę pod tytułem „Niczego w życiu nie dostałam za darmo, wszystko musiałam sobie wywalczyć". Wyobraźmy sobie, że stajemy na jednej linii z innymi uczestnikami tego ćwiczenia, po czym krok do przodu robią wszyscy, którzy urodzili się w pełnej rodzinie. Potem ci, którzy urodzili się bez niepełnosprawności fizycznej czy psychicznej...

A potem ci, którzy urodzili się jako biali, w kraju, w którym jest darmowy dostęp do służby zdrowia i edukacji. Jeszcze później ci, którzy wychowywali się w rodzinie niedotkniętej taką patologią jak alkoholizm, narkomania czy przemoc. Ci, którzy nie doświadczyli dyskryminacji związanej z wyznaniem, kolorem skóry, orientacją seksualną. Ci, którzy urodzili się chłopcami...

I teraz spójrzmy, gdzie stoimy my, a gdzie stoją inni.

Kiedyś dużo do myślenia dało mi zobaczenie mapy ukazującej miejsca na Ziemi, które są uprzywilejowane już z tego powodu, że angielski jest tam językiem dominującym. Czyli jeśli się

> NIE JESTEŚMY BIEDNYM, ZAPYZIAŁYM I NIEWIELE ZNACZĄCYM KRAJEM W EUROPIE WSCHODNIEJ, TYLKO ROZWINIĘTYM GOSPODARCZO I ZASOBNYM. ZOBACZMY SIĘ W TYM NOWYM ŚWIETLE. BYĆ MOŻE MAMY TYLE, ŻE MOGLIBYŚMY SIĘ PODZIELIĆ?

eprasa.pl cbc649618b

tam urodziłeś, masz przewagę w postaci znajomości języka globalnej komunikacji.

Ja po przeprowadzce do Warszawy na studia odkryłam, jaką przewagę pod względem kapitału kulturowego mieli studenci, którzy urodzili się i wychowali w stolicy.

Nie mówiąc już o samej znajomości miasta i łatwości poruszania się po nim. To było coś, czego musiałaś uczyć się od zera. Tak jak są zmuszone dziś robić miliony emigrantów.

Ostatnio do debaty publicznej wrócił slogan o biedzie jako stanie umysłu. Slogan ten, odczytywany z miejsca przywileju, może prowadzić do takich wniosków, jak ten, że ludzie biedni sami są winni sytuacji, w której się znajdują. „Niech się wezmą do roboty!". Podobnie mówi się o ofiarach przemocy domowej: „Dlaczego od niego nie odejdzie? Widocznie jej dobrze".

Przytoczone przez ciebie komentarze są skrajnie wyższościowe. Zasadzają się przede wszystkim na przywileju, ale też na braku fundamentalnego współodczuwania i upojeniu się swoją pozycją. Powiedzenie: „Skoro tkwi w przemocowym związku, to widać jest jej dobrze, bo inaczej by odeszła" świadczy o fundamentalnym niezrozumieniu tego, jak działa przemoc. Z kolei slogan, o którym mówisz, zakłada, że jest jakaś umysłowa magia, którą możemy wykonać, żeby nie być biednymi. To prawda, że bieda jest nieprawdopodobnie naznaczająca, i to na wielu poziomach. Czytałam niedawno badanie o tym, jak wychowanie w rodzinie z dużymi niedostatkami zmienia pracę mózgu i rozwój psychospołeczny dzieci. Nie chodzi tylko o to, że one czegoś nie mają, ale że uczą się fukcjonowania w deficycie, co później jest bardzo trudne do zmienienia na poziomie reakcji neurologicznych, wynikających choćby ze stale towarzyszącego im strachu o przetrwanie. Dla większości ludzi jest to niewyobrażalna sytuacja psychiczna. A nie wspominamy tu o takich dodatkowych kwestiach jak stygmatyzacja czy dyskryminacja społeczna z powodu biedy.

Ale chciałam zwrócić uwagę na coś jeszcze innego. Spojrzenie na te dwa problemy społeczne – biedę i przemoc domową – z pozycji wyższościowej jest po prostu bezduszne. Myślenie o własnym przywileju powinno w nas wzbudzać sumienie, czyli wrażliwość społeczną związaną z potencjalnym cierpieniem czy niedostatkiem innych ludzi. Nie wyrzuty sumienia – nie jesteśmy odpowiedzialni za to, w jakiej kto się urodził rodzinie, czy za to, że połowa świata ma gorszy paszport od nas. To nie jest nasza wina, ale to mogłaby być nasza odpowiedzialność. Możemy się na to zamknąć lub otworzyć. A otwarcie się oznacza, że momentami będzie dziwnie, bo zdamy sobie sprawę, że Billie Eilish mówiła też do nas – trzeba się dzielić tym, co się ma.

Boże, robimy się coraz większymi socjalistkami!

W czasach kiedy socjalista wygrywa wybory na burmistrza Nowego Jorku, mogę być socjalistką! Ale chciałam przywołać tu jeszcze jeden eksperyment, nazwany „ustawionym Monopoly". ►

REKLAMA

13.12.2025

JOLANTA
RUDZKA-HABISIAK

15.02.2026



ZŁOTE
JAJO

THE
GOLDEN
EGG

KURATORKA/CURATOR: PAULINA KURC-MAJ

CENTRUM
RZEŹBY POLSKIEJ

UL. TOPOLOWA 1, 26-505 ORONSKO
WWW.RZEZBA-ORONSKO.PL

eprasa.pl cbc649618b

Przeprowadziło go grono psychologów z Uniwersytetu Kalifornijskiego w Berkeley. Przed rozpoczęciem rozgrywki w Monopoly – gry, której szczerze nie znoszę – rzucano monetą. Na tej podstawie jeden z uczestników dostawał na wstępie liczne przywileje, na przykład większą sumę umownych pieniędzy do rozdysponowania w grze. Badacze chcieli zbadać, jak wpłynie na graczy sztuczne stworzenie nierówności. Wnioski? Bogatsi byli głośniejsi i bardziej dominujący. Częściej sięgali po przekąski, mocniej uderzali pionkiem w planszę. I… zwykle wygrywali.

Cóż, tak to już jest, że ci, co mają więcej, mają więcej, heloł… Ta gra idealnie odzwierciedla kapitalizm, my w takim świecie żyjemy. Też nie znoszę Monopoly.

Co najciekawsze, spytani po grze o wnioski, wszyscy uprzywilejowani podkreślali, że osiągnęli zwycięstwo wyłącznie dzięki swojej strategii i odważnym decyzjom, kompletnie zapominając o tym, że od początku gry byli w o wiele lepszej sytuacji. Przypomina mi to „światłe" rady, jakimi dzielą się czasem ci, którzy osiągnęli sukces: „Pieniądze leżą na ulicy, wystarczy się po nie schylić", „Wszystko zależy tylko od twojej determinacji".

„Każdy jest kowalem własnego losu", mówi ten, co odziedziczył kuźnię. Przywilej, którego się nie dostrzega, prowadzi do arogancji i bucerii – nadmiarowej, wyższościowej atrybucji ego. Czyli: „Wszystko sam osiągnąłem, a jak nie masz tego, co ja, to znaczy, że jesteś albo leniwy, albo głupi".

„Ja do tego doszedłem sam, ciężką pracą moich chłopów", jak mawia Jan Paweł Adamczewski z serialu „1670".

Mamy tysiące badań na temat znaczenia kapitału kulturowego, materialnego i społecznego, więc wiemy na pewno, że jeśli jesteś osobą majętną, to najprawdopodobniej wywodzisz się przynajmniej z wysokiego kapitału społecznego lub kulturowego. Nie jest tak, że się urodziłaś genialna, biznesowo rzutka i wspaniała, tylko musiałaś zacząć z pozycji dobrego startu. Nie jesteś pozbawionym talentów nierobem, ale po prostu miałeś, miałaś niższy próg wejścia, choć akurat względem bogatszych – wyższy.

Z nieuprzywilejowaniem jest jeszcze ten problem, że osoby pozbawione pewnych przywilejów w społeczeństwie z definicji są gorzej słyszalne. To są ci gracze w Monopoly, którzy nie dostali dużego bonusa na wejściu, w związku z tym ich narracje, ich skargi, ich głosy – na przykład głosy matek dzieci z niepełnosprawnościami czy mniejszości – są cichsze i rzadziej je słychać, ale też układ społeczny zmusza te osoby do głośnego krzyku o ich prawa, który to krzyk jest upokarzający. To nie jest tak, że świat ma specjalny Hyde Park dla osób nieuprzywilejowanych, w którym one mogą głośno wyrazić swoje oczekiwania czy prośby. Nie, te grupy muszą się przedrzeć przez zgiełk silnej większości, czyli muszą mieć dość siły i odwagi, by przekrzyczeć tych rzutkich przy stole do Monopoly. To po pierwsze. Po drugie, muszą zaadresować prośby czy żądania, czyli mieć świadomość tego, co w ich położeniu jest nie tak, a nie wszystkie grupy mają taką świadomość. I po trzecie, muszą być cierpliwe, wytrzymałe i zahartowane, by doczekać, aż ktoś ich usłyszy. Bo im wyżej jesteśmy na tej drabinie przywilejów, tym gorzej słyszymy głosy na dole, ale też wydaje nam się, że tam jest mniej pod nami. Osoby z wielkich miast prędzej usłyszą osoby z tego samego miasta, tylko z innej dzielnicy, w której nie ma na przykład metra i trzeba stać w korkach, niż zdadzą sobie sprawę, że są w Polsce takie miejsca, do których nie dojeżdżają nawet autobusy, więc dzieci, aby dostać się do szkoły, muszą albo polegać na zaradności rodziców, albo iść na piechotę.

Poza tym jest też taki mechanizm, który sprawia, że jak wyrywamy się z klasy robotniczej i dostajemy do establishmentu, to szybko zapominamy, skąd przyszliśmy.

Ja bym powiedziała, że w wielu przypadkach jesteśmy wtedy bardziej brutalni wobec ludzi, którzy czegoś potrzebują, niż ci, których wychowano w przywileju, ale w miarę przyzwoicie, więc ktoś zaszczepił im podstawowe poczucie odpowiedzialności społecznej. Chcemy wymazać swoją nieuprzywilejowaną przeszłość. Mówiłyśmy o tym przy temacie pieniędzy i władzy – obie kategorie potrafią nas zdehumanizować. Natomiast świadomość przywileju powinna nas rehumanizować.

Jeżeli ktoś pracuje, ma pieniądze i adekwatną do tego pozycję społeczną, to nie chodzi o to, by teraz mu to wszystko zabrać, tylko by uwrażliwić go na to, że może się dzielić swoim czasem, możliwościami czy zasobami. Bez czerpania sadystycznej satysfakcji z górowania nad innymi i pokazywania, że w jego pozycji jest rodzaj wyjątkowej, indywidualnej cnoty. Bo jej tam nie ma.

Kiedyś urodzenie w danej rodzinie czy klasie na zawsze predestynowało dalsze życie. Dziś wprawdzie można piąć się w górę po klasowej drabinie, ale nie wierzę w bezkosztowe i bezproblematyczne przeskakiwanie o kilka szczebli…

Są badania, które pokazują, że przeskoczyć można maksymalnie dwa szczeble. Dlatego jeśli chcemy myśleć o naszym świecie jako o czymś, co ma ocaleć, to nie może on być zbudowany na takim poziomie nierówności i niesprawiedliwości społecznych jak obecnie.

I o ile polecałabym swobodne używanie przywileju do autorefleksji, o tyle doradzałabym dużą ostrożność w chłostaniu nim innych ludzi, bo to się o tyle nie sprawdza, że ci, których chcemy dyscyplinować, rzadko się od tego robią bardziej etyczni. Prędzej umacnia to w nich postawę, którą próbujemy zmienić, czyli znieczulicę społeczną. ●





MARTA NIEDŹWIECKA

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

ZDJĘCIA: WERONIKA ŁAWNICZAK, MATERIAŁY PRASOWE.

eprasa.pl cbc649618b


EVERYBODY
LONDON

ŚWIAT *międzygatunkowej* EMPATII

OD LAT ZAJMUJE SIĘ PRAWAMI ZWIERZĄT, KOBIET I OSÓB LGBT+. **KAROLINA SKOWRON-BAKA,** SPRAWCZA AKTYWISTKA, SWOJĄ KSIĄŻKĄ „FEMINIZM TO WEGANIZM" PRÓBUJE NAMÓWIĆ FEMINISTKI DO OBRONY PRAW ZWIERZĄT, OBNAŻAJĄC ICH PODOBNE UPRZEDMIOTOWIENIE. WIERZY W WEGANIZM JAKO KOLEJNĄ FALĘ FEMINIZMU. I W TO, ŻE MÓGŁBY BYĆ POCZĄTKIEM KOŃCA OKRUCIEŃSTWA, KTÓREGO DZIŚ NIE ZAUWAŻAMY.

Zdjęcia **WERONIKA ŁAWNICZAK/PAPAYA FILMS**

Rozmowy Remigiusza Grzeli

Łączenie feminizmu i weganizmu to nowe zjawisko?

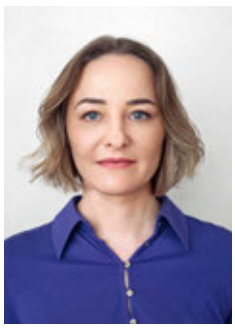
W krajach anglosaskich istnieje od początku lat 90., od książki Carol J. Adams „Polityka seksualna mięsa. Feministyczno-wegetariańska teoria krytyczna". Do nas ta dyskusja prawie nie dotarła. Kiedy przed 10 laty zaczęłam o tym mówić do polskich feministek, był to temat nowy.

Słyszałaś sprzeciw?

Spodziewałam się, i przy tej książce, i przy swoich wcześniejszych wystąpieniach, sprzeciwu ze strony feministek urażonych porównaniem doświadczenia kobiet do zwierząt czy nazywaniem opresji krów w chowie przemysłowym gwałtem. Tak się nie stało. Za to słyszę czasami: „Kobiety muszą się zajmować wieloma tematami, wszystkie troski świata są na ich barkach, a ty dorzucasz jeszcze zmartwienie o prawa zwierząt". Że nie tylko mają być feministkami, ale i wegankami. Rozumiem, bo stale wyręczamy państwo, organizujemy zbiórki, zakładamy fundacje, stowarzyszenia. W społeczeństwie jest za dużo wymagań wobec kobiet, w tym tych, które ►

eprasa.pl cbc649618b





KAROLINA SKOWRON-BAKA
absolwentka socjologii na The London School of Economics, dyplomacji globalnej na SOAS w Londynie i retoryki na Polskiej Akademii Nauk. Autorka książki „Feminizm to weganizm. Dlaczego feministki powinny walczyć o prawa zwierząt" (Wydawnictwo Krytyki Politycznej), działaczka społeczna, obrończyni praw zwierząt, kobiet i osób LGBT+. Dyrektorka zarządzająca w Animal Advocacy Careers, międzynarodowej organizacji wspierającej kariery w ruchu prozwierzęcym. Wcześniej kierowała Akcją Demokracją i Fundacją Alberta Schweitzera. Współtworzyła wiele zmian dotyczących ochrony zwierząt. Nominowana do tytułu Warszawianki Roku 2025.

doświadczyły przemocy i decydują się stać aktywistkami. Jednak większość reakcji objawia empatię. Wybrałam grupę, z której się wywodzę, ruch feministyczny, przekonana, że mamy szczególną skłonność do sprzeciwu wobec przemocy, do zrozumienia, jak działa opresja, jakie są jej mechanizmy. Dlatego dużo łatwiej nam zrozumieć krzywdę zwierząt.

Ten wspólny obszar to co?

Choćby uprzedmiotowienie w sferze publicznej, co szczególnie widać w reklamach. Patriarchat uprzedmiotawia kobiety jako obiekty seksualne, opiekunki, matki, w oderwaniu od pełnej istoty, co widać w najazdach kamery na poszczególne części ciała kobiet reklamujących samochody, alkohole, napoje energetyczne. Nazywam to przemocą symboliczną, bo najpierw jest ciało, a potem człowiek.

Ten wspólny obszar to też *suicide food* – samobójcze jedzenie. Reklamy, w których używa się wizerunku zwierząt, które z uśmiechem się kroją lub pozwalają siebie kroić innym, przebierają racicami, by wylądować na talerzu. To usypia naszą wyobraźnię?

Tak, bo widzimy spożywanie ciał zwierząt jako normalne, może zabawne, a poza tym może nikomu nie robimy krzywdy, skoro te zwierzęta się cieszą, że będą zjedzone... Taka jest ich rola, to jest ich miejsce, prawda? To zjawisko tak powszechne, że praktycznie niewidzialne. Gdy o tym komuś opowiadam, na początku jest zdumiony, gdzie te reklamy? Zaczyna się rozglądać i widzi je dosłownie wszędzie.

Jak mamy sobie uświadomić skalę cierpienia, jeżeli nie jesteśmy w stanie nawet skojarzyć, że za tą reklamą jest okrucieństwo?

To pułapka. Jeśli coś jest tak powszechne, wszechobecne, przestajemy to zauważać. Gdybyśmy ciągle zajmowali się analizowaniem każdego szczegółu pod kątem występowania przemocy, trudno by nam było funkcjonować. I o to reklamodawcom chodzi.

Zapytałaś mnie przed wywiadem, jak odebrałem twoją książkę jako mężczyzna. To nasuwa mi inne pytanie. Jak z nią dotrzeć do mężczyzn, sprawców przemocy? To oni prowadzą fermy zwierząt futerkowych, są myśliwymi – m.in. tymi obszarami się zajmujesz.

To gigantyczny problem społeczny. Skalę opresji wobec zwierząt trudno w ogóle porównać do innej. Nie wierzę, że jakakolwiek osoba czy grupa jest w stanie to samodzielnie rozwiązać. Trzeba by zastosować bardzo wiele strategii jednocześnie. Mówię do feministek, bo je rozumiem, podzielam ich wartości. Do innych grup skuteczniej będą mówić ich członkinie. Są już takie grupy, np. Chrześcijanie dla Zwierząt. Ja, ateistka, raczej nie przekonałabym katolików.

Karolina Kuszlewicz, adwokatka zwierząt, mówiła w tym cyklu, że ma poczucie, jakby pracowała w wydziale zbrodni, z tak niewyobrażalnym okrucieństwem ma do czynienia.

Liczby zwierząt torturowanych, dręczonych, zabijanych każdego dnia nie mieszczą się w głowie. Na przykład chów przemysłowy. Nieustannie od nowa uczę się, ile zwierząt zabija się każdego roku. Te liczby zostają mi w głowie przez kilka minut i znikają, bo są abstrakcyjne. Najnowsze dane są z 2023 roku, to około 85,4 miliarda zwierząt lądowych. Szacunki dla ryb i innych zwierząt wodnych są niepewne, ale mówimy o setkach miliardów do ponad biliona osobników. Trend jest rosnący.

Siłą twojej książki są nie tylko badania i statystyki, ale też śledztwa. Dotarłaś np. do byłej żony właściciela fermy zwierząt futerkowych. Wiosną jest cisza na fermie, to okres przymusowego zapładniania lisów, właściciele dbają o brak hałasu. Latem rodzą się szczenięta, łamią sobie nogi, bo nie potrafią chodzić po prętach, a po paszy z martwych zwierząt chce im się pić, ale mają puste kubki z wodą przykręcone do rozgrzanych prętów. Jesienią dostają wartościową karmę, bo to wpływa na futro, a to wtedy selekcjonuje się lisy do zabicia zimą. Grudzień to rzeź. Na mnie jej słowa robią olbrzymie wrażenie. Ta była żona właściciela przeszła swoje piekło?

Bardzo chciałam uzupełnić swoje badania relacjami ze środka „piekła". To była taka łańcuszkowa droga, ktoś mówi o kimś itd. Do Aleksandry Kubsdy dotarłam dzięki Bognie Wiltowskiej, innej bohaterce książki, która od lat walczy z fermami futrzarskimi. Naprawdę nie spodziewałam się, że będę w stanie znaleźć kogoś z wnętrza tego środowiska, co graniczyło z cudem. Aleksandra próbowała ratować pojedyncze zwierzęta, za każdym razem była to beznadziejna, okrutna historia. Kiedyś pojechała z mężem do właściciela innej fermy, uchodzącej za wzorcową, mającego renomę w środowisku. Był to człowiek przemocowy, okrutny. Także wobec niej zastosował przemoc seksualną, publicznie,

eprasa.pl cbc649618b

podczas konferencji futrzarskiej. A ponieważ „jest taka ładna", pozwolił jej wybrać jednego lisa z jego fermy. Ona chciała uratować chociaż to jedno życie. Ze łzami w oczach opisywała mi, jak wybiera tego jednego lisa, którego ocali. Fermami futrzarskimi rządzą mężczyźni. Kobiety są schowane. Nie mają prawa głosu, mają być niewidzialne.

Jak w „Opowieści podręcznej"?

Mają nie przeszkadzać, tylko obsługiwać. Na oczach swoich mężów jeszcze są molestowane, upokarzane przez innych mężczyzn, podczas gdy mąż i jego koledzy się śmieją. One mają być „przedmiotem". Mówię tak, bo Aleksandra powiedziała mi, że właściciele ferm futrzarskich podchodzą do kobiety, do swojej żony tak jak do fermy, jak do zwierząt tam hodowanych. Czyli on jest panem i władcą tej ziemi, tych zwierząt i tej kobiety. W jego przekonaniu one wszystkie do niego należą. Obserwowała to u każdej odwiedzanej przez nich rodziny z tej branży. Aleksandra jest jedyną znaną mi osobą, która doprowadziła do zamknięcia fermy futrzarskiej. Postawiła to jako warunek przetrwania małżeństwa, które i tak się rozpadło. Trudno policzyć, ile istnień w ten sposób uratowała. Aleksandra Kubsda to inspirująca osoba, dzisiaj jest aktywistką prozwierzęcą, feministką i szczęśliwą mężatką.

Jak to możliwe, że nadal istnieją w Polsce fermy futrzarskie, chociaż społeczeństwo potępia zakładanie futer?

Wciąż jesteśmy drugim producentem futer na świecie, tuż za Chinami. To się niedługo zmieni, jest na to ogromna szansa.

O ile przeszliśmy drogę w sprawie futer, wciąż nie interesuje nas los krów. Nie kojarzymy kostki masła czy kartonu mleka z okrucieństwem. Dlaczego nie przebija się do nas ten przekaz?

Dobre pytanie. Większość z nas nie ma pojęcia, co spotyka krowę. Wiele osób, także wegetarian, jest przekonanych, że to branża mięsna jest najokrutniejsza. Branża mleczna jest jeszcze gorsza. Są ze sobą ściśle powiązane, bo krowy, które okradamy z ich mleka, tak naprawdę okradając z mleka przeznaczonego dla cieląt, trafiają później do rzeźni i na nasz talerz. Zanim to się stanie, przechodzą niewyobrażalne tortury, wśród których jest przymusowa inseminacja, czyli bardzo bolesny gwałt.

Bo żeby miała mleko, musi mieć cielęta?

Właśnie, może warto zacząć od podstaw, bo ta branża od lat próbuje nam wmawiać, że krowa daje mleko tak po prostu. A to zaprzeczenie wszystkiego, co wiemy z biologii. Każda samica każdego ssaka, żeby dawać mleko, musi mieć dziecko. Wiele osób nie wie, że cielęta są zabierane matkom zaraz po urodzeniu. To sceny rozdzierające serce. Dlatego powstała grupa Mothers Against Dairy, czyli matek przeciwko nabiałowi, gdzie kobiety, które od niedawna są matkami, dowiadują się więcej o branży mlecznej i stają się weganami w solidarności z matkami innych gatunków. Pęka im serce na myśl o tym, że ich dziecko mogłoby zostać im wyrwane z rąk dosłownie sekundy po urodzeniu, a na tym polega całe życie krów, które są ►

REKLAMA

SŁUCHAJ NOWYCH PODCASTÓW „ZWIERCIADŁA"

Porozmawiajmy o miłości z Ewą Woydyłło
Joanna Olekszyk rozmawia z wybitną psycholożką o namiętności, przywiązaniu, samotności i mitach na temat miłości, które kształtują nasze życie.

Mężczyzna jest człowiekiem
Beata Biały rozmawia ze znanymi polskimi mężczyznami, m.in. Łukaszem Nowickim, Pawłem Domagałą. Nie ma tu pozowania na twardzieli ani unikania trudnych tematów.

Rób to bez presji 2
W 2. sezonie do Magdy Kuszewskiej i Michała Sawickiego dołącza Michał Tęcza, żeby zgłębiać świat związków – tych mono i tych poli. Dla tych, którzy chcą kochać po swojemu, bez presji, na własnych zasadach.

zaTASKowani 2
Co dziś robi z nami praca? Jak znaleźć w niej sens? Z różnych perspektyw. Bez pocieszania i prostych rad. Zaprasza Agnieszka Wirtwein-Przerwa.



Naszych podcastów możecie słuchać na: **Apple Podcasts, Spotify, Google Podcasts, YouTubie, a także na zwierciadlo.pl**

eprasa.pl cbc649618b

Słyszę czasami: „Kobiety muszą się zajmować wieloma tematami, wszystkie troski świata są na ich barkach, a ty dorzucasz jeszcze zmartwienie o prawa zwierząt". Że nie tylko mają być feministkami, ale i wegankami. Jednak większość reakcji objawia empatię.



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

kilkukrotnie przymusowo zapładniane, siłowo, boleśnie, po czym przechodzą ciążę za ciążą. To je zużywa, nie mają jak się zregenerować. Są zrujnowane psychicznie, bo godzinami płaczą za cielakiem. Po paru takich cyklach są zabijane. Ich życie to nieustanna przemoc seksualna, fizyczna i psychiczna.

Co tobie otworzyło oczy na weganizm?

Głębokie przyjaźnie, które mam od dzieciństwa ze zwierzętami, nawet ważniejsze niż z ludźmi. Pierwszym zwierzęciem był królik, którego dostałam od rodziców. Był moim najlepszym przyjacielem. Ukształtował mnie na całe życie.

Gdzie się wychowałaś?

W Polsce i w Stanach Zjednoczonych, gdzie mieszkałam od czwartego do jedenastego roku życia, w stanie Wisconsin słynącym z branży mlecznej. Widywałam wtedy krowy może częściej na trawie, niż to możliwe dzisiaj. Nie wiedziałam, co je spotyka. To nawet teraz wiedza trudna do pozyskania, bo choć z jednej strony wszystko jest dostępne w internecie, to z drugiej branża produktów odzwierzęcych, jedna z najbogatszych na świecie, ma bardzo silne lobby infiltrujące geopolitykę, naukę, media. Ten skorumpowany system przeznacza ogromne pieniądze na marketing, promocję, oszukiwanie ludzi. Dlatego warto się zainteresować zarówno kulisami chowu przemysłowego, jak i własnym zdrowiem. Jest dużo (opłaconych przez lobby) badań, które wmawiają, że dieta mięsna, a nie wegańska, jest zdrowa. Rzetelne badania pokazują, że jest odwrotnie. Sama jestem weganką, dla zwierząt, nie chcę brać udziału w okrucieństwie. To wybór etyczny. Ale oczywiście czerpię korzyści zdrowotne z diety. Mam chorobę autoimmunologiczną, która się cofnęła. Czuję się lepiej, lżej, odkąd jestem weganką. Ale to dostałam dodatkowo. Jestem weganką od 10 lat, wegetarianką od ponad 20. Niemal nikt się nie rodzi weganinem. Wiele osób, które kocha zwierzęta, także wegetarian, myśli, że nie robi niczego złego. Wiedza odsłania nasz udział w czymś potwornym.

Twoja rewolucja zaczęła się od praw kobiet?

Od dzieciństwa miałam głęboką niezgodę, nieznośną, nie do wytrzymania, na niesprawiedliwość. Bunty feministyczne przechodziłam już jako dziewczynka, były to moje pierwsze bunty. Szłam z grupą chłopców i dziewczyn i mówiłam: szłyśmy. Upierałam się, że będę popełniać błąd gramatyczny, a nie powiem: szliśmy. Bo z jakiej racji? Nie mogłam zrozumieć, że gramatyka dyskryminuje. Chciałam zrozumieć genezę swojego nazwiska. Pytałam tatę, dlaczego mam jego nazwisko. „A gdzie jest moje nazwisko? Jakie będę miała kiedyś nazwisko? Męża? Dlaczego raz ojca, raz męża?" Nie byłam w stanie tego pojąć. A potem zaczęłam odkrywać, że istnieją rasizm, homofobia, seksizm i wszystkie możliwe ich wymiary. Byłam mała, kiedy zapytałam, skąd się bierze kotlet na talerzu. Było wielogodzinne płakanie, jak się dowiedziałam. Byłam trochę bardziej wrażliwa od rówieśników, a jednocześnie czułam się silna, sprawcza. Ja się urodziłam zbuntowana i z tą antysystemowością zostałam. Ponieważ doświadczałam różnych szykan jako kobieta, jako lesbijka, czego nie wiedziałam o sobie jako dziecko, ale jako nastolatka już tak. Długo zanim dowiedziałam się o własnej orientacji, wiedziałam, że istnieje homofobia, słyszałam nieprzyjemne sformułowania na temat gejów. Bardzo się denerwowałam i reagowałam.

Kiedy zaangażowałaś się w tę walkę?

Pracowałam w innych sektorach. Dla zwierząt mogłam działać po pracy, którą traktowałam zarobkowo. Ale wybijała 17.00 i biegłam w aktywizm trwający do nocy. W weekendy aktywizm feministyczny, równolegle z prozwierzęcym. Wtedy ich nie łączyłam, działałam w kilku organizacjach jako wolontariuszka. Kiedy pojawiły się pierwsze możliwości pracy w fundacjach, przeniosłam do nich to, czego nauczyłam się w innych branżach. Globalne organizacje prozwierzęce działają jak najlepsze korporacje, jednak bez ich balastu, spotkań o niczym. Za to z podobną efektywnością i wyciskaniem maksimum z każdej złotówki i każdej kropli zasobów. Od kilku lat ustawiają się kolejki osób, które chcą pracować zawodowo dla zwierząt. Brakuje dla nich stanowisk. Ale można też zrobić dla zwierząt wiele, wcale nie pracując w organizacjach pozarządowych, tylko wchodząc do polityki, urzędów, sektorów finansowego i spożywczego, wpływając na decyzje i inwestycje etyczne.

Kiedyś pytałaś ojca, dlaczego nosisz jego nazwisko. Ale świadomie zdecydowałaś się na nazwisko żony.

Dołożyłam je do swojego, z wielkiej miłości. Chciałyśmy mieć wspólne, ale też chciałam

MAKIJAŻ I FRYZURY: MAGDALENA GONTARCZUK.

eprasa.pl cbc649618b

zachować swoje, bo na nie pracowałam, lubię je, jest dla mnie ważne. Czuję się cudownie, że nazywam się Baka, bo moja ukochana żona się tak nazywa. Wspólne nazwisko podkreśla, że jesteśmy małżeństwem, choć ono w Polsce nie jest uznawane. Zawarte legalnie w Portugalii jest ważne w większości krajów, ale w momencie przekroczenia polskiej granicy stajemy się prawnie obcymi dla siebie osobami. Więc prowadzimy walkę w Trybunale Praw Człowieka w Strasburgu i w polskich sądach o to, żeby nasze małżeństwo zostało uznane w Polsce. Wiele osób myśli, że wszystko właściwie możemy załatwić u notariusza. Nie załatwimy tam na przykład braku podatku przy dziedziczeniu czy wspólnego rozliczania się z podatków. Nawet nie chcę myśleć, ile państwo polskie jest nam winne, rozliczając nas oddzielnie i tym samym dyskryminując nas ekonomicznie. A szpitale, zależność od lekarza – czy zauważy, że jesteśmy najbliższymi sobie osobami i udzieli nam informacji o stanie zdrowia? To zawsze niewiadoma. Są fantastyczne lekarki, ale też znam wiele historii, gdzie nie udzielano informacji, a nawet poniżano... Dlaczego jako równoprawne obywatelki mamy płacić notariuszowi za to, za co inni płacić nie muszą? Dlaczego nie możemy mieć celebracji naszej miłości jak każda osoba, która ma na to ochotę w Polsce? Wzięłyśmy ślub za granicą, bo zależało nam na ceremonii. Było dla nas ważne, żeby symbolicznie połączyć nasze rodziny. Każdy na to zasługuje. Nie każdy ma taką potrzebę, ale każdy powinien mieć takie prawo. Dlatego teraz walczymy o to, żeby inne pary miały trochę łatwiej.

Wierzysz w zmianę?

Nie zamierzamy się poddać. Czekamy na wyroki sądów. Nie za bardzo już wierzę w polityków, ale wierzę w wyroki sądów międzynarodowych. Może równość małżeńską wprowadzimy oknem, a nie drzwiami, bo państwo będzie zmuszone uznać nasze małżeństwo. Bywa, że tracę wiarę, bo upokarzanie osób LGBT+, także przez polityków, jest codziennością.

Jak powinien wyglądać lepszy świat?

Jestem przywiązana do demokracji, chociaż widzę jej niedoskonałości, bo możliwe jest dojście do władzy sił autorytarnych, które z kolei mogą niszczyć filary demokracji. Gdyby tylko każdy mógł z równymi prawami żyć swoim życiem wolnym od przemocy, to już by był dla mnie idealny system.

O czym marzysz?

O wegańskim świecie. Żeby kolejna fala feminizmu była wegańska. Jeżeli feminizm zacznie traktować weganizm jako swoją naturalną część, nastąpi przełom. Feminizm odrobił lekcję z inkluzywności w kontekście praw człowieka. Już nie wypada być feministką i homofobką czy rasistką. To zajęło wiele lat ruchowi feministycznemu, który był kiedyś białym ruchem kobiet heteroseksualnych, uprzywilejowanych ekonomicznie, gdzie każda z grup musiała sobie wywalczyć w nim miejsce. Musi przyjść czas na zwierzęta pozaludzkie. One tak samo jak my chcą żyć, patrzeć na niebo, czuć słońce na twarzy, bawić się, budować więzi społeczne. ●

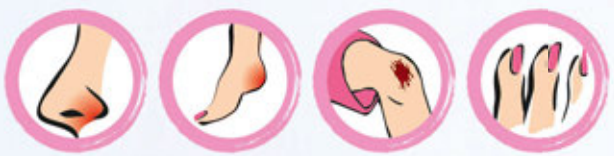
REKLAMA

Homeoplasmine®
Przyspiesza gojenie, działa antyseptycznie



Skóra bez podrażnień!

Maść o kompleksowym działaniu



BOIRON

Postać farmaceutyczna: maść. Produkt złożony. Wskazania do stosowania: maść o działaniu antyseptycznym i gojącym zalecana do stosowania w przypadkach podrażnień skóry takich jak: niewielkie zranienia, zadrapania, otarcia naskórka, skaleczenia, pęknięcia skóry. Podmiot odpowiedzialny: BOIRON SA z siedzibą w Messimy, Francja. 2/Homeoplasmine/16.09.2025

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania. Nie przekraczaj maksymalnej dawki leku. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.

eprasa.pl cbc649618b



HEJ, ZDROWY PIESKU!

Sami kochamy suplementy diety (czasem nawet za bardzo), ale rzadko myślimy o tym, by podać je psu. A przecież preparat dobrej jakości może realnie wspierać zdrowie naszego pupila.



Nadchodzi czas prezentów. Czy wasz pies znajduje coś pod choinką? Przyznam, że mój owszem. A może by zamiast kolejnego gryzaka podarować mu lepszą formę? Np. suplementy od Hej Piesku? Historia marki jest historią osobistą. Sky, 10-letni owczarek współzałożycielki, dostał skrętu żołądka. Po operacji był smutny, osowiały, bez energii. Jego właścicielka postanowiła zrobić wszystko, by proces starzenia zatrzymać. Najpierw był research i próby w domowej kuchni, potem receptury dopracowali specjaliści. Chodzi o to, by wspomóc psy, które żyją w mieście. I które zmagają się z ograniczoną przestrzenią do eksploracji, brakiem kontaktu z naturą, z hałasem, zanieczyszczeniem powietrza i nadmiarem bodźców, które powodują stres i napięcie. Często cierpią też na niedobór ruchu, samotność i frustrację z braku możliwości węszenia. Prowadzi to do problemów behawioralnych,



alergii, spadku odporności i przewlekłego stresu.

Można wybrać wśród kilku wariantów: Żyj długo (smaczki funkcjonalne dla dojrzałych psów), Wspieraj jelita, Wzmocnij serce i Dzień dobry (smaczki funkcjonalne m.in. dla poprawy trawienia i zdrowia stawów).



Głupie zwierzęta

To już druga książka Marka Maruszczaka, którą polecam z prawdziwym przekonaniem. Po tym, jak opisał „Głupie ptaki Polski", teraz zabrał się za ssaki. „Głupie zwierzęta Polski i jak je znaleźć" to moim zdaniem cudowny prezent pod choinkę. Jeśli rozmowa podczas świątecznego obiadu jakoś się nie klei, wystarczy otworzyć książkę w dowolnym miejscu i zacząć czytać na głos. Zbiorowe wybuchy śmiechu gwarantowane. No i wiadomo, że jak coś bawi i wciąga, to treść zapamiętuje się sama. A jest co zapamiętać, bo autor obsmarowuje zwierzęta nie tylko z humorem, ale i wiedzą.

Marek Maruszczak, „Głupie zwierzęta Polski i jak je znaleźć", wyd. Znak Koncept.

ZDJĘCIA: LOURDES BALDUQUE, FLUKYFLUKY/GETTY IMAGES. MATERIAŁY PRASOWE.

eprasa.pl cbc649618b

Bez futer, bez cierpienia

Sejm przegłosował, Senat wprowadził poprawki, te zostały znowu w Sejmie zaakceptowane, teraz czekamy na podpis prezydenta. Chodzi o ustawę zakazującą hodowli zwierząt na futra. Oczywiście cierpienie milionów zwierząt nie zakończy się od razu, wynegocjowano ośmioletni okres przejściowy (w pierwotnym projekcie było to pięć lat), ostatnie fermy futrzarskie znikną więc najpóźniej w 2033 roku. Co krzepiące – za ustawą głosowali posłowie ze wszystkich ugrupowań. A z badań przeprowadzonych w lipcu przez Centrum Badawczo-Rozwojowe Biostat wynika, że 7 na 10 Polaków to zwolennicy zamknięcia ferm futrzarskich. Stowarzyszenie Otwarte Klatki opublikowało film z udziałem Jana Frycza, mający przekonać prezydenta do złożenia podpisu.

W Europie już 22 kraje mają zakaz hodowli zwierząt na futra, jesteśmy więc w tym procesie na szarym końcu.

WEGANIN w szpitalu

Odwiedzałam kiedyś chorego w szpitalu w Holandii. Akurat dostał menu. Mógł wybierać między kolacją mięsną, rybną, wegańską, bez glutenu i bez laktozy. W Polsce to ciągle abstrakcja.



Jeśli twoja dieta jest roślinna, musisz szczególnie dbać o zdrowie, bo pobyt w szpitalu będzie dla ciebie trudny. Diety wegańskiej szpital publiczny raczej ci nie zaproponuje. Ministerstwo Zdrowia w rozporządzeniu przedstawia wiele możliwości dietetycznych, znalazły się tam m.in. dieta wegetariańska, bezmleczna, bezglutenowa, bezjajeczna – ale wegańskiej brak. Green REV Institute, który nagłaśnia tę sprawę, podkreśla, że pacjenci na diecie roślinnej są często zmuszani do spożywania „mięsnych posiłków bez mięsa", czyli w efekcie otrzymują posiłki niezbilansowane, pozbawione substytutów białka, wapnia czy żelaza. A to godzi w prawo pacjenta do żywienia zgodnego z jego przekonaniami.

3,3 biliona dolarów – tyle w 2025 roku przeznaczy się na świecie na inwestycje energetyczne, z czego niemal dwie trzecie trafi do zielonych technologii. Globalne wydatki na zielone technologie będą w mijającym roku o 31% wyższe niż średnia z lat 2015–2019 oraz o 21% wyższe niż średnia z lat 2020–2024.

eprasa.pl cbc649618b

sens.

inspirujemy do rozwoju przez cały rok

Co miesiąc w sprzedaży.

Styczniowy numer ukazuje się z dwiema okładkami do wyboru, do kupienia od 9 grudnia.





WYDAWNICTWO ZWIERCIADŁO POLECA



Planer **„Lepszy rok 2026 z Katarzyną Miller"** to codzienna inspiracja, która prowadzi do życia pełnego spokoju i spełnienia.

Każdy nowy rok to okazja, by przyjrzeć się swojemu życiu na nowo. Jeśli otworzysz się na zmiany, 2026 może stać się czasem, w którym poczujesz się pewniej i spokojniej.

Katarzyna Miller pomoże Ci spojrzeć na życie z innej perspektywy i zrozumieć, co jest dla Ciebie naprawdę ważne.

Porozmawiamy o marzeniach i zmianach. O codziennych radościach i smutkach. O tym, co istotne, i tym, co daje poczucie spełnienia.

sklep.zwierciadlo.pl Wydawnictwo Zwierciadło wydawnictwo_zwierciadlo

AUTOPROMOCJA

eprasa.pl cbc649618b

KULTURA

SZTUKA JEST KOBIETĄ

GDZIE INDZIEJ MOGŁYBY SIĘ SPOTKAĆ WIELKA RENESANSOWA MALARKA ARTEMISIA GENTILESCHI Z TAMARĄ LEMPICKĄ, FRIDĄ KAHLO, YOKO ONO, MIESZKAJĄCĄ W LONDYNIE ARTYSTKĄ Z KAPSZTADU LISĄ BRICE I LAUREATKĄ TEGOROCZNEJ BIELSKIEJ JESIENI MAŁGORZATĄ MYCEK? TYLKO W MUZEUM SZTUKI NOWOCZESNEJ W WARSZAWIE.



Lisa Brice „Bez tytułu. Za Vallottonem" (2023).

Muzeum właśnie otworzyło wielką wystawę pod tytułem „Kwestia kobieca 1550–2025". Słowo „wielka" należy tu czytać na wielu poziomach. W MSN zobaczycie prace wielkich artystek z różnych epok, od najsłynniejszych nowożytnych malarek, takich jak wspomniana Artemisia, Sofonisba Anguissola, Angelika Kauffmann czy Élisabeth Vigée-Lebrun, przez ikoniczne modernistki (by wymienić dadaistkę Hannah Höch czy Ithell Colquhoun), po współczesne gwiazdy: Lubainę Himid, Marlene Dumas, Miriam Cahn czy Lesię Khomenko. A to tylko niektóre. Nie da się wymienić tu wszystkich, ponieważ wystawa jest wielka także w sensie dosłownym, na liście artystek jest aż 150 nazwisk. Projekt powstał w nurcie herstorii: opowiada dzieje sztuki od nowożytności do dziś z kobiecej, feministycznej perspektywy. Jak jednak mówić o feminizmie, skoro wystawa sięga aż pół tysiąca lat w przeszłość? Cytując historyczkę Mary Garrard: „Feminizm istniał, zanim wiedziałyśmy, jak go nazwać". Kuratorka wystawy Alison Gingeras dodaje zaś, że zanim nastał nowoczesny feminizm, istniała kwestia kobieca. Powstawała także sztuka tworzona przez artystki na przekór barierom, które przez wieki stawiane były przed kobietami – zarówno jeżeli chodzi o dostęp do edukacji, jak i udział w obiegu artystycznym. Alison Gingeras nazywa wystawę, którą stworzyła, ikonograficzną podróżą. Czas więc szykować się do drogi. ■



Wystawa „KWESTIA KOBIECA 1550–2025" w MSN w Warszawie potrwa do 3 maja.

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl cbc649618b



No to ŚWIĘTUJEMY!

JEŚLI TAK JAK MY UWAŻACIE, ŻE WŚRÓD GWIAZDKOWYCH TRADYCJI ZWYCZAJ CHODZENIA NA KONCERTY MUZYKI POWAŻNEJ JEST JEDNYM Z NAJPRZYJEMNIEJSZYCH, PEWNIE ZAINTERESUJĄ WAS TE TRZY WYDARZENIA. W KRAKOWIE, WROCŁAWIU I WARSZAWIE.

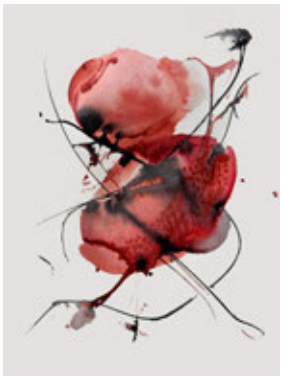




Christina Pluhar i Maxim Emelyanychev. *U góry strony:* The Queen's Six.

Sekstet The Queen's Six nazwą nawiązuje do postaci królowej Elżbiety I (1533–1603). Tworzą go śpiewacy z chóru kaplicy św. Jerzego w Windsorze, którzy cieszą się przywilejem mieszkania na terenie siedziby brytyjskiego monarchy. We wrocławskim Narodowym Forum Muzyki wystąpią 28 grudnia, a wykonają tak podniosłe utwory, jak renesansowe responsorium na święto Ofiarowania Pańskiego autorstwa Thomasa Tallisa czy „Lighten Our Darkness" Alexandra L'Estrange'a. Do sacrum dołączą też trochę profanum, dlatego usłyszycie choćby „Jingle Bells" czy znaną z repertuaru Billie Eilish „No Time to Die". Z kolei w Filharmonii Narodowej w Warszawie 18 grudnia odbędzie się pojedynek – bo tak spojrzeć można na *concerto grosso*. Czyli barokowy gatunek, w którym grupa solistów współzawodniczy z całą orkiestrą, naprzemiennie wykonując swoje partie. Orkiestra Il Pomo d'Oro dygowana przez Maxima Emelyanycheva (możecie ich kojarzyć z albumu „Anima Sacra" nagranego z Jakubem Józefem Orlińskim) zaprezentuje *concerti grossi* m.in. Alessandra Scarlattiego, Arcangela Corellego, Georga Friedricha Händla. Tego samego dnia najpopularniejsze dzieło ostatniego z wymienionych kompozytorów, czyli słynny „Mesjasz", zabrzmi w Centrum Kongresowym ICE Kraków. Wykona go jeden z najbardziej prestiżowych w naszym kraju zespołów muzyki dawnej Capella Cracoviensis (ich okołogwiazdkowe koncerty „Mesjasza" to już tradycja). Tym razem pod batutą cenionej austriackiej dyrygentki i multiinstrumentalistki Christiny Pluhar. ■

eprasa.pl cbc649618b





Więcej światła

A gdyby tak inaczej opowiedzieć o tym, z czym niewiele z nas ma ochotę się konfrontować? O czym, jak nierzadko nam się wydaje, lepiej nie wspominać, żeby nie zapeszyć, nie kusić losu, a najlepiej w ogóle nie myśleć, w obawie przed bólem. Żałoba po ukochanej osobie kojarzy się z czymś niesamowicie mrocznym i przerażającym. Ta wystawa przełamuje to wyobrażenie. Artystka Lena Szczesna tworząc swoje prace – przede wszystkim rysunki i akwarele – nie neguje swojej rozpaczy, ale dopuszczając ją do głosu, odkrywa nie tylko, że nie jest ona tak wszechmocna, jak mogłoby się wydawać, znajduje w niej też zaskakująco dużo światła.

Wystawa „JEST. NIE MA. JEST”
w Galerii Brama w Gliwicach od 6 grudnia do 8 stycznia.

Cesarz kina

Jest okazja, żeby poznać albo przypomnieć sobie twórczość słynnego japońskiego reżysera, nazywanego generałem bądź cesarzem japońskiego kina. Akira Kurosawa (1919-1998), sam będący potomkiem samurajów, kojarzony jest głównie z filmami samurajskimi, ale wcale nie ograniczał się do tego tematu i konwencji. O czym można się przekonać podczas jego retrospektywy organizowanej w 34 kinach studyjnych w całej Polsce. Pokazywany jest „Ran” (kadr poniżej), „Rāshomon” czy „Siedmiu samurajów”, ale też dziś mało znany, a nagrodzony Oscarem, niesamurajski „Dersu Uzała”.

Retrospektywa Akiry Kurosawy „DROGA PRZEZ CZAS”
potrwa do 21 grudnia.



Swingująca gwiazdka

Na zdjęciu poniżej widzicie Glenna Millera, amerykańskiego puzonistę, aranżera i kompozytora wielkich swingujących przebojów, twórcę „millerowskiego brzmienia”. A także założyciela i lidera jednego z najbardziej znanych big-bandów w historii muzyki. Zmarł nagle w 1944 roku w nie do końca wyjaśnionych okolicznościach, ale Glenn Miller Orchestra (wskrzeszona w 1956) dba o jego dziedzictwo, dając blisko 300 koncertów rocznie. W Polsce zespół grał już kilka razy, tym razem z programem „Swinging Christmas” pojawi się w aż ośmiu polskich miastach.



Trasa GLENN MILLER ORCHESTRA
po Polsce potrwa od 13 do 21 grudnia.

Jak zostać drzewem

Noblistka Han Kang w nagrodzonej Bookerem powieści „Wegetarianka” opisała cichy bunt młodej kobiety, której społeczeństwo nie daje do buntu żadnego prawa. Nawet, wydawałoby się, tak osobista kwestia, jaką jest rezygnacja z jedzenia mięsa, okazuje się decyzją, na którą nie ma zezwolenia, a to tylko początek przemiany bohaterki. Charakter tej metamorfozy dobrze oddaje plakat spektaklu, który ma prapremierę w Teatrze Słowackiego. Ten spektakl w reżyserii Pawła Miśkiewicza szuka odpowiedzi na pytanie, czy możliwe jest, żeby całkowicie wycofać się z życia społecznego, z bycia żoną, córką, siostrą, kochanką, a nawet z bycia człowiekiem.



Spektakl „WEGETARIANKA”
od 5 grudnia w Teatrze Słowackiego w Krakowie.

ZDJĘCIA: GILL HEPPELL, ANDREJ GRILC, GETTY IMAGES, MATERIAŁY PRASOWE.

eprasa.pl cbc649618b



BAWIMY SIĘ FATALNIE

JEGO OSTATNIA POWIEŚĆ „DO PERFEKCJI", BAZUJĄCA NA KSIĄŻCE GEORGES'A PERECA „RZECZY", STAŁA SIĘ MIĘDZYNARODOWYM BESTSELLEREM PRZETŁUMACZONYM NA PONAD 40 JĘZYKÓW. **VINCENZO LATRONICO,** OPISUJĄC BERLIŃSKIE ŻYCIE PARY MŁODYCH WŁOCHÓW Z BRANŻY KREATYWNEJ, KREŚLI PORTRET CAŁEJ GENERACJI, TRAWIONEJ POCZUCIEM PUSTKI. DLACZEGO POKOLENIE DORASTAJĄCE W CZASACH PRZESYTU CZUJE PERMANENTNY NIEDOSYT?

Rozmawia **ANGELIKA KUCIŃSKA**

Zdjęcie **MARIA RÓDENAS SÁIZ DE BARANDA**

eprasa.pl cbc649618b

Wiem, że wszystkie wywiady, których teraz udzielasz, dotyczą powieści „Do perfekcji", ale ja chciałabym zacząć od innej książki. „La chiave di Berlino" to zbiór osobistych esejów o Berlinie, pamiętnik ekspaty. O czym marzyłeś, kiedy się tam przeprowadzałeś z Mediolanu?

Odpowiedź na to pytanie zmienia się jak odpowiedź na pytanie, dlaczego zerwałaś z osobą, z którą byłaś w związku. Jednego dnia powiesz, że ten ktoś cię zdradzał, a trzy miesiące później uznasz, że zwyczajnie od dawna nie byliście ze sobą szczęśliwi. Gdy wyjeżdżałem z Mediolanu, fantazjowałem o beztroskim życiu artysty. Miałem trochę pieniędzy, wiedziałem, że w Berlinie nie jest drogo. Widziałem, że ludzie, którzy tam mieszkają, świetnie się bawią, podczas gdy ja umieram z nudów, wykonując niskopłatną pracę na uniwersytecie. Chciałem żyć w tanim mieście, mieć mnóstwo czasu na pisanie książek i imprezować. To było moje marzenie. Spełniłem je.

Wszystko, co w książce jest udziałem pary głównych bohaterów, przydarzyło się komuś, kogo znam. Ich mieszkanie jest mieszkaniem mojej eks. Albo gdy projektują talerze i rozkładają próbki na podłodze – tak robiła moja współlokatorka.

Czytałam „La chiave di Berlino" podczas ostatniej wizyty w stolicy Niemiec. Przypomniałeś mi powody, dla których sama kiedyś bardzo chciałam tam zamieszkać. A jednocześnie spacerowałam z twoją książką po ulubionych miejscach ze smutną refleksją, że to już nie jest to samo miasto.

A co to za powody, dla których chciałaś się przenieść?

Przestrzeń, o której piszesz na początku książki. Niby jesteś w głośnej, tłocznej metropolii, ale masz czym oddychać, nic cię nie przygniata.

Dziwna sprawa z tym Berlinem. Wielokrotnie zachwalałem rodzinie i przyjaciołom, jak piękne jest to miasto i jak bardzo jestem w nim szczęśliwy. Zachęcani moimi zachwytami przyjeżdżali z wizytą, prosząc, żeby ich oprowadzić i... nie za bardzo było co pokazać. No bo co? Nie masz Koloseum. Ze stereotypowo turystycznego punktu widzenia Berlin nie jest miastem, które robi wrażenie. Nie zachwycisz się nim, oglądając zdjęcia. Berlina trzeba doświadczyć. Trzeba tam pomieszkać i poczuć przestrzeń, o której powiedziałaś.

Jak zmieniało się twoje życie, gdy tam mieszkałeś?

Trudno odpowiedzieć na to pytanie, bo przemiana miasta była sprzęgnięta z moją osobistą transformacją, o czym piszę zarówno w „La chiave di Berlino", jak i „Do perfekcji". Nie umiem tego oddzielić. Mogę mówić, że kiedyś to były czasy, zarzekać się, że jest to obiektywne i niepodważalne stwierdzenie, ale zawsze będzie w tym narzekanie gościa w średnim wieku, który marudzi, że nie ma już 20 lat. Jestem tego świadomy. Są jednak pewne zmiany, które obserwujemy we wszystkich dużych miastach w Europie. Także w Warszawie czy w Mediolanie. Koszty życia wzrosły tak dramatycznie, że zapomnij o beztrosce i wolności. Nie wystarczy tylko pracować, trzeba się natyrać, żeby było cię stać na byle jakie mieszkanie. Prekariat był zawsze gównianym układem, ale przynajmniej kiedyś mogłaś powiedzieć, że wynajmujesz pokój za 90 euro i masz mnóstwo wolnego czasu. Dziś to niemożliwe. Nigdzie, choć akurat Berlin zmieniał się wyjątkowo szybko, gwałtownie. W mieście było dużo wolnej przestrzeni, a że Niemcy są bogatym krajem, tę przestrzeń można było ekspresowo wypełnić.

Swoją drogą, to zabawne, że nazywasz siebie gościem w średnim wieku. Przecież my, milenialsi, nie dorastamy.

Mam 41 lat i wąsy, ja wręcz celebruję swoją średniowiekowość [śmiech]. Wiesz, pisałem „La chiave di Berlino", żeby przekonać samego siebie, że znalazłem swoje miejsce na ziemi. W zakończeniu uznaję przecież, że tak, to mój dom. Naprawdę wtedy w to wierzyłem. A wyjechałem sześć tygodni po napisaniu ostatniego rozdziału. Pamiętam to tak dokładnie, bo finałowy rozdział jest opatrzony datą 25 kwietnia, a ja podjąłem decyzję o wyjeździe 10 czerwca, w swoje urodziny. Przez 15 lat, co roku, organizowałem dwie imprezy. Jedną w Berlinie, drugą w Mediolanie dla dawnych przyjaciół z uniwersytetu. Tamtego roku kończyłem 39 lat. Jechałem metrem, pijany, i mój kolega zażartował wtedy, że za rok, z okazji czterdziestki, powinienem wyprawić już tylko jedną imprezę, ale za to dużą. Zapytał, w którym mieście odbędzie się świętowanie, jeśli będę musiał wybrać: w Berlinie czy Mediolanie. Wtedy zacząłem się zastanawiać, co robić dalej. Gdzie chcę spędzić pięćdziesiątkę? Gdzie sześćdziesiątkę? Wbrew pozorom to nie są bardzo odległe sytuacje.

Jaka była odpowiedź?

Że chcę wreszcie wyrosnąć z lat dwudziestych. Najwyższa pora, w końcu moje lata dwudzieste trwały 20 lat. ►

eprasa.pl cbc649618b

Dojrzała decyzja.

Żeby nie było: wciąż potrafię dobrze się bawić. Ale tak, wróciłem do Mediolanu.

Wracałeś z poczuciem, że Berlin jednak nie jest twoim miejscem i nie znalazłeś tam domu, wbrew temu, co napisałeś w książce?

Nie znalazłem. I trudno mi wskazać konkretny powód, dlaczego to się nie udało. Gdy przenosiłem się do Berlina – w podobnym czasie zresztą osadziłem akcję „Do perfekcji" – Europa nabierała siły, była coraz bardziej zintegrowanym kontynentem. Berlin miał stać się europejskim odpowiednikiem Nowego Jorku, to było oczywiste. Rajem dla ludzi sztuki, do którego mieli tłumnie zjeżdżać filmowcy i pisarze. Tu mieszkać, tu tworzyć. Tu budować kulturę zjednoczonej Europy. Naiwne? Był taki moment, kiedy ta utopia wydawała się czymś możliwym do spełnienia. A potem zaczęło się sypać. Najpierw Brexit. Potem COVID. Wreszcie wzrost ksenofobicznych nastrojów i wzmacnianie granic. Zrozumieliśmy, że już nie zrealizujemy snów o paneuropejskiej wspólnocie, a dla mnie osobiście oznaczało to, że nie mieszkam już w Europie. Mieszkam w Niemczech, ale nie jestem Niemcem. Cierpiałem w pandemii, gdy nie mogłem odwiedzić bliskich, bo zamknięto granice. Patrzyłem z daleka, jak dramatycznym doświadczeniem był COVID dla Włoch. Wcześniej rodzice, którzy mieszkają w niedużej wiosce pod Rzymem, żartowali, że mam do nich lepszy dojazd pociągiem z Berlina niż Mediolanu. Aż żart przestał nas bawić, gdy nie mogłem do nich jechać, nawet gdyby zachorowali. Przerażała mnie ta myśl, wiele innych osób mieszkających za granicą też. Myślę, że na jakimś poziomie to właśnie idea paneuropejskiej wspólnoty hamowała możliwość autentycznego zapuszczenia korzeni w nowym kraju. Bo przecież nie chodziło tylko o to, żebym nauczył się mówić po niemiecku i płacił podatki. Nauczyłem się i płaciłem. Ale nigdy nie podjąłem wysiłku, żeby pojąć, jak działa lokalna polityka albo zrozumieć specyfikę interakcji między ludźmi. Jak Niemcy się zaprzyjaźniają? Nie wiem, tego się nie nauczyłem. Nigdy nie poczułem się jak u siebie, bo świat dzieliłem na ekspatów i rodowitych Niemców. Zawsze byliśmy my i oni. Ta perspektywa sprawiła, że Berlin nie mógł stać się moim domem.

Anna i Tom, bohaterowie twojej powieści „Do perfekcji", przeprowadzają się do Berlina, bo też chcą lekkiego, ekscytującego życia. Nie drwisz z ich fantazji.

Dziękuję, że to widzisz, bo nawet kiedy trochę się z nich śmieję, to są to sympatyczne zaczepki – jakbyś żartowała z przyjaciół. I to nawet nie jest metafora. Wszystko, co w książce jest udziałem Toma i Anny, przydarzyło się komuś, kogo znam. Ich mieszkanie jest mieszkaniem mojej eks. Gdy projektują talerze dla restauracji i rozkładają próbki na podłodze – tak robiła moja współlokatorka Nicoletta. Wszystko wziąłem z czyjegoś życia, bo uważam, że jako pisarz mam do tego prawo, ale też nie chciałem urządzać sobie taniej beki kosztem przyjaciół. Nie chciałem, żeby czuli się zdradzeni, czytając książkę. Chyba dzięki temu, może nawet nie do końca świadomie, udało mi się znaleźć idealną pozycję, z której opisałem świat Toma i Anny – w połowie drogi między ironią a czułością.

A kiedy już pozwalasz sobie na sarkazm, to śmiejesz się też z siebie, prawda?

Oczywiście, wszyscy bywamy tak samo niedorzeczni. Wiesz podczas ilu wywiadów odbywających się online zaczepiono mnie o to, że nabijam się ludzi, którzy mają monstery w domu, bo dziennikarz czy dziennikarka widzieli, że u mnie w pokoju też stoi doniczka? I sami też mieli monstery! Czekaj, u ciebie nie widzę. Specjalnie tak ustawiłaś kamerę?

Nie, nie. Po prostu jestem niezdolna utrzymać jakąkolwiek roślinę przy życiu, wszystkie umarły.

Współczuję, to przykre.

Mechanizm, który rządzi konsumpcją, działa w ten sam sposób na wszystkie pokolenia, ale od poprzednich generacji odróżnia nas to, że w naszym przypadku ten proces rozlewa się również na życie erotyczne, polityczne i intelektualne.

Te monstery w mieszkaniach milenialsów nie biorą się znikąd. Widzimy je na zdjęciach mieszkań ludzi, które oglądamy w mediach społecznościowych. „Do perfekcji" jest o tym, że wydaje nam się, że mamy swój styl, a tak naprawdę wszyscy wyglądamy i żyjemy tak samo, bo kupujemy to, co każą nam kupować media społecznościowe. Uważasz, że to zjawisko charakterystyczne dla naszego pokolenia, wyróżniające nas? Tyle że przecież pokolenie naszych rodziców też chciało mieć rzeczy, które zobaczyli u innych: w serialach, w filmach, w magazynach, w reklamach. Zawsze ktoś z zewnątrz mówi ci, czego masz chcieć.

Masz rację. I właśnie z tego powodu mogłem przepisać „Rzeczy" Georges'a Pereca, bo to książka pod wieloma względami aktualna, choć wpływ mediów społecznościowych na nasze pokolenia nie sprowadza się wyłącznie do sprzedawania nam kolejnych przedmiotów. Kiedy poznałaś znaczenie słowa „poliamoria"? Zgaduję, że mniej więcej w tym samym czasie, kiedy poznałem je ja. Co zrobiłaś dziś rano? Zakładam się, że udostępniłaś informację o wygranej Zohrana Mamdaniego? [Rozmawiamy w dniu ogłoszenia wyników wyborów na burmistrza Nowego Jorku i faktycznie wymieniłam się z kilkorgiem znajomych radosnymi wieściami – przyp. aut.]. A kiedy mężczyźni z twojego bliskiego otoczenia zrozumieli wreszcie, że *catcalling* to duży problem, z którym kobiety mierzą się każdego dnia? Większość facetów z naszego pokolenia zyskała tę świadomość w podobnym momencie. Mechanizm, który rządzi konsumpcją czy estetyką, działa w ten sam sposób na wszystkie pokolenia, ale od poprzednich generacji odróżnia nas to, że w naszym przypadku ten proces rozlewa się również na życie erotyczne, polityczne i intelektualne. ►

eprasa.pl cbc649618b

POLITYKA słuchaj i oglądaj













Rozmawiamy nie tylko o polityce.
Poruszamy sprawy, które mają znaczenie.
Szukamy odpowiedzi na trudne pytania.

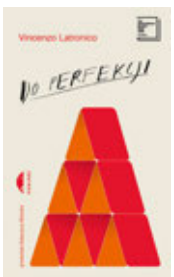
youtube.com/@Tygodnik_Polityka **polityka.pl/podkasty**

eprasa.pl cbc649618b

Posiadanie takich samych przedmiotów może dać nam podobne poczucie przynależenia jak czytanie tych samych książek?
Zdecydowanie nie. Nadużywamy dziś takich słów jak „wspólnota" czy „społeczność", więc tracą na znaczeniu. Bo wszystko jest dziś społecznością. Społeczność ekspatów. Społeczność fanek Taylor Swift. A mnie interesują wspólnoty o wysokim progu wejścia i wyjścia. Jak zostać członkiem społeczności Apple? Wystarczy kupić iPhone'a. Relatywnie łatwe. A jak dołączyć do społeczności literackiej? Załóżmy, że trzeba przeczytać 200 książek. Już trudniej. A żeby dołączyć do społeczności żydowskiej? Lata nauki, których wymaga konwersja. Dlaczego ludzie idą do polityki? Dlaczego zajmują się aktywizmem? Bo jeśli nie mogą tak po prostu wylogować się ze społeczności, w której żyją i w której są nieszczęśliwi, zainwestują czas i energię, by ją zmienić.

Nauczyłem się mówić po niemiecku, płaciłem podatki, ale w Berlinie nigdy nie poczułem się jak u siebie, bo świat dzieliłem na ekspatów i rodowitych Niemców. Zawsze byliśmy my i oni. Ta perspektywa sprawiła, że to miasto nie mogło stać się moim domem.

A może mówimy dziś tak dużo o wspólnocie, bo na wiele lat zapomnieliśmy, jak wielka wartość w niej tkwi?
Tylko że dziś dla nas słowo „wspólnota" ma takie samo znaczenie jak słowo „przyjaźń", gdy mówimy o przyjaciołach z Facebooka... To neoliberalne zawłaszczenie.
Georges Perec pisał swoje „Rzeczy" jako manifest niezgody na kulturę zachłannej konsumpcji. Twoje „Do perfekcji" też jest gestem oporu przeciwko czemuś?
Wiesz, wymyśliłem sobie, że będę każdego dnia przepisywał „Rzeczy" Pereca, żeby poradzić sobie z samotnością w lockdownie i twórczą blokadą, która mnie wtedy dręczyła. To było hobby. Ćwiczenie, które zmuszało mnie do pisania czegokolwiek. Aż to, co wówczas pisałem, zaczęło nabierać własnego charakteru. Perec zamyka powieść cytatem z Marksa, bo wie, jak ludzie powinni żyć i że to życie powinno być przeciwieństwem tego, które opisał. I to nas dramatycznie od siebie różni. Perec poddaje ostrej krytyce konsumpcyjny styl życia. Jego bohaterowie nie wzbudzają sympatii. Wychodzą wręcz na idiotów. Ja nie jestem tak silnie krytyczny wobec swoich. Może chciałbym być, bo to oznaczałoby, że mam w sobie wiarę w lepszy świat. A ja czuję, że nawet gdyby politycy pokroju Zohrana Mamdaniego wygrali teraz wybory w każdym miejscu na świecie, nie przyniosłoby to radykalnej zmiany. Żylibyśmy w lepszej wersji obecnej rzeczywistości, z dostępną edukacją, ochroną zdrowia dla każdego i tanimi mieszkaniami, ale to wciąż byłaby ta sama rzeczywistość.
Przed wyjazdem do Berlina działałeś w Mediolanie jako aktywista. Wtedy też nie wierzyłeś w radykalną zmianę?
Moja pierwsza powieść, osadzona w roku 2001, portretowała ruch alterglobalistyczny, który wierzył w radykalnie inny świat [chodzi o książkę „Ginnastica e rivoluzione" – przyp. red.]. Aktywiści domagali się – i były to również moje postulaty – by Międzynarodowy Fundusz Walutowy umorzył dług każdemu z rozwijających się krajów. Brzmi jak kompletne wariactwo, prawda? A jednak o to walczyliśmy. Przegraliśmy. W kolejnej książce, z akcją umiejscowioną w roku 2011, opisałem lokalną walkę, gdy sprzeciwialiśmy się postępującej gentryfikacji mediolańskiej dzielnicy Isola [książka „La cospirazione delle colombe" – przyp. red.]. Nie chcieliśmy skrajnie innego świata, chcieliśmy niewielkiej aktualizacji systemu, w którym gentryfikację ogranicza właściwa polityka mieszkaniowa, zgodna z lewicowymi koncepcjami. Nie udało się. Prosiliśmy o zbyt wiele. To pokazuje, jak z czasem wytraciłem wiarę w wielką zmianę.
Anna i Tom wydają się skazani na życie w niedosycie. Nie są w stanie niczym wypełnić – przedmiotami, przygodami – wewnętrznej pustki. Myślisz, że nasze pokolenie jest do tego niezdolne? Nigdy nie poczujemy się w pełni zaspokojeni?
Poczucie zaspokojenia wynika z różnicy pomiędzy tym, ile masz, a tym, ile chcesz mieć. Nasze pokolenie jest jedną z najszczęśliwszych generacji w historii. Jesteśmy bezpieczni, najedzeni, realizujemy swoje potrzeby seksualne. To normalne, że odczuwamy frustrację, gdy nie dostajemy czegoś, czego chcemy, zwłaszcza gdy chodzi o bazowe sprawy: mieszkanie, opiekę medyczną, szkołę. Niestety, działają na nas potężne siły, zaprogramowane tak, by wmawiać nam, że jesteśmy nieszczęśliwi, bo żeby się uszczęśliwić, musimy kupować. To nierówna walka, gdy po drugiej stronie masz dziesiątki tysięcy wysoce wykwalifikowanych, superinteligentnych, świetnie opłacanych programistów, którzy wymyślają kolejne sposoby na to, jak zatrzymać cię dłużej na Instagramie. Największym problemem jest nasza samotność. Struktury społeczne, które integrowały pokolenia naszych rodziców czy dziadków – jak kościół, organizacja polityczna czy związek zawodowy – rozpadły się. Nie chodzimy co niedzielę na mszę, a co środę na spotkanie partii komunistycznej. Poświęcamy całą uwagę sobie i własnej przyjemności, a na końcu i tak okazuje się, że fatalnie się bawimy. Myślę, że powinniśmy stworzyć nową religię. Tylko tym razem niech to będzie coś miłego. ●



ZDJĘCIE: MATERIAŁY PRASOWE.

VINCENZO LATRONICO rocznik 1984. Włoski pisarz i tłumacz. Zadebiutował w 2008 roku powieścią „Ginnastica e rivoluzione". Przełożył na język włoski m.in. dzieła Oscara Wilde'a, George'a Orwella czy Aleksandra Dumasa. Jego książka „Do perfekcji" znalazła się w finale Międzynarodowej Nagrody Bookera.

eprasa.pl cbc649618b

Książki do czytania w zimowe wieczory

Historie pełne magii, przygód i ciepła.

Materiał promocyjny





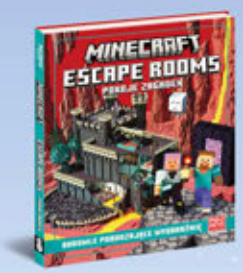
Przetrwać w kosmosie | wiek: 8+

Wyrusz w podróż na Marsa i walcz o przetrwanie! ***Przetrwać w kosmosie*** to **interaktywna książka**, w której każda decyzja ma znaczenie i rodzi określone konsekwencje. Awaria statku, brak zapasów, deszcz meteorytów – czy dasz radę dotrzeć na Czerwoną Planetę? W środku znajdziesz **naukowe ciekawostki i survivalowe porady**. To idealna pozycja dla miłośników kosmosu i przygód!
Dostępna w salonach Empik i na empik.com

Minecraft. Escape Rooms. Pokoje zagadek | wiek: 7+

Minecraft. Escape Rooms to książka, która **rozpali wyobraźnię młodych konstruktorów**. W środku znajdziesz projekty pokoi zagadek od 13 legendarnych twórców: więzienie pełne zombie, piracką wyspę ze skarbem, nawiedzony dom, gigantyczny automat do gier i wiele więcej. **Praktyczne wskazówki ekspertów** pomogą tworzyć **interaktywne mapy, sprytne łamigłówki i imponujące mechanizmy z czerwienitu**. Idealne dla początkujących i zaawansowanych – godziny kreatywnej zabawy gwarantowane.









Bluey. Więcej bajek 5 minut przed snem | wiek: 3+

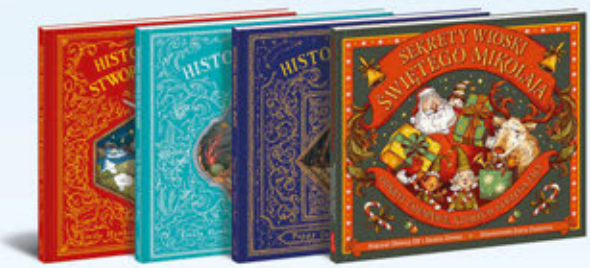
Nowa część ***Bajek pięć minut przed snem*** z Bluey i Bingo to sześć pełnych humoru, krótkich opowieści: „Łapacz", „Szkółka Pływacka", „Piłka do jogi", „U Lekarza", „Jednorożel" oraz „Motylki". Każda historia doskonale wpisuje się w **wieczorne rytuały**, oferując około pięciu minut przyjemnej lektury. **Prosty język, charakterystyczne powiedzonka i zachwycające ilustracje** sprawią radość zarówno dzieciom, jak i dorosłym. W duecie z pierwszą częścią to jeszcze więcej wspólnych chwil radości z czytania.

Rok w Dolinie Muminków. Karuzela pop-up | wiek: 3+

Zajrzyj świata Muminków z książką ***Rok w Dolinie Muminków. Karuzela pop-up***. Ta niezwykła publikacja otwiera przed czytelnikami **sześć przestrzennych scen**, które prezentują uroki każdej pory roku – od letnich przygód po zimowe krajobrazy. **Staranne wykonanie, duży format i elegancka wstążka** sprawiają, że to **idealny prezent**. Ta wyjątkowa pozycja zachwyci fanów Muminków w każdym wieku!







Sekrety wioski Świętego Mikołaja | wiek: 3+

Sekrety wioski Świętego Mikołaja to **pięknie ilustrowana** książka, która przenosi czytelników w magiczny świat Świąt. Jak Mikołaj mieści wszystkie prezenty na saniach? Dlaczego nosi czerwony płaszcz? Czy elfy naprawdę mieszkają na Biegunie Północnym? **Pozłacane brzegi i błyszcząca okładka** dodają uroku, a wspólne czytanie staje się wyjątkowym rytuałem.
Polecamy także serię ***Historia naturalna*** – idealną dla miłośników magii i fantasy!

harperkids

HarperCollinsPolska

www.HarperCollins.pl | harperkids_polska | HarperKidsPolska

eprasa.pl cbc649618b

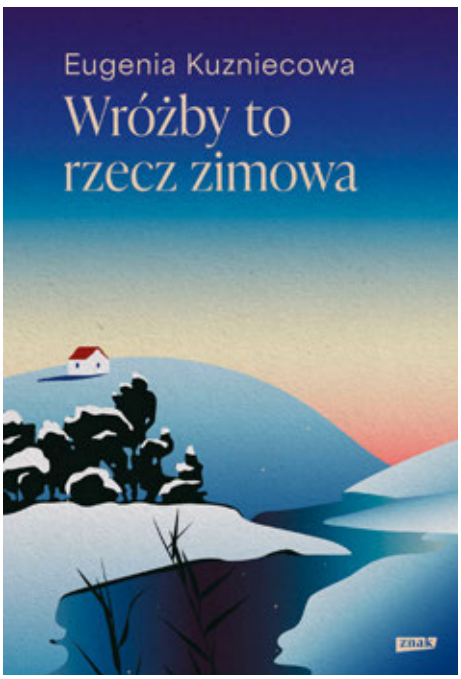
Polecają **Aleksandra Żelazińska** *i* **Zofia Fabjanowska**





ZACZYTANE, ZASŁUCHANE

SZUKACIE KSIĄŻKI NA PREZENT? A MOŻE W CZASIE ŚWIĄTECZNEJ PRZERWY WRESZCIE BĘDZIECIE MIEĆ MOMENT, ŻEBY SPOKOJNIE COŚ PRZECZYTAĆ I POSŁUCHAĆ AUDIOBOOKÓW? ŻEBY WAS ZAINSPIROWAĆ, POSTANOWIŁYŚMY PRZYJRZEĆ SIĘ TYTUŁOM NAJNOWSZYM, ALE I TYM, KTÓRE UKAZAŁY SIĘ CHWILĘ TEMU.



Nawet gdy się zdaje, że zamiera czas, a ziemia przestaje się kręcić, nadchodzi Boże Narodzenie", pisze w pierwszym zdaniu Eugenia Kuzniecowa, autorka znanych już w Polsce powieści „Nim dojrzeją maliny" i „Drabina", nagrodzona Europejską Nagrodą Literacką. Jana wraca z barcelońskiej kawalerki na ukraińską wieś, w rodzinne strony, żeby badać ludowe świąteczne zwyczaje i zimowe wróżby. Wbrew pragmatycznej matce, za to w mentalnym porozumieniu z ojcem, wybrała studia etnograficzne. „Łamało się gałązkę wiśni i wkładało do wody. Jak do Bożego Narodzenia zakwitnie, to wyjdziesz za mąż w tym roku", mówi jedna ze staruszek, którą Jana przepytuje w ramach swojej ekspedycji. „Na Andrija stawiało się szklaneczkę z wodą, a na niej kładło gałązkę. I kto cię we śnie przez kładkę przeprowadzi, ten ci pisany". To te milsze przepowiednie, w czasach wojny powstały nowe. W tej wyprawie Janie ktoś zaczyna towarzyszyć. I jest to podróż pasjonująca, zaskakująca, mroczna czasami, tak jak wróżby i wiedźmy. Śnieg w powieści skrzypi, a na sercu jakoś cieplej. Tak czaruje Eugenia Kuzniecowa. No i sam folklor – ten ukraiński w Polsce jest zupełnie nieznany – wydaje się błahy na tle wojny, a jednak jest przydatny, wręcz konieczny do przetrwania. Łączy pokolenia i łączy z przeszłością, gdy przyszłość taka trudna do wywróżenia. ■

Eugenia Kuzniecowa „WRÓŻBY TO RZECZ ZIMOWA", przeł. Iwona Boruszkowska, s. 288.



Zofia Lorek „STANY PRZEJŚCIOWE", audiobook tylko w Storytel.

Podążaj za Sfinksem

Załóżmy, że Alicja z Krainy Czarów trafia do Krakowa. Jest dorosła, pracuje w jakiejś firmie. To znaczy chyba jeszcze pracuje, bo chociaż mieszka blisko biura i codziennie próbuje tam dotrzeć, nie może: uliczki nagle zmieniają się nie do poznania, a napotkane po drodze postaci zwodzą, mówią zagadkami, wręczają naszej głównej bohaterce dziwne artefakty. Jedynie podobna do Sfinksa kasjerka z Żabki tajemniczo się uśmiecha. I tylko ona, niczym Kot z Cheshire zdaje się rozumieć, jak w tej dziwacznej rzeczywistości się odnaleźć. Powieść Zofii Lorek to debiut. Surrealistyczny, groteskowy i rewelacyjnie przeczytany przez Aleksandrę Hamkało.



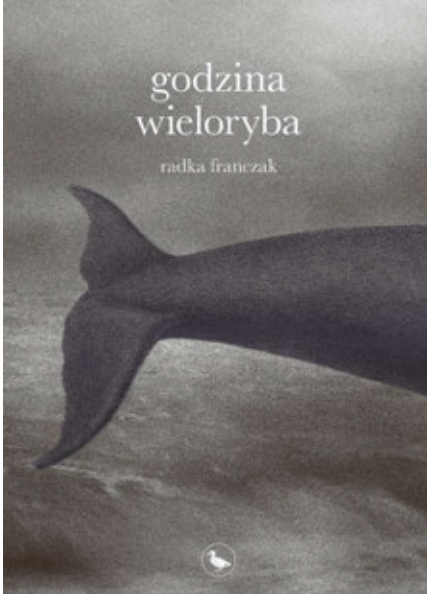
Wiktor Słojkowski, Katarzyna Butowtt „ODDYCHAM, ODKĄD MOI RODZICE UMARLI", audiobook.

Jak być sobą

Jeśli szukacie historii, które mogą zmienić życiową perspektywę, ta z pewnością ma taką moc. Katarzyna Butowtt (w latach 80. i 90. nie było w naszym kraju popularniejszej modelki chodzącej po wybiegach) w wywiadzie rzece opowiada Wiktorowi Słojkowskiemu o tym, jak ją wychowano, jak kształtowała się jako osoba. Kobieta, córka, siostra, żona. I są to opowieści, nad którymi trudno przejść do porządku dziennego. Książka dotyka spraw zwykle przemilczanych. I jest świadectwem tego, że samoświadomość i praca nad sobą mogą doprowadzić do prawdziwego uwolnienia. Audiobook czyta – kojąco – Róża Cieślińska-Dziekiewicz.

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE, ROBBY CYRON, MAGDALENA SOBOTKA

eprasa.pl cbc649618b



Radka Franczak
„GODZINA WIELORYBA”,
s. 320.

Kroniki wielorybów

Jedna z najbardziej intrygujących i oryginalnych książek, jakie napisano i wydano w tym roku w Polsce. Mamy tu rozdziały, w których zaglądamy w głąb oceanu, przyglądając się m.in. pewnej wielorybce, poznając jej punkt widzenia, emocje, realia życia. W innych śledzimy bohaterkę, która akurat jedzie pociągiem. Coś, co wydarzy się w czasie podróży, skłoni kobietę do zamorskiej wyprawy – do instytutów badawczych, gdzie będzie śledzić mapy inne niż te dotąd jej znane: są na nich kontynenty pozbawione szczegółów, za to wody oceanów mają dokładnie odwzorowane pasma górskie, wulkany i doliny. Jest tu również opowieść o autentycznej postaci: Mary Fisher, XVII-wiecznej angielskiej kaznodziejce. I kilka innych. Całość, spleciona w zadziwiający sposób, przypomina o tym, o czym wolimy nie pamiętać: jak bezlitośnie eksploatujemy naszą planetę.

Okiem noblisty

Węgierski autor, tegoroczny zdobywca Nobla, jest posępny w swoich książkach, ale wierzy w piękno i sztukę. „A świat trwa” to nowy zbiór tekstów, które trudno nazwać opowiadaniami, raczej filozoficznymi impresjami. Świat owszem, trwa, chociaż jakby się kończył, za to zdania się nie kończą – niech was nie przerażą te kilkustronicowe strumienie. Pojawia się Nietzsche, jest wątek katastrofy dwóch wież 11 września (wspaniały: „dobiegła końca pewna epoka i żyjemy już w kolejnej, a w niej sami dawni ludzie”). Czasem łatwo się tu pogubić i pobłądzić – i o to też chyba autorowi chodzi. Uwaga, ta proza hipnotyzuje!



László Krasznahorkai
„A ŚWIAT TRWA”,
przeł. Elżbieta Sobolewska, s. 344.



Magda Knedler
„TAM, GDZIE JEST MIEJSCE PRZY STOLE”,
s. 312.

Od nowa

Emilię poznajemy podczas wigilijnej kolacji. Atmosfera jest tak gęsta, że wcale nas nie dziwi, że młoda kobieta (wtedy jeszcze na studiach) po prostu wstaje, pakuje rzeczy i w niewybrednych słowach żegna się z rodzinnym domem. Dekadę później dociera do niej, że znalazła się w podobnym punkcie. Akurat siedzi na wigilii u przyszłych teściów, u boku toksycznego narzeczonego. I znowu ewakuacja, zaczynanie dorosłego życia na nowo. Jak się to Emilii uda?



Charles Spencer
„SZKOŁA BARDZO PRYWATNA”,
przeł. Zofia Szachnowska-Olesiejuk, s. 304.

Z piekła rodem

Szukacie horroru? Oto opowieść przerażająca i z życia wzięta. Charles Spencer, brat Diany, jako ośmiolatek trafił do szkoły z internatem, która zamiast wychowywać, tresowała, a mówiąc wprost: pastwiła się nad młodzieżą. Nauczyciele byli okrutni, koledzy nie lepsi, skóra piekła od wymierzanych razów. U terapeuty Charles po latach usłyszał: „Miał pan spieprzone dzieciństwo”. Delikatnie powiedziane.



Maria Mazurek, Ewa Mojs
„POKOCHAJ KOBIETĘ, KTÓRĄ JESTEŚ”,
s. 240.

Takie jesteśmy

Dlaczego kobiety chorują inaczej? Czy dziewczynka siedząca cicho w szkolnej ławce może mieć ADHD? Dlaczego mózg kobiety waży mniej niż mózg mężczyzny i o czym to świadczy? Bez obaw, kaszalot ma mózg cięższy od człowieka, a inteligentniejszy od niego nie jest. A skąd dowiadujemy się o zdradach? Prof. Ewa Mojs, neuropsycholożka, wie chyba wszystko. Dlatego warto tę książkę, dla własnego dobra, przeczytać.

eprasa.pl cbc649618b

Szersze SPOJRZENIE

ZASKAKUJĄCY, PRZERAŻAJĄCY. A CHWILAMI MOŻE NAWET PROROCZY? TEN FILM TO PIERWSZY AMERYKAŃSKI PROJEKT REŻYSERA JANA KOMASY, A GŁÓWNĄ ROLĘ ZAGRAŁA W NIM **DIANE LANE**, PEŁNIĄC PRZY OKAZJI FUNKCJĘ WSPÓŁPRODUCENTKI. JAK WSPOMINA PRACĘ NA PLANIE „ROCZNICY"?

Rozmawia **ANNA TATARSKA**

Czy zanim zgodziłaś się zagrać w „Rocznicy", znałaś dorobek Jana Komasy? Wiedziałaś, kim jest polski reżyser, który proponuje ci główną rolę w swoim filmie?

Tak, znałam te jego filmy, które można było zobaczyć w USA. Uważam, że Jan ma wielki talent i uczestniczenie w jego pierwszym anglojęzycznym projekcie było dla mnie zaszczytem. Przy okazji dostaliśmy też „w prezencie" Piotrka Sobocińskiego. To genialny operator. Oni dwaj rozmawiali ze sobą po polsku, dyskutując o jakichś detalach, a irlandzka ekipa i amerykańscy aktorzy – mieliśmy naprawdę międzynarodowy zespół – się temu przysłuchiwali. Żartobliwie nazywaliśmy ich „naszą polską mafią" [śmiech]. Naprawdę mi zależało, żeby Jan był ze mnie zadowolony. Wiem, że jest dumny z tego filmu i ja również jestem z niego dumna. Z tego, że tak precyzyjnie udało nam się uchwycić ducha czasu.

O tak, chwilami zastanawiałam się, czy przypadkiem nie macie talentu jasnowidzenia...

Uważam, że Jan jako obywatel Polski – a więc kraju, który wiele przeszedł, którego historia jest pełna dramatycznych zwrotów akcji – ma ciekawe i ze wszech miar pożądane spojrzenie na nasz kraj. USA jest przecież w gruncie rzeczy eksperymentem, bardzo młodym narodem. Myślę, że właśnie dzięki temu spojrzeniu Jan był w stanie uchwycić, jak kruche jest status quo, w którym dzisiaj w USA funkcjonujemy. Pokazać, jak bardzo polityczne przepychanki i próby zmiany układu są niebezpieczne. Wy, Europejczycy, macie jednak inne punkty odniesienia, inne dziedzictwo kulturowe niż my. Co pozwala wam widzieć szerzej, a przez to przewidywać zdarzenia i procesy. Dzięki temu udało się zawrzeć w naszym filmie nieoczywiste elementy. W dodatku Jan, aby zadbać o każdy szczegół tej historii, blisko współpracował ze scenarzystką Lori Rosene-Gambino. I to zderzenie amerykańskiej perspektywy, reprezentowanej przez Lori, z perspektywą Polaka zaowocowało właśnie tym, że powstał film aktualny, a jednocześnie ponadczasowy. Jan i Lori podjęli się tego wyzwania i uważam, że mu sprostali.

Są w filmie wątki, które mogły wydawać się ciekawymi scenariuszowymi pomysłami, gdy „Rocznica" dopiero powstawała. Tymczasem rzeczywistość dogoniła wyobraźnię scenarzystów.

Cóż mogę powiedzieć? Jest dla mnie oczywiste, że kino – czy w ogóle sztuka – ma być lustrem odbijającym to, co dzieje się na świecie. Bez żadnego upiększającego filtra. To właśnie zadanie artystów.

Od momentu, kiedy zeszliśmy z planu „Rocznicy", minęły już dwa lata, ale nadal mamy z ekipą wspólny czat, na którym wciąż do siebie piszemy. W postach Janek regularnie zwraca nam uwagę na to, że jakiś wątek z filmu właśnie się zmaterializował. Kiedy kręciliśmy, te wątki wydawały się bardziej hiperbolą, metaforą. Uważaliśmy, że kręcimy umoralniającą opowieść, coś w rodzaju filmowej przestrogi. A dziś wychodzi na to, że odhaczyliśmy w scenariuszu i na ekranie wiele punktów, które stały się w międzyczasie prawdą. To już nie jest fikcja. Czasem sama nie wierzę, że to wszystko się dzieje, chwilami mam poczucie, że śnię. Dziś w ogóle nie zaczynam rozmyślań o kondycji USA i świata bez wypicia kubka naprawdę mocnej kawy.

Twoja bohaterka Ellen to profesorka akademicka, matka czwórki dorosłych dzieci. Na naszych oczach jej relacje z jednym z nich, synem Joshem, zaczynają się komplikować. Bo to właśnie on w czasie uroczystości rodzinnej przyprowadza do domu swoją ukochaną Liz. Ta młoda, ambitna kobieta o skrajnych poglądach stanie się przyczyną kłopotów nie tylko całej rodziny Ellen, ale i całego kraju. Wini pani swojego filmowego syna za to, że jest tak ślepy i naiwny, nie widząc zbliżającej się katastrofy?

Obserwowanie, co na przestrzeni lat spotyka filmową rodzinę, jest zadaniem widzów, ale żeby ich to obeszło, najpierw muszą nawiązać emocjonalną relację z bohaterami. To się Janowi pięknie udało! Ja widzę to w ten sposób – uważam, że rola społeczna mojej bohaterki obraca się przeciwko niej. Jej syn czuje, że musi przestać być tylko synem. Musi stać się osobnym człowiekiem, wyjść spod rodzicielskiego parasola i stanąć

eprasa.pl cbc649618b



na własnych nogach. Zastanowić się, z jakimi wartościami wyniesionymi z domu się zgadza, a z jakimi nie. Moja bohaterka jest akademiczką, wykładowczynią, a to też komplikuje sytuację. Bo kiedy syn przestaje ją podziwiać i wspierać, kiedy drastycznie zmienia nastawienie do matki, Ellen traci grunt pod nogami. W dodatku słyszy: „Ale mamo, przecież sama mówiłaś, żebyśmy nie tańczyli tak, jak nam zagrają". Problem w tym, że Josh wyzwala się tylko pozornie, de facto zastępuje matkę inną równie dominującą kobietą. To bardzo freudowskie, jungowskie... Przy czym wydaje mi się, że nasz film w tym samym stopniu zagłębia się i w psychologię kobiecą, i męską, co było dla mnie ciekawe.

Oglądanie cię w „Rocznicy" to czysta przyjemność. W wymagającej roli Ellen uruchamiasz cały wachlarz emocji, od skrajnych do niesamowicie zniuansowanych. Widząc cię na ekranie, zastanawiałam się, w jakim, twoim zdaniem, miejscu zawodowej ścieżki się znajdujesz. I czy jako doświadczona aktorka jesteś świadkinią tego, jak branża filmowa zmieniła się od czasu, kiedy w niej debiutowałaś?

Szczerze mówiąc, nie mam na co narzekać. W tej pracy każda rola może okazać się przesłuchaniem do następnej, czasami nawet sama nie zdaję sobie z tego sprawy. Wydaje mi się, że ostatnie lata przyniosły nam, w tym również mnie, znacznie więcej ciekawych postaci kobiecych. Twórcy pozwalają wreszcie widzom wnikliwiej przyjrzeć się bohaterkom. Historie, które się opowiada, tematy, jakich się dotyka, ewidentnie wskazują, że obiektywy i flesze wreszcie zwróciły się na kobiece doświadczenia. Coraz częściej oglądamy bohaterki, które przeciwstawiają się zastanemu systemowi lub po prostu przeżywają rzeczy, jakich wcześniej na ekranie w ogóle nie pokazywano. Na przykład temat menopauzy – przez lata w kulturze próbowano o nim mówić naokoło. Niezmiernie cieszy mnie, że nie jesteśmy już oceniane tylko przez pryzmat zdolności reprodukcyjnych. Zaczyna się liczyć nasza historia, nasz potencjał, cele, priorytety.

Mam wrażenie, że w twoim pokoleniu generalnie nastąpiła bardzo ciekawa zmiana. Wychowano was jeszcze w przekonaniu, że uroda jest jednym z najważniejszych, jeśli nie najważniejszym z atutów kobiety, po czym świat zaczął się z tego przekazu wycofywać...

A najśmieszniejsze jest to, że mam dokładnie takie samo wrażenie, gdy myślę o pokoleniu mojej matki [Colleen Farrington, 1936–2015, amerykańska modelka, śpiewała w klubach nocnych, pozowała dla „Playboya", grywała epizodyczne role w filmach – przyp. red.]. Należała do pokolenia Jane Fondy, gdyby żyła, byłyby równolatkami. Przyglądałam się, co ją spotykało. No wiesz: brało się najpiękniejszą dziewczynę, ściskało gorsetem, kazano nosić niebotycznie wysokie obcasy, sztywną od lakieru fryzurę, godzinami nakładało się jej zmieniający rysy twarzy makijaż... One były dla mnie jak lalki sterowane przez *male gaze*, męskie spojrzenie. Myślę, że dla obiektów tego typu spojrzenia może być ono niezauważalne, tak oczywiste, że aż przezroczyste. Niesamowicie jest obserwować, co wydarza się u takiej osoby potem, wraz ze wzrostem świadomości.

Po prostu cieszę się, że role dla kobiet robią się ciekawsze i nie bazują już tylko na młodości. Jako aktorka daleka od pozycji debiutantki naprawdę się o to nie gniewam. Warto przy tym pamiętać, że wolność i prawa, które dziś mamy, nie pojawiły się z dnia na dzień, same. Nie bierzmy ich nigdy za pewnik. ●

DIANE LANE rocznik 1965. Amerykańska aktorka filmowa. Nominowana do Oscara za rolę w „Niewiernej", ma też na koncie udział w takich filmach, jak choćby „Słońce Toskanii", „Ulice w ogniu" czy serialu „House of Cards". „Rocznicę" można już oglądać w polskich kinach.

ZDJĘCIE: OWEN BEHAN.

eprasa.pl cbc649618b





Serial „THE OFFICE PL” (5 sezonów) można oglądać na kanale i platformie Canal+.

Żadnych zmian

DOŚĆ PÓŹNO ZOSTAŁAM FANKĄ POLSKIEJ WERSJI ŚWIATOWEGO FENOMENU – MOCKUMENTU „THE OFFICE”. ZA TO W SAM RAZ NA PREMIERĘ PIĄTEGO SEZONU.

Nie wiem, czy trzeba, ale może wyjaśnię – mockument to taki udawany dokument, gdzie ciągła obecność kamer służy podkreśleniu realizmu, ale też komediowego wydźwięku produkcji, bo na przykład umożliwia włączanie scen, gdzie bohaterowie mówią sami o sobie, zwykle prezentując się w pozytywniejszym, fałszywym świetle. Ostatecznie z tego właśnie, jako widzowie, się śmiejemy – z naszych wersji



„demo”, tego, jak chcielibyśmy być postrzegani. W siedleckim biurze Kropliczanki prym w autoprezentacji wiedzie Michał Holc (świetny Piotr Polak), który chce widzieć siebie jako empatycznego wizjonera, ale przede wszystkim przezabawnego stand-upera. Zaraz za nim dumnie wypina pierś Darek Wasiak (cudowny Adam Woronowicz), „prawdziwy Polak”, fan rekonstrukcji historycznych i prozdrowotnych właściwości salcesonu. Wreszcie jest i ona – Patrycja Kowalska (moja ulubiona Vanessa Aleksander), bogata (do czasu) i rozpieszczona córka prezesa, która nie zdaje sobie sprawy z własnego przywileju. Reszta ekipy jest względnie normalna – to znaczy każdy coś ukrywa, kogoś nie lubi, a komuś się podlizuje, ale to właśnie oni najczęściej rzucają porozumiewawcze spojrzenia w stronę kamery, w stylu: „Czy wy widzicie, z czym ja muszę się tu zmagać?!”. Z sezonu na sezon ogląda się to coraz lepiej, a piąty jest już czystą przyjemnością. Zdradzę może, że Darek bierze udział w wyborach do rady miasta z hasłem „Żadnych zmian” na sztandarach i w okropnym garniturze (oklaski dla Hanki Podrazy, twórczyni kostiumów), Pati odkrywa swoje ADHD, pojawiają się nowe postaci, w tym Michalina, grana przez Joannę Kulig, a firmie grozi przeniesienie do Upław, tfu: Puław. Przyłączam się do licznych próśb: niech ten serial się nie kończy! ■

ZDJĘCIA: PRZEMEK PACZKOWSKI.

eprasa.pl cbc649618b





eprasa.pl cbc649618b





Polecają **Zofia Fabjanowska** *i* **Joanna Olekszyk**

Z ręką na sercu

ZAŁOŻĘ SIĘ, ŻE Z MIEJSCA ZAKOCHACIE SIĘ W GŁÓWNEJ BOHATERCE, GENIALNIE ZAGRANEJ PRZEZ SZEŚCIOLATKĘ. A IM DALEJ W LAS, TYM CIEKAWSZA JEST JEJ ROLA.



Ten film to tajwański kandydat do Oscara. Ogląda się go świetnie, m.in. dzięki fantastycznej I-Jing. Sześciolatka większość dnia spędza na targowisku w Tajpej. Pracują tam jej mama i prawie dorosła siostra, które prowadzą knajpkę pod gołym niebem. To zaledwie kilka stolików, ale roboty jest mnóstwo: od świtu do nocy. Przez to czasu, aby dopilnować małą I-Jing, zostaje niewiele. Dziewczynka traktuje więc targowisko jak gigantyczny plac zabaw, po którym porusza się swobodnie, zna tu każde stoisko i zaułek. Beztroskę jej wypraw zderzono w filmie z tym, co dzieje się w życiu całej ich rodziny poza targowiskiem. A dzieje się wiele, dość powiedzieć, że matka dziewczynki ma poważne problemy finansowe i rodzinne, a dumna i gniewna siostra pracuje, bo musiała zrezygnować z nauki (powody w końcu poznamy). Jest i irytująca babcia, zamieszana w pewien kryminalny proceder. I jeszcze gorszy dziadek – mruk i nierób – który zawziął się, że oduczy I-Jing leworęczności, wmawiając jej (zgodnie z tym, co sam słyszał w dzieciństwie), że lewa ręka to ręka diabła. Kino społeczne, ciepłe, a jednocześnie dające do myślenia, na przemian potwornie zabawne i bezbrzeżnie smutne. Oglądając je, chwilami możecie zwątpić w siłę miłości i więzów rodzinnych, ale spokojnie, poczekajcie do finału. ■

„LEFT-HANDED GIRL. TO BYŁA RĘKA... DIABŁA!” już w kinach.

Oko za oko

Kino zemsty. Momentami – jeśli chodzi o brutalność niektórych scen – w duchu głośnego filmu sprzed lat w reżyserii Clinta Eastwooda, którego polski tytuł brzmi dokładnie tak samo. Tyle że debiutujący w pełnym metrażu reżyser Chris Andrews postanowił pełnych gniewu (w wielu momentach, owszem, uzasadnionego) mężczyzn pokazać bez cienia romantyzowania. Wskazując źródło ślepego gniewu – patriarchalne struktury, ojców, którzy wymagają od synów, żeby „zachowali się jak mężczyźni”. W filmie oglądamy, jak narasta konflikt między sąsiadami, irlandzkimi hodowcami owiec. Na ich życiu od dawna kładzie się wydarzenie z przeszłości, aż nagle seria zdarzeń (które pojedynczo i w innych okolicznościach nie byłyby tak znaczące) staje się iskrą, która rozpętuje piekło.

„BEZ PRZEBACZENIA” już w kinach.



Idź za mną, bracie

Jak tu ogarnąć dwójkę dorastających chłopaków? Zastanawia się codziennie samodzielna mama (Agnieszka Grochowska), której mąż odsiaduje wyrok w więzieniu. Kiedy być matką nieustępliwą i konfrontacyjną, a kiedy, bez względu na to, co mówią inni, stać murem za swoimi dziećmi? Całe szczęście, że mimo różnych problemów, jakie sprawiają chłopcy, starszy z braci Dawid (15-letni Filip Wiłkomirski został za tę rolę nagrodzony na Festiwalu Polskich Filmów Fabularnych w Gdyni) troszczy się o młodszego Michała (również bardzo przekonujący Tytus Szymczyk). Od razu widać między nimi bliskość. Tyle że otaczająca rzeczywistość w swojej brutalności okaże się testem na braterstwo.
Czy wyjdą z niego zwycięsko?

„BRAT” w kinach od 5 grudnia.



ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE, ROBBY CYRON.

eprasa.pl cbc649618b



Wielka zmiana

Narodziny dziecka wywracają wszystko do góry nogami – banał, ale jak każdy banał – prawdziwy. Na szczęście film hiszpańskiej reżyserki Evy Libertad nie zatrzymuje się na tej konkluzji, a jedynie od niej wychodzi. „Po co wam dziecko? Przecież dobrze wam tak, jak jest" – mówią rodzice Angeli, kiedy ta oświadcza podczas obiadu, że jest w pierwszych miesiącach ciąży. Być może w tych słowach kryje się lęk o przyszłość jej relacji z Hectorem, a być może o dziecko. Angela jest bowiem głucha od urodzenia, a niemowlę, wiadomo, wymaga całodobowej, czujnej opieki. Ale przecież oboje są na to przygotowani, wręcz nie mogą się doczekać. A jednak ten związek zostanie wystawiony na próbę. Bo choć dotąd wkładanie większego wysiłku w łączenie dwóch światów – głuchych i słyszących – nie sprawiało im większego problemu, to z czasem okazuje się, że łatwiej pozostać w swoim świecie. Subtelna i wzruszająca opowieść o wyzwaniach codzienności. O tym, jak trudno nam czasem spojrzeć na rzeczywistość oczami drugiej osoby. Uznać, że dla kogoś normalne może być coś, co dla nas jest niewyobrażalne.

„DŹWIĘKI MIŁOŚCI" w kinach od 9 stycznia.

REKLAMA

MUZYKA POTRAFI ZATRZYMAĆ NAS W BIEGU, WYOSTRZYĆ EMOCJE, UCZYNIĆ ŚWIĘTO Z CODZIENNOŚCI. SĄ ARTYŚCI, KTÓRZY SPRAWIAJĄ, ŻE TE EFEKTY TRWAJĄ O WIELE DŁUŻEJ NIŻ SAM KONCERT. WŁAŚNIE ICH OD PIĘTNASTU LAT WYRÓŻNIA NARODOWY INSTYTUT MUZYKI I TAŃCA, PRZYZNAJĄC NAGRODĘ KORYFEUSZ MUZYKI POLSKIEJ.



KORYFEUSZE MUZYKI POLSKIEJ 2025

Podczas jubileuszowej gali, która odbyła się 4 listopada w Filharmonii Narodowej, poznaliśmy laureatów tej nagrody w 4 kategoriach:

Osobowość roku: Anna Szostak – dyrygentka, która od lat tworzy charakter i brzmienie zespołu Camerata Silesia. Jury doceniło jej konsekwencję, odwagę i wizję, dzięki której muzyka dawna i współczesna spotykają się w naturalny, poruszający sposób. To nagroda za jakość, wyobraźnię i piękną artystyczną drogę.

Odkrycie roku: pianista Mateusz Dubiel. Jego triumf w Ogólnopolskim Konkursie Pianistycznym im. Fryderyka Chopina otworzył mu drzwi na międzynarodowe sceny. Intensywna aktywność koncertowa tylko potwierdza jedno: to nazwisko, które warto zapamiętać, bo dopiero się rozpędza.

Wydarzenie roku: muzyczne obchody 80-lecia Polskiego Wydawnictwa Muzycznego w Narodowym Forum Muzyki. 34 koncerty, warsztaty, spotkania i ponad pięciuset wykonawców opowiedziało szeroką, świeżą historię polskiej muzyki – od klasyków po twórców współczesnych. Wydarzenie, które budowało wspólnotę słuchania i celebrowania kultury.

Nagroda honorowa: Waldemar Dąbrowski. Wieloletni Dyrektor Teatru Wielkiego – Opery Narodowej, animator kultury i jeden z najważniejszych menedżerów polskiej sceny artystycznej. Jego wieloletnia kadencja uczyniła Teatr Wielki miejscem dialogu ze światem i jedną z wizytówek polskiej kultury na arenie międzynarodowej.

W poprzednich latach Koryfeuszem uhonorowano m.in. Joannę Wnuk-Nazarową, Wojciecha Kilara, Irenę Santor, Jerzego Maksymiuka i Włodzimierza Nahornego. To piękna tradycja doceniania twórców, którzy budują wrażliwość i kształtują nasz sposób słuchania świata.

Nagrodę organizuje Narodowy Instytut Muzyki i Tańca. Projekt finansowany ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego. Więcej: koryfeusz.org.pl

ZDJĘCIE: MARTA ANKIERSZTEJN/NIMIT.

eprasa.pl cbc649618b



Poleca **Anna Tatarska**





Film „ELEANOR WSPANIAŁA" w kinach od 5 grudnia.

Wspaniała historia

KIEDY **SCARLETT JOHANSSON** BYŁA NASTOLATKĄ, UWAŻAŁA, ŻE BĘDZIE REŻYSERKĄ, ALE KIEDY JAKO DOROSŁA OSOBA ZAŁOŻYŁA WŁASNĄ FIRMĘ PRODUCENCKĄ, ZARZEKAŁA SIĘ, ŻE NIGDY NIE STANIE ZA KAMERĄ. „A POTEM NAGLE TRAFIŁ DO MNIE SCENARIUSZ TEGO FILMU", WSPOMINA GWIAZDA W ROZMOWIE DLA „ZWIERCIADŁA".

Spotykamy się dzień po światowej premierze jej reżyserskiego debiutu na festiwalu w Cannes. Pierwsze, o co pytam, to dlaczego ten scenariusz tak zaintrygował Scarlett. „Nie spodziewałam się takich zwrotów akcji, takiej czułości, humoru i emocji...", odpowiada. Podkreśla, że od samego początku było wiadomo, że tytułową rolę zagra 96-letnia (tak, tak, to nie pomyłka) aktorka June Squibb. Co, według Johansson, jest sercem opowieści, którą zdecydowała się przenieść na ekran? Gwiazda chwilę się zastanawia: „Eleanor robi coś, czego niemal nie da się wybaczyć. Oszukuje w sprawie, w jakiej oszukiwać nigdy, przenigdy nie wolno. Mam nadzieję, że mimo to na koniec filmu wszyscy i tak czujemy do niej sympatię. Rozumiemy, że to, co zrobiła, zrobiła z miłości, samotności, tęsknoty, ale też z potrzeby podzielenia się historią, która w innym przypadku nigdy nie zostałaby usłyszana". Oszustwo, o którym mówi Scarlett, po części wzięło się stąd, że główna bohaterka filmu nagle musi odnaleźć się w zupełnie nowej sytuacji – po śmierci przyjaciółki Bessie. Były nierozłączne, mieszkały przez ostatnie lata razem. Bessie przeżyła Holokaust. I nocami, kiedy nie mogła spać, opowiadała o swoich strasznych doświadczeniach. Po jej pogrzebie Eleonor, zmuszona do przeprowadzki z Florydy do Nowego Jorku, pozbawiona bratniej duszy i wyobcowana, aby znów poczuć się widzianą, dzieli się wojenną historią zmarłej przyjaciółki jako swoją. Od tego momentu sprawy zaczynają nabierać tempa i coraz bardziej się gmatwać, wydaje się, że dla bohaterki nie ma już odwrotu. Jak ogląda się „Eleanor Wspaniałą"? Mimo ciężaru podejmowanych tematów, film jest niezwykle ciepły. I przezabawny. „To zasługa scenariusza", tłumaczy reżyserka, „A także June, która ma genialne komediowe wyczucie. W montażowni dosłownie wyliśmy ze śmiechu". Scarlett wspomina również o tym, że kiedy robi się film, trzeba poprosić wielu ludzi o pieniądze: „To spore kwoty, miliony dolarów. I wiesz", uśmiecha się, „nie sądzę, żebym czuła się komfortowo, prosząc o nie 10 lat temu. Ale teraz czułam się gotowa, by wziąć na siebie tę odpowiedzialność. Myślę, że to dużo mówi o miejscu, w jakim jestem obecnie w życiu". ●

ZDJĘCIA: ADELA LOCONTE/GETTY IMAGES, MATERIAŁY PRASOWE, ARCHIWUM PRYWATNE.

eprasa.pl cbc649618b



PRZESTRZEŃ DLA KULTURY

W ŚWIECIE, W KTÓRYM MODA CORAZ CZĘŚCIEJ GUBI KONTEKST, A ZAKUPY STAJĄ SIĘ JEDYNIE BEZOSOBOWĄ TRANSAKCJĄ, **PRM** ZMIENIA ZASADY GRY. TO NIE TYLKO PLATFORMA, ALE PRZESTRZEŃ, GDZIE MODA SPOTYKA SZTUKĘ, MUZYKĘ I DESIGN.

Współczesny marketing nie powinien być narzędziem perswazji. Powinien być językiem porozumienia – przestrzenią, w której marka i człowiek mogą spotkać się w dialogu – tłumaczy Kaja Wrzeszcz, dyrektorka marketingu PRM. Multidyscyplinarna platforma modowa zaprasza do współpracy artystów, instytucje i twórców spoza świata mody, budując sieć powiązań, która łączy biznes z szeroko pojętą kulturą. PRM pokazuje, że zakupy mogą wyglądać zupełnie inaczej, a e-commerce to nie tylko sklep online, ale również miejsce, gdzie spotykają się różne idee i wartości, a klienci traktowani są po partnersku. Tu nie chodzi tylko o transakcję – najważniejsze są relacje, sens i doświadczenie. Zamiast nudnych katalogów i algorytmów platforma stawia na kuratorski dobór produktów, łącząc modę z sztuką, muzyką i designem.

Według raportu BoF i McKinsey ponad 70% klientów czuje się przytłoczonych zbyt dużym wyborem. Branża mody wymaga zmiany, a trendy, jakie znaliśmy do tej pory, ustępują miejsca autentyczności, historii, jakości i emocjom. W tej zmianie PRM pokazuje, że zakupy mogą być czymś więcej niż transakcją. Marka aktywnie kształtuje nowe podejście do mody w regionie, tworząc doświadczenia, które angażują.

Z tego powodu również PRM Concept Store, zlokalizowany w Fabryce Norblina w Warszawie, nie przypomina tradycyjnego sklepu z designerskimi markami odzieżowymi. To galeria pomysłów, w której każda wizyta inspiruje i pozwala odkryć coś nowego.

W centrum estetyki PRM jest to, co czujemy, a nie tylko to, jak wyglądamy, dlatego w nowej kampanii PRM cisza, spokój i równowaga stają się przewodnikiem po świecie mody. W kolekcji na sezon jesień-zima 25/26 prym wiodą naturalne materiały, wyważone formy i stonowane kolory, które tworzą bazę do świadomego wyrażania siebie. Ubrania PRM stają się przedłużeniem osobowości, pozwalając w szczery i łatwy sposób mówić o tożsamości i stylu życia. Każdy detal, faktura i proporcja opowiadają historię współczesnej elegancji.

Jednym z kluczowych założeń PRM jest różnorodność, dlatego w portfolio platformy znalazły się marki cenione przez fanów mody miejskiej (m.in. Filling Pieces, 032c, Rhude, Drôle de Monieur), klientów preferujących klasykę (m.in. Axel Arigato, C.P. Company, MM6 Maison Margiela) i tych, którzy szukają ekskluzywnych kolekcji kapsułowych, jak ta stworzona przez marki adidas i Sporty & Rich. Wszystkie wyróżnia autentyczność, jakość i ponadczasowy charakter.

W centrum estetyki marki jest to, co czujemy, a nie tylko to, jak wyglądamy, dlatego w nowej kampanii PRM cisza, spokój i równowaga stają się przewodnikiem po świecie mody.

ZDJĘCIE: MATERIAŁY PRASOWE.

eprasa.pl cbc649618b



TO NIE TO, co myślisz

WYSTAWA **RENÉ MAGRITTE'A** W ANTWERPII OTWIERA SIĘ ROK PO ZAKOŃCZENIU OBCHODÓW STULECIA SURREALIZMU. BELGOWIE NIE WYROBILI SIĘ NA ROCZNICĘ I SPÓŹNILI Z MONOGRAFIĄ SWOJEGO MISTRZA? BYĆ MOŻE, ALE W POKAZANIU TWÓRCZOŚCI TEGO ARTYSTY OSOBNO DA SIĘ DOSTRZEC GŁĘBSZY SENS.

eprasa.pl cbc649618b



Magritte, obok Salvadora Dalego, należy do najpopularniejszych surrealistów. Jego sława mierzona jest nie tylko muzealnymi wystawami, ale też – a może przede wszystkim – obecnością w kulturze masowej: na kubkach, koszulkach i plakatach z reprodukcjami jego prac. Jednocześnie był on surrealistą tak nietypowym z charakteru, że niemal antysurrealistycznym. W Paryżu mieszkał krótko i niezbyt mu się tam podobało. Nie wywoływał skandali, miał na koncie jeden udokumentowany romans, a poza tym spędził życie w małżeństwie z kobietą, którą poznał jeszcze w dzieciństwie. Twierdził, że zupełnie nie interesują go ani podświadomość, ani Zygmunt Freud, którego pisma dla surrealistów były jak Biblia. Kiedy Salvador Dalí epatował publiczność ekstrawagancją, zakładając na głowę homara zamiast kapelusza, Magritte nosił meloniki i ubierał się jak agent ubezpieczeniowy. Do malowania siadał w garniturze i pod krawatem. Ten wielki artysta nie miał nawet prawdziwej pracowni: większość najsłynniejszych obrazów namalował w jadalni mieszkania na przedmieściach Brukseli. Z ostentacyjnie mieszczańskim stylem życia robił wrażenie człowieka zwyczajnego aż do przesady, jakby miał coś do ukrycia. I faktycznie tak było – bo to właśnie tajemnica stanowiła wielki temat jego sztuki.



Powyżej:
„Ceci n'est pas une pomme" (1959).
Po lewej: „La clé des champs" (1936).
Oba obrazy można oglądać na najnowszej wystawie.

CO TO ZNACZY?

Najsłynniejszy obraz Magritte'a przedstawia fajkę. Przedmiot namalowany jest z pedantycznym realizmem na neutralnym, ciepłym tle. Nie ma w tym przedstawieniu nic niezwykłego, sama fajka też jest zwyczajna. Obraz nadawałby się raczej na reklamę akcesoriów tytoniowych niż do muzeum, gdyby Magritte nie wymalował pod fajką zdania: „Ceci n'est pas une pipe". To nie jest fajka.

Dzieło nosi tytuł „Zdradliwość obrazów". Fajka, która nie jest fajką, bo jest obrazem – farbą olejną rozprowadzoną na płótnie, złudzeniem, wyobrażeniem rodzącym się w świadomości widza (na wystawie w Antwerpii można oglądać z kolei „Ceci n'est pas une pomme" z wyobrażeniem jabłka), to idealne wprowadzenie do twórczości Magritte'a. Niektóre jego prace przedstawiają osobliwe sceny: człowieka, który zamiast klatki piersiowej ma klatkę dla ptaków, głaz lewitujący wśród obłoków jak jeszcze jedna chmura, buty, które jednocześnie są gołymi stopami. Surrealiści dla takich przedstawień szukali inspiracji w snach i podświadomości, ale Magritte deklarował, że nie interesują go ani majaki, ani halucynacje, a jego przewodnikiem w malowaniu nie jest intuicja, lecz rozum. Fascynowała go relacja między rzeczywistością, jej reprezentacją i językiem, którego używamy, by nazwać to, co widzimy. Obrazy konstruował precyzyjnie, niczym matematyczne równania. I zawsze uzyskiwał ten sam wynik: brak rozwiązania.

„Moje obrazy to widzialne wizerunki, które niczego nie skrywają – mówił artysta. – A jednak budzą poczucie tajemnicy. Patrząc na nie, człowiek zadaje sobie to proste pytanie, co to znaczy. Lecz one nic nie znaczą, bo i tajemnica nie ma znaczenia. Tajemnica po prostu jest, pozostaje niepoznawalna".

Magritte był zapalonym szachistą, podobnie jak Marcel Duchamp, który w 1917 roku podpisał (fałszywym nazwiskiem) seryjnie produkowany pisuar, zatytułował go „Fontanna" i pokazał na wystawie jako dzieło sztuki. Wspólnota zainteresowań między tymi dwoma artystami nie jest przypadkowa. Duchamp jest duchowym ojcem sztuki konceptualnej, w której sens rozgrywa się w relacji między przedmiotem a pojęciem. Magritte'a w podręcznikach znajdziemy oczywiście w rozdziałach o surrealizmie, a jednak konceptualiści również w nim dostrzegali jednego ze swoich duchowych przodków.

Czy zatem Magritte'a należy postrzegać jako wyrachowanego gracza, który traktował malarstwo jak partię szachów z zagadką bytu w roli przeciwnika? Belgijski malarz lubił robić takie wrażenie – ale do jego wizerunku należy podchodzić z taką samą ostrożnością, z jaką oglądamy jego obrazy.

KLUCZ DO ZAGADKI

Do ulubionych motywów malarza należały kotary, które zdają się zasłaniać to, co w przedstawieniu najistotniejsze: lustra ukazujące zwodnicze odbicia, okna i obrazy w obrazie, perspektywiczne sztuczki i optyczne złudzenia. U tego artysty nic nie jest tym, czym się wydaje. Czy więc sam Magritte był naprawdę tym, za kogo się podawał? Badacze jego twórczości próbują znaleźć odpowiedź w biografii. I natrafiają tam na szczegóły, które nie ►

eprasa.pl cbc649618b



„Le rêve de l'androgyne" (1945). Także do zobaczenia w Antwerpii.

do końca pasują do obrazu przewidywalnego, niemal nudnego mieszczanina z przedmieść Brukseli, całkowicie oddanego filozofii obrazu. W 1998 roku Narodowy Bank Belgii z okazji setnej rocznicy urodzin artysty wypuścił banknot 500-frankowy z jego wizerunkiem. A przecież istnieje relacja naocznego świadka – surrealisty Marcela Mariëna – według której wielki belgijski twórca wykorzystywał swój talent do... produkcji fałszywych banknotów 100-frankowych. Mało tego: w swojej autobiografii Mariën twierdził, że Magritte zajmował się fałszowaniem dzieł sztuki. Spod jego pędzla miały rzekomo wychodzić falsyfikaty prac takich artystów, jak Picasso, Braque czy Max Ernst – twórców, których Belg znał, nawiasem mówiąc, osobiście.

A może klucz do zagadki Magritte'a kryje się w jego dzieciństwie? Artysta przyszedł na świat w rodzinie krawca i przedsiębiorcy tekstylnego Leopolda Magritte'a. Ojciec był barwną postacią: potrafił zarabiać duże pieniądze, ale ze względu na skłonność do alkoholu i hazardu równie szybko je tracił. Zdarzało się, że aby związać koniec z końcem, handlował pornografią. René i jego dwaj bracia cieszyli się jako dzieci złą sławą chuliganów – biograf artysty Alex Danchev podaje, że do ich ulubionych rozrywek należało znęcanie się nad zwierzętami. Matka nie potrafiła zapanować nad rozwydrzonymi chłopakami. Cierpiała na przewlekłą depresję, miała za sobą próby samobójcze. W imię powstrzymania pani Magritte przed kolejnymi zamachami na własne życie, mąż potrafił trzymać ją całymi tygodniami zamkniętą w sypialni. Pewnego dnia udało jej się zbiec z domowego aresztu. Wiele dni później flisacy wyłowili jej ciało z pobliskiej rzeki. René miał wtedy 13 lat.

Później, już jako dorosły artysta, uparcie powtarzał, że uważa psychoanalizę za pseudonaukę, nie interesuje go psychologia ani zgłębianie własnego wnętrza, lecz zagadka, którą jest świat, i rzeczywistość. A jednak w jego obrazach powraca motyw mostu, z którego matka skoczyła do rzeki, oraz postaci z twarzami owiniętymi w tkaninę. Biografowie odnotowują, że gdy odnaleziono ciało pani Magritte, miała twarz owiniętą własną koszulą nocną.

RYSOWNIK Z FABRYKI TAPET

Artysta wspominał, że w dzieciństwie lubił bawić się na starym cmentarzu. Tam poznał innego entuzjastę nekropolii – malarza, który rozstawiał sztalugę wśród grobowców i malował pejzaże z natury. To właśnie podpatrywanie tego artysty przy pracy miało pchnąć René do zainteresowania się sztuką. W 1916 roku w wieku 18 lat wstąpił do Królewskiej Akademii Sztuk Pięknych w Brukseli. Trzy lata później opuścił jej mury z głęboką niechęcią do środowiska artystycznego i stylu życia bohemy, za to z fascynacją nowymi kierunkami w sztuce. Zatrudnił się jako rysownik w fabryce tapet, a jednocześnie intensywnie eksperymentował. Próbował swoich sił w impresjonizmie, przez pewien czas flirtował z futuryzmem, ale najdłużej pozostał przy kubizmie.

Przełom w jego twórczości nastąpił w połowie lat 20., kiedy w jego ręce trafiła reprodukcja obrazu Giorgia de Chirico „Pieśń miłosna", który przedstawia ogromną głowę antycznego posągu, zawieszoną na murze obok monstrualnej, czerwonej gumowej rękawiczki. W dalekim tle przejeżdża pociąg, a na pierwszym planie leży ciemnozielona kula. Scena ukazana jest w pełnym słońcu, namalowana została klasyczną, realistyczną techniką, a jednak emanuje oniryczną osobliwością – niczym senna alegoria lub rebus domagający się rozwiązania. Magritte odnalazł w obrazie de Chirica drogę, którą podążał zasadniczo do końca życia, zbaczając z niej tylko sporadycznie – w stronę epizodycznych eksperymentów z impresjonizmem czy fowizmem, które podejmował w latach 40., i z których zawsze wracał na główny szlak swojej twórczości. Istotą tej drogi było stosowanie klasycznej, niemal ilustracyjnej techniki do ukazywania scen zbudowanych z elementów codzienności, a zarazem całkowicie niesamowitych.

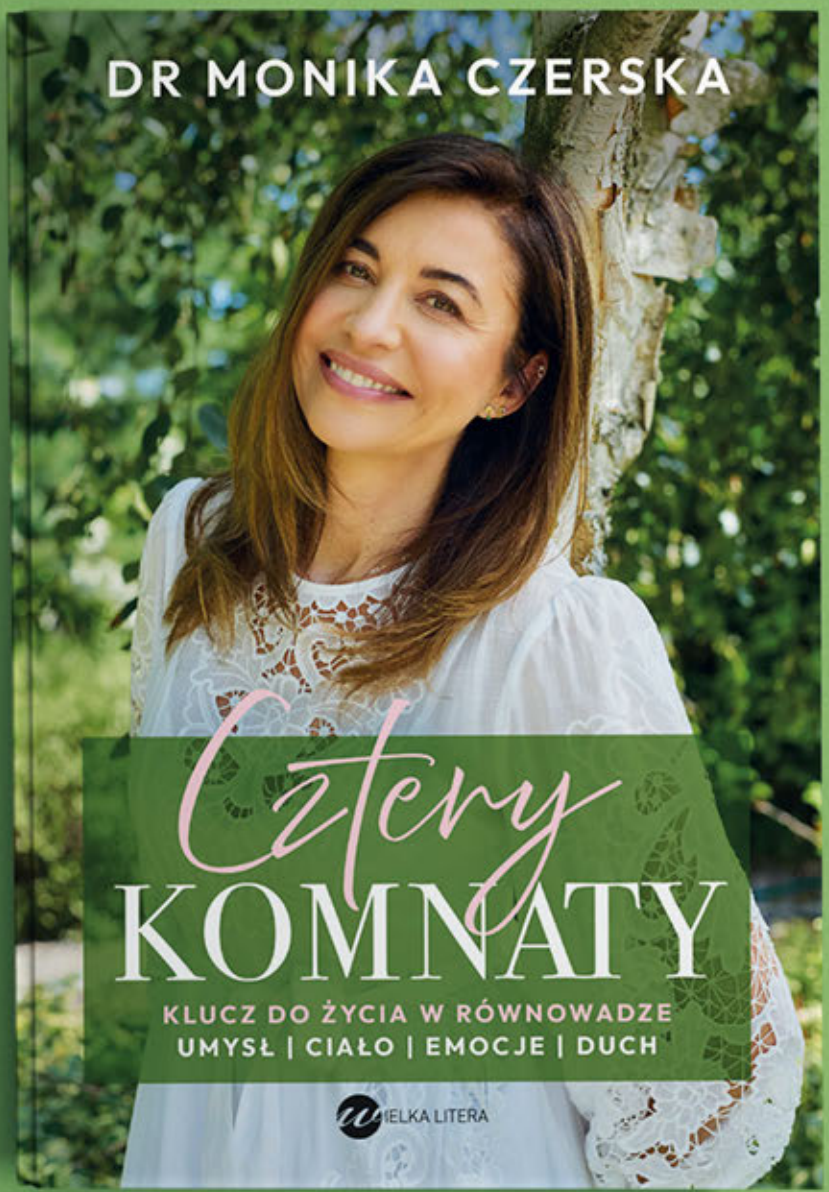
Belgijski malarz nie był jedynym, na którego de Chirico wywarł przemożny wpływ. „Pieśń miłości" i inne obrazy, które młody Włoch namalował w latach 1909-1918, zainspirowały całe pokolenie twórców, którzy po I wojnie światowej w Paryżu sformułowali ruch surrealistyczny. Sam de Chirico nigdy do niego nie przystąpił. Po 1918 roku porzucił „malarstwo metafizyczne", ►

eprasa.pl cbc649618b

JESTEŚ CAŁOŚCIĄ. JESTEŚ WYSTARCZAJĄCA. JESTEŚ W DOMU.

Zapraszam w podróż po czterech komnatach – terapii, która stała się moją ścieżką. Wierzę, że zdrowie to harmonia ciała, umysłu, emocji i ducha, dlatego w swojej praktyce integruję różne metody, by nie tylko łagodzić objawy, ale także wspierać pacjentów w budowaniu trwałego dobrostanu.

Monika Czerska



Monika prowadzi nas z taką delikatnością i mądrością, jakiej dziś najbardziej potrzebujemy. Czytając *Cztery komnaty*, miałam wrażenie, że ktoś trzyma mnie za rękę i przypomina: „Zatrzymaj się. Posłuchaj siebie. To tu zaczyna się Twoje zdrowienie". Ta książka przywraca spokój.

MAŁGORZATA OHME

Najdłuższa i najważniejsza podróż, jaką człowiek może odbyć, to droga do samego siebie. Monika Czerska pokazuje, że prawdziwe zdrowie i równowaga zaczynają się od samoświadomości. To fundament odzyskania kontroli nad swoim życiem. Polecam tę książkę każdemu, kto zdobywa wiedzę, ale czuje, że brakuje mu klucza... do własnego wnętrza.

TADEUSZ OLESZCZUK

KSIĄŻKĘ Z AUTOGRAFEM ZAMÓWISZ NA WWW.WIELKALITERA.PL

DOSTĘPNA TAKŻE JAKO AUDIOBOOK I E-BOOK

eprasa.pl cbc649618b



„Le modèle rouge" (1953).

jak określał swoje młodzieńcze prace, i zajął się tworzeniem w manierze starych mistrzów. Ziarno jednak zostało zasiane: metafizyczna aura jego obrazów kiełkowała w twórczości młodszych artystów – Maxa Ernsta, Yves'a Tanguy czy właśnie Magritte'a.

PRZYSTANEK PARYŻ

Ten ostatni od połowy lat 20. intensywnie malował w duchu metafizycznego realizmu, a w 1927 roku zaprezentował plon tej pracy w Brukseli. Wystawa została zmiażdżona przez krytykę. Magritte uznał wówczas, że stolica Belgii jest zbyt prowincjonalna, by docenić jego twórczość. Wraz z żoną Georgette Berger – dziewczyną, w której zakochał się jeszcze jako nastolatek i którą poślubił w 1922 roku – postanowił wyjechać do Paryża i dołączyć do surrealistów.

Przywódca ruchu André Breton przyjął Belga z otwartymi ramionami, a raczej z entuzjastyczną reakcją na jego obrazy. Sam Magritte nie był jednak typem gracza zespołowego. W trzyczęściowym garniturze księgowego i z nieodłącznym melonikiem na głowie niezbyt pasował do ekstrawaganckiego towarzystwa paryskiej sekty surrealistycznej. Do tego życie w stolicy Francji okazało się drogie, a jego obrazy sprzedawały się słabo – dość wspomnieć, że namalowana w paryskim, skądinąd bardzo płodnym artystycznie okresie ikoniczna „Zdradliwość obrazów" z 1929 roku, przedstawiająca fajkę, która nie jest fajką, czekała na nabywcę przez 25 lat. René i Georgette wytrzymali nad Sekwaną zaledwie trzy sezony, zanim wrócili na przedmieścia Brukseli.

DŻENTELMEN W MELONIKU

Nadal wystawiał z surrealistami, uczestnicząc w ich najważniejszych pokazach, lecz towarzysko pozostawał na marginesie ruchu. Kilkakrotnie zapisywał się do partii komunistycznej, ale za każdym razem szybko rezygnował i oddawał legitymację – źle czuł się w kolektywach. Nie lubił podróżować. Na sukces czekał długo. W latach 30. utrzymywał się z prowadzenia małej agencji reklamowej. Założył ją wspólnie z bratem Paulem – tym samym, z którym, według relacji Marcela Mariëna, miał później fabrykować banknoty 100-frankowe w chudych latach po II wojnie światowej. Międzynarodową ikoną sztuki stał się dopiero w latach 50. Media pokochały figurę staroświeckiego dżentelmena – wyglądającego jak bohater filmu niemego, a przy tym urzekającego kostycznym i zarazem absurdalnym poczuciem humoru. Zanim Belgia uznała jego twórczość za narodowy skarb, zachwyciły się nią Stany Zjednoczone, gdzie Magritte intensywnie wystawiał i sprzedawał swoje prace, zwłaszcza w latach 60. Zdobywał fanów w najróżniejszych kręgach: amerykańscy popartyści – Jasper Johns, Andy Warhol i Roy Lichtenstein – widzieli w nim jednego ze swoich artystycznych ojców. Przyznawali się do niego konceptualiści, ale również późne dzieci surrealizmu i przedstawiciele realizmu magicznego.

Popularność Magritte'a nie słabnie do dziś. Jego zagadka pozostaje fascynująca właśnie dlatego, że nie ma rozwiązania – a właściwie, mówiąc precyzyjniej, ma ich nieskończenie wiele. Magia jego obrazów nie polega na ukrytym znaczeniu, lecz na tym, że są tak zbudowane, by każdy mógł w nich ujrzeć to, co pragnie zobaczyć.

A sam Magritte – czego szukał, malując swoje obrazy? Do końca życia nie odkrywał kart. Gdy pytano go o tajemnicę jego sztuki, odpowiadał krótko: „Życie wymaga ode mnie, żebym coś robił – więc maluję". ●



Wystawa „MAGRITTE. LA LIGNE DE VIE" w Królewskim Muzeum Sztuk Pięknych (KMSKA) w Antwerpii potrwa do 22 lutego.

Rubryka powstaje we współpracy z ASOM Collection.

ZDJĘCIA: MUSEO NACIONAL THYSSEN-BORNEMISZA MADRYT, SUCCESSION RENÉ MAGRITTE - SABAM BELGIUM 2025, GALERIE NATALIE SEROUSSI, LONDON GALLERY. MATERIAŁY PRASOWE.

eprasa.pl cbc649618b

Paszporty
Polityki
2025

Poznaj nominowanych i przyznaj

Paszport Czytelników POLITYKI

Od 9 do 17 grudnia
zagłosuj na
polityka.pl/paszporty

polityka.pl/paszporty

#kulturajutra

Każda osoba, która zagłosuje w plebiscycie, otrzyma 3-miesięczny dostęp do cyfrowej subskrypcji POLITYKI (pakiet Premium).

Można skorzystać samemu albo podarować bliskiej osobie w prezencie!

eprasa.pl cbc649618b

Do końca

POZWÓLCIE, ŻE OPOWIEM WAM O NAJLEPSZYM FILMIE, JAKI WIDZIAŁAM W TYM ROKU.

Nie dostanie żadnej nagrody, nie przejdzie do historii kinematografii, ba, to jedna z produkcji z gatunku „Jeśli nie trafiłeś przypadkiem, pewnie cię to ominie". Innymi słowy: nisza – i do tego, o zgrozo, telewizyjna! Jeśli jednak przyjmiemy, że dobre kino to nie efekty specjalne i superbohaterzy w pelerynach, ale mocna historia, prawdziwe emocje i angażujący nas od pierwszej sceny główny bohater, to z całego serca polecam... wybaczcie, nie film o Szopenie, lecz dokument o pięciu ostatnich latach Ozzy'ego Osbourne'a „No Escape From Now".

Zrealizowana na zlecenie Paramount+ dwugodzinna produkcja to pozornie bardzo kameralna, skromna opowieść. Gdzie jej tam do pomnika, jaki swojej marce modowej zbudowała ostatnio z pomocą kamer Victoria Beckham, czy pieszczących ego dokumentów o stadionowych podbojach gwiazd muzyki pop. Otoczony kochającą rodziną Ozzy siedzi w swoim pięknym kalifornijskim domu – tym zdaniem można streścić cały film. Zareklamowałam Wam tę produkcję, nie ma co! Ale jest coś jeszcze. W każdym z ujęć „No Escape From Now" Osbourne odczuwalnie, fizycznie cierpi. Gdy czeka na operację, gdy postępuje choroba Parkinsona, gdy odbiera kolejne złe wiadomości od lekarzy. Gdy nie wolno mu jeść ulubionego jedzenia, pić alkoholu, szaleć na scenie. Gdy nie może pobiec za swoimi wnukami, swobodnie chodzić, gdy zdeterminowany walczy o sprawność z pomocą najlepszych rehabilitantów. Gdy dociera do niego, że życie, jakie kochał najbardziej, już nie wróci. W 2002 roku Osbournowie zrewolucjonizowali telewizję, gdy MTV rozpoczęła emisję ich kultowego reality show. Ale mimo skandali, kontrowersji i czystej rozrywki tamtej produkcji – kruchość gwiazdora była tematem tabu. To w końcu wielki Ozzy Osbourne, „książę ciemności", wokalista Black Sabbath, legenda heavy metalu, postrach stadionów i aren, niezniszczalny „Iron Man". Dwie dekady później człowiek z żelaza zdecydował się na jeszcze jeden „odcinek" tego reality show. Bardzo specjalny. Pięć ostatnich lat życia. W 120 minut.

„No Escape From Now" zrobił na mnie ogromne wrażenie i od razu wiedziałam, że będę chciała o tym filmie opowiedzieć. Nie byłam jednak pewna, czy zrobię to tu, na łamach magazynu kierowanego do kobiet. Ozzy, delikatnie mówiąc, partnerem idealnym nie był. Powiedzmy wprost: zamroczony używkami, nieznośny i nieobliczalny, a czasem po prostu niebezpieczny, był okropnym mężem dla swojej żony i menadżerki, Sharon. Nie chciałabym, by zostało to pominięte, świetne płyty i magnetyczna osobowość to wciąż nie dość, by usprawiedliwić przemoc. Uznałam jednak, że skoro wybaczyła mu Sharon, kim jestem, by oceniać – jak by nie patrzeć – jedno z najbardziej udanych małżeństw w show-biznesie. Ich miłość jest największą ozdobą tego dokumentu. On, zgodnie z prawdą, wyznaje, że żona go uratowała, bo żył tak, jak ci, których dziś już tylko wspominamy: zginęli młodo, splątani uzależnieniami, zrujnowani, zgubieni. Dała mu dzieci, stabilizację, menadżerską opiekę i ponadprzeciętny margines cierpliwości i tolerancji. Ona... Szczerze mówiąc, mam ochotę na dokument o Sharon Osbourne! Bo dla mnie to fascynująca kobieta, która całe swoje życie, zawodowe i prywatne, poświęciła mężczyźnie i była w tym oddaniu autentycznie spełniona i szczęśliwa. Sharon kochała kochać Ozzy'ego, to był jej cel w życiu, widzieć w jego oczach miłość i potrzebę. Podporządkowała mu wszystko, kiedyś – jego karierze, w ostatnich latach – jego chorobie. Jeśli

Dokument skupia się na ostatnich latach, gdy „pigułek nie bierze dla zabawy, lecz by nadal żyć". To dni fizycznych ograniczeń i cierpienia pogrążonej w depresji duszy.



ANNA GACEK
dziennikarka, przez dwie dekady głos radiowej Trójki, autorka, podcasterka. Jej najnowszego podcastu „Blaski i cienie. Anna Gacek i biografie najsłynniejszych" można słuchać w Audiotece.

eprasa.pl cbc649618b



1

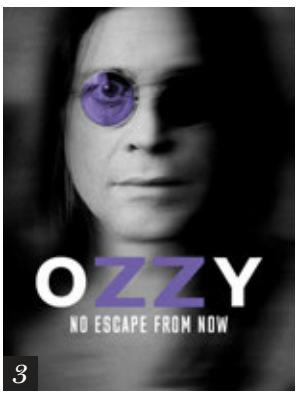


2

ten związek nie jest definicją „na dobre i na złe", to nie wiem, co jest. Nawet jeśli nieszablonowa, była to prawdziwa, wielka miłość.

Dokument skupia się na ostatnich latach Ozzy'ego, gdy „pigułek nie bierze już dla zabawy, lecz by nadal żyć". To dni fizycznych ograniczeń i cierpienia pogrążonej w depresji duszy. Spiętrzenie problemów zdrowotnych uniemożliwia koncertowanie, później nagrywanie, wreszcie – dobre, szczęśliwe życie. Ten efekt chorobowego domina jest ogromnie przygnębiający, słabnące, niepełnosprawne ciało przypomina każdego dnia o okrucieństwie losu, nieuchronności naszych destynacji. Być może Ozzy poddałby się, położył do łóżka, by już z niego nie wstać, gdyby nie jedna, dręcząca myśl. Nigdy oficjalnie nie pożegnał się z fanami i sceną. Wypadek zmusił go do odwołania trasy koncertowej, a jego konsekwencje z każdym rokiem oddalały nadzieję, że kiedykolwiek w tę trasę wyruszy. Mniej więcej w połowie filmu dociera i do nas, i do głównego bohatera, że to koniec aktywnej kariery, jest z tym pogodzony, wypatruje spokojnej emerytury w rodzinnej Anglii z ukochaną Sharon u boku. Ale nim odwiesi czarną pelerynę, zmyje eyeliner i odłoży mikrofon, musi być ten ostatni akt, zejście ze sceny na swoich warunkach, z godnością, której nie odbierze postępująca, paraliżująca choroba. 50 lat imponującej kariery domagało się spektakularnego zamknięcia, wielkiego, finałowego koncertu w Birmingham, mieście, w którym wszystko się zaczęło.

Miejsca takie jak Birmingham nie miały wiele do zaoferowania urodzonym po wojnie chłopcom z wielodzietnych robotniczych rodzin. Nastoletni Ozzy pracował w rzeźni i wyczekiwał końca dniówki, by wrócić do marzeń. Śpiewanie w lokalnych zespołach było ucieczką od traumatycznych przeżyć z dzieciństwa, a przede wszystkim od otaczającej nicości. Dziś show-biznes funkcjonuje głównie w trybie „nepo dzieci i ich szybkie kariery", kiedyś trzeba było mieć więcej niż nazwisko, niezbędny był czystej próby talent. A kiedy Ozzy wychodził na scenę i stawał za mikrofonem, działo się to niewytłumaczalne „coś", bez względu na to, czy patrzyły na niego trzy osoby w podrzędnym klubie czy dziesiątki tysięcy na stadionach świata. „Paranoid", drugi album Black Sabbath, wystrzelił młodą kapelę w kosmos sukcesu i sławy. Jedna z najlepszych i najbardziej wpływowych płyt w historii muzyki dożywotnio ustanowiła status Osbourne'a, ojca heavy metalu, inspiracji kolejnych pokoleń muzyków. Kiedy masz 22 lata i dzieją się takie rzeczy, żywy możesz z tego nie wyjść. Ozzy dekadami igrał z ogniem. Wyrzucony ►



3

1. *(Od lewej)* Tommy Clufetos, Geezer Butler, Ozzy Osbourne i Tony Iommi występują na scenie jako Black Sabbath podczas trasy „The End Tour" w Wantagh w stanie Nowy Jork (2016).
2. Ozzy Osbourne widoczny na ekranie podczas występu na pożegnalnym koncercie zespołu Black Sabbath zatytułowanym „Back to the Beginning" w Villa Park w Birmingham w Wielkiej Brytanii (2025).
3. Dokument o pięciu ostatnich latach Ozzy'ego Osbourne'a, „No Escape From Now" (2025).

eprasa.pl cbc649618b





Na zdjęciu:
1. Rodzina Osbourne'ów: Ozzy, Sharon, Kelly i Jack. 2. Ozzy Osbourne nagrywający w Regent Studios w Londynie (1970).

z Black Sabbath, rozpoczął udaną karierę solową, a seria śmiałych menadżerskich decyzji Sharon z każdym rokiem mocniej pieczętowywała jego status legendy, najpierw muzyki, a wraz z sukcesem „The Osbournes" – kultury masowej.

Gdy patrzymy na przygotowania do wielkiego koncertu w Birmingham, myślimy właśnie o początkach, o uderzeniu, jakim były ciężkie dźwięki Black Sabbath, jakie to było ważne. Złożyć hołd Ozzy'emu przyjechali najwięksi: Metallica, Guns N'Roses, Slayer, muzycy Aerosmith, Van Halen, The Rolling Stones i dziesiątki innych. Mówimy o wykonawcach, którzy w sumie sprzedali ponad pół miliarda płyt (!), o elicie. W zakulisowych wywiadach uparcie wraca wątek inspiracji, zarówno artystycznej, jak i tej większej, życiowej, bo kiedy zamykasz oczy i słuchasz swojej ukochanej płyty, uciekasz od wszystkiego, co złe. Masz swój świat. Rock'n'roll pozwala marzyć, w tym roku spektakularnie przypominali nam o tym muzycy Oasis, ale nikt nie zrobił tego tak, jak Ozzy, który na oczach tysięcy spełnił swoje największe marzenie: wbrew wszystkiemu raz jeszcze stanął na scenie.

Dokładniej: usiadł na czarnym tronie, bo ciało nie pozwoliło inaczej. Ale to była jedyna oznaka słabości. Gdy śpiewał, czy solo, czy z Black Sabbath, wracał duch niepokonany. Znakomity, wielogodzinny koncert był triumfem, nie tylko gdy Osbourne był na scenie, także gdy grali na niej inni, był to szybki kurs historii muzyki, odcinek: „Kogo zainspirowała twórczość Ozzy'ego". Warto o tym pamiętać, bo popkultura jest bestią, która wymaga ciągłego sterowania i korekt, a ostatnie dekady umocniły wizerunek Osbourne'a – szalonego ojca nieco niestandardowo kochającej się rodziny, niestety, kosztem jego artystycznego dorobku. Tym koncertem nadał sprawom słuszny bieg, tu liczyła się muzyka. Gdy zaśpiewał swoją najsłynniejszą balladę, „Mama I'm Coming Home", kontekst czasu i miejsca wyciskał łzy z oczu rockmanom w skórach i ćwiekach. Nieposkromiony koleś, który kiedyś pożerał nietoperze, teraz kruchy i słaby, śpiewa o tym, że nadchodzi jego czas.

I nadszedł, bo życie dopisało najbardziej poruszający z finałów tego koncertu. Ozzy zmarł w swoim domu zaledwie 17 dni po ostatnim triumfie. Zamykające sceny „No Escape From Now" to znów rodzinne Birmingham, znów całe udekorowane Ozzym. Ale tym razem to nie są kolorowe murale i kąciki sprzedażowe w wielkich centrach handlowych. Birmingham tonie w kwiatach i wieńcach, płonie od świec. Ludzie wychodzą na ulice, płaczą. Pogrążona w żałobie rodzina wychodzi do fanów. Jak kiedyś jego muzyka, tak teraz wszystkich jednoczy Ozzy, szalony, niejednoznaczny, ale zawsze tak bardzo prawdziwy.

Telewizja BBC wyemitowała swój dokument o Osbournie i jego ostatnim koncercie w dniach szaleństwa medialnego wokół premiery nowej płyty Taylor Swift. Obserwowałam to uważnie, to w końcu moja praca. I pomyślałam wtedy, że ten dość przeciętny album to triumf ego, bo komercyjny sukces „Life Of A Showgirl" jest niezaprzeczalny, a ostatni koncert Ozzy'ego to triumf człowieka i wygrana miłości. Nie musicie znać tej płyty, ale ten dokument po prostu musicie zobaczyć. ●

PORTRET ANNY GACEK: DAWID GRZELAK/AUDIOTEKA. ZDJĘCIA: KEVIN MAZUR/WIREIMAGE/GETTY IMAGES, SACHIN RAVIKUMAR/REUTERS/FORUM. GLOBE PHOTOS/ZUMAPRESS.COM/BE&W, CHRIS WALTER/GETTY IMAGES, MATERIAŁY PRASOWE.

eprasa.pl cbc649618b

Magia zaczyna się od książek



DWOJE GIGANTÓW NARRACJI

JEDEN OSZAŁAMIAJĄCY THRILLER



Afrykańska epopeja pewnej rodziny – jej upadku i odrodzenia.



Mistrz epickiej prozy historycznej odkrywa tajemnice kręgu Stonehenge.



Jak czerpać radość i siłę z życia solo? Inspirujący przewodnik i manifest autentyczności.



Mieszająca gatunki kryminalna łamigłówka z niesamowitym zakończeniem.



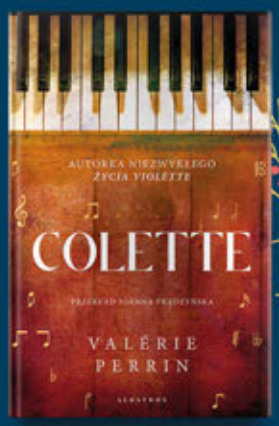
Brakująca część układanki o amerykańskiej wojnie w Wietnamie.



Poruszająca powieść o odchodzeniu. Delikatna, ciepła, bezpretensjonalna.

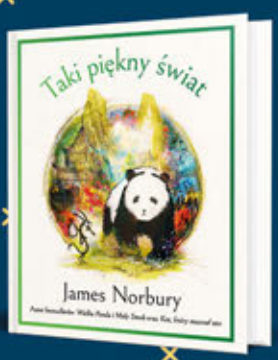


Książka, którą zainspirowało arcydzieło wiedeńskiej secesji i jego zagadkowe losy.



Zawikłane ludzkie losy. Mistrzowska intryga. Tajemnica, która zapiera dech.

Pełna wyzwań wędrówka w poszukiwaniu życiowej mądrości!





Pełne uroku źródło inspiracji i siły dla małych i dużych czytelników.

WYDAWNICTWO ALBATROS

WYDAWNICTWO ALBATROS ŻYCZY WESOŁYCH ŚWIĄT

eprasa.pl cbc649618b

CO KRYJE MASKA?

DO KARNAWAŁU MAMY JESZCZE CHWILĘ, TYMCZASEM JUŻ OD PAŹDZIERNIKA MOŻNA OGLĄDAĆ WYSTAWĘ KRĄŻĄCĄ WOKÓŁ TEGO TEMATU. ORAZ WOKÓŁ DWÓCH ARTYSTÓW, KTÓRYCH WIELE ŁĄCZYŁO, A KTÓRZY NIGDY SIĘ NIE SPOTKALI, ŻADEN Z NICH NIE ZNAŁ DOROBKU TEGO DRUGIEGO.



Witold Wojtkiewicz „Cyrk" (1907).



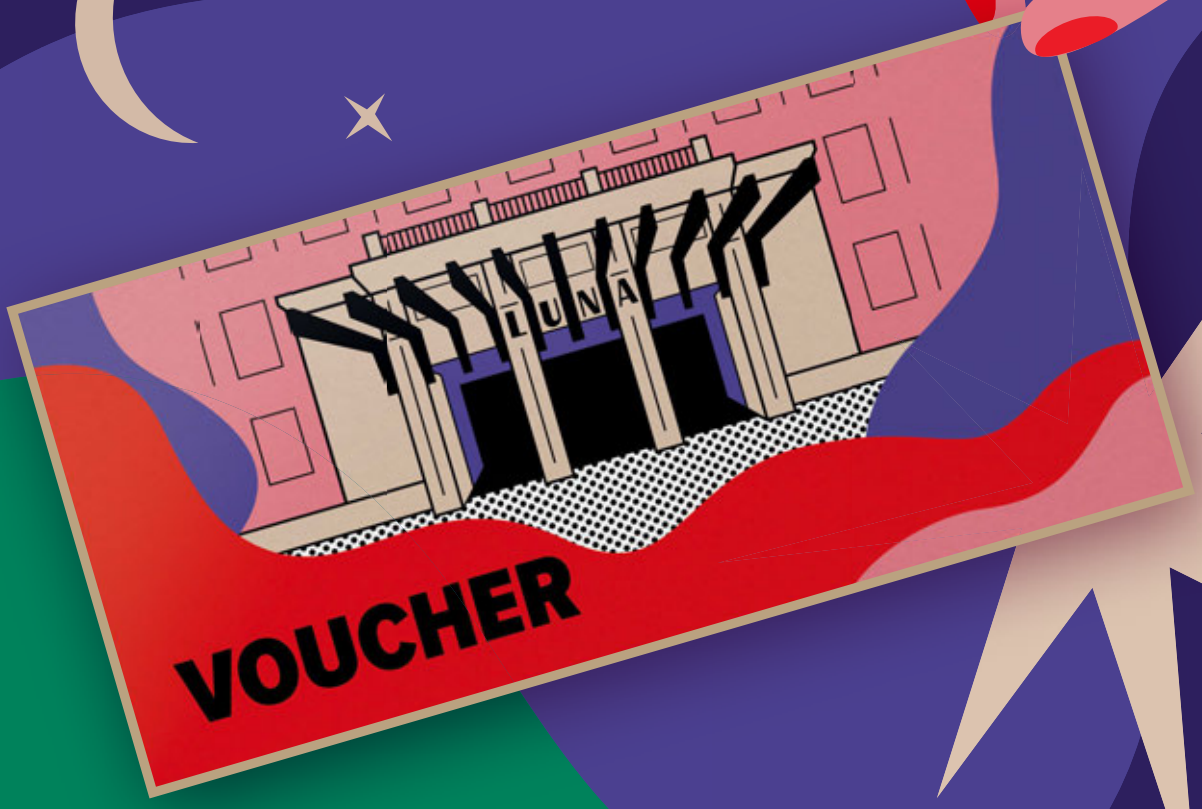
Wystawa „CZARNY KARNAWAŁ. ENSOR/WOJTKIEWICZ" w Muzeum Narodowym w Warszawie potrwa do 11 stycznia.

Obaj żyli na przełomie XIX i XX wieku. Tyle że Witold Wojtkiewicz, artysta związany z Warszawą i Krakowem, zmarł w wieku niespełna 30 lat (od dziecka chorował na serce). Z kolei Belg James Ensor doczekał sędziwego wieku, zresztą uznanie zyskał późno. Co takiego łączyło tych dwóch malarzy, mieszkających i tworzących daleko od siebie, że zbudowano wokół ich twórczości obszerną, a jednocześnie spójną wystawę? Wystawę, na której oprócz obrazów i rysunków można zobaczyć pokaźny zbiór misternie wykonanych kukiełek czy kolekcję masek z różnych części świata, a dla chętnych w głębi jednej z sal ustawiono podświetlany ekran, dzięki któremu każdy ze zwiedzających może zabawić się w teatrzyk cieni. Tym, co łączy Wojtkiewicza i Ensora, jest temat maskarady, cyrku, teatru. W pracach obu wciąż przewijają się przebierańcy, postacie z pogranicza snu i jawy, ukryte za maskami, w karnawałowych kostiumach. Przy czym bardziej niż samo świętowanie, karnawał interesował ich jako czas, kiedy normy społeczne ulegają zawieszeniu – za maską można ukryć tożsamość, zyskując poczucie wolności, ale i bezkarności. I czas, kiedy wizerunki śmierci swobodnie mieszają się z tłumem, a groza miesza się ze śmiechem. Zorganizowana we współpracy z najważniejszymi belgijskimi instytucjami sztuki wystawa podzielona jest na sześć rozdziałów tematycznych (m.in. „Lalki", „Szopka", „Karnawał"), a do twórczości głównych bohaterów dorzuca poszczególne dzieła innych artystów epoki: Jacka Malczewskiego, Stanisława Wyspiańskiego, Tadeusza Makowskiego czy podziwianego przez Ensora Féliciena Ropsa. ■

ZDJĘCIA: JACEK MĘŻYK, MUZEUM ŚLĄSKIE W KATOWICACH, MUZEUM NARODOWE W WARSZAWIE, MATERIAŁY PRASOWE.

eprasa.pl cbc649618b

LUNA
KINO
STUDYJNE



PODARUJ FILMOWE EMOCJE

Voucher do kina Luna – uśmiech, wzruszenie, dreszcz emocji – wszystko w jednym bilecie!

Szczegóły w kasie kina i na **kinoluna.waw.pl**
LUNA KINO STUDYJNE, ul. Marszałkowska 28, Warszawa

eprasa.pl cbc649618b



KRÓLOWE TRENDSETTERKI

WSTĄŻKI, KORONKI, CHOKERY, GORSETY, BAWEŁNIANE KOSZULE I BIAŁE SUKNIE ŚLUBNE – NIE BYŁOBY TEGO WSZYSTKIEGO, GDYBY NIE SŁYNNE EUROPEJSKIE MONARCHINIE.

eprasa.pl cbc649618b

Marynarka, spódnica z trenem **MMC STUDIO**, koronkowy kołnierz i mankiety **CHYLAK**, rajstopy **CALZEDONIA**, pin usta **ANNA SAMKOW**, kolczyki **CACKO**, czółenka **BALAGAN**.

Po lewej stronie:
Koszula, spodnie, gorset, baskinka **ROBERT CZERWIK**, podwójny pierścień **ORSKA**.



Tekst **GABRIELA CZERKIEWICZ**
Zdjęcia **WERONIKA KOSIŃSKA**
Stylizacja **STEFANIA LAZAR**
Makijaż i fryzury **ANETA KACPRZAK**

eprasa.pl cbc649618b



Koszula **ANIA KUCZYŃSKA**, koronkowy top **GINA TRICOT/ZALANDO.PL**, płaszcz, spodnie **JAROSŁAW EWERT**, naszyjnik w postaci kolczyka **BIMBA Y LOLA**, półbuty **BALAGAN**.

Po prawej stronie:
Koszula **JAROSŁAW EWERT**, kolczyki serca **CACKO**, sygnety **ANNA SAMKOW**, rajstopy **CALZEDONIA**, kozaki **VANDA NOVAK**.

Koszula **ANIA KUCZYŃSKA**, kryształ **SWAROVSKI**, perły, kołnierz **ANNA SAMKOW**, naszyjnik ze strasem **H&M STUDIO HOLIDAY 2025**.

Naszyjnik **SWAROVSKI**, rękawiczki **MITO CONCEPT WARSAW**, spódnica, baskinka **WASALAA**, rajstopy **GABRIELLA**.

Koszula z krawatem, spódnica z baskinką **LE PETIT TROU**, kolczyk z perłą **ANNA SAMKO**, rajstopy **CALZEDONIA**, baletki z kwiatkiem **CHYLAK**.

eprasa.pl cbc649618b









OŚWIETLENIE: MICHAŁ MROZEK.

eprasa.pl cbc649618b







1. Broszka **APART** *6990 zł.*
2. Pierścionek **W.KRUK** *479 zł.*

Anglik, który wymyślił paryskie haute couture: Charles Frederic Worth. [...] Protekcję zawdzięczał głównie cesarzowej Eugenii i dworowi Tuileries. Pochodząca z Hiszpanii monarchini była, rzecz jasna, jego najsłynniejszą klientką. Jej zaufanie, wierność i przyjaźń sprawiły, że Worth stał się znanym i uprzywilejowanym projektantem na dworach europejskich" – pisze Bertrand Meyer-Stabley w książce „Mężczyźni, który wstrząsnęli światem mody". Jednak zanim pojawił się Worth, uznawany za pierwszego projektanta w historii mody, trendy dotyczące długości sukni, rodzaju ozdób i kolorów, które wypada nosić, dyktowały europejskie królowe, a wiele z zapoczątkowanych przez nie „stylowych wynalazków" obecnych jest w modzie do dziś.

Pragnąc zdobyć klientki wśród członkiń rodzin królewskich Włoch, Hiszpanii i Rosji, Worth najpierw musiał zyskać przychylność cesarzowej Eugenii, żony Napoleona III, która – podobnie jak jej poprzedniczki – wyznaczała trendy i nadawała ton modzie swoich czasów. Było to możliwe dzięki dziedzictwu Ludwika XIV, który już na początku XVII wieku uczynił z Francji potęgę militarną, gospodarczą i kulturalną. Przez kolejne stulecia Francja wyznaczała kierunki i kształtowała gusta na dworach niemal całej Europy, także te dotyczące stylu.

JAK NAS WIDZĄ, TAK NAS PISZĄ

„Bohaterem obrazu nie jest osoba, lecz jej reprezentacyjny wizerunek. [...] Sygnałowy charakter ubioru w dawnym społeczeństwie monarchii sprawiał, iż strój i poza na portretach malowanych przez dawnych mistrzów budowały idealny typ wizerunku i programowały jego odbiór. Dzięki odwoływaniu się do tej znanej elitom ikonosfery, osoby zamawiające portrety wraz z tymi, którzy je malowali, wspólnie wypracowywali konkretny, spersonalizowany rodzaj komunikatu. Kształtował on opinię o głównej bohaterce lub głównym bohaterze kompozycji, niejednokrotnie mając wpływ na towarzyską czy polityczną pozycję" – pisze Monika Przypkowska, kuratorka trwającej w Zamku Królewskim w Warszawie wystawy „Niech nas widzą", na której zobaczymy m.in. płaszcz koronacyjny Stanisława Augusta.

Pragnąca utrzymać pozycję europejskiej ikony stylu, cesarzowa Eugenia zamawiała swoje portrety u Franza Xavera Winterhaltera – malarza słynącego z niezwykłej precyzji w oddawaniu blasku i przepychu sukien noszonych przez bohaterki jego obrazów. Nieprzypadkowo najsłynniejsze z jego dzieł, „Cesarzowa Eugenia w otoczeniu dam dworu", ukończone w 1855 roku, po raz pierwszy zaprezentowano podczas paryskiej Wystawy Światowej w tym samym roku. Wydarzenie to przyciągnęło nad Sekwanę elity ówczesnej Europy, w tym liczne koronowane głowy.

Pod okiem cesarzowej Eugenii Charles Frederic Worth rozsławił elitarne paryskie haute couture i umocnił pozycję Francji w świecie mody. Kiedy wspólnie uznali, że krynolina jest już passé, Worth zaprojektował dla niej suknię z wyszczuplonym przodem i krynoliną z tyłu. Nowa smukła sylwetka szybko zdobyła popularność. Portrety Eugenii były eksponowane w butikach całej Europy i Ameryki, a jej modowe wybory analizowały magazyny dla kobiet w najodleglejszych zakątkach świata, jak filadelfijski magazyn mody „Godey's Lady's Book".

Eugenia w kwestiach stylu podziwiała swoją poprzedniczkę, Marię Antoninę, dzięki czemu do mody powróciły kolory, fasony i dodatki z garderoby najsłynniejszej monarchini w historii mody.

DAMA CZY PASTERKA?

Pragnienie francuskiej monarchii, by utrzymać prestiż oraz absolutną dominację w dziedzinie gustu i sztuki dekoracyjnej nad resztą Europy, najlepiej ilustruje moment przyjazdu 14-letniej ►

Niemiecki malarz Franz Xaver Winterhalter był ulubionym portrecistą europejskich rodów królewskich. Jednym z jego najsłynniejszych dzieł jest obraz ukazujący cesarzową Eugenię w otoczeniu jej dworek.

eprasa.pl cbc649618b

ziaja

WYJĄTKOWE PREZENTY

DLA CIEBIE I TWOICH BLISKICH



SZUKAJ W SKLEPACH **ZIAJA DLA CIEBIE**

eprasa.pl cbc649618b







Marii Antoniny, córki cesarzowej Austrii, do Francji. Kiedy w 1770 roku przybyła do kraju, na granicy została zaprowadzona do specjalnie wzniesionego na tę okazję „pawilonu przejścia", w którym przyszła królowa musiała zdjąć dotychczasowe ubranie, łącznie z bielizną, biżuterią i wszelkimi przedmiotami pochodzącymi z Austrii, a następnie ubrano ją w zdobną francuską suknię, wykonaną przez paryskich krawców, zgodnie z obowiązującą modą dworską.

Cztery lata później Maria Antonina została królową, a zdobyta władza pozwoliła jej coraz śmielej odchodzić od lansowanego przez francuski dwór tradycyjnego dress code'u. Postawiła na wygodę i swobodę ruchu, dlatego powoli rezygnowała z ciężkiej, wielowarstwowej *robe à la française*, sukni, której szeroka rogówka, mająca utrzymać kształt spódnicy, podobna była do owalnej wanny. Zamiast niej wprowadziła na salony *robe à l'anglaise*, prostszą i lżejszą suknię inspirowaną modą angielską.

– Maria Antonina była jedną z głównych orędowniczek anglomanii – mówi Sarah Grant, kuratorka pierwszej w historii poświęconej stylowi słynnej francuskiej królowej wystawy, którą można oglądać w londyńskim Muzeum Wiktorii i Alberta do 22 marca 2026 roku.

Innowacją, którą Maria Antonina wprowadziła do mody, a która w nieco zmienionej formie przetrwała do dziś, była biała długa i obszerna koszula – dotąd uznawana jedynie za element bielizny. Królową ubraną w nieoficjalną suknię – koszulę z lekkiego białego muślinu, którą lubiła nosić podczas zabaw w pasterkę, koło 1783 roku sportretowała Louise-Élisabeth Vigée-Lebrun. Zaprezentowany w 1783 roku portret początkowo wywołał skandal i został uznany za obrazę autorytetu monarchii, jednak wkrótce paryżanki zaczęły naśladować nowy styl władczyni.



1. Sukienka **VIVIENNE WESTWOOD** *3129 zł.*
2. Kolczyki **YES** *2199 zł.*
3. Bluzka **PATOU** *2695 zł.*

POLSKA STROJNA

„Co interesujące, używany w Rzeczypospolitej rytuał nie określał, jak ma być ubrana koronowana królowa, poza zaleceniem, aby miała rozpuszczone włosy. W związku z tym kroje sukien monarchiń mogły podążać za aktualną modą. Z nielicznych zachowanych portretów oraz relacji pisemnych wiemy, że były to stroje uszyte z drogich tkanin (na przykład srebrnolitych), przeważnie ozdobionych licznymi klejnotami" – pisze Monika Przypkowska w książce towarzyszącej wystawie „Niech nas widzą!".

Wśród polskich dam francuski szyk spopularyzowały pochodzące z Francji królowe: Ludwika Maria i Maria Kazimiera. W książce „O modach i strojach" autorstwa Małgorzaty Możdżyńskiej-Nawotki czytamy: „Przybyła do Polski w 1646 roku królowa Ludwika Maria oceniła, że Polki ubierają się według mody sprzed piętnastu lat. [...] Polskie panie szybko zaczęły naśladować stroje królowej i jej dworek, a Ludwika Maria przyczyniła się do propagowania francuskiej mody, osobiście zamawiając tkaniny, dodatki i ubiory dla swoich polskich dworek oraz patronując ich krawieckiej metamorfozie".

Synonimem luksusu i pozycji społecznej, także na dworze polskim, były ręcznie wykonane jedwabne koronki. Za czasów panowania Stanisława Augusta używano ich do ozdoby zarówno ►

1. Maria Antonina była prawdziwą trendsetterką. Na portrecie namalowanym przez Louise-Élisabeth Vigée-Lebrun pozuje w swobodnej muślinowej koszuli. **2.** Izabela z Czartoryskich Lubomirska w stroju ślubnym inspirowanym modą angielską. Obraz pędzla Marcella Bacciarellego. **3.** Suknia ślubna królowej Wiktorii, która zapoczątkowała tradycję noszenia bieli przez panny młode.

eprasa.pl cbc649618b



eprasa.pl cbc649618b


1


2


3


4

kobiecych, jak i męskich strojów, a polskie arystokratki potrafiły wydawać na nie fortunę. Zofia z Sieniawskich Denhoffowa, córka chrzestna króla Augusta II Mocnego, sprzedała pałac w Warszawie, by kupić „szczególnie piękny" zestaw francuskich koronek.

Polskie monarchinie i arystokratki, owszem, podążały za aktualnymi modami, ale często, ze względów praktycznych, estetycznych lub ekonomicznych, dokonywały w strojach pewnych uproszczeń. Nie zawsze też w kwestiach stylu Polki oglądały się na Paryż. Na portrecie autorstwa Marcella Bacciarellego, z 1757 roku, księżna Izabela z Czartoryskich Lubomirska ma na sobie suknię składającą się z usztywnionego fiszbinami stanika bez rękawów i drapowanej na biodrach spódnicy, która najpierw pojawiła się w Anglii, a dopiero potem we Francji.

IKONICZNE I PRAKTYCZNE

Wiele z wylansowanych przez monarchinie trendów przetrwało do dzisiaj. Obok wspomnianej już białej koszuli i ozdobnych koronek trzeba wymienić gorset, którego popularyzację w kulturze Zachodu przypisuje się Katarzynie Medycejskiej. Jej synowa, Maria Medycejska, wprowadziła do mody przypominający aureolę biały, szeroki, sztywny kołnierz wykonany z weneckiej koronki, który znamy w wersji opadającej na ramiona.

Zwyczaj noszenia białej sukni ślubnej to zasługa królowej Wiktorii, która w dniu swojego ślubu z księciem Albertem w 1840 roku zdecydowała się odejść od tradycji nakazującej pannom młodym zakładanie najlepszej sukni w ciemnym, praktycznym kolorze.

Podobnie jak dzisiaj, w okresie panowania dynastii królewskich w Europie, nowe style kształtowały się pod wpływem aktualnych wydarzeń i prowadzonej polityki. We Francji moda na ozdabianie damskich i męskich strojów wstążkami była bezpośrednim następstwem wydanego przez króla aktu prawnego ograniczającego użycie galonów – plecionych tasiemek wykonanych ze złotych lub srebrnych nici.

Czasem nowy trend nie powstawał z chęci odświeżenia wizerunku monarchii, lecz z potrzeby ukrycia czegoś przed wzrokiem publiczności. Tak było w przypadku naszyjnika typu choker, który do mody wszedł dlatego, że królowa Aleksandra, używając ciasno zawiązanych aksamitnych wstążek, chciała dyskretnie zakryć niewielką bliznę na szyi.


1

2

1. Choker **RESERVED** *69 zł.*
2. Kołnierzyk **COMME DES GARÇONS** *5700 zł.*

IKONY STYLU

Pierwsza wojna światowa zapoczątkowała schyłek wielkich europejskich monarchii. W wielu krajach tytuły arystokratyczne zniesiono, a tam, gdzie przetrwały, rodziny królewskie i arystokraci przestali ubierać się w sposób wyraźnie odróżniający ich od reszty społeczeństwa i zaczęli hołdować zasadzie cichego luksusu. Mimo zmiany stylu w XX i XXI wieku monarchinie nadal uznawano za ikony ponadczasowego stylu. Styl królowej Elżbiety II, najdłużej panującej monarchini w historii, wielokrotnie inspirował projektantów. Będzie można się o tym przekonać w kwietniu 2026 roku, kiedy w Pałacu Buckingham ruszy wystawa „Queen Elizabeth II: Her Life in Style" – największa w historii ekspozycja poświęcona garderobie noszonej przez brytyjską monarchinię.

Ikoną współczesnej mody brytyjskiej od ponad dekady pozostaje też żona następcy brytyjskiego tronu, Catherine, księżna Walii. Wystarczy wspomnieć o zjawisku nazwanym „efektem Kate". Ubrania i dodatki, w których księżna pojawia się publicznie, natychmiast znikają z półek, często w ciągu zaledwie kilku godzin. ●

1. Królowa Maria Medycejska spopularyzowała kołnierz medycejski, który miał być alternatywą dla mało wygodnej kryzy.
2. Chcąc ukryć niewielką bliznę na szyi, królowa Aleksandra pojawiała się publicznie w ciasno zapiętych naszyjnikach.
3. Podczas nieformalnych wyjść królowa Elżbieta II często wybierała jedwabne chusty, które wiązała pod brodą.
4. Na oficjalne uroczystości księżna Walii często sięga po stylizacje w odcieniu *royal blue* (królewski błękit).

ZDJĘCIA: HERITAGE IMAGES, SAMIR HUSSEIN, HULTON ARCHIVE, TIM GRAHAM, MAX MUMBY/GETTY IMAGES, LAUNCHMETRICS.SPOTLIGHT, AGNIESZKA INDYK/MUZEUM PAŁACU KRÓLA JANA III W WILANOWIE, MATERIAŁY PRASOWE.

eprasa.pl cbc649618b

PARYSKI SPLEEN

WIĘCEJ ZNACZY WIĘCEJ. I NIE CHODZI TU O HOŁD DLA PSTROKATEGO MAKSYMALIZMU, ALE O STRATEGIĘ WSPÓŁPRACY, KTÓRA – PRZYPRAWIONA ZMYSŁOWYM ROMANTYZMEM PARYŻA – WYNOSI POLSKĄ MODĘ NA WYŻSZY POZIOM. ŁĄCZY ARTYSTYCZNĄ WRAŻLIWOŚĆ PROJEKTANTA **MACIEJA ZIENIA** Z PONAD TRZYDZIESTOLETNIM DOŚWIADCZENIEM MARKI **GATTA**.



Pończoszane pomysły leżały w szufladzie Maćka od lat. Niepohamowaną wyobraźnię polskiego projektanta ograniczały jedynie możliwości pracowni krawieckiej. Ale wszystko ma swój czas. Buduarowe wizje przeniesione na papier czekały na odpowiedni moment i odpowiedniego partnera, który fantazję przekuje w rzeczywistość. Dwie świadome marki, kultywujące rzemiosło swoich dziedzin, snują wspólną opowieść, by pokazać, że lokalne – w całości tworzone w Polsce – produkty mogą porywać pięknym wzornictwem i zachwycać jakością na światową skalę.

Inspiracją do zapisanej w precyzyjnych splotach historii były „Klejnoty" Charles'a Baudelaire'a. „Ten wiersz porywa, ale nie narzuca jednej interpretacji. Każdy czytelnik, zamykając oczy, widzi własną bohaterkę – jej ruch, kształt, zmysłowość. Właśnie ta wolność wyobraźni była dla mnie najcenniejsza" – opowiadał Maciej, przechadzając się z nami krętymi uliczkami swojego ukochanego Paryża. To właśnie niepowtarzalne w swoim uroku miasto świateł, sztuki i miłości posłużyło za tło sesji zdjęciowej ilustrującej pierwszy rozdział kampanii „Poem". Efekt? Kokieteryjny miks subtelności oraz kipiącego od niedopowiedzeń seksapilu.

O samej linii Zień x Gatta warto wiedzieć jeszcze jedno. To nie tylko rajstopy czy pończochy – składają się na nią także dodatki z kategorii *bodywear* i *seamless*. Niektóre z projektów Zień sygnował autografem, inne ozdobił skarabeuszem – znakiem rozpoznawczym marki, a jeszcze innym pozwolił rozkwitnąć koronkowymi bukietami kwiatów i łąkami bratków znanych z wcześniejszych kolekcji. Kolorystyka? Przygaszona gorąca czekolada, elegancka czerń i pudrowy beż.

Debiutujący na polskim rynku duet uwodzi spójnością, charakterem i niewymuszonym luksusem, w który od teraz można ubrać się od stóp do głów – bez nadwyrężania kondycji portfela.





ZDJĘCIA: JAKUB SZYMAŃSKI

Produkcja odbywa się na miejscu, z polskimi pracownikami, przy polskich standardach. Każdy etap – od projektowania po sprzedaż – jest lokalny.

REKLAMA

eprasa.pl cbc649618b



NA CO DZIEŃ *i* NA POKAZ

DOMINIKA NOWAK, TWÓRCZYNI MARKI VANDA NOVAK, MA POWODY DO ZADOWOLENIA. JEJ BUTY Z CHARAKTERYSTYCZNĄ ZŁOTĄ KULKĄ NOSZĄ POLSKIE I ZAGRANICZNE IKONY STYLU, WŚRÓD NICH TILDA SWINTON, A NIEDAWNO TALENT PROJEKTANTKI ZOSTAŁ DOCENIONY RÓWNIEŻ PRZEZ ARTYSTÓW I TWÓRCÓW FILMOWYCH.

Tekst **GABRIELA CZERKIEWICZ**

eprasa.pl cbc649618b

Pierwszą parę butów, a były to wysokie kozaki, Dominika stworzyła dla siebie, wykorzystując kawałek koziej skórki, który jej mama kupiła w Cepelii z myślą o wożeniu go w samochodzie na siedzeniu kierowcy. Był początek lat 2000., Dominika studiowała wtedy w Studio Berçot, renomowanej paryskiej szkole projektowania, której absolwentką jest m.in. Isabel Marant. Pomysł okazał się tak udany, że Polka postanowiła go ulepszyć, dodając podeszwę z przezroczystej pleksi, i pokazać podczas konkursu organizowanego przez Grand Prix européen de la chaussure dla studentów z całej Europy. Ku własnemu zdziwieniu konkurs wygrała, zdobywając nagrodę główną i wyróżnienie od domu mody Chanel. Widząc talent Polki, profesorowie szkoły zasugerowali, by w ramach dyplomu przygotowała kolekcję akcesoriów.

Dalszą naukę Dominika zdecydowała się kontynuować na własną rękę i przeniosła się do Włoch, by pracować jako asystentka projektantów obuwia dla różnych domów mody. Zanim stamtąd wyjechała, założyła własną firmę, próbując skomercjalizować autorski model butów z koziego futra. Buty zrobiły furorę na rynku azjatyckim, w pewnym momencie Dominika miała ponad 30 odbiorców od Hongkongu po Tajwan, Tokio i Singapur.

JAKOŚĆ, NIE ILOŚĆ

Przez ponad dekadę Dominika pracowała jako wolny strzelec dla włoskich, francuskich i brytyjskich domów mody, takich jak Alberta Feretti, Tod's, Trussardi, Jimmy Choo oraz polskich marek MISBHV i Gosia Baczyńska. Bywało, że tworzyła równolegle aż pięć linii obuwia dla pięciu marek o skrajnie różnych estetykach. – Dziś myślę, że takie przeskakiwanie między inspiracjami i pomysłami było świetnym treningiem kreatywności. Każda kolekcja musiała być z jednej strony oryginalna, a z drugiej – zgodna z DNA marki. W pewnym momencie jednak zdałam sobie sprawę, że działam jak automat, bo nie robię nic poza rysowaniem kolejnych szkiców. Jako projektant freelancer musiałam bez końca sypać pomysłami. Zdarzało się, że przedstawiałam klientowi 400 rysunków, z których wybierał





Prototypy butów Dominika opracowuje we Włoszech, w jednym z najbardziej zaawansowanych technologicznie regionów obuwniczych na świecie.



100, a do produkcji ostatecznie trafiało zaledwie 50. Takie tempo zaczęło mnie męczyć. Zrozumiałam, że większą wartość będzie mieć projekt, nad którym będę pracować miesiąc, dzięki czemu będzie on lepiej przemyślany, dopracowany i będzie wychodził naprzeciw faktycznym potrzebom klientek, a przez to przetrwa pięć czy dziesięć sezonów – wspomina. Wróciła więc do Polski i po dwóch latach przygotowań, w 2018 roku, założyła autorską markę obuwia – Vanda Novak.

NA WŁASNYCH WARUNKACH

Pierwszy człon nazwy jest hołdem dla przyszywanej babci Wandy, która, kiedy Dominika była mała, uczyła ją szydełkowania, haftowania i pokazywała przedwojenne przedmioty z duszą. – Na zawsze ukształtowało to moje poczucie estetyki. Dziś, w czasach masowej produkcji, zapomnieliśmy, jak ważne jest docenianie rzemiosła i rękodzieła. Moja marka miała być takim trochę powrotem do idei tworzenia pięknych przedmiotów – wyjaśnia projektantka.

Prototypy butów Dominika opracowuje we Włoszech, w jednym z najbardziej zaawansowanych technologicznie i stylistycznie regionów obuwniczych na świecie. – Czasem praca nad nowym modelem butów trwa parę miesięcy, nawet lata. Korzystam z własnego systemu – projektuję dla siebie, a później testuję modele na wielu osobach. Proces wymaga licznych poprawek: mierzymy, poprawiamy, odsyłamy do zakładu i ponawiamy pracę, aż osiągniemy zadowalający efekt. Nasze buty przechodzą standardowe testy, jednak dopiero ►

eprasa.pl cbc649618b











1. Backstage pokazu kolekcji „The Earth The World" Gosi Baczyńskiej, buty zostały stworzone we współpracy z Vandą Novak. **2.** i **4.** Dominika zaprojektowała buty do kolekcji AZ Factory na wiosnę-lato 2024 roku. **3.** Tilda Swinton podczas Malta Festival w butach Vandy Novak (2025).

prawdziwe użytkowanie daje pewność, że model spełnia wymagania i może trafić do klientek – tłumaczy Dominika.

Kiedy projekt jest gotowy, we włoskich manufakturach powstają jego wszystkie elementy: kopyta, obcasy, podpodeszwy, różne części konstrukcyjne oraz wyselekcjonowane skóry. Wszystkie komponenty wykonywane są lokalnie, w wyspecjalizowanych fabrykach działających w całym regionie. Gotowe elementy trafiają do polskich zakładów produkcyjnych, gdzie są składane w wybrane modele.

Początkowo marka oferowała buty ślubne i modele na wyjątkowe okazje, czyli droższe, kupowane z myślą o konkretnym wydarzeniu. Szybko okazało się, że kobiety są gotowe inwestować w wysokiej jakości, wygodne obuwie w wyższej cenie – pod warunkiem, że mogą nosić je na co dzień i przez dłuższy czas. Komfort zapewnia specjalna pianka umieszczona wewnątrz buta, która, niczym materac, dopasowuje się do kształtu stopy, przez co zmniejsza jej zmęczenie. Flagowym modelem marki są szpilki Pola, popularne wśród klientek pracujących w zawodach wymagających formalnego, biurowego dress code'u.

WIĘCEJ NIŻ DESIGN

Od początku istnienia marki Dominika dba o zrównoważoną produkcję. Wszystkie materiały, od skór po najmniejsze metalowe elementy, są wybierane przez Dominikę osobiście i pochodzą wyłącznie od certyfikowanych włoskich dostawców. Marka korzysta ze skór roślinnie garbowanych oraz naturalnych podeszew i klejów, a każda garbarnia musi spełniać rygorystyczne normy bezpieczeństwa i etyki. Marka nie stosuje tańszych zamienników z Azji, nawet charakterystyczna mosiężna kulka powstaje w całości we Włoszech. – Kontroluję cały łańcuch dostaw, osobiście wybieram nawet skórę, z której tworzone są podeszwy, bo chcę mieć pewność, że klientki otrzymują produkt zgodny z naszą filozofią jakości i odpowiedzialności marki – wyjaśnia Dominika.

W krótkim czasie Dominice udało się zbudować brand rozpoznawalny w kraju i za granicą, a dziś większość klientek Vandy Novak to klientki powracające. – Widuję swoje buty na ulicach, w samolotach, na lotniskach, w różnych miastach, także poza Polską. Często na wydarzeniach w Warszawie dostrzegam po kilka różnych modeli naraz. To daje mi ogromną satysfakcję i potwierdza, że obrałam właściwą drogę – mówi projektantka.

Talent Dominiki zyskał uznanie również w świecie kultury i sztuki. W czerwcu 2025 roku buty Vandy Novak uzupełniły kostiumy do opery „Głos Potwora" Alka Nowaka i Roberta Bolesto w reżyserii nagradzanej twórczyni filmowej Agnieszki Smoczyńskiej, a w drugiej połowie 2026 roku na ekranach kin pojawi się polska produkcja filmowa, do której Dominika zaprojektowała obuwie dla wszystkich kobiecych postaci. ●

ZDJĘCIA: TATIANA HAJDUK, KAROL GRYGORUK/SHOOTME VISUAL ARTIST, AZ FACTORY, MALTA FESTIVAL, TONY DOĆEKAL, LAUNCHMETRICS.SPOTLIGHT, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl cbc649618b



BIŻUTERIA, KTÓRA POWSTAJE Z MYŚLĄ O TOBIE

Marta Samborska, krakowska projektantka biżuterii, największą satysfakcję czerpie ze spotkań z osobami, dla których tworzy.

„Poznawanie historii moich klientów, budowanie relacji i więzi jest dla mnie równie ważne, jak sam proces projektowania. Rozmowy w mojej pracowni zwykle tylko w niewielkim stopniu dotyczą samego projektu. Często przeradzają się w wielogodzinne dyskusje o życiu, wartościach, podróżach i bardzo osobistych doświadczeniach" – mówi Marta Samborska, twórczyni oryginalnych kolczyków, naszyjników i pierścionków, która swoją przygodę ze sztuką złotniczą rozpoczęła ponad dekadę temu.

Tworząc później wymarzoną biżuterię dla swoich klientów, Marta myśli nie tylko o ustaleniach projektowych, ale przede wszystkim o ludziach, którzy ją noszą. Nie liczy, ile projektów powstaje w miesiącu; najważniejsza jest dla niej relacja. Potrzebuje poznać człowieka, by intuicyjnie stworzyć coś, co wywoła w nim prawdziwy zachwyt.





W jej przekonaniu biżuteria nie powinna jedynie zdobić. Ma budzić emocje, przywoływać wspomnienia i być głęboko osobista. Dlatego metale szlachetne są dla niej idealnym medium – pozwalają pracować z charakterem i teksturą materiału, choć bywają wymagające i kapryśne. Wymagają pokory, cierpliwości i uważności. Marta uważa, że złoto i srebro mają do zaoferowania znacznie więcej niż perfekcyjnie gładką, wypolerowaną powierzchnię. To mat, faktura i zestawienie z pięknymi kamieniami szlachetnymi najmocniej poruszają emocje. Jej zdaniem to połączenie piękna i niedoskonałości sprawia, że biżuteria staje się wyjątkowa – tak jak ludzie, którzy ją noszą.



@Marta_Samborska_Jewellery
msamborska.com

ZDJĘCIA: ANNA KARPIŃSKA.

eprasa.pl cbc649618b



NA LUDOWO

W nowej kolekcji ***Berenika Czarnota*** *reinterpretuje polskie tradycje folkowe, czerpiąc z kilimów Cepelii, koronek oraz charakterystycznych kontrastów kolorystycznych. Projektantka przenosi na dzianiny taneczne postaci, kwiatowe ornamenty i czerwone „korale", tworząc misternie wykonane modele o współczesnym charakterze.*

www.berenikaczarnota.com





NOWA *IT-BAG*

Model torebki Paper od BIMBA Y LOLA, inspirowany archiwami marki i japońską awangardą, w tym sezonie powraca w nowych rozmiarach, kolorach i materiałach, stając się wszechstronnym dodatkiem na każdą porę dnia.

www.bimbaylola.com



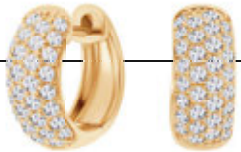
DUCHOWA RÓWNOWAGA

Pełnia – kolekcja stworzona przez W.KRUK i Katarzynę Nosowską – celebruje wewnętrzną pełnię poprzez połączenie emocji, doświadczeń i świadomych wyborów. Inspiracją jest motyw kuli – surowe, oksydowane formy łączą się z gładkimi, lśniącymi elementami, tworząc wyrazisty, nowoczesny design.

www.wkruk.pl



eprasa.pl cbc649618b



MINIMALIZM I BLASK

Odkryj kolczyki z kolekcji Harmony od YES – klasykę w nowoczesnym wydaniu. Wykonane ze złota próby 585 i wysadzane 64 diamentami laboratoryjnymi, łączą elegancję z odpowiedzialnym wyborem w duchu YES Responsible Diamond. Idealne, gdy szukasz subtelnego blasku z etycznym rodowodem.

www.yes.pl

Alpejski szyk

*Austriacka marka **Toni Sailer** specjalizuje się w produkcji ekskluzywnej odzieży narciarskiej o technicznych krojach i innowacyjnych materiałach. Wśród propozycji na zimę 25/26 wyróżnia się limitowana kurtka Bernadette Print z grafiką nawiązującą do historii marki, zaprojektowaną przez niemiecką artystkę Danielę Könn.*

www.sportofino.com



EFEKT WOW

Kolia, kiedyś symbol władzy, dziś jeden z najbardziej efektownych elementów biżuterii, nie tylko przyciąga spojrzenia, ale i dodaje subtelnego blasku codziennym stylizacjom. Kolię z kolekcji Glamour od LILOU można dodatkowo spersonalizować grawerunkiem.

www.lilou.pl





FRANCUSKA NONSZALANCJA

Kolekcja Poem, efekt współpracy Macieja Zienia z marką GATTA, została zainspirowana romantycznym i artystycznym klimatem Paryża. W skład linii wchodzą pończosznicze elementy, bielizna oraz odzież typu *seamless* w klasycznych kolorach: czerni, beżach i głębokiej czekoladzie.

www.gatta.pl



W STYLU ART DÉCO

Model zegarka Reverso One Monoface, szwajcarskiej manufaktury ekskluzywnych czasomierzy JAEGER-LECOULTRE – dostępnej w ofercie W.KRUK – posiada obrotową kopertę wykonaną ze stali szlachetnej oraz mechanizm kwarcowy składający się z 43 elementów.

www.wkruk.pl

eprasa.pl cbc649618b



PIELĘGNUJ CHWILE

W te święta **PANDORA** celebruje bliskość, więzi i wspólny czas z najbliższymi. Kwintesencją nowej kolekcji są subtelne detale, takie jak charmsy inspirowane nocnym niebem, bransoletki oraz biżuteria z motywem różowej kokardy czy niebieskiego motyla.

www.pandora.net



ŚWIATŁOCIENIE

Pierwsza autorska kolekcja Julii Wieniawy dla **APART** łączy kontrasty: wyrazistość i delikatność, ciepło złota i chłód srebra, które tworzą harmonijną i spójną całość. Inspiracją do powstania biżuterii były światło i cień, odzwierciedlone zarówno w nazwie kolekcji, jak i w estetyce poszczególnych wzorów.

www.apart.pl



DLA MAŁYCH I DUŻYCH

Świąteczne propozycje od Marc O'Polo oddają ducha skandynawskich świąt dzięki czystym liniom, szlachetnym tkaninom i ponadczasowej palecie kolorów. Kolekcja obejmuje także stylizacje dla dzieci łączące subtelną elegancję ze współczesną lekkością.

www.marc-o-polo.com

W RYTMIE NOCY

Detale inspirowane światłem i sceną, eleganckie sylwetki w klasycznej czerni, burgundzie i złocie, wykonane z miękkiego weluru, migotliwych cekinów i przejrzystych tkanin... Kolekcja Midnight Moments marki **SOLAR** to garderoba dla kobiet, które w nowy rok chcą wejść tanecznym krokiem.

www.solar.com.pl



W PEŁNYM BLASKU

W XX wieku perły stały się symbolem elegancji, noszonym przez ikony stylu, takie jak Coco Chanel i Grace Kelly. Kolczyki z perłami od **VEZZI** pasują zarówno do formalnych, jak i bardziej swobodnych stylizacji.

www.vezzi.pl



ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl cbc649618b



TECHNOLOGIA, KTÓRA ZMIENIŁA ZIMĘ NA ZAWSZE

DZIŚ HEATTECH TO GLOBALNY FENOMEN I JEDEN Z FILARÓW FILOZOFII **UNIQLO LIFEWEAR** – NOWOCZESNEGO, FUNKCJONALNEGO UBIORU PROJEKTOWANEGO Z MYŚLĄ O CODZIENNYM KOMFORCIE.

Gdy dwie dekady temu UNIQLO wraz z japońskim koncernem Toray rozpoczęło pracę nad materiałem, który miał być ultralekki, elastyczny i jednocześnie naprawdę ciepły, niewielu wierzyło, że powstanie tkanina redefiniująca zimową modę.

Innowacja narodziła się z pragnienia odejścia od ciężkich, wielowarstwowych zimowych stylizacji. HEATTECH działa inaczej niż tradycyjne tkaniny: jego mikrowłókna pochłaniają wilgoć ze skóry i zamieniają ją w ciepło, a następnie zatrzymują je w mikroskopijnych kieszeniach powietrznych. Efekt? Materiał cienki jak dżersej, a jednocześnie zaskakująco skuteczny w chłodne dni. Elastyczny, miękki i „pracujący" z ciałem. Nie krępuje i dopasowuje się do ruchów. HEATTECH pozwala nosić ulubione stylizacje znacznie dłużej, bez dokładania kolejnych warstw i pozostaje przyjemny w dotyku nawet po wielu praniach. To wszystko sprawiło, że HEATTECH stał się ulubionym elementem garderoby skandynawskich influencerek, które od lat udowadniają, że komfort i minimalizm mogą iść w parze.



Niezależnie od warunków pogodowych HEATTECH ma zapewniać ciepło, wygodę i swobodę ruchów każdego dnia.

W ofercie UNIQLO znajdziemy trzy typy HEATTECH, dopasowane do stylu życia i warunków pogodowych. Klasyczny HEATTECH to wybór idealny do pracy czy na spacer, cienki jak druga skóra, a przy tym wystarczająco ciepły na zmienne, jesienno-zimowe temperatury. HEATTECH Extra Warm zapewnia około półtora raza więcej ciepła przy zachowaniu lekkości i sprężystości materiału. Świetnie sprawdza się wtedy, gdy zwykła warstwa już nie wystarcza, ale nie chcemy rezygnować z eleganckiej sylwetki. Z kolei HEATTECH Ultra Warm został stworzony z myślą o mrozach i długim przebywaniu na zewnątrz.

Technologia HEATTECH powstała z myślą o codziennym użytkowaniu. Longsleeve możemy nosić pod koszulę do biura, cienki golf pod marynarkę lub ulubiony sweter. Odzież HEATTECH sprawdzi się również w podróży jako baza, która zajmuje minimum miejsca w walizce. W tym sezonie linia HEATTECH Extra Warm Cashmere Blend została rozszerzona również na asortyment męski. Dzięki użyciu wyjątkowo cienkiej przędzy z dodatkiem kaszmiru tkanina jest miękka, lekka i niezwykle przyjemna w kontakcie ze skórą, zachowując przy tym wszystkie właściwości HEATTECH.

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl cbc649618b

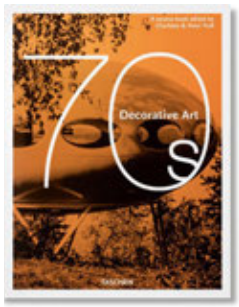
Wybrała **Gabriela Czerkiewicz**



1



2



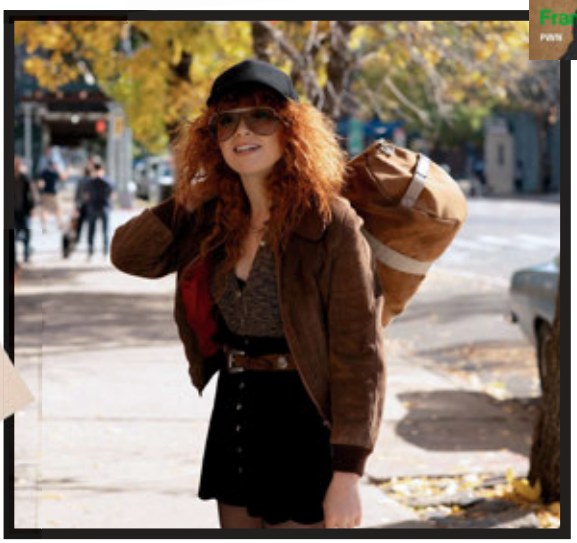
3



14



13





4



5



12



11

CHARLIE CALE Z „POKER FACE" *ma dar czytania ludzi, co skłania ją do podróżowania po Stanach Zjednoczonych i rozwiązywania kolejnych zagadek kryminalnych.*



10



9



8



7



6

Charlie to prawdziwa królowa stylu vintage. Żadna inna serialowa bohaterka nie potrafi z taką charyzmą połączyć stylu country z nonszalancką swobodą szalonych lat 70.

1. Srebrna bransoletka **PANDORA** *Łańcuszek z otwieranymi ogniwami można łączyć z ulubionymi zawieszkami*, 299 zł. **2.** „Książka **„WŁASNY ŚWIAT. ARTYSTKI WOBEC PRZECIWNOŚCI"** *Frances Borzello zabiera czytelników do mało znanego świata dawnych artystek, pokazując, ile siły musiały mieć, by zdobyć wykształcenie, otworzyć pracownię, pozyskać mecenat oraz klientelę,* (wyd. PWN). **3.** Album **„DECORATIVE ART 1970s"** *Ukazuje futurystycznego i eksperymentalnego ducha designu lat 70., prezentując wizjonerskie projekty najsłynniejszych twórców dekady,* (opracowanie zbiorowe, wyd. Taschen). **4.** Szczotka do włosów **SUI AVA** *Starannie dobrana mieszanka włosia dzika i nylonu sprawia, że szczotka nadaje się do włosów normalnych i grubych*, 145 zł (Rooi.store). **5.** Świeca zapachowa Holy Grass **GLYK COMPANY** *Wykonana z naturalnego sojowego wosku i certyfikowanych olejków zapachowych. Nuty grejpfruta, cedru, konopi mieszają się z aromatem mchu i paczuli*, 78 zł (kyosk.pl). **6.** Okulary przeciwsłoneczne **EYEWEAR BY DAVID BECKHAM** *Ponadczasowy model idealny i dla niej, i dla niego*, 1029 zł. **7.** Skórzany pasek **RALPH LAUREN** *Wykonany ręcznie ze skóry garbowanej roślinnie i ozdobiony kultowym kwiatowym wzorem Double RL*, 1299 zł. **8.** Olejek rozmarynowy do włosów i skóry głowy **SAINT ÉTERNITÉ** *Szybko się wchłania, nie obciąża włosów i pozostawia przyjemny, ziołowy zapach,* 99 zł (nutridome.pl). **9.** Perfumy Replica Jazz Club **MAISON MARGIELA FRAGRANCES** *Zapach inspirowany klimatem legendarnych nowojorskich klubów jazzowych*, 30 ml/345 zł (breuninger.com). **10.** Skórzana torebka Bettina **VIVIENNE WESTWOOD** *Praktyczna duża komora pomieści wszystkie najpotrzebniejsze rzeczy*, 3239 zł. **11.** Breloczek **BIMBA Y LOLA** *Dla fanek gier towarzyskich*, 235 zł. **12.** T-shirt **SURF INC.** *Koszulka o luźnym pudełkowym kroju z obniżoną linią rękawa (100% bawełny organicznej)*, 279 zł. **13.** Kurtka dżinsowa **LEVI'S** *Kultowy model Trucker 90's o skróconym fasonie*, 639,90 zł. **14.** Czapka z daszkiem **MARC JACOBS X A.P.C.** *Bejsbolówka z limitowanej kolekcji inspirowanej stylem preppy, łącząca amerykańską śmiałość z francuskim minimalizmem*, 405 zł.

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl cbc649618b

RITUALS®

ODKRYJ WYJĄTKOWE PREZENTY

dla siebie i bliskich



Certified B Corporation

RITUALS.COM

eprasa.pl cbc649618b

Wybrała **Zofia Fabjanowska**



1



2



3



4



11





10



9





5

HANNAH HORVATH Z „DZIEWCZYN" *wyrosła na ikonę popkultury. Jako młoda aspirująca pisarka próbuje przetrwać w Nowym Jorku.*



6



8





7

Ma gdzieś wyśrubowane kanony urody, chodzi w czym popadnie, a najlepiej bez niczego. Wspaniale bezwstydna, bezczelna, irytująca, samolubna, wygadana i piekielnie błyskotliwa.

1. Voucher **MŁODE HORYZONTY** *Dostęp do 15 filmów z platformy VOD, na której można oglądać autorskie niezależne kino z najwyższej półki,* 59 zł (nowehoryzonty.pl). **2.** Książka **„OGRÓD ROZPACZY ZIEMSKICH"** *Hiszpańska autorka Beatriz Serrano ma pióro cięte jak sztylet, pisząc jednocześnie z humorem, ale i bezlitośnie opisując rzeczywistość swojej rozczarowanej życiem bohaterki,* 35 zł (wyd. Znak). **3.** Audiobook **„SKANDALISTKI. KOBIETY, KTÓRE ZADZIWIAŁY I SZOKOWAŁY"** *Książkę non-fiction Małgorzaty Czapczyńskiej m.in. o Fridzie Kahlo, George Sand czy Edith Piaf czyta Róża Cieślińska-Dziekiewicz. Audiobook dostępny jest tylko w aplikacji Storytel w ramach subskrypcji, która może być dobrym pomysłem na prezent,* 19 zł przez pierwsze cztery miesiące (Storytel). **4.** Czapka **ZIMNO** *Ten model nazywany jest czule żulerką bądź bardziej oficjalnie dokerką, jako że podobne czapki nosili brytyjscy i amerykańscy marynarze,* 109 zł (zimnozimno.pl). **5.** Torba **LOQI** *Wściekle różowa i superlekka z serii upamiętniającej słynne dzieła sztuki. „The Advantages of Being a Woman Artist" jest idealnym przykładem twórczości kobiecego kolektywu artystycznego Guerilla Girls, który wykorzystuje groteskowy humor, aby zwrócić uwagę na dyskryminację ze względu na płeć w świecie sztuki,* 65 zł (sklep.beczmiana.pl). **6.** Buty **KAFKA CONCEPT** *Ta para z serii Soft Bloom nawiązuje estetyką do pierwowzoru modelu, który był szyty w latach 70. dla tancerzy street dance,* 479 zł (kafkaconcept.pl). **7.** Album **„ANNIE LEIBOVITZ. KOBIETY"** *Naukowczynie, artystki, polityczki, rolniczki, pisarki, filantropki, sportsmenki, celebrytki w obiektywie słynnej amerykańskiej fotografki. Na to ekskluzywne wydanie składają się dwa tomy,* 259 zł (wyd. Rebis). **8.** Fliżanka **POLS POTTEN** *Ręcznie wykonana i ozdobiona rysunkiem holenderskiej graficzki Esther Hörchner. Dostępna w komplecie składającym się z czterech różnych filiżanek z serii Undressed,* 439 zł (westwing.pl). **9.** Notatnik **A-JOURNAL** *Intrygujący dizajn i szyte strony, które rozkładają się na płasko,* 98 zł (bashliving.com). **10.** Pióro wieczne **KAWECO X MOLESKINE** *W tym modelu marka Moleskine połączyła siły z niemieckim producentem piór Kaweco,* 150 zł (sklepy PaperConcept). **11.** Płyta winylowa **„LUX"** *Czwarty studyjny (podwójny) album hiszpańskiej piosenkarki i producentki Rosalii porusza tematykę kobiecej mistyczności, transformacji i duchowości,* 259 zł (wyd. Sony Music).

ZDJĘCIA: JESSICA MCGLIO/AP PHOTO/HBO/EAST NEWS, MATERIAŁY PRASOWE. ZDJĘCIE W ALBUMIE "ANNIE LEIBOVITZ" NA STRONIE 64 PRZEDSTAWIA LOUISE BOURGEOIS, RZEŹBIARKĘ, NEW YORK CITY, 1997. © ANNIE LEIBOVITZ.

eprasa.pl cbc649618b

W te święta podaruj swojej skórze to, czego naprawdę pragnie

WIĘCEJ BLASKU. WIĘCEJ PEWNOŚCI SIEBIE.
RZECZYWISTE EFEKTY



Medik8®

Wyłączny dystrybutor: BOGDANI Dermatologia www.bogdanidermatologia.pl

eprasa.pl/cb649618b

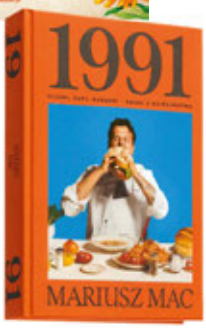
Wybrała **Joanna Olekszyk**



1



2



3

13



12





SYDNEY ADAMU Z „THE BEAR" *jest inteligentna, ambitna, niecierpliwa i... wkurzona. Na szczęście jej medytacją jest gotowanie.*



4



11



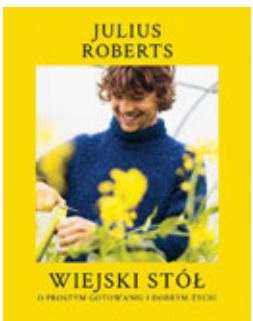
5



10



9



8



7



6

Mieszać proporcje, próbować nowych smaków, tworzyć własne przepisy – w kuchni można to robić do woli. I czerpać z tego frajdę. Tylko jak potem przełożyć to na życie?

1. Brytfanna Signature Holly 24 cm, tymiankowa **LE CREUSET** *Limitowana kolekcja na święta 2025 od firmy produkującej najsłynniejsze żeliwne garnki na świecie,* 1749 zł (Fabryka Form). **2.** Voucher prezentowy do **ZIOŁOWEGO ZAKĄTKA** *Warto wesprzeć tę lokalną inicjatywę, zwłaszcza po niedawnym pożarze, ktory strawił część zakładu produkcyjno-magazynowego znajdującej się tam firmy Dary Natury,* 200 zł (ziolowyzakatek.sklep.pl). **3.** Album kulinarny **„1991"** *Mariusz Mac, kucharz i przedsiębiorca, przedstawia kultowe smaki z dzieciństwa w nowoczesnym wydaniu,* 219 zł (mariuszmac.pl). **4.** Talerz Igraszka **MARIANNY SZTYMY** *Ceramiki kolektywu Pol/Sztyma/Wolna nie trzeba chyba nikomu przedstawiać. Do powieszenia, choć można też z tego talerza jeść,* 600 zł (IG:Pol/Sztyma/Wolna). **5.** Odżywczy balsam do ciała Zimowa słodycz **YOPE** *Aksamitny karmel, kremowa kokosanka, przełamana akordem cynamonu. Całość dopełnia puszysta waniliowa chmurka – nie, to nie przepis na deser, tylko kosmetyk,* 100 ml/24,99 zł (yope.me). **6.** Zapach w formie roll-on Croissant café **VERSATILE** *Esencja o wysokim stężeniu na bazie 100% naturalnego olejku z migdałów i pszenicy. Bezalkoholowa, genderless, wegańska. Przypomina dawne zapachy do ciasta, ale jest jak najbardziej do ciała,* 15 ml/65 zł (Mood Scent Bar). **7.** Książka **„CO ZJADŁEM PRZEZ ROK"** *Stanley Tucci jest dziś równie znany jako aktor, jak i foodie, czyli fanatyk dobrego jedzenia. Opisuje 12 miesięcy swoich kulinarnych uczt, które okrasza pokaźną garścią wspomnień i humoru,* 35,99 zł (wyd. Marginesy). **8.** Książka **„WIEJSKI STÓŁ"** *Julius Roberts, kucharz i rolnik, dzieli się swoimi impresjami o życiu na wsi oraz prostymi, sycącymi domowymi przepisami, 77,99 zł* zł (wyd. Buchmann). **9.** Jabłkowy ocet balsamiczny **WINNICA PAŁAC MAŁA WIEŚ** *Świetny do sałatek, mięs i serów,* 100 ml/29 zł (winnica-pmw.pl). **10.** Pojemnik w kształcie puddingu **&K AMSTERDAM** 145,50 zł. (czerwonamaszyna.pl). **11.** Zestaw 5 notatników na przepisy Bon Apettit **DESIGNWORKS INK** 122,36 zł (empik.com) **12.** Torba **BARBOUR FARM RIO** *Wygodna, piękna, pakowna,* 959,99 zł (answear.com). **13.** Bandana mini burgundowa **LEBRANA** *Na szyję, na głowę, na co chcesz,* 179 zł (lebrand.pl).

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl cbc649618b

ITALIAN FASHION
BY GUAZZONE



OTUL SIEBIE I BLISKICH PREZENTAMI, KTÓRE MÓWIĄ „WESOŁYCH ŚWIĄT"

Dołącz do **Klubu Przyjaciół ITALIAN FASHION.** Korzystaj z wyjątkowych rabatów i niespodzianek.

KLUB.ITALIANFASHION.PL

eprasa.pl cbc649618b

Wybrała **Agata Rucińska**



1



2



3



14



4





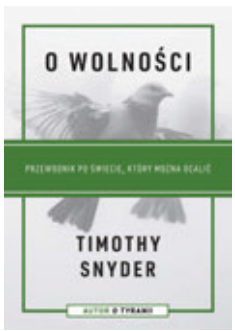
5



6



13



12

KATE WYLER – *tytułowa „Dyplomatka", nowo nominowana ambasadorka USA w Wielkiej Brytanii. Charyzmatyczna, inteligentna i (w powszechnej ocenie) rozczochrana.*

7



11



10



9



8

Walczy o to, w co wierzy. A jej nonszalancki urok działa na mężczyzn elektryzująco. Wygląda świetnie nawet w marynarce pożyczonej od swojego ochroniarza. Zazdroszczę.

1. Lip Suede Matte Lipstick Trio, edycja limitowana **WESTMAN ATELIER** *Pomadki aplikują się tak łatwo, że można je nałożyć w sekundę. Nasycony kolor, matowe, eleganckie wykończenie plus nawilżenie,* 739 zł (Galilu). **2.** Perfumy Black Orchid Reserve **TOM FORD** *To historia o przyciąganiu się przeciwności. Oryginalny akord Black Orchid jest tu wzmocniony i połączony z ylang-ylang, pieprzem, nutami czarnej trufli i paczuli,* 50 ml/859 zł (Douglas, Sephora). **3.** Le Parfum, perfumy do włosów **HAIR RITUEL BY SISLEY** *Zmysłowy zapach uwalnia się przy każdym ruchu,* 100 ml/460 zł (sisley-paris.com). **4.** Lip Scrub 601 Apollon **LE ROUGE FRANÇAIS** *Peeling do ust na bazie soli. Jego balsamiczna konsystencja delikatnie usuwa martwy naskórek, pozostawiając usta gładkie, miękkie i przyjemnie odżywione,* 135 zł (Quality Missala). **5.** Madonna, miękki satynowy stanik **LE PETITE TROU** *Klasyczny, gładki, a jednak niezwykle seksowny,* 349 zł. **6.** The Blackout Sleeping Mask **THE GREY** *Maska do spania. Blokuje światło i bodźce wzrokowe. Idealna dla osób często podróżujących, nawet jeśli nie są to podróże międzykontynentalne,* 189 zł (Galilu). **7.** Sukienka **COS** *Dyskretna elegancja. Prosty krój i kimonowe rękawy,* 400 zł. **8.** Kolczyki Kate **SOLITAIRE** *W stylu vintage, wykonane z gold vermeil. To srebro próby 925 pokryte grubą, 3-mikronową warstwą 24-karatowego złota – aż 6 razy grubszą niż w standardowym pozłacaniu,* 750 zł (solitaire-jewels.pl). **9.** Filiżanka do herbaty ze spodkiem i łyżeczką I-Tea z kolekcji I-Wares marki **SELETTI** *Gdy masz ochotę na herbatę w dobrym stylu,* 211 zł (Fabryka From). **10.** Herbata Earl Grey Intense BIO **KUSMI TEA** *Intensywnie pachnąca czarna herbata o smaku bergamotki ze skórką cytrynową. Klasyka z charakterem,* 100 g/75 zł (kusmitea.pl). **11.** Dyfuzor zapachowy **LE JARDIN RETROUVÉ** *Czym będzie pachniał twój dom?* 475 zł (lejardinretrouve.com). **12.** Książka **„O WOLNOŚCI"** *Timothy Snyder to jeden z najbardziej oryginalnych i przenikliwych współczesnych myślicieli zajmujących się historią Europy, amerykańską polityką, a teraz także wolnością* (wyd. Znak Horyzont). **13.** Szampon nr 4 **O'RIGHT PRO** *Jego formuła nie tylko oczyszcza skórę głowy, lecz również odżywia włosy, zapewniając im siłę, sprężystość i widoczną poprawę kondycji,* 260 ml/245 zł (salony fryzjerskie). **14.** Paleta Ombres G, 131 Birdy Beige **GUERLAIN** *Harmonia szlachetnych brązów i delikatnego różu inspirowanych ptasim upierzeniem. Kto oglądał drugi sezon „Dyplomatki", wie, że ornitologiczny wątek jest istotny,* 369 zł (guerlain.com).

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl cbc649618b



eprasa.pl cbc649618b

Wybrała **Magda Rosłaniec**



1



2



3



4



5



PHOEBE Z „PRZYJACIÓŁ" *śpiewa „Smelly Cat" i żyje po swojemu. Wierzy w reinkarnację, energię oraz aurę ludzi i nie wstydzi się tego.*



6



8



7



9



10



11



12



13

Każdy chce być choć trochę jak Phoebe. Jej autentyczność jest bardziej atrakcyjna niż perfekcja, a dystans i lekkość pozwalają nie brać życia zbyt serio.

1. Plecak turystyczny AllTrail **THULE** *Na wyprawy w nieznane i wycieczki blisko natury*, 619 zł. **2.** Gogle Velo Kato **OAKLEY** *Świat w tych okularach wydaje się bardziej kolorowy, a soczewki Prizm poprawiają kontrast i nasycenie kolorów, zapewniając lepszą widoczność szczegółów*, 1049 zł. **3.** Olejek do masażu i pielęgnacji **LYNVĖ** *Phoebe była dumna, że jako masażystka pomaga ludziom się zrelaksować, bo po to właśnie są masaże. Dzięki ekstraktom roślinnym olejek Lynvė szybko łagodzi napięcia*, 100 ml/129 zł. **4.** Tonik odświeżający **DR HAUSCHKA** *Kompozycja z roślinami leczniczymi stymuluje metabolizm skóry, co przekłada się na uczucie świeżości i ożywienia*, 100 ml/139 zł. **5.** Roll-on Czterech Alchemików **K. HEBDA** *Unikalna mieszanka olejków eterycznych o właściwościach rozgrzewających i kojących*, 10 ml/49 zł. **6.** Woda perfumowana **ETAT LIBRE D'ORANGE HERMANN** *to zapach intrygujący, otulający, inny niż wszystkie, z drzewno-piżmowymi nutami*, 100 ml/489 zł. **7.** Dyfuzor zapachowy Pine & Eucalyptus **JO MALONE LONDON** *z limitowanej świątecznej kolekcji*, 425 zł. **8.** Superlekka kurtka Odin Everdown **HELLY HANSEN** *Ciepła, z puchem i można ją zwinąć do rozmiarów niewielkiej kuli*, 2100 zł. **9.** Zegarek sportowy **GARMIN FENIX 8** *przypomni o treningu, pochwali za postępy, pokaże poziom stresu i zmierzy jakość snu. Zawiera wiele funkcji wspierających zdrowie i kondycję*, 3679 zł. **10.** Zestaw: talia kart (tylko w języku angielskim)+kadzidełka+podstawka **RITUALS** *Jeśli chcesz poczuć się jak Phoebe, zabaw się kartami, każda z nich niesie przesłanie, które pozwoli ci na lepszy kontakt ze sobą*, 139 zł. **11.** Czapka **COS** *Milutka w dotyku, z kaszmirem*, 400 zł. **12.** Pierścionek **W.KRUK** *Biżuteria Phoebe była eklektyczna i artystyczna jak ona sama. I ty nie bój się poeksperymentować z dodatkami*, 200 zł. **13.** Buty trekingowe **REGATTA** *Lekkie, ciepłe, wodoodporne, z podeszwą, która nie pozwoli ci się poślizgnąć*, 499 zł.

ZDJĘCIA: LANDMARK MEDIA/ALAMY STOCK PHOTO/BE&W, MATERIAŁY PRASOWE.

eprasa.pl cbc649618b



Double Serum Collection

Kultowe Double Serum nowej generacji zwalcza wszelkie oznaki starzenia się skóry. Krem-maska Cryo-Flash obniża temperaturę skóry o 4°C, zapewniając efekt chłodzenia i napięcia. Skóra staje się natychmiast jędrniejsza i bardziej promienna z każdą aplikacją. Ten zestaw szybko stanie się niezbędnym elementem codziennej pielęgnacji przeciwstarzeniowej i rozświetlającej.

619 zł



MAGIA BLASKU

SKUTECZNA PIELĘGNACJA I FRANCUSKIE WYRAFINOWANIE. CLARINS PRZYGOTOWAŁ KOLEKCJĘ ELEGANCKICH ZESTAWÓW KOSMETYCZNYCH, DOSTĘPNYCH W PERFUMERIACH DOUGLAS. TO IDEALNE PREZENTY, PIĘKNIE ZAPAKOWANE, GOTOWE, BY SPRAWIĆ RADOŚĆ BLISKIM I PODKREŚLIĆ ŚWIĄTECZNY BLASK.

Clarins Precious

Zafunduj swojej skórze unikalną pielęgnację bazującą na krioekstrakcie z Kwiatu Królowej Nocy i technologii przeciwstarzeniowej Clarins Precious zawartej w tym drogocennym zestawie upominkowym. La Lotion z ekstraktem z żyworódki wspomaga naturalny proces nawilżania skóry. La Crème Yeux łączy trio peptydów o właściwościach restrukturyzujących i uzupełniających, aby odkryć bardziej młodzieńczy wygląd. Nakładaj je specjalnym masażerem, by pobudzić skórę do regeneracji. To wyjątkowa rutyna dla niezwykle cennej części Ciebie: Twojej skóry.

1689 zł





Wonder Volume Mascara XXL Collection

Ten zestaw jest idealny, aby podkreślić spojrzenie. Tusz do rzęs Wonder Volume Mascara XXL nadaje rzęsom spektakularną objętość i intensywny, ekstraczarny kolor. Żadna pielęgnacja oczu nie jest kompletna bez codziennego stosowania Total Eye Lift – profesjonalnego koncentratu do pielęgnacji oczu, który widocznie wygładza zmarszczki i drobne linie w tej delikatnej okolicy. Ustom komfort i blask zapewni Lip Comfort Oil.

159 zł



Dostępne wyłącznie w perfumeriach Douglas i na douglas.pl

REKLAMA

eprasa.pl cbc649618b



MARZENIA POD WSTĄŻKĄ

TO JUŻ ZA MOMENT – OD SPEŁNIONYCH ŻYCZEŃ UKRYTYCH POD KOKARDAMI DZIELIŁ NAS BĘDZIE JEDEN GEST. NA TE SEKUNDY OBIECANEJ RADOŚCI CZEKAMY CAŁY ROK. CO TYM RAZEM ZNAJDZIEMY W SZELESZCZĄCYM ŚWIĄTECZNYM PAPIERZE?

eprasa.pl cbc649618b





DOMEK JAK Z BAJKI

Zestawy kosmetyków Yves Rocher pachnące zimowymi owocami schowały się w świątecznych opakowaniach inspirowanych domkami z La Gacilly, rodzinnego miasteczka założyciela marki.

Zestaw prezentowy Zimowe owoce zawiera 3 produkty do ciała w wersji podróżnej: żel pod prysznic 50 ml, mleczko do ciała 30 ml, peeling do ciała 30 ml, *cena zestawu: 54,90 zł.*

REKLAMA

eprasa.pl cbc649618b



GWIAZDKI Z NIEBA

Kolekcje biżuterii APART „Światłocienie" i „Glamour" rozświetlają nocne niebo jak prawdziwa konstelacja. Warto je połączyć, budując swoje plejady gwiazd, faktur i migocących kamieni.

Kolczyki srebrne *499 zł*,
naszyjnik srebrny z cyrkoniami *899 zł*,
łańcuszek srebrny *114 zł*,
naszyjnik srebrny *429 zł*,
bransoletka srebrna z cyrkoniami *499 zł*,
pierścionek srebrny z cyrkoniami *169 zł*,
pierścionek srebrny z cyrkoniami *149 zł*,
pierścionek srebrny z cyrkoniami *134 zł*.

apart.pl

eprasa.pl cbc649618b





BLASK W PREZENCIE

Podaruj bliskiej osobie pielęgnację, której ufają eksperci. W eleganckim zestawie prezentowym Vichy czekają dwa kultowe, pełnowymiarowe kremy Neovadiol Magistral do skóry dojrzałej, która po 50. roku życia zmaga się m.in. z utratą blasku, gęstości i jędrności. Z kolei zestaw Liftactiv Collagen Specialist 16 zawiera krem do twarzy i serum z rewolucyjną technologią Co-Bonding.

Zestaw prezentowy Vichy Liftactiv Collagen Specialist 16 – ujędrniająca i wygładzająca pielęgnacja skóry. Krem na dzień oraz serum na dzień i na noc *404,98 zł*. Zestaw Vichy Neovadiol Magistral – odżywcza pielęgnacja dojrzałej skóry. Krem na dzień i krem na noc *328,98 zł*.

REKLAMA

eprasa.pl cbc649618b

NÉONAIL

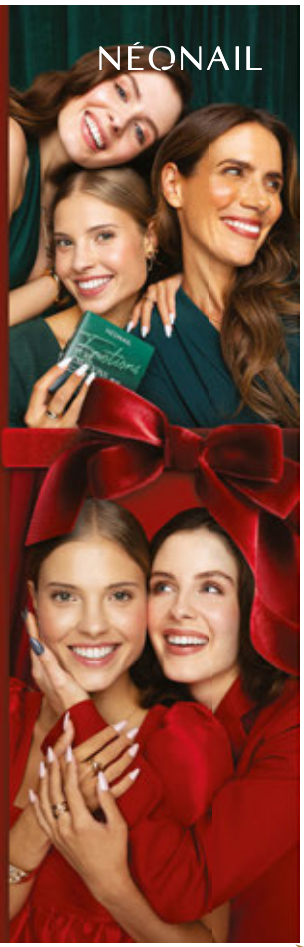
POCZUJ DOTYK PIĘKNA

Idealne prezenty świąteczne dla fanek manicure!

W te Święta podaruj coś więcej niż prezent. Podaruj bliskość, emocje i dotyk piękna. Odkryj pięć zestawów prezentowych oraz kalendarz adwentowy pełne limitowanych produktów, które rozświetlą każdy manicure.



www.neonail.pl





ZESTAW PREZENTOWY **SAKURA** Z KOSMETYCZKĄ

Zestaw prezentowy **Rituals Gift Set L** z kosmetyczką to elegancka propozycja dla miłośników pielęgnacji i relaksu i idealny pomysł na świąteczny prezent. Zawiera starannie dobrane produkty o subtelnym zapachu kwiatu wiśni i mleka ryżowego, które otulają ciało przyjemną nutą aromatu. W zestawie znajduje się kultowa pianka pod prysznic, krem do ciała czy świeca zapachowa. Do zestawu dołączona jest praktyczna kosmetyczka, idealna do przechowywania kosmetyków w domu lub w podróży.

Cena: 279,00 zł.

www.rituals.com

MAGIA ŚWIĄT W STYLU Barbie

W te święta postaw na modową niespodziankę! Lalki **Barbie Deluxe Style** zachwycają nie tylko bajecznymi fryzurami, ale też detalami, które nadają każdej stylizacji unikalnego charakteru. Od kokard i marszczeń po modne okulary - każdy element zachęca do zabawy stylem. Idealny prezent dla małych stylistek i wszystkich, które kochają modowy świat.



Barbie Party Unboxed Glam Party to zestaw pełen magicznych niespodzianek, które dzieci pokochają odkrywać jedna po drugiej. Idealny prezent, który łączy radość unboxingu z modową zabawą i kreatywną przemianą.

©Mattel.



BRAUN SERIES 9 PRO+

Braun Series 9 Pro+ to zaawansowana golarka zapewniająca skuteczne i delikatne golenie nawet 7-dniowego zarostu. Dba o to 5 elementów golących ProShave oraz technologia Pro SensoAdapt, która dynamicznie dostosowuje moc urządzenia do gęstości włosów. Technologia SkinGuard i obrotowa głowica minimalizują podrażnienia, a dodatkowy ProTrimmer umożliwia precyzyjne modelowanie linii zarostu. Golarka jest w 100% wodoodporna, a dodatkowo posiada stację SmartCare Center 6 w 1, która między innymi dba o automatyczne czyszczenie, ładowanie czy optymalizację ostrzy. To doskonały wybór na świąteczny prezent dla Twojego Partnera, brata lub ojca!

Do kupienia w Media Expert, 1299,99 zł.

www.braun.pl

eprasa.pl cbc649618b

Małe wielkie PRZYJEMNOŚCI

Nie od dziś wiadomo, że biżuteria to najlepszy przyjaciel kobiety. Te wyjątkowe kamienie w oprawie białego i żółtego złota – i wiele innych olśniewających propozycji – czekają w świątecznej ofercie W.KRUK.

Zegarek
LONGINES
Primaluna
27 200 zł
wkruk.pl





Zegarek
CHOPARD
Happy Sport
36 890 zł
wkruk.pl



Złoty pierścionek z diamentami laboratoryjnymi
NUOVA
12 990 zł
wkruk.pl





Złoty naszyjnik z diamentami laboratoryjnymi
NUOVA
2 490 zł
wkruk.pl



Złote kolczyki z diamentami laboratoryjnymi
NUOVA
5 990 zł
wkruk.pl



Zegarek
CARTIER
Panthere de Cartier
44 200 zł
wkruk.pl



Złote kolczyki z diamentami laboratoryjnymi
NUOVA
8 990 zł
wkruk.pl



Naszyjnik z diamentami laboratoryjnymi
NUOVA
10 990 zł
wkruk.pl



Złoty pierścionek z diamentami laboratoryjnymi
NUOVA
11 990 zł
wkruk.pl



Bransoletka z diamentami laboratoryjnymi
NUOVA
14 990 zł
wkruk.pl



Zegarek
CARTIER Thank
36 000 zł
wkruk.pl

Odkryj zjawiskowe nowości w salonach W.KRUK oraz online na wkruk.pl!

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE.

REKLAMA

eprasa.pl cbc649618b

Podaruj dobre widzenie

Niech Twoi bliscy
zobaczą to, co najpiękniejsze
z kartą podarunkową
Vision Express!



Vision Express

Kartę podarunkową kupisz **w Salonie**
i online na **visionexpress.pl**



CARRERA CA TRANSFORMA

SPORTOWY STYL W NOWOCZESNYM WYDANIU

Limitowany model, w którym styl lat 80. i dziedzictwo marki **Carrera** spotykają się z nowoczesną technologią. Dzięki wymiennym zausznikom z elastycznym paskiem okulary błyskawicznie zmieniają się w gogle – to zasługa systemu **CARRERA BOOMBOX.** Techniczne detale i magnetyczne soczewki to ukłon w stronę outdooru, ale w modowym stylu. W zestawie: dwie pary soczewek z filtrem UV i opcją podbicia kontrastu. Kolory? Czerwień, matowa czerń i biel – każda z charakterem.



Do kupienia
w Media Expert,
1999,99 zł.

BRAUN SKIN I-EXPERT IPL

Braun Skin i·expert IPL to rewolucja w domowej depilacji, oferująca gładką skórę nawet do 2 lat* – to idealny prezent, który posłuży przez lata. Jako pierwszy na świecie system IPL w pełni połączony z aplikacją, Braun Smart IPL uczy się Twojej skóry, prowadzi Cię krok po kroku i zapewnia wskazówki w czasie rzeczywistym, gwarantując efekty niczym z profesjonalnego salonu. Dzięki sensorowi kolorytu skóry SkinProtect i ultraszybkiej technologii cały zabieg wykonasz bezpiecznie i komfortowo w zaledwie 10 minut, oszczędzając czas i pieniądze. To prezent, który z pewnością pokocha Twoja mama, przyjaciółka czy siostra!

*Przy przestrzeganiu zalecanego harmonogramu sesji. Indywidualne wyniki mogą się różnić.

www.braun.pl



STYLOWA PUCHÓWKA

Kolekcja **Amaze Puff™** od **Columbia** zapewni Ci ciepło, suchość i stylowy wygląd przez cały sezon. W kurtkach zastosowano puch o sprężystości 650 cuin, który zapewnia wysoki komfort termiczny. Izolacja posiada certyfikat RDS. Impregnacja **Omni-SHIELD™** chroni przed wilgocią i zabrudzeniami. Każda kurtka z tej kolekcji ma charakterystyczny krój, dostosowany do różnych stylów życia i potrzeb.

www.sklep-columbia.pl

eprasa.pl cbc649618b

URODA ŚWIĄT

Gwiazdka to czas wytchnienia, bliskości i drobnych gestów, które mają moc sprawiania ogromnej radości. W drogeriach Super-Pharm i na superpharm.pl znajdziesz inspiracje, dzięki którym wybranie idealnego prezentu stanie się czystą przyjemnością. Odkryj zestawy, które pachną magią i niosą piękno.

Zestaw koreańskiej marki
SKIN1004 PROBIO-CICA NOURISHING SET
krem *50 ml* + serum *50 ml*
229,99 zł.





CAUDALIE Beauty Elixir *100 ml* + maska *15 ml* + serum *10 ml* *178,99 zł.*



PAESE Cheeky tusz do rzęs *9 ml* + Nudelightful pomadka do ust *4,5 g*
90,99 zł.

Kultowe olejki
NUXE
3 x 10 ml /75,99 zł.





Luksusowe arabskie zapachy
LATTAFA My Yara Collection
zestaw prezentowy *4 x 5 ml/24,99 zł.*



Zestaw dermokosmetyków do skóry dojrzałej **AVÈNE DERMABSOLU** krem na noc *50 ml* + krem pod oczy *15 ml*
279,99 zł.



Moc bąbelków
PHILIPS SONICARE Diamond Clean 9000
szczoteczka soniczna
939,99 zł.



Wyjątkowy zestaw do włosów ulubionej marki
OLAPLEX THE FULL-ON SHINE
299,99 zł.



ARTMAN świeca chatka piernikowa *29,99 zł,* świeca zimowe drzewko *24,99 zł,* świeca *29,99 zł.*

DROGERIA SUPER-PHARM
Recepta na piękno. Recepta na zdrowie.

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE.

REKLAMA

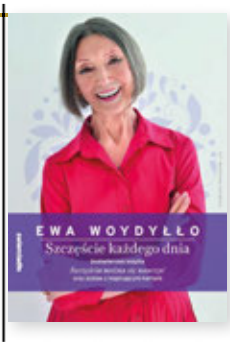
eprasa.pl cbc649618b

zwierciadło

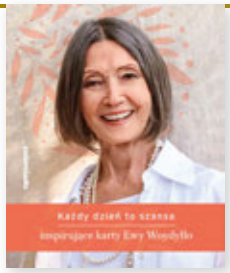
KSIĄŻKA, KTÓRĄ WYBIERZESZ NA ŚWIĄTECZNY PREZENT, JEST JAK SPEŁNIONE ŻYCZENIE. NIECH JUŻ OD PIERWSZEJ STRONY TWOI NAJBLIŻSI POCZUJĄ, ŻE:

- szczęście jest na wyciągnięcie ręki





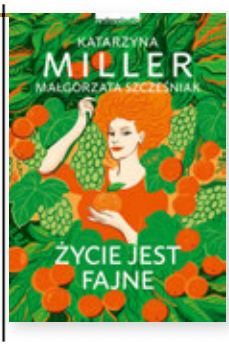
- odwaga płynąca z codziennej pracy nad sobą przynosi najgłębszą formę satysfakcji



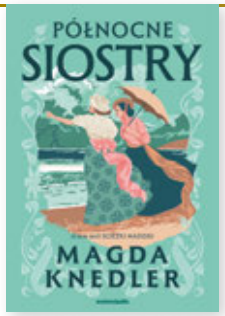


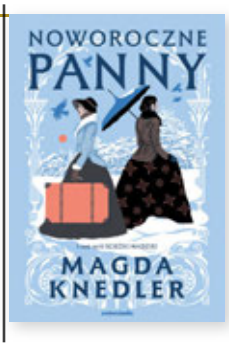
- lepsze jutro czeka tuż za rogiem





- dobre relacje to nie przywilej, ale codzienna praktyka





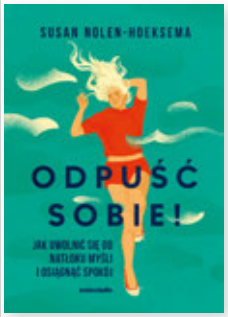
- wyzwania w pełni pokazują, jak wielka jest siła, która w nas drzemie



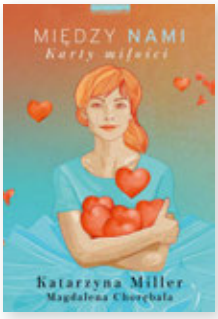


- troszcząc się o siebie, troszczymy się też o tych, których kochamy





- miłość można przeżywać na własnych zasadach





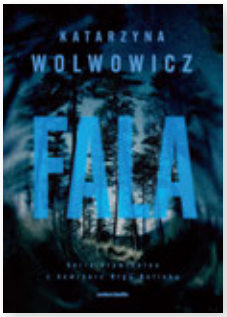
eprasa.pl cbc649618b

- marzenia to nie mrzonki, to coś, co możesz zrobić. Tu i teraz!





- tylko od nas samych zależy, co zrobimy z bagażem doświadczeń, który w sobie nosimy





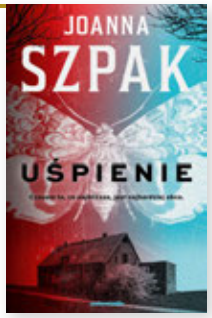
- nawet dawne błędy można spróbować naprawić





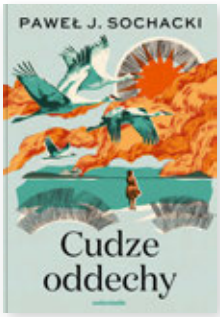
- determinacja w działaniu to klucz do sukcesu





- można pielęgnować pamięć o przeszłości i jednocześnie żyć pełnią życia







- każdy dzień to piękna i epicka podróż, która może przynieść nowe otwarcie



KTÓRE Z TYCH ŻYCZEŃ SPEŁNI SIĘ DZIĘKI TOBIE?

Do kupienia w księgarniach i na stronie sklep.zwierciadlo.pl

eprasa.pl cbc649618b

CIAŁO *i* TWARZ „NA OZEMPICU”

DO NIEDAWNA W GABINETACH MEDYCYNY ESTETYCZNEJ KRÓLOWAŁY ZABIEGI REDUKUJĄCE CELLULIT CZY ROZSTĘPY. TERAZ NAJBARDZIEJ POSZUKIWANE SĄ TERAPIE UJĘDRNIAJĄCE. ZA SPRAWĄ ANALOGÓW GLP-1, CZYLI LEKÓW NA OTYŁOŚĆ, WIELE OSÓB TAK SZYBKO TRACI WAGĘ, ŻE SKÓRA NIE NADĄŻA Z PRZYSTOSOWANIEM SIĘ DO NOWEGO ROZMIARU. LEKI TYPU OZEMPIC DAJĄ SZANSĘ NA UTRATĘ WAGI, ALE – SPOILER ALERT! – NIE OBEJDZIE SIĘ BEZ ZDROWEJ DIETY I ĆWICZEŃ.

Tekst **AGATA RUCIŃSKA**

Zero zachcianek, spożywczych pragnień, waga spada bez uczucia głodu. Leki na otyłość wydają się spełnieniem marzeń każdego, kto kiedykolwiek próbował się odchudzać. Ból ograniczania kalorii zna większość z nas. Według danych nadwagę ma około 62 procent mężczyzn i 46 procent kobiet, a otyłość stwierdza się u co piątego dorosłego Polaka. – Jestem entuzjastą leczenia analogami GLP-1. To rewolucja w opiece zdrowotnej. Za jakiś czas duże firmy stracą patenty, pojawią się generyki, tańsze odpowiedniki leków, a wtedy jako społeczeństwo przestaniemy mieć problemy cywilizacyjne. Zapomnimy o miażdżycy, cukrzycy, wszelkich chorobach wynikających z otyłości – mówi dr Marcin Ambroziak. – Cierpię na chorobę otyłościową, co sprawiło, że miałem blaszkę miażdżycową w tętnicy szyi. I proszę sobie wyobrazić, że po roku stosowania leków nie mam nic. Pozostał jedynie ślad w formie zwłóknienia – kontynuuje Ambroziak. O zdrowotnych aspektach leków na otyłość możesz przeczytać w dziale Zdrowie, tu zostaniemy przy ich wpływie na urodę. Wydawałoby się, że utrata wagi jest jednoznacznie pozytywna... Widziałam jednak ostatnio serię zdjęć ►

eprasa.pl cbc649618b

URODA





1



2



3

1. FAQ™ 411, urządzenie działa na ciało mikroprądem i czerwonym światłem LED **FOREO** *1999 zł (foreo.com).* **2.** Vegan Protein, białko wegańskie, biała czekolada z maliną **NATU.CARE** *375 g/99 zł.* **3.** More Collagen, opatentowany kolagen rybi NatiCol **YOUR KAYA** *30 porcji/169,99 zł (yourkaya.pl).*

Ozempic Face *i* Ozempic Body *to najczęściej efekt niekontrolowanego użycia leków GLP-1 i GIP. Redukcja masy ciała powinna być prowadzona pod kontrolą, spokojnie, powoli. Jeżeli mówimy o spadku wagi większym niż 10 procent masy ciała, powinno to trwać rok, a nie trzy miesiące.*

kobiet po kuracji Ozempikiem (lub analogowymi lekami) i żałuję, że nie mogę tego odzobaczyć. O ile mocno zarysowane kości policzkowe i wystające obojczyki wydają mi się sexy, to piersi, z których została sama skóra, i całkowicie płaskie, obwisłe pośladki wyglądały rozpaczliwie. Noszę rozmiar 42, z wiecznym marzeniem o 36, ale mój zapał do tej kuracji został delikatnie ostudzony. Dlatego postanowiłam porozmawiać na ten temat z lekarzami medycyny estetycznej.

OZEMPIC FACE, BODY, BREASTS…

– Mamy obecnie do czynienia z bardzo ciekawym, ale jednocześnie niepokojącym zjawiskiem, czyli efektem ubocznym gwałtownej utraty masy ciała, często wspomaganej lekami z grupy agonistów receptora GLP-1, na przykład semaglutydem (Ozempic, Mounjaro) – mówi lek. med. Izabela Wierzbicka. Szeroko znany jest termin *Ozempic Face*, który odnosi się do charakterystycznego wyglądu twarzy po szybkiej redukcji wagi: zapadniętych policzków, pogłębionych bruzd nosowo-wargowych, wyraźniejszych linii marionetki i ogólnego wrażenia postarzenia. Analogicznie *Ozempic Body* dotyczy utraty jędrności i elastyczności skóry na ciele, zwłaszcza na ramionach, brzuchu, a także na piersiach, co doczekało się swojego terminu: *Ozempic Breasts*.

– Choć określenie to stało się popularne w mediach, tp środowisko naukowe coraz częściej postuluje odejście od nazwy handlowej i stosowanie neutralnych terminów, na przykład: pacjent z utratą wagi wywołaną lekami (*mdWL patient*). To ważne, ponieważ problem nie dotyczy wyłącznie jednego preparatu, lecz całej grupy leków działających w podobny sposób – podkreśla Izabela Wierzbicka. Lekarka wyjaśnia, że z punktu widzenia fizjologii szybka redukcja masy ciała prowadzi nie tylko do utraty tkanki tłuszczowej, ale również beztłuszczowej masy ciała (FFM), czyli mięśni. Badania wskazują, że nawet 25 do 40 procent utraconej masy może stanowić masa mięśniowa, a w niektórych przypadkach nawet do 50 procent. Ubytek mięśni skutkuje nie tylko osłabieniem metabolizmu i pogorszeniem wydolności, ale także wpływa na wygląd: twarz traci „podparcie", kontury ciała stają się mniej jędrne, a pacjent, zamiast wyglądać zdrowiej, często wygląda na zmęczonego lub starszego, niż jest w rzeczywistości. „To zjawisko ma także wymiar psychologiczny – wielu pacjentów, którzy przez lata walczyli z nadwagą, po spektakularnym spadku kilogramów odczuwa rozczarowanie, słysząc pytanie, czy na coś chorują, zamiast gratulacji. Takie sytuacje sprawiają również, że szukają pomocy w gabinecie medycyny estetycznej – mówi lek. Izabela Wierzbicka.

ZEROKALORYCZNA EUFORIA

Szybko i spektakularnie. Zdaje się, że to są dwa słowa nierozerwalnie związane z Ozempikiem i wynikającymi z tego urodowymi problemami. – Szybkie odchudzanie jest efektem niekontrolowanego użycia leków GLP-1 i GIP. Najczęściej – załatwiania sobie leku przez receptomat. Redukcja masy ciała powinna być prowadzona pod kontrolą, spokojnie, powoli. Jeżeli mówimy o spadku wagi większym niż 10 procent masy ciała, powinno to trwać rok, a nie trzy miesiące – podkreśla dr Marcin Ambroziak. – Ludzie biorą dużą dawkę Ozempicu i są szczęśliwi, że nie chce im się jeść. A ponieważ całe życie się odchudzali, nie mogli tego czy tamtego, teraz zjadają pięterko ptasiego mleczka i to wszystko. Waga spada, bo bilans kaloryczny jest ujemny. To jest bardzo uzależniający mechanizm dla osób, które wcześniej nie mogły schudnąć. Teraz po prostu nie chce im się jeść, bo leki działają jak kaganiec na apetyt. Znam przypadki kobiet, które przy wadze 60 kilogramów, zgubiły w trzy miesiące 10 kilogramów. Były szczęśliwe, tyle że efektem były: wiotka skóra na twarzy, wiotkie piersi i wewnętrzne uda – mówi dr Ambroziak.

SZANSA NA ZMIANĘ

Są już badania pokazujące, że 80 procent pacjentów, który stosowali leki na otyłość, wraca do punktu wyjścia najdalej w ciągu roku. Wniosek jest więc prosty: Ozempic jest wsparciem w redukcji masy ciała, ale przede wszystkim w zmianie stylu życia. Podstawą jest oczywiście zdrowa dieta i ruch. – Pacjenci stosujący semaglutyd ►

eprasa.pl cbc649618b

Kolagen Premium *10 000 mg*

hydrolizowany kolagen z dzikich ryb

+witamina C | biotyna | ekstrakty roślinne

Pasieki Rodziny Sadowskich
pasieki_sadowskich
pasiekisadowskich.pl

-10%
taniej z kodem:
ZWIERCIADŁO10

Piękne włosy,
skóra i paznokcie

PASIEKI RODZINY SADOWSKICH

na święta • Idealny prezent



eprasa.pl cbc649618b



IZABELA WIERZBICKA
lekarz medycyny, właścicielka kliniki BELLÁGE w Szczecinie, organizatorka kongresu BEAM.



MARCIN AMBROZIAK
dr n. med., dermatolog, współwłaściciel Klinik Ambroziak.



1. Serum z masażerem Imperial **DERMIKA** *50 ml/89,99 zł.* **2.** Krem Total Form Expert **SENSAI** *50 ml/1470 zł (Douglas).* **3.** Maska do ciała Platinum Amino Complex Rhassoul **AMRA** *175 ml/ok. 455 zł (amraskincare.com).* **4.** Serum modelujące twarz **EISENBERG** *50 ml/495 zł (Sephora).*

często popełniają błąd, pomijając posiłki z powodu braku głodu. To prowadzi do niedoborów i utraty mięśni. Dieta powinna być niskokaloryczna, ale bogata w pełnowartościowe białko – minimum dwa gramy, a u osób aktywnych nawet trzy gramy białka na kilogram masy ciała dziennie – podkreśla lek. Izabela Wierzbicka. Równie istotne są zdrowe tłuszcze (oliwa, awokado, orzechy), błonnik, wapń i witaminy rozpuszczalne w tłuszczach (A, D, E, K) oraz witamina B12 i cynk. Trzeba też pamiętać o nawodnieniu – minimum dwa litry wody dziennie, zwłaszcza że semaglutyd może powodować nudności i odwodnienie. – Nie wolno chudnąć więcej niż kilogram na tydzień, a nawet wolniejsze tempo jest jeszcze bardziej wskazane. I to trzeba kontrolować – mówi dr Ambroziak. Poza dietą zalecana jest aktywność fizyczna. Na początek może być umiarkowana, ale jednak codzienna. Jeśli ktoś do tej pory nie ćwiczył, może zacząć od 40-minutowych regularnych spacerów. Z czasem warto zamienić spacer na bardziej intensywne ćwiczenia. – Wskazany jest trening oporowy: ćwiczenia siłowe, które stymulują mięśnie do zachowania objętości i poprawiają napięcie skóry od wewnątrz. W połączeniu z dietą bogatą w białko pozwalają znacząco zredukować ryzyko efektu *Ozempic Body* – tłumaczy lek. Izabela Wierzbicka.

ZATRZYMAĆ JĘDRNOŚĆ SKÓRY

Jeśli zabiegi mają być wsparciem w utrzymaniu jędrnego ciała, trzeba je wprowadzić jednocześnie z kuracją odchudzającą. – W medycynie estetycznej coraz częściej mówi się o konieczności prewencji – nie czekamy, aż pacjent po kuracji będzie wymagał odbudowy, tylko działamy wcześniej – mówi ekspertka. Do wyboru mamy wiele rozwiązań, m.in. biostymulatory tkankowe. To preparaty takie jak kwas poli-L-mlekowy, hydroksyapat wapnia czy kwas hialuronowy o właściwościach biostymulacyjnych. Działają nie tylko wypełniająco, ale przede wszystkim stymulują skórę do produkcji własnego kolagenu i elastyny. – W mojej praktyce często stosuję je profilaktycznie u pacjentów planujących redukcję masy ciała. Skóra jest wówczas bardziej odporna na gwałtowne zmiany objętości – wyjaśnia Izabela Wierzbicka. Zalety kwasu poli-L-mlekowego podkreśla też dr Marcin Ambroziak. – Prowadzimy badania, które pokazują, jak dobrze sprawdza się ten stymulator w zapobieganiu objawom typu *Ozempic Body*. Zapobiega wiotkości skóry nie tylko na twarzy, ale i na brzuchu, ramionach, udach – mówi lekarz. W ujędrnianiu skóry sprawdzają się też technologie, takie jak radiofrekwencja mikroigłowa (RF) czy klasyczna fala radiowa lub termolifting podczerwienią (ZaffiroLift) – poprawiają napięcie skóry, zagęszczają włókna kolagenowe i stymulują fibroblasty do regeneracji. Zabiegi oparte na tych technologiach dobrze sprawdzają się przy łagodnej i umiarkowanej wiotkości, zwłaszcza na twarzy, szyi i ramionach, ale również na brzuchu czy przy wiotkich kolanach. – Z doświadczenia wiem, że świetne rezultaty daje połączenie terapii ZaffiroLift z mezoterapią lub zabiegami nawilżającymi, ponieważ nawodniona skóra reaguje na ciepło znacznie lepiej i efekty są trwalsze – dodaje Wierzbicka. – W naszych klinikach w zabiegach ujędrniających najchętniej stosujemy źródła światła szerokopasmowego. Nie wymagają długiej rekonwalescencji i wyraźnie napinają skórę. Nowością jest procedura Starlight. Wykorzystujemy w niej energię lasera, która generuje mikrostrumień o wysokim ciśnieniu, umożliwiający wnikanie substancji aktywnych na głębokość nawet do 1500 mikrometrów. Proces odbywa się bez użycia igieł, co minimalizuje ryzyko bólu, siniaków i uszkodzeń tkanek. Zabieg stymuluje produkcję kolagenu w powierzchownych warstwach skóry – wyjaśnia dr Ambroziak.

Zabiegów ujędrniających jest wiele: od endermologii, przez bańkę chińską, po masaże i zaawansowane technologie. Ważne, żeby zacząć, zanim skóra całkiem straci rusztowanie. – W przypadkach dużej utraty masy ciała, gdy nadmiar skóry jest znaczny, najlepsze efekty daje chirurgia plastyczna, *Ozempic Makeover*: lifting ciała, ramion, ud, plastyka piersi czy abdominoplastyka. To jednak etap końcowy, możliwy dopiero po stabilizacji masy ciała przez co najmniej pół roku – tłumaczy lek. Izabela Wierzbicka.●

ZDJĘCIA: IGOR USTYNSKYY/GETTY IMAGES, A. KARCEWICZ, MATERIAŁY PRASOWE.

eprasa.pl cbc649618b



W stylu Wicked

Z okazji premiery drugiej części „Wicked" Ariana Grande wprowadza na rynek dwa limitowane zapachy inspirowane filmem. Zapachy pokazują dwa różne oblicza kobiecości – jedno pełne blasku i energii, drugie bardziej zmysłowe i tajemnicze.

WICKED Glinda Bubbly Pink, ok. 329 zł;
WICKED Elphaba Enchanted
Woda perfumowana, ok. 329 zł / 100 ml



PODARUJ PIĘKNO

SZUKASZ PREZENTU, KTÓRY OD PIERWSZEJ CHWILI WYWOŁA UŚMIECH? W DOUGLAS CZEKAJĄ STARANNIE DOBRANE KOSMETYKI, ZAPACHY I AKCESORIA, DZIĘKI KTÓRYM OBDAROWYWANIE STAJE SIĘ PRAWDZIWĄ PRZYJEMNOŚCIĄ.



Gwiezdny pył

Błyszcząca mgiełka Winter Wonder doda blasku skórze i włosom. Ramiona czy dekolt będą rozświetlone w stylu glamour i pachnące zmysłowym aromatem wanilii. Piękne opakowanie sprawia, że świetnie nadaje się na prezent.

Shimmer Powder
Winter Wonder Douglas, ok. 65 zł



Efekt WOW!

Tusz Volume Obsession sprawia, że objętość twoich rzęs, jest tak duża, że nie możesz się bez niej obejść! Jego formuła została wzbogacona o składniki aktywne, które odżywiają i zwiększają elastyczność rzęs dla jeszcze większej objętości i długości! Teraz maskara zapakowana jest w świąteczne pudełko do zawieszenia.

Make-up Volume
Obsession Cracker, ok. 49,90 zł

Pachnąca chwila relaksu

Delikatny żel pod prysznic, nawilżający balsam i mgiełka do ciała oraz odżywczy krem do rąk pachną ylang-ylang i kwiatami tiare, przywołując wspomnienia białych piaszczystych plaż.

Zestaw Douglas Home Spa The Lagoon Leilani, ok. 139 zł





Rajska wyspa

Wyrusz w zmysłową podróż z NEST New York i odkryj wyjątkowe olejki perfumowane. Kultowa linia Madagascar Vanilla wykorzystuje jeden z najcenniejszych składników na świecie – *gourmand Madagascar vanilla*, który oddaje wyjątkowy urok i bogactwo krajobrazów Madagaskaru.

Madagascar Vanilla
Olejek perfumowany, ok. 415 zł / 30 ml



Ciepły blask

Glorious Eyes to urocza paleta trzech cieni, które uwodzicielsko podkreślają oczy. Dzięki wysoce napigmentowanej formule i jedwabistej konsystencji cienie są łatwe w aplikacji i bezbłędnie się rozprowadzają.

Paletka Douglas Collection
Glorious Eyes Trio Shades Palette, ok. 24,90 zł



Przyjemność zakupów

Z kartą podarunkową Douglas każdy może spełnić swoje kosmetyczne marzenia.

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

Dostępne wyłącznie w perfumeriach Douglas i na douglas.pl

DOUGLAS

REKLAMA

eprasa.pl cbc649618b



eprasa.pl cbc649618b

EVELINE
COSMETICS

MARKA NR 1 W MAKIJAŻU W POLSCE*

CELEBRITY



100% użytkowniczek potwierdza:
HOLLYWOOD GLOW,
rozświetloną i piękniejszą cerę.

www.eveline.pl

*Eveline Cosmetics za NielsenIQ, Panel Handlu Detalicznego, Cała Polska (Drug),Sprzedaż wartościowa w PLN oraz ilościowa w sztukach w okresie 40 tydzień 2023 - 39 tydzień 2024 w kategorii: Makijaż

eprasa.pl cbc649618b



To już czas, by podkręcić blask, wewnętrzny i zewnętrzny. Zaczynamy sezon świąteczny!
Subiektywny wybór szefowej działu urody **Agaty Rucińskiej**

1. Ten magiczny spray nadaje włosom lustrzany połysk, a do tego chroni je przed działaniem wilgoci. Formuła zainspirowana technologią tekstylną zawiera aktywowany termicznie polimer, która i uszczelnia każde pasmo włosów, tworząc wodoodporną, lśniącą pelerynę. Dream Coat **COLOR WOW** *(200 ml/149 zł, sephora.pl)*.
2. Co roku o tej porze wzmożonych spotkań sięgam po maseczkę na okolice oka Gold Ultralift Mask **EISENBERG** *(30 ml/619 zł, Sephora)*. Jej innowacyjna formuła łączy złoto z ultraliftingującymi peptydami. Pięknie odświeża spojrzenie.
3. Tonik równoważący pH **ALBA 1913** *(100 ml/160 zł, alba1913.pl)* zawiera składniki nawilżające i kojące. Ekstrakt z korzenia rabarbaru wyrównuje koloryt, a przy tym pachnie latem. **4.** Wielorazowe silikonowe płatki pod oczy **PH.DOCTOR** *(69 zł, phdoctorlab.pl)* zapewniają efekt okluzji: przytrzymują serum i kremy bliżej skóry, wzmacniając ich działanie nawilżające i wygładzające. Wystarczy nałożyć na kilka minut przed zrobieniem makijażu. **5.** Oto Szafran – skoncentrowany, regenerujący krem do rąk z kompleksem korneomimetycznym, który natychmiast koi, wygładza i zmiękcza podrażniony naskórek. Krem zawiera aż 97,8% składników naturalnych, jak przystało na **MINISTERSTWO** *(50 ml/39 zł, ministerstowdobregomydła.pl)*.
6. Bogaty krem Diamond Extreme **NATURA BISSÉ** *(50 ml/1680 zł, Quality Missala)* ma swoją cenę, ale jego działanie liftingujące i odmładzające naprawdę widać. Olej mastyksowy i ekstrakty ze słodkiego groszku i szarańczynu strąkowego dbają o jędrność skóry, a roślinny koktajl prebiotyczny i antyoksydacyjny (ekstrakt z szarotki alpejskiej) działają ochronnie. Kompleks ChronoSkin wspiera utrzymanie prawidłowego rytmu dobowego skóry.
7. Zapach Platinum Blend **ATKINSONS** *(100 ml/1369 zł, Douglas)* inspirowany jest imprezową atmosferą Londynu lat 20. XX wieku z dźwiękami charlestona w tle. Z jednej strony jest chłodny, jak dotyk satyny na skórze (za ten efekt odpowiada anyżowa świeżość molekuły Belanis®), z drugiej rozgrzewa pikantnymi nutami szafranu z domieszką wanilii i tytoniu oraz migdałowo-balsamicznymi nutami fasoli tonka.



Kosmetyczka **SISTER'S CARE** *169 zł (douglas.pl)*

Masażer do kupienia z Creamy Eye Treatment with Avocado **KIEHL'S** *(kiehls.pl)*.

ZDJĘCIE: KATARZYNA MIŚKOWIEC

eprasa.pl cbc649618b



eprasa.pl cbc649618b





DOBRE światło

Limitowana edycja palet Ambient Light zawiera bronzer, róż, rozświetlacz i puder do wykończenia makijażu, które pozwalają wymodelować rysy i dodać cerze blasku. Dzięki specjalnej technologii pudry filtrują ostre światło i sprawiają, że wyglądamy korzystnie niezależnie od rodzaju oświetlenia. Opakowania zdobią wyjątkowe ilustracje ukraińskiej artystki tatuażu Sashy Unisex.

Paleta do makijażu twarzy Ambient Lighting Edit Unlocked **HOURGLASS** *459 zł. (Sephora).*



Nuta radości

Tegoroczne święta pachną u Jo Malone London ciepłym drzewem sandałowym, wanilią, świeżym kardamonem i słodkimi morelami, jak nuty nowej kompozycji Sandalwood & Spiced Apricot. Jeśli jednak jesteś wierna wodzie kolońskiej Ginger Biscuit, edycja limitowana tego zapachu znów jest w sprzedaży. Poza tym jak zawsze w butiku marki znajdziesz całe mnóstwo wyjątkowych prezentów – od świec po zestawy kosmetyków.



Zestaw do pielęgnacji ciała dla mężczyzn Red & Blue Christmas Cracker **JO MALONE** *215 zł.*



Opowieść o cudach

Gwiazdkowa kolekcja Guerlain przesiąknięta jest magią papieru i sztuką origami. Wyjątkowe nowe opakowania w odcieniach bieli, złota i srebra będą stanowić prawdziwie unikatowe prezenty. W nowym, mieniącym się gwiazdami etui dostępna będzie m.in. szminka Rouge G: Stellar. Delikatne gwiazdki wygrawerowane są też na samych pomadkach w dwóch nowych odcieniach: Le Rouge Étoilé (877) – głębokiej, satynowej czerwieni – i Le Nude Songe (306) – różowym odcieniu nude.

Etui Stellar **GUERLAIN** *191 zł.* Pomadka Rouge Étoilé *204 zł.*

ZIMOWY nastrój

To nowa linia kosmetyków Yope otulająca ciepłym zapachem różowego pieprzu, wanilii i cedru niczym kaszmirowym szalem. W serii znajdziemy żel pod prysznic, balsam do ciała, mydło do rąk, krem do rąk i świecę zapachową. Formuły produktów zawierają odżywcze masła i oleje, ekstrakty z cedru i cynamonowca oraz naturalne składniki pielęgnujące, by przywrócić skórze miękkość i komfort.

Zestaw Zimowy nastrój, mydło i krem do rąk **YOPE** *41,99 zł (yope.me).*





Esencja rewitalizująca Pure Gold **LA PRAIRIE** *130 ml/2 159 zł (Douglas).*

ZŁOTO na huśtawkę hormonów

Pure Gold Revitalising Essence wzmacnia skórę dotkniętą zmianami związanymi z wiekiem, w tym zmianami hormonalnymi. Zapewnia intensywne nawilżenie i komfort, rewitalizuje i regeneruje skórę. Formuła wzbogacona o Exclusive Cellular Complex™ oraz Pure Gold & Peptide Powered Meno Complex łatwo się wchłania, zostawia skórę pełną blasku i przygotowaną do kolejnych kroków pielęgnacji. W idealnym świecie – też z linii Pure Gold.

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl cbc649618b

ŚWIĄTECZNA PIELĘGNACJA Z TROSKĄ OD EAU THERMALE AVÈNE



Grudzień to czas, kiedy świat zwalnia. Każdy gest nabiera znaczenia, a prezenty, które dajemy sobie i bliskim, mogą być nie tylko piękne, ale i pełne troski. To doskonały moment, aby zadbać o siebie i swoją rodzinę nie tylko poprzez wręczane podarunki, ale również przez chwilę refleksji i pielęgnacji, która da poczucie komfortu i bliskości.

Zaczynamy od Pianki oczyszczającej – delikatnej, lekkiej, która usuwa makijaż i wszelkie zanieczyszczenia bez naruszenia naturalnej równowagi skóry. To pierwszy krok, który przygotuje skórę do kolejnych etapów pielęgnacji.

Gdy skóra potrzebuje ukojenia, wkracza CICALFATE+ Serum intensywnie odbudowujące. Mleczno-żelowa formuła z prowitaminą B5 i opatentowanym składnikiem TRP-Regulin™ wspiera procesy regeneracyjne i odbudowuje barierę ochronną już w jeden dzień. Jak ciepły szal – otula, łagodzi i przywraca komfort.

Aby wygładzić zmarszczki, warto sięgnąć po gamę HYALURON ACTIV B3. Zawarty w kremie opatentowany, niskocząsteczkowy kwas hialuronowy intensywnie nawilża i wypełnia skórę, podczas gdy niacynamid działa na przyczynę starzenia się skóry, stymulując komórki do regeneracji i przedłużając ich żywotność. W efekcie skóra staje się bardziej elastyczna i zregenerowana. Krem nie tylko poprawia jej wygląd, ale działa na głębsze struktury, przywracając energię i blask.

Dla osób, które pragną wymodelować kontur twarzy, idealna będzie gama DERMABSOLU i Krem intensywnie liftingujący na noc. Dzięki działaniu bakuchiolu, niacynamidu i pro-ceramidów skóra w ciągu nocy zyskuje jędrność, a rano wygląda świeżo i promiennie.

Gdy skóra potrzebuje rozświetlenia i wygładzenia, niezastąpione jest Serum korygująco-rozjaśniające VITAMIN ACTIV Cg. Połączenie glukozydu askorbylu, niacynamidu i bakuchiolu daje efekt wyrównania kolorytu, rozjaśnienia przebarwień i dodania skórze naturalnego blasku.

TOLERANCE HYDRA-10 to produkt stworzony z myślą o skórze wymagającej wyjątkowej troski. Krem cechuje się wysoką tolerancją, nawet przy skłonności do alergii i podrażnień. Nie zawiera substancji zapachowych, a jego produkcję wyróżnia technologia Sterile Cosmetic®, która sprawia, że zachowuje czystość bez użycia konserwantów.

W te święta pielęgnacja może stać się gestem troski – dla siebie lub dla bliskich. Pielęgnacja od Eau Thermale Avène to zaproszenie do czułego dialogu ze skórą – moment zatrzymania, który pozwala odetchnąć w zabieganym czasie.

PFDC_542_2025

1. *HYALURON ACTIV B3 Krem odbudowujący komórki 50 ml.*
2. *CICALFATE+ Serum intensywnie odbudowujące 30 ml.*
3. *VITAMIN ACTIV Cg Serum korygująco-rozjaśniające 30 ml.*
4. *DermAbsolu Intensywnie liftingujący krem na noc 40 ml.*
5. *TOLÉRANCE HYDRA-10 Krem nawilżający 40 ml.*
6. *Les Essentiels Pianka oczyszczająca 150 ml.*



1 2 3 4 5 6

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl cbc649618b

ZAPACH pierniczków

Pomarańczowy woreczek ze sztucznego futra, a w nim cztery pełnowymiarowe produkty do kąpieli. Możesz na nowo odkryć piankę pod prysznic i do kąpieli Bain-douche moussant, peeling do ciała Granité exfoliant corps, nawilżające mleczko do ciała Lait corps hydratant oraz perfumowaną mgiełkę Brume parfumée o świątecznych nutach piernika z cynamonem.

Zestaw do pielęgnacji ciała o zapachu piernika **SEPHORA COLLECTION** *169 zł (Sephora).*





Woda perfumowana Chai Épicé **LE MONDE GOURMAND** *30 ml/139 zł (Sephora).*

Słodkie wspomnienia

Amerykańska marka perfumeryjna Le Monde Gourmand, która właśnie zagościła w Sephorze, zamyka (słodki) smak życia we flakonach, dosłownie. Tworzy zapachy tak apetyczne, że przypominają deser: wanilia, karmel, mleko, owoce, wszystko przyprawione odrobiną nostalgii. Każda kompozycja to mała opowieść o przyjemności i komforcie – od kremowego Sel Caramel po świeże zapachy z bergamotą i frezją. Perfumy są wegańskie i przystępne cenowo. To dobrze, bo każde z nich budzą apetyt na więcej.



W MACIE i z błyskiem

Dzięki 29 pigmentowanym cieniom do powiek możesz w mgnieniu oka przejść od naturalnego stylu do odświętnego makijażu. Delikatny róż, lśniący błękit, ciepłe brązy i świetliste złoto... Są tu wszystkie najmodniejsze kolory sezonu: z efektem matowym, brokatowym, metalicznym, a nawet dwukolorowym.

La Palette Extraordinaire **SEPHORA COLLECTION** *199 zł (Sephora).*

KALENDARZ poświąteczny

Z kalendarzem Sephora możesz zatrzymać magię świąt na kolejny tydzień, aż do nowego roku. Poświąteczny kalendarz Sephora skrywa siedem produktów do makijażu i pielęgnacji skóry, w standardowych rozmiarach. Znajdziesz w nim m.in. maseczki do twarzy, rozświetlacz, maskarę i lakier do paznokci.

Kalendarz poświąteczny **SEPHORA COLLECTION** *159 zł. (Wartość produktów kupowanych osobno 355 zł).*



Zestaw Les grandes surprises des fêtes **SEPHORA COLLECTION** *299 zł.*



GOTOWE na podróż

Pomysł na prezent, który możesz zechcieć zachować dla siebie. Do pielęgnacji twarzy: preparat oczyszczający, serum, krem nawilżający i krem pod oczy, który pozwala zachować promienną skórę. Do makijażu: produkty, które podkreślą rzęsy, nadadzą policzkom różu, a ustom blasku. W bonusie spinki do włosów ze złotymi drobinkami. A wszystko w uroczej kosmetyczce z ekofuterka w kolorze fuksji.

Wchodząc do perfumerii, można doznać zawrotu głowy, a między półkami da się spędzić długie godziny. Jeśli nie masz na to czasu, tu krótka selekcja skarbów idealnych na prezenty.

Poleca **AGATA RUCIŃSKA**

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE.

eprasa.pl cbc649618b

natu.care

PODARUJ SOBIE PIELĘGNACJĘ OD WEWNĄTRZ NA POZIOMIE PREMIUM.

Formuła z markowym norweskim kolagenem **Seagarden®**, antyoksydantami i kwasem hialuronowym.
Działanie potwierdzone badaniami naukowymi.

UDOWODNIONA SKUTECZNOŚĆ **JUŻ PO 86 DNIACH STOSOWANIA.**



+21%
WZROST JĘDRNOŚCI I SPRĘŻYSTOŚCI SKÓRY

-20%
MNIEJSZA GŁĘBOKOŚĆ ZMARSZCZEK

100%
KOBIET POTWIERDZIŁO WZROST NAWILŻENIA SKÓRY

96%
KOBIET POTWIERDZIŁO, ŻE WŁOSY STAŁY SIĘ MOCNIEJSZE I BARDZIEJ LŚNIĄCE

Badania aparaturowe i ankietowe laboratorium J.S. Hamilton 2025

*Drugi produkt otrzymasz gratis – w tej samej cenie lub tańszy.

Odkryj bestsellery Natu.Care
– must have dla intensywnej regeneracji i redukcji oznak starzenia.

Z kodem **ZWIERCIADLO** otrzymasz drugi produkt **GRATIS*** Wejdź na **www.natu.care** i skorzystaj z promocji.

Kod obowiązuje do 31.01.2026 i nie łączy się z innymi rabatami i zestawami.

Natu.Care to polska firma, która tworzy suplementy diety w oparciu o naukową wiedzę, składniki naturalnego pochodzenia i transparentność.

bez dodatku cukru • bez glutenu • bez laktozy • bez konserwantów • bez sztucznych barwników

eprasa.pl cbc649618b



Zestaw Algoglow
SENSUM MARE *257,60 zł*
(sensummare.pl).

ELEGANCKI *minimalizm*

Algogifts stworzone z bestsellerów marki SENSUM MARE są idealnym pomysłem dla tych, którzy chcą obdarować bliskich pielęgnacją w duchu *clean beauty*. Do wyboru są cztery wyjątkowe duety i rytuały pielęgnacyjne – rozświetlający Algoglow, odżywczy Algorich, lekki Algolight i regenerujący Algomask. Inspirowana morzem pielęgnacja pod choinkę.



Zestaw do makijażu Iconic Duo
INGLOT *107 zł*
(inglot.pl).

ICONIC *duo*

Święta zagościły także w Inglot. Marka proponuje piękne, praktyczne zestawy, jak duet bestsellerów do makijażu ust – pomadka Creamy Soft Muted Pink 506 i kremowa konturówka do ust Creamy Soft Muted Pink 06. Pomadka o aksamitnym, matowym wykończeniu zapewnia intensywny kolor, pielęgnuje i wygładza usta, nie wysuszając ich. Kremowa konturówka precyzyjnie podkreśla kształt ust, optycznie je powiększając i dodając im objętości.



Serum korygujące zmarszczki na okolice oczu
THALGO
15 ml/239 zł
(thalgo.pl).

ŚWIEŻE *spojrzenie*

Lekkie, żelowe serum skutecznie redukuje wszystkie rodzaje zmarszczek wokół oczu, jednocześnie zmniejszając obrzęki i cienie. Formuła łączy lucernę o działaniu podobnym do retinolu i morski składnik o działaniu „botoks-like", do tego prokolagen morski i trzy formy kwasu hialuronowego – dla intensywnego wygładzenia i nawilżenia. Spojrzenie staje się rozświetlone i bardziej wypoczęte.

24 przyjemności

Kalendarz adwentowy Douglas Collection przypomina elegancką szkatułkę na biżuterię, z lusterkiem i szufladkami. We wnętrzu czekają produkty do makijażu, pielęgnacja z linii Douglas Skin Focus, kosmetyki do włosów Douglas Salon Hair oraz prawdziwe perełki Douglas Naturals. A do tego limitowane niespodzianki, jak świeca zapachowa czy miniaturowe perfumy.



Kalendarz adwentowy Luxury Collection
DOUGLAS *229 zł*
(douglas.pl).



Kosmetyki
DR AMBROZIAK LABORATORIUM
(drambroziak.com).

PROMIENNA *skóra*

Dr Ambroziak Laboratorium poleca linię Complete Basic Skincare do codziennej rutyny. W zestawie: Light Face Cream – krem na dzień z witaminą C i kwasem hialuronowym, Rich Face Cream – bogaty, odżywczy krem na noc, Hydrating Face Drops – serum silnie nawilżające z kwasem hialuronowym, Smooth Face Drops – wygładzające i rozświetlające serum z kwasem ferulowym i witaminą C oraz Under Eye Drop – serum pod oczy z retinolem.

(NIE)ZWYKŁY *krem*

Rich Hand Cream to idealna, odżywcza formuła kremu do rąk na zimę. Łączy naturalne składniki z zaawansowaną pielęgnacją. Dzięki peptydom, masłu shea i ekstraktowi z nadmorskiego pankracjum krem głęboko nawilża, wzmacnia barierę skóry i przywraca dłoniom gładkość.



Rich Hand Cream
DANUCERA
75 ml/220 zł (danucera.pl).

Poleca szefowa działu urody **AGATA RUCIŃSKA**

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl cbc649618b

SHEHAND
-LABORATORIES-

FORMUŁA
WYSOKO TOLEROWANA

KURACJA BARIEROWA to **PREPARATY**
przeznaczone to specjalistycznej pielęgnacji
ekstremalnie suchej i wrażliwej skóry dłoni.

- łagodzą nadwrażliwość naskórka
  wyciszają podrażnienia
  przynoszą ulgę i ukojenie
- aktywują funkcje naprawcze
  wzmacniają barierę hydrolipidową
  działają ochronnie i okluzyjnie
- wspierają pielęgnację
  skóry z AZS



PRZYJAZNY DIABETYKOM
DERMOKOSMETYK SKÓRA WRAŻLIWA
BEZ SZTUCZNYCH BARWNIKÓW
BEZ KOMPOZYCJI ZAPACHOWEJ
BEZ SUBSTANCJI DRAŻNIĄCYCH

NATYCHMIASTOWE ODCZUCIE UKOJENIA, ULGI, MIĘKKOŚCI I GŁADKOŚCI – przywrócony komfort naskórka.

O Twoje dłonie zadbają:
OLEJ OWSIANY / KOLOIDALNA MĄCZKA OWSIANA / CERAMIDY / LIPIDY / LAKTOFERYNA / SKWALAN / LECYTYNA / BETAINA / WIT. E

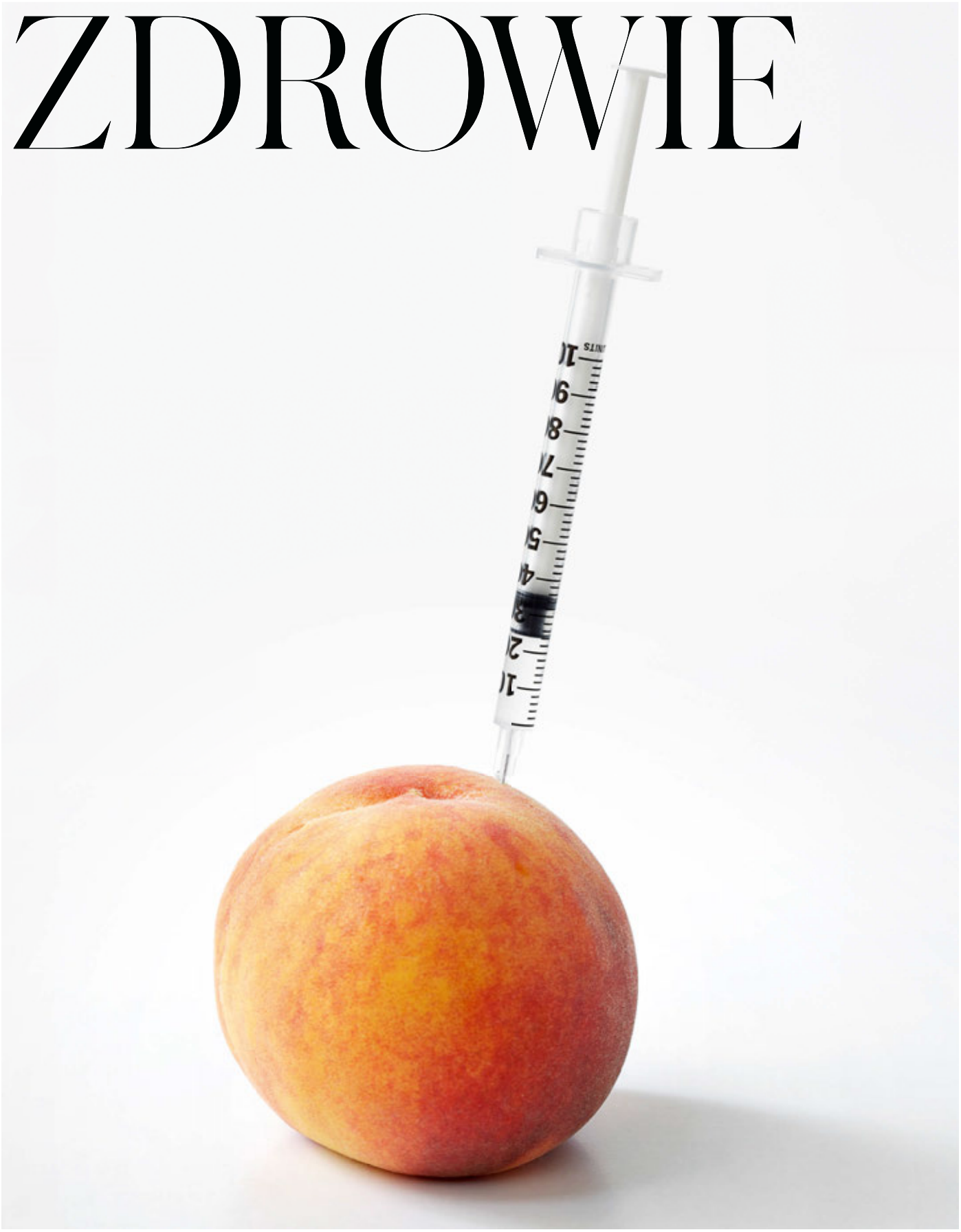
Skuteczność działania preparatów na naskórek potwierdzona testem In Vivo, przeprowadzonym w niezależnym ośrodku badawczym pod nadzorem dermatologów przez okres 2 tygodni.

Tylko tu!
ROSSMANN
Moja Drogeria

WE ARE DIGITAL

eprasa.pl cbc649618b

ZDROWIE



eprasa.pl cbc649618b

REWOLUCJA w leczeniu otyłości

Leki z ozempicowej rodziny robią błyskawiczną karierę. Niektórzy mówią: to cud, pierwszy raz w życiu chudnę. Inni się obawiają, że ciągle za mało wiemy. Wydaje się jednak, że zalet jest więcej niż wad. Dla kogo jest takie leczenie, dla kogo na pewno nie i na co trzeba uważać? Tłumaczą specjalistki.

Tekst **JOANNA DERDA**

Mówimy: Ozempic, myślimy: to ten lek, który odchudzi każdego. Ale – zaznaczmy na początku – tak naprawdę Ozempic zarejestrowany jest dla pacjentów z cukrzycą. Preparaty dla osób z chorobą otyłościową nazywają się inaczej, mówimy jednak o sporej już grupie leków stosowanych na ogół w formie zastrzyków – to analogi GLP-1, zawierające semaglutyd, dulaglutyd, liraglutyd czy podwójny analog GIP i GLP-1 – tirzepatyd. Naśladują one hormon inkretynowy, który w organizmie człowieka produkowany jest przez jelito cienkie w odpowiedzi na jedzenie. Kiedy za pomocą leków znacznie podnosimy jego stężenie w organizmie, następuje stymulacja ośrodka łaknienia i w efekcie mamy uczucie sytości. Pacjent szybciej się najada, praca przewodu pokarmowego zostaje trochę spowolniona, więc jedzenie dłużej zostaje w żołądku, a do mózgu idzie sygnał, że żołądek jest pełen. Zjadamy mniej, nie mamy takiej jak wcześniej ochoty na podjadanie. Cudowny lek?

KIEDY CICHNIE *FOOD NOISE*

Lena, 40-letnia prawniczka, od dwóch lat bierze lek z tirzepatydem. Schudła ponad 50 kilogramów. Jest w normie wagowej, wyniki krwi ma jak u zdrowej osoby – wcześniej krok dzielił ją od cukrzycy typu 2. Jej życie „przed" to była ciągła dieta. A właściwie różne diety. – Dietetyczki się starały, ja się starałam – mówi – ale szło to bardzo wolno. Waga leciała, potem odbijała. No i nie zawsze te diety miały sens. Pamiętam owocowo-warzywną, po której dostałam anemii. Innym razem jeden z lekarzy zalecił mi dietę 600 kilokalorii, na której trudno przeżyć i to nie jest wcale przenośnia. Zresztą od tego właśnie lekarza usłyszałam kiedyś: „Wie pani, trzeba po prostu mniej jeść, w Auschwitz wszyscy byli chudzi". Tyle że ja nie jadłam dużo. W dodatku zawsze byłam aktywna, dużo chodziłam, na salsie byłam sześć razy w tygodniu, trener nie bardzo mógł uwierzyć, że przy takim poziomie aktywności fizycznej waga stoi u mnie w miejscu. Teraz wiem, że problemem była moja relacja z jedzeniem. Miałam poczucie, że ono mnie krzywdzi, w pewnym sensie się go bałam. W końcu zapisałam się do kompleksowego programu, gdzie miałam lekarza – mądrego i życzliwego, dietetyczkę, która nie tylko pomagała mi w układaniu jadłospisu, ale mogłam być z nią w kontakcie, jak tylko tego potrzebowałam. I w momencie, kiedy usłyszałam, że to choroba, że się ją leczy – poczułam, że jestem na to leczenie gotowa. Lek zadziałał u mnie bardzo szybko, tak jakby organizm potrzebował tylko tego impulsu.

Dr Anna Ścibisz, specjalistka z Centrum Leczenia Otyłości w szpitalu Medicover uważa, że wokół analogów GLP-1 narosło sporo kontrowersji. – Trzeba wyjaśniać na każdym kroku, dla kogo jest takie leczenie, u kogo nie powinno być stosowane i wreszcie – że potrafi wręcz ratować życie. Te leki zrewolucjonizowały leczenie choroby otyłościowej, stanowią rodzaj alternatywy dla operacji bariatrycznej. Ale są przeznaczone dla pacjentów, którzy rzeczywiście chorobę otyłościową mają. Nie lekką nadwagę. W diagnozie kierujemy się BMI, to nie jest wskaźnik doskonały, ale ciągle stanowi nasze kryterium. Chorobę otyłościową rozpoznajemy, kiedy BMI jest powyżej 30. Przy nadwadze – BMI 27 i więcej – zwłaszcza jeśli są choroby towarzyszące, które z tej nadwagi mogą wynikać, czyli cukrzyca typu 2, ►

eprasa.pl cbc649618b

PUŁAPKĄ JEST NIEZWRACANIE UWAGI NA ODPOWIEDNIĄ DIETĘ PODCZAS KURACJI. PACJENT ZJADA MNIEJ, NIŻ WYZNACZA MU LEKARZ CZY DIETETYK – I JEST DUMNY. TYMCZASEM ROBI SOBIE KRZYWDĘ.

nadciśnienie tętnicze, bezdech senny, zaburzenia lipidowe, wysoki cholesterol – też możemy włączyć leczenie.

Ale, jak podkreśla lekarka, leki nie zrobią za nas roboty: – Należy myśleć o nich jako o uzupełnieniu, podstawą są zmiany stylu życia, przede wszystkim dieta i aktywność fizyczna. Zresztą to nie jest nic specjalnie dziwnego, przecież operacja bariatryczna też nie jest jedynym naszym działaniem, musimy wprowadzić w życie szereg zmian, inaczej waga wróci.

Jak długo powinna trwać kuracja analogami GLP-1? – Każdy przypadek jest inny. Ale powiedzmy, że koło roku – uważa dr Anna Ścibisz. – Ten czas pacjent powinien wykorzystać na naukę nowych nawyków żywieniowych i nie tylko.

A co później? Nawyki: nowa zdrowa dieta, aktywność fizyczna to jedno. Jednak jeśli efektem działania leku jest zwiększone poczucie sytości, to tego sobie przecież nie wypracujemy, zniknie ono wraz z odstawieniem preparatu.

– Ale jesteśmy w stanie sobie wypracować wybieranie odpowiednich pokarmów – mówi lekarka – takich, które po kuracji z nami zostaną. Zmienić styl życia, wprowadzić aktywność fizyczną. No i nie odstawiamy leków z dnia na dzień, robimy to powoli, żeby łagodnie przejść ten proces i patrzeć na reakcję. Poza tym nie zawsze odstawiamy je całkowicie, w niektórych sytuacjach stosuje się te leki przewlekle, nie redukujemy ich do zera, tylko zostawiamy małą dawkę podtrzymującą.

Magda, 50-letnia nauczycielka, mówi, że przez całe życie miała tendencje do tycia. I całe życie z tym walczyła, nic nie rozwiązało problemu na dobre. Kiedy zaczęła brać analogi GLP-1 (liraglutyd), przez półtora roku schudła 17 kilogramów. Odstawiła leki, a waga wróciła. – Wydaje mi się, że jeśli ktoś ma jak ja tendencję do tycia, to właśnie tak się dzieje. Przez te półtora roku czułam się świetnie. Najcudowniejsze było to, że ucichł *food noise* – stałe, natrętne myśli o jedzeniu. Wcześniej już pół godziny po posiłku się zaczynało, nie byłam głodna, ale *noise* się pojawiał i nasilał, im dłużej, tym był intensywniejszy. Podczas brania leków to znikło, miałam głowę, która nie myślała o jedzeniu, o słodyczach. To ceniłam sobie najbardziej. Ale kiedy przestałam brać leki, wszystko wróciło. Łącznie z wagą. Ważyłam 78 kilogramów, schudłam do 61, teraz to 74. Nie odbiło tak strasznie jak wielu innym, ale ja jestem bardzo aktywna, dużo ćwiczę, dużo chodzę, jeżdżę na rowerze i staram się trzymać rozsądną dietę.

UWAGA NA BIAŁKO

Na pierwszy rzut oka może się wydawać, że ten lek przynosi same korzyści. – Obietnica, że nie będę czuła głodu, a dzięki temu zjem mniej i łatwiej schudnę, jest niezwykle kusząca – mówi dietetyczka kliniczna Monika Stromkie-Złomaniec. – W chorobie otyłościowej brzmi to jak idealne rozwiązanie. Procesu redukcji masy ciała nie powinniśmy jednak oceniać wyłącznie przez pryzmat szybko traconych kilogramów. Mało kto myśli, co będzie później, liczy się tu i teraz. Rzeczywiście przy tych lekach u większości osób obserwuje się szybko postępującą utratę masy ciała, ale to jedynie wierzchołek góry lodowej. Leki z grupy agonistów GLP-1 ograniczają ilość spożywanego jedzenia, co, niestety, przekłada się też na utratę masy mięśniowej, a to poważny problem. Widzę, że pacjenci często wpadają w tę pułapkę: nie są w stanie „dojeść" zaleconej diety. Kiedy układam jadłospis na poziomie 1800 kilokalorii, z odpowiednio zachowaną podażą białka, pacjent realnie zjada 1000–1200 kilokalorii, bo ma poczucie, że mu wystarcza. A co gorsza, jest dumny, że potrafi zjeść mniej, niż mu zaleciłam. Staram się tłumaczyć, że robi sobie krzywdę takim podejściem. Przy tak niskiej kaloryczności trudno dostarczyć odpowiednią ilość białka. Przeciętnie potrzebujemy go choć jeden gram na każdy kilogram masy ciała, więc osoba ważąca 100 kilogramów powinna zjeść – upraszczając – około 100 gramów białka dziennie. Przy diecie 1000–1200 kilokalorii jest to praktycznie niemożliwe. Pacjenci szybko się nasycają. Nawet jedząc 3–4 posiłki dziennie, często dostarczają zbyt mało nie tylko białka, ale też witamin, składników mineralnych, błonnika pokarmowego.

Skutkiem zbyt niskiej podaży białka jest sarkopenia, czyli spadek masy i siły mięśni, który prowadzi do urazów, osłabienia i pogorszenia sprawności fizycznej. – Wraz z utratą nadprogramowych kilogramów pogarsza się wygląd: szybciej pojawiają się zmarszczki, skóra staje się wiotka – mówi dietetyczka. – Takie osoby realnie mają też mniej siły, bywa, że zmagają się z anemią czy gorszą odpornością. A przecież nie o to chodzi w leczeniu. Znam diabetologów czy obesitologów, którzy w gabinetach lekarskich wykonują pacjentom analizę składu ciała, aby monitorować masę mięśniową podczas terapii GLP-1, dopytują o sposób odżywiania i uświadamiają, jak mądrze jeść podczas farmakoterapii, aby rzeczywiście dawała długofalowe efekty. Niestety, wciąż nie jest to standardowa praktyka.

– Mitem jest, że analogi GLP-1 to cudowne zastrzyki, które zrobią pracę za nas – dodaje Monika Stromkie-Złomaniec. – Farmakoterapia fantastycznie może ten proces wspierać, pomóc zapanować nad podjadaniem, przez zauważalne efekty zmotywować do zdrowszego jedzenia i aktywności fizycznej. Otyłość jest chorobą, która ma tendencje do nawracania, dlatego bez solidnego szkieletu pod postacią prawidłowo zbilansowanych posiłków i regularnej aktywności fizycznej (czasem wystarczą spacery), po odstawieniu leków problem powróci jak bumerang.

Magda żałuje, że musiała leki odstawić. A musiała, bo w pewnym momencie stwierdziła, że już ją na nie nie stać. – Nie byłam w stanie płacić 1000 złotych miesiąc w miesiąc. Czekam na generyki, chętnie będę je brać do końca życia. Świetnie te leki tolerowałam, na początku, przez dosłownie kilka dni miałam mdłości, ale szybko minęły. Widziałam same zalety tych środków – poza ceną. ►

eprasa.pl cbc649618b



SEKRET SPOKOJNEJ SKÓRY

ESCYNA, TROKSERUTYNA I WITAMINA C

SKUTECZNY SPOSÓB NA CERĘ NACZYNKOWĄ

eprasa.pl cbc649618b

ANALOGI GLP-1 NIE TYLKO POMAGAJĄ CHUDNĄĆ, UŁATWIAJĄ TEŻ PRZEJŚCIE NA ZDROWĄ DIETĘ. ZMNIEJSZAJĄ CHĘĆ PODJADANIA, ZMIENIAJĄ SMAKI, REDUKUJĄ POTRZEBĘ SŁODKIEGO.

Lena na początku zastanawiała się, czy wytrzyma kurację. – Prawdę mówiąc, przez pierwsze dni po prostu nie byłam w stanie jeść. Mdłości, wymioty, bałam się, że będę musiała w ogóle zrezygnować. Przetrwałam, pijąc nutridrinki. A potem powoli organizm zaczął się przyzwyczajać.

DZIAŁANIA NIEPOŻĄDANE

Co jakiś czas można zobaczyć w sieci alarmujące tytuły z Ozempikiem w roli głównej. Że tylu rzeczy o nim nie wiemy, że może za parę lat dopiero okaże się, jakie są długofalowe skutki przyjmowania tych leków, że wywołują zapalenie trzustki, a może nawet prowadzą do nowotworu... Co z tego jest prawdą? – Niewiele – mówi dr Anna Ścibisz. – Zresztą jeśli pacjent jest pod kontrolą lekarza, to wyłapujemy sygnały, które mogą nam się wydać niepokojące. Ale jeśli ktoś będzie przyjmować taki lek kupiony w internecie na własną rękę, jeśli nie będzie robił żadnych badań, nie będzie wiedział, na co powinien uważać, jakich zmian dokonać, to rzeczywiście może być niebezpieczne. Pacjenci często chcą błyskawicznie zredukować wagę, niektórzy mają na horyzoncie jakąś ważną okazję za, powiedzmy, trzy miesiące i „muszą wtedy dobrze wyglądać". A szybkie tempo chudnięcia sprzyja wielu powikłaniom. Redukcja powinna być stopniowa i powolna. I specjalista musi nad tym procesem czuwać.

Czy analogi GLP-1 nie dają żadnych działań niepożądanych? – Rzeczywiście jeden z leków z tej grupy może pogorszyć widzenie. Ale stwierdzono to u bardzo niewielkiego procenta pacjentów – mówi dr Anna Ścibisz. – Lekarze, dając leki, zawsze ważą pomiędzy ryzykiem wystąpienia powikłań a korzyściami z leku. Jakieś działania niepożądane ma każdy lek, także aspiryna. A jeśli ktoś ma ewidentną otyłość albo otyłość plus choroby z niej wynikające, to ryzyko związane z nieleczeniem jest zdecydowanie wyższe niż ryzyko, że wystąpią u niego wynoszące setne procenta powikłania. O kilku sprawach wiemy. Jak o tym, że jeden z leków z tirzepatydem zmniejsza działanie antykoncepcji hormonalnej, ale ponieważ wiemy, możemy uprzedzić pacjentkę, że powinna stosować równolegle inne metody zabezpieczania się przed ciążą. Wszystko rozbija się o wiedzę, którą aktualizujemy, o dobranie leku do konkretnej osoby, o kontrolowanie jego przyjmowania, systematyczne robienie badań krwi, USG. Przestrzegam przed korzystaniem z receptomatu i przed braniem któregokolwiek z tych leków bez kontroli.

Problemem jest też to, że te leki nie działają u każdego. Sprawdzają się u około 80 proc. pacjentów, u pozostałych 20 proc. z jakiegoś powodu nie są skuteczne. – Pamiętajmy jednak, że leków jest kilka, tirzepatyd – mówi dr Ścibisz – nie do końca działa u zaledwie 2 proc. Ale to prawda, są pacjenci mniej i bardziej na niego wrażliwi, są tacy, u których efektów specjalnie nie widać.

Zarówno dr Anna Ścibisz, jak i Monika Stromkie-Złomaniec przestrzegają przed przyjmowaniem leku bez wskazań. A zdarza się, że biorą go osoby szczupłe, bo uważają, że gdyby miały trzy kilogramy mniej, wyglądałyby lepiej. – Żaden rozsądny lekarz nie wypisze takiemu pacjentowi recepty. Badania prowadzone były na pacjentach z nadwagą i otyłością, nie badano tych, którzy wagę mają prawidłową, nie wiadomo więc, co się wydarzy – ostrzega lekarka.

OCHOTA NA PĄCZKA

Kiedy przyjmujemy lek, nie odczuwamy głodu, jemy mniej. Ktoś mógłby więc stwierdzić: no dobrze, skoro i tak chudnę, mogę dostarczać sobie kalorii w postaci śmieciowego jedzenia. Czy nie ma takiego niebezpieczeństwa? Okazuje się, że te leki wręcz ułatwiają przejście na zdrową dietę, redukują potrzebę słodkiego, chemicznego i mocno przetworzonego. – Zmniejszają chęć podjadania, zmieniają też smaki – potwierdza dr Anna Ścibisz. – Pacjenci przyzwyczajają się do nowego sposobu żywienia, potem okazuje się, że owszem, zjadają coś słodkiego, ale bardzo mało, że wystarczy im kostka czekolady, a kiedyś była to tabliczka.

Monika Stromkie-Złomaniec: – Też to widzę, pojawiają się już nawet na ten temat publikacje naukowe, ale gdyby się zastanowić, to logiczne. Skoro lek opóźnia opróżnianie żołądka, to organizm intuicyjnie nie ma ochoty na tłuste pokarmy, bo po takich czuje ciężkość na żołądku. Dlatego pacjenci wolą zjeść zupę czy sałatkę niż posiłek typu fast food opierający się na tłuszczu, cukrze i pszenicy, bo czują się po nim lepiej, a to niejako przyzwyczaja ich do zdrowszego jedzenia. Obserwuję też u nich większą otwartość na próbowanie nowych rzeczy. Nagle chętniej sięgają po ryby, nasiona roślin strączkowych, kasze, razowe pieczywo.

Dr Ścibisz mówi o jeszcze jednym efekcie analogów GLP-1: – Widzimy, że często pacjenci rezygnują z innych używek, na przykład przestają pić alkohol albo radykalnie zmniejszają jego ilość, a to także dzięki lekom. Bada się teraz, czy nie będą one pomocne w leczeniu uzależnień.

ŁATWIEJ ŻYĆ

Magda: – Mam poczucie, że te leki funkcjonują trochę jak przeciwbólowe, nie usuwają przyczyny, ale likwidują objawy. Na pewno lepiej byłoby zwalczyć przyczynę, ale i tak zalety są ogromne. Nadwaga wiąże się z obniżonym poczuciem własnej wartości, akceptacji siebie. Kiedy brałam liraglutyd, było mi łatwiej żyć.

Lena: – Po raz pierwszy w życiu jem ze smakiem i bez wyrzutów sumienia. Mogę bez problemu kupić sobie ubranie, nie jestem ograniczona do trzech sklepów. Choć zawsze będę mieć doświadczenie bycia grubą, bo taka byłam przez większość dzieciństwa i młodości. Łapię się na tym, że jak ktoś mówi: „bo ty jesteś szczupła", mam poczucie, że to nie o mnie. Ale jest łatwiej. Właściwie dopiero teraz widzę, jak trudno było mi wcześniej. ●

ZDJĘCIE: JUTTA KLEE/GETTY IMAGES.

eprasa.pl cbc649618b

HALEON

SENSODYNE

CLINICAL WHITE

2 ODCIENIE BIELSZE ZĘBY*

+24/7

OCHRONA PRZED NADWRAŻLIWOŚCIĄ**



Dostępne w drogeriach

ROSSMANN

*po 8 tygodniach szczotkowania 2x dziennie;
** przy szczotkowaniu 2x dziennie; PM-PL-SENO-25-00009

eprasa.pl cbc649618b

JELITA A URODA: NOWA PERSPEKTYWA W KOSMETOLOGII

WSPÓŁCZESNA KOSMETOLOGIA CORAZ CZĘŚCIEJ ZWRACA UWAGĘ NA ZWIĄZEK POMIĘDZY KONDYCJĄ JELIT A WYGLĄDEM SKÓRY. CORAZ LEPIEJ POZNAWANE MIKROORGANIZMY, TAKIE JAK PASTERYZOWANA *AKKERMANSIA MUCINIPHILA*, ORAZ SKŁADNIKI ROŚLINNE O WŁAŚCIWOŚCIACH ANTYOKSYDACYJNYCH STAJĄ SIĘ ELEMENTEM PODEJŚCIA, KTÓRE ŁĄCZY PIELĘGNACJĘ Z DBAŁOŚCIĄ O WEWNĘTRZNĄ RÓWNOWAGĘ. TAKI HOLISTYCZNY PUNKT WIDZENIA OTWIERA PRZESTRZEŃ DLA NOWYCH ROZWIĄZAŃ, W KTÓRYCH TROSKA O URODĘ OBEJMUJE TAKŻE PROCESY ZACHODZĄCE WE WNĘTRZU ORGANIZMU.



PROF. DR HAB. KAROLINA SKONIECZNA-ŻYDECKA
kieruje Zakładem Badań Biochemicznych Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego w Szczecinie. Jest badaczką specjalizującą się w neurobiochemii, mikrobiologii oraz medycynie translacyjnej. Jej prace naukowe skupiają się na osi jelitowo-mózgowej, mikrobiomie człowieka, metabolizmie oraz roli probiotyków i postbiotyków w utrzymaniu zdrowia psychicznego i fizycznego. Autorka i współautorka licznych publikacji w czasopismach z listy JCR, pełni funkcję kierownika projektów badawczych krajowych i międzynarodowych, w tym finansowanych ze środków programu Horizon Europe (projekt IMMEDIATE). Aktywnie współpracuje z ośrodkami naukowymi w Polsce i za granicą, a także angażuje się w działalność dydaktyczną i popularyzację nauki w obszarze biomedycyny.

Współczesna kosmetologia wyraźnie podkreśla, że piękno i zdrowie zaczynają się w jelitach. To właśnie one pełnią funkcję centrum regulacji energetycznej organizmu – kontrolują przyswajanie składników odżywczych, regulują gospodarkę cukrowo-lipidową i magazynowanie energii. Jednocześnie jelita pozostają kluczowym elementem osi jelito–skóra, przekazując sygnały metaboliczne, immunologiczne i hormonalne, które kształtują wygląd naszej cery. Szczelna bariera jelitowa zapobiega rozwojowi stanu zapalnego, wspiera prawidłową wrażliwość insulinową i sprzyja harmonijnemu metabolizmowi, co także manifestuje się lepszą elastycznością, nawilżeniem i regeneracją skóry. Nadmiernie przepuszczalna bariera jelitowa (ang. *leaky gut*) zaburza te procesy, nasilając endotoksemię, zwiększając ryzyko zaburzeń metabolicznych, a w konsekwencji przyspieszając starzenie skóry.

Jednym z najbardziej przełomowych odkryć ostatnich lat w obszarze mikrobiomu jest *Akkermansia muciniphila* – bakteria uznana przez EFSA za nową żywność. Jej pasteryzowana forma, stabilna i z białkiem biologicznie czynnym Amuc_1100, wzmacnia barierę jelitową, zwiększa ekspresję białek połączeń ścisłych i ogranicza napływ bakteryjnych lipopolisacharydów do krwi. W badaniu Microbes4U trzymiesięczna suplementacja szczepem *A. muciniphila Muc*^{T} poprawiała wrażliwość na insulinę, obniżała insulinemię o ponad 30%, redukowała masę tłuszczową i obwód bioder oraz zmniejszała markery zapalne. W pielęgnacji od wewnątrz kluczowe znaczenie mają także składniki antyoksydacyjne i przeciwzapalne, takie jak pycnogenol, astaksantyna czy ekstrakt z dzikiej róży. Pycnogenol, czyli standaryzowany ekstrakt z kory sosny nadmorskiej, zwiększa elastyczność i nawilżenie skóry, poprawia mikrokrążenie i stymuluje syntezę kolagenu. Astaksantyna – naturalny czerwony karotenoid – chroni komórki przed fotostarzeniem i stresem oksydacyjnym, redukuje rumień oraz wspiera regenerację naskórka. Dzika róża, bogata w witaminę C i polifenole, hamuje stan zapalny (m.in. poprzez hamowanie NF-κB), chroni kolagen przed degradacją i rozjaśnia cerę.

W kontekście wspierania metabolizmu i kontroli masy ciała na uwagę zasługują również składniki modulujące gospodarkę energetyczną: cynamon, chrom, kofeina i EGCG. Cynamon poprawia wrażliwość insulinową i wspiera termogenezę, chrom reguluje apetyt i wykorzystanie glukozy przez mięśnie, kofeina zwiększa dobowy wydatek energetyczny, a EGCG (galusan epigallokatechiny) – główny polifenol zielonej herbaty – działa przeciwzapalnie i przeciwutleniająco, aktywuje szlaki spalania tłuszczu (m.in. AMPK), poprawia wrażliwość insulinową i wspiera kontrolę masy ciała.

Holistyczne podejście do urody łączy zatem troskę o metabolizm, barierę jelitową oraz pielęgnację skóry. Nowoczesne formuły suplementacyjne integrują osiągnięcia mikrobiologii, fitoterapii i medycyny stylu życia, oferując wsparcie od wewnątrz – tam, gdzie zaczyna się zarówno zdrowie, jak i piękno.

REKLAMA

eprasa.pl cbc649618b

Postbiotyk SANPROBI® Premium

The Akkermansia Company™

Trzy kierunki do wewnętrznej harmonii. Wybierz swój



suplementy diety

Wsłuchaj się w potrzeby organizmu

Do flagowego produktu ***SANPROBI® Premium***
z czystą, **pasteryzowaną bakterią *Akkermansia muciniphila* Muc[T]** – dołączają nowe postbiotyki:

SANPROBI® Premium Slim
– z kompozycją składników wspierających metabolizm
i utrzymanie prawidłowej sylwetki.

SANPROBI® *Premium Beauty*
– z kompleksem składników pomagających zadbać
o kondycję skóry, włosów i paznokci.

www.akkermansia.pl



eprasa.pl cbc649618b

WPŁYW OTOCZENIA, czyli jak i gdzie mieszkamy

Jesteśmy przestymulowani i przebodźcowani od nadmiaru dźwięku, światła i obrazów. Mamy wiedzę na temat fizjologii i potrzeb zdrowotnych oraz ogromne możliwości techniczne, ale wciąż nie chcemy zrozumieć, jak wpływa na nas najbliższe otoczenie – mówi **dr Joanna Jurga,** projektantka łącząca wiedzę o przestrzeni z biologią.

Rozmawia **MAGDALENA ROSŁANIEC**

„Bez którego zmysłu nie moglibyście żyć?" – zapytałaś kiedyś podczas wykładu swoich słuchaczy. Ja bez wahania wskazałam wtedy, że nie wyobrażam sobie życia bez wzroku.

Odpowiada tak 90 procent pytanych.

No właśnie, gloryfikujemy wzrok, a okazuje się, że dużo istotniejszy z punktu widzenia przetrwania jest inny zmysł...

Żyjemy w kulturze obrazków, w której posługujemy się głównie zmysłem wzroku, oceniamy rzeczy i ludzi przez to, jak wyglądają, czego zwłaszcza my, kobiety, jesteśmy ofiarami nieustannego porównywania się ze sobą. Wszystkie masowe media pokazują, jak mamy wyglądać, a nie tłumaczą, jak odczuwać. Jesteśmy przestymulowani wzrokowo, co jest dla nas niezdrowe, bo organizm ludzki jest tak skonstruowany, żeby odbierać świat wszystkimi zmysłami. Nie tylko pięcioma opisanymi przez Arystotelesa i Platona, czyli wzrokiem, słuchem, węchem, smakiem i dotykiem, ale też zmysłem równowagi, termiki, bólu. Tymczasem u współczesnego człowieka 80 procent bodźców sensorycznych trafia do mózgu właśnie przez zmysł wzroku. Wstajemy rano i scrollujemy obrazki, ubieramy się, bo chcemy jakoś wyglądać, jeździmy ładnym autem, modnie urządzamy mieszkania, nawet książki w bibliotekach u wielu osób ustawiane są pod kątem estetyki, a nie funkcjonalności.

W rozwiązaniach urbanistycznych również to, jak coś wygląda, często ważniejsze jest od tego, jak się będzie w tym żyło. A okazuje się, że człowiek może sobie bez zmysłu wzroku naprawdę nieźle poradzić. Oczywiście nie będzie doświadczać piękna czy harmonii wizualnej, ale organizm ludzki zna wiele sposobów, żeby amortyzować utratę widzenia, choćby przez wyraźniejsze czucie skórą. Były nawet preferowane zawody dla niewidomych – uważano, że sędzia, który nie widzi, osądza bezstronnie. To dlatego bogini sprawiedliwości w mitologii ma zasłonięte oczy.

Powtarzam swoim studentom i słuchaczom, że mogliby mnie nie widzieć, a i tak wynieśliby wszystko z moich wykładów. To samo się dzieje podczas słuchania podcastów i rozmawiania przez telefon. Używamy wtedy zmysłu słuchu, który jest z punktu widzenia przetrwania ważniejszy. Zresztą jako jedyny działa bez użycia naszej woli, również podczas snu.

Najpierw słyszymy, a potem widzimy i reagujemy. Taka jest prawidłowa kolejność przekazywania informacji do mózgu. Słyszę nadjeżdżający samochód, obracam głowę i zatrzymuję się. Więc słuch jest ważny w przekazywaniu informacji i komunikacji, ale najważniejszy ze wszystkich zmysłów jest dotyk.

Dlaczego?

Bez niego nie byłoby nas jako gatunku. To jest jedyny zmysł, bez którego nie można się urodzić i nie można bez niego żyć – odpowiada za redukcję stresu i regulację emocji, na przykład przez masaż, przytulenie czy fizyczną bliskość innych istot żywych. Nasz największy organ, czyli skóra, odpowiada właśnie za dotyk. To zmysł, który rekompensuje utratę pozostałych zmysłów (weźmy na przykład alfabet Braille'a). I chroni nas, gdy doświadczamy bólu, bo ciało reaguje bezwarunkowo, odruchowo odsuwając się od zagrożenia. Zmysł ten pozwala nam również odnaleźć się w rzeczywistości: czujemy ciałem, że siedzimy, mamy na sobie ubranie; dotykamy psa, kiedy się z nim witamy, macamy owoce, by sprawdzić, czy są dojrzałe. Jesteśmy macaczami, o czym coraz częściej w wirtualnej rzeczywistości zapominamy.

Dotyk jako najważniejszy zmysł istotnie wpływa na indywidualny odbiór otaczającego nas świata, czyli *umwelt*. ►

eprasa.pl cbc649618b

WSPÓŁCZESNE ZAGOSPODAROWANIE PRZESTRZENI NIE BIERZE POD UWAGĘ MIESZKAŃCA I JEGO DOBROSTANU, TYLKO WARTOŚĆ METRA KWADRATOWEGO.

Co to jest?

Umwelt to subiektywne środowisko, w jakim żyje każde zwierzę (w tym człowiek), to świat postrzegany przez jego zmysły i interpretowany przez jego układ nerwowy. Każdy ma inny, nie ma lepszego i gorszego. Pojęcie to ukuł zoolog Jakob von Uexküll, który badał unikalne postrzeganie otoczenia przez dany organizm. Dla każdego ważne są zwłaszcza te aspekty rzeczywistości, które mają dla niego znaczenie biologiczne. Dla psów najważniejszy jest węch, ptaki widzą w ultrafiolecie, a nietoperze żyją w przestrzeni dźwięków odbitych w echolokacji.

Ludzki *umwelt* opiera się na podstawowych pięciu zmysłach i na tym, żeby przebywać w przestrzeniach otwartych i w zieleni, ponieważ jako gatunek wyszliśmy z sawanny. Jeżeli chcemy dobrze funkcjonować, to musimy sobie przypomnieć, skąd się wywodzimy i że jesteśmy zwierzętami biologicznymi, które rozpoznają rzeczywistość za pomocą zmysłów. I jak zaczniemy sobie zadawać pytanie, co na tej skali zmysłowej robi nam dobrze, a co źle, to będziemy umieli urządzić sobie lepsze otoczenie i świat.

Jak rozpoznać co nam służy, a co szkodzi?

Polecam na przykład ślepy spacer po domu. Czyli zamykamy oczy i idziemy przez swój dom. Uzmysławiamy sobie, jak go słyszymy, jak czujemy, czy nie brzęczy nam jakiś transformator i czy to nie jest ten dźwięk, który nas zawsze irytował. Zorientujmy się, czy nie obijamy się o fotel, który stoi na środku, ponieważ zaprojektował go znany artysta, a my regularnie mamy przez niego siniaki, bo idąc z praniem czy z kawą, potykamy się o niego.

Warto zorientować się, jakie są w dotyku nasze meble, kiedy siadamy na nich w majtkach; czy włączniki światła i klamki są wygodne. Zachęcam też, żeby pójść do lasu i zrobić spacer z zamkniętymi oczami, przy asekuracji drugiej osoby. W ćwiczeniach tych chodzi o wyłączenie wzroku, czyli dominującego aparatu, którym oceniamy rzeczywistość i zarejestrowanie, co czujemy, kiedy nie widzimy. Trenowanie innych zmysłów pozwoli nam w ogóle zobaczyć, jak się mamy, bo w pędzie zapominamy o sobie i swoich podstawowych potrzebach. Tworzymy jakąś iluzję na swój temat, pasującą do obowiązującej kultury, a tak naprawdę nie wiemy, jak nam jest z rzeczami. Dobrze jest wiedzieć, co w moim domu lubię, a co mnie męczy i wkurza. Czy ta przestrzeń wspiera mnie, czy raczej generuje napięcie? I chodzi o każdy szczegół – zapach, dźwięki, światło, kolory, temperaturę.

To może być trudne, ale warto sięgnąć głębiej, pomyśleć też o rzeczach, które już stały się częścią naszej rzeczywistości, więc nie zawracamy na nie uwagi.

Na przykład?

Ktoś może opowiadać, że mieszkając całe życie przy torach, już nie słyszy pociągów. Ale gdy zmierzylibyśmy tętno takiej osoby, odnotowalibyśmy przyśpieszone bicie przy każdym przejeździe wagonu. Świadomość możemy „wygłuszyć", ale ciała nie da się oszukać. Więc jeżeli cały czas wystawiamy się na bodźce, które są dla nas nieprzyjemne czy nawet stresujące, to narażamy się na chroniczny stres, a to zwiększa ryzyko chorób, przebodźcowania, spada nasza koncentracja, mamy gorsze samopoczucie.

Piszesz i edukujesz o poczuciu bezpieczeństwa, czym ono dla ciebie jest?

Dla mnie prywatnie? Czy dla mnie w pojęciu naukowym?

A to różnica?

Tak, lubię to rozgraniczać. Naukowo, żeby człowiek był w stanie homeostazy, potrzebuje dostępu do ciszy, natury i światła słonecznego, ale też prawdziwej nocy, czyli ciemności, żeby dobrze spać. No i ważne są relacje, bo jesteśmy gatunkiem plemiennym. Warto jednak rozpoznać swoje indywidualne potrzeby. Dlatego moje, Joanny Jurgi, poczucie bezpieczeństwa oznacza, że mogę wyjechać na miesiąc na daleką Północ i nie widzieć ludzi.

Lubię pracować dla naszego gatunku i mam całkiem dobre z nim relacje, jednak ze względu na to, że jestem w spektrum, potrzebuję też regularnie od ludzi odpoczywać.

Jeździsz do krajów skandynawskich – za co je lubisz?

Właśnie za duże odległości między ludźmi oraz za ciszę, szacunek do natury i używanie naturalnych materiałów.

A jak mieszkają Polacy?

Choć jesteśmy krajem wysoko rozwiniętym, większość z nas mieszka na mentalnym dorobku – nasze domy udają coś, czym nie są. W masowej deweloperce robimy z mieszkań pałace: naklejamy cegłę na beton, kładziemy panele udające drewno, przyklejamy styropianowe sztukaterie. Bo taniej i na zdjęciu ładnie wygląda. Nie uwzględniamy tego, że potem na ten plastikowy panel stajemy bosą stopą po przebudzeniu i że te powierzchnie się ścierają, kiedy je myjemy. Ciekawe jest też naklejanie styropianu na budynki z wielkiej płyty, żeby udawać, że mamy stiuki (tynk dekoracyjny). To jest jakaś fantazja o wizerunku.

Jeżeli chcemy pomieszkać w zamku, to pojedźmy tam na wakacje, a domy róbmy funkcjonalne i zdrowe. I przyjazne nam, czyli dopasowane do potrzeb zmysłów. Przestrzeń, w której mieszkamy, powinna nas wspierać, być naszym azylem.

Dom powinien być „szałasem na hałas" niczym przytulenie bliskiej osoby albo koc i ciepła herbata w zimowy wieczór – tak pisałaś w pierwszej książce.

W tytule książki użyłam metafory „szałas na hałas", żeby wyjaśnić, że prywatna przestrzeń ma być schronieniem przed nadmiarem bodźców, hałasem zewnętrznym, stresem codzienności. Przestrzeń, która ma nas chronić przed bodźcami i mamy się w niej wyciszyć, powinna być: cicha, ciepła i ciemna.

„My kształtujemy budynki, a potem one kształtują nas" – to słowa Churchilla, które cytujesz w najnowszej książce „Hotel Ziemia. Żyć i mieszkać dobrze". Co konkretnie i jak oddziałuje na nas w miastach, w których żyje już 60 procent populacji Polaków?

Wszystko: to, jak szerokie mamy ulice, czy chodniki są równe i zacienione, elewacje, wysokość budynków, nadmierny hałas. ►

eprasa.pl cbc649618b



Light. Sound. Space.
The harmony of the modern office.

Z Flexxicą design staje się doświadczeniem.

Nasze rozwiązania oświetleniowe i akustyczne kształtują atmosferę,
w której estetyka spotyka się z funkcjonalnością, a każdy detal ma znaczenie.

Tworzymy biura przyszłości, które inspirują — światłem, ciszą i perfekcyjną równowagą.

www.flexxica.com **hello@flexxica.com**

flexxica
lighting & acoustics

eprasa.pl cbc649618b

JEŻELI CHCEMY DOBRZE ŻYĆ, TO MUSIMY SOBIE PRZYPOMNIEĆ, SKĄD SIĘ WYWODZIMY I ŻE JESTEŚMY ZWIERZĘTAMI, KTÓRE ROZPOZNAJĄ ŚWIAT ZMYSŁAMI.

Odpowiednie proporcje architektoniczne, które – wiadomo to już od starożytności – wpływają na dobre samopoczucie ludzi. Ilość zieleni, parków, ogrodów, skwerów. Rozpoznajemy rzeczywistość za pomocą zmysłów, to jest nasz aparat poznawczy do rozumienia i odczuwania świata. Więc jeżeli potykamy się o wystającą płytę chodnikową, w czasie upałów nie możemy się schować do cienia, budynki są tak wysokie i ciasno zabudowane, że nie widzimy horyzontu, a w nocy jest tak jasno, że trudno zasnąć, to znaczy, że żyjemy w mieście, które nam szkodzi. I skraca życie – przez sam hałas nawet o 10 lat. Więc miasta realnie oddziałują na nasze zdrowie i jakość życia. Na przykład w Warszawie możemy znaleźć takie dzielnice jak Stary Żoliborz, z zachowanymi sprzed wojny planami urbanistycznymi, szerokimi alejami, niską ceglaną architekturą i zielenią, gdzie żyje się dobrze. I z drugiej strony nowe, gęsto zabudowane dzielnice, jak chociażby na Białołęce, czy Miasteczko Wilanów, gdzie przez okna możemy zobaczyć, jakie sąsiad pije wino. Jest za mało stref ograniczenia prędkości do 30 kilometrów na godzinę, więc jest głośno i ciasno. A w dzielnicach z bardzo wysoką zabudową w ogóle tracimy orientację przestrzenną, ponieważ nie mamy punktów odniesienia.

Dlaczego tworzymy miasta, w których ciężko nam się żyje?

Ponieważ żyjemy w neokapitalizmie i rządzą nami pieniądze. Dobro człowieka staje się niczym w tym interesie, liczy się powierzchnia, którą można sprzedać.

Czy jest nadzieja na odwrócenie tej sytuacji?

Nadzieją jest zaangażowanie ludzi. W Polsce panuje (jeszcze) system zwany demokracją, który pozwala nam wybierać tych, którzy realizują różne projekty i programy. Wybierajmy mądrze, niekoniecznie jedynki na listach, sprawdzajmy, co kandydaci oferują i czy mają kompetencje do tego, żeby tę pracę wykonywać, a potem ich rozliczajmy. Głosujmy na budżety partycypacyjne, zgłaszajmy projekty, włączajmy się w konsultacje społeczne, interesujmy się tym, co w naszych miastach się dzieje, i bierzmy w tym aktywny udział. Jesteśmy narodem marudów, którzy twierdzą, że nic się nie da, jest źle i będzie tylko gorzej. A prawda jest taka, że mamy wiele demokratycznych narzędzi, które pozwalają nam zabrać głos i powiedzieć, że na coś się nie zgadzamy, że coś chcemy. Zachęcam, żeby zacząć od własnego budynku, zaangażować się we wspólnotę mieszkaniową i nie krzyczeć, że mój blok ma brzydki kolor, skoro nawet nie chodzę na zebrania wspólnoty. Nadzieję daje też mnóstwo pozytywnych przykładów zrealizowanych ostatnio w Polsce. Choćby tych, dzięki którym człowiek w mieście ma większy kontakt z naturą. Powstają błotne place zabaw, na których dzieci mogą bawić się na przykład w gotowanie z błota, piasku, wody i patyków.

We Wrocławiu odbetonowują wielki plac, na którym wyrośnie dużo roślin. Cieszy każda nowa fontanna czy inne projekty z wodą w ruchu, która fantastycznie wygłusza hałas ulicy i dobrze nas relaksuje. Szum cieknącej wody z kranu to mniej więcej 35 decybeli, które pozytywnie działają na nas neurologicznie.

Na co najbardziej cierpią nasze miasta?

Rozpoznaję trzy ciężkie choroby: billbordozę, znakozę i pastelozę. W Polsce mamy najwięcej nośników reklamowych w przestrzeni publicznej w Europie i żadna ustawa krajobrazowa nie potrafi sobie z tym poradzić. Kary za nielegalne powieszenie ogłoszenia są nadal mniejsze niż przychody z tej reklamy. Dlatego cierpimy na billbordozę.

Znakoza dotyczy dużej liczby znaków w przestrzeni ruchu ulicznego, które często potrafią się wykluczać. Stosowanie tych znaków jest nieczytelne i przez to stresujące.

A pastelozę widać na wielkoformatowych dużych osiedlach. Przechodziły one termoizolację i przy okazji mieszkańcy podjęli decyzję, żeby nie utrzymywać dłużej ich smutnej szarej kolorystyki i że chcieliby mieć kolorowo. Szkoda tylko, że nie zapytali wydziału architektury, jakie kolory byłoby odpowiednie. Bo ja nawet rozumiem potrzebę ożywienia przestrzeni publicznej, ale trzeba pamiętać, że bloki są częścią większej przestrzeni wspólnej, dlatego powinny współgrać z krajobrazem.

Myślę, że wiele osób, urządzając swój dom, również nie konsultuje projektu z architektem, bo uważa, że to fanaberia, zbędny koszt.

Tak, wielokrotnie przekonywałam ludzi, że jeżeli weźmą architekta, który zna się na swojej robocie, to on na siebie zarobi. Bo jego rozwiązania finalnie zaoszczędzą kosztów. Pokutuje przekonanie, że skoro mamy w rodzinie „złote rączki", to ze wszystkim sobie poradzą: rozprowadzą elektrykę, położą płytki. A ustawienie mebli i wybranie kolorów to już w ogóle prościzna, kobieta się tym zajmie.

Jako państwo kształcimy co roku setki architektów i projektantów, pytam więc, dlaczego nie chcemy korzystać z ich wiedzy. Zwłaszcza do projektów publicznych. A to jest konkretna wiedza dotycząca nie tylko kształtu, konstrukcji i technikaliów, ale też planowania przestrzennego, zrównoważonego rozwoju. To nauka, która uwzględnia również psychologię człowieka i biofilię, czyli koncepcję, że człowiek ma wrodzoną potrzebę kontaktu z naturą. Wszystko po to, żeby we wspólnej przestrzeni mieszkało się i żyło przyjemnie i zdrowo. ●



DR JOANNA JURGA

projektantka, edukatorka, komandorka symulacji misji kosmicznych, miłośniczka dalekiej Północy.

ZDJĘCIA: PIOTR BORUCKI, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl cbc649618b



NOWOŚĆ!

zwierciadło

z bezpłatną dostawą przez

InPost
Paczkomat 24/7

ZAMAWIASZ – ZYSKUJESZ

- ☑ 20% taniej niż w punktach sprzedaży prasy
- ☑ Darmowa dostawa przez cały okres prenumeraty
- ☑ Odbiór w dowolnym punkcie Paczkomat® 24/7
- ☑ Wygodna płatność autoodnawialną kartą
- ☑ Wysyłka najpóźniej w dniu ukazania się wydania w sprzedaży
- ☑ Możliwość rezygnacji w każdej chwili

JUŻ DZIŚ **ZAPRENUMERUJ**
DRUKOWANE „**ZWIERCIADŁO**"
PRZEZ **INPOST PACZKOMAT® 24/7**









magazynzwierciadlo zwierciadlo_miesiecznik sklep.zwierciadlo.pl

eprasa.pl cbc649618b





Fotel wypoczynkowy (5169 zł) i puf (1779 zł) Teddy Stanley/ Westwing Collection (Westwing.pl).



1

2

3

4

5

6

DOTYKAJ mnie!

TO DZIĘKI NIEMU ODCZUWAMY CIEPŁO, OTULENIE, BLISKOŚĆ, ALE TEŻ KOMFORT I UKOJENIE. DOTYK JEST NAJWAŻNIEJSZYM Z NASZYCH ZMYSŁÓW I DLATEGO WARTO GO ROZPIESZCZAĆ – MIĘKKIMI TKANINAMI, GŁADKIMI POWIERZCHNIAMI, NATURALNYMI MATERIAŁAMI, PRZYJEMNYMI FORMUŁAMI KOSMETYKÓW.



7

8

9

1. Suszarka **DYSOSN SUPERSONIC** *1599 zł.* **2.** Pasek ze skóry z ozdobnymi pinami **LEVI'S** *219 zł.* **3.** Sweter 100% kaszmir **COS** *1150 zł.* **4.** Spodnie z miękkiego denimu **LEVI'S** *619 zł.* **5.** Kapcie damskie PEPPIN beżowo-białe **VANUBA** *255 zł.* **6.** Nerka z przyjemnego w dotyku sztruksu **UNIQLO** *65 zł.* **7.** Ceramika dekoracyjna **MUAS** ręcznie robiona (jako pojemnik na biżuterię, kosmetyki) *110 zł.* **8.** Kolczyki asymetryczne **COS** *175 zł.* **9.** Pierścionek Mico I, srebro pozłacane **UMIAR** *550 zł.* **10.** Jedwabisty płyn do kąpieli Intuitia **RITUALS** *100 ml/95 zł.* **11.** Wzbogacony różą trójfazowy olejek o odmładzających właściwościach odżywia, koi i nawilża **PIXI** *30 ml/121 zł.* **12.** Pianka pod prysznic Premiers Rayons **L'OCCITANE** *200 ml/95 zł.* **13.** Rewitalizująco-naprawczy krem z peptydami **SENSUM MARE** *50 ml/167 zł.* **14.** Złota maska liftingująca pod oczy **EISENBERG** *30 ml/610zł* (sephora.pl). **15.** Eliksir z nowej linii Exoses **SESDERMA** *30 ml/296 zł.*



10

11

12

13

14

15

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE, BARTEK WIECZOREK.

eprasa.pl cbc649618b


NEQI
professional
hair care

Słuchaj organizmu, nie trendów

ALGORYTMY MEDIÓW SPOŁECZNOŚCIOWYCH PROMUJĄ TREŚCI SENSACYJNE, WIĘC „TRUJĄCA SOJA" ZAWSZE PRZEBIJE NUDNE „JEDZ WARZYWA". LUDZIE KLIKAJĄ W STRACH, NIE W ROZSĄDEK. ZYSKUJĄ NA TYM CI, KTÓRZY POTRAFIĄ STRASZYĆ SKUTECZNIEJ: PRODUCENCI DETOKSÓW, SUPLEMENTÓW, „DIET CUD".



KATARZYNA BŁAŻEJEWSKA-STUHR
dietetyczka kliniczna, psychodietetyczka. Prowadzi blog **kachblazejewska.pl**, autorka „Poradnika pozytywnego jedzenia" i podcastu „Jelita – twój drugi mózg" (na: zwierciadlo.pl).

Czy pomidory powodują raka?", „Owoce są niezdrowe, bo przecież mają cukier, prawda?", „Czy gluten powoduje stan zapalny w jelitach?". To tylko kilka z pytań, które regularnie słyszę podczas spotkań z czytelnikami i pacjentami. Biorę wtedy wdech i mówię: nie. Po czym zaczynam tłumaczyć, dlaczego ziarno prawdy z tej plotki zaczęło tak mocno kiełkować. Bo te jednoznaczne oceny bywają prawdziwe tylko w małej części – lub w ogóle nie. Jedzenie ostatnio zostało poddane jednej z największych kampanii dezinformacyjnych w historii.

Demonizowanie produktów spożywczych stało się modą. Co kilka miesięcy pojawia się nowy „winowajca": raz nabiał, raz gluten, pomidory, a za chwilę marchewka, bo zawiera „za dużo cukru i azotanów". Ale to nie marchewka jest problemem, tylko sposób, w jaki o niej mówimy. Żywienie stało się tematem emocjonalnym, w dyskusji częściej słychać influencerów niż naukowców.

A eksperci są zgodni. Międzynarodowe towarzystwa naukowe, takie jak Światowa Organizacja Zdrowia (WHO), Europejskie Towarzystwo Kardiologiczne czy Polskie Towarzystwo Dietetyki, mówią: podstawą zdrowej diety są warzywa, owoce, pełnoziarniste produkty zbożowe, dobre źródła białka (ryby, rośliny strączkowe, chude mięso) oraz tłuszcze roślinne. Woda. Ograniczenie soli, cukru i wysoko przetworzonych produktów. Proste? A jednak w internecie można znaleźć tysiące „rewolucyjnych" porad, które przeczą temu wszystkiemu. Dlaczego? Bo żywienie to biznes. Branża spożywcza jest jedną z najbogatszych i najbardziej wpływowych na świecie. Producenci tytoniu latami finansowali „badania" dowodzące, że palenie nie szkodzi – dziś podobny mechanizm działa w świecie jedzenia. W 2015 roku „The New York Times" ujawnił, że koncerny cukrownicze przez dekady płaciły za badania obwiniające tłuszcze za choroby serca – a głównym problemem był nadmiar cukru. Algorytmy mediów społecznościowych promują treści sensacyjne, więc „trująca soja" zawsze przebije nudne „jedz warzywa". Ludzie klikają w strach, nie w rozsądek. Zyskują na tym ci, którzy potrafią straszyć skuteczniej: producenci detoksów, suplementów, „diet cud".

Gubi nas nadmiar sprzecznych informacji. Coraz częściej obserwuję zjawisko lęku przed jedzeniem – przed chlebem, mlekiem, owocami. Niektórzy ograniczają dietę do kilku „bezpiecznych" produktów. To nie jest zdrowy styl życia – to pułapka. **Dla zdrowej mikrobioty powinniśmy jeść co najmniej 30 różnych gatunków roślin w tygodniu.** Jedzenie nie jest naszym wrogiem. Przeciwnie – to jeden z najważniejszych sprzymierzeńców zdrowia. Ale tylko wtedy, gdy przestaniemy się go bać i zaczniemy znowu traktować z rozsądkiem, zaufaniem i zdrowym dystansem.

1. Zaufaj wiarygodnym źródłom, nie kieruj się tym, co mówi jedna osoba – nawet jeśli ma tytuł naukowy czy konto w social mediach. Sprawdzaj, czy powołuje się na uznane instytucje.

2. Wybieraj produkty jak najmniej przetworzone. Im krótszy skład, tym lepiej.

3. Unikaj skrajności i cudownych diet. Jeśli ktoś obiecuje szybki efekt, to zawsze marketing, nie nauka. Zdrowe odżywianie to proces, nie magia.

4. Słuchaj organizmu, nie trendów. Jeśli po posiłku czujesz się dobrze, masz energię, sen jest spokojny, a wyniki badań prawidłowe – to znak, że idziesz w dobrym kierunku.

5. Zachowaj rozsądek wobec suplementów i „superfoods". Większość zdrowych osób ich nie potrzebuje (poza wit. D, kwasami omega-3 i dla wegan wit. B12), jeśli odżywia się różnorodnie. ●

ZDJĘCIE: ROBBY CYRON.

eprasa.pl cbc649618b

NOWOŚĆ!

NIE SZUKAJ, NIE CZEKAJ – ZAMÓW „WERANDĘ”
DO ULUBIONEGO **PACZKOMATU** InPost



KUP W WYGODNEJ PRENUMERACIE DO PACZKOMATU

MAGAZYN O PIĘKNYCH WNĘTRZACH, OGRODACH I SZTUCE

ODWIEDŹ NAS PO WIĘCEJ INSPIRACJI

MAGAZYNWERANDA WERANDA_MAGAZYN WERANDA.PL

eprasa.pl cbc649618b

DOM



1



2



3

W TYM SZALEŃSTWIE JEST METODA

MIESZKANIE **KARLI GRUSZECKIEJ**, STYLISTKI I DYREKTORKI KREATYWNEJ, JEST JAK JEJ GARDEROBA – STANOWI BEZPIECZNĄ BAZĘ, W KTÓREJ DROBNE ZMIANY POTRAFIĄ PRZYNIEŚĆ ZASKAKUJĄCY EFEKT.

Tekst **GABRIELA CZERKIEWICZ**
Zdjęcia **CELESTYNA KRÓL**

eprasa.pl cbc649618b



Dziś szafy – czy to szyte na miarę, czy wyszperane na targach staroci – potrafią być równie mocnym komunikatem społecznym, co ubrania, które w nich wiszą" – pisał niedawno The Business of Fashion, wpływowy portal poświęcony branży mody. Wnętrza przestały być jedynie tłem naszej codzienności, a stały się częścią osobistej narracji, odbiciem stylu życia i tożsamości, równie ważnym elementem autoprezentacji, jak to, co zakładamy na siebie. Ta zmiana dokonała się w czasie pandemii COVID-19, kiedy po raz pierwszy od dawna to dom stał się centrum naszego wszechświata.

RZECZY OSOBISTE

– Uważam, że to, jak mieszkamy i jak się ubieramy, mówi o nas więcej niż słowa – przyznaje Karla Gruszecka, stylistka i dyrektorka kreatywna. W jej mieszkaniu każdy detal opowiada jakąś historię. Rośliny doniczkowe i cięte kwiaty w wazonach, obecne niemal w każdym pomieszczeniu, zdradzają jej ►

1. Dzięki imponującym roślinom doniczkowym salon wygląda jak domowa dżungla. **2.** Karla Gruszecka na tle obrazu Tomka Knorowskiego. **3.** Lampa Marka Bimera nie dość, że daje ciepłe nastrojowe światło, to jeszcze wygląda jak małe dzieło sztuki. **4.** Stylistka chętnie inwestuje w polski design. Na stole w salonie stoją m.in.: wazon Malwiny Konopackiej, misa Moniki Dąbrowskiej-Picewicz, podstawka Branik Delight. Na drugim planie: korkowy stołek Tomasza Rygalika i niebieska misa Rira Objects.

eprasa.pl cbc649618b

miłość do zieleni i natury. Leżące na stole albumy to pamiątki z bliższych i dalszych podróży. W salonie uwagę przyciąga oprawione w ramę zdjęcie w dużym formacie – ulubiony kadr z sesji mody, którą Karla zrealizowała kilka lat temu wspólnie z fotografką Sonią Szostak.

W życiu, podobnie jak w pracy stylistki, Karla kieruje się intuicją. Na ogłoszenie o sprzedaży jej obecnego mieszkania trafiła przypadkiem, przeglądając jeden z portali z nieruchomościami. Kiepskiej jakości zdjęcia wnętrza nie zniechęciły Karli, umówiła się na miejscu z właścicielem. – Wychodzę z założenia, że im gorsze zdjęcia w ogłoszeniach zamieszczanych w internecie, tym lepsza okazja. Mieszkanie było zagracone ciężkimi meblami, miało podwieszany sufit, który dodatkowo zabierał przestrzeń – wspomina. Zauroczona widokiem z okien kuchni i salonu na park Morskie Oko, decyzję o kupnie podjęła w pięć minut. Lokal znajduje się na piątym piętrze zabytkowej kamienicy przy ulicy Puławskiej w Warszawie, która została wzniesiona w latach 30. XX wieku według projektu Zdzisława Mączeńskiego dla Jana Wedla. Nie oszczędzano wtedy na materiałach, do dziś odwiedzających budynek zachwycają płaskorzeźby autorstwa Józefa Belowa („Rolnictwo" i „Przemysł"), zdobiące fasadę i wejście budynku.

DOM TO NIE MUZEUM

Najważniejszym punktem zmian w nowym mieszkaniu było maksymalne otwarcie przestrzeni na światło, co pozwoliło uzyskać wrażenie większej przestronności i lekkości wnętrza. Dzięki jasnej kolorystyce oraz rezygnacji z ciężkich zasłon wnętrze stało się jaśniejsze i bardziej przyjazne. Najwięcej pracy wymagało przeniesienie kuchni, która wcześniej mieściła się po drugiej stronie pomieszczenia. W przygotowaniu projektu kuchni i łazienki pomogła Karli zaprzyjaźniona architektka wnętrz Zofia Wyganowska – ta sama, z którą stylistka współpracowała przy aranżacji swojego pierwszego mieszkania.

Karla lubi organiczne materiały, dlatego urządzając kuchnię, zdecydowała się wykorzystać przede wszystkim kamień i drewno. – Często dostawałam pytania, jak w kuchni sprawdza mi się marmur, bo on się przecież plami. No plami się, ale na tym polega właśnie jego urok. Jestem bardzo eklektyczna i nigdy nie chciałam wnętrza jak z katalogu. Mieszkanie ma żyć razem ze mną, a to, jak wygląda i co się w nim w danym momencie znajduje, jest wypadkową moich doświadczeń, zainteresowań, nastroju, podróży – tłumaczy Karla. Półka nad kuchennym blatem z czasem, trochę przez przypadek, zamieniła się w efektowną witrynę, na której goście mogą podziwiać m.in. pracę Natalii LL, obraz Tomka Opalińskiego oraz zdjęcie Chrisa Niedenthala, które Karla dostała na 40. urodziny.

Gospodyni uwielbia gotować dla przyjaciół i rodziny, dlatego życie towarzyskie domu toczy się głównie wokół imponującego, ważącego 130 kilogramów, kuchennego stołu, który został wykonany na zamówienie według projektu samej stylistki.

CO JEJ W DUSZY GRA

– Nasze wnętrza, podobnie jak garderoba, powinny dostosowywać się do naszych potrzeb, a te zmieniają się przecież z czasem i wraz z miejscem, w którym zaczynamy żyć. Zauważasz wtedy, jakie jest światło rano, jakie wieczorem, że potrzebujesz więcej oświetlenia punktowego lub przeciwnie – bardzo jasnej przestrzeni, którą można przełamać mocnym kolorem – tłumaczy Karla. Początkowo pomieszczenie, w którym stoją szafy z ubraniami, miało pełnić funkcję pokoju gościnnego. Jednak odkąd nie pracuje na stałe w redakcji magazynów modowych, przestrzeń ta stała się jej pokojem służbowym, gdzie przechowuje ubrania i dodatki zbierane do nowych projektów i sesji zdjęciowych.

Po dwóch latach od zakończenia remontu w mieszkaniu zaszła kolejna zmiana. Dawna toaleta dla gości zamieniła się w sprytnie urządzony schowek na trzy duże walizki, które, ze względu na częste zawodowe i prywatne podróże, stylistka potrzebuje mieć zawsze pod ręką. W nowym schowku stałe miejsce znalazła też imponująca kolekcja długich jesiennych i zimowych płaszczy.

Okrągły stół w centrum dużego przedpokoju to z kolei pomysł, który podpatrzyła w nowojorskich apartamentach. Stał się domowym centrum dowodzenia – leżą tu rzeczy potrzebne na ostatnią chwilę przed wyjściem: torebki, perfumy, klucze, notesy. Zawsze znajdzie się też kilka długopisów i rolka taśmy klejącej potrzebne do pakowania i opisywania paczek odbieranych przez kurierów.

Połączenie kamienia, drewna i odcieni beżu buduje klimat bezpiecznej i przytulnej bazy, której Karla potrzebuje, kiedy wraca do domu po tygodniu intensywnej pracy na planach zdjęciowych. Natomiast wszystkie dodatki, takie jak: lampy, wazony, misy, obrazy i kubki w najróżniejszych wzorach, kolorach i kształtach, mają oddawać szaloną i spontaniczną naturę właścicielki. – To mieszkanie jest świetną ilustracją tego, jak wiele rzeczy mnie inspiruje. Podczas podróży odwiedzam lokalne targi staroci, z których zawsze coś wraca ze mną do domu. Będąc w Los Angeles i Mexico City, zakochałam się w tamtejszych przestrzeniach wypełnionych gigantycznymi roślinami, więc od tamtego czasu podobne stoją w moim ►

1. Półka nad kuchennym blatem zamieniła się w wystawkę ulubionych przedmiotów vintage i prac współczesnych artystów. **2.** Drewniany parawan z lat 90. zasłania szpitalną szafkę z lat 70., w której Karla przechowuje talerze i szkło. Stałym elementem wystroju kuchni są świeże owoce i warzywa. **3.** Posiadłość Flamingo Estate to dla Karli kwintesencja jej ukochanego Los Angeles. **4.** Zabudowana szafa w przedpokoju została zaprojektowana w taki sposób, by pomieścić imponującą kolekcję butów, która liczy ponad 100 par. Karla kolekcjonuje również nakrycia głowy. Do jej ulubionych należą te projektu Ruslana Baginskiy'ego, Bereniki Czarnoty i Paris Hendzel. Obraz jest autorstwa Ronana Bouroulleca.

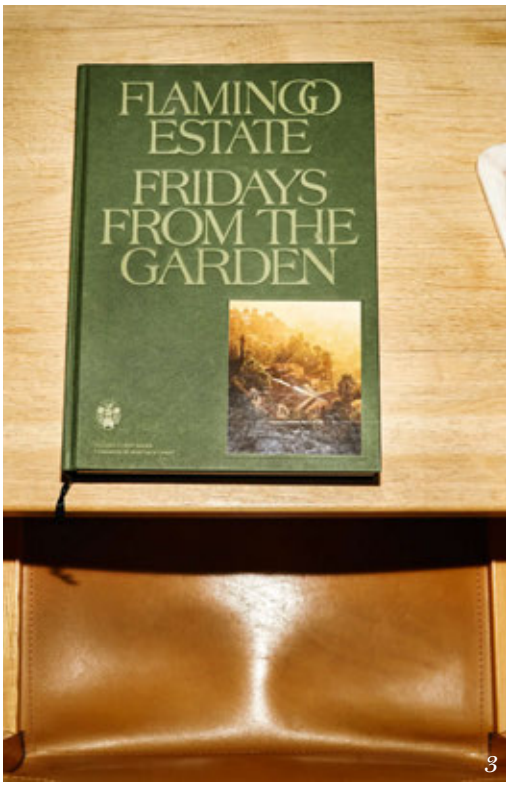
eprasa.pl cbc649618b



1



2



3



4

eprasa.pl cbc649618b





salonie. Lubię otaczać się przedmiotami, których czasami nie rozumiem, do których muszę dorosnąć. Jeśli chodzi o modę i wystrój wnętrz, od zawsze byłam zwolenniczką mądrych, jakościowych zakupów, bo nawet jak coś mi się znudzi, to za dwa, trzy lata mogę do tego wrócić – wyjaśnia. Unikatowych przedmiotów i dodatków vintage szuka głównie na internetowych aukcjach. W mieszkaniu nic nie ma stałego miejsca. Papierowa lampa Flottation 3 projektu Ingo Maurera, niemieckiego artysty nazywanego poetą światła, niedawno została przeniesiona z salonu do sypialni, a jej miejsce zajęła sprowadzona z Sycylii lampa Zeppelin 1, projekt Marcela Wandersa dla marki Flos.

Karla chętnie inwestuje w polski design i, jak sama przyznaje, ma nosa do marek, które za chwilę staną się rozpoznawalne. Kupiła pierwsze dwa wazony Grôpk autorstwa Marcina Kuberny oraz jeden z pierwszych egzemplarzy dziś już kultowych wazonów OKO Malwiny Konopackiej. Ma też obrazy Kornela Zezuli i Pawła Bika z początków jego kariery, misę Moniki Dąbrowskiej-Picewicz oraz lampę Marka Bimera. Gdy któryś z charakterystycznych wazonów lub lamp przestaje ją cieszyć, ląduje na strychu lub w piwnicy, by za jakiś czas powrócić w nowej roli. ●

1. Komoda polskiej marki Tylko została zamówiona specjalnie z myślą o przechowywaniu albumów. **2.** Łazienka pełni funkcję domowego spa, dlatego wszystkie kosmetyki Karla lubi mieć zawsze pod ręką.

eprasa.pl cbc649618b

deante
DESIGN
STUDIO



Arnika

umywalki granitowe

ZOBACZ KOLEKCJĘ
DEANTEDESIGN.STUDIO

WYPRODUKOWANO W POLSCE • MANUFACTURED IN POLAND •



eprasa.pl cbc649618b

Święta JAK Z POWIEŚCI

PRZYJĘŁO SIĘ, ŻE WIGILIA JEST U NAS TRADYCYJNA, ALE ZA TO W PIERWSZY I DRUGI DZIEŃ BOŻEGO NARODZENIA MOŻNA JUŻ KULINARNIE ZASZALEĆ. CO POWIECIE NA PRZEKĄSKI INSPIROWANE TYM, CO JADANO W CZASACH REGENCJI? WSPÓŁCZESNE WERSJE BRYTYJSKICH KLASYKÓW SĄ MNIEJ KALORYCZNE I CZASOCHŁONNE, ALE RÓWNIE SMACZNE. JANE AUSTEN I JEJ BOHATERKI BYŁYBY ZACHWYCONE!

Tekst **JOANNA OLEKSZYK**
Zdjęcia **MAGDA KLIMCZAK**
Stylizacja **KATARZYNA MIŚKOWIEC**

Może nie mamy czasu ani środków Emmy, Elizabeth, a nawet Eleonory, aby stołować się w prawdziwym stylu Jane Austen, ale odrobina jego czaru i przepychu nie zaszkodzi w codziennym życiu" – czytamy w książce „Przy stole Jane Austen. Przepisy inspirowane jej powieściami". Autor Robert Tuesley Anderson jest specjalistą od odtwarzania przepisów z kart znanych powieści (opracował w ten sposób już m.in. baśnie braci Grimm czy trylogię Tolkiena), a ten akurat wybór zadedykował mamie, dozgonnej fance powieści Austen. W powyższym zdaniu wspomina o trzech bohaterkach jej kultowych: „Emmy", „Dumy i uprzedzenia" oraz „Rozważnej i romantycznej", dlatego to właśnie one zostaną przewodniczkami naszego świątecznego menu.

Zacznijmy od kawy kardamonowej Franka Churchilla, obiektu westchnień Emmy. Smakuje nieziemsko, a przy okazji przypomina, że kiedyś kawa uchodziła za napój wyłącznie męski. Następnie rozgrzewająca zupa kasztanowa z Pemberley – ukłon w kierunku nowego domu Elizabeth Bennet. Uważni czytelnicy „Dumy i uprzedzenia" z pewnością kojarzą, że kiedy pierwszy raz odwiedziła z wujostwem posiadłość pana Darcy'ego, zachwycała się właśnie rosnącymi tam kasztanowcami. Melasowe tarty ze Steventon, plebanii wielebnego Austena, ojca Jane, to z kolei idealny podwieczorek dla wielodzietnej rodziny. Z dużym powodzeniem mogłyby gościć na stole sióstr Dashwood, zwłaszcza podczas ich pobytu w Barton Cottage, niewielkim domku, do którego musiały się przenieść z matką po śmierci ojca. I jeszcze mały bonus: bułeczki z Bath, którymi mogły się raczyć inne powieściowe postaci: Anne z „Perswazji" i Catherine z „Opactwa Northanger", a już na pewno jadła je sama Austen, która mieszkała w Bath w latach 1801–1806. *Enjoy your meal!* ● ►

(Na prawej stronie) Melasowe tarty ze Steventon i kawa kardamonowa Franka Churchilla

eprasa.pl cbc649618b

KUCHNIA





Zupa kasztanowa z Pemberley
(Na prawej stronie) Słodkie bułeczki z Bath [*Bath buns*]

eprasa.pl cbc649618b



Melasowe tarty ze Steventon

Oto miniaturowa reinkarnacja klasycznego brytyjskiego deseru z ciągnącym, cytrusowym nadzieniem w kruchym cieście. Podawać na ciepło z bitą śmietaną posypaną cynamonem albo z lodami waniliowymi.

24 SZTUKI

SKŁADNIKI: 75 g mąki pszennej, 40 g cukru pudru, 90 g masła pokrojonego w kostkę, 2 żółtka.
Na nadzienie: 45 g masła, 100 g brązowego cukru, 275 g syropu złocistego, otarta skórka z 1 cytryny, 2 łyżki soku z cytryny, 1 rozmącone jajko, 50 g świeżej bułki tartej.

1. Ciasto: do mąki i cukru pudru dodać masło i ugniatać palcami lub w blenderze, aż powstanie kruszonka. Dodać żółtko, wyrobić miękką kulę. Zawinąć w folię spożywczą, wstawić na 15 minut do lodówki.
2. Rozwałkować cienko na omączonej stolnicy i wyciąć 24 krążki o średnicy 6 cm. Wyłożyć nimi dwie posmarowane masłem formy na 12 babeczek. W razie potrzeby ponownie zlepić i rozwałkować skrawki. Chłodzić 15 minut.
3. Masło, cukier, syrop, skórkę i sok gotować na wolnym ogniu, do rozpuszczenia masła i cukru. Zdjąć z ognia, lekko przestudzić.
4. Dodać rozmącone jajko i bułkę tartą, wymieszać na gładką masę. Napełnić farszem przygotowane ciasto.
5. Piec 15–20 minut w 180°C. Studzić 15 minut, wyjąć tarty z foremek, podważając je nożem. Przełożyć na kratkę.

Kawa kardamonowa Franka Churchilla

Kusząca egzotycznym aromatem i subtelnym smakiem kardamonu, przenosi poranną kawę w nowy wymiar i jest zdecydowanie warta zachodu.

4 PORCJE

SKŁADNIKI: 1 litr wody, 4 strąki kardamonu, 4 łyżeczki mielonej kawy arabica, 4 łyżeczki cukru.

1. Wlać wodę z kardamonem do małego garnka, wsypać kawę i cukier. Wymieszać delikatnie, tak aby nie dotykać łyżką dna.
2. Zagotować na średnim ogniu, mieszając od zewnątrz do środka, aby utworzyć piankę. Tuż zanim kawa zacznie bulgotać, zgarnąć łyżką część pianki do czterech filiżanek i wlać kawę. Odstawić na minutę przed wypiciem, żeby zmielona kawa osiadła na dnie filiżanek.

Zupa kasztanowa z Pemberley

Ta gęsta zupa niezawodnie rozgrzeje w zimowy dzień, ma przyjemny posmak kasztanów i jest wspaniała z kromką świeżego chleba. Weganie mogą pominąć crème fraîche.

4 PORCJE

SKŁADNIKI: 60 ml oliwy, 40 listków szałwii, 2 łodygi selera naciowego, pokrojone w plasterki, 2 ząbki czosnku, przeciśnięte przez praskę, 1 papryczka chili, bez nasion, posiekana, 1 łyżeczka rozmarynu, posiekanego, 1 puszka pomidorów w kawałkach (400 g), 225 g pakowanych próżniowo kasztanów, 1 puszka ciecierzycy (400 g), odsączonej i wypłukanej, 375 ml bulionu warzywnego, sól i pieprz.
Do podania: 2 łyżki oliwy, 55 g crème fraîche.

1. W dużym garnku rozgrzać trzy łyżki oliwy, aż listek szałwii zaskwierczy i przysmaży się w 15–20 sekund. Partiami usmażyć pozostałe listki, przekładać je łyżką cedzakową na talerz wyłożony papierowym ręcznikiem. Odstawić.
2. Rozgrzać w garnku resztę oliwy i podsmażać 2–3 minuty seler, czosnek i chili z rozmarynem.
3. Wmieszać pomidory, kasztany i ciecierzycę z bulionem, gotować na wolnym ogniu 8–10 minut.
4. Zblendować ⅓ zupy, aby ją zagęścić. Przełożyć z powrotem do garnka, doprawić i podawać polaną odrobiną oliwy, z kleksem crème fraîche i kilkoma uprażonymi listkami szałwii.

Słodkie bułeczki z Bath (*Bath buns*)

Tradycyjne, słodkie bułeczki z cukrową posypką są najlepsze w dniu pieczenia, a jeszcze lepsze prosto z pieca. Wystarczy przełamać i posmarować masłem lub – jako wyjątkowy rarytas – bitą śmietaną i dżemem truskawkowym.

12 SZTUK

SKŁADNIKI: 2¼ łyżeczki suchych drożdży, 225 ml mleka, podgrzanego, 410 g mąki chlebowej i trochę do podsypania, 70 g drobnego cukru, 1 łyżeczka soli, 225 g masła, 175 g rodzynek sułtanek, 1 duże jajko, rozkłócone.
Na glazurę: 1 łyżka mleka, 2 łyżki drobnego cukru, 4 kostki cukru, lekko rozdrobnione.

1. Wkruszyć drożdże do mleka, odstawić. W dużej misce połączyć mąkę z cukrem i solą. Palcami wetrzeć masło, aż masa zacznie przypominać kruszonkę.
2. Drewnianą łyżką wymieszać mleko z drożdżami, do połączenia. Całość będzie dosyć rzadka, ale nie dosypywać mąki. Odstawić na 10 minut.
3. Przełożyć na omączoną stolnicę i wyrabiać 8–10 minut, aż ciasto stanie się bardziej elastyczne. Umieścić w dużej, czystej misce, przykryć wilgotną ściereczką i odstawić w ciepłe miejsce na około półtorej godziny, do podwojenia objętości.
4. Przełożyć ciasto na omączoną stolnicę. Rozpłaszczyć, posypać rodzynkami i szybko zagnieść. Podzielić na 12 równych części, uformować kulki. Rozmieścić w znacznych odstępach na blasze do pieczenia i przykryć wilgotną ściereczką.
5. Zostawić w ciepłym miejscu na około pół godziny, do podwojenia objętości, następnie posmarować z wierzchu roztrzepanym jajkiem. Piec 15–20 minut w 180°C, aż nabiorą złocistego koloru i postukane od spodu wydadzą głuchy odgłos.
6. W czasie pieczenia podgrzać mleko z cukrem na małym ogniu, do rozpuszczenia cukru.
7. Przełożyć bułeczki na kratkę, hojnie posmarować glazurą i posypać pokruszonymi kostkami cukru.



Robert Tuesley Anderson
„PRZY STOLE JANE AUSTEN. PRZEPISY INSPIROWANE JEJ POWIEŚCIAMI"
wyd. Prószyński Media.

eprasa.pl cbc649618b

KrakauerLand

Polskie święta smakują najlepiej!

Pieczona kaczka KrakauerLand zachwyci Twoich bliskich.



CEDROB
wwww.cedrob.com.pl

OMOTENASHI, czyli dbamy o gości po japońsku

HISTORIA SUKCESU SIECI HOTELI I RESTAURACJI NOBU MOŻE BYĆ OPOWIEŚCIĄ O WYPADKOWEJ TALENTU I PRZEMYŚLANEGO BIZNESPLANU. ALBO POKRZEPIAJĄCĄ HISTORIĄ O SILE PRZYJAŹNI. **NOBUYUKI MATSUHISA**, **ROBERT DE NIRO** I **MEIR TEPER** ODWIEDZILI POLSKĘ Z OKAZJI PIĄTYCH URODZIN WARSZAWSKIEGO HOTELU NOBU I OPOWIEDZIELI O SWOJEJ WSPÓŁPRACY.

Tekst **ANGELIKA KUCIŃSKA**



Na zdjęciu od lewej: Nobuyuki Matsuhisa, Meir Teper, Robert De Niro.

Wszyscy trzej regularnie podróżują – permanentne przemieszczanie się jest wpisane w specyfikę ich zawodów. Nobuyuki Matsuhisa jest uznanym szefem kuchni i restauratorem. Zaczynał od restauracji w Los Angeles, w której odważnie realizował autorską wariację na temat kuchni japońskiej, a dziś wedle jego filozofii działa kilkadziesiąt restauracji na całym świecie. Jeszcze w L.A. Matsuhisa robił sushi, ale ze składników charakterystycznych dla dań peruwiańskich. To nonszalanckie, pomysłowe podejście szybko zjednało mu fanów i fanki wśród lokalnej artystycznej bohemy. U Matsuhisy jadał na przykład Robert De Niro, słynny amerykański aktor. „Obsesja" z 1992 roku może nie jest najjaśniejszym punktem w portfolio aktora, ale to na planie tego filmu spotkał Meira Tepera, producenta filmowego. I tak się zaczęło... De Niro, Matsuhisa i Teper stopniowo otwierali kolejne restauracje, a dziś są właścicielami międzynarodowego imperium luksusowych hoteli i knajp z japońskim jedzeniem. Co się jednak dzieje, gdy z powodów zawodowych lub osobistych trafiają do miasta, w którym nie ma Nobu? – W takich miejscach nie bywamy – żartuje Meir Teper. I, już poważnie, dodaje, że faktycznie sieć, którą prowadzi z przyjaciółmi, wyznacza pewien standard, który trudno dogonić konkurencji. To za tą jakością tęsknią stali bywalcy ich knajp i hoteli, gdy życie rzuci ich gdzieś, gdzie Nobu jeszcze nie zbudowano. – Jeśli muszę jechać tam, gdzie nie ma Nobu, przez cały pobyt nie mogę doczekać się powrotu do domu [śmiech]. Nasi klienci i nasze klientki mają podobnie. Wyjeżdżają na całe lato, a gdy wracają do domu w Nowym Jorku czy Los Angeles, od razu przybiegają do naszych restauracji i opowiadają, jak bardzo tęsknili. To prawie nałóg – mówi Teper.

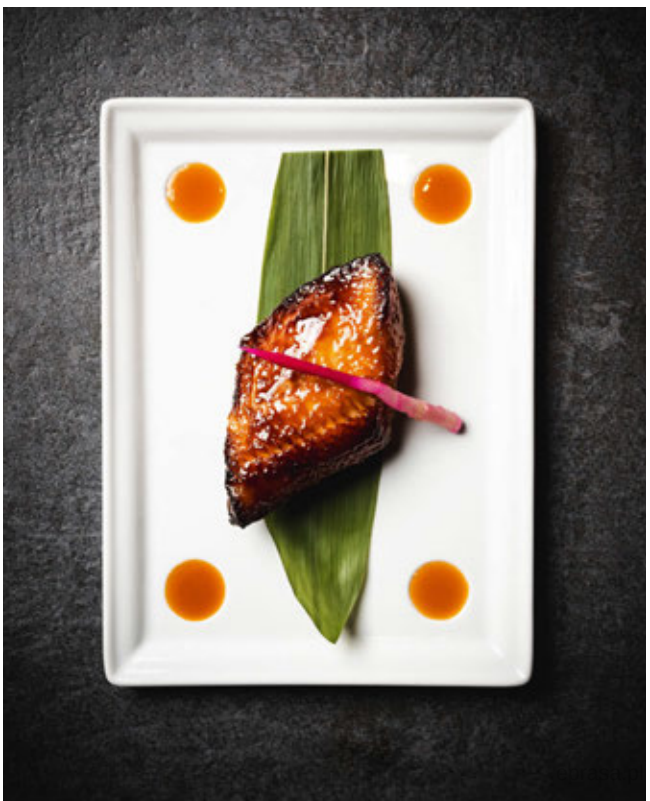
– Doskonale pamiętam swoją pierwszą wizytę w restauracji Matsuhisy w Los Angeles. 34, może 35 lat temu – opowiada Robert De Niro. – Wpadłem na jedzenie ze znajomym reżyserem i wystarczyło kilka dań, żebym złożył szefowi kuchni propozycję. Powiedziałem, że jeśli będzie chciał kiedyś otworzyć restaurację w Nowym Jorku, niech da znać, chętnie w nią zainwestuję. Działało już wtedy Tribeca Grill [ultrapopularny bar i restauracja, De Niro otworzył ją w 1990 roku z szefem kuchni Drew Nieporentem – przyp. red.], więc powiedzmy, że miałem jakieś doświadczenie w tym biznesie.

ZDJĘCIA: DOMINIK CZERNY, MATERIAŁY PRASOWE.

eprasa.pl cbc649618b



Naprawdę wystarczyła mu jedna kolacja u japońskiego kucharza, by wiedzieć, że chce z nim pracować? – Oczywiście. Nie było się nad czym zastanawiać – odpowiada bez wahania aktor. Miał rację. Kuchnia Nobu przetrwała na naprawdę trudnym rynku, który musi się często reorganizować pod chwilowe kulinarne mody i ulotne kaprysy bywalców i bywalczyń, podejmujących decyzję o wyborze restauracji na podstawie zdjęć na Instagramie. Jakość dań oczywiście ma znaczenie, a o nią się w Nobu dba, bez dwóch zdań. Najlepsze składniki, najlepsi kucharze, przemyślane, zaskakujące kompozycje. Gdy jednak pytam Matsuhisę, co decyduje o pozytywnym doświadczeniu kulinarnym, ten wcale nie odpowiada, że dopracowane menu. – Obsługa jest czasem ważniejsza niż jedzenie – mówi. – Dlatego lubię przypominać osobom pracującym w naszych restauracjach, że mamy tylko jeden cel. Sprawić, by ludzie przy stołach byli szczęśliwi. Łatwo ulec rutynie, bo przecież wizyta w restauracji przebiega według powtarzalnego schematu. Przychodzisz, siadasz, pijesz, jesz, płacisz, wychodzisz. To serwis zdecyduje, czy to doświadczenie będzie faktycznie rutynowe, czy może jednak goście wyjdą wyjątkowo zadowoleni i podekscytowani.



Co w takim razie definiuje dobrą obsługę? – Choć trudno to wyjaśnić słowami, dobry serwis nie jest szczególnie skomplikowany. Trzeba przestrzegać kilku prostych zasad. Liczy się gościnność. Serdeczność – odpowiada Matsuhisa. Oczywiście w swojej filozofii nieskazitelnego serwisu sięga do omotenashi, zasad gościnności obowiązujących w kulturze japońskiej. Omotenashi ma wykraczać daleko poza zestaw wyćwiczonych gestów i zwrotów, to wręcz kompleksowa opieka nad gościem, którego potrzeby są zaspokajane, zanim zdąży je wypowiedzieć. Priorytetem jest samopoczucie osoby goszczonej, ma się czuć ważna i widziana. A nadrzędną regułą japońskiej gościnności jest jej bezinteresowny charakter. Obsługujący nie oczekuje nagród i pochwał za serdeczność i poświęcaną uwagę.

Serdeczność widać też między całą trójką właścicieli Nobu, dla których wspólny biznes okazał się podstawą wieloletniej przyjaźni. – Czasem się nie zgadzamy, ale jesteśmy jak stare, dobre małżeństwo. Chociaż może wytrwanie w związku jest prostsze niż prowadzenie razem interesów przez tyle lat... – to znów Meir Teper. – Od kiedy się znamy i pracujemy razem, nauczyliśmy się siebie nawzajem, wiemy, czego każdy z nas oczekuje, szanujemy swoje potrzeby. Dlatego to tak dobrze działa – puentuje producent. ●

cbc649618b



MIEJSCE PRZY NIEWŁAŚCIWYM STOLE

WYKSZTAŁCENIE NIE CHRONI PRZED UWIKŁANIEM W TOKSYCZNY ZWIĄZEK, PRZEMOC DOMOWA NIE MA PŁCI, A ŚWIĘTA BOŻEGO NARODZENIA NIE DLA KAŻDEGO SĄ MAGICZNYM CZASEM. O TRUDNYCH RODZINACH, MECHANIZMACH PRZEMOCY PSYCHICZNEJ I O TYM, CZY MOŻNA PRZEPISAĆ TRAUMĘ ZAMIAST OD NIEJ UCIEKAĆ, ADRIANNA EWA STAWSKA ROZMAWIA Z MAGDĄ KNEDLER, AUTORKĄ POWIEŚCI „TAM, GDZIE JEST MIEJSCE PRZY STOLE".

Zacznijmy od tytułu, bo jest w nim tyle znaczeń. „Tam, gdzie jest miejsce przy stole" – to może być zarówno o fizycznym miejscu, jak i o przynależności, akceptacji, o tym, że gdzieś się należy. Co dla pani znaczy ta metafora i w którym momencie pracy nad książką wiedziała pani już, że to będzie właśnie ten tytuł?

Tytuł pojawił się na samym końcu. Długo się nad nim zastanawiałam, bo żaden nie wydawał mi się odpowiedni w stu procentach. Chciałam, by był właśnie czymś na granicy dosłowności, ale by budził jednak czytelne i bliskie skojarzenia. Stół jest czymś bardzo ciekawym w naszej kulturze. Nie ma domu bez stołu, obok łóżka to podstawowy mebel. Bo łączy. Usiąść z kimś do stołu oznacza choć na chwilę stworzyć z nim wspólnotę. Można przy tym stole jeść, ale można też usiąść przy stole do rozmów. W naszej kulturze zazwyczaj oznacza to szukanie zgody, pojednania albo przynajmniej kompromisu, zawieszenia broni, negocjacji. Do stołu zapraszamy gości, na stole zostawiamy podczas Wigilii puste miejsce dla wędrowca lub ducha przodka czy kogoś samotnego – w zależności od interpretacji. Zachować dla kogoś miejsce przy stole oznacza przyjąć go do swojego grona. Niestety, bywają też z tym związane trudne sytuacje, na przykład wtedy, gdy musimy przy tym stole siedzieć z ludźmi, z którymi nic nas nie łączy, których nie lubimy, którzy nas krzywdzą. I wtedy pojednanie czy nawet chwilowe zawieszenie broni nie jest możliwe. O wszystkich tych sytuacjach, dobrych i złych, jest ta książka.

Emilia obchodzi urodziny w Wigilię, ale to nie jest prezent od losu, tylko przekleństwo. Uwaga zawsze należy do świąt, nigdy do niej. To coś więcej niż fabularny szczegół, prawda?

Tutaj nawet nie chodzi tylko o to, że uwaga należy do świąt. Chodzi o to, że Emilia nigdy świąt nie obchodzi w taki sposób, w jaki by chciała. Musi spełniać oczekiwania, znosić zaczepki i głupie uwagi, odpowiadać – lub nie – na dziwne pytania. Jest w rodzinie klasycznym chłopcem do bicia. Zawsze znajdziemy gdzieś taką osobę. Po której można się „przejechać". W większości rodzin wszystkie „ciocie dobra rada" zlatują się do jednej młodej kobiety z pytaniami o chłopaka, męża, dziecko pierwsze, drugie, ósme, do jednego chłopaka z pytaniami o dziewczynę, pracę i czy zrobił już prawko, a jeśli, nie daj Bóg, studiuje jakiś „nieżyciowy" kierunek, to z pytaniami, jak zamierza utrzymać rodzinę i że „ktoś tam ktoś tam" już buduje dom i ma nowe auto z salonu, a jest w tym samym wieku! Mam wrażenie, że wszyscy to przeżyliśmy. I tak, są ludzie, którzy z podobnymi sytuacjami radzą sobie lepiej lub gorzej. Moje pytanie brzmi, dlaczego takie sytuacje w ogóle się zdarzają i dlaczego pewne osoby po prostu nie umieją sobie odpuścić. A Emilia obrywa podwójnie. Bo święta i do tego jeszcze urodziny. A jak urodziny, to wiadomo: „Ja w twoim wieku...".

Czytając o Emilii, cały czas myślałam: ona wie. Ona ma wiedzę, wykształcenie, rozumie mechanizmy, a mimo to przez dziesięć lat trwa w toksycznym związku. I właśnie to jest najbardziej przerażające – że wiedza nie chroni przed uwikłaniem. Czy pisząc tę postać, myślała pani o tym, jak obalić mit „mądrych kobiet, które się nie dają"?

Emilia jest nie tylko wykształcona. Ona ma, można powiedzieć, wykształcenie kierunkowe. Nie jest co prawda psycholożką, ale jest logopedką, a logopeda musi być też trochę psychologiem, inaczej nie da się prowadzić terapii mowy. Na studiach logopedycznych jest mnóstwo zajęć z psychologii i pedagogiki, to bardzo interdyscyplinarny kierunek, im większa wiedza o człowieku w ogóle, tym lepiej. I ona ma tę wiedzę. A jednak. Chciałam pokazać, że różni ludzie ulegają czasem manipulacji. Nie tylko ci „naiwni" i „ulegli". Także ci ambitni i przebojowi, którzy w innych dziedzinach życia potrafią wiele osiągać. Często zdarzają się odwrócone sytuacje. Ktoś, kto w pracy jest cichy i uległy albo bardzo

eprasa.pl cbc649618b

sympatyczny i w ogóle „dusza człowiek", w domu okazuje się tyranem, a ktoś w pracy przebojowy i odważny, w domu nie umie odezwać się we własnej obronie. Znam takie przypadki. Emilia nie jest w stanie powiedzieć, dlaczego spędziła dziesięć lat w toksycznym związku, choć wiedziała, że jest krzywdzona. Myślę, że wielu ludzi na świecie również tego nie wie. Są świadomi, że mogą odejść, ale tego nie robią.

Artur. Mężczyzna po przemocy ze strony partnerki. To niezwykle odważny wybór, bo nadal w społecznej wyobraźni mężczyzna – ofiara budzi najwyżej drwiny. Jeden z policjantów w książce pyta wprost: „Z babą pan sobie nie poradził?". Wiedziała pani, że wchodzi na bardzo niebezpieczne terytorium? Czy to był akt świadomego buntu przeciw stereotypom?

Statystyki pokazują, że ofiarami przemocy domowej (w różnych formach, nie tylko fizycznej) częściej są kobiety. Tak w zasadzie było zawsze. Co nie znaczy, że ofiarami tej przemocy nie bywają też mężczyźni. Jeśli kobieta zgłasza przemoc, reakcje są różne. Negatywne, od „sama prowokuje", po „na pewno nie jest aż tak źle". Pozytywne. Neutralne – takimi nazywam brak zaskoczenia. To jest w sumie smutne, że po wielu mężczyznach kobiety spodziewają się niejako różnych form przemocy. I krzywdzące, bo sprawia, że niektóre kobiety wchodzą w związek z brakiem zaufania, z uprzedzeniami, z nastawieniem, że facet to jednak potencjalny wróg i trzeba się na wszelki wypadek nastawić na wojnę. Tak też często matki programują swoje córki, niestety. Z drugiej strony mężczyzna, który doświadcza przemocy, przeżywa jednocześnie swoją sytuację albo w głębokiej samotności, albo w głębokim niezrozumieniu. Wciąż jest to trudne do pojęcia, że mężczyzna może nie poradzić sobie „z babą" właśnie. Ale co to znaczy „nie poradzić"? Powinien jej oddać, odpłacić tym samym czy co? A gdyby tak zrobił? Co by się stało? Wyobraźmy sobie sytuację. Kobieta obrywa od męża, chwyta spontanicznie patelnię albo wałek i zasuwa mężowi przez łeb. Bijemy brawo? Większość pewnie bije. A odwrotnie? Kobieta policzkuje męża, a on jej oddaje... No? Bijemy brawo...? Moim zdaniem nie powinno być tu żadnych rozgraniczeń ze względu na płeć. Przemoc to przemoc. Osoba, która się jej dopuściła, powinna umieć to przed sobą przyznać i udać się po pomoc. Tak, wierzę, że nad skłonnością do przemocy można pracować. Nie mówię o skrajnych formach okrucieństwa, oczywiście. I nie, nie każdy jest do odratowania, ale niektórzy są. Tylko do tego potrzeba tytanicznego wysiłku. Chciałam pokazać obie strony medalu, dlatego w książce są mężczyzna po przejściach i kobieta po przejściach. Jestem ciekawa reakcji czytelników na obie te sytuacje.

Sposób, w jaki opisuje pani mechanizmy przemocy psychicznej, jest prawie kliniczny w swojej precyzji. Izolacja od przyjaciół, narastająca agresja, stopniowa utrata siebie. To nie są przypadkowe obserwacje – widać, że głęboko pani w ten temat weszła. Co było pani źródłem? Literatura psychologiczna, rozmowy z terapeutami, a może historie, które do pani dotarły?

To wszystko. Życie. Jestem już trochę na tym świecie, więc obserwuję ludzi od dawna. Sama też różne rzeczy widziałam z bardzo bliska czy wręcz przeżyłam. Pisanie wynika zawsze z obserwacji, jest przetwarzaniem obrazów i zdarzeń. Nie chciałam jednak, by moja książka była thrillerem czy okazała się dołująca dla odbiorców. Chciałam pokazać mechanizm wychodzenia z trudnej sytuacji. Radzenia sobie, szukania ratunku, proszenia o pomoc. Proszenie o pomoc jest czasem bardzo trudne, nie wiedzieć czemu kojarzymy to ze słabością, z obnażaniem się, a przecież trzeba ciągle nosić hełm i pancerz. To pułapka. Mam nadzieję, że moja książka, choć porusza trudny temat, dodaje jednak otuchy i pozostawia po sobie pozytywne wrażenie.

Na koniec chcę zapytać o coś, co wydaje mi się sercem tej książki – „miesięcznice wigilii". Bohaterowie, którzy mają straumatyzowane święta, spotykają się co miesiąc, żeby stworzyć nowe, bezpieczne wspomnienia. To piękna idea przepisania traumy, a nie uciekania od niej. Jest pani przekonana, że da się coś takiego zrobić – że można wejść w to, co boli, i zamienić to w coś innego, lepszego?

Tak, jestem o tym przekonana, ja tak zrobiłam ze swoimi doświadczeniami. Niemniej nie chciałabym wyjść z pozycji samozwańczej mentorki, która z ambony głosi prawdę objawioną w stylu „ja tak zrobiłam i jest dobrze". Każdy ma swoją ścieżkę i musi ją znaleźć. U mnie kluczowe w życiu okazało się wybaczenie (nawet takie wewnętrzne, niekoniecznie werbalne) tym, od których doświadczyłam czegoś złego. Mam nadzieję, że ci, których skrzywdziłam w jakiś sposób ja, również byli w stanie mi wybaczyć. Ale wiem, że ścieżka wybaczenia nie dla każdego jest tą właściwą. Przepracowanie przeszłości, złych doświadczeń powinno się skończyć uzdrowieniem, uznaniem, że nie muszę tego dalej nieść, mogę to gdzieś zostawić, pod jakimś drzewem, na śmietniku etc. Nie zabieram tego dalej w swoje życie. Ale czy każdorazowo musi się przy tym pojawić wybaczenie? Nie jestem przekonana. Jeśli już, to trzeba zrozumieć, że wybaczenie jest dla nas. I jest konieczne wtedy, kiedy bez niego nie możemy dalej iść. Niektórzy moi bohaterowie wybaczają, niektórzy nie. Ale uczą się odłączać. Rozumieć, że są wartościowi, nawet jeśli ktoś przez całe życie wmawiał im coś innego. Że na różne rzeczy zasługują i na różne rzeczy mogą mieć nadzieję. Że nie muszą się na coś godzić. Że mogą wyciągnąć wnioski z przeszłości, a nawet ją nadrobić. Stąd te dziwne święta. Na własnych zasadach. Na przekór złym doświadczeniom.



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

ZDJĘCIA: WERONIKA KOSIŃSKA, MATERIAŁY PRASOWE.

eprasa.pl cbc649618b



Nowoczesna infrastruktura toru pozwala w bezpiecznych warunkach doświadczyć, jak zachowuje się samochód na mokrej lub oblodzonej nawierzchni.



Szkolenia i kursy na Torze Modlin prowadzi doświadczony i kompetentny zespół trenerów.

eprasa.pl cbc649618b

TANIEC NA WODZIE

WSIADAJĄC DO SAMOCHODU, ZWYKLE MYŚLIMY O TYSIĄCU SPRAW, SŁUCHAMY MUZYKI, PODCASTU, RZADKO ZASTANAWIAMY SIĘ, CO MOŻE SIĘ WYDARZYĆ NA DRODZE. TO STANDARD. DOBRZE BYŁOBY JEDNAK, ŻEBY KAŻDY CHOCIAŻ RAZ POCZUŁ, JAK ŁATWO JEST STRACIĆ PANOWANIE NAD KIEROWNICĄ, JAK DŁUGA JEST REALNIE DROGA ZATRZYMANIA AUTA, SZCZEGÓLNIE NA MOKREJ NAWIERZCHNI. SZKOLENIA Z BEZPIECZNEJ JAZDY NA TORZE MODLIN TO DOŚWIADCZENIE, KTÓRE ZMIENIA PODEJŚCIE DO PROWADZENIA SAMOCHODU, NIE MÓWIĄC O TYM, ŻE MOŻE URATOWAĆ ŻYCIE.

Tekst **AGATA RUCIŃSKA**

Nasze samochody dają nam poczucie bezpieczeństwa. Mają przecież poduszki powietrzne, ABS, ESP, ASR, AEB, EBD, BAS… Już samo wymienianie działa kojąco. W czasie kursu organizowanego na Torze Modlin w specjalnie przygotowanych do tego celu warunkach mamy jednak okazję doświadczyć, jak złudne jest nasze poczucie panowania nad sytuacją. Możemy też przetestować wszystkie mity, które mamy czasem nieświadomie w głowie: że hamując na śliskim zakręcie, łatwiej jest wpaść w poślizg czy że najlepsze jest hamowanie pulsacyjne. Ze szkolenia wyjdziemy też z większą pokorą do prędkości. Każdy przejazd monitorują czujniki prędkości, które mówią nam dokładnie, ile było na liczniku w momencie uderzenia w przeszkodę, która niepostrzeżenie pojawia się przed maską, dokładnie jak w rzeczywistości, gdy pod koła wbiega nam kot czy wjeżdża zamyślony rowerzysta. Okazuje się, że każde pięć kilometrów na liczniku, do których zwykle tak lekko podchodzimy, robi ogromną różnicę. Liczy się też refleks, ułamki sekund od zobaczenia zagrożenia do wciśnięcia hamulca. Mam prawo jazdy od ponad 20 lat i uważam się za dobrego kierowcę, a jednak w czasie dnia spędzonego na torze „potrąciłam" pięciu pieszych i sama „straciłam życie" 10 razy. To nie była wizyta w SPA, po wyjściu z samochodu bolały mnie spięte mięśnie i mimo adrenaliny, która pulsowała w żyłach, daleko mi było do entuzjazmu. I wiem, że to dobrze, bo taki jest cel tego szkolenia.





Tor Modlin organizuje też szkolenia z bezpiecznej jazdy na motocyklu.

BUDOWANIE ŚWIADOMOŚCI

„Od lat 70. badana jest psychologia ruchu drogowego, przyczyny wypadków i ewoluują metody szkolenia kierowców. Przeszliśmy długą drogę w branży od doskonalenia techniki jazdy do budowania świadomości zagrożeń. Śmiało można przyjąć, że określenie Ośrodek Doskonalenia Techniki Jazdy nie jest pojęciem, które w pełni oddaje charakter kursów na Torze Modlin. W nowoczesnej metodologii najistotniejsze są czynniki behawioralne oraz identyfikacja zagrożeń", mówi Maciej Bocheński, trener, coach i instruktor z międzynarodowym stażem. „Jednym z kluczowych wskaźników określających poziom ryzyka kierowcy jest skłonność do ekscytacji jazdą, czyli »rozrywka«. Idealny, bezpieczny kierowca nie czerpie z jazdy przyjemności, jazda samochodem ma mieć podobne zabarwienie emocjonalne, co jazda metrem czy autobusem, mamy dotrzeć do celu", dodaje.

Dlatego szkolenie z bezpiecznej jazdy na Torze Modlin koncentruje się w pierwszej kolejności na uświadamianiu zagrożeń i zapobieganiu im, a potem dopiero na radzeniu sobie z ekstremalnymi sytuacjami, jeśli do nich dojdzie.

SZKOLENIE W PREZENCIE

Wzięłam udział w szkoleniu w ramach integracji zespołu naszego wydawnictwa i uważam, że to był pomysł doskonały, lepszy niż każda impreza. Oczywiście w mojej głowie natychmiast pojawiło się pytanie, dlaczego takie kursy nie są obowiązkowe dla każdego kierowcy. Zagadka.

I druga myśl, że takie doświadczenie przydałoby się mojemu bratu, bo ma ciężką nogę, i ojcu, który zawsze powtarzał: „Po co hamujesz, dlaczego tak wolno, baba za kierownicą!". Na szczęście oferta szkoleń na Torze Modlin jest szeroka. Zarówno dla firm – szkolenie obniży skłonność do podejmowania ryzyka na drodze kierowców aut służbowych, co za tym idzie mniej będzie zdarzeń i w konsekwencji mniejsze koszty utrzymania floty – jak i dla osób prywatnych. Można kupić szkolenie mężowi, żonie czy dziecku, które jako świeżo upieczony kierowca może mieć szalone pomysły na drodze.

ZDJĘCIA: DOMINIK KALAMUS.

eprasa.pl cbc649618b



Zegarek Bergstern Brillance 1090 zł.
apart.pl

SWISS MADE

Bergstern jest szczególną marką, powstałą z wielkich i szlachetnych inspiracji. Pierwszą z nich jest urzekające piękno szwajcarskiego krajobrazu, gdzie majestatyczne góry zdają się dotykać nieboskłonu. Druga to siła ludzkiego charakteru i wszystkich cech sprawiających, że człowiek jest zdolny rozwijać się, doskonalić, niezłomnie dążyć do sukcesów, realizować śmiałe marzenia.

RYTUAŁ OCZYSZCZAJĄCY

Marka Eisenberg opracowała trzy produkty, które perfekcyjnie oczyszczają skórę, wzmacniają jej blask i dbają o barierę ochronną. Podstawą jest Revitalising Cleansing & Make-up Removing Balm, aksamitny balsam, który w kontakcie z wodą zmienia się w mleczko i usuwa ze skóry wszelkie zanieczyszczenia, od makijażu po SPF. Potem idealnie byłoby sięgnąć po Youth Treatment Lotion 1, delikatny mikropeeling o działaniu rozświetlającym. A potem Youth Treatment Lotion 2, który dba o nawilżenie i regenerację.

sephora.pl





PODARUJ PIĘKNO W PREZENCIE. PO SWOJEMU

Biżuteria SADVA to więcej niż dodatek – to talizman uczuć, wspomnień i chwil, które zostają na długo. Odkryj świąteczne zestawy z bestsellerami marki – kolczyki, bransoletki, naszyjniki, pierścionki i skorzystaj z rabatu -15%. Bo najpiękniejsze prezenty to te dane z serca. Bądź! Po swojemu – bez obaw i ograniczeń.

sadva.pl



ZIMOWY MINIMALIZM

Minimalistyczne aranżacje doskonale wpisują się w zimową aurę. Ława PENTY (649 zł), wykonana z drewna bambusowego, to praktyczny mebel, który uzupełni wystrój salonu, korytarza czy przedpokoju. Zadbaj o detale, takie jak dodatki w organicznych kształtach, które wprowadzą przytulny klimat.

agatameble.pl



DERMIKA NA GWIAZDKĘ

Zestaw prezentowy Dermika Imperial to duet dwóch kosmetyków anti-age – kremu na dzień i kremu pod oczy, które zapewniają głęboką rekonstrukcję struktur skóry dla wyraźnego efektu jej odmłodzenia. Formuły obu kosmetyków łączą polinukleotydy, egzosomy i peptydy. Dopełnia je witamina C oraz probiotyki.

dermika.pl

MIKROBIOM I MAKIJAŻ

Lubiana seria ProBio Make-up marki SORAYA powiększyła się o prebiotyczny krem BB w dwóch odcieniach (jasna i ciemna karnacja) dla wygładzenia cery i wyrównania jej kolorytu. Krem jest lekki, nie obciąża skóry i świetnie ją pielęgnuje. Formuła z nawilżającym biofermentem z ryżu, wzmacniającym prebiotykiem oraz kojącą ektoiną, nie tylko poprawia wygląd, ale zapewnia skórze komfort i naturalne wzmocnienie.



Probiotyczny Krem BB
ProBio Make-up
SORAYA
30 ml/ok. 19,99 zł.
soraya.pl

REKLAMA

eprasa.pl cbc649618b



Naprawczy krem na noc przywracający gęstość skóry DERMEDIC 50 ml/54,99 zł.
dermedic.com

KREM NA NOC

Oilage Dermedic intensywnie regeneruje skórę w okresie okołomenopauzalnym. Usuwa oznaki zmęczenia, przywraca nawilżenie, elastyczność i jędrność. Widoczna poprawa stanu cery to zasługa Kompleksu TriOleum™ (olej z soi, olej z avocado, olej z wiesiołka, izoflawony sojowe), a także witamin A, E i D oraz fitohormonów.

SELF CARE LIKE A PRO

Niewidoczne cząsteczki miedzi czy żelaza obecne w wodzie z wodociągu wnikają do wnętrza włosów, sprawiając, że każde mycie staje się obciążeniem. Na to odpowiada gama Metal Detox od marki L'Oréal Professionnel – pierwsza i jedyna linia stworzona, by neutralizować działanie metali we włóknie włosa i przywracać pasmom zdrowy wygląd.
lorealprofessionnel.pl

Gama Metal Detox L'ORÉAL PROFESSIONNEL





BUTELKA W STYLU LAT 50.

Butelki termiczne o pojemności 500 ml łączą styl z funkcjonalnością. Utrzymują temperaturę napojów, zachowując chłód nawet przez 24 godziny oraz ciepło do 12 godzin. Dostępne są w siedmiu wyrafinowanych kolorach. Butelki na wodę o pojemności 1 litra to idealny wybór na każdy dzień. Wyróżniają się eleganckim designem i dostępne są w czterech błyszczących wykończeniach, podkreślających wyjątkowy styl Smeg.
smeg.com



KONTO FIRMOWE, KTÓRE PRACUJE NA TWÓJ SUKCES

Nowoczesne firmowe konto bieżące od VeloBanku to nie tylko wygoda, ale przede wszystkim realny zysk. Twoje pieniądze po prostu... zarabiają. Nawet 5,75% przez 92 dni dla nowych środków. Oferta dotyczy oprocentowanego konta bieżącego dla jednoosobowych działalności gospodarczych, które otworzą VeloKonto Firma do 31.01.2026 roku oraz spełnią warunki określone w regulaminie oferty specjalnej na
velobank.pl/mikrofirmy



Bransoletka srebrna pozłacana z perłą z kolekcji Pearls 169 zł. Pierścionek srebrny pozłacany z perłami 289 zł.
yes.pl

DZIEWCZYNA Z PERŁĄ

Perły to klejnoty, które od zawsze fascynowały i inspirowały. Uważano je za afrodyzjak, pojawiały się w mitologiach, zdobiły korony i szaty królów, są ikonicznym dodatkiem w świecie mody. Kolekcja Pearls stanowi pochwałę klasyki jubilerstwa, choć wykończona jest ze współczesnym twistem. W subtelny sposób nawiązuje do ikon kobiecości, nadając im współczesne znaczenie.

SOREL W NOWEJ ODSŁONIE

SOREL to legendarna kanadyjska marka, oferująca buty stworzone z myślą o eleganckim wyglądzie i odporne na najbardziej wymagające warunki pogodowe. CARIBOU HORIZON™ GTX Winter Boots to nowa wersja kultowego modelu CARIBOU™. Dzięki wodoodpornej konstrukcji Gore-Tex™ stopy pozostaną ciepłe i suche niezależnie od pogody.



1529,99 zł
answer.com

eprasa.pl cbc649618b



Zestawy do pielęgnacji ciała Terra Harmony oraz Volcano Kiss HAGI.
hagi.com.pl

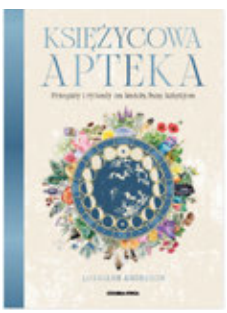
PODARUJ HAGI

Święta to czas, w którym obdarowujemy bliskich ciepłem, troską i gestami. W zestawach Terra Harmony i Volcano Kiss HAGI znajdziesz produkty o unikalnych recepturach, wyjątkowych zapachach i oryginalnym designie. To prezenty, które pielęgnują nie tylko skórę, ale też relacje. Bo dobro to coś, czym warto się dzielić. Podziel się dobrem na święta. Podaruj Hagi.

MOC KSIĘŻYCA

Rytm księżyca od wieków towarzyszy człowiekowi, wpływając na naturę, emocje i codzienne rytuały. Książka „Księżycowa apteka" to zaproszenie do świata lunarnych rytuałów i naturalnej troski o siebie. Lorraine Anderson – autorka, artystka i duchowa przewodniczka – pokazuje, jak energia Księżyca może stać się sprzymierzeńcem w odnajdywaniu równowagi, harmonii i wewnętrznego blasku.

„Księżycowa apteka"
Lorraine Anderson,
Wydawnictwo Czarna Owca.





RELAKS U PODNÓŻA GÓR

Mövenpick Resort & Spa Karpacz to pierwszy 5-gwiazdkowy hotel marki Mövenpick w Polsce, u podnóża Śnieżki, w bezpośrednim sąsiedztwie stoku narciarskiego i blisko Karkonoskiego Parku Narodowego. Doskonałe miejsce, by zaplanować aktywny dzień w górach, a potem zadbać o odpoczynek, korzystając z rytuałów autorskich z wykorzystaniem szlachetnej, szwajcarskiej czekolady i strefy wellness z dwoma basenami – wewnętrznym i zewnętrznym – oraz jacuzzi.
movenpickkarpacz.pl



W POSZUKIWANIU CIEPŁA

Niewiele rzeczy zwiastuje początek zimy tak, jak pojawienie się w stylizacjach butów Australia Luxe. Obecnie każdy wydaje się nosić ich wariację, czy to wersję Outback na platformach, czy charakterystyczne modele Cosy, zabawne futrzaki Harry czy nawet kapcie. Na szczęście marka przeniosła swój charakterystyczny styl z owczej skóry i zamszu do innych elementów garderoby, jak rękawiczki czy nauszniki. Brzmi zachęcająco? Przejrzyj dostępną ofertę w sklepie Ale Buty.
alebuty.com.pl



Kreatyna
5 g x 30 saszetek/126,91 zł.
nikalab.pl

NIE TYLKO DLA SPORTOWCÓW

Kreatyna to jedna z najlepiej przebadanych naturalnych substancji o istotnej roli w organizmie człowieka, która działa kompleksowo – od siły i regeneracji po energię i koncentrację. U osób po 55. roku życia suplementacja kreatyną może wspierać utrzymanie masy i siły mięśniowej oraz sprawność w codziennych aktywnościach.

TAJEMNICA MŁODOŚCI

SUFRIN to francuski suplement diety o 400-letniej tradycji, zawierający biologicznie przyswajalne formy siarki organicznej nieutlenionej – podobnej do tej zawartej w pożywieniu. Stworzony przez holenderskich alchemików, którzy na życzenie króla poszukiwali złota i eliksiru młodości. Ze względu na właściwości jest szczególnie polecany przy dolegliwościach reumatycznych i stawowych, problemach skórnych (trądzik, łuszczyca, egzemy), dla wzmocnienia odporności oraz pracy wątroby i płuc. Działa też antyoksydacyjnie i przeciwstarzeniowo.
sufrin.pl



eprasa.pl cbc649618b



NAJLEPSZE DUETY

Zestawy do pielęgnacji twarzy to pomysł na prezent, który niesie ze sobą tylko pozytywne emocje. Vichy proponuje zestawy dwóch pełnowymiarowych produktów: Neovadiol Magistral to gotowa baza porannej i wieczornej rutyny pielęgnacyjnej dla kobiet po 50. roku życia. Dla młodszych: Liftactiv Collagen Specialist – krem na dzień oraz kultowe już serum na dzień i na noc, z rewolucyjną technologią Co-Bonding która wzmacnia i wiąże wszystkie typy kolagenu.

INSTANT GLOW

Krem w kapsułkach hydro-glow sprawdzi się w intensywnie nawilżającej pielęgnacji każdego rodzaju skóry. Jego nowatorska, dwufazowa formuła składa się z kremowych, bogatych w składniki aktywne kapsułek (kwas maltobionowy, wit. C) oraz dopełniającego żelu. Krem pozwala osiągnąć efekt instant glow, a pełna promiennego blasku skóra pozostaje nawilżona i rozświetlona na długo.

tolpa.pl

Krem w kapsułkach hydro-glow z linii tołpa.® bionic dual glow 60 g/80 zł.





DOMOWE ŚWIĘTA

Piżamy od Italian Fashion by Guazzone to idealny wybór dla kobiet, które cenią wygodę, naturalne tkaniny i ponadczasowy styl z delikatnie świątecznym akcentem. Uszyte w Polsce ze 100% bawełny, są miękkie i przewiewne, dzięki czemu zapewniają komfort o każdej porze roku. Świetnie sprawdzą się zarówno do spania, jak i jako wygodny *homewear* na spokojne wieczory i leniwe poranki. Kraciasty motyw dodaje im charakteru, a klasyczny design czyni z nich trafiony prezent.

italianfashion.pl



PIELĘGNACYJNA BAZA

Szukasz pielęgnacji idealnej pod makijaż? Kolagenowy krem nawilżająco-stymulujący na dzień z linii RevitalDerm prejuvenation Bielenda ma lekką formułę opracowaną właśnie z myślą o codziennej pielęgnacji oraz stosowaniu pod makijaż. Zawiera biotechnologiczny kolagen typu III, a także PDRN o działaniu regenerującym, liposomalną witaminę C i kwas hialurownowy. Regularne stosowanie kremu zapewnia efekt healthy glow skin.

bielenda.com



20 Seconds Magic Eye Treatment Gold VEOLI Botanica 15 ml/179 zł.
veolibotanica.pl

BLASK I WYGŁADZENIE

W mgnieniu oka! Rozświetlająco-liftingująco-naprawcze serum pod oczy i na powieki z kofeiną, peptydami, kwasem hialuronowym i kompleksem Beautifeye™ 20 SECONDS MAGIC EYE TREATMENT GOLD sprawia, że skóra wygląda na wypoczętą, a złote mikropigmenty subtelnie odbijają światło, tworząc efekt Soft Focus. Idealne solo lub pod makijaż.

KRÓLEWSKA SZCZOTKA

Mason Pearson to legendarne, brytyjskie szczotki z ponad 130-letnią rodzinną tradycją. Wyróżnia je to, że zrobione są z włosia dzika i mają pneumatyczną, czerwoną poduszkę. Model BN1 Popular to duża szczotka z włosiem mieszanym (dzik+nylon), która dokładnie, ale delikatnie rozczesuje włosy z poszanowaniem ich struktury.



Mason Pearson 950 zł.
masonpearson.com.pl

eprasa.pl cbc649618b



Advanced Pro-Collagen+Peptide Cream MEDIK 50 ml/459 zł.
medik8.pl

MŁODOŚĆ W SŁOICZKU

Ten luksusowy krem łączy innowacyjne peptydy z aktywnym kompleksem kolagenowym, by skutecznie poprawić jędrność, elastyczność i nawilżenie skóry. Regularne stosowanie wygładza zmarszczki, przywraca cerze promienność i młodzieńczy wygląd. Lekka, aksamitna formuła doskonale się wchłania, pozostawiając skórę gładką i jedwabistą w dotyku.

ŚWIĄTECZNE AROMATY

Marka Ziaja na sezon zimowy przygotowała trzy nowe linie pielęgnacyjne o zapachach, którym nie można się oprzeć: korzenny piernik, śliwka w czekoladzie i brownie. W każdej znajdziesz krem do rąk, mgiełkę do ciała, balsam i piankę do mycia. Odżywcze formuły, przyjemne konsystencje i aromatyczny zapach osłodzą zimę.

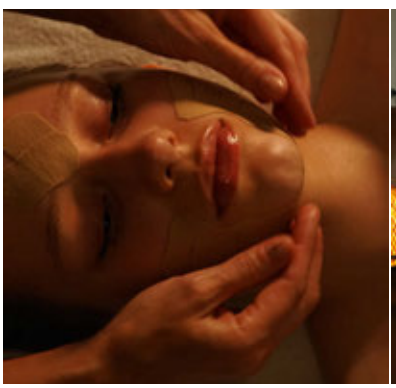
Linia Śliwka w czekoladzie Ziaja.
ziaja.com

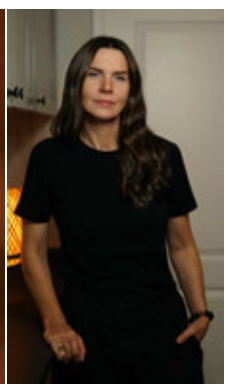




WSPARCIE DLA TWOICH DZIECI

Zdrowa, zbilansowana dieta wspiera energię i koncentrację tak potrzebną dzieciom, by radzić sobie z wyzwaniami, jakie każdego dnia stawia przed nimi szkoła i kontakty z rówieśnikami. Istotną rolę odgrywają minerały, w tym magnez. Gdy tempo dnia przyspiesza, dodatkowym krokiem może być suplementacja. Z taką myślą powstał Magne-B6 Kids. Zadbano zarówno o skład, jak i formę wygodnej pantotabletki do żucia o smaku arbuza. Zawiera organiczny cytrynian magnezu (jedną z lepiej przyswajalnych form), a jego wchłanianie wspiera witamina B6.





ODKRYJ MOC ŚWIADOMEGO DOTYKU

Masaż to forma troski o siebie – przypomnienie, że nasze ciało zasługuje na uwagę, spokój i równowagę. „Masaż kobido w połączeniu z technikami pracy z ciałem to naturalny lifting, wygładzenie i widoczna świeżość skóry już po pierwszej wizycie. Rozluźniam napięcia, pobudzam krążenie i przywracam lekkość w ciele i w twarzy. To więcej niż zabieg. To rytuał, który pomaga wrócić do równowagi i odzyskać blask", mówi Małgorzata Maria Growińska, właścicielka salonu KOBIDOUP22 w Warszawie.
Zadbaj o siebie holistycznie i poczuj różnicę.
kobidoup22.booksy.com/a/



Cannabis Pro by Boiron 10% 11 ml/ok. 112 zł.
boiron.pl

FARMACEUTYCZNA JAKOŚĆ

Cannabis Pro by Boiron to innowacyjne produkty zawierające CBD. Dzięki wykorzystaniu formuły Broad Spectrum związki zawarte w konopiach działają synergicznie, wzmacniając swoje właściwości i efektywność.

KREM DO ZADAŃ SPECJALNYCH

Gdy twoja skóra potrzebuje ratunku, sięgnij po krem-kompres SHEHAND. Kremowa kuracja wspiera barierę hydrolipidową, łagodzi podrażnienia, koi zaczerwienienia i przywraca skórze komfort. Gęsta, kojąca konsystencja kremu otula skórę jak miękki koc – od razu czujesz ulgę i nawilżenie.



Delikatny zmiękczający krem-kompres Kuracja Barierowa SHEHAND 75 ml/28 zł.
bielenda.com

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE, BRAUNS/GETTY IMAGES.

eprasa.pl cbc649618b



Serum redukujące niedoskonałości i pory DERMEDIC 30 ml/ok. 70 zł.
dermedic.com

DO CERY PROBLEMATYCZNEJ

Normacne to specjalistyczny dermokosmetyk złuszczający, który łączy skuteczność wielowymiarowego działania kwasów AHA, BHA i PHA, zamkniętych synergicznie w kompleksie Sebupore control GL-7™ ze składnikami regenerującymi (niacynamid, inulina). Serum zmniejsza widoczność porów oraz zmiany trądzikowe, działa seboregulująco i wygładza drobne zmarszczki.

OSWOIĆ KRYZYS

Jak poradzić sobie, gdy życie wymyka się spod kontroli? Julia Samuel, wybitna brytyjska psychoterapeutka i bliska przyjaciółka księżnej Diany, pokazuje, że żałoba i zmiana nie muszą oznaczać końca, lecz mogą stać się początkiem nowej drogi. Samuel nie moralizuje i nie daje prostych recept. Zamiast tego pokazuje, jak poprzez rozmowę, refleksję i akceptację można oswoić kryzys i odnaleźć w nim siłę do dalszego życia.

„To też przeminie" Julia Samuel, Wydawnictwo PWN.





PIĘKNO W KAŻDEJ KROPELCE

Beauty Drops to nowa polska marka, która szanuje twój czas i przestrzeń, oferując kosmetyki dopasowane do indywidualnych potrzeb skóry. To marka dla tych, którzy nie mają czasu na skomplikowane rytuały pielęgnacyjne, ale szukają produktów o realnym działaniu. Beauty Drops ułatwia wybór dzięki prostemu systemowi trzech pytań umieszczonych na odwrocie każdego opakowania. Jeśli odpowiesz „tak" na minimum dwa pytania, znaczy to, że dany produkt jest idealny dla twojej skóry. Kosmetyki dostępne są w drogeriach Rossmann i na
beautydrops.pl



INWESTYCJA W PRZYSZŁOŚĆ

Obozy i półkolonie dla twojego dziecka, które otwierają drogę do profesjonalnej kariery. 1 trener na 4 zawodników, trening mentalny z psychologiem sportu, gry i obserwacje z zagranicznymi trenerami. Dziewczynki i chłopcy, którzy najlepiej wypadną w testach umiejętności otrzymują powołanie do Reprezentacji Polish Soccer Skills i grają z najlepszymi akademiami w Europie, takimi jak Bayern Monachium, Juventus czy Arsenal.
soccerskills.pl



BEAUTY.lab Serum ujędrniające z egzosomami MIYA Cosmetics 30 ml/49,99 zł.
miyacosmetics.com

SEKRET MŁODOŚCI

W formule serum kryją się egzosomy z gorzkiego melona, które stymulują produkcję kolagenu oraz wyciąg z *Acmella oleracea*, nazywany ziołowym botoksem, który zmniejsza napięcie mięśni oraz stymuluje fibroblasty do zwiększania produkcji kolagenu i elastyny. Dzięki temu serum przeciwdziała pięciu głównym objawom starzenia, poprawiając jędrność i elastyczność skóry.

CZAS NA KLOO

To pielęgnacja, która łączy minimum kroków z maksimum efektów, a jej skuteczność można dostrzec od razu. Sprawdza się zarówno w szybki poranek, jak i podczas spokojnego wieczoru, dając natychmiastowe rezultaty. Krem Kloo Day & Night oraz Kloo Makeup Remover to najnowsze propozycje marki. Produkty zostały stworzone na bazie sprawdzonych składników aktywnych i przemyślanych formuł, które wspierają kondycję skóry.



Teraz kosmetyki KLOO są dostępne również w drogeriach Rossmann.

eprasa.pl cbc649618b

eprasa.pl cbc649618b

zwierciadło

PLANER Lepszy rok 2026 z Katarzyną Miller

codzienna inspiracja, która prowadzi do życia pełnego spokoju i spełnienia



Do kupienia w księgarniach i na stronie sklep.zwierciadlo.pl

eprasa.pl doc649618b

RMF CLASSIC

robi atmosferę



Od **6 grudnia**
gramy tylko muzykę
świąteczną przez
cały dzień!

eprasa.pl cbc649618b

HOROSKOP 2026

PENNY THORNTON



Ogień, ziemia, powietrze, woda. Teorią czterech żywiołów tłumaczono w filozofii przedsokratejskiej strukturę kosmosu. Ich obecność naznaczała każdy element wszechświata, łączono je z cechami charakteru, symbolami, ciałami niebieskimi, a co za tym idzie – także znakami zodiaku. Na dalszych stronach możesz zobaczyć, z jakim żywiołem jest związany twój znak zodiaku i jaka biżuteria będzie idealnie go symbolizowała.

Biżuteria dostępna w salonach Pandora i na pandora.net



PANDORA
Bransoletka
509 zł.
Medalion Lew
259 zł.

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

Jeśli uważacie, że rok 2025 był nadzwyczajny, poczekajcie, aż zacznie się 2026. Wielki triumwirat – Uran, Neptun i Pluton – nadal kieruje naszym losem, z jednej strony prowadząc do niezwykłych przełomów, zwłaszcza naukowych i technologicznych, a z drugiej przekształcając świat, czy to poprzez potężne trzęsienia ziemi, czy wywracając do góry nogami polityczne krajobrazy.

Rosja zbliża się do końca długiego, rozpoczętego w 1989 roku cyklu. W rezultacie Władimir Putin prawdopodobnie odejdzie, a władzę obejmie nowy reżim. I trudno nie widzieć w tym skutku lub zapowiedzi końca wojny na Ukrainie. Nów Księżyca podczas zaćmienia Słońca 17 lutego przypada na astrologiczne wykresy Rosji i Ukrainy, choć całkowite zaćmienie Słońca 12 sierpnia wydaje się bardziej prawdopodobne jako symbol upadku reżimu Putina. A kiedy to nastąpi, powinno stać się szybko.

Narodziny Polski jako państwa demokratycznego, które miały miejsce w 1989 roku, noszą podpis Saturna i Neptuna, więc ze względu na obecną koniunkcję tych planet rok 2026 – a zwłaszcza pierwsze trzy miesiące – będzie dla Polski momentem przełomowym. Polska stoi przed próbą dla demokracji. Uran, planeta zmian, też jest w grze, więc nie można wykluczyć bardziej skoordynowanych ataków na granice i systemy obronne kraju.

Spektakularna metamorfoza zachodząca w Stanach Zjednoczonych będzie trwać, a jej skutki, zwłaszcza dla gospodarki, mogą w 2026 roku wywołać fale sejsmiczne na całym świecie. Przy lutowym zaćmieniu Słońca na Księżycu w USA prawdopodobny jest okres poważnej niestabilności, z możliwymi zmianami na najwyższych szczeblach administracji. Lipiec to kolejny niezwykle niestabilny miesiąc dla Ameryki. Choć układ planet nie jest repliką z czasu zamachów z 11 września, kraj może zostać zaatakowany z zagranicy lub z wnętrza własnych granic.

Rok 2026 ma inną atmosferę, w dużej mierze za sprawą tranzytu Jowisza przez znak Lwa, który rozpocznie się 30 czerwca. Oprócz osobistych korzyści, które przyniesie, będzie jeszcze więcej czynników poprawiających samopoczucie. Zapowiada się okres rozkwitu sztuki i możemy spodziewać się fantastycznych spektakli teatralnych.

Rok 2026 to jedynka w numerologii, więc przed nami innowacje i nowe początki. Numer jeden aktywizuje naszego wewnętrznego pioniera i stymuluje naszą zdolność do wykorzystywania okoliczności, w których się znajdujemy. To rok, w którym należy być zorientowanym na cel i wiernym sobie. ●

Sponsorem horoskopu jest PANDORA

eprasa.pl cbc649618b



REKLAMA

BARAN

ŻYWIOŁ OGNIA

21.03–20.04

Rok dzieli się na dwie części. Do końca czerwca Jowisz będzie cię zachęcał do budowania przyszłości, czy to poprzez karierę, czy zapuszczanie korzeni, ulepszanie życia rodzinnego, a nawet przeprowadzkę. Będziesz się cieszył bardzo dobrą opinią, a w rodzinie mogą pojawić się mile widziane nowe osoby. Ponieważ tak wiele czasu poświęcisz na „ogarnianie spraw", w lipcu wreszcie zaczniesz cieszyć się życiem – w perspektywie masz podróż w obce strony, zaproszenie na ważną uroczystość lub wydarzenie, podczas którego będziesz główną atrakcją. Tematem przewodnim na drugą połowę 2026 roku jest tworzenie. To może oznaczać założenie firmy, osobisty projekt lub pojawienie się dziecka w twojej rodzinie. Twórcze przedsięwzięcia przyniosą ci radość i poczucie spełnienia. Saturn i Neptun połączą się w znaku Barana 20 lutego, a że kilka dni wcześniej wystąpi zaćmienie Słońca, będzie to jeden z najważniejszych okresów w roku. Przy takich astrologicznych wpływach marzenia rodzą się lub rozwiewają. Rok 2026 może być tym, w którym wszystko się zmieni, i to w najbardziej magiczny sposób.

MIŁOŚĆ I ZWIĄZKI

Barany mają tendencję do wchodzenia na całego w różne sytuacje, zwłaszcza romantyczne. Czasem kończy się to dobrze, a czasem nie. W tym roku musisz zachować większą ostrożność. Ktoś, kogo spotkasz, może nie być tym, za kogo się podaje, a obietnice złożone w afekcie okażą się bezwartościowe. Jeśli stały związek nie rozpadł się całkowicie, uważaj, żeby nie wpaść z deszczu pod rynnę.

Przy pełniach Księżyca 2 kwietnia i 26 września napięte sytuacje osiągną punkt kulminacyjny. To właściwy moment, by przypieczętować związek miłosny lub zerwać trwające więzy. Możesz nie mieć wpływu na to, kto przyjdzie, a kto odejdzie w 2026 roku, ale nie pozwalając, by rozum rządził sercem, i dostrzegając różnicę między „trudnym okresem" a ostateczną katastrofą, oszczędzisz sobie cierpienia.

Miej świadomość, że gdy w sprawy angażują się Saturn i Neptun, czeka cię ważna nauka i mimo że możesz znaleźć dobrego, solidnego partnera czy partnerkę i umocnić istniejący związek, będzie się to wiązać z pewnym poświęceniem, choćby romantycznych marzeń.

PRACA, ŻYCIOWE CELE I FINANSE

Rok 2026 jest dobry dla nowatorów. Będzie wiele nowych początków i możliwości, by przewodzić innym i pokonać konkurencję. Pamiętaj o tym przez cały czas, ponieważ równie łatwo będzie zrobić trudny do wyjaśnienia fałszywy krok. Inaczej mówiąc, miejsca pracy, które uważasz za bezpieczne, wcale takie nie są, a ludzie, na których polegasz, wycofają swoje wsparcie.

Koniec marca i koniec września to okresy, kiedy należy przyjąć na siebie ważniejszą rolę i większą odpowiedzialność, ale to także czas, kiedy spojrzenie prawdzie w oczy może oznaczać przyznanie się do porażki (podwój starania i nie graj we wzajemne obwinianie się).

Finanse sprzyjają przedsiębiorcom. To rok, w którym warto działać na własną rękę, rozwijać własną markę i eksponować swoje talenty. Niektóre Barany mogą otrzymać nagrodę lub inne wyróżnienie za swoją ciężką pracę.

Sytuacja finansowa nie jest już tak niestabilna, chociaż biorąc pod uwagę krajowe i globalne trendy, trzeba zachować ostrożność w wydatkach i inwestowaniu. Oszczędzaj, ile możesz. Jest szansa, że wygrasz pieniądze lub otrzymasz środki od fundatora.

Wskazówki gwiazd

Nie wyolbrzymiaj znaczenia drobnych niepowodzeń. Masz ważniejsze sprawy na głowie.

eprasa.pl cbc649618b

LEW

ŻYWIOŁ OGNIA

23.07–23.08

Jeśli myślisz, że ubiegły rok był pełen wydarzeń, poczekaj, aż zacznie się nowy. Od 26 lipca cykl zaćmień będzie wpływać na twój znak. Okres od końca lipca do sierpnia okaże się jednym z najbardziej pamiętnych w ostatnich latach. Wydarzenia w życiu każdego z Lwów przebiegną inaczej, ale wspólne będzie poczucie, że coś „większego od was" miało w nich udział. Kolejne ważne daty to 23 stycznia, 16 lutego i 20 lipca. Inny powód, dla którego rok 2026 jest tak wyjątkowy, to wejście Jowisza w twój znak 30 czerwca, a ta potężna planeta przynosi dobre wieści, szczęście, rozwój i sukcesy. Minęło 12 lat od tranzytu Jowisza przez znak Lwa. Powrót pamięcią do przełomu lat 2014/2015 da ci wyobrażenie o tym, co ma nadejść. Rozpoczęte w tamtym czasie przedsięwzięcie przyniesie efekt i albo skosztujesz owoców swojej pracy, albo projekt zostanie zamknięty. W 2026 roku możesz po prostu zostawić planetom spełnienie twoich pragnień i ambicji, ale mądrzej będzie podjąć działania. Jak mówią, bogowie pomagają tym, którzy pomagają sobie.

MIŁOŚĆ I ZWIĄZKI

Okres od połowy lipca aż do sierpnia jest ważny pod każdym względem, ale może okazać się kluczowy dla twojego życia miłosnego. Podczas gdy niektóre Lwy zakochają się w kimś bez pamięci, inne wzniosą swoje relacje na wyższy poziom. Niemniej dla niektórych związek zakończy się nagle i w sposób, którego nie dało się przewidzieć. Powodem, dla którego sprawy sercowe okażą się tak skrajnie różne, jest połączony wpływ Plutona w strefie związków i Jowisza w twoim znaku, a 20 lipca te planety znajdą się w opozycji. Chociaż nie masz wpływu na wydarzenia, które pojawiają się niespodziewanie, możesz decydować, co zrobisz potem.

Lwy, które znajdują się pod wpływem opozycji Urana (urodzeni w latach 1981–1982) lub kwadratury Neptuna (roczniki 1989–1991), a także urodzone w lipcu, najprawdopodobniej zakończą długoletni związek. Również im najbardziej grozi zakochanie się w kimś, kto nie jest tym, za kogo go uważają. Takie sytuacje pod wieloma względami będą stanowić rytuał przejścia, po którym staniesz się zupełnie nową osobą.Podobnie jak z wieloma innymi sprawami w 2026 roku nie będzie można tego przewidzieć!

PRACA, ŻYCIOWE CELE I FINANSE

Nie każdy Lew jest celebrytą, ale wszystkie lubią być traktowane jak gwiazdy, dlatego przy planetarnym układzie w 2026 roku istnieje większe prawdopodobieństwo, że porzucisz pracę – i inne sytuacje – w których cię nie doceniają i podważają twój autorytet. Bez względu na to, ile masz lat, możesz zacząć myśleć, że życie jest krótkie i jeśli chcesz być tym, kim chcesz być, musisz zrobić coś radykalnego.

Dzięki pomocy Jowisza otworzą się przed tobą drzwi i nagle staniesz się gwiazdą miesiąca. Z pewnością od lipca łatwiej będzie ci znaleźć pracę i awansować. Być może jednak trzeba będzie unikać okazywania urazy tym, którzy uniemożliwiali ci postępy. W twojej astrologicznej prognozie przewija się dziwny motyw odwetu, co oznacza, że kto pod kim dołki kopie, ten sam w nie wpada, ale to ty, a nie twój wróg, będziesz na linii ognia!

Zaćmienia w marcu i listopadzie przypadają na twoją oś finansową, więc możesz się spodziewać całkowicie przypadkowych zdarzeń. Dla jednych oznacza to ogromny zysk, dla innych spory wydatek. Sytuacja finansowa powinna się poprawić w ciągu najbliższych 12 miesięcy, ale w 2027 roku będzie jeszcze lepsza, więc działaj długoterminowo.

Wskazówki gwiazd

Wykorzystaj w pełni ten wspaniały rok, ale nie pozwól, aby uderzyło ci to do głowy. Pokora jest najważniejsza!

eprasa.pl cbc649618b

STRZELEC

ŻYWIOŁ OGNIA

23.11–21.12

Drugi rok z rzędu zaćmienia występują w kluczowych obszarach twojego horoskopu słonecznego, co wskazuje na to, że nie jesteś panem swojego losu, a przynajmniej nie przez cały czas i nie we wszystkich sytuacjach. Ruszysz w nieznane, zarówno jeśli chodzi o podróże, jak i pod względem doświadczenia. 3 marca i 28 sierpnia wypatruj wydarzeń, które pojawią się niespodziewanie i zmienią twoje plany, niekoniecznie w niepożądany sposób. Ten rok pod wieloma względami okaże się lepszy od poprzedniego. Obecność Jowisza w strefie pieniędzy i majątku w pierwszym półroczu będzie sprzyjać finansom, a od lipca poszerzy twoje horyzonty na wszystkie możliwe sposoby. Największe wyzwanie mogą stanowić relacje. Ludzie, którzy, jak myślisz, są dla ciebie wsparciem, zawiodą, a związek, który uważasz za wieczny, może przeżywać trudny okres. Saturn i Neptun wkraczają w strefę kreatywności, zachęcając cię do rozwijania umiejętności i powiększenia rodziny! Choć może to też zwiększyć już i tak dużą liczbę twoich obowiązków.

MIŁOŚĆ I ZWIĄZKI

Powodem wszelkich rozczarowań i trudnych momentów jest Uran, planeta zmian i tego, co nieoczekiwane, który 28 kwietnia w pełni wkroczy w sferę relacji. Jednak tak naprawdę ta planeta niesie ze sobą przebudzenie, a dla niektórych Strzelców, zwłaszcza tych urodzonych w listopadzie, rok 2026 oznacza przebudzenie w miłości.

Oznacza to, że możesz sobie uświadomić, że jesteś w nieodpowiednim związku. To zrozumiałe, że niektórym związkom zakończył się „okres trwałości", a jeśli jesteś po czterdziestce, twoja tolerancja dla relacji pozbawionej radości jest praktycznie zerowa. Podobnie presja wywierana na tę samą grupę Strzelców, by wzięły ślub, nie zostanie dobrze przyjęta – priorytetem jest wolność i pełnia życia.

Dobre rzeczy będą się działy za granicą, co może dotyczyć nowych partnerów. Poznawanie nowego obiektu uczuć z dala od ojczyzny lub kogoś, kto pochodzi z innej kultury, to astrologiczny trend w 2026 roku, podobnie jak przeprowadzka do nowego miejsca, aby być z ukochaną osobą. Na spotkanie, poznanie się i zawarcie małżeństwa najlepszy będzie okres od końca kwietnia do połowy maja.

PRACA, ŻYCIOWE CELE I FINANSE

Strzelcom dobrze wiedzie się w życiu. Twoja filozoficzna postawa sprawia, że nie tylko potrafisz jak najlepiej wykorzystać każdą sytuację, ale również przyciągasz dobre rzeczy. Pamiętaj o tym, gdy w pracy utkniesz w rutynie lub gdy zawiodą ludzie, którzy, jak sądzisz, cię wspierają. Sytuacja szybko się odwróci. I, jak zawsze, okaże się, że wszystko ma swój powód.

Być może twoja kandydatura na wysokie stanowisko lub przynajmniej awans były już poważnie brane pod uwagę, więc nie składaj wypowiedzenia w przypływie złości. Duch przedsiębiorczości wciąż jest ważnym astrologicznym trendem, więc jeśli jeszcze nie myślisz o tym, jak zyskać większą niezależność, umieść to na szczycie listy swoich priorytetów.

Cechą Strzelca jest rozpraszanie zainteresowań i niewkładanie wszystkich sił w jedno przedsięwzięcie, dlatego pamiętaj, że im bardziej skupisz się na swoim celu w 2026 roku, tym większy sukces osiągniesz.

Zaćmienia z 3 marca i 28 sierpnia przecinają oś kierunku życia, dlatego są to momenty, w których wiele może się zmienić. Oba są zaćmieniami Księżyca, a zatem wskazują na koniec rozdziałów i, oczywiście, początek nowych.

Wskazówki gwiazd

Traktuj siebie poważniej, a ludzie zaczną poważnie się tobą interesować.

ZDJĘCIE: KUBA BEREZA. STYLIZACJA: KATARZYNA MIŚKOWIEC.

eprasa.pl cbc649618b



REKLAMA

BYK

ŻYWIOŁ ZIEMI

21.04–20.05

Dla wielu będzie to rok, w którym rodzina jest na pierwszym miejscu, a dla innych czas na poszerzanie terytorium, czy to w rozumieniu rozszerzania wpływów, czy większego i lepszego domu oraz większej liczby osób, z którymi można się nim dzielić! Możesz dużo podróżować, zwłaszcza w pierwszych sześciu miesiącach, a niektóre Byki zapiszą się na kurs, aby pogłębić wiedzę lub zdobyć nowe umiejętności. Cykl zaćmień przesuwa się na oś kierunku drogi życiowej, więc zwłaszcza jeśli masz urodziny w połowie lub bliżej 20 maja, musisz się liczyć z nieoczekiwanymi zmianami w karierze i życiu osobistym – połowa lutego i początek sierpnia to okresy, kiedy wszystko może się zmienić niemal z dnia na dzień. Pluton będzie miał wpływ na osoby urodzone w kwietniu – to oznacza metamorfozę: zrzucasz skórę i odsłaniasz nową, lśniącą. W rzeczywistości wydarzenia, na które nie masz wpływu, zmuszą cię do pozbycia się tego, co stare, i zbudowania na jego miejscu czegoś nowego. W sumie rok 2026 będzie kolejnym, w którym to, co wydawało ci się niezmienne, ulegnie zmianie.

MIŁOŚĆ I ZWIĄZKI

26 kwietnia Uran opuści twój znak, a wraz z nim odejdzie nieprzewidywalność. Chociaż w ostatnich siedmiu latach nie brakowało gorzkich rozstań i chwilowych zauroczeń, ta tendencja zanika. W jej miejsce pojawi się większe poczucie porządku i będziesz przyciągnąć nowe, właściwie dobrane osoby, z którymi możesz stworzyć trwałą relację. Długotrwałe związki powinny zyskać na spokojniejszej atmosferze i większym poczuciu bliskości. Zwłaszcza jeśli masz urodziny w kwietniu, związki są drogą do twojej osobistej transformacji: zabiorą cię do gwiazd albo wrzucą do oceanu. Odkryjesz w sobie jeszcze większą zdolność kochania i przekonasz się, co jesteś w stanie zrobić dla miłości.

Od lipca dystans będzie dodawać uroku, co oznacza, że miłość można znaleźć w odległych miejscach i zapanuje moda na śluby za granicą. A te wesela będą huczne.

Kwiecień i grudzień to miesiące, w których wpływ Wenus będzie bardzo silny i przygotuje grunt pod nowe związki, ale także chwile prawdy. Pełnie Księżyca 1 maja i 26 października to okresy szczęśliwych zakończeń i odważnych nowych początków.

PRACA, ŻYCIOWE CELE I FINANSE

Pojawienie się Jowisza u podstawy twojego horoskopu (30 czerwca) potrafi pozytywnie odmienić twój los. A niewykluczone, że rok 2019 był tego częścią. Być może sześć lat temu twoja kariera gwałtownie rozkwitła. Ponadto podjęcie pewnych kroków miało przynieść pomyślność i dobrobyt. Właśnie stąd wzięła się historia sukcesu w roku 2026.

Jowisz będzie wzmacniał korzenie życia, co może oznaczać większą i lepszą siedzibę lub dodatkowe środki, które pozwolą ci osiągać postępy i prosperować. Możesz założyć rodzinną firmę, zobaczyć, jak się rozwija albo pracować z domu.

Pod koniec kwietnia Uran rozpocznie siedmioletni tranzyt przez strefę poczucia własnej wartości. Choć może on powodować wahania wysokości dochodów, jest planetą technologii, dlatego warto rozważyć pracę w IT i AI. Nawet jeśli świat cyfrowy nie jest twoim obszarem zainteresowań lub specjalizacją, należy być na bieżąco z nowymi technologiami.

Rodzina będzie miała wpływ na twoje finanse – może odziedziczysz pieniądze, krewny wesprze cię finansowo albo dzieci będą sobie dobrze radzić. Niech wszystko zostanie w rodzinie – to dobra zasada na rok 2026.

Wskazówki gwiazd

Twoja strefa komfortu może być bezpieczna, ale nie doprowadzi cię tam, gdzie chcesz dotrzeć.

eprasa.pl cbc649618b

PANNA

ŻYWIOŁ ZIEMI

24.08–22.09

Wszystko się zmienia. Przez ostatnie kilka lat Saturn i Neptun utrudniały ci osiągnięcie czegoś konkretnego za twoje wysiłki, ale te planety już nie są przeciwko tobie, więc możesz robić postępy i odzyskać optymizm. Dodajmy do tego zaćmienia w twoim znaku (3 marca i 28 sierpnia), a rok 2026 może okazać się wspaniały.
To z pewnością rok złotych okazji – wykorzystaj w pełni wydarzenia około 18 lipca i 4 listopada – i choć możesz wyciągać naukę z przeszłości, nie żyj nią. W obliczu potężnych układów planet w 2026 roku szczęście da ci podążanie za tym, w co (lub w kogo) wierzysz, nawet jeśli oznacza to odrzucenie części przeszłości i wkroczenie na obce terytorium. Od lipca Jowisz będzie wędrował przez dwunasty dom, przygotowując się do tranzytowania Panny do lata 2027 roku. W tym czasie ty również będziesz w okresie przygotowań. Trzeba zająć się nie tylko kwestiami zdrowia i sprawności fizycznej; także projekty, które rozpoczniesz w drugim półroczu, będą dojrzewać przez rok. Świat się zmienia i ty musisz zmieniać się razem z nim, dlatego powinna cieszyć cię perspektywa poznawania nowych ludzi, a także nowych sposobów wykorzystania twoich talentów i poszerzania horyzontów.

MIŁOŚĆ I ZWIĄZKI

Zaćmienia w marcu i sierpniu wywrą największy wpływ na związki, a ponieważ w tym samym czasie ważną rolę gra Wenus, planeta miłości, będą to dobre miesiące na spotkanie kogoś, ślub lub rozstanie. Uran również będzie w grze, zwłaszcza w przypadku urodzonych w sierpniu, więc to, co nieoczekiwane i nietypowe, będzie kluczowym elementem w twoim miłosnym życiu.

Istnieją dwa trendy, na które trzeba zwrócić uwagę: pojawienie się dawnej miłości lub ślub z osobą znaną wiele lat temu oraz wydarzenia w życiu partnera czy partnerki (lub kogoś bliskiego), które wpłyną na waszą relację. Musisz używać wyobraźni, bo czyjaś ingerencja w wasz związek może go zmienić. Trzymaj przyjaciół blisko, a wrogów jeszcze bliżej.

Jeśli rok 2026 przyniesie więcej zmartwień niż radości, skieruj wzrok na 2027, kiedy to ktoś nowy może pojawić się w twoim życiu i (lub) zmienią się okoliczności związane z istniejącą relacją. Może ci również pomóc zrozumienie, że nikt inny poza tobą nie uczyni cię „kompletną" osobą.

PRACA, ŻYCIOWE CELE I FINANSE

Uran osiągnie szczyt twojego horoskopu 28 kwietnia, skąd będzie kierował twoją karierą i drogą życiową przez następne siedem lat, i to w bardzo różnorodny sposób. Osoby urodzone w sierpniu oraz w latach 1981–1982 i 2004 z największym prawdopodobieństwem zmienią pracę lub znajdą się w sytuacji wymagającej przemyślenia na nowo zawodowej ścieżki. Nawet jeśli kwestia kariery cię nie dotyczy, to gdy należysz do tych grup, przygotuj się na nieoczekiwane wydarzenia, które zmienią twoje plany i priorytety. 22 maja, 28 sierpnia i 4 grudnia Uran wywoła przełomy i rozstania!

Uran to również planeta technologii, więc dla wielu Panien będzie to wielkie powitanie w cyfrowym świecie. Możesz rozwijać umiejętności informatyczne, a kariera w branży technologicznej i stanowiska wymagające wiedzy cyfrowej będą dla ciebie otwarte. Zaleca się również wykorzystywanie sztucznej inteligencji dla usprawnienia pracy.

Sytuacja finansowa jest niestabilna, co nie oznacza, że w 2026 roku nie da się przyzwoicie zarobić na życie, ale pieniędzy nie będzie tyle, ile by się chciało. Oszczędzaj środki na nieprzewidziane wydatki. To nie twoja wina, to kierunek, w którym zmierza świat.

Wskazówki gwiazd

Wyrzuć gadżety antystresowe.
Uwierz w siebie i swoje marzenia.

eprasa.pl cbc649618b

KOZIOROŻEC

ŻYWIOŁ ZIEMI

22.12–20.01

Pełnia Księżyca na kilka dni przed Nowym Rokiem wyznacza ton na rok 2026. Przyniesie on wiele zakończeń, ale także kilka wspaniałych początków. Jowisz nadal przyciąga do twojego życia dobrych ludzi, czy to w biznesie, przyjaźni czy miłości, a dla wielu Koziorożców jest to rok małżeństwa. 20 lutego władca Saturn utworzy koniunkcję z Neptunem, dlatego będzie to jeden z najważniejszych okresów w roku. Nadzieje mogą się spełnić, chociaż coś może zostać przy tym utracone. Jednym z powracających motywów roku 2026 jest to, że nie da się mieć ciastka i jednocześnie go zjeść. 22 marca, 26 września i 24 grudnia to kolejne dni, w których zyski mają swoją cenę, aczkolwiek chętnie ją zapłacisz. Bardzo ważna będzie rodzina i odnajdywanie swoich korzeni, bez względu na to, czy chodzi o prześledzenie swojej genealogii, czy znalezienie (nowego) domu. Podczas przeprowadzki lub rodzinnego spotkania mogą pojawić się informacje, które rzucą nowe światło na przeszłość. To będzie czas dojrzewania dla osób urodzonych w 1996 roku i początek trzeciego rozdziału życia dla rocznika 1967, a dla wszystkich Koziorożców rok 2026 ma w sobie coś, co uczyni go przełomowym.

MIŁOŚĆ I ZWIĄZKI

Jowisz zawsze oznacza dobre wieści, gdy przechodzi przez strefę relacji. Ludzie chętniej będą cię wspierać, a ci, którzy pojawią się w twoim życiu, na ogół będą dla ciebie dobrzy. Wszelkiego rodzaju relacje poprawią się, a nowe małżeństwa i znajomości powinny kwitnąć. Od lipca jeszcze ważniejsze stanie się bycie razem, a zwłaszcza intymność. Jeśli kiedykolwiek był czas, by otworzyć się na ludzi, to w roku 2026.

Niektóre Koziorożce przejdą trudny okres, być może taki, w którym poczują się osamotnione i niezrozumiane, ale to nie znaczy, że masz zrezygnować z miłości. Zwłaszcza jeśli Saturn i Neptun wejdą w kontakt z twoimi urodzeniowymi planetami (spójrz na daty powyżej), jest bardziej prawdopodobne, że zwątpisz w siebie i boleśniej odczujesz odrzucenie, ale to tylko etap przejściowy, a nie dożywotni wyrok.

Od połowy maja do połowy czerwca Wenus przyspieszy rozwój miłości, a okres około 9 czerwca jest idealny na podjęcie długoterminowego zobowiązania.

PRACA, ŻYCIOWE CELE I FINANSE

Ludzie są kluczowi dla twojego sukcesu, ale choć rok 2026 jest świetny na nawiązanie partnerskich relacji, znalezienie wspólników i sponsorów, niekoniecznie jest dobry dla twojej kariery. Możesz spotkać się z zazdrością i chęcią zemsty, z ludźmi, którzy mają ci za złe sukcesy lub żywią do ciebie urazę, możesz też mieć do czynienia z socjopatami i osobami, które przedkładają własne cele nad twoje. A w przypadku niektórych Koziorożców firma, dla której pracują, może zostać zamknięta lub ponieść straty. W danej chwili może być trudno to dostrzec, ale wszelkie niepowodzenia są sposobem na znalezienie nowej drogi do sukcesu. Przeszkody są pomostem prowadzącym do celu.

Wędrówka Saturna i Neptuna przez twoją siedzibę będzie przyczyną dziwnych i zniechęcających wydarzeń związanych z karierą. Daj sobie czas, zanim weźmiesz się do czegoś nowego.

Niektóre z ubiegłorocznych trendów pozostaną aktualne: opieka nad osobami starszymi oraz opóźnienia i problemy ze sprawami majątkowymi. Jednak to samo możesz wykorzystać dla własnych celów, pracując w firmach zajmujących się opieką nad osobami starszymi lub zarządzaniem nieruchomościami.

Co się tyczy pieniędzy, chodzi nie tyle o ciebie, ale o to, z kim jesteś w relacji. Przychody partnera lub partnerki mogą wzrosnąć, a hojność krewnego lub krewnej może znacząco wpłynąć na twoje finanse.

Wskazówki gwiazd

Rzeczy nie zawsze są takie, jak ci się wydaje. Dlatego nie spiesz się zbytnio z rezygnacją lub poddaniem się.

ZDJĘCIE: KUBA BEREZA. STYLIZACJA: KATARZYNA MIŚKOWIEC.

eprasa.pl cbc649618b



REKLAMA

eprasa.pl cbc649618b

BLIŹNIĘTA

ŻYWIOŁ POWIETRZA

21.05–21.06

Nic tak nie pcha spraw naprzód – i to w zupełnie nowym kierunku – jak Uran w twoim znaku. Ta planeta różnorodności wkroczy w znak Bliźniąt 28 kwietnia i od czasu do czasu będzie wskazywać ci nowe możliwości – 4 lipca, 28 sierpnia, 25 listopada i 4 grudnia to wyjątkowo dobre okresy. Osoby urodzone w maju jako pierwsze czekają ekscytujące wydarzenia, ale jeśli w twoim życiu nastąpi gwałtowna zmiana, możesz wskazać palcem planetę Uran. Bliźnięta świetnie przystosowują się do tego, co nowe i odmienne, więc pod wieloma względami rok 2026 będzie dla ciebie wspaniały. Jednak jeśli masz 29, 42 lub 58 lat, może ci się nie podobać nagły zwrot w sytuacji, która trwała od dawna. Postaraj się zrealizować przynajmniej jeden z punktów na swojej liście marzeń. Podróże będą ważne przez następne kilka lat, podobnie jak bycie bliżej rodziny. Czekają cię familijne spotkania i jest szansa na zakończenie trwającego od lat konfliktu. Jeśli istnieje jakiś motyw przewodni na nadchodzący rok, to jest nim pójście w zupełnie nową stronę, niezależnie od tego, czy oznacza to zmianę taktyki i opinii, czy dosłowne podróżowanie do obcych krajów.

MIŁOŚĆ I ZWIĄZKI

Gdy się zmieniamy, zmieniają się sytuacje, a ponieważ Uran inspiruje uczucia i pragnienia, które mogły być długo tłumione, nie zdziw się, jeśli będzie ci się wydawać, że zmienia się osoba, z którą jesteś w związku, a wraz z tym twoje uczucia do niej. Dla niektórych Bliźniąt może to być bonus, ponieważ długotrwała relacja odzyska swoją magię, ale dla innych – przeciwnie, więc zechcą się rozstać. Dodajmy do tego efekty zaćmień (3 marca i 28 sierpnia), a wszystko może znaleźć się w romantycznym menu.

Pełnie Księżyca 31 maja i 24 listopada mogą również okazać się kluczowe dla przyszłości miłosnej relacji – pierwsza pełnia to czas na zaangażowanie się, a druga na zerwanie. A jeśli w tym czasie poznasz kogoś nowego, uznaj tę osobę za ważną część swojego przeznaczenia.

Znalezienie swojej wspólnoty to kolejny ważny trend, a nowa historia miłosna może rozpocząć się w grupie, do której dołączysz, lub na innym spotkaniu bratnich dusz, a nawet na wydarzeniu związanym z pracą. Nigdy nie zapominaj, że jesteś wyjątkową osobą i potrzebujesz kogoś, kto cię rozumie. Pamiętaj też, że przyjaciele i rodzina nie zawsze są najlepszymi sędziami w kwestii tego, kto jest dla ciebie odpowiedni.

PRACA, ŻYCIOWE CELE I FINANSE

Jeśli nie czerpiesz przyjemności ze swojej pracy lub nie otrzymujesz należnych ci nagród, w 2026 roku wszystko może się zmienić. Niezależnie od tego, czy odejdziesz z własnej woli, czy cię zredukują, masz szansę zrobić coś znaczącego i odzwierciedlającego to, kim teraz jesteś. To istotne zwłaszcza dla Bliźniąt pracujących w środowisku akademickim, wydawniczym lub prawniczym.

Marzenie o większej niezależności nie musi pozostać jedynie marzeniem. W 2026 roku możesz przynajmniej położyć podwaliny pod zupełnie inny styl życia. Niewykluczone też, że zaczniesz pracować dla organizacji charytatywnych.

Jowisz pozostanie w sferze finansów do końca czerwca, dając ci wiele możliwości zwiększenia dochodów i inwestowania w przyszłość – może to się wiązać z nabyciem nowych umiejętności i kwalifikacji lub zakupem firmy albo nieruchomości. Od lipca moc Jowisza pomoże ci promować twoje talenty i zwiększać wpływ, zwłaszcza dzięki wykorzystaniu mediów społecznościowych i sztucznej inteligencji.

Wskazówki gwiazd

Nie da się wszystkiego zaplanować.
Zostaw dużo miejsca na to, co nieoczekiwane.

eprasa.pl cbc649618b

WAGA

ŻYWIOŁ POWIETRZA

23.09–23.10

W zeszłym roku pojawiły się wskazówki dotyczące tego, co cię czeka, a w 2026 wszystko to się zrealizuje. Po pierwsze, koniunkcja Saturna i Neptuna zakończy stary wzorzec życia i przygotuje grunt pod nowy, którego pełne urzeczywistnienie może potrwać do 2028 roku. Po drugie, Uran zajmie miejsce w strefie, w której może poszerzać twoje horyzonty na wiele sposobów – podróże, nowe umiejętności i doświadczenie – co pomoże niektórym Wagom zyskać większe wpływy i rozpoznawalność. Jednak obie te planetarne zmiany pociągną za sobą zakłócenia. Być może trzeba będzie przeprowadzić się gdzieś daleko lub zakończyć związek, ale to, co cię czeka, wymaga poświęcenia. Przede wszystkim dotyczy to Wag urodzonych we wrześniu; październikowe będą miały większy spokój, jednak mniej wymarzonych wydarzeń. Jowisz i Pluton będą w opozycji na osi kreatywności przez całe lato, ale 20 lipca to ważna data, niezależnie od tego, czy chcesz zrobić coś wyjątkowego, a nawet odmienić swoje życie, czy poczekać i zobaczyć, co przyniesie kosmos. W centrum uwagi będą kariera i biznes, a także sprawy sercowe. Możliwe, że uczcisz pojawienie się nowego członka rodziny. Jedno jest pewne – rok 2026 nie będzie przeciętny.

MIŁOŚĆ I ZWIĄZKI

Z Saturnem i Neptunem w strefie relacji od lutego twoje życie miłosne się zmieni. Nowe obiekty zainteresowania pojawią się w postaci mentorów i inspirujących ludzi. I chociaż ten ktoś może pomóc ci stać się tym, kim od zawsze chcesz być, istnieje ryzyko, że przy okazji stracisz przyjaciół i osoby, które kochasz. Jedną z lekcji, jakie przyniesie rok 2026, jest to, że nie każdy jest tym, za kogo go uważasz.

Osoby w stałych związkach powinny stawiać partnera ponad siebie, a przynajmniej wczuwać się w jego sytuację. Bez względu na to, czy twoja druga połowa będzie przechodzić trudny okres, czy przyjdzie wam spędzać czas osobno, stanie się to testem dla waszej miłości i wzajemnego zaangażowania. Dni około 20 lutego i 26 września są rozstrzygające.

W marcu oraz od sierpnia do początku września Wenus będzie w idealnej pozycji, aby pomagać w znalezieniu miłości lub zawarciu wiążącej umowy. 7 marca może być magiczny.

PRACA, ŻYCIOWE CELE I FINANSE

Do końca czerwca Jowisz będzie gościł w twojej strefie kariery, więc masz jeszcze sześć miesięcy na osiągnięcie sukcesu, na który tak długo i ciężko pracujesz. Ten obszar horoskopu dotyczy bycia tym, kim od zawsze chcesz być. Dzięki mocy Jowisza opinia o tobie powinna się znacząco polepszyć i przynajmniej w jednej sytuacji odegrasz wiodącą rolę. Jesteś u szczytu swoich możliwości.

Podczas gdy niektóre Wagi znajdą lepiej płatną i bardziej prestiżową pracę, inne poczują, że ich wiedza i doświadczenie w końcu zostały docenione i że czeka je nagroda. Jedynym czynnikiem, na który musisz uważać, jest to, że ludzie mogą obiecywać więcej, niż są w stanie dać. Nie każda umowa jest warta papieru, na którym została spisana.

Ogólnie wszystko pójdzie w lepszym kierunku. To rok ambicji i aspiracji. Dotrzesz tam, gdzie chcesz, i możesz się spodziewać poprawy sytuacji materialnej. Wyjątek będą stanowić osoby w trakcie rozwodu lub starające się o ugodę. Ludzie mogą nie grać uczciwie i musisz umieć okazać bezwzględność.

Wskazówki gwiazd

Prokrastynacja to twój wróg.
W tym roku warto zrobić wrażenie.

eprasa.pl cbc649618b

WODNIK

ŻYWIOŁ POWIETRZA

21.01–19.02

Od lipca i do końca 2027 roku zaćmienia będą przypadać na osi Wodnik–Lew. W połączeniu z pojawieniem się Jowisza w twoim przeciwstawnym znaku (30 czerwca), zapowiadają, że najbliższe lata będą jednymi z najbardziej obfitujących w szanse i wydarzenia od dekad. Potraktuj tę prognozę jako sygnał do realizacji swoich ambicji, odhacz co najmniej jeden punkt z listy rzeczy do zrobienia w życiu i poświęć całą swoją miłość i pasję osobom i zajęciom, które są dla ciebie ważne. Styczniowe Wodniki będą na pierwszej linii zmian i transformacji, ale jeśli życie zacznie przynosić ci wspaniałe przełomy lub ogromne rozczarowania, z pewnością będziesz pod wpływem Plutona. 16 lutego to pierwsza okazja, by się przekonać, co przyniosą zaćmienia, 12 sierpnia to kolejna, a między nimi, w okresach 20–27 stycznia, 20–29 lipca i 2–4 października, będzie wystarczająco dużo energii, by zmienić zwykłe życie w coś nadzwyczajnego. To nie są łatwe momenty, ale kiedy cokolwiek wartego posiadania było łatwe do osiągnięcia? Bycie we właściwym miejscu o właściwym czasie i odwaga, by podjąć ryzyko, to astrologiczne trendy, z którymi będzie miała do czynienia większość Wodników. A jeśli narzekasz, że nic ci się nigdy nie przytrafia, uważaj, czego sobie życzysz.

MIŁOŚĆ I ZWIĄZKI

Twoje życie miłosne jest głównym celem przełomowych wydarzeń tego roku. Być może Wodniki intuicyjnie wybrały już daty ślubu lub innych ważnych wydarzeń w związku, które są zgodne z którąś ze wspomnianych wyżej.

Wpływ Jowisza to błogosławieństwo. Ta planeta rozwoju i powodzenia niekoniecznie przyniesie ci to, na co czekasz, ale przyciągnie do ciebie ludzi, którzy wydobędą z ciebie to, co najlepsze. Niektóre Wodniki mogą nawet wzbudzić zainteresowanie kogoś mającego władzę i wpływy. Jednak ważni ludzie są często obdarzeni dużym ego, a tranzyt Jowisza może sprawić, że spotkasz jednego lub dwóch narcyzów.

Wenus będzie w twoim znaku od 17 stycznia do 10 lutego, szykując grunt pod romans. Osoba poznana w okresie świąteczno-noworocznym lub na wakacjach może teraz stać się tą jedyną. Niemniej ten sam okres, a także pierwsza połowa sierpnia to czas, w którym związki mogą się rozpaść.

PRACA, ŻYCIOWE CELE I FINANSE

Do lipca Jowisz, planeta rozwoju i powodzenia, będzie wędrować przez strefę pracy, więc to dla ciebie okres, w którym jest ona nie tylko priorytetem, ale i pochłania coraz więcej twojego czasu. Ciesz się nią, czy to czerpiąc radość z tego, co robisz, czy z tego, że cię za to doceniają.

Trwałe partnerstwa powinny prosperować, a nowe mają szansę się rozwinąć. Ponadto łatwiej znajdziesz wsparcie, jeśli trzeba będzie szukać pracy i podnieść swoją renomę. Jednak połączenie Jowisza i Plutona (najsilniejsze w lipcu) może wywołać walki o władzę i sprawić, że natrafisz na organizację lub osobę, która mogłaby ci zaszkodzić.

Zaćmienia z 3 marca i 28 sierpnia przecinają oś finansową twojego horoskopu słonecznego. Z jednej strony przyczynią się do udanej transakcji lub zakończenia kontraktu, a z drugiej doprowadzą i tak już trudną sytuację do punktu krytycznego. Zaćmienia przynoszą brzemienne w skutki wydarzenia, więc równie prawdopodobne jest, że wygrasz pewną sumę pieniędzy, jak to, że stracisz na ugodzie lub spadku albo padniesz ofiarą nieuczciwych praktyk.

Wskazówki gwiazd

Możesz manifestować swoje pragnienia, ale najpierw muszą zniknąć stare nawyki.

ZDJĘCIE: KUBA BEREZA. STYLIZACJA: KATARZYNA MIŚKOWIEC.

eprasa.pl cbc649618b



REKLAMA

eprasa.pl cbc6496f8b

RAK

ŻYWIOŁ WODY

22.06–22.07

W zeszłym roku rozpoczął się ważny, potencjalnie zmieniający życie etap, który teraz będzie miał ciąg dalszy. Już od stycznia wydarzenia zaczną wpływać na twoją przyszłość i może to dotyczyć związku. Okres od połowy maja do czerwca też będzie transformacyjny. Tranzyt Jowisza przez znak Raka zakończy się w lipcu, wykorzystaj więc nadarzające się okazje – minie 12 lat, zanim znów będziesz mieć po swojej stronie tę planetarną supermoc. Działaj. Miej zaufanie do własnych talentów i zdolności do urzeczywistniania swoich pragnień. Pod wpływem Jowisza zajdziesz daleko, czy to podróżując, czy w rozwoju. Od lutego Saturn i Neptun będą się znajdować na szczycie twojego horoskopu, co wpłynie na twoją karierę i kierunek drogi życiowej. Osoby urodzone w czerwcu mają największe szanse odnieść korzyści wynikające z połączenia tych planet – dla niektórych Raków oznacza to spełnienie długo pielęgnowanych ambicji, styl życia, na który ciężko pracowały. Jeśli zaś będziesz się zastanawiać, dlaczego trudno ci osiągnąć sukces – cierpliwości. Realizacja marzeń zajmie ci trochę więcej czasu.

MIŁOŚĆ I ZWIĄZKI

Dla wielu Raków to będzie stabilny rok. Bez wielkich wzlotów, bez poważnych upadków. Jowisz ochroni cię przed zbyt głębokim wejściem w relację z kimś niewłaściwym lub zmusi cię do reakcji, gdy osoba, z którą należy być, zacznie tracić zainteresowanie (albo będzie miała dość czekania na twoją decyzję). Być może dlatego, że Raki poczują większy optymizm i staną się mniej skłonne do zamykania się w sobie, ich związki będą kwitnąć.

Jeśli szukasz miłości, pierwsza połowa roku to najlepszy czas na jej znalezienie, a jeśli planujesz ślub, zalecany jest początek czerwca.

Oczekiwanie, że wszystkie Raki będą miały w tym roku szczęśliwe życie miłosne, jest nierealistyczne. Wiele zależy od twojego horoskopu urodzeniowego, a jeśli jesteś po czterdziestce i znajdujesz się pod wpływem opozycji Urana, rozstania i zdrady są bardziej prawdopodobne, tak jak i romanse, które kończą się równie nagle, jak się zaczęły. Okresy największej niestabilności, a jednocześnie momenty, w których powstaje silne zauroczenie, przypadają na dni około 22 marca, 25 maja, 4 lipca, 26 września i 24 grudnia.

PRACA, ŻYCIOWE CELE I FINANSE

Czy odnosisz sukcesy, ponieważ masz niezachwianą pewność siebie, czy to sukcesy ci jej dodają? W każdym razie to jest trend na 2026 rok. A jakby tego było mało, gdy Jowisz opuści znak Raka (30 czerwca), rozpocznie podróż przez strefę poczucia własnej wartości, poprawiając sytuację finansową i zwiększając poczucie bezpieczeństwa i stabilności. Niektóre Raki mogą podnieść wartość swojego domu, podczas gdy inne wejdą na rynek nieruchomości lub zdobędą wyższy status. Dla większości może to oznaczać podwyżkę wynagrodzenia lub inne korzyści finansowe.

Duch przedsiębiorczości to kolejny czynnik, o którym należy pamiętać. Raki mają głowę do interesów, a rok 2026 będzie doskonały na założenie własnej firmy lub rozpoczęcie działalności na własny rachunek. Branża hotelarska, opiekuńcza, projektowanie wnętrz oraz branża zdrowia i urody to obiecujące obszary działania dla przedsiębiorców spod znaku Raka.

Czy ta prognoza brzmi zbyt obiecująco? W przypadku obecności Jowisza trzeba pamiętać, że wzrost to inflacja pod inną nazwą, dlatego uważaj, aby już i tak trudna sytuacja nie wymknęła się spod kontroli. Jak najszybciej ograniczaj straty. Miej to na uwadze zwłaszcza w sierpniu.

Wskazówki gwiazd

Możesz ciągle czekać na idealny moment, ale wtedy przegapisz okazję.

eprasa.pl cbc649618b

SKORPION

ŻYWIOŁ WODY

24.10–22.11

Zmiana i transformacja to żywioł władającego Skorpionem Plutona, który teraz znajduje się u podstawy twojego horoskopu, wpływając na korzenie życia – dom, rodzinę i fundamenty przyszłości. Dlatego wiele z was, zwłaszcza urodzonych w październiku, powoli odkrywa siebie na nowo. Nieuświadomione pragnienie zmiany może leżeć u podstaw wszelkich zakłóceń w twoim sposobie życia, ale kiedy już zaakceptujesz fakt, że drzwi są zamknięte i że nie możesz odzyskać tego, co zostało utracone, będziesz na fali wznoszącej. I staniesz się inną osobą, z innym rodzajem życia. Okresy, w których działanie Plutona stoi za nieprzewidzianymi zdarzeniami, przypadają na dni 20–27 stycznia, 20–29 lipca oraz 2 i 26 października. Jowisz pojawi się na Medium Coeli w twoim znaku 30 czerwca i przez następne 12 miesięcy będzie ci pomagał budować pozycję w życiu. Dla niektórych Skorpionów oznacza to realizację stylu życia, o jakim zawsze marzyły; dla innych – osiągnięcia i awans w karierze. Tak czy inaczej, odniesiesz sukces.

MIŁOŚĆ I ZWIĄZKI

Przez jakiś czas w twoim życiu miłosnym mogło brakować poczucia bezpieczeństwa, ale sytuacja się zmienia. W końcu kwietnia Uran zniknie ze strefy związków. Nie rezygnuj z romansu, który zmieni twoje życie, ani nie sądź, że nie grozi ci zakochanie się w kimś, kto jest już zajęty...

Największe prawdopodobieństwo szaleńczego zakochania, a także rozstań i erotycznych przygód dotyczy przede wszystkim osób urodzonym w latach 1981–1982. Mając to na uwadze, przygotuj się, że około 17 lutego i 12 sierpnia ziemia zadrży ci pod stopami.

Wenus będzie w twoim znaku w Boże Narodzenie, co uczyni ten miesiąc jednym z najlepszych na romans i zawieranie długotrwałych zobowiązań. Kwiecień to kolejny romantyczny miesiąc. Skorpiony mogą również poznać nowego partnera lub partnerkę dzięki komuś znajomemu lub w miejscu pracy. Otworzy się także furtka, dzięki której możesz znaleźć ukochaną osobę, która zabierze cię tam, gdzie chcesz iść w życiu. Koniec z ograniczeniami.

PRACA, ŻYCIOWE CELE I FINANSE

Jowisz to twój as w rękawie. Ta planeta postępu będzie ci towarzyszyć przez cały rok, najpierw otwierając nowe terytoria, czy to w postaci zatrudnienia w zagranicznej firmie, czy rozwijając twoje umiejętności i kwalifikacje, a od lipca zapewniając ci sukcesy i podnosząc twoją renomę.

Zaćmienia w lutym i sierpniu to momenty, w których twój kurs może się nagle i nieodwracalnie zmienić. Nie ma się czego obawiać, ponieważ to, co nastąpi w wyniku wszelkich wymuszonych zmian, będzie korzystne. Znajdziesz się na właściwej ścieżce i wypełnisz swoje przeznaczenie.

Staraj się nie frustrować, gdy twoje starania, żeby się rozwijać, wydadzą się udaremniane. Działaj dalej, a osiągniesz cel, choć z kilkoma zmianami w pierwotnym planie. Ten trend nie ogranicza się do twojej kariery, ale ogólnie do życia.

Innym trendem są nieoczekiwane lub niewypracowane dochody. Sprawa sądowa może zostać wygrana i jest szansa na ugodę związaną z pracą lub rozwodem. Dawne sprawy również odgrywają rolę w finansach, niezależnie od tego, czy otrzymasz niespodziewany prezent za swoją uprzejmość lub wiedzę, czy okaże się, że korporacja jest ci winna pieniądze.

Wskazówki gwiazd

Koniec z czekaniem. Idź i zgarnij nagrodę.

eprasa.pl cbc649618b

RYBY

ŻYWIOŁ WODY

20.02–20.03

Masz przed sobą kolejny rok, w którym to, co niezwykłe, staje się codziennością. W dużej mierze jest to zasługa zaćmień, które przypadną na osi Ryby–Panna 3 marca i 28 sierpnia i które rządzą wydarzeniami zmieniającymi twój los. Do połowy lutego skończy się okres rozczarowań. Będziesz w stanie stworzyć plan i zobaczyć, jak się realizuje. A jeśli masz problemy z pamięcią i skupieniem, przeżywasz stratę i poważne zwątpienie w siebie, to również minie. W roku 2026 czekają cię zmiany. Sytuacje będą zmieniać się nagle, nawet po latach stagnacji. Zmieni się też twoje myślenie, sposób postrzegania ludzi i kontaktów z nimi. (Tamte lata pod surowym wpływem Saturna zrobiły swoje). Przejście Urana do podstawy twojego horoskopu (26 kwietnia) przyniesie zmiany i niespodzianki w domu. Może to być przeprowadzka lub szokujące rozstanie w życiu członka rodziny. Jowisz dostarczy ci wielu szczęśliwych chwil, w wielu przypadkach związanych z dziećmi, a jeśli wciąż szukasz ujścia dla swojej kreatywności – lub twoje twórcze dokonania nie odniosły jeszcze sukcesu – wszystko jest na wyciągnięcie ręki. Niektóre Ryby zdobędą sławę, a przynajmniej będą miały swój moment chwały.

MIŁOŚĆ I ZWIĄZKI

Ilekroć cykl zaćmień przypada w naszym znaku, ludzie stają się posłańcami przeznaczenia, zmieniają nasze życie i otwierają nam oczy na to, czego nam brakowało. Dodajmy do tego nową pozycję Urana, a będzie jasne, czemu przebudzenia do miłości (lub prawdziwego stanu rzeczy) są w gwiezdnych planach, zwłaszcza jeśli masz urodziny w lutym lub jesteś z roczników 1962, 1981–1982 albo 2004. Pierwsza połowa lipca to czas, kiedy zaiskrzy między tobą i drugą osobą.

Przy takim astrologicznym klimacie działa karma i możesz mieć silne poczucie, że bycie z daną osobą jest ci przeznaczone lub że zmagasz się z problemami z przeszłości. Zaćmienia w marcu i wrześniu odgrywają kluczową rolę w zmianie kierunku, w którym zmierza związek, oraz wprowadzaniu ludzi do twojego życia i wyprowadzaniu ich z niego.

Okres od połowy lutego do połowy marca jest jednym z najważniejszych dla miłości. Romans, który rozpoczął się jesienią ubiegłego roku, może znaleźć się na rozdrożu. Podobnie wydarzenia z końca lutego dopełnią się w sierpniu.

PRACA, ŻYCIOWE CELE I FINANSE

Uran wprowadzi zmiany w twojej karierze. Z jednej strony uwolni cię od sytuacji, w których podważa się twój autorytet i nie wykorzystuje się w pełni twoich talentów, a z drugiej strony wyrwie z bezpiecznej rutyny.

Rok 2026 będzie przełomowy. Wydarzenia, na które nie masz wpływu, mogą doprowadzić do zmiany miejsca zamieszkania lub pracy. Możesz przyspieszyć przejście na emeryturę lub przedłużyć okres aktywności zawodowej. Możesz przeprowadzić się w odległe miejsce i (lub) prowadzić bardziej zrównoważony tryb życia. Tak czy inaczej, manifestuje się głęboka potrzeba zmian.

Całkowite zaćmienie Słońca 12 sierpnia przypada na strefę pracy. Może to zwiastować zmianę posady lub sposobu, w jaki pracujesz. W niektórych przypadkach pojawi się szansa na awans i wyjątkowa okazja.

Chociaż wahania w finansach są prawdopodobne, ważniejsze jest, aby uniknąć decyzji, która cię przerośnie. Chociaż kuszące może być zwiększenie wysokości kredytu hipotecznego lub zainwestowanie w „jedyną w życiu okazję", to jeśli nie masz dużo pieniędzy, nie rób tego. Postaw sobie za cel, aby w roku 2028 stać się bogatą osobą.

Wskazówki gwiazd

Czasy się zmieniają i jedyną drogą do sukcesu jest przyjęcie z radością tego, co nowe.

ZDJĘCIE: KUBA BEREZA. STYLIZACJA: KATARZYNA MIŚKOWIEC.

eprasa.pl cbc649618b

HOROSKOP

Penny Thornton
astrolożka, autorka książek, wykładowczyni.
Jej klientką była księżna Diana.



KOZIOROŻEC **22.12–20.01**

Wenus pozostanie w twoim znaku do 17 stycznia, co czyni ten okres kluczowym dla spraw sercowych. Pewną decyzję możesz rozważać aż do nowiu Księżyca (18 stycznia), ale kiedy już ją podejmiesz, sprawy potoczą się szybko. Dla wielu Koziorożców problem dotyczy związku – angażować się czy nie? Jesteś znakiem, który zwykle kieruje się głową, a nie sercem, ale teraz tak nie będzie. Twoje szczęście i możliwości rozwoju są najważniejsze. Finanse to kolejna ważna sprawa, a tydzień od 19 stycznia zapowiada się wspaniale. Niespodziewanie mogą pojawić się pieniądze albo okaże się, że wydatki przewyższyły dochody! We wszystkim zachowaj równowagę...

WODNIK **21.01–19.02**

Niech cię nie zwiedzie powolne tempo życia na początku miesiąca – do 20 stycznia będzie już się dużo działo! Możesz nie zdawać sobie sprawy, że toczą się rozmowy, które zmienią jakiś aspekt twojego życia, ale do 22 stycznia wszystko wyjdzie na jaw. Nie ma lepszego momentu niż Nowy Rok, aby pozbyć się tego, co stare i stworzyć przestrzeń dla nowego. Tak więc niezależnie od tego, czy weźmiesz się do burzenia, czy rozwój wypadków wykona tę pracę za ciebie, między początkiem stycznia a połową lutego otworzy się przed tobą zupełnie nowy świat. Być może nigdy nie było podobnego okresu.

RYBY **20.02–20.03**

Niektóre z najważniejszych wydarzeń tego roku nastąpią w styczniu. Nawet jeśli dotrzesz do końca miesiąca bez większych zmian, wydarzenia w życiu innych ludzi mogą pozostać w twojej pamięci. W styczniu bardzo ważne będą przyjaźń i współpraca, co może oznaczać nowe środowisko pracy lub projekt z udziałem nowej grupy osób. W każdym razie zdobędziesz nowe umiejętności życiowe i nowe spojrzenie na świat. Rozwój wydarzeń w drugiej połowie miesiąca powinien przynieść pewnego rodzaju odrodzenie.

BARAN **21.03–20.04**

Wysoka pozycja Wenus to świetny początek 2026 roku. Miłość będzie priorytetem i możesz mieć powód, by świętować oświadczyny lub inną pozytywną perspektywę. I nawet jeśli wydarzenia około 3 stycznia nie wzbudzą w tobie zachwytu, posłużą ważniejszemu celowi. Kariera również jest w centrum uwagi – niektóre Barany rozpoczną nową pracę, a inne otrzymają dowód na to, że są doceniane, jeśli nie podziwiane. Do 20 stycznia wiatr zmian będzie przybierał na sile i może zwalić cię nóg, czy to w cudowny sposób, czy też zmuszając do zaczęcia czegoś na nowo.

BYK **21.04–20.05**

W idealnym świecie Byki wyleciałyby w daleki świat i zyskały całkiem nowe perspektywy, ale nawet jeśli zostaniesz w domu, pod koniec stycznia będziesz mieć zupełnie inny pogląd na pewne sytuacje. Rozwój wydarzeń około 23 stycznia otworzy ci oczy na nowe i potencjalnie korzystne możliwości, choć w tym momencie możesz tego nie doceniać. Niewykluczone, że ktoś ukrywał przed tobą sekret lub czekał na odpowiedni moment, by powiedzieć ci, co czuje, lub jakie ma plany. Niezależnie od tego, co się wydarzy, okażesz pewność siebie, hart ducha i spokój.

BLIŹNIĘTA **21.05–21.06**

Pieniądze, pieniądze... Styczeń to miesiąc, w którym będzie się dużo działo, ale finanse zajmą w nim ważne miejsce. Zawarcie ugody lub podpisanie długoterminowego zobowiązania może zmienić twoją przyszłość. Chociaż w sprawie pewnej transakcji możesz nie mieć tyle do powiedzenia, ile chcesz, i odnosisz wrażenie, że za bardzo zależysz od czyichś opinii lub uczuć, twój czas nadejdzie. Na razie musisz przyjmować to, co przynosi życie. Ostatnia dekada stycznia będzie intensywna, ale to, co wyniknie z rozwoju wydarzeń, przyniesie ci korzyści.

RAK **22.06–22.07**

Sobota 3 stycznia to bardzo ważna data w kalendarzu Raków. Pełnia Księżyca w twoim znaku połączy się z przynoszącym pomyślność Jowiszem, doprowadzając do zakończenia

eprasa.pl cbc649618b

pewnego rozdziału i otwarcia nowego i wspaniałego. W styczniu masz wszystko do wygrania, o ile wykorzystasz swoje talenty oraz obronisz swoje przekonania i uczucia. To idealny czas na zawarcie małżeństwa, nawiązanie partnerstwa lub podpisanie długoterminowej umowy. Jest to jednak również właściwy moment, aby przyznać, że pora zakończyć trudną sytuację. Koniec stycznia niesie ze sobą pewne wyzwania, więc nie odkładaj na później pracy, od której się uchylasz.

LEW **23.07–23.08**

Być może już wiesz, dlaczego koniec stycznia zapisze się w pamięci, ale jeśli nic nie wydaje się wymagać przygotowania lub uwagi, zacznij to sprawdzać. Im głębiej będziesz drążyć, tym więcej znajdziesz. Gdy tylko Słońce wejdzie w strefę relacji (20 stycznia), uwaga skupi się na związkach romantycznych i biznesowych. Mogą się odbyć ważne spotkania, a dla wielu Lwów nadejdzie czas na „poważną rozmowę". Jakaś ukryta rzecz prawdopodobnie wyjdzie na jaw i powrót do tego, co było, stanie się niemożliwy. W wielu przypadkach to dobra wiadomość, bo lęk i brak zaufania są toksyczne.

PANNA **24.08–22.09**

Znajdź czas na zabawę i spędzanie czasu z ludźmi, który dają ci radość. W ten sposób przepłyniesz przez wzburzone wody stycznia, jakby były płynnym złotem, czym w pewnym sensie są. Być może zastanawiasz się, czy praca lub związek są dla ciebie odpowiednie, i masz nadzieję, że wydarzenia pomogą ci podjąć decyzję. A kosmos odpowiedział na twoją prośbę. Nów Księżyca 18 stycznia rozpocznie nowy cykl i w ciągu najbliższych sześciu do ośmiu tygodni wydarzenia jasno ci pokażą, w czym nie należy lokować swoich talentów i uczuć. Zasługujesz na coś lepszego.

WAGA **23.09–23.10**

Rozpocznij rok od wielkich porządków, a nie będziesz już patrzeć w przeszłość. Poza zbędnymi rzeczami do pozbycia się z domu są też pewne aspekty twojego istnienia, które stały się nawykiem – i to złym. Wyrzuć wszystko, co pokryte pajęczynami, a może to oznaczać przyjaźń lub inną sytuację, która wysysa z ciebie energię i optymizm. Nie warto odkładać życia na później, aby zadowolić innych. Najwięcej będzie się działo w drugiej połowie stycznia i jeśli jeszcze nie zrywasz umów i nie wprowadzasz dużych zmian w swoim stylu życia, zacznij działać!

SKORPION **24.10–22.11**

Które chcesz poznać najpierw? Dobre czy te mniej dobre wiadomości? Pozytywną stroną stycznia jest to, że gdy pewne sytuacje przestaną być częścią twojego życia, poczujesz o wiele większą wolność, beztroskę i radość. Niestety, prawdopodobnie to ty będziesz inicjować spory. Większości znaczących wydarzeń spodziewaj się od 20 stycznia, ale wcześniej masz szansę zobaczyć dużo więcej świata i spotkać ludzi, którzy cię zainspirują i sprawią, że pomyślisz, jak inne mogłoby być twoje życie, gdyby tylko... Zmiana musi nastąpić, a wszystko to zacznie się od korzeni życia.

STRZELEC **23.11–21.12**

Im później zajmiesz się swoim finansowym problemem, tym trudniej będzie go rozwiązać. Niezależnie od tego, czy czekasz na fundusze, czy chcesz poznać koszty czegoś, ustal wszystko do 11 stycznia. W ten sposób bez względu na to, jakie niespodzianki przyniesie koniec miesiąca, pieniądze nie będą jedną z nich. Być może już wiesz, że zbliża się przełomowy moment i cieszy cię perspektywa rozpoczęcia nowego projektu lub pozostawienia części przeszłości za sobą, ale jeśli czujesz, że coś lub ktoś może zmienić kurs bez twojej zgody, działaj. ●



Fascynujący przewodnik po świecie astrologii. Książka, która wyjaśnia ruchy gwiazd oraz to, jak planety wpływają na nasze zachowania.

Książka dostępna na ***sklep.zwierciadlo.pl****.*

AUTOPROMOCJA

ZDJĘCIA: ARCHIWUM PRYWATNE, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl cbc649618b



A: 5 zestawów produktów do skóry nadwrażliwej, nadreaktywnej, alergicznej **DERMEDIC CICATOPY.** W skład zestawu wchodzą CICATOPY Ultrakojący krem naprawczy, 40 ml, CICATOPY Kremowy żel do kąpieli i pod prysznic dla dorosłych i dzieci od 1. dnia życia, 300 ml oraz CICATOPY Preparat intensywnie natłuszczający, 225 ml.

SMS o treści: ZW.KR.A.hasłokrzyżówki wyślij pod nr 7255.

Poziomo: 1. uwaga, to jest **4.** niesłusznie mylony z pseudo **7.** na stole przed babą **8.** pieska konstrukcja **9.** strzał bramkarza **10.** królicze otoczenie **15.** trzeszczy przy chodzeniu **18.** otoczył skwarki **19.** bohater ankiety **20.** berlińska forma żelaznej kurtyny **22.** gdzie cenne szczątki **26.** w fabryce lub filharmonii **27.** staw z wodą **28.** powiedział, co widział **29.** dom przy domu **30.** kościelny żołnierz

Pionowo: 1. metrów od metra **2.** na płyty lub na znaczki **3.** zwycięska postać **4.** nie znajomy **5.** twarzowy blask **6.** blisko w zabawie **11.** do tuningu telefonu **12.** polski podział **13.** i o to chodzi **14.** na szafot lub do nieba **15.** powtórka ze szkoły malarstwa **16.** żwawe jest życie staruszka **17.** dopisuje bez długopisu **18.** szpile w języku **21.** niemiły rzemień **23.** zmniejsza rażenie **24.** zdjęcie z planu **25.** kojarzy się z pazurkami





B: 4 zestawy składające się z poradników **„Miłosne mono/poli" Michała Sawickiego, Michała Tęczy i Magdaleny Kuszewskiej** oraz **„Zdrowie bez wymówek" dr. Tadeusza Oleszczuka.** Zadbaj o zdrowie holistycznie!

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 2 grudnia 2025 roku do 6 stycznia 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 11/2025: CIĘŻKA KAWALERIA.

POZIOMO: 1. CUDAK 4. ZAMSZ 7. RÓD 8. ZBIEG 9. NÓŻKA 10. SUKIENECZKA 15. SYNEK 18. BICEPS 19. WYŻYNA 20. RAZ 22. EKSPILOT 26. BERET 27. RZĄDEK 28. CELOWNIK 29. ZAWINIĄTKO 30. PRAKTYKANT **PIONOWO:** 1. CHRZĄSZCZ 2. DŹWIĘK 3. KRĘGLE 4. ZDANIE 5. MIĄŻSZ 6. ZAKAŁA 11. INSPEKCJA 12. NAWIS 13. CĄŻKI 14. KONTO 15. SNOBIZM 16. NAPRAWA 17. KURTYNA 18. BEZRZĄD 21. ODKOP 23. PLONY 24. LINIA 25. TEKST

Lista laureatów dostępna w siedzibie organizatora.

REKLAMA

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl cbc649618b

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
project manager **WERONIKA JAREK-RADŁOWSKA** tel. 602 470 502

PRODUKCJA
dyrektor **ROBERT JEŻEWSKI**

REPRODUKCJA I NADZÓR DRUKU
redaktor techniczny **PIOTR SZCZERSKI,** opracowanie kolorystyczne **PAWEŁ SULISZ**
druk i oprawa **P/MINT SP. Z O.O.**

DYSTRYBUCJA
KATARZYNA PASIK tel. 503 134 270

PRENUMERATA
prenumerata autoodnawialna: **sklep.zwierciadlo.pl/prenumerata**
wydania papierowe, prenumerata zagraniczna: **prenumerata24.pl**
wydania cyfrowe: **sklep.zwierciadlo.pl/prenumerata**

DZIAŁ KSIĄŻEK
RENATA PATOKA, BLANKA WOŚKOWIAK, AGNIESZKA SŁOWIK

DZIAŁ KSIĘGOWOŚCI
KATARZYNA KUCA, DOROTA SIKORA

PORTAL ZWIERCIADLO.PL
ROBERT CHOIŃSKI, PATRYCJA FIJAŁKOWSKA, AGNIESZKA KUBIŃSKA, AGATA LIPIEC, KLAUDIA MIZERSKA, TOLA RYBICKA, DOMINIKA SOĆKO, ALICJA SZEWCZYK (wydawczyni), ANNA TOBIASZ, ALEKSANDRA URBANIAK, MARTA WASZKIEWICZ, AGNIESZKA WIRTWEIN, MAŁGORZATA WELMAN, EDYTA ZBĄSKA

programista **SYLWESTER CIACH**

Materiały reklamowe na stronach: II-1, 2-3, 4-5, 6-7, 8-9, 10-11, 12-13, 15, 17, 19, 21, 23, 25, 27, 29, 30-31, 39, 40-41, 54-55, 63, 65, 66-69, 75, 79, 81, 85, 87, 91, 93, 97, 99, 105, 109, 111, 112-113, 117, 119, 123, 124-125, 129, 131, 133, 141, 145, 149, 151, 157, 167, 169, 175, 177, 179, 183, 185, 189, 191, 197, 199, 201, 205, 209, 211, 213, 215, 217, 219, 220-227, 233, 235, 236-237, 239, 241, 243, 245, 249, 251, 252-253, 257, 261, 263, 269, 275, 280-281, 282-287, 290, 291, 292, 296, 300, 304, 311, III, IV

Na stronach: 155, 160, 228-229, 259, 278-279, 288-289 **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

zwierciadło

LUTOWE „ZWIERCIADŁO"

DOSTĘPNE Z KOSMETYKAMI **YOUR KAYA,** KTÓRE ŁĄCZĄ MAKIJAŻ Z PIELĘGNACJĄ.

DO WYBORU:



Pielęgnujący
rozświetlacz



Pielęgnujący
bronzer



Pielęgnujący
róż



Nabłyszczający
olejek do ust

WYDANIE Z KOSMETYKIEM DOSTĘPNE W WYBRANYCH PUNKTACH SPRZEDAŻY OD 7 STYCZNIA.

eprasa.pl cbc649618b

Śmierć drzewa



TOMASZ JASTRUN
poeta, prozaik, krytyk literacki, czuły obserwator świata. Zawsze z książką obok poduszki.

Kurczą się, kurczą się nasze wyspy" – powiedział mi kiedyś Miłosz. Tak, poezja dzisiaj skurczyła się i mniej waży, jednak nadal ludzie piszą wiersze. Lepsze, gorsze, ale robią to z pasją i z oddaniem. Właśnie skończyłem czytać aż ponad 900 (!) zestawów wierszy, które nadesłano na konkurs we wsi Chybie. Sporo strasznych, ale też sporo dobrych. Obserwuję coś w rodzaju „turystyki poetyckiej", grupy poetów z całej Polski jeżdżą na własny koszt na festiwale, czytają wiersze, finansują wydanie swoich tomików i wymieniają się nimi jak znaczkami.

Nysa to ładne, niewielkie miasto. Mieszka w nim Małgorzata Bobak-Kończowa i organizuje tam poetyckie festiwale. Tak ją poznałem. I po raz pierwszy ośmielę się wstawić w Okno ładny wiersz poetki nieznanej. Niech stanie w Oknie w imieniu wszystkich poetów, których wierszy nie ma w księgarniach. Jej wiersz o egzekucji drzewa poruszył mnie. Napisałem podobny o świerku, który stał do niedawna w oknie mojej pracowni, jak wielkie zwierzę w zielonym, gęstym futrze. Sójki, sroki i sikorki miały tam plac zabaw, czasami zaglądały wiewiórki. Świerk został niedawno ścięty przez sąsiadów. Ja też zamykałem oczy, gdy okrutni ludzi ocinali mu ręce, nogi, został gruby pień, kikut, który wiele pamiętał. On też został ścięty. Wiersz napisałem, by się pocieszyć po stracie, podobnie jak autorka. Poeta ma to szczęście, że może ból zmieniać w poezję, a to niesie pocieszenie. ●

PRZYWIĄZANA

Zamknęłam oczy,
gdy za kamienicą
ścinali białą morwę.

Może nie wiedzieli,
że podtrzymywała dla mnie
całe niebo.

Wystarczył jej
deszcz, cień chmury
i rozmowa ze słowikiem,
więc nie była kłopotliwa
w utrzymaniu.

Po pracy wpatrywałam się w nią
jak w oblicze dziecka,
które opowiada dzień.
Gdybym była sławną poetką,
taką, wiesz, z Noblem,
mogłabym kupić
to uroczysko na Kościuszki.

Ale jestem lokalna
i tylko wycieram kąty
w mieście.
Zielone dzięcioły,
wiewiórki,
kowaliki
i jeże.

Dla własnego dobra
nie patrzę
w górę...

ZDJĘCIE: KRZYSZTOF OPALIŃSKI

eprasa.pl cbc649618b

PORSCHE × SMEG



917 Salzburg – Limited Edition

Via Leonardo da Vinci, 4 42016 Guastalla (RE) ITALY
smeg.com

eprasa.pl cbc649618b



eprasa.pl cbc649618b