ZWIERCIADLO.PL

zwierciadło

7 (2156) LIPIEC 2026
Cena 15,90 zł (w tym 8% VAT)

IGNACY LISS
Aktor z zasadami

WERONIKA TOFILSKA
Reżyserką to może być Agnieszka Holland!

MAŁGORZATA SZEJNERT
Pisz prostymi zdaniami

KASIA LINS
Obywatelka K.L.

TEMAT MIESIĄCA
Jak krucha jest męska psychika

URODA
Looksmaxxing. Czy to nowy kanon?

Tylko u nas
WAKACYJNY PRZEWODNIK FESTIWALOWY PO POLSCE

NAJLEPSZE SPA NA LATO

ŚLUB we własnym stylu, z miłości, nawet dla feministki

Ikony pokolenia Z
ZENDAYA
Gwiazda w starym stylu

BAD BUNNY
„W nic tak nie wierzę, jak w muzykę"

ISSN 0514-0994 INDEKS 383767
07
9 770514 099302
Numer w sprzedaży do 30.06.2026

ZWIERCIADLO.PL

zwierciadło

7 (2156) LIPIEC 2026
Cena 24,99 zł (w tym 23% VAT)



IGNACY LISS
Aktor z zasadami

WERONIKA TOFILSKA
Reżyserką to może być Agnieszka Holland!

MAŁGORZATA SZEJNERT
Pisz prostymi zdaniami

KASIA LINS
Obywatelka K.L.

TEMAT MIESIĄCA
Jak krucha jest męska psychika

URODA
Looksmaxxing. Czy to nowy kanon?

Tylko u nas
WAKACYJNY PRZEWODNIK FESTIWALOWY PO POLSCE

NAJLEPSZE SPA NA LATO

ŚLUB we własnym stylu, z miłości, nawet dla feministki

Ikony pokolenia Z
BAD BUNNY
„W nic tak nie wierzę, jak w muzykę"

ZENDAYA
Gwiazda w starym stylu

ISSN 0514-0994 INDEKS 405264
07
9 770514 099418
Numer w sprzedaży do 03.08.2026




ZŁOTA BIŻUTERIA Z DIAMENTAMI I PERŁAMI: KOMPLET, wzór 240.182
APART.pl


ROLEX
OYSTER PERPETUAL
DATEJUST
28
SUPERLATIVE CHRONOMETER
OFFICIALLY CERTIFIED
SWISS MADE



REACH FOR THE CROWN

DATEJUST

W.KRUK
1840

ROLEX

PATEK PHILIPPE
GENEVE



TWENTY~4 AUTOMATIC

DAJ POCZĄTEK NOWEJ TRADYCJI



W. KRUK
1 8 4 0

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



Benito Antonio Martínez Ocasio, czyli Bad Bunny, i Zendaya Maree Stoermer Coleman (a może i Holland), lepiej znana jako Zendaya – bohaterowie lipcowych okładek, ikony pokolenia Z, a osobiście także moi ulubieńcy. Oboje o 2026 roku mogą zdecydowanie powiedzieć, że będzie należał do nich. W jej wypadku oznacza to pięć premier (dwie, jedna filmowa i jedna serialowa, już za nami) plus podsycane do temperatury wrzenia zamieszanie wokół tego, czy wyszła za mąż. W jego wypadku to występ podczas Super Bowl Halftime na początku tego roku, który z wielu względów przejdzie do historii, oraz trasa koncertowa, podczas której w lipcu odwiedzi m.in. Warszawę. Dziś są już w okolicach trzydziestki, ale spójrzcie na zdjęcia poniżej. Kilkuletni chłopiec w przebraniu króliczka (tak, to właśnie od tego kostiumu wziął się jego słynny pseudonim) i roześmiana 15-latka, już wtedy gwiazda Disneya. Czy przypuszczali, co przyniesie im przyszłość?



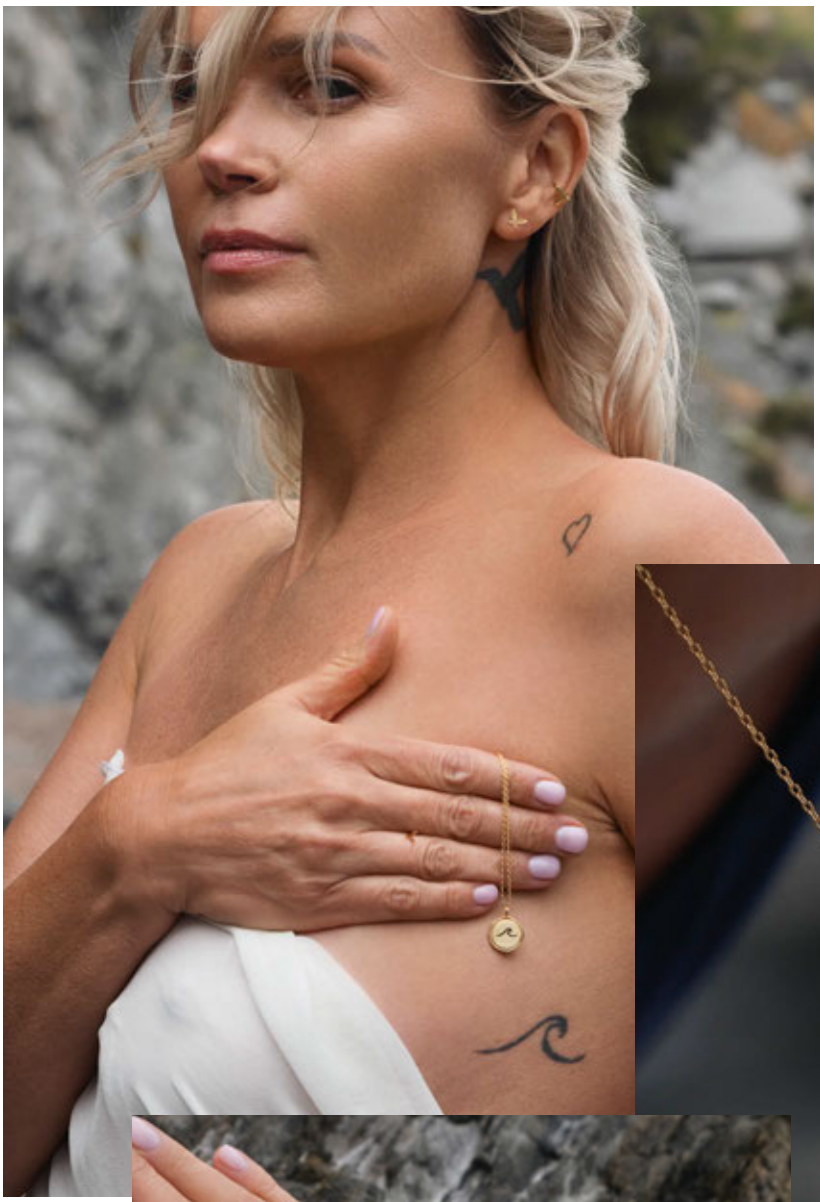
Na zdjęciach od lewej: Zendaya (2011) i Bud Bunny (koniec lat 90.).

Może to z powodu tych zdjęć, a może z powodu Dnia Dziecka przypomniał mi się pewien fakt z mojego dzieciństwa, o którym chyba Wam nie mówiłam. Otóż jeszcze w szkole podstawowej napisałam scenariusz przedstawienia, w którym rodzina Carringtonów (tak, tak, to były czasy świetności „Dynastii") przyjeżdża do mojej miejscowości, by uratować podupadającą Hutę Ostrowiec. Przedstawienie, w którym także zagrałam – Amandę Carrington – wzbudzało radość na wszystkich apelach szkolnych oraz międzyszkolnych, gdzieś było nawet jego nagranie na kasecie VHS, niestety, spłonęło podczas pożaru biblioteki. I wiecie, co pomyślałam? Po pierwsze, skąd ja wzięłam wtedy taki cudowny pomysł?! Po drugie, kto się zgodził, by w ogóle to wystawić?! (Wiadomo, wspaniała polonistka Dorota Dziubek). A po trzecie: dlaczego ja już nie piszę scenariuszy?! Gorąco zachęcam Was do nurkowania w odmętach Waszego dzieciństwa i przypominania sobie o ukrytych tam talentach. Ciekawe, co znajdziecie.

Joanna Oleksyk

JOANNA OLEKSZYK
REDAKTORKA NACZELNA

ZDJĘCIE RED. NACZELNEJ: WERONIKA KOSIŃSKA. MAKIJAŻ: ALEKSANDRA ARTYCHOWSKA. FRYZURA: TOMEK MICKIEWICZ. BIŻUTERIA PANDORA.
ZDJĘCIA: KEVIN WINTER/GETTY IMAGES, MATERIAŁY ARCHIWALNE.

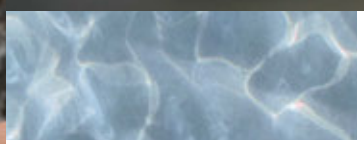


SADVA

X

Aga Kołodziejska







ŻYCIE TO PODRÓŻ
w swoim żywiole

Ambasadorska kolekcja biżuterii dostępna w salonach i na sadva.pl

Lipiec
2026

SPIS TREŚCI





NA OKŁADCE

28| ZENDAYA Inna niż wszystkie
36| BAD BUNNY Dobry idol

FELIETONY

14| ARTUR ANDRUS Szwagier Gierka
16| KATARZYNA MILLER Kocham się starzeć
18| SZYMON MAJEWSKI Psychofilowanie
44| SONIA KISZA Histeria sztuki
94| MONIKA SOBIEŃ I JACEK DUBOIS Inni ludzie
244| TOMASZ JASTRUN Okno z wierszem

TEMAT MIESIĄCA

20| ZDROWIE PSYCHICZNE MĘŻCZYZN Pod presją

SPOTKANIA

48| WERONIKA TOFILSKA Trochę mroku, trochę blasku
58| IGNACY LISS Cudowny chłopak
68| MAŁGORZATA SZEJNERT Proszę o detronizację

ŻYCIE WEWNĘTRZNE

76| RODZICE NA NOWE CZASY (Nie) moja wina
82| COŚ DLA MÓZGU Chcieć mniej
88| POROZMAWIAJMY O SEKSIE Odmawiam, ale kocham

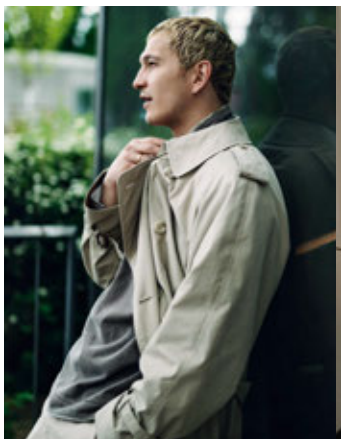
WOKÓŁ NAS

96| FENOMEN Psy nie proszą o odbitki
102| MAM WPŁYW Joanna Kotańska. Teraz już mogę, teraz już chcę
108| MŁODE GŁOWY I WSZYSTKIE NASZE PIERWSZE RAZY Lekcja pierwszej pomocy



YES
kolczyki
449 zł.

58
IGNACY LISS
Czy powiedziałbym, że aktor jest osobą godną podziwu i naśladowania? Nie wiem. Godny podziwu jest ojciec, który o świcie idzie do huty, by zarobić na życie.

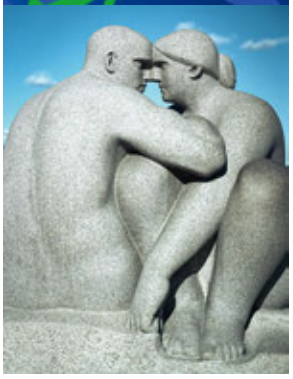




48
WERONIKA TOFILSKA
Kiedy poszłam na studia, głośno już mówiono o braku kobiet reżyserek. Zaczęła się wielka zmiana. Może dlatego udało mi się wystartować ze swoimi rzeczami.

76
RODZICE NA NOWE CZASY
Zwykle błędy wychowawcze popełniamy w imię dobrych intencji. Najlepsze, co można zrobić, to przyznać się do tego. I rozmawiać. Za wszelką cenę.





88
POROZMAWIAJMY O SEKSIE
Jak odmówić, by nie urazić bliskiej osoby? Starać się, by odmowa nie równała się odrzuceniu. Jak reagować, kiedy słyszymy „nie”? Nie myśleć źle o sobie.


CALZEDONIA
THE BIKINI EXPERT.





192
URODA

Presja wyglądu dopadła w końcu mężczyzn. I nie chodzi jedynie o ciuchy. Dziś panowie ulegają trendowi zwanemu looksmaxxing. Twarz i ciało stają się projektem do zoptymalizowania.

132
INSPIRACJE

Kreacja tylko na ten jeden dzień? A może zamiast tego stylizacje, które sprawdzą się także na co dzień? Do tego dodatki, które zostaną na lata. Ślubne kreacje w nowoczesnej odsłonie.

114| SOLIDARNOŚĆ I EMPATIA Nie jesteście same
122| ZAGADKI NATURY Werner Herzog. Uwierz w duchy
126| EKO? LOGICZNE! 130| EKO Nie drażnij skrzydlicy

ŚLUB

132| INSPIRACJE Swobodny romantyzm
138| BIŻUTERIA Pierścionek na zawsze...
140 OD-NOWA Panna młoda feministka
146| NIEZBĘDNIK NOWOCZESNEJ DZIEWCZYNY
Tyrka, ale i błogosławieństwo

KULTURA

153| WAKACYJNY PRZEWODNIK KULTURALNY
164| KSIĄŻKI 166| UWAGA, FILM! 168| FILMY 170| SERIALE
172| ROZMOWA Kasia Lins. Z dnia na dzień
176| SŁOWA O MUZYCE 180| NIE PRZEGAPCIE

MODA

182| NA CO DZIEŃ Tak brzydkie, że aż ładne?
189| AKTUALNOŚCI

URODA

192| NA CO DZIEŃ Męski kanon piękna
202| TOP 7 204| NOWE I PONADCZASOWE
205| NOWOŚCI

ZDROWIE

207| WELLNESS Najlepsze SPA – nasze wybory
214| NA TALERZU Rewolucja

KUCHNIA

218| PRZY STOLE Coś dla szpasu, coś dla smaku

DOM

224| KOBIETA WE WNĘTRZU Zaprojektowany z pamięci

INNE

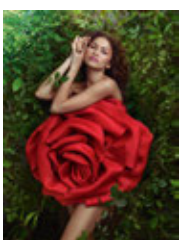
6| ZAMIAST WSTĘPU 12| LISTY
240| HOROSKOP 242| KRZYŻÓWKA



APART
pierścionek *1759 zł.*

PANDORA
kolczyki *599 zł.*



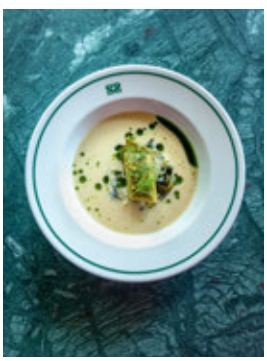




Na okładkach:

ZENDAYA
Zdjęcie:
ANNIE LEIBOVITZ/
VOGUE/
TRUNK ARCHIVE

BAD BUNNY
Zdjęcie:
TIM TADDER/The Forbes
Collection/ Contour RA/
GETTY IMAGES



218
KUCHNIA

Jurata, legendarny Hotel Lido, a w nim nowa restauracja Szpas. Z autorskim menu inspirowanym kuchnią kaszubską. Zajrzyjcie tu na halibuta albo turbota z pieca.

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

MODELKA MA NA SOBIE: MARYNARKA I SPODNIE SIMONA NIKOŁAJEWSKA.


LAAB
NEW SKIN
GENERATION
TWÓJ RUCH!
SKIN GAMBIT
STWÓRZ SWOJĄ STRATEGIĘ
PIELĘGNACJI
LAAB
PDRN
ADVANCED REPAIR
SUPERAKTYWNY
DERMO-KREM
LAAB
S.M.A.R.T
MIRACLE-BOOSTER
KREM-MASKA
NOCNA REGENERACJA
Dostępne w ofercie
ROSSMANN
Moja Drogeria
WYGŁADZANIE
ZMARSZCZEK
SPOWOLNIENIE
PROCESU STARZENIA
UJĘDRNIENIE
I WYPEŁNIENIE
S.M.A.R.T. DERMOHACKING PROGRAM

NIE JESTEM DZIWACZKĄ

Przeczytałam tekst „Szanować robaczka" („Z" nr 06/2026) i jestem zachwycona. Nagle się okazuje, że wcale nie jestem tak nawiedzona, jak niektórzy twierdzą, bo całe życie dosłownie szanuję robaczka i inne stworzonka.
W dni po deszczu wszędzie się spóźniam, bo na drodze pełno ślimaczków, które trzeba przenieść w trawę – inaczej ludzie je po prostu rozdepczą, to przecież taki problem, żeby patrzeć pod nogi i ominąć delikatne stworzonko.
Od dzieciństwa wyławiam też z wszystkich oczek wodnych topiące się owady. Opanowałam do perfekcji łapanie uwięzionych w mieszkaniu owadów latających za pomocą kartki, szklanki i uwalnianie ich na balkonie.
Tak więc dziękuję za ten wywiad. Pokazał mi, że wcale nie jestem dziwaczką. Mój syn też przenosi ślimaki i ratuje owady, jestem z niego dumna.
Marzena

SZUKAJ POZYTYWÓW

Ponieważ od lat niezmienną sympatią darzę panią Grażynę Wolszczak, w pierwszej kolejności przeczytałam wywiad „Ahoj, przygodo!" („Z" nr 06/2026).
Od razu zwrócił moją uwagę rocznik pani Grażyny, do którego zupełnie otwarcie się przyznała, bo jest to dokładnie rocznik mojego taty.
I pomyślałam sobie, że czasami zaledwie kilka przeczytanych zdań potrafi dać solidnego „kopniaka motywacyjnego".



Autorki listów otrzymają skórzaną saszetkę wykonaną z włoskiej skóry posiadającej ekologiczne certyfikaty od polskiej marki THE MAR.
www.themarstore.com

Wiem, że ciężko jest może porównywać mężczyznę i kobietę, ale przez całą lekturę wywiadu towarzyszyła mi myśl, że mój tata, niestety, jest pani Grażyny totalnym przeciwieństwem. Przede wszystkim ma rozliczne problemy zdrowotne i wygląda na swój wiek albo nawet nieco starzej. Często się o niego martwię, ale jednocześnie rozumiem, co bardzo pięknie tłumaczy pani Grażyna, że nic nie dzieje się w życiu bez wysiłku – na piękno i zdrowie musimy sobie cierpliwie pracować, po drodze niekiedy ponosząc porażki.
W wywiadzie dostajemy tak naprawdę gotową receptę, którą można by podsumować w pięciu kluczowych punktach: szukaj pozytywów, buduj dobre relacje z ludźmi, ruszaj się, uważaj na to, co jesz, oraz miej pracę, która daje ci poczucie sensu. To wszystko tylko z pozoru jest proste i oczywiste, ale wymaga niezwykłej regularności i wytrwałości, bo nie ma dróg na skróty i żadne efekty nie przyjdą do nas po tygodniu.
A ja nabrałam autentycznej energii i ochoty, żeby, jak to opisała pani Grażyna, już dziś zacząć kształtować drugą połowę mojego życia.
A czy mój tata będzie jeszcze w stanie coś zmienić? Nie wiem, ale na pewno zachęcę go do lektury tego bardzo mądrego wywiadu.
Natalia

SIŁA JEST WE MNIE

Dziękuję bardzo za artykuł „Wypaleni randkami" („Z" nr 05/2026). Przez większą część małżeństwa byłam ofiarą przemocy. Wieczna krytyka, poniżanie itp. Długo nie mogłam wrócić do siebie, na nowo komuś zaufać, odbudować pewność siebie. Na terapii psycholożka powiedziała, żebym założyła konto na portalu randkowym.
I się zaczęło!
Bywałam wyzywana, bo jasno stawiałam granicę, że na razie nie mam ochoty na znajomość, że próbuję się odbudować.
Zakładając konto, chciałam, aby ktoś mnie wysłuchał, zrozumiał, a nie tylko chciał przelecieć. A byłam atakowana wyuzdanymi zdjęciami na dzień dobry. Większość facetów szukała tylko przygody na jeden raz albo udawała kogoś innego, obniżała lub zawyżała wiek.
A ja potrzebowałam przyjaciela, który na nowo otworzy mnie na miłość, a nie bardziej na nią zamknie.
W końcu zrezygnowałam z wszelkich aplikacji randkowych, bo zrozumiałam, że mogę być szczęśliwa i spełniona.
I nie chcę byle czego. Prawdziwa siła i miłość jest we mnie, a nie w drugiej osobie. Nie zamknęłam się na miłość, tylko – tak, jak napisaliście – wypaliłam się randkami.
Kati

ZDJĘCIE: MATERIAŁY PRASOWE.

REKLAMA

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


Gatta
x
JUSTYNA STECZKOWSKA
KOLEKCJA DOSTĘPNA W SALONACH ORAZ NA GATTA.PL

Patagonia dla każdego

W RODZINIE WESELE. POSZLIŚMY POPATRZEĆ NA SZCZĘŚCIE MŁODYCH LUDZI I PRZYPOMNIEĆ SOBIE SWOJE. W TRAKCIE ZABAWY – CZYLI PODCZAS SIEDZENIA I PATRZENIA, JAK INNI SIĘ BAWIĄ – WPADŁ MI DO GŁOWY POMYSŁ RACJONALIZACJI NIEKTÓRYCH WESELNYCH ZWYCZAJÓW.



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

Patagonia jest super. Każdemu polecam – tak opowieść o wycieczce do Ameryki Południowej zakończył Adam. Był tam z żoną, to już kolejna ich daleka wyprawa w tym roku. Dzieci wyrosły, pieniędzy pod dostatkiem, więc wyruszyli w podróże po świecie.

– Swoje luksusowe auto i dom na Mazurach też każdemu polecasz? – pomyślał, ale nie powiedział głośno szwagier Gierka, który z Adamem chodził do liceum. Szwagier nie przechodził kryzysu wieku średniego, ale chyba właśnie przechodzi kryzys średniej płacy w jego branży. Ona od lat jest niska, a on jeszcze mieści się poniżej średniej. A tu Adam wspaniałomyślnie poleca mu Patagonię! Szwagier wie, że to głupio złościć się na czyjś sukces finansowy. Ale tak naprawdę nie złości się na sukces Adama, wkurza go brak wyczucia. A rozmowa zaczęła się od tego, że Adam powiedział, że na pomysł wyruszenia w świat i skorzystania z gromadzonych przez lata oszczędności wpadł po zobaczeniu w internecie okładki książki „Śmierć z zerem na koncie". Książki nie przeczytał, ale tytuł wszystko mu wyjaśnił. Szwagier pomyślał, że dla niego tytuł „Śmierć z zerem na koncie" to początek myślenia o tym, jak do takiego zera doprowadzić, jak się pozbyć debetu. A ten tu będzie każdemu Patagonię polecał!

W rodzinie wesele. Poszliśmy popatrzeć na szczęście młodych ludzi i przypomnieć sobie swoje. W trakcie zabawy – czyli podczas siedzenia i patrzenia, jak inni się bawią – wpadł mi do głowy pomysł racjonalizacji niektórych weselnych zwyczajów. Na przykład jest taki, że podczas oczepin panna młoda rzuca bukiet, pan młody muszkę. Kto złapie, ten – zgodnie z weselnym wierzeniem – w najbliższym roku wyjdzie za mąż albo się ożeni. Wprowadziłbym pewną modyfikację związaną z kryzysem instytucji małżeństwa i dramatem demograficznym w naszym kraju. Otóż rzucanie zostaje, tak jak było, ale przyjmuje się, że ta panna albo ten kawaler, która albo który złapie, w przyszłym roku nie musi wychodzić za mąż czy się żenić. Reszta musi. Nad prawidłowym przebiegiem oczepin powinna czuwać komisja złożona z przedstawicieli Urzędu Stanu Cywilnego i Urzędu Skarbowego. Osoba, która nie dopełni w ciągu roku obowiązku wynikającego z weselnej wróżby, zostanie obciążona dodatkowym podatkiem. Wiem, że taka zmiana zasad zabawy może spowodować, że panny i kawalerowie będą się rzucali jak szaleni po bukiet czy muchę i w związku z tym w dalszej części imprezy może brać udział mniej osób, bo się wykluczy kontuzjowane, ale to tylko obniży koszty wesela. Dla poprawy nastroju, po tych ekstremalnych oczepinach, dodałbym drugą część wróżby. Otóż teraz na parkiecie stawiają się wszyscy uczestnicy wesela, bez względu na stan cywilny, a państwo młodzi rzucają co popadnie. I jeśli ktoś na przykład złapie alternator, to znaczy, że w przyszłym roku kupi nowy samochód, jeśli ktoś złapie worek pszenicy, to znaczy, że wkrótce zmieni profil produkcji rolnej, jeśli ktoś złapie klucze, to znaczy, że ktoś je zgubił. Zabawa gwarantowana! Chyba.

Wesele Kasi i Szymona wyraźnie wpłynęło na poprawę stosunków między szwagrem a jego żoną. Przetańczyli pół nocy, zwłaszcza „pościelówy", potem siedzieli wpatrzeni w siebie i robili sobie selfie pod wiszącymi na ścianie gołąbkami trzymającymi w dzióbkach ślubne obrączki. Szwagra tak poniosło w nagłym powrocie uczuć małżeńskich, że nad ranem usłyszałem, jak mówi do jednego z wujków, z którymi nawzajem się podtrzymywali w drodze do poręczy Domu Weselnego „Mezalians": – Moja żona jest super. Każdemu polecam. ●

ZDJĘCIE: KRZYSZTOF OPALIŃSKI


OCHNIK
Na każdą podróż.
www.ochnik.com

Jestem kropeczką we wszechświecie

Z WIEKIEM JUŻ WIEMY, CO W ŻYCIU WAŻNE. TA WIEDZA TO CENNY DAR, NA KTÓRY ZAPRACOWALIŚMY.



KATARZYNA MILLER
terapeutka. Pisze książki, wiersze, śpiewa.

Kiedy pytam siebie bardzo szczerze, czy chciałabym powrócić do swoich młodszych stanów, to owszem, miały one swój wielki urok. Człowiek mógł pohulać, pośmiać się trochę z czego innego niż teraz, bo cały czas dużo się śmieję. To wszystko było fajne, ale nie oddałabym swojej mądrości za nic, za żadną młodość. Nie oddałabym poczucia, że tyle już wiem, rozumiem, tyle zobaczyłam, że pogodziłam się z różnymi rzeczami, nawet tymi dziwnymi. Mam zgodę na rzeczywistość, tak zwaną pokorę. Młodzi nie za bardzo ją lubią, bo nie rozumieją, o co chodzi, myślą, że trzeba się zgadzać na wszystko. A pokora to nie jest zgoda na wszystko, tylko rozumienie wszystkiego, tego, że można próbować, ale czasami się udaje, czasami nie, że ludzie są różni, że życie przynosi koszty, zwycięstwa i porażki, że nie do końca umiemy przewidzieć, co będzie zwycięstwem, co porażką. A ja uważam, że nie ma porażek.

Teraz się trochę pomądrzę. Z wiekiem odkryłam, że nie ma błędów, są tylko doświadczenia, więc nie warto przejmować się, jak coś nie wyszło. To znaczy, że albo miało nie wyjść, albo wyjdzie jutro, albo za trzy tygodnie przestanie nam na tym zależeć. Im jesteśmy starsi, tym na mniejszej liczbie rzeczy nam zależy, ponieważ ważność rzeczy przenosimy z zewnątrz do wewnątrz. Dla mnie kiedyś istotne było to, co dzieje się na zewnątrz, zamartwiałam się, że mnie coś omija, a w ogóle gdzieś coś jest takiego, od czego zależy mój los, moja wartość. Teraz nie mam cienia wątpliwości, że gdy nie będę spokojna i akceptująca siebie, to nic nie zmieni się na lepsze. Na obecnym etapie życia sprawy zewnętrzne są dla mnie ciekawe, ale najważniejszy jest mój spokój. Wiem, że baza życia jest wewnątrz mnie, opieram się na sobie.

Nie wszyscy starzy to mają. Bardzo bym im życzyła, żeby byli zadowoleni z tego, że użyli życia w sposób, który ich wyposażył w spokój, rodzaj wnikliwości, tolerancji, zachwytu nad życiem, choć oczywiście bywa ono też straszne. Ale z wiekiem widzimy aspekty, które trwają niezależnie od wszystkiego. Na przykład trwają zwierzęta, natura, dobrzy, serdeczni ludzie. Z wiekiem zauważamy też piękno i sens różnorodności. Czyli to, że każdy jest ważny – dzieci, ludzie młodzi, w średnim wieku, starsi. A przede wszystkim widzimy, jak nieprawdopodobnie zjawiskowy jest świat zwierząt. Ostatnio oglądam głównie filmy o zwierzętach, przyrodzie. Zachwycam się też tym, że robią je ludzie, którzy mają dla zwierząt cierpliwość, uważność, szacunek i miłość. Zwierzęta pokazują nam nieskalaną czystość, choć niektóre nie są miłe, na przykład hiena. Mam poczucie, że z wiekiem staję się coraz bardziej taka, jaka jestem. Moja mądrość polega na tym, że widzę swoje miejsce we wszechświecie, ten mały punkcik. W dodatku akceptuję tę kropeczkę, która spina się z resztą świata do kupy.

Młodzi też bywają mądrzy i dojrzali, ale na ogół mądrość przychodzi z wiekiem. Wtedy zaczynamy żyć w zgodzie ze sobą, bo przez większość życia cierpimy, że nie możemy zrealizować sprzecznych pragnień. Ja nie mam kłopotu ze sprzecznościami w sobie, z tym, że coś mi się podoba. Nie jestem przez to rozdarta, tylko bogatsza. Głęboko zachwycam się mądrością naszego rozwoju życiowego, tym, że wszystkie etapy życia są cudowne. Ubolewam nad tym, że nie szanujemy etapu zwanego starością. Kiedyś bardziej szanowaliśmy starszych ludzi, którzy byli autorytetami, szczególnie gdy byli dobrymi ludźmi i coś w życiu osiągnęli. Straciliśmy ten szacunek, więc powinniśmy go sobie teraz sami przyznać, nie czekać, aż nam ktoś to da.

Mądrość to nie twarda wiedza, tytuły naukowe, tylko przeżyte doświadczenia i to, co z nimi zrobiliśmy. Dyplom się przydaje, wiedza jest kawałkiem mądrości, ale na pewno nie całą mądrością. ●

WYSŁUCHAŁA: ALINA GLITEK. ZDJĘCIA: KRZYSZTOF OPALIŃSKI.

DERMIKA

IMPERIAL

ZAAWANSOWANA TECHNOLOGIA
MULTI-REKONSTRUKCJI SKÓRY

NOWOŚĆ



SPRAWDŹ WSZYSTKIE PRODUKTY

Tylko tu!
ROSSMANN
Moja Drogeria
i na bielenda.com

DZIAŁA NA TRZECH POZIOMACH:



WZMACNIA WŁÓKNA PODPOROWE - RUSZTOWANIA SKÓRY
efekt: sprężysta i gładka skóra



ODBUDOWUJE CEMENT MIĘDZYKOMÓRKOWY
efekt: wzmocniona bariera lipidowa skóry



REGENERUJE MACIERZ POZAKOMÓRKOWĄ
efekt: przyśpieszony proces odnowy skóry

WIELOWYMIAROWY EFEKT ODMŁADZAJĄCY*

☑ EFEKT LIFTINGU	**100%**
☑ ZMNIEJSZA WIOTCZENIE	**100%**
☑ ODMŁADZA WYGLĄD SKÓRY	**100%**
☑ REDUKUJE ZMARSZCZKI	**90%**

*Test samooceny, efekty po 4 tygodniach stosowania DERMIKA IMPERIAL Krem na dzień.

Półka i spółka

STWORZYŁEM IPSZ, IZBĘ PAMIĘCI SZYMONOWEJ, „OPAMIĘTAŁEM SIĘ", CZYLI, W JĘZYKU SZYMONOWYM, OTOCZYŁEM SIĘ PAMIĄTKAMI.



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.

Jak tylko Madzia mi półki zainstalowała, rychło po 12 latach, to zacząłem się urządzać. Po miesiącu weszła do mojego pokoju, usiadła, rozejrzała się i rzekła: – Pięknie, masz muzeum!

I od tej pory co pewien czas do mnie wpada, żeby pozwiedzać, niedługo wprowadzę bilety albo się otworzę w ramach Nocy Muzeów. Tuż za mną, na półce, stoi portret dziadka Ignacego, obok niego kubek „Mówi się". Półkę obok zajmuje moja kochana Asia Kołaczkowska. Obok kogo?! Obok Józefa Piłsudskiego! Asiu!? Czujesz to? Nasz narodowy bohater siedzi z szablą i duma o Polsce, dopiero wywalczonej, obok Ciebie, Asior, naszego wspólnego dobra rozśmieszająco-narodowego.

Jest też zdjęcie mojej mamy Marysi z półrocznym mną przy piersi. Taka ci ze mnie piersióweczka.

Dziadków Ignacych jest trzech, na zdjęciach w drewnie, prezent od przyjaciółki. Aśki też są trzy, w formie grafik mówisiowych i kolażu z Hrabiną Pączek. Jesteśmy też wyżej, ja z Aśką, z włóczki zrobieni, trochę jak kukiełki z bajki o Misiu Colargolu wyglądamy, można by z nas bajkę zrobić dla dzieci. Choć jak teraz patrzę, to bardziej coś ze Żwirka i Muchomorka mamy.

Są pamiątki harcerskie i rodzinne, kompas dziadka, widelec, który wystrugał, i monokl babci Cesi. Madzia mówi: – Pilnują cię.

To na pewno, ale też prowadzą i dają siłę, bo z taką ścianą, którą mam za plecami, to nikt mnie nie ruszy. Aśka czyni honory muzy, jest natchnieniem, dzięki niej niejeden felieton powstał i żart do stand-upu. Jak coś piszę, to wysyłam na półkę żart w formie surowej i jak wraca od razu, to bingo, mam! I wtedy, wierzcie bądź nie, słyszę jej śmiech. Wiecie który, cała Polska go zna. Dzięki Asi częściej wierzę w siebie, ona mi też magnezem i potasem, witaminą i hemoglobiną. Dzięki niej jestem bardziej szymonowaty. Dziadek Ignalek z kompasem wyznacza kierunki, ścieżki, dba o morale wnuczka.

Mam też rysunki dzieci i zdjęcia żony, cały przekrój, od pięknej z lat 80. do pięknej teraz. I zawsze.

Z taką półką nikt mi nie fiknie ani nie podskoczy. Bo za mną stoi Armia Kochanych Przyjaciół. Z nimi czuję się jak Achilles, i to bez pięty, mocny i mniej spięty. A jak mi coś doskwiera, to takie ciepło bije z tej ściany, że „o rany, rany, jestem niepokonany".

Nie czujecie w felietonach, że Aśka prowadzi moją rękę i zarządza głębią? Czyż nie jestem bardziej buńczuczny w podcastach czy na scenie? To z kolei dzięki dziadkowi. Jemu winszować.

Mogę jeszcze tę półkę podświetlić, to szpan nie lada, córka się z tego śmieje, ale mam ledowe światło, i mogę czasami wszystkimi, których tam mam, mrugnąć. Albo im mrugnąć. Cudowna sprawa, gdy pracuję zimą. Poza tym i tak Asia i dziadek Ignacy są mi ledem zawsze, ledem na całe zło. A jak mi już ktoś na serio stanie na nogę i zajdzie za skórę, to niech uważa, bo go Luśka capnie. Wyskoczy ze zdjęcia, które uwiecznia jej psi skok w zbożu na Mazurach. Zdjęcie jest z 2005 roku. Najpiękniejszy Pies Świata, tak go nazywaliśmy, jest na nim u szczytu formy, bezczelnie młody, nietresowalny. Polny piesek małorolny. Lunaszek pędziwiatr. Zawsze w jakiejś wodzie kąpany, nie przepuściła żadnemu jezioru i stawowi. Choć już dawno w psim niebie, to jak patrzę na to zdjęcie, sam mam ochotę na bosaka skakać po polach. Nie ruszajcie więc Szymka krzywe gały złorzeczące i źle życzące, bo Lusia szczerzy kły, bądźmy szczerzy, panie i panowie hejterzy. Mam na półce „dowód" jej psiego ostrego charakteru – oprawioną w ramki skórzaną rękawiczkę Madzi pogryzioną przez Luśkę.

To przestroga.

Ta półka to takie moje skrzydła husarskie, jak tylko jadę w trasę lub w miasto na życiowe potyczki, zawsze je przypinam. W myślach. I to wystarczy.

Wasz Asio-Ignalko-Madzio-Lusio Szymon Majewski. ●

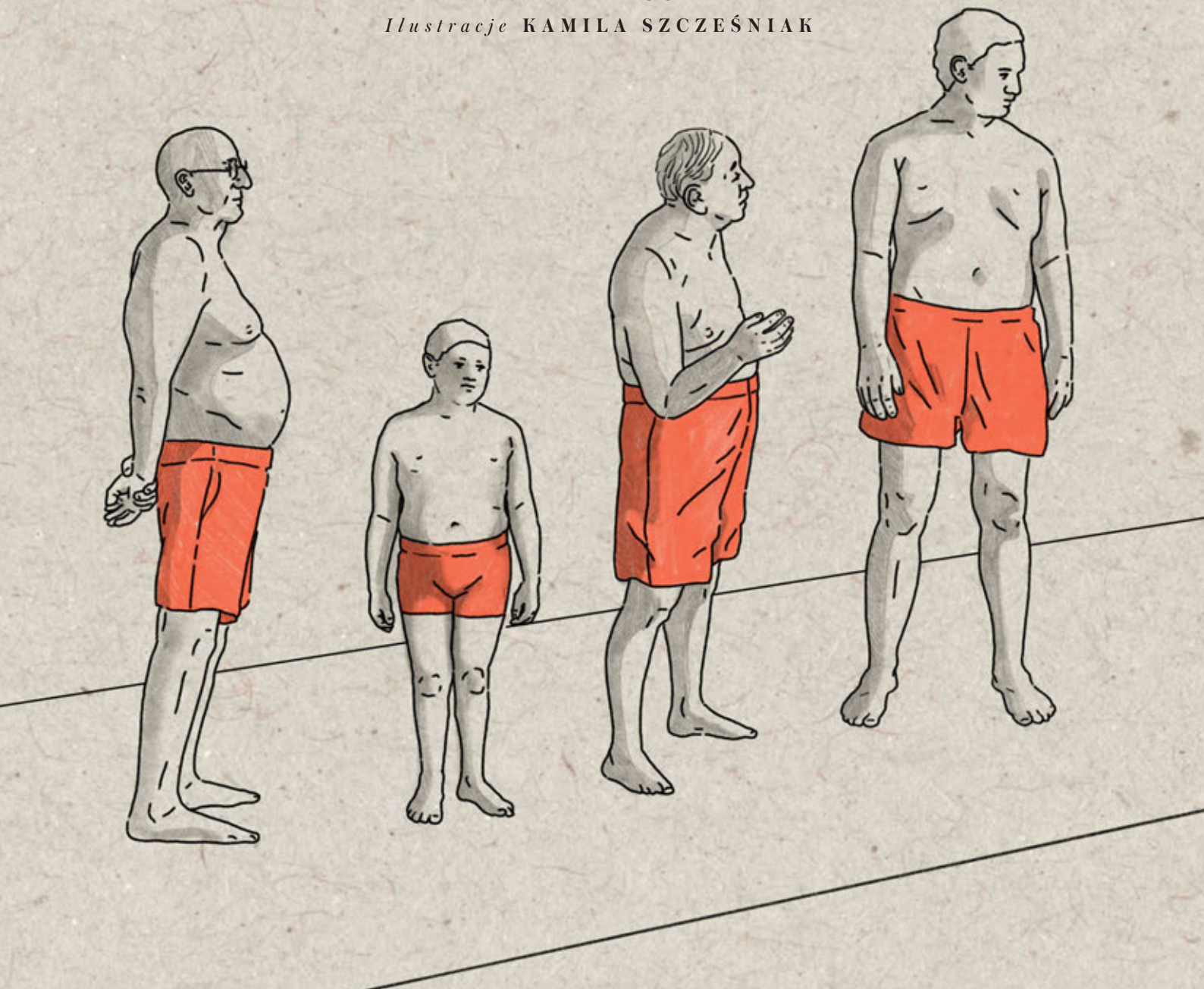
ZDJĘCIE: KAMILA MARKIEWICZ-LUBAŃSKA.

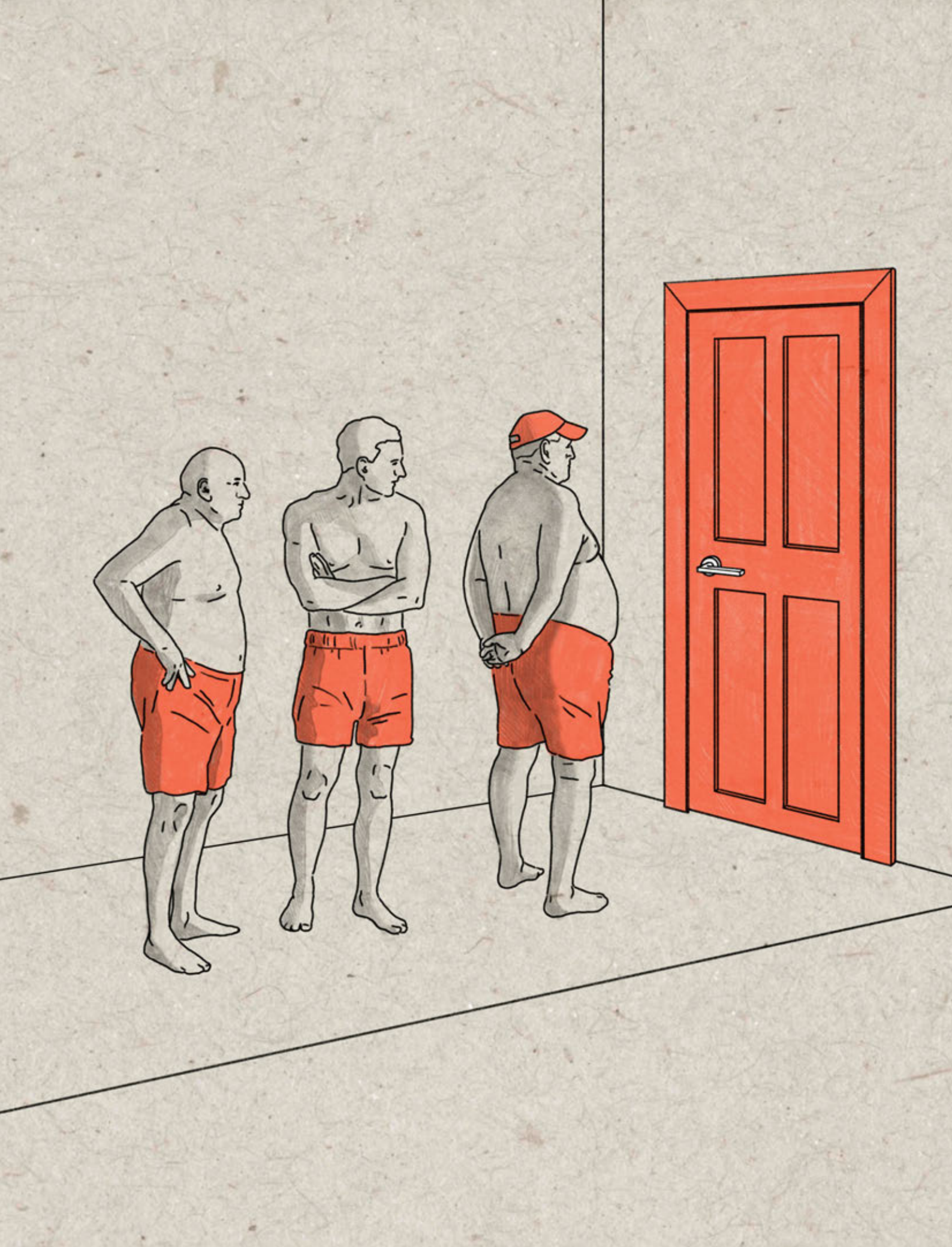

WITTCHEN
Stay Timeless
new collection spring-summer '26
wittchen.com

POD PRESJĄ

FACET NIE MOŻE BYĆ MIĘKISZONEM. TO NAJGORSZA OBELGA RZUCANA W JEGO KIERUNKU Z POWAŻNYCH TRYBUN I OD INNYCH MĘŻCZYZN. MA BYĆ SILNY, ZDECYDOWANY, ODPORNY NA CIOSY, A W RAZIE CZEGO POWINIEN UMIEĆ TE CIOSY ZADAWAĆ. WSZYSTKO, CO KŁÓCI SIĘ Z TYM WIZERUNKIEM, A CO JEST PRZECIEŻ PRAWDĄ O WIELU MĘŻCZYZNACH, NADAL Z TRUDEM DOCHODZI DO GŁOSU.

Tekst **ALINA GUTEK**
Ilustracje **KAMILA SZCZEŚNIAK**





Jacek Środa, lat 44, z zawodu inżynier budowlany, z pasji kucharz, ojciec dwójki dorosłych dzieci. Wychował się w wielodzietnej rodzinie jako najmłodszy spośród czterech synów.

Dzisiaj nie jest ani inżynierem, ani kucharzem, ani mężem. Próbuje być ojcem.

– Kim jestem? Mogę się przedstawić jako facet na detoksie. Od gier, alkoholu, seksu, ale przede wszystkim od presji bycia prawdziwym facetem.

Jacek od dziecka czuł się inny, niż to sobie wyobrażał ojciec. Bracia grali w piłkę, on wolał pomagać mamie w kuchni. Oni poszli na politechnikę, on chciał iść do pracy w restauracji, ale to dla ojca było nie do przyjęcia, więc wylądował w budowlance. Męczył się tam strasznie, więc te męczarnie rekompensował sobie graniem na pececie kolegi w „Heroes of Might and Magic III". To była ucieczka, chwile zapomnienia. Podobne do tych, które przeżywał podczas gotowania.

– Nawet teraz, choć jestem po kilku latach terapii, słyszę prześmiewczy głos ojca, gdy ucierałem mak w makutrze: „Co ty, baba jesteś?". Całe życie chciałem zasłużyć na jego uznanie. Robiłem więc to, czego oczekiwał. Kiedy na pierwszym roku poznałem dziewczynę, koleżankę z grupy, szybko wzięliśmy ślub – znów dla ojca. Bo nie akceptował związków na kocią łapę. Mama nie miała nic do powiedzenia, kompletnie nic, służyła ojcu jako odgromnik, często widziałem jego podniesioną rękę, raz ją nawet przytrzymałem i wtedy oberwałem. Taki obraz kobiety i mężczyzny wyniosłem z domu. I kiedy pojawiły się, dość szybko, dzieci, a ja coraz częściej szukałem zapomnienia w grach, przygodnym seksie, alkoholu, podobnie zacząłem traktować żonę. Widzę to dopiero teraz, bo wtedy uważałem, że to ona mnie blokuje, że jest roszczeniowa i że mnie nie rozumie. Rozwiodłem się. Coraz bardziej zaniedbywałem pracę, choć to w pracy najdłużej udało mi się utrzymać na powierzchni, odszedłem dopiero rok temu, prosto na oddział odwykowy do szpitala. Powiem coś obrazoburczego – dopiero od trzech miesięcy, czyli od śmierci ojca, czuję, że więzy, którymi byłem spętany, puszczają. Powoli odzyskuję kontakt ze sobą, tym wzgardzanym przez ojca, niemęskim. I zaczynam siebie akceptować. To wszystko jednak jest zbyt świeże, żeby mówić o sukcesie. Wiem, że czeka mnie długa droga do zdrowienia. Wierzę, że mi się uda. Mam dla kogo nią iść – dla dzieci.

MA, A NIE DAJE

Prof. Katarzyna Kucharska we wstępie do pracy naukowej „Zdrowie psychiczne mężczyzny" (PWN) pisze, że współczesną psychiatrię zdominowało zjawisko autodestrukcji. A to dlatego, że „mężczyźni nie radzą sobie ze stresem, napięciem, lękiem przed odrzuceniem i zarządzaniem złością w poczuciu braku zrozumienia społecznego". I reagują wtedy atakiem na siebie. Bezpośrednim, który wprost wiąże się z dużym ryzykiem samobójstwa. Albo pośrednim – czyli uzależnieniem od alkoholu, substancji psychoaktywnych, seksu, pornografii, gier komputerowych, kompulsywnym objadaniem się – które dramatyczne konsekwencje daje dopiero po jakimś czasie.

Jaka jest zatem kondycja psychiczna współczesnych mężczyzn? Trzeba zgodzić się z psychologiem Pawłem Droździakiem, który uważa, że nie da się odpowiedzieć na to pytanie w sposób jednoznaczny. Mężczyźni są bowiem grupą niejednorodną pod każdym względem – wieku, typu osobowości, problemów, z jakimi się borykają.

– Ale jest coś takiego jak figura mężczyzny w kulturze, do której mężczyzna musi się jakoś odnieść – zauważa Droździak. – Ta figura odgrywa rolę podobną do roli boga, który patrzy z góry i nie grzmi. Albo państwa, które mogłoby dużo robić, ale nie robi. Czyli mężczyzna to ktoś wszechmocny, kto nie ma żadnych ograniczeń, ale się nie stara, nie dowozi. Zatem to figura rozczarowująca, a także irytująca przez to, że rzekomo ma ogromne możliwości, jak pierwotne bóstwo, które obrzucano kamieniami za to, że nie sprowadza deszczu.

Według Pawła Droździaka różnice między mężczyznami w dużej mierze polegają na tym, w jaki sposób panowie ustawiają się do tej konstrukcji. Jedni mogą całkowicie wycofywać się na bierne pozycje. Tak czyni wielu młodych mężczyzn, którzy rezygnują z kontaktu z dziewczynami, zamykają się przed światem. Inni uciekają w cyniczne i agresywne postawy. Myślą: „Jeżeli jestem znienawidzonym bogiem, to stanę się złośliwy, okrutny. Jeżeli świat, kobiety, przypisują mi takie właściwości, to ja im pokażę, co to znaczy". Jeszcze inni próbują spełniać oczekiwania kultury, czyli starają się być jednocześnie wrażliwi i twardzi, całkowicie bezpruderyjni i powściągliwi, silni i słabi. Ponieważ słyszą, że są źródłem rozczarowania kobiet i świata, to próbują być fajni, zaspokajać wszystkie oczekiwania.

– Istnieje nieskończenie dużo taktyk, które może przyjąć mężczyzna. W tym działania autodestrukcyjne – mówi Droździak. – Bo zamiast relacji ze światem, z kobietą mężczyzna może mieć relacje z używkami. Na zasadzie: „whisky, moja żona", która nie zdradzi, nie skrytykuje. Zauważmy, że nawet w serialach Netfliksa nie występuje już postać mężczyzny ratownika, to kobiety są ratowniczkami, a mężczyźni występują w roli oferm, nieudaczników, których trzeba ratować. Co zatem myśli mężczyzna bombardowany takim przekazem kulturowym na swój temat? „Jeżeli jestem zły, to zachowam się jak ktoś zły, bo tego się ode mnie oczekuje". Mężczyzna może się spotkać z zarzutem, że jego grupa społeczna, w tym on, powinna coś robić, a tego nie robi. I jakoś z tym zarzutem próbuje dilować: wycofuje się albo desperacko prze do przodu, do brawury.

Psychiatra dr Robert Madejek zgadza się z tezą, że jedną z przyczyn problemów mężczyzn są dynamiczne zmiany wzoru męskości, mocno niespójne. Z jednej strony bowiem słyszą oni od lat, że powinni być twardzi, nie wyrażać emocji, zapewniać otoczeniu różne zasoby. Z drugiej – od pewnego czasu pojawiają się oczekiwania, że mają być też emocjonalni, wrażliwi, empatyczni. Niełatwo takie sprzeczne oczekiwania pomieścić.

– Mężczyznom trudno jest udźwignąć zmieniające się role płci w społeczności. Są zawiedzeni, że tracą tę im przypisaną, że muszą konkurować z kobietami na swoich polach i nie rozumieją, dlaczego. Nie zdają sobie też często sprawy z powielania w swoim życiu przekazów wdrukowanych przez ojców. Tych werbalnych, na przykład, że czegoś im nie wypada. Albo niewerbalnych, jak przemoc, uzależnienia, agresja.

CIERPI NA ZEWNĄTRZ

Statystyki są zatrważające: co piąty mężczyzna nie dożywa emerytury (kobieta – co dwunasta) między innymi dlatego, że Polak odchodzi na emeryturę pięć lat później niż Polka. (Jesteśmy jedynym krajem w Europie o tak dużej różnicy wieku na niekorzyść mężczyzn). 90 procent wypadków śmiertelnych w pracy dotyczy mężczyzn. 35 procent samobójstw to również oni. 80 procent bezdomnych – jak wyżej. Mężczyźni są mniej wykształceni niż kobiety. Częściej też doświadczają braku kontaktów z dzieckiem po rozwodzie (mniejsza o powody). Lekarze biją na alarm – systematycznie spada poziom testosteronu u mężczyzn, i to nie tylko w związku z wiekiem. Przewlekły stres, niewłaściwy styl życia, niedobór snu, zła dieta – to wszystko odbija się na ich zdrowiu fizycznymi i psychicznym.

Psychoterapeuta Wojciech Eichelberger, od lat pracujący z mężczyznami, potwierdza, że rzeczywiście są w złej kondycji psychicznej. I wylicza powody. Po pierwsze – zamieszanie obyczajowe i aksjologiczne spowodowane sukcesem emancypacyjnym kobiet. A w związku z tym zanik poczucia przydatności. Po drugie – brak nowych i spójnych wzorców męskości. Tym samym zanik męskich więzi i męskiej solidarności oraz przepracowanie na skutek wszechobecnej rywalizacji o dobra materialne i pozycję społeczną. Po trzecie – zanik etosu dzielności, waleczności, odporności, autonomii spowodowany nadmierną promocją i konsumpcją komfortu i bezpieczeństwa. I po czwarte – wysoki poziom progesteronu w obiegu biologicznym uszkadzający męskie gonady, libido i zdolności rozrodcze.

Psychiatra dr Robert Madejek zgadza się, że alarmujące dane na temat zdrowia psychicznego mężczyzn to nie medialna narracja, ale fakt.

– Oczywiście prawdą jest, że problemy ze zdrowiem psychicznym ostatnio nasiliły się populacyjnie, choć inaczej manifestują się u kobiet, a inaczej u mężczyzn. Częściej obserwujemy pewne różnice w sposobie przeżywania i wyrażania emocji: u kobiet dominują tendencje do internalizacji, czyli kierowania trudnych przeżyć do wewnątrz, natomiast u mężczyzn częściej widzimy ich zewnętrzną ekspresję, na przykład w postaci zachowań impulsywnych czy sięgania po substancje. To jednak są tendencje, a nie sztywne reguły. Kobiety częściej zgłaszają się z problemami, bo są bardziej refleksyjne, w związku z tym mogą mocniej je odczuwać. Z mężczyznami bywa tak, że to otoczenie jako pierwsze często zauważa problem. Tak więc wzrost liczby zgłaszanych problemów z tego obszaru zdrowia dotyczy zarówno kobiet, jak i mężczyzn. Natomiast to, co być może wpływa na przypisywanie mężczyznom nasilenia się zaburzeń psychicznych, to fakt, że częściej sami zaczęli dostrzegać swoje problemy. I to jest pozytywne. Bo jeśli oni są bardziej świadomi, to mniejsze znaczenie ma, za czyją sprawą – swoją czy partnerek – ważne, że się zgłaszają po pomoc.

Dr Robert Madejek wyjaśnia, że te najczęstsze zaburzenia zdrowia psychicznego, na które cierpią mężczyźni, są uwarunkowane środowiskowo. To zaburzenia nastroju, lękowe, uzależnienia. Etiologia pozostałych, jak schizofrenii, zaburzeń psychotycznych, może być genetyczna.

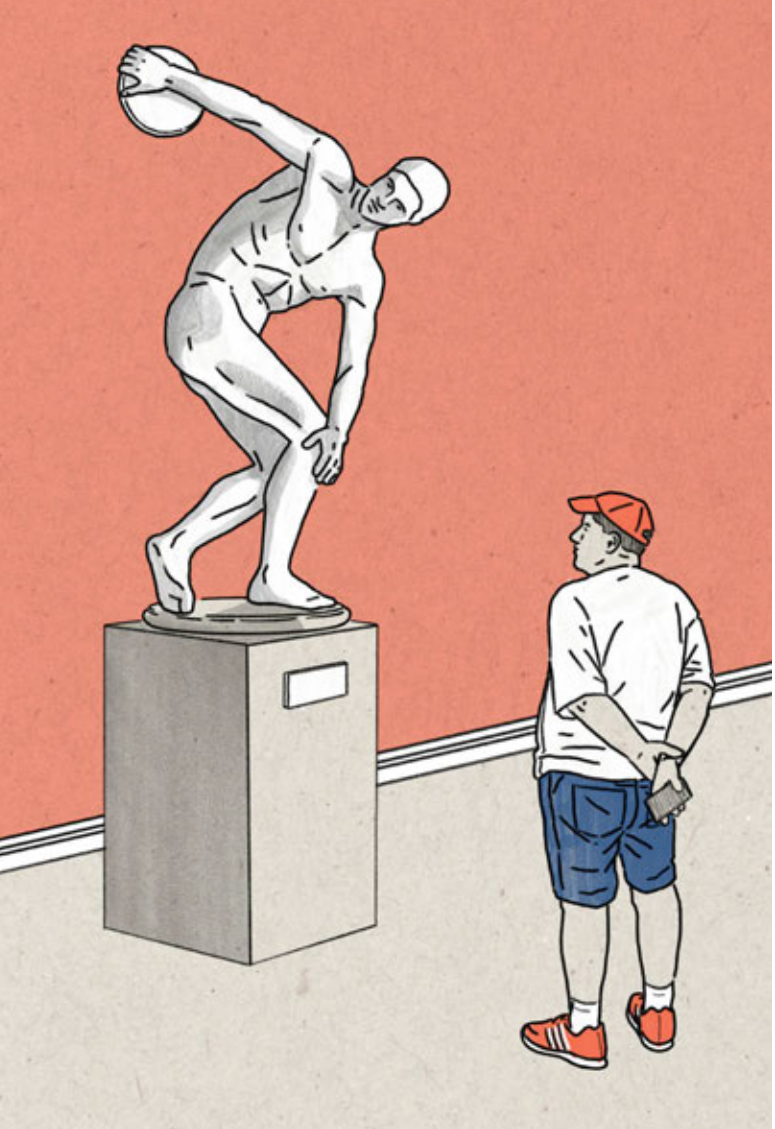
– W niektórych zaburzeniach lękowych, takich jak uogólnione zaburzenie lękowe, objawy muszą utrzymywać się co najmniej pół roku, zgodnie z kryteriami diagnostycznymi – wyjaśnia psychiatra. – Ponadto niepokojący jest smutek, który utrzymuje się przez dłuższy czas, jest nieadekwatny do sytuacji lub nie ustępuje mimo zmiany okoliczności. Zaburzeniem jest też lęk napadowy, bez wyraźnej przyczyny, tak zwany atak paniki, który może nas dopaść w każdej sytuacji. Zaburza to nasze funkcjonowanie, w związku z tym możemy odczuwać lęk przed lękiem.

> Dr Robert Madejek: *Mężczyznom trudno jest udźwignąć zmieniające się role płci w społeczności. Są zawiedzeni, że tracą tę im przypisaną, że muszą konkurować z kobietami na swoich polach i nie rozumieją, dlaczego.*

CHŁOPAK SZUKA ŻONY

Psychiatra zaznacza, że czujność powinien budzić zbiór różnych objawów, jeden niekoniecznie świadczy o problemie. Bo gdy na przykład mężczyzna przeżywa trudny okres w pracy, to obniżony nastrój, wycofanie mogą być uzasadnione. Ale trzeba uważać, żeby nie przerodziło się to niepostrzeżenie w mechanizm ucieczkowy, który polega na tym, że w trudnej sytuacji ratujemy się zniknięciem. Podobnie bywa z uzależnieniami. Zaczyna się na ogół od jednego drinka wieczorem, a potem okazuje się, że bez tego rytuału nie umiemy się zrelaksować.

– Agresja może być jednym z przejawów nasilonej utraty kontroli emocjonalnej, zwykle poprzedzonym innymi, mniej nasilonymi zachowaniami impulsywnymi, które, niezaopiekowane, mogą eskalować – przestrzega psychiatra. ►



sposób izolowania ludzi. My, lekarze, staramy się odczarować psychiatrię. Trzeba tłumaczyć, zwłaszcza mężczyznom, że ten, kto tu się leczy, nie jest wariatem, że każdy doświadcza jakiegoś kryzysu psychicznego.

Dr Robert Madejek zauważa, że dominującym powodem, dla którego mężczyźni trafiają do szpitala, są myśli albo próby samobójcze. Dochodzi do nich często pod wpływem alkoholu, narkotyków. Doraźnie wprowadza się wtedy leczenie farmakologiczne, zwłaszcza gdy ktoś trafia po ciągu alkoholowym i wymaga leczenia zespołu abstynencyjnego. Natomiast najlepsze efekty daje połączenie leczenia z psychoterapią. Szpitale psychiatryczne na ogół dysponują oddziałami dziennymi, gdzie pacjent może być poddany intensywnej formie psychoterapii przez trzy miesiące.

Co ciekawe, wśród kobiet raportowanych jest więcej myśli i prób samobójczych, natomiast wśród mężczyzn więcej samobójstw dokonanych.

– Można to tłumaczyć tym, że panowie mają większą skłonność do impulsywności, więc częściej wybierają metody o wyższej śmiertelności, często poprzedzone spożyciem alkoholu – mówi psychiatra. – Nie lubię określenia, że ktoś popełnia samobójstwo, bo jest wiktymizujące, odnosi się do czynu zabronionego, do grzechu. Samobójstwo było kiedyś takim czynem, penalizowano je, dzisiaj to już przeszłość.

Plagą współczesności jest samotność mężczyzn, trudności w zbudowaniu relacji romantycznych, znalezieniu partnerki. Nie bez powodu powstają programy telewizyjne typu „Rolnik szuka żony".

– Samotność dotyka dużej grupy, w tym cierpiących na zaburzenia neurorozwojowe, na przykład spektrum autyzmu

Paweł Droździak: *Z ostatnich badań wynika, że poziom niechęci młodych dziewczyn do młodych chłopaków jest ponadtrzykrotnie wyższy niż młodych chłopaków do młodych dziewczyn.*

Coraz więcej mężczyzn cierpi dzisiaj na depresję, podobnie zresztą jak kobiet. Ale oni inaczej ujawniają swoje problemy i później zgłaszają się z nimi do lekarza.

– Zaczynam rozmowy z pacjentami od pytania, co ich do mnie sprowadza – opowiada dr Robert Madejek.– Od kobiet zazwyczaj słyszę opis tego, co się z nimi dzieje, a od mężczyzn, że ktoś ich tu skierował, bo zauważył u nich coś niepokojącego. Oni sami tego nie dostrzegli. Dopiero w czasie rozmowy wychodzi na jaw, że przeżywają trudne emocje, tylko że ciężko im się do nich przyznać. Myślę, że to dlatego, iż wizyta u psychiatry nadal obarczona jest poczuciem wstydu. Bo psychiatria od wieków była stygmatyzowaną dziedziną medycyny, nadal wiąże się z kulturowym przekazem, że w szpitalu psychiatrycznym spotyka ludzi opresja. Istotnie, dawniej to było trochę więzienie, – mówi dr Robert Madejek. – Ci ludzie już wyjściowo mają trudności w nawiązywaniu relacji, więc dla nich ten świat jest podwójnie niezrozumiały. Bo jedno to warstwa zaburzeń neurorozwojowych, utrudniająca rozumienie kontekstu społecznego, emocji, a drugie – przekaz kulturowy, wedle którego mają być silni i wrażliwi zarazem. Ci ludzie mogą mieć istotne trudności w rozumieniu złożonych sygnałów społecznych i emocjonalnych.

MĘSKA NISZA ZAJĘTA

Jak zmotywować mężczyzn do zajęcia się swoim zdrowiem psychicznym?

– Jedna z moich koleżanek terapeutek skierowała pacjenta do mnie, bo jestem mężczyzną, w którym mógłby się przejrzeć

– odpowiada dr Robert Madejek. – Chodziło jej o przekonanie go, że mężczyzna też może odczuwać i wyrażać emocje, że nie musi rezygnować z twardej części siebie, że da się pogodzić ją z częścią miękką, choć to nie jest łatwe, wymaga pracy nad sobą.

Tak więc ratunkiem dla mężczyzn mogą być inni mężczyźni. Psychiatra ubolewa, że panowie tego nie doceniają. Bo kobiety wspierają się, dzieje się to w różnych kulturach. A mężczyźni są zatomizowani, rzadko tworzą społeczności. Zdarzyło mu się polecać męskie kręgi pacjentom, którzy mieli złe doświadczenie z kobietami i byli nastawieni na to, że się przed nimi nie otworzą. Bo męskie kręgi mogą pokazać im różne wzory męskości:

– Dają możliwość poprzyglądania się tym wzorom, zobaczenia, że różne osoby funkcjonują w odmienny sposób i mają różne doświadczenia. Nie istnieje jeden uniwersalny wzorzec męskości, do którego wszyscy powinni się porównywać. Dla mężczyzny łatwiejsze jest przyjęcie komunikatu na swój temat od mężczyzn niż od kobiet. Bo wielu z nich uważa, że kobieta nie zna się na tym, co męskie. Męski głos ma więc dla panów inną wartość.

Jak podkreśla psychiatra, nie oznacza to jednak, że kobieta dla mężczyzny się nie liczy, tylko że to, co ona powie, on chce zwalidować czymś, co powie inny mężczyzna. Kobieta jest dla niego ważnym punktem odniesienia, to dla niej pragnie być męski, choć czasem nie wie, co to znaczy.

– Mężczyźni czują się zagrożeni tym, że kobiety zaczęły przejmować męską niszę bycia ratownikiem – mówi psychiatra. – A myślę, że kluczem nie jest zastąpienie mężczyzn kobietami, tylko równowaga. Być może jesteśmy w momencie jej ustalania. Zanim jednak to nastąpi, wahadło może wychylić się w drugą stronę, żeby potem wrócić na swoje miejsce. Czasami im bardziej kobiety próbują przekonywać mężczyzn do feministycznych tez, tym bardziej kończy się to odwrotnym skutkiem – usztywniają się w swoich przekonaniach. Myślę, że nie jest dobrym pomysłem przekonywanie ich do feminizmu, tylko pokazywanie, że męskość może być różna. Bo oni już wiedzą, że kobiety mają równe prawa, ale w tym komunikacie widzą bardziej zagrożenie, że kobiety ich wygryzą z ich niszy. Trzeba im pokazywać, że oni też mogą, tak jak kobiety, pełnić różne funkcje.

Może więc przyszłość mężczyzn nie rysuje się tak czarno, jak się ją ostatnio maluje?

– Wydaje mi się że nie, o ile tylko będą chcieli zajrzeć w siebie, a przynajmniej będą gotowi, żeby pomyśleć o swoim zdrowiu psychicznym, nie czekać, aż coś się stanie – odpowiada psychiatra. – Do swoich emocji dobrze jest zaglądać nie tylko wtedy, kiedy jest źle, ale też na co dzień. Zresztą w procesie psychoterapii nie koncentrujemy się wyłącznie na tym, co złe, tylko też na tym, co dobre, chociaż pacjenci intuicyjnie skupiają się na trudnościach, bo one wymagają pracy. Ale wtedy tworzy się zniekształcony ►

REKLAMA



Wojciech Eichelberger: *Mężczyźni są w złej kondycji psychicznej. Powody? Między innymi brak nowych i spójnych wzorców męskości. A tym samym zanik męskich więzi i męskiej solidarności.*

obraz. Mężczyźni powinni sami zastanawiać się, jakie emocje odczuwają, a nie jakie społeczeństwo każe im odczuwać, bo to mogą być dwie różne rzeczy.

RÓŻNIĘ SIĘ, WIĘC JESTEM

Jak społeczeństwo może pomóc mężczyznom?

– Na przykład przez zmotywowanie ich do przyjrzenia się sobie – odpowiada psychiatra. – Może uda się przemycić im modny ostatnio wątek rozwoju osobistego. Warto użyć argumentu, że dzięki psychoterapii można bardziej zrozumieć siebie, a nawet osiągnąć lepsze wyniki w różnych dziedzinach.

Dr Madejek podkreśla też rolę pokazywania chłopcom różnych męskich wzorców – że każdy mężczyzna może mieć inne potrzeby, inny temperament, że jeden może być bardziej wrażliwy, inny mniej, ale każdy jest gotowy do odczuwania emocji. I że każdy może wybrać dla siebie dowolną drogę. Taki komunikat powinni usłyszeć i chłopcy, i dziewczynki. Dlatego ratunkiem jest dobra edukacja zdrowotna, w której znalazłoby się miejsce na zdrowie psychiczne. Dobra edukacja według psychiatry powinna nieść przekaz, że wszyscy mogą mieć problem psychiczny. Bo jak pokazują polskie badania stanu psychicznego społeczeństwa EZOP II, nawet co czwarta osoba w Polsce w ciągu życia doświadcza zaburzeń psychicznych wymagających rozpoznania.

– Zdrowie psychiczne nie ma płci, choć manifestacje problemów bywają różne – zauważa psychiatra. – A to dlatego, że różny jest kod kulturowy na temat tego, co nam przystoi, a co nie. Warto więc, żeby mężczyźni wiedzieli, że mogą wyrażać emocje, ale tak, żeby nie krzywdzili innych. Ruch, sport to dobry sposób na rozładowanie energii i nieakceptowanych zapędów. W psychologii nazywamy to sublimacją, czyli mechanizmem obronnym, polegającym na przekształcaniu lub kierowaniu nieakceptowanych społecznie impulsów w bardziej społecznie akceptowalne formy działania. Niektórzy naigrawają się, że na depresję zalecamy bieganie, ale jest w tym ziarno prawdy. Bo nawet zwykły spacer może zaowocować kontaktem z ludźmi.

GDZIE SZUKAĆ RATUNKU

Ostatnio męskość jest pod lupą. Dużo na temat się pisze i mówi, organizowane są konferencje, kampanie informacyjne, prowadzone są badania. Powstają książki o męskim zdrowiu, jak „Dieta w andropauzie" Sylwii Leszczyńskiej, kompendium wiedzy na temat procesów zachodzących z wiekiem w organizmie mężczyzny. Oraz te pisane przez samych mężczyzn, na przykład „Nowa męskość" twórców Tutaj Podcast: Roberta Koneckiego i Mateusza Kowalskiego (z którymi rozmawia Szymon Żyśko) czy „Chłopaki nie płaczą, chłopaki z okien skaczą" Marcina Dybuka. Mężczyźni mają więc bogatą ofertę pomocy.

Paweł Droździak jest jednak sceptyczny. Bo jeżeli społeczeństwo stworzyło figurę mężczyzny – bóstwa, które rozczarowuje, ponieważ jest wszechmocne, ale nie działa, które jest winne, ale nie chce tego naprawiać – to znaczy, że takiej figury potrzebowało. I mężczyzna jej nie zmieni. Zdaniem psychoterapeuty jedynym dobrym sposobem odniesienia się do niej jest robić swoje, przyjmując to, że świat będzie mówił mężczyźnie, że jest winny. A mężczyzna powinien pamiętać, że świat i tak nie będzie mógł bez niego żyć. Ale też nic nie zyska na krytyce mężczyzn. Może zyskać wtedy, kiedy sobie uświadomi, że to nie mężczyźni-bogowie coś zrobili albo czegoś nie zrobili, tylko że rzeczywistość nie jest doskonała.

– Niektórzy mają na to gotową odpowiedź, że to mężczyźni ją zepsuli – mówi psycholog. – Jak długo jednak koncentrujemy się na tym bogu, który nie zsyła deszczu, to oczywiście wyładowujemy swoje emocje, ale tak długo stoimy w miejscu. Zaczynamy iść do przodu wtedy, kiedy sobie uświadomimy, że obwinianie mężczyzn nic nie da. Czy więc mężczyzna może liczyć na świat? W jakimś rozsądnym sensie tak. Ale przypisując mu te wszystkie negatywne cechy, jednocześnie przypisuje mu się pewien rodzaj wszechmocy. A prawda jest taka, że jego możliwości są ograniczone. Myślę, że podtrzymywanie tej kulturowej figury mężczyzny prowadzi do ogromnej samotności, i mężczyzn, i kobiet. Bo jeżeli kobieta ma tego typu obraz faceta, to bardzo trudno jej nawiązać łączność z tym realnym.

Paweł Droździak zaznacza, że autorkami figury mężczyzny nie są bynajmniej kobiety. Została ona zbudowana przez wiele przemian cywilizacyjnych, przemysłowych, społecznych, między innymi przez pojawienie się maszyn, przeniesienie się ludzi ze wsi do miast.

SPOKOJNIE ROBIĆ SWOJE

Z ostatnich badań wynika, że poziom niechęci młodych dziewczyn do młodych chłopaków jest ponadtrzykrotnie wyższy niż młodych chłopaków do młodych dziewczyn.

– Problem polega jednak na tym, że dziewczyna pozostaje w wewnętrznym konflikcie. Z jednej strony czuje bowiem niechęć, rozczarowanie, oczekiwanie, że on się zmieni, a z drugiej: pragnienie więzi – mówi psycholog. – Najgorsza sytuacja jest wtedy, kiedy ona pragnie więzi, a ponosi porażki relacyjne i nie

zdaje sobie sprawy, z czego one wynikają. A wynikają z tego, że daje wyraz swojemu sceptycyzmowi w dużo większym stopniu, niż to sobie uświadamia. Myślę, że to, co może wszystkim pomóc, to urealnienie obrazu mężczyzny jako istoty, która jednak nie jest tak potężna, jak się ją reklamuje.

Paweł Droździak uważa, że jeśli dochodzi do pełnoskalowej konfrontacji z kobietą, to mężczyzna nie ma legalnych, uznanych przez kulturę metod do takiej konfrontacji. Na ogół wtedy ucieka (robi to całe pokolenie młodych chłopaków), łamie reguły społeczne albo chowa się za prawnikami. Jeżeli kobieta sygnalizuje rozczarowanie, niechęć, złość, że coś źle robi, to on nie potrafi sobie z tym radzić. Zdaniem psychologa mężczyzna musi się nauczyć wytrzymania tej sytuacji:

– Taki przykład: chłopak chce popłynąć w rejs. Ona mówi: „Tyle pływasz, znów zostanę sama". I może mieć rację, bo może rzeczywiście jej chłopak za dużo pływa. Ale jeżeli ona zawsze z czegoś bywa niezadowolona, to on musi wytrzymać jej niezadowolenie. I popłynąć. Musi znieść to, że pewien poziom niechęci, rozczarowania, frustracji z jej strony będzie się pojawiał, cokolwiek zrobi. A to dlatego, że jest mu przypisana moc zaspokajania wszystkich potrzeb i rozwiązywania wszystkich problemów. To trochę na takiej zasadzie jak niektórzy mówią, że państwo powinno zaspokoić wszystkie oczekiwania obywateli. A to przecież niemożliwe. Im większe oczekiwanie, tym większe rozczarowanie. Młodzi mężczyźni muszą wiedzieć, że jakiś rodzaj frustracji będą wywoływali, bo jest im przypisana omnipotencja, za którą idzie nieskończona frustracja.

Gdzie mają się tego dowiedzieć? Mało prawdopodobne, że dowiedzą się tego na terapii. Zdaniem psychologa tego uczy życie. Nie chodzi o ignorowanie czyichś pretensji, bo mogą być słuszne, tylko o to, żeby chłopak wychwycił, że będą do niego słuszne pretensje i musi się do nich jakoś odnieść, ale będą też pretensje z samej definicji, że jest mężczyzną. I żeby umiał odróżniać jedno od drugiego i robił swoje.

– Na razie mężczyźni są czarną postacią kultury – uważa Paweł Droździak. – Mamy nie robić krzywdy dzikom i sprawić, żeby nie wchodziły do naszego ogródka. Zaprojektować taki płot w przedszkolu, żeby zwierzęta mogły wchodzić i wychodzić, ale żeby dzieciom nic się nie stało. To, co facet musi zrobić, to przyjąć wszystkie bęcki, wytrzymać je i robić swoje. Moja wskazówka jest taka: spokojnie powiedz, co myślisz, i przyjmij tego skutki. Jeżeli na czymś ci zależy i nikogo tym nie krzywdzisz, pozostań przy swoim. Nie chodzi o to, żebyś się nie zmieniał, tylko żebyś był świadomy swojego zdania, tego, kim jesteś, swoich ograniczeń i tego, że wszystkich nie zadowolisz. Podobne zadanie stoi przed kobietą. Tylko że ona dąży do tego, żeby znaleźć się na pozycji, na jakiej jest mężczyzna. A on się na tej pozycji rodzi i jest z niej rozliczany. ●

REKLAMA



Na okładce

Ikony pokolenia Z

INNA niż WSZYSTKIE

PODOBNO PRAWDZIWYCH GWIAZD FILMOWYCH JUŻ NIE MA, BO OSTATNIE POKOLENIE TYCH ZASŁUGUJĄCYCH NA MIANO IKONY DEBIUTOWAŁO W LATACH 90. A **ZENDAYA?** TO WŁAŚNIE O NIEJ MÓWI SIĘ, ŻE JEST MIŁYM WYJĄTKIEM OD KRZEPIĄCEJ ZMIANY REGUŁ.

Tekst **ANGELIKA KUCIŃSKA**
Zdjęcie **ANNIE LEIBOVITZ / VOGUE / TRUNK ARCHIVE**



Ma być Julią Roberts pokolenia Z. Albo nową Sandrą Bullock. Charyzmatyczna, ale przy okazji ujmująco naturalna. Sławna, ale dostępna. Bez wad, bez pretensji, za to ambitna i pracowita, czego dowodzą kolejne role, które wybiera, coraz odważniej skręcając w kierunku dojrzałych, zniuansowanych postaci, wymagających warsztatu aktorskiego i inteligencji emocjonalnej.

Złośliwi twierdzą, że Zendaya nie gra – ot, dostaje role, które są naturalnym przedłużeniem jej prawdziwej osobowości, więc na planie jest w najlepszym wypadku którąś z wersji siebie, zaktualizowaną o kilka dodatkowych min. To nieprawda. Wystarczy uważnie prześledzić jej portfolio, by zauważyć, że MJ, bystra, zadziorna dziewczyna Spider-Mana, nijak się ma do Rue z „Euforii", nastolatki pogubionej w żałobie, nałogu i relacjach. A walecznej, dumnej Chani z „Diuny" nie łączy zbyt wiele z cyniczną i wyrachowaną Tashi, tenisistką, którą zagrała w filmie „Challengers". Do tego ta dziewczyna jest wszechstronnie kompetentna, bo gra, tańczy i śpiewa, a to jest święta trójca umiejętności performerskich, które kiedyś mocno podbijały branżowe notowania aktorek i aktorów. Bo można taką zatrudnić w dramacie i zaangażować do musicalu. Zendaya dysponuje też kapitałem, szczególnie docenianym w czasach monopolu platform streamingowych. Frekwencja w kinach spada, a wielkie nazwiska, które kiedyś przyciągały publiczność jak magnes, dziś nie są już gwarantem sukcesu – nawet Leonardo DiCaprio zdaje się tracić dawne moce, patrz: porażka finansowa filmu „Jedna bitwa po drugiej" (co smuci podwójnie, bo to znakomite kino). Zendaya wydaje się jedną z nielicznych gwiazd zdolnych pomnażać zyski. I to nawet gdy gra w takim filmie jak „Drama" – tak ekscentrycznym, że do końca nie wiadomo, czy powiedzie mu się komercyjnie. Powiodło. Na marginesie: to jedna z pięciu dużych, głośnych produkcji z udziałem aktorki, które już ukazały się bądź dopiero ukażą w 2026 roku. Do tego: trzeci sezon „Euforii", trzecia część „Diuny", „Spider-Man: Całkiem nowy dzień", czyli kolejna odsłona ekranizacji popularnej superbohaterskiej franczyzy, i „Odyseja", obsadzona pierwszoligowymi nazwiskami rekonstrukcja wojny o Troję w reżyserii Christophera Nolana. To zdecydowanie jest jej rok.

SPRYTNE ZAGRANIE TAKTYCZNE?

Coraz łatwiej zbijać argumenty tych, którzy zżymają się, że żadna z niej wyczynowa aktorka. A co z tymi, którzy twierdzą, że gwiazda „Euforii" jest podejrzanie uprzejma? „Ze względu na jej wypełniony po brzegi kalendarz nasz wywiad telefoniczny przesunięto o kilka dobrych godzin i ostatecznie odbył się późnym wieczorem. Ale było warto na nią czekać" – opowiadał dziennikarz Chris Murphy w podcaście „Little Gold Men". Murphy rozmawiał z Zendayą na potrzeby materiału, który ukazał się w „Hollywood Issue", corocznym wydaniu magazynu „Vanity Fair", w którym prezentowane są najważniejsze postaci przemysłu filmowego i telewizyjnego. „Zendaya jest niezwykle czarująca. Słychać, że odbyła trening medialny, ale szczęśliwie jej nie usztywnił, rozmawia się z nią z lekkością, nie stawia sztucznych przeszkód. Wróciliśmy do jej przeszłości w produkcjach Disneya, rozmawialiśmy o pierwszym wspólnym castingu z Tomem Hollandem i dlaczego lubi z nim grać, mówiliśmy o »Euforii«. Gadało nam się tak dobrze, że przedłużyła wywiad o nadprogramowych 20 minut". Mówią o niej, że jest poukładana i miła. Czytaj: według hollywoodzkich miar grzeczna i nudna. Albo że to, co jest często czytane jako przejaw wrodzonego taktu, jest sprytnym zagraniem taktycznym.

„Jej karierę aktorską z czasem coraz bardziej określa hiperświadomość mechanizmów rządzących Hollywoodem – zwłaszcza tego, jak w ramach tego systemu kastowego funkcjonują czarne aktorki. Postrzegamy ją przez pryzmat profesjonalizmu.

Mówią, że jest poukładana i miła. Czytaj: według hollywoodzkich miar grzeczna i nudna. Albo że to, co jest często czytane jako przejaw wrodzonego taktu, jest sprytnym zagraniem taktycznym. To smutne, że wciąż uważa się, że gwiazda, która stanowczo egzekwuje swoje prawo do prywatności, ewidentnie ma coś do ukrycia.

Podczas promocji filmów zachowuje się z gracją. Z pewnym rodzajem figlarnego wdzięku unika plotek, ostatnio dotyczących tego, czy potajemnie poślubiła Toma Hollanda, swojego partnera i współgwiazdora z filmu »Spider-Man«. Na ekranie rzadko ma się wrażenie, że gra z pełną, wyzwoloną radością wynikającą z jej siły, raczej realizuje złożoną strategię castingową, która przyniesie sukces. Zamiast siedzieć z założonymi rękami i czekać na telefon od agentów castingowych, samodzielnie lepi swoją artystyczną tożsamość. Jest kobietą na miarę naszych czasów, a jej sposób mówienia, śmiech, grymasy, wszystko zostało dopracowane na potrzeby danej chwili. Kiedy więc na nią patrzę, często ogarnia mnie wrażenie, że jej charyzma jest przykrywką dla prawdziwego »ja«, które ukrywa, uznając, że nierozsądnie byłoby je w pełni ujawnić" – to obszerny fragment tekstu Doreen St. Félix, krytyczki opiniotwórczego „The New Yorker", w którym publicystka pochyla się nie tylko nad drogą zawodową Zendayi, ale przede wszystkim analizuje jej pomysł na życie publiczne. Dwie refleksje wybrzmiewają z cytowanego fragmentu. Pierwsza – że Zendaya, tak poprawna w obyciu, próbuje z klasą rozbroić stereotypowe przekonania, że czarne kobiety są głośne i ostentacyjne, i tym sposobem obejść nierówności, na których zbudowano Hollywood, przecież niemal w całości białe. To akurat teza całkiem prawdopodobna, choć mało krzepiąca, bo potwierdza zinternalizowany rasizm decydentów z przemysłu filmowego. Z drugiej strony jednak autorka tekstu pisze o profesjonalnym podejściu Zendayi w mało pozytywnym ►



1



2



3



4



5

Zendaya podczas tegorocznego touru promującego film „Drama”:
1. W „starej” białej sukni Vivienne Westwood.
2. W sukni Louis Vuitton.
3. W „pożyczonej” od Cate Blanchet sukni Armani.
4. W czarno-niebieskiej („coś niebieskiego”) sukni z piór Schiaparelli Haute Couture.
5. i 6. Podczas ubiegłorocznych premier filmu „Challengers” w Paryżu i w Rzymie.
7. Zendaya i Law Roach podczas światowej premiery filmu „Diuna: Część druga”, Londyn (2024). **8.** Z Tomem Hollandem na premierze filmu „Spider-Man: Bez drogi do domu”, Los Angeles (2021).



6



7



8

tonie, sugerując, że gwiazda, która stanowczo egzekwuje swoje prawo do prywatności, ewidentnie ma coś do ukrycia. W tej tezie odbijają się absurdalne społeczne oczekiwania, że sławne osoby są coś winne publiczności – coś więcej niż dobrze wykonana praca. Ciekawe też, że profesjonalizm Zendayi, młodej kobiety, jest interpretowany jako element wyrachowanej strategii tylko dlatego, że aktorka niespecjalnie odsłania się w wywiadach, ale nikt nie awanturuje się o niechęć do opowiadania o sobie, z której słynie Leonardo DiCaprio, mężczyzna z Oscarem na koncie.

DZIECKO DISNEYA DORASTA W „EUFORII"

W „Actors On Actors", cyklu rozmów magazynu „Variety", w którym towarzyszyła jej Nicole Kidman, Zendaya mówiła: „Gdy gram postać, wiem, że mogę wszystko, bo przecież nie dogonią mnie konsekwencje fikcji. Kompletne zanurzenie się w cudzym życiu jest niebywale wyzwalające. I może dlatego nie mam problemu, żeby oglądać się na ekranie tuż po nakręconej scenie. Nad postacią pracuje wiele osób, każdy dokłada coś od siebie, niech więc wygra najlepszy pomysł. Nie jestem przewrażliwiona na swoim punkcie i zawsze chcę oddać sprawiedliwość mojej bohaterce, więc kocham próbować, szukać, poznawać cudze opinie. Ciekawe, prawda? Zwłaszcza biorąc pod uwagę to, że poza planem jestem wiecznie spięta i zestresowana. Pewnie dlatego tak bardzo kocham swoją pracę, bo gdy gram, mogę odpuścić".

W krytyce rzekomo zbyt wypolerowanej etykiety odbijają się te wszystkie absurdalne, bo często wewnętrznie sprzeczne pomysły na pożądaną ekspresję kobiecości. Kobiety uznawane za nazbyt swobodne regularnie przywołuje się do porządku. Zasadnicze strofuje się, że mogłyby trochę poluzować gorset. Niewinne niech zgrzeszą, byle nie za bardzo, bo to już nieeleganckie. Zendaya przyznaje w wywiadach, że też poddawała się przykazom kultury. „Długo byłam przekonana, że jeśli ktoś zaczepia mnie na ulicy i prosi o zdjęcie, muszę się zgodzić, niezależnie od tego, jak się z tym czuję. Muszę powiedzieć »tak«, bo inaczej wyjdę na niewdzięczną" – mówiła w rozmowie z amerykańską edycją „Vogue". „Jestem wdzięczna za życie, którym żyję, ale nauczyłam się uprzejmie odmawiać i mówię, że na przykład dziś mam wolne".

Rzadko miewa wolne. Zendaya pracuje na planie od 13. roku życia, kiedy obsadzono ją w serialu Disneya „Shake It Up". „Mam ambiwalentne uczucia wobec dorastania w świetle reflektorów. Widzieliśmy na paru przypadkach, jaką krzywdę może wyrządzić dziecku sława..." – to też cytat z wywiadu dla „Vogue'a". „Dopiero niedawno, już jako dorosła osoba, zaczęłam sobie zdawać sprawę, że całe życie gram. To jedyne, co potrafię, jedyny świat, jaki znam. Weszłam wręcz właśnie w fazę nastoletniego buntu, bo jako nastolatka nie mogłam sobie na to pozwolić. Doszło do odwrócenia ról, a mnie powierzono pozycję dorosłego, który pracuje na utrzymanie rodziny".

Widownia często nie jest w stanie pogodzić się z faktem, że niewinny podlotek z produkcji Disneya dorósł, uprawia seks i ma poglądy polityczne. Britney Spears miała dożywotnio pozostać nastolatką w kusym szkolnym mundurku – seksualizowaną i pozbawianą autonomii. Kolejne nieudane próby wyemancypowania się od narzuconego wizerunku doprowadziły ją do załamania nerwowego, przeżytego publicznie. Miley Cyrus zaznaczała swoją podmiotowość w rozerotyzowanych teledyskach i sesjach zdjęciowych. Wysyłała jednoznacznie sformułowany komunikat: jestem dorosła i mogę robić z własnym ciałem to, co mi się podoba. Zendaya? Posłużyła się fikcyjną postacią, by podkreślić, że nie jest już dzieckiem. Późną wiosną 2019 roku HBO wyemitowało pierwszy odcinek „Euforii", być może najważniejszego serialu młodzieżowego XXI wieku, bo nikt tak precyzyjnie jak wówczas Sam Levinson nie opowiedział o udrękach pokolenia wychowanego na pornografii i social mediach, ludzi kształtujących swoją tożsamość w czasach kryzysu: politycznego, gospodarczego, ekologicznego. Zendaya zagrała Rue, którą żałoba po śmierci ojca wpędza w postępujące uzależnienie. I dwukrotnie dostała za nią nagrodę Emmy dla najlepszej aktorki pierwszoplanowej.

Do tej pory nie potwierdziła plotek o ślubie z Tomem Hollandem. Niczego nie robi na pokaz. Mimo gigantycznej rozpoznawalności i zarobionych milionów wciąż uwodzi widownię urokiem dziewczyny z sąsiedztwa, która wolną sobotę najchętniej spędza na kanapie, w dresie, z ukochanym pieskiem u boku.

SKOMPLIKOWANE BOHATERKI, ODWAŻNE WYBORY

Kolejnym krokiem w dorosłość okazał się udział w „Challengers", filmie Luki Guadagnina. To nie była pierwsza złożona postać, jaką zagrała. Rue jest wielowymiarowa, cudownie skomplikowana, wrażliwa i nieczuła jednocześnie. Podobnie jak Marie z filmu „Malcolm i Marie" – intymnej, ale intensywnej produkcji, którą Sam Levinson zrealizował dla Netfliksa w czasie pandemii – lojalna i egotyczna. Ale, jak przyznaje, to Tashi z „Challengers", wyniosła, bezwzględna, manipulująca i uwikłana w toksyczny trójkąt miłosny, była jej najbardziej odległa. „Zazwyczaj grywam dziewczyny, z którymi można empatyzować. A Tashi? Sama się jej czasem bałam" – mówiła w „Vogue'u". Za tę rolę była nominowana do Złotego Globu. „Challengers" również wyprodukowała, a w międzyczasie zaczęła zwierzać się, że może kiedyś spróbuje sił w reżyserii. Luca Guadagnino kibicował jej, a pytany o potencjał Zendayi za kamerą, mówił na potrzeby materiału w amerykańskim „Vogue'u": „Jeśli ktokolwiek może zająć się reżyserią z pobudek innych niż zwykła próżność, to tylko ona. Ma w sobie ciekawość prawdy, jest zdyscyplinowana i z niemal naukowym rygorem analizuje techniki filmowe".

Zaraz po skończeniu zdjęć do „Challengers" poleciała na plan drugiej części „Diuny", epickiej adaptacji prozy Franka Herberta, którą kręcono na pustyni w Jordanii. „Codzienne

treningi w ramach przygotowań do »Challengers« przełożyły się na formę, w jakiej nie byłam już dawno. Opłaciło się, bo kostiumy w »Diunie« są naprawdę ciężkie, ograniczające możliwości ruchu. Przez kilka pierwszych tygodni masz zakwasy od samego noszenia. Mogłam każdego dnia chodzić w kostiumie po piasku i mój tyłek wyglądał świetnie" – żartowała w rozmowie z „W". Dennis Villeneuve, reżyser „Diuny", porwał się na niezwykle ambitną interpretację – nakręcił film o rozmachu blockbustera, ale intelektualnie wyrafinowany, zdradzający aspiracje do kina autorskiego. Zendaya, wychowana na książkach Herberta, zabiegała o rolę w ekranizacji. I choć Chani nie ma zbyt wielkiego udziału w pierwszej części „Diuny", aktorka od samego początku angażowała się w promocję filmu, świadoma, że tytuł musi zarobić odpowiednie pieniądze, by studio zdecydowało się na kontynuację.

„Diuna" i „Challengers" dowiodły, że Zendaya jest aktorką plastyczną, która swobodnie czuje się w dowolnym uniwersum: od komediowego „Spider-Mana", przez dorosły dramat u Guadagnina, po mroczne science fiction u Villeneuve'a. Nie jest już małoletnią gwiazdą Disneya, która posłusznie robi to, co każą, z nadzieją, że dorośli wreszcie zaproszą ją do rozmowy. Jej pozycja w branży filmowej i telewizyjnej jest tak silna, że wreszcie może wybierać odważniej, próbować sił w eksperymentalnych projektach, wchodzić w zawodowe sojusze z awangardowymi twórcami. Już widać, że poczyna sobie coraz zuchwalej. „Dramę" wyreżyserował Kristoffer Borgli, norweski twórca, który w swoich powykręcanych, groteskowych opowieściach, jak „Chora na siebie" czy „Dream Scenario", buduje niezwykle bystre, pogłębione psychologicznie studium współczesnego człowieka – narcyza pogrążonego w obsesji na temat wagi własnego istnienia. Borgli przy okazji premiery „Dream Scenario" – cudownie absurdalnej historii profesora akademickiego, który nagle zaczyna pojawiać się w snach obcych ludzi – zwierzał się w wywiadach, że przeraża go wchodzenie w spółki w Hollywood. I najnowsza „Drama" jest jednocześnie filmem hollywoodzkim i antyhollywoodzkim.

Reżyser zatrudnił megagwiazdy, Roberta Pattinsona i Zendayę, którzy tworzą wyjątkowo zgrany duet, znakomicie odbijają się od siebie i na ekranie, i poza nim, gdy wspólnie udzielają wywiadów. Pattinson, któremu sławę przyniosła młodzieżowa saga „Zmierzch", od lat i z premedytacją wybiera udział w wymagających, niekonwencjonalnych projektach. Zendaya bierze z niego przykład. „Drama" to odwrócony romans, który zostawia widownię z pytaniem, czy można wiązać przyszłość z kimś, kto ma brzydką przeszłość, a pod wierzchnią warstwa kryją się kolejne, bo to także zmyślna krytyka świata, w którym znormalizowano lęk przed bliskością, i film o Ameryce. Zendaya czekała na taki projekt – bystry, wyrafinowany, ale jednocześnie daleki od wysiłkowego snobowania się na kino artystyczne, niszowe.

GWIAZDA TAKA JAK MY?

„Drama" kosztowała 28 milionów dolarów, zarobiła prawie pięć razy tyle i wielka w tym zasługa Zendayi, która chętnie używa swojego celebryckiego czaru, jeśli może zyskać na tym bliski jej projekt. Niespecjalnie rozgaduje się na temat relacji romantycznej z Tomem Hollandem i generalnie mało mówi o związkach, ale tym razem – ze względu na temat filmu – pozwalała sobie (Pattinson, związany z muzyczką i aktorką Suki Waterhouse, zresztą też) na żarty, które czasem odsłaniały nieco więcej Zendayi, niż aktorka ma w zwyczaju pokazywać. W jednym ze wspólnych wywiadów Robert Pattinson rzucił – być może niechcący – „teraz jesteś mężatką" i uruchomił lawinę komentarzy odnośnie domniemanego ślubu Zendayi i Hollanda. Para, która poznała się na planie „Spider-Mana", do tej pory nie potwierdziła plotek o ślubie. Jest coś bardzo odświeżającego w tym, jak Zendaya porusza się w świecie, który żąda dostępu do prywatności osób znanych. Niczego nie robi na pokaz. Mimo gigantycznej rozpoznawalności i zarobionych milionów wciąż uwodzi widownię urokiem dziewczyny z sąsiedztwa, która wolną sobotę najchętniej spędza na kanapie, w dresie, z ukochanym pieskiem u boku.

„Ludzie mówią, że ma w sobie ogień i jest taka dzika. Jest, głęboko w środku. Ale poza tym to dziewczyna, która zamiast pójść na imprezę, woli zostać w domu, z rozpuszczonymi włosami i bez makijażu, i oglądać »Harry'ego Pottera«. Nie zmieniła się, jest dokładnie tą samą osobą, którą zawsze była" – opowiadał redakcji „Vogue'a" Law Roach, stylista, z którym Zendaya pracuje od kilkunastu lat. To wspólnie z Roachem wymyśla te wszystkie tematyczne stylizacje na czerwone dywany, o których rozpisują się później media. Bo Zendaya ma metodę, ale ta metoda nie zawsze działa. Zachwycała na premierze „Spider-Man: Bez drogi do domu" w Los Angeles, gdzie pojawiła się w pięknej sukni Valentino, z delikatnie haftowaną pajęczyną. Bawiła, gdy na londyńską premierę drugiej części „Diuny" przyszła w kostiumie cyborga. Ale już piłki tenisowe wbite w obcasy białych szpilek od Loewe, które nosiła podczas promocji „Challengers" w Rzymie, sprawiały wrażenie stylizacji na siłę, która niewiele ma wspólnego z błyskotliwą zabawą modą. Zrehabilitowała się przy okazji „Dramy", bo w związku z tym, że film jest historią przedślubną, na wydarzeniach promujących produkcję aktorka pojawiała się w ślubnych lookach. „Coś nowego, coś starego, coś pożyczonego". I z przeszłości wyciągnęła chociażby białą, satynową suknię, w której przyszła na swoją pierwszą galę wręczenia Oscarów. Miała 18 lat, włosy zapleciono jej w cienkie warkoczyki, a prowadząca telewizyjny format „Fashion Police" Giuliana Rancic skomentowała wówczas, że stylizacja młodej aktorki „podśmierduje olejkiem paczuli albo marihuaną". Zendaya odpowiedziała, że za tak sformułowanym przytykiem stoją zinternalizowane uprzedzenia rasowe – to wtedy pokazała, że posiada również poglądy, których potrafi asertywnie bronić.

Na korzyść Zendayi działa pewien paradoks. Wypowiada się tak, że może być wzorem dla dorastających dziewczyn, ale wszystko mówi tonem bliskiej koleżanki, dalekim od wymądrzania się. Młodym kobietom łatwo się z nią utożsamić, nawet jeśli nigdy nie będą miały dostępu do świata, w którym Zendaya funkcjonuje na co dzień – bankietów, gal i designerskiej garderoby. Gwiazda taka jak my? Wystarczy, że gwiazda inna niż wszystkie. ●

ZDJĘCIA: MICHAEL BUCKNER/VARIETY/PENSKE MEDIA; DIA DIPASUPIL; AURORE MARECHAL; PRIMA BAROU/ANADOLU; MICHAEL BUCKNER/VARIETY; VITTORIO ZUNINO CELOTTO; KRISTY SPAROW; JOE MAHER/GETTY IMAGES

MĘSKA PIELĘGNACJA



RITUALS ...

Męska rutyna pielęgnacyjna nie musi ograniczać się do porannego prysznica.

Może stać się wyjątkową chwilą dbania o siebie.

KTÓRA DZIAŁA

RITUALS...

Stwórz własną rutynę z nowościami od Rituals



KROK 1: OCZYSZCZENIE

Łagodny żel oczyszczający



Prosty w użyciu i skuteczny żel do codziennego mycia skóry normalnej i wrażliwej.
Aloes koi i nawilża, a Purify Complex z cynkiem PCA pomaga łagodzić podrażnienia i usuwać nadmiar sebum.

KROK 2: BOOSTER

Nawilżający koncentrat do skóry



Lekka, a zarazem skuteczna formuła, która zapewnia skórze intensywne nawilżenie. Zawiera witaminę E i kwas hialuronowy, aby zatrzymać w skórze nawilżenie.

OR



Koncentrat regenerujący skórę

Rozjaśnia, wyrównuje koloryt i zmniejsza widoczność drobnych linii. Koncentrat regenerujący skórę zawiera pochodną witaminy C o działaniu rewitalizującym oraz Peptide Complex wspierający jędrność.

KROK 3: NAWILŻENIE I OCHRONA



SPF 20

Krem do twarzy

Twoja codzienna bariera ochronna zapewniająca wrażliwej skórze ukojenie i równowagę. Filtr SPF 20 chroni przed promieniowaniem UV, niacynamid wyrównuje koloryt, a witamina E zwalcza wolne rodniki, wzmacniając barierę ochronną skóry.

Nowe produkty z kolekcji męskiej są dostępne w butikach Rituals i na rituals.com



Ikony pokolenia Z

DOBRY IDOL

„KTO TO WIDZIAŁ, KONCERT LATYNOSA NA ŚWIĘCIE AMERYKAŃSKIEGO FUTBOLU?! MOŻE JESZCZE MAMY NAUCZYĆ SIĘ HISZPAŃSKIEGO?" – BRZMIAŁY KSENOFOBICZNE KOMENTARZE PO OGŁOSZENIU, ŻE W TYM ROKU TO ON WYSTĄPI W PRZERWIE FINAŁOWEGO MECZU SUPER BOWL. „NIECH LEPIEJ NAUCZĄ SIĘ TAŃCZYĆ" – ODPOWIADAŁ **BAD BUNNY. BENITO ANTONIO MARTÍNEZ OCASIO** JEST DZIŚ JEDNĄ Z NAJBARDZIEJ ZAANGAŻOWANYCH POLITYCZNIE GWIAZD MUZYKI POP, A PRZY OKAZJI Z ROZMACHEM REDEFINIUJE KILKA SKOSTNIAŁYCH POJĘĆ: OD PATRIOTYZMU PO MĘSKOŚĆ.

Tekst **ANGELIKA KUCIŃSKA**

Zdjęcie **TIM TADDER/THE FORBES COLLECTION/CONTOUR RA/GETTY IMAGES**

W kwietniu 2026 roku serwis Spotify obchodził 20. urodziny i z tej okazji opublikował zestawienia najchętniej słuchanych artystów i artystek, płyt oraz piosenek. Albumem odtwarzanym najczęściej w historii Spotify okazał się „Un Verano Sin Ti", czwarte wydawnictwo w portfolio rapera i wokalisty z Portoryko. Sam Bad Bunny uplasował się na drugiej pozycji (tuż za Taylor Swift) wśród najpopularniejszych wykonawców i wykonawczyń. Ujmijmy to tak: ten chłopak ma paru fanów i kilka fanek. Na całym świecie. Może niekoniecznie w Białym Domu, ale za to na pewno w Hollywood. Wiralowe stały się nagrania z jednego z koncertów muzyka, na którym znakomicie bawił się aktor Jon Hamm, znany przede wszystkim z ikonicznego serialu „Mad Men". Bad Bunny, w monologu otwierającym odcinek „Saturday Night Live", którego był gospodarzem, żartował, że aktor ma na jego punkcie obsesję. Z kolei Hamm, goszcząc niedawno w popularnym podcaście komiczki Amy Poehler „Good Hang", pokusił się o diagnozę fenomenu Portorykańczyka. „Każdy wyraz radości jest dziś w cenie – odpowiadał na pytanie, dlaczego potrzebujemy Bad Bunny'ego i jego muzyki. – Przez tych 15 minut podczas Super Bowl tańczysz i zapominasz, jak koszmarna jest rzeczywistość. Może za pięć lat wspomnimy jego występ i zdamy sobie sprawę, że to był ten wieczór, kiedy ktoś nam pokazał, jak ważne jest bycie ►

razem". Eskapistyczny i jednocześnie wspólnotowy charakter twórczości Bad Bunny'ego jest oczywiście faktem. Muzyk od początku kariery kleił przebojową hybrydę ze żwawego latino i melodyjnego, chwytliwego rapu. Tworzył utwory przeznaczone do tańca, ekstrawertyczne, seksowne – z założenia miały brzmieć jak udana randka albo przynajmniej bardzo obiecująca impreza. Aż napisał album o toksycznym romansie Portoryko z Ameryką, która bierze więcej, niż jest skłonna dać.

MOGŁEM ROBIĆ WIĘCEJ ZDJĘĆ

Kiedy w końcu grudnia 2024 roku wydawał album „Debí Tirar Más Fotos", był już uznanym, dziko popularnym wykonawcą. Wszystko, co robił, biło jakiś rekord. Każda płyta czy trasa koncertowa prowadziły go tam, gdzie wcześniej nie dotarł żaden latynoski artysta. Wspominane już „Un Verano Sin Ti" w 2022 roku zdobyło nominację do Nagrody Grammy w kategorii „Album roku" jako pierwsze hiszpańskojęzyczne wydawnictwo w dziejach statuetki. Na występach promujących płytę zarobił ponad 230 milionów dolarów, był to najlepszy wynik w historii muzyki latino. Jego utwory wyrastały z lokalnych tradycji, ale rezonowały globalnie. To on wyrwał świat z tego upraszczającego się wokół spektakularnie celebrowanych świąt kościelnych. Muzyk w wywiadach wyznaje, że nie ciągnęło go na ulicę, był posłusznym dzieckiem, śpiewał razem z matką nauczycielką w kościelnym chórze i brał udział w konkursach recytatorskich. Ojciec, kierowca ciężarówki, puszczał mu salsę. Na studiach, które miały przygotować go do zawodu prezentera radiowego, pracował w supermarkecie. W tym samym czasie zaczął dzielić się autorską muzyką w internecie. Pierwsze sukcesy nakręciły w nim apetyt globalnej dominacji. On też chciał być sławny i bogaty jak amerykańscy raperzy. „Sukces może wyzwolić pewność siebie albo pogłębić kompleksy – mówił w „Vogue". – Mnie wzmocnił w przekonaniu, że mogę wszystko, ale prawda jest taka, że nigdy w nic nie wierzyłem tak bardzo jak w swoją muzykę". Twórczość Bad Bunny'ego nigdy nie była w stu procentach amerykańska, zawsze przeważał w niej pierwiastek latino, a muzyk nie przebierał się za rapera z Nowego Jorku. Z drugiej strony nie bez powodu okrzyknięto go „królem latynoskiego trapu". Trap, wybitnie modny podgatunek muzyki hiphopowej, wykluł się w południowych Stanach, ale szybko stał się uniwersalnym kodem amerykańskich raperów. W powyższym przydomku zawierała się więc i osobność muzyka – ten dożywotni status

Chłopak o urodzie latynoskiego kochanka. Uprawia wrestling, ale przychodzi na galę Met z perłami wpiętymi w sztuczny kok, a w kampanii Jacquemusa paraduje w obcisłej, różowej mini i klapkach na obcasie.

1. W kombinezonie projektu Riccarda Tisciego dla marki Burberry (Met Gala 2022). **2.** W zaprojektowanym specjalnie dla niego garniturze z odkrytymi plecami i długim trenem od Jacquemusa (Met Gala 2023). **3.** W eleganckim garniturze z Zary w pełni podporządkował się motywowi przewodniemu tegorocznej gali Met „Moda to sztuka". **4.** W spersonalizowanym garniturze od Prady (Met Gala 2025).

przekonania, że piosenki pop należy śpiewać po angielsku, żeby odniosły międzynarodowy sukces.

Żaden z wcześniejszych przełomów nie mógł się jednak równać z albumem, który poszerzył muzyczne uniwersum Bad Bunny'ego o kolejny wymiar. Już wcześniej bywał epizodycznie polityczny, wyrażał sprzeciw wobec przemocy i nierówności, angażował się w akcje charytatywne, ale dopiero na „Debí Tirar Más Fotos" pozwolił sobie na kategoryczną, kompletną wypowiedź. To ambitny, przemyślany, zamaszysty w treści i formie koncept album. Nagrany z miłości, w heroicznym geście ochrony wszystkiego, co mu najbliższe i co go kształtowało. Przed rozpoczęciem nagrań powiedział współpracownikom, że chciałby w premierowych kompozycjach ująć tęsknotę za utraconą miłością, ale także za miejscem. „Bo nosiłem w sobie to uczucie, gdy przez rok mieszkałem w Los Angeles" – dodał w rozmowie z dziennikarką amerykańskiego „Vogue'a". Wystarczy tytuł, by poprawnie zdekodować sentyment, którym pisana jest ta płyta. „Debí Tirar Más Fotos". Powinienem robić więcej zdjęć.

Benito Antonio Martínez Ocasio urodził się w Bayamón, a wychował w Vega Baja – oba to średniej wielkości miasteczka na północno-wschodnim wybrzeżu Portoryko. To tu znajduje się jedna z najbardziej widowiskowych plaż na wyspie, lokalni farmerzy żyją z uprawy ananasów, a życie społeczne koncentruje człowieka z zewnątrz – i romantyczna sugestia, że ma szanse grać w tej samej drużynie. Tyle że w świecie, w którym każdy młody rapujący chłopak chce być jak Drake albo Travis Scott, on zawsze chciał być jak Bad Bunny. „Debí Tirar Más Fotos" jest wyrazem radykalnego oporu wobec wymuszanego kompromisu z amerykańską popkulturą. Bo gdy chłopak z Portoryko rozpychał się ze swoimi piosenkami w świecie, świat coraz bardziej rozpychał się w jego ukochanym Portoryko, a on z dystansu obserwował, jak rodzinne strony wytracają swój charakter pod wpływem przemocowej amerykanizacji kultury, biznesu, stylu życia. Jego Portoryko powoli znikało. Mógł robić więcej zdjęć.

KOGO NIE OBCHODZI PORTORYKO?

Kilka lat temu odnotowano szczególną tendencję na rynku muzycznym. Pierwsze miejsca list przebojów coraz częściej okupowały piosenki wykonywane w języku hiszpańskim. Trend przybrał na sile, gdy Donald Trump został po raz pierwszy prezydentem Stanów Zjednoczonych, a jego wypowiedzi o imigrantach z Meksyku i Ameryki Południowej zmobilizowały mniejszość hispanoamerykańską do obrony własnej kultury, choćby w tak symbolicznych gestach jak wybór muzyki. Bad Bunny był jednym z liderów latynoskiego przewrotu na listach przebojów, a jego karierę często czytano jako triumf imigranta ►



1



2



3



4

w branży, która z założenia faworyzuje swoich, choć oczywiście imigrantem nie jest, bo posiada, jak każdy Portorykańczyk, amerykański paszport. Tyle że ten paszport, gdy ważą go amerykańscy politycy, jest dokumentem relatywnie nieistotnym. Portorykańczycy odprowadzają podatki do amerykańskiej kasy, ale jeśli mieszkają na wyspie, nie mają prawa głosu w wyborach prezydenckich. Gdy więc Bad Bunny waży swój amerykański paszport, papier zaczyna niekomfortowo ciążyć.

Podczas występu dla NPR, serwisu non profit, którego redakcja muzyczna organizuje kameralne koncerty zza biurka w cyklu „Tiny Desk", ktoś z publiczności rzucił między piosenkami: „Viva Puerto Rico Libre". Bad Bunny odpowiedział tym samym. „Niech żyje wolne Portoryko". Z kolei w piosence „Lo Que Le Pasó A Hawaii" śpiewa: „Nie chcę, by spotkało cię to samo, co przydarzyło się Hawajom". Hawaje, kulturowo niezwykle odrębne, w 1959 roku zostały formalnie uznane za 50. stan USA i z czasem poddane silnej amerykanizacji, a dziś są monetyzowane jako kurort, do którego turystów wabi się fantazją o spotkaniu z magiczną egzotyką. Portoryko kilka lat wcześniej zyskało status państwa stowarzyszonego. I choć to określenie sugeruje polityczną czy społeczną podmiotowość, w praktyce państwo stowarzyszone pozostaje kolonią, stopniowo wytracającą resztki autonomii. Media ekonomiczne donosiły niedawno, że Portoryko jest rajem podatkowym dla zagranicznych inwestorów (lokalni przedsiębiorcy nie mogą korzystać z tych samych ulg), więc swoje biznesy przenoszą tu zamożni influencerzy, kryptowaluciarze i deweloperzy, którzy skupują publiczne plaże i stawiają na nich luksusowe hotele. „Nie znają naszej historii. I nie chcą jej poznawać. Nie mają pojęcia, że Portorykańczycy z wyspy nie głosują w wyborach prezydenckich. Wiedzą jedynie, że mogą u nas zapłacić niższe podatki. Nie przestaje mnie to oburzać" – mówił Bad Bunny w wywiadzie dla magazynu „Time".



Nikt w ostatnich latach nie przysłużył się tak wzrostowi świadomości politycznego położenia Portoryko. Ocasio korzysta z zasięgów dużych mediów, do których jest zapraszany, by opowiadać o codziennych problemach, z którymi mierzą się Portorykańczycy. Jak zagrażające zdrowiu i życiu przerwy w dostawie prądu, wynikające z prywatyzacji sektora energetycznego. Jak postępujący kryzys mieszkaniowy, który jest następstwem przejmowania kolejnych terenów przez amerykańskich deweloperów. Jak masowa migracja lokalsów w głąb wyspy, bo zagraniczny biznes coraz częściej odbiera im wybrzeża. Bad Bunny zabiera głos nie po raz pierwszy. W 2019 roku dołączył do protestów przeciwko pozostaniu u władzy Ricarda Rosselló, ówczesnego gubernatora Portoryko, do których doszło po upublicznieniu prywatnej korespondencji polityka, pełnej nienawistnych, homofobicznych komentarzy pod adresem innych urzędników czy dziennikarzy. Muzyk komentował też słaby żart trzymającego z Trumpem komika Tony'ego Hinchcliffe'a, który nazwał Portoryko „wyspą śmieci". „Sam lubię niepoprawny dowcip, ale gość opowiadał ten żart nie podczas wieczoru komediowego, ale na wiecu politycznym. To duża różnica" – argumentował. I dodawał: „Najczęściej, gdy chcę wyrazić pogląd polityczny, piszę piosenkę. W ten sposób komunikuję się najlepiej. Każdy Portorykańczyk może jej posłuchać, zgłębić temat samodzielnie i zająć stanowisko, jakie chce".

MAMA JEST SZCZĘŚLIWA

Album „Debí Tirar Más Fotos" jest pomnikiem wystawionym przebogatej muzycznej tradycji Portoryko i całej Ameryki Południowej. Tej prawdziwej, nieprzepuszczanej przez filtry katalogów biur podróży. „Turyści przyjeżdżają do Portoryko, by nacieszyć oczy widokami, a potem wracają do domu i nie muszą mierzyć się z problemami, które na co dzień trapią Portorykańczyków – mówił. – Analogicznie jest w relacjach romantycznych. Niektórzy widzą tylko ten najładniejszy kawałek ciebie, bo znikają, zanim zdążą dostrzec to, co siedzi głębiej w każdym z nas: ułomności, traumy, cierpienie. Są jak turyści w twoim życiu". Płytę można więc czytać jako intymny zapis żałoby po rozstaniu z ulubioną osobą albo jako próbę powrotu do miejsca, które powoli znika. W warstwie muzycznej dzieje się jeszcze więcej. Bad Bunny miesza. Stare z nowym, lokalne ze zglobalizowanym. Swobodnie i elokwentnie porusza się po różnych stylach muzyki latynoskiej. Z błyskiem w oku i luzem w biodrach krzyżuje brzmienia o różnym emocjonalnym natężeniu, zestawia te poważne, mocno ►

Tradycja może być częścią przyszłości, a muzyka – łączyć pokolenia. Młodzi słuchają nowej płyty Bad Bunny'ego w towarzystwie rodziców albo dziadków. Może właśnie tak można dziś wyrażać miłość do ojczyzny?

Podczas występu w przerwie meczu Super Bowl LX na stadionie Levi's Stadium w Santa Clara w Kalifornii (2026).

Piękna opalenizna zaczyna się od ochrony

SPF 50

UVA + UVB + IR + HEV

Bielenda

Sol D'Or

nowość



Wodoodporne

DRY TOUCH formuły*

Różne formy aplikacji (mgiełka, sztyft, roll-on, emulsja)

SŁONECZNA LOTERIA

KUP 2 produkty Bielenda Sol D'Or za min. 50 zł

ZGŁOŚ PARAGON na www.loteriabielenda.pl

WYGRAJ jedną ze wspaniałych nagród!

500 x ZESTAW KOSMETYKÓW



100 x WALIZKA KABINOWA



10 x iPhone 17



NAGRODA GŁÓWNA

5 x BON do ITAKA

o wartości **20 000 zł**

Tylko tu! ROSSMANN Moja Drogeria

i na bielenda.com

Sprzedaż promocyjna i przyjmowanie zgłoszeń do loterii trwają od 06.05 do 29.06.2026. Szczegóły i regulamin dostępne są na stronie www.loteriabielenda.pl Wizerunek nagród jest poglądowy.

*kosmetyki z oznaczeniem DRY TOUCH FORMUŁA

osadzone w trudnej historii, z tymi niepoważnymi, służącymi nieskrępowanej zabawie. Słychać tu mięsisty, wyzywający reggeaton, od którego gęstnieją tłumy na parkietach. Słychać *dembow*, zwartą, motoryczną, opartą na wyrazistym dialogu basu i perkusji muzykę z Dominikany, szczególnie popularną na początku lat dwutysięcznych. Słychać salsę, która co prawda wywodzi się z Kuby, ale zasady gatunku wykrystalizowały się w Nowym Jorku, gdzie w latach 60. i 70. kluby z muzyką na żywo oblegała diaspora kubańska i portorykańska. Słychać plenę, rozwibrowany folk, który był pieśnią wyzwolonych niewolników, śpiewaną gazetą, bo utwory służyły przekazywaniu sobie wieści z sąsiedztwa. Słychać muzykę jibaro, czyli tradycyjne kompozycje „ludzi z gór", graną na cuatro, małej gitarze z czterema strunami, i wyróżniającą się charakterystycznym zaśpiewem „le lo lai". Te wszystkie salsy i bachaty nagrał z młodymi miejscowymi muzykami, często nastoletnimi uczniami szkoły muzycznej w San Juan, stolicy Portoryko. Nie tylko dał szansę zdolnym dzieciakom, które zagrały muzykę przodków na płycie najpopularniejszego wykonawcy pop na świecie, ale też udowodnił, że tradycja może być częścią przyszłości, a muzyka – łączyć pokolenia. Gdy wysłał premierowe nagrania mamie, napisała tylko: „Od trapu do muzyki jibaro. Nie spodziewałam się. Jestem szczęśliwa". A niedługo po premierze albumu w mediach społecznościowych zaroiło się od nagrań, które pokazywały, że młodzi słuchają nowej płyty Bad Bunny'ego w towarzystwie rodziców albo dziadków. Może właśnie tak można dziś wyrażać miłość do ojczyzny, zamiast brnąć w nienaturalny patos wyświechtanych haseł albo w niebezpieczny nacjonalizm?

Nie pojechał z występami promującymi materiał z płyty do Stanów Zjednoczonych. Zagrał 31 koncertów w San Juan. Amerykanie przyjechali do niego i wydali pieniądze w stolicy Portoryko. Ta decyzja była podyktowana także obawą, że Trump, zafiksowany na deportacji imigrantów, wyśle pod stadiony, na których miałby grać Ocasio, funkcjonariuszy ICE, Urzędu Celno-Imigracyjnego. I ta decyzja sprawiła, że występ na Super Bowl wydawał się podwójnie kontrowersyjny. Bo skoro Bad Bunny nie chce grać w USA, to może nie powinien wystąpić w ramach Halftime Show? Gdyby odmówił, być może to „nie" byłoby donośniejsze w sprzeciwie wobec polityki Donalda Trumpa niż występ? A może przejęcie sceny, na której nigdy nie odbył się samodzielny występ latynoskiego artysty (Shakira i Jennifer Lopez przygotowały koncert w duecie, do tego repertuar był w większości angielskojęzyczny), jest znacznie bardziej kategoryczny w przekazie? Oczywiście po stronie konserwatywnej, prawicowej pojawiły się argumenty, że to skandal, aby na meczu o puchar amerykańskiej ligi futbolowej wystąpił człowiek, który nie śpiewa po angielsku. Ba, on po angielsku ledwie mówi.

Bad Bunny usłyszał wszystkie głosy. Do wspólnego śpiewania zaprosił Lady Gagę, wielbioną w Stanach Zjednoczonych córkę włoskich imigrantów. Do symbolicznego towarzyszenia – całą plejadę gwiazd o latynoskim pochodzeniu, od Ricky'ego Martina po Pedra Pascala. Symbolicznie i dosłownie przypominał, że Amerykaninem nie jest wyłącznie biały, heteroseksualny kowboj, który szczególnie ceni sobie prawo do posiadania broni i tradycyjne wartości. Występ Portorykańczyka był czwartym najchętniej oglądanym koncertem w historii Super Bowl. Tydzień wcześniej, 1 lutego 2026 roku, płyta „Debí Tirar Más Fotos" dostała Nagrodę Grammy dla albumu roku. W tej kategorii nigdy wcześniej nie zwyciężył album w całości po hiszpańsku.

JEŚLI NIE MOGĘ TAŃCZYĆ, TO NIE JEST TO MOJA REWOLUCJA

Trudno dziś demonstrować przynależność kulturową czy narodową, nie popadając w megalomanię na granicy ksenofobii, a jemu się udaje, bo ekspresja patriotyzmu w wydaniu Ocasia przyjmuje tonację czułej troski o ojczyznę i współobywateli w kryzysie. Z takim samym wyczuciem Bad Bunny poddaje rewizji stereotypowy model męskości. On, chłopak w typie szkodliwie idealizowanego przez popkulturę latynoskiego kochanka, uprawia wrestling, ale przychodzi na galę Met z perłami wpiętymi w sztuczny kok, a w kampanii Jacquemusa paraduje w obcisłej, różowej mini i klapkach na obcasie. Och, jak tu cudownie zgrzyta! Bad Bunny bez strachu bawi się modą i wielokrotnie pokazał, że ubranie ma głębszy sens – symbolicznie określa kulturową przynależność, łamie obyczajowe normy, zwraca uwagę na tematy wymagające zmiany perspektywy. W tym roku tematem przewodnim gali był kostium, więc Bad Bunny przebrał się za siebie z przyszłości. Siwy i pomarszczony dumnie wszedł na imprezę, na której faworyzuje się wiarę w nieskończoną młodość. Jaki będzie Bad Bunny w przyszłości?

Niedawno wskrzeszono cytat z wywiadu, którego udzielił „L.A. Timesowi" w 2020 roku. Powiedział w nim: „Być może za 20 lat spodoba mi się jakiś mężczyzna. Nikt nie jest w stanie tego przewidzieć. Na razie jednak jestem heteroseksualny i wolę kobiety". Koncepcja, że seksualność jest płynna, a nasze preferencje mogą się zmieniać w czasie, nie jest szczególnie rewolucyjnym pomysłem, ale gdy tę koncepcję uznaje publicznie cis mężczyzna, w dodatku obdarzony tak konwencjonalnie męską fizjonomią – już nawet nie tyle mieszczącą się w kanonie atrakcyjności, co definiującą ten kanon – to jest to sygnał wyczekiwanej, gruntownej mentalnej przemiany. Bad Bunny od początku kariery deklarował sojusznictwo dla osób LGBT+, z kolei piosenka „Andrea" była jednocześnie wyrazem podziwu dla siły i niezależności kobiet oraz niezgody na tolerowaną w patriarchalnej dynamice przemoc. Można napisać przebój o pracownicy seksualnej, który nie grzęźnie w tendencyjnej mizoginii? „Jeśli nie mogę tańczyć, to nie jest to moja rewolucja" – to słynne zdanie wypowiedziała kiedyś charakterna anarchistka Emma Goldman. Bo walka o lepszy świat nie wyklucza dobrej zabawy. A Bad Bunny jest tego najlepszym przykładem. ●

W ramach trasy **„DeBÍ TiRAR MáS FOToS World Tour"** Bad Bunny zagra koncert na PGE Narodowym w Warszawie 14 lipca 2026 roku.

ZDJĘCIA: GILBERT CARRASQUILLO, MIKE COPPOLA, DIMITRIOS KAMBOURIS, THEARON W. HENDERSON/GETTY IMAGES.

aktywuj młodość swojej skóry

dzięki przełomowemu odkryciu t-EGF

tołpa.®
ideal age

-25%* zmarszczek

+38%* elastyczności

nowość

bestseller

nowość



końcówka masująca

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

Tylko tu!
ROSSMANN
Moja Drogeria

i na **tolpa.pl**

odkryj

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

Wandal poeta

JEAN-MICHEL BASQUIAT TO AMERYKAŃSKI ARTYSTA, KTÓREGO MOŻECIE KOJARZYĆ Z CHARAKTERYSTYCZNYCH PŁÓCIEN Z CZASZKAMI, KOŚCIOTRUPAMI I NABAZGRANYMI NAPISAMI. AKTYWNY BYŁ W LATACH 80. PRZEZ NIECAŁĄ DEKADĘ. KARIERĘ ZAKOŃCZYŁA JEGO PRZEDWCZESNA ŚMIERĆ. UMARŁ W WIEKU 27 LAT W WYNIKU PRZEDAWKOWANIA NARKOTYKÓW, KTÓRE ZAŻYWAŁ OD NASTOLETNIOŚCI.



Postać nie tylko kultowa, ale przede wszystkim osadzona w swoim miejscu i czasie. Jej wnikliwą biografię „Basquiat. Życie i dziedzictwo legendy sztuki" 10 lat po śmierci artysty napisała Phoebe Hoban. Najnowsze wydanie zawiera aktualizacje dotyczące spuścizny i dziedzictwa malarza. Książka jest wielopoziomowa. Dostajemy szczegółowy życiorys, łącznie z opisem pełnego przemocy i zaniedbań dzieciństwa – opowieścią o chorej psychicznie matce i przemocowym, surowym ojcu. Otrzymujemy też mnóstwo wątków kwestii rasowej – Basquiat był pierwszym czarnym malarzem Zachodu o międzynarodowej sławie. Wreszcie autorka z lekkością opisuje realia Nowego Jorku lat 80., wraz z diagnozą rynku sztuki. Wszystkie te czynniki związane z artystą pozwoliły stworzyć coś, co historia sztuki kocha najbardziej: GENIUSZA – samouka o wrodzonym talencie, wrażliwości, magnetyzmie i... tragicznej historii.

Historia Basquiata jest wstrząsająca, ale, niestety, doskonale nam znana – zagubiony chłopiec, maltretowany przez ojca, szuka miłości i akceptacji. Łaknie bliskości, ale boi się zranienia, więc rani jako pierwszy. Ze strachu przed bólem ucieka w seks, imprezy, alkohol i narkotyki... A dokładnie tony narkotyków – w ilościach mogących powalić konia. Czytając świadectwa jego znajomych, trudno oprzeć się wrażeniu, że chłopak albo miał jakieś zaburzenia psychiczne, albo neuroatypowość. Był ultrawrażliwy. Jak twierdzi jedna z jego dziewczyn, wchłaniał w siebie wszystko, potem – żeby nie eksplodować – przelewał to na płótno, a wcześniej na mury (jego pierwszy projekt SAMO związany był ze sztuką uliczną). A jednak Basquiat nie był dzieckiem ulicy. Wywodził się z mieszczańskiego domu. Jego ojciec, z zawodu księgowy, pochodził z Haiti. Matka – z Portoryko.

Przyjaźnił się niemal tylko z białymi, całe życie mówił, że nie chce być czarnym malarzem – on chce być sławnym malarzem! Przypomina wam to coś? W taki sposób przez wieki mówiły o sobie artystki, nie zgadzając się na zamykanie ich w szufladkach kobiet artystek. Desperacko próbował uciekać od kwestii rasowych, jednak zdawał się mierzyć z nimi w swoich obrazach – malował głównie czarnych chłopaków i choć czerpał garściami z białej ikonografii: podręczników anatomii, dawnych mistrzów, popkultury (malował z kreskówek, do czego się nie przyznawał), to inspirowała go także sztuka afrykańska i haitańska. Kochał jazzmanów i rap. U szczytu sławy zarabiał krocie, chodził w ciuchach od projektantów, nosił pliki dolarów w kieszeniach. Miał nawet złotą kartę Visa, a jednak nie mógł nią płacić bez pokazania dowodu tożsamości. Niemal na każdym kroku doświadczał rasizmu: albo tego wrogiego, jak odmawianie przejazdów przez taksówkarzy czy nagminne kontrole na lotniskach, albo „życzliwego" – fetyszyzacji i egzotyzacji. Traktowany był jak dzikus, maskotka i atrakcja. Seksualizowany do granic przyzwoitości. Sam zresztą z tych klisz korzystał. Dawały mu rozgłos, sławę. Grał rolę, którą narzucił mu świat – zbuntowanego, seksowego chuligana. Wonderboya w łachmanach.

Nigdy nie dorósł, nie miał jak – jego talent przechwycili marszandzi, agenci i kolekcjonerzy, traktując go jak maszynkę do robienia pieniędzy. Lata 80. to okres szczególny na rynku sztuki. Po kryzysie lat 70. nastąpiła hossa, wzbogaciła się duża grupa ludzi, która desperacko szukała inwestycji. Sztuka stała się idealnym polem do lokowania i pomnażania kapitału, ale też do spekulacji. Aukcje umożliwiały nieczystą grę i zmowy cenowe. Bogacze masowo wykupowali nową sztukę od

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



Jean-Michel Basquiat „Self-Portrait as a Heel" (1982).

twórców działających na Manhattanie, także od Basquiata. Wyłoniła się nawet nazwa dla artystów i artystek tego okresu i tych tendencji – neoekspresjonizm, stojący w kontrze do minimalizmu, czerpiący garściami ze sztuki ulicy.

Basquiat był niewolnikiem. Jakież to bolesne, biorąc po uwagę cały kontekst ludobójstwa na Afrykanach. Był niewolnikiem kreatywności, kasy i sławy, marszandów, a przede wszystkim nałogu narkotykowego. Walczył z tym, nie dawał się. Podpisywał swoje dzieła *not for sale*, niszczył je, podpalał, uciekał ze spotkań, łamał umowy. Z jednej strony gardził establishmentem, z drugiej marzył, żeby być kimś ważnym, stając się idealną ofiarą dla kapitalistycznego, rasistowskiego patriarchatu.

Nie sposób nie wspomnieć o jego związkach z kobietami (sypiał też z mężczyznami). Był wobec nich kompletnym gnojem. Zdradzał je, zarażał chorobami wenerycznymi, bił, traktował jak swoje pielęgniarki i nianie. Spotykał się z wieloma naraz. Jego dziewczyną była przez jakiś czas sama Madonna, nie mogła jednak wytrzymać z jego narkomanią i nocnym trybem życia.

Rekordowe ceny, jakie osiagają dziś jego obrazy, to kwintesencja bezduszności rynku. Miliony dolarów zachlapane krwią... Dla mnie to przede wszystkim historia wielkiego cierpienia i prób jego zagłuszania. Mam też jeszcze jeden, dość banalny, ale prawdziwy wniosek: chłopcy wychowani w przemocy, uczeni dominacji, z poszarpanym układem nerwowym i zerową wiedzą na temat jego regulacji czy bycia gotowym na bliskość – to największe oręże patriarchatu. Miłość! Tylko ona nas uratuje. ●

Rekordowe ceny, jakie dziś osiągają jego obrazy, to kwintesencja bezduszności rynku. Miliony dolarów zachlapane krwią...

ZDJĘCIA: CHRISTIE'S IMAGES/BRIDGEMAN IMAGES/PHOTOPOWER, KRZYSZTOF OPALIŃSKI.



DO **24H** **TRWAŁOŚCI BEZ GRUDEK I OSYPYWANIA****

SPRAWDŹ NA **eveline.pl**

**Badania aplikacyjne przeprowadzone na grupie konsumentek


EVELINE
COSMETICS
MARKA NR 1 W MAKIJAŻU W POLSCE*
EKSTREMALNIE
WYDŁUŻONE RZĘSY DO 150%
*Eveline za NielsenIQ, Panel Handlu Detalicznego, Cała Polska (Drug), sprzedaż wartościowa, wolumenowa i w opakowaniach w sumie okresów Tydzień 5'2025-Tydzień 4'2026, w sumie kategorii: Pielęgnacja paznokci, Makijaż ust, Makijaż oczu, Makijaż twarzy i Gotowe zestawy do makijażu (Prawa autorskie © 2026, NielsenIQ)



TROCHĘ MROKU, TROCHĘ BLASKU

REŻYSERKA I SCENARZYSTKA **WERONIKA TOFILSKA** MA NA SWOIM KONCIE JUŻ KILKA GŁOŚNYCH PROJEKTÓW, ALE WCIĄŻ JEST O NIEJ ZA MAŁO GŁOŚNO W POLSCE. MOŻE TEN WYWIAD TO ZMIENI?

Rozmawia **JOANNA OLEKSZYK**
Zdjęcia **MARIOLA ZOLADZ**

Zacznę od nietypowego wyznania. Zdarza mi się, nieczęsto, ale się zdarza, że gdy oglądam jakiś film, to następnego dnia spotykam realne wcielenie występującej w nim postaci. Było tak po filmie „Millennium: Mężczyźni, którzy nienawidzą kobiet", po filmie „Parnassus" Terry'ego Gilliama, a ostatnio po „Love Lies Bleeding" Rose Glass, do którego współtworzyłaś scenariusz. Jadłam śniadanie na mieście i naprzeciwko mnie usiadły osoby wyglądające się i zachowujące jak wasi Jackie i Lou, tylko Jackie miała blond włosy, a Lou bluzę z kapturem. Tłumaczę sobie to tak, że najwidoczniej są tak bardzo wiarygodni, tak świetnie uchwyceni, że istnieją naprawdę...

To bardzo się cieszę. Postacie Lou i Jackie nie były oparte na nikim konkretnym, ale myślę, że w każdej z nas – mam tu na myśli siebie i Rose – było trochę z nich obojga, czerpałyśmy więc z osobistych przestrzeni, ale też inspirowałyśmy się ludźmi, których znamy przez całe życie. Postacie zawsze są jakimś konglomeratem czyichś charakterystycznych cech czy zachowań. Oczywiście aktorzy czy aktorki dokładają swoje elementy osobowości, dochodzi do tego praca kostiumografów i charakteryzatorów – i dopiero to tworzy całość, jaką jest dana bohaterka czy bohater. Naczelnym celem nas jako scenarzystek jest jednak, by to, co piszemy, odzwierciedlało rzeczywistość, a wykreowane postaci były wiarygodne.

Akurat Lou i Jackie ożyli najpierw w twojej głowie, inaczej było z bohaterami „Reniferka" czy „Tu zdarzy się coś strasznego", seriali, które reżyserowałaś, ale do których nie pisałaś scenariusza. Czy też musiałaś w nich najpierw uwierzyć? Co w ogóle decyduje o tym, że zgadzasz się wejść w dany projekt?

Podstawowa rzecz to rzeczywiście uwierzyć w historię i bohaterów już na etapie czytania scenariusza. Muszą mnie w jakiś sposób zaciekawić, zaintrygować, myślę, że mam też potrzebę utożsamienia się z nimi, przynajmniej w jakimś stopniu. Zawsze się też zastanawiam, dlaczego ja miałabym to wyreżyserować, a nie ktoś inny. Ważne jest dla mnie, by wybierać projekty, które wpisują się w moją wrażliwość. Po „Reniferku" dostaję dużo scenariuszy. Nawet jeśli część z nich bardzo mi się podoba, zawsze zadaję sobie to pytanie: „Czy to jest scenariusz dla mnie, czy może ktoś inny jest lepszym kandydatem do tego projektu?".

Szukam rzeczy, które trochę odstają od naturalizmu czy realizmu. Przemawiają do mnie wątki egzystencjalne, żeby nie powiedzieć mroczne, a jednocześnie zawierające elementy humoru. Lubię rzeczy, które nie są jednoznacznie dramatyczne, które mieszają komedię i tragedię, one najbardziej mnie pociągają zarówno w pisaniu, jak i w reżyserowaniu.

Wybierasz te projekty tak dobrze, że rzeczywiście mam poczucie, jakby wszystkie były twoje, autorskie.

W tym wypadku rola reżysera polega na złapaniu balansu między swoją wizją a wizją autora. Scenarzyści pracują nad swoimi pomysłami niekiedy latami, wkładając w nie emocje, a czasem też przeżycia, reżyser wkracza dopiero na końcu tego procesu. Richard Gadd, twórca „Reniferka" po prostu opisał część swojej historii, w tym wypadku balans był rzeczywiście najtrudniejszy do osiągnięcia. Jako reżyserka chcę mieć swobodę artystyczną, ale mam poczucie, że przy serialach, niestety, czasami ta swoboda ma swoje granice.

Wybieram projekty, w które mogę wnieść coś od siebie, zamiast takich, w których po prostu kręci się zbliżenia i szerokie ujęcia, jak w fabryce. Zależało mi na tym, by mieć wpływ na to, jak ten serial będzie wyglądał, jednocześnie nie zamierzałam zmieniać tego, co mi się podobało w scenariuszu. Chciałam stworzyć najlepszą wersję wyobrażenia, jakie miałam, gdy po raz pierwszy go czytałam. Dlatego tak ważne jest dla mnie, żebym lubiła dany projekt już od samego początku.

Tym, co łączy trzy wspomniane przeze mnie tytuły, jest też to, że trudno je przyporządkować do jednego gatunku. Na przykład najnowszy serial – „Tu zdarzy się coś strasznego" – jest opisywany jako horror, podczas gdy dla mnie jest on raczej baśnią. To opowieść pełna symboli, metafor, jest tu iście baśniowy motyw lisa czy różnych postaci pomagających bohaterce, wskazujących jej drogę lub ostrzegających ją przed tym, co się zdarzy. Jest motyw klątwy, jest motyw obcinania sobie pewnych części ciała rodem z „Kopciuszka" braci Grimm, jest wreszcie bardzo klimatyczna zima.

We wszystkich tych projektach bardzo ważne było dla mnie zbudowanie wiarygodnego świata przedstawionego. Nawet jeśli opowiadamy historię współczesną, jak w „Reniferku", gdzie pojawiają się tak pospolite elementy jak to, że ktoś pracuje w pubie, jedzie miejskim autobusem czy ma bałagan w mieszkaniu, to musi być to wyraziste.

W kinie czy w serialach najbardziej uwielbiam to, że one zabierają cię w zupełnie inny świat, który jest bardzo spójny i tak szczegółowy, że możesz się w nim zanurzyć. To jest coś, za czym od dawien dawna gonimy, tego szukamy we wszelkiej maści opowieściach, także tych mitycznych czy baśniowych. My łakniemy nowych krain. W „Tu zdarzy się coś strasznego" mamy odludzie, las, śnieg, chatkę na kurzej łapce – bardzo dużą chatkę na kurzej łapce – ale też labirynt. Rzeczywiście ma to bardzo dużo z baśni, bohaterka w białej sukni ślubnej jest niemal jak księżniczka. A też stałym baśniowym motywem jest to, że jeśli czegoś bardzo pragniesz, aby to dostać, musisz oddać coś z siebie, podpisać coś w rodzaju paktu z diabłem.

Poza tym baśnie są trochę straszne, a jednocześnie jest w nich dużo zabawy i niezwykłości. Są z jednej strony fantastyczne, a z drugiej – realistyczne. No i wierzymy, że to do czegoś zmierza, że będzie jakiś morał. Zupełnie jak u ciebie, choć w twojej wersji morał nie jest taki oczywisty.

W „Tu zdarzy się..." zależało nam, by pod powierzchnią niczym z baśni czy horroru toczyła się rozmowa na temat tradycyjnych wartości. Na temat tego, czym jest dziś małżeństwo, a czym może być – są w serialu przykłady dobrych i złych małżeństw. Pokazujemy, jak trudne jest znalezienie właściwej osoby i jak ważne jest to, by nie podejmować nietrafionych decyzji, kiedy te ►



decyzje mają tak poważne konsekwencje. W końcu małżeństwo w założeniu jest związkiem na całe życie, i choć w praktyce bywa z tym różnie, to jest w tym, przyznasz, coś przerażającego. W dodatku tradycyjne małżeństwo nie zakładało równości małżonków, kobiety były tam jednak własnością męża.

Dlatego horror to tak dobry gatunek, żeby zmierzyć się z tym tematem. W serialu pokazujecie Rachel, współczesną dziewczynę, która początkowo nie chce brać ślubu, ale jednak ulega partnerowi, przekonana, że to ten jedyny i że uda im się zorganizować wszystko na własnych zasadach. Widzimy jednak, jak stopniowo ich wizja skromnej uroczystości w gronie najbliższych się oddala. Kontrolę przejmuje rodzina jej chłopaka Nicky'ego. Ostatecznie Rachel ląduje w miejscu, w którym nie chciała być, wśród ludzi, których nie zna (na



ślub jest zaproszonych 100 osób!), w sukni, której nie wybrała. To symbolicznie pokazuje, że małżeństwo bywa dla kobiet opresją, a nawet grozi utratą ich tożsamości.

Rachel jest bardzo wyrazistą osobą, wierną swoim przekonaniom i swojemu sposobowi życia. Nicky wydaje się wyrozumiałym, otwartym partnerem – to właśnie te cechy czynią go w oczach Rachel atrakcyjnym – ale kiedy dziewczyna poznaje jego rodzinę, nagle zaczyna dostrzegać wszystko w innym świetle. Świat, z którego pochodzi Nicky, okazuje się kompletnie inny od tego, z którego wywodzi się ona, a że jest bardzo ekspansywny, zaczyna ją powoli połykać. Scena z suknią ślubną, którą obdarowuje Rachel przyszła teściowa, nie pytając, czy jej się podoba, jest na to bardzo dobrym przykładem. Dziewczyna mówi nawet, że ma poczucie, jakby dla kobiet z rodziny Nicky'ego nie było ważne, kto nosi tę suknię. Na własnym ślubie czuje się jak manekin.

Wiem od kobiet, że ten serial przypomniał im ich własne doświadczenia czy też przemyślenia na temat ślubu. Moim zdaniem wpisuje się idealnie we współczesną dyskusję na temat tego, czy można zrewolucjonizować instytucję, jaką jest małżeństwo. Czy nadal musimy robić to tak, jak robili nasi przodkowie? W Polsce w końcu coraz głośniej mówi się o związkach partnerskich czy prawie do małżeństw dla par jednopłciowych. A jakie ty masz podejście do ślubu? Jest dla ciebie wartością czy uważasz je za przeżytek?

Moim zdaniem ślub to kwestia bardzo, bardzo indywidualna. Uważam, że ludzie powinni podejmować tę decyzję z własnych, osobistych powodów, a nie z chęci dostosowania się do normy społecznej. Ja i mój partner jesteśmy razem od wielu lat i nie mamy planów małżeńskich. Dla mnie osobiście czymś najfajniejszym, ale też najbardziej fair jest to, że każdego dnia podejmujesz decyzję, że chcesz być z tą osobą, ale też cieszysz się tym, jak wiele już za wami i świętujesz na przykład 10. rocznicę wspólnego życia. Składanie tak wielkich deklaracji w dniu ślubu, w dodatku przed całym światem, na mnie podziałałoby raczej paraliżująco. Tym bardziej że na przykład w Anglii, gdzie mieszkam, według statystyk ponad 40 procent związków kończy się potem rozwodem. Ale absolutnie nie uważam, że wszyscy powinni myśleć tak jak ja. Ludzie kierują się swoimi wartościami, dla wielu ważna jest religia, więc małżeństwo jest dla nich związkiem zawieranym przed Bogiem. Ja myślę inaczej, nie jestem osobą religijną, ale bardzo szanuję odmienne zdanie.

Wróćmy jeszcze do „Reniferka" – hitu sprzed kilku lat, za który dostałaś BAFTA TV, byłaś też nominowana do Nagrody Emmy (sam serial wygrał aż cztery). Ta prosta, choć przejmująca historia nieoczekiwanie zyskała ogromną popularność. Wiedziałaś od początku, że to jest wyjątkowy projekt? Spodziewałaś się takiego zainteresowania i tak wielkiego przełożenia tego serialu na życie? Podobno organizacje pomagające osobom, które doświadczyły przemocy seksualnej, odnotowały większą liczbę zgłoszeń właśnie dzięki „Reniferkowi".

Odzew był naprawdę ogromny, zarówno ze strony ofiar stalkingu, jak i ofiar molestowania seksualnego, w tym mężczyzn, którzy do tej pory bardzo rzadko zgłaszali się po pomoc z powodu wstydu i społecznego napiętnowania takiej osoby jako „niemęskiej". Okazało się, że kiedy ludzie zobaczyli kogoś, kto w dosyć otwarty sposób mówi o tych wszystkich skomplikowanych uczuciach, które się z tym wiążą – z jednej strony o uczuciu głębokiego wstydu i poczucia winy, z drugiej o nieumiejętności nazwania tego, co się wydarzyło, także nieumiejętności zerwania ►

kontaktu ze sprawcą przemocy – coś się w nich otworzyło. Nastąpiło społeczne przyzwolenie na to, by mówić o tym szerzej.

Wiem, że Richard został ambasadorem kilku charytatywnych organizacji pomagających ofiarom gwałtów i ofiarom stalkingu. To ostatnie jest, niestety, coraz bardziej powszechnym zjawiskiem. Byłam zaskoczona, jak wiele osób po ukazaniu się serialu napisało do mnie na Instagramie czy Facebooku, że sami też się z tym zmagali, że mieli w swoim życiu prześladowcę.

Dla mnie najważniejszym przekazem waszego serialu było połączenie tych dwóch wątków i konkluzja, że główny bohater Donny dlatego był tak łatwym celem dla stalkerki, że doświadczenie molestowania naruszyło jego konstrukcję, pozbawiło go obrony. Poruszyła mnie scena, w której Donny wyznaje rodzicom prawdę i tłumaczy, że wstydził się o tym mówić, bo nie chciał wydać się niemęskim. Na co jego ojciec pyta: „A czy ja wydaję ci się niemęski? Pamiętaj, chodziłem do katolickiej szkoły". Domyślamy się, że musiał doświadczyć tego samego.

To jest właśnie dużą zaletą scenariusza Richarda, że porusza wiele bardzo ważnych kwestii jednocześnie. W tym kwestię pokoleniowego przekazywania, „dziedziczenia" problemów emocjonalnych, błędów czy nawet traum, ale też nieumiejętności otwartej komunikacji.

Mam nadzieję, że „Reniferek" stał się w wielu domach pretekstem do dotknięcia bolesnych miejsc i porozmawiania o sprawach, które do tej pory były przemilczane. Kiedy czytałam scenariusz czwartego odcinka, gdy to wszystko się ze sobą spotyka, byłam pod ogromnym wrażeniem.

Podobno kiedy spytano cię, którą połowę serialu chcesz wyreżyserować, odpowiedziałaś, że tę z czwartym odcinkiem. Odcinkiem uważanym za najlepszy w całym serialu.

Tak, ogromnie chciałam nakręcić ten odcinek, ale kiedy już do tego doszło, zrozumiałam, że musimy być bardzo uważni i delikatni, bo bierzemy na siebie ogromny temat i jeszcze większą odpowiedzialność. Opowiadaliśmy w końcu o czyimś prawdziwym doświadczeniu, ale też wiedzieliśmy, że dla widzów, którzy doznali w przeszłości molestowania, zobaczenie tego na ekranie może być traumatyzujące. Z jednej strony nie chcieliśmy epatować pewnymi scenami, z drugiej nie zamierzaliśmy niczego tuszować, przykrywać czy pudrować. A pamiętaj, że Richard, który grał Donny'ego, sam to przeżył. Reżyserowanie go w tej scenie było naprawdę bardzo skomplikowane.

Często jesteś pytana o swoje polskie korzenie. W wielu wywiadach mówiłaś, że może dlatego tak dobrze rozumiesz czarny humor, absurd, ale też mrok, że właśnie wychowywałaś się w Polsce, czytając Franza Kafkę. Polskość może być atutem za granicą? Co zadecydowało o tym, że udało ci się zrobić karierę za granicą?

Trudno powiedzieć, myślę, że było to połączenie różnych czynników. Zawsze uważałam siebie za osobę „pomiędzy". Kiedy chodziłam do szkoły filmowej w Katowicach, miałam wrażenie, że nie do końca wpasowuję się w polską kinematografię, z kolei kiedy pojechałam do szkoły filmowej w Anglii, wszyscy widzieli mnie jednak jako osobę pochodzącą z Europy Wschodniej. Na pewno odkąd jestem w Anglii, zauważyłam, że jest różnica w tym, co tu uważa się za mroczne, a tym, co ja za takie uważam. Podobnie jak z tym, co jest zabawne. Na przykład dla mnie „Reniferek" jest zarówno komedią, jak i dramatem, w „Tu zdarzy się coś strasznego" też dostrzegam wiele elementów humorystycznych. Rozumiem, że nie każdy to widzi, odbieram to jako coś, co jest tylko moje, co bierze się z mojego pochodzenia, z tego, co czytałam w młodości i dzieciństwie. Tak, to był wspomniany Franz Kafka, ale to była też literatura obozowa czy związana z Holokaustem – kiedy takie lektury wypełniają twoją edukację, potrzebujesz czegoś, co spuści z tego trochę powietrza, poczucie humoru staje się rzeczą niezbędną. A że w mojej rodzinie był duży fanklub Witolda Gombrowicza, to równie bliskie są mi absurd i groteska. Oczywiście znam też brytyjskie poczucie humoru, rodzice byli anglofilami, oglądaliśmy „Latający cyrk Monty Pythona" i „Hotel Zacisze".

Odkąd jestem w Anglii, zauważyłam, że jest różnica w tym, co tu uważa się za mroczne, a tym, co ja za takie uważam. Podobnie jak z tym, co jest zabawne. Odbieram to jako coś, co jest tylko moje, co bierze się z mojego pochodzenia, z tego, co czytałam w młodości.

Reżyserkom wciąż nie powierza się wielkich budżetów, ale z pewnością bardziej się dziś je docenia i zauważa. Masz poczucie, że trafiłaś na dobry czas dla kobiet? Kiedyś, wymieniając znane reżyserki, mówiło się: Agnieszka Holland, Jane Campion, Sofia Coppola. Teraz grono kobiet odnoszących sukcesy w świecie filmu znacznie się poszerzyło, jest choćby Greta Gerwig. Chloé Zhao...

Ciekawe, że wymieniłaś Agnieszkę Holland. Jej przykład towarzyszył mi od początku mojej drogi, była i jest jedną z najważniejszych postaci w polskiej kinematografii, stawianą na równi z Kieślowskim czy Polańskim. Początkowo, znając jej wczesne filmy, które były znakomite, ale też znając jej bardzo wyrazistą osobowość i przebojowość, obawiałam się, czy dam sobie w tym zawodzie radę, skoro nie jestem taka jak ona, tylko nieśmiała, wycofana i introwertyczna. Oczywiście to dosyć powierzchowna ocena, nie znam Agnieszki prywatnie, wypowiadam się na temat pewnej persony publicznej. Być może prywatnie też jest bardzo nieśmiałą osobą, chętnie bym się o tym kiedyś przekonała.

Pamiętam, jak pierwszy raz powiedziałam mojej rodzinie, że chcę być reżyserką. Byli pełni nadziei, ale i sceptycyzmu, trochę na zasadzie: „Reżyserką to może być Agnieszka Holland, ale ty?". Bo ona była i jest dla nas wszystkich wzorem. Przykładem na to, że kobiecie uda się jednak przebić w tym świecie.

Kiedy zaczęłam się interesować filmem na poważnie, zaczęły pojawiać się inne nazwiska, jak wspomniane Sofia ►

MIYA
COSMETICS

Poznaj NOWOŚCI

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





SOFT DAILY DEFENSE

mySPFlight
Ultralekki wygładzający krem SPF 50

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

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

SPRAWDŹ WSZYSTKIE PRODUKTY



GLOW TOUCH

myRICEglue
Maseczka do twarzy z efektem glow booster

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

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



SUNKISSED SKIN

peachPERFECT
Rozświetlający lotion z beta-karotenem

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

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

Coppola czy Jane Campion. Jeszcze później, kiedy poszłam na studia w Wielkiej Brytanii, głośno już mówiono o braku kobiet reżyserek w kinie i w telewizji, zaczęła się ta wielka zmiana, zmierzająca do tego, by przynajmniej dawać nam szansę. Myślę, że po części właśnie dzięki temu udało mi się wystartować ze swoimi rzeczami.

A jak jest dziś z tą twoją nieśmiałością?

To jest coś raczej wewnętrznego niż zewnętrznego. Kiedy pracuję, nie mam nawet na nią czasu. Wtedy koncentruję się na tym, co chcę osiągnąć, i to daje mi pewność siebie. Nigdy nie miałam potrzeby bycia w centrum uwagi i nadal nie mam.

Jaka jesteś na planie? Jesteś bardziej szefową czy partnerką do rozmowy?

Na pewno panuje tutaj pewna hierarchia. Na planie dowodzę, ale nie jest to przywództwo despotyczne, nie chodzę z megafonem, to raczej delikatne prowadzenie i wskazywanie drogi. Myślę, że skończyły się czasy reżyserów demiurgów, którzy narzucają swoją wolę całej ekipie, krzycząc na aktorów czy demonstrując swoje niezadowolenie. Nie wiem, jak jest w Polsce, ale w Wielkiej Brytanii osobą od poganiania czy krzyczenia na planie jest raczej pierwszy asystent reżysera.

Pamiętam, jak powiedziałam mojej rodzinie, że chcę być reżyserką. Byli pełni nadziei, ale i sceptycyzmu, trochę na zasadzie: „Reżyserką to może być Agnieszka Holland, ale ty?". Ona była i jest dla nas wszystkich wzorem, przykładem, że kobiecie uda się jednak przebić.

Oczywiście zdarzają się konflikty, napięte sytuacje czy walka o władzę, ale moim stylem na pewno nie jest ich podsycanie. Kiedy wchodzę na plan, nie skupiam się na tym, by być teraz generałem, mówić głośno i często uderzać ręką w stół, tylko raczej myślę o tym, jaki mamy cel, jak chcemy do niego dojść i co teraz zrobić, żeby wszyscy się tego trzymali i byli w pełni zaangażowani. Wtedy wchodzimy już w konkrety, nie ma miejsca na myślenie abstrakcyjne. Nie mam pojęcia, jak pracują inni reżyserzy, ale ja na planie mniej szukam...

Ty po prostu już wiesz...

Zawsze mam wizję i wiem, w którą stronę chcę iść. Ale jestem też gotowa na zmianę kierunku, jeśli to jest potrzebne. Oczywiście każdy ma własny styl, najważniejszy jest autentyzm, nieudawanie kogoś innego.

A zdarzają się też momenty magiczne? Kiedy po jakimś ujęciu wszyscy przez chwilę jesteście oczarowani, bo udało się wam uchwycić coś wyjątkowego?

Oczywiście. I na planie „Tu zdarzy się coś strasznego", i na planie „Reniferka", gdzie wiedzieliśmy, jak ważne dla całości będą pewne sceny. W „Reniferku" mieliśmy kilka scen kręconych z publicznością, mam na myśli występy sceniczne Donny'ego, które nagle przerywa Martha. Statyści nie wiedzieli, jaki będzie rozwój wypadków, najpierw Richard opowiadał jakieś dowcipy, oni trochę się śmiali, a trochę nie, potem nagle odzywała się Jessica Gunning, która grała Marthę, więc reakcje były bardzo spontaniczne. Kręciliśmy te sceny w długich ujęciach, nie cięliśmy ich na kawałki, właśnie po to, by zachować ich autentyczność.

W „Tu zdarzy się coś strasznego", zwłaszcza w siódmym odcinku, jest sporo bardzo długich scen robionych praktycznie bez montażu, na jednym ujęciu, gdy kamera przechodzi przez kolejne pokoje. Kiedy wiesz, że to będzie wyglądało dokładnie tak, jak jest nakręcone, że nie będzie potem montażu – wszyscy się bardzo mobilizują, żeby było zrobione w punkt, bo jeden błąd może wszystko zepsuć. Potem zbieramy się przy ekranie i oglądamy – i jak to się uda, pojawia się wielka satysfakcja.

To też pokazuje, że jesteście naprawdę jednym organizmem.

Tak, to jest jak skomplikowana choreografia – operator kamery, aktorzy, statyści muszą wiedzieć, co dokładnie mają robić. Dużo przyjemności sprawia mi planowanie właśnie takich scen.

A co bardziej cię pociąga? Reżyserowanie czy pisanie? Na to drugie chyba nie miałaś ostatnio wiele czasu...

„Tu zdarzy się coś strasznego" skończyliśmy w zeszłym roku, więc miałam trochę czasu, by skupić się na pisaniu, ale w moim przypadku to długofalowy proces.

Odpowiadając na twoje pytanie, trudno mi wybrać, co bardziej mnie kręci. I mam nadzieję, że nigdy nie będę musiała wybierać. Na pewno w obu wypadkach, jak źle idzie, jest najgorzej na świecie. Natomiast kiedy idzie dobrze – to najlepsza rzecz pod słońcem. Kiedy reżyserujesz i masz poczucie, że właśnie nakręciliście świetną scenę albo kiedy aktor czy aktorka cię czymś zaskoczyli i wiesz, że to było bardzo dobre, ale tak samo w trakcie pisania, kiedy pojawia się ten moment flow i wszystko naturalnie biegnie do przodu – wtedy jestem najszczęśliwsza.

Życzę ci, żeby jak najczęściej udało się to łączyć. Bardzo czekam na całkowicie twój film albo serial. Czy coś takiego się szykuje?

Mam dużo planów i projektów zarówno w Wielkiej Brytanii, jak i w Polsce, ale to wszystko się jeszcze toczy, na razie nie mam żadnego newsa, którym mogłabym się podzielić, ale może wkrótce...

Nie powiedziałyśmy jeszcze, że czeka cię wielka zmiana w życiu prywatnym. Zostaniesz mamą.

Tak, czekamy na córeczkę, mam nadzieję, że wszystko pójdzie dobrze. Planuję sobie krótką przerwę od zawodowych wyznań. Będzie to dla mnie na pewno zupełnie nowa rzeczywistość. Już nie mogę się jej doczekać. ●

WERONIKA TOFILSKA rocznik 1985. Urodziła się w Katowicach. Skończyła Szkołę Filmową im. Krzysztofa Kieślowskiego na Uniwersytecie Śląskim, potem National Film and Television School w Beaconsfield. Mieszka w Londynie.

W ŚWIETLE DNIA

Z OKAZJI 40-LECIA BONPRIX MAŁGORZATA OHME, GOŚCINI JUBILEUSZOWEJ KAMPANII MARKI, OPOWIADA O SILE, STYLU I PEWNOŚCI SIEBIE KOBIET 40+, BO DOJRZAŁOŚĆ TO MOMENT, W KTÓRYM NAPRAWDĘ ZACZYNAMY ŻYĆ PO SWOJEMU.

Motywem naszej rozmowy jest widzialność. Kiedy kobieta naprawdę zaczyna być widzialna dla samej siebie?

Myślę, że wtedy, kiedy przestaje patrzeć na siebie wyłącznie oczami świata. Kiedy na chwilę odkłada pytanie: „Czy jestem wystarczająca dla innych?" i zaczyna pytać: „Czy jestem blisko siebie?". Widzialność dla samej siebie zaczyna się w bardzo cichym momencie – nie wtedy, gdy ktoś nas pochwali, zauważy, ale wtedy, gdy same uznajemy swoje istnienie, swoje potrzeby, swoje granice i swoje pragnienia za ważne. To jest moment niezwykle poruszający, bo zaczynamy być naprawdę ze sobą w kontakcie.

Z pani doświadczenia psycholożki, co najczęściej odbiera kobietom poczucie, że mają prawo być zauważone i ważne?

Bardzo często są to wstyd i głęboko uwewnętrznione przekonanie, że nie należy zajmować zbyt dużo miejsca. Że bycie widoczną może oznaczać bycie ocenianą. Wiele kobiet niesie też w sobie przekaz: nie przesadzaj, nie wychylaj się, bądź skromna, nie stawiaj siebie w centrum. Do tego dochodzi porównywanie się, presja perfekcji i doświadczenia z relacji.

Czy sposób, w jaki się ubieramy, może być formą komunikatu: „Jestem, widzę siebie, chcę być widziana"?

Tak, zdecydowanie! Ubiór może być czymś znacznie więcej niż estetyką. Może być opowieścią o naszym nastroju, o tym, jak chcemy się ze sobą czuć, jak chcemy zaznaczyć swoją obecność w świecie. Nie chodzi o przebranie ani o podporządkowanie się trendom, tylko o taki wybór, w którym jest zgoda na siebie. Czasem kobieta zakłada coś po raz pierwszy nie po to, żeby zrobić wrażenie, ale żeby powiedzieć samej sobie: widzę cię, nie chowam cię już. To jest bardzo wzmacniające.

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE.







Moda coraz częściej mówi językiem różnorodności i inkluzywności, jak pani odbiera ten kierunek, także w kontekście współpracy z bonprix?

Odbieram go jako ważny i potrzebny krok w stronę realnego zobaczenia kobiet takimi, jakie są – nie jednowymiarowymi, nie wtłoczonymi w jeden wzorzec, ale różnymi, żyjącymi w różnych ciałach, etapach życia i historiach. To jest dla mnie bardzo cenne, kiedy marka nie mówi kobiecie: „Dopasuj się", tylko: „Masz prawo być sobą". W kontekście współpracy z bonprix bliska jest mi właśnie ta idea: że styl nie powinien wykluczać, zawstydzać ani stawiać warunków. Moda powinna wspierać, a nie oceniać, zapraszać kobietę do obecności, a nie do walki z samą sobą.

Czy styl może być narzędziem wzmacniania pewności siebie, zwłaszcza w momentach, kiedy wewnętrznie czujemy się mniej widoczne?

Tak, bo styl bywa formą troski o siebie. Nie rozwiąże wszystkiego, nie wypełni pustki, nie uleczy ran, ale może być małym, codziennym gestem powrotu do siebie. Czasem, kiedy w środku jesteśmy kruche, potrzebujemy czegoś zewnętrznego, co pomoże nam się zebrać, poczuć grunt pod nogami, przypomnieć sobie własną energię. Może być jak zdanie wypowiedziane bez słów: jestem dziś dla siebie ważna.

REKLAMA

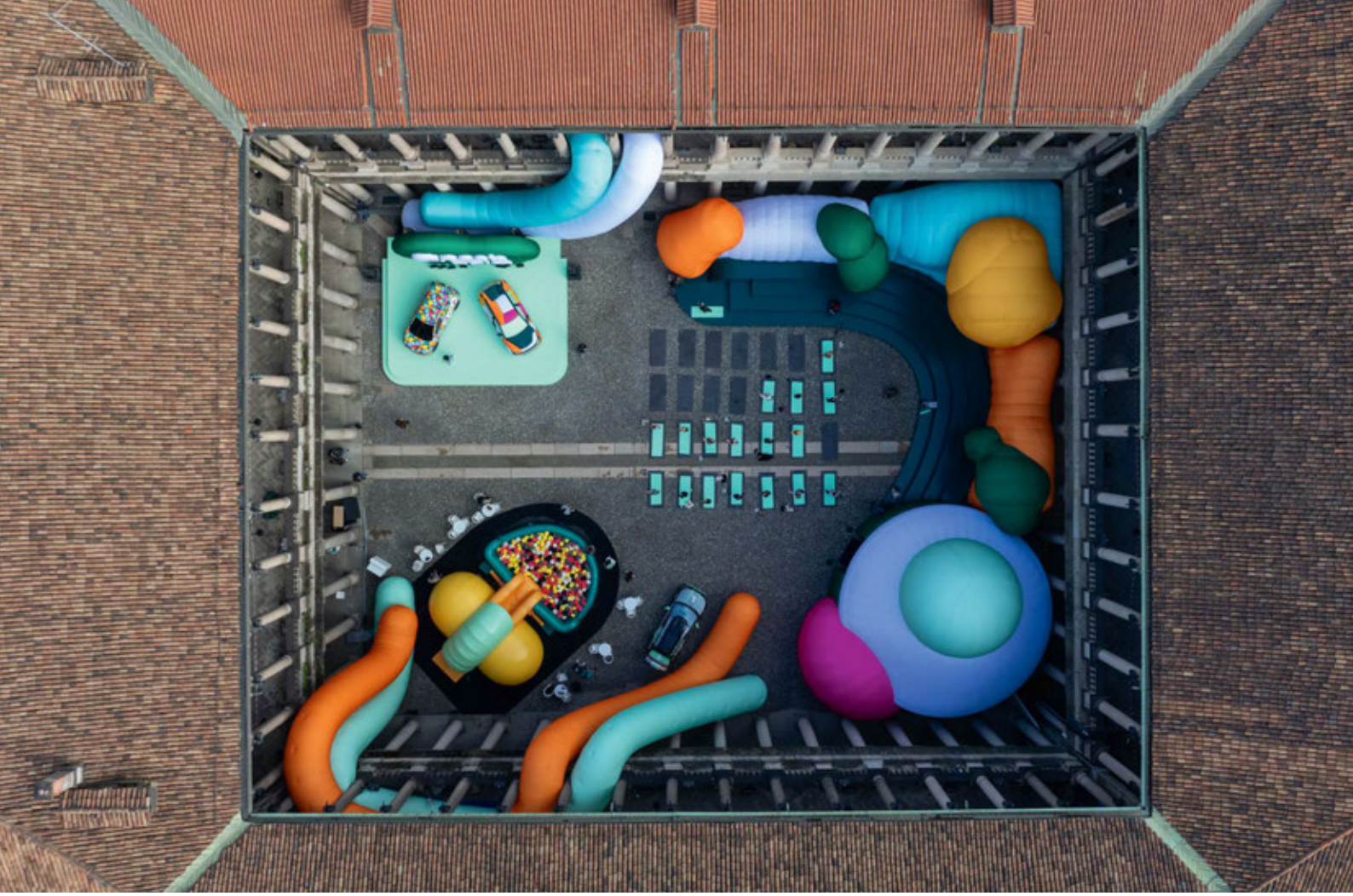


„Ooooh, that's EpiQ!" Škoda zaintrygowała tłumy na Milan Design Week

ŠKODA NA ŚWIATOWYM TYGODNIU DIZAJNU ZAMIENIŁA PROMOCJĘ MOTORYZACYJNEGO KONCEPTU W EKSPLOZJĘ KREATYWNOŚCI. BAROKOWY DZIEDZINIEC PALAZZO DEL SENATO STAŁ SIĘ NA KILKA DNI KOLOROWĄ INSTALACJĄ, KTÓRA PRZYCIĄGNĘŁA BLISKO 60 000 ODWIEDZAJĄCYCH. I ZDOBYŁA PRESTIŻOWĄ NAGRODĘ FUORISALONE AWARD.

Marka Škoda na prezentację zapowiedzi nowego modelu Epiq i swojej filozofii designu „modern solid" wybrała dziedziniec Palazzo del Senato, czyli siedziby mediolańskiego Archiwum Państwowego, w którego przestrzeń wniknęła nadmuchiwana immersyjna instalacja pulsująca światłem i kolorami. Jej projektu i realizacji podjął się Ricardo Orts, hiszpański architekt i artysta cyfrowy, założyciel Ulises Studio, którego „Forbes" umieścił w 2024 roku na liście 100 najbardziej kreatywnych ludzi w biznesie. Artysta wyjaśnił, że koncepcja wyrosła z historii i zasad projektowania Škody: „Szczególnie zainteresowało mnie zrozumienie głębszych wartości marki – jej skupienia na solidności, ale także pomysłowości i zabawowej innowacji. Tworząc ten swoisty plac zabaw, starałem się znaleźć połączenie między tymi wartościami a moim własnym językiem wizualnym. Škoda łączy radość z jazdy i dostępność z silnym, technicznym i przemyślanym językiem projektowania. Ta równowaga między wyobraźnią a precyzją głęboko rezonuje z moją własną pracą – mówił Orts prosto ze sceny, będącej intro do całej instalacji.

Centralnym punktem wystawy była nowa Škoda Epiq w dwóch odsłonach: w intrygującym kamuflażu oraz jako stylowa rzeźba Epiq Sculpt, okryta warstwą ręcznie formowanego gąbczastego materiału. To zabawna wariacja na temat samochodu zbudowanego na tej samej karoserii, ale z nadwoziem złożonym z miękkich kształtów zainspirowanych plastycznością ciastoliny Play-Doh – marki,

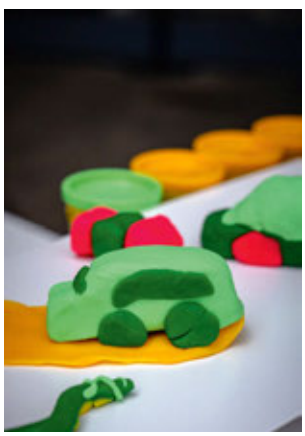


z którą Škoda rozpoczęła całoroczną współpracę i na której oparła marketingową kampanię nowego Epiqa. Instalacja nie była tylko efektownym tłem. Jak podkreślił Martin Jahn, członek zarządu marki: „Nasza instalacja ożywia język designu Modern Solid w zabawowy, immersyjny sposób, który zaprasza ludzi do doświadczenia marki, a nie tylko do jej obserwowania".

Modern Solid to nowa myśl projektowa Škody – oparta na solidnych bryłach SUV-a i minimalistycznych liniach wyznaczanych przez charakterystyczny „Tech-Deck Face" (front auta) i sygnaturową projekcję świetlną LED. Jej współautorem jest Oliver Stefani, główny projektant Škody Auto. Poprowadził w Mediolanie lekcję rysunku, na którą zaproszono dziennikarzy z całego świata. Zapytany o ewolucję projektowania Škody, mówił o tym, jak np. design maski może przenosić historyczne DNA marki nawet wtedy, gdy samochód jest w pełni elektryczny i nie potrzebuje już klasycznych wlotów powietrza. „Znamy naszych klientów, nazywamy ich codziennymi odkrywcami. Szukają funkcjonalności, szukają też dobrego stosunku jakości do ceny. I oczywiście zależy im na nowoczesnym designie. Myślę, że to wszystko udało nam się zawrzeć również w Epiqu. Auto wygląda dość kompaktowo z zewnątrz, ale w środku jest całkiem duże, ma też duży bagażnik. Jego linie są opływowe – niektóre elementy są tu np. wynikiem inspiracji ochraniaczami na barki drużyn footballowych. Wszystko opiera się na naszym nowoczesnym, solidnym wzornictwie" – powiedział nam w wywiadzie Oliver Stefani.

Niesamowite, jak wszystko to udało się oddać w przestrzeni Palazzo del Senato. Geniusz instalacji leżał w tym, jak każde zagięcie, każda linia auta zostały przetłumaczone na przeskalowaną miękką, puchową geometrię. Poziome rury dmuchanej tkaniny między kolumnami budynku podążały za rzeczywistymi konturami Epiqa. Między nimi znalazło się miejsce na kawiarnię, strefę personalizacji akcesoriów, a nawet nadmuchiwaną zjeżdżalnię i miejsce do lepienia figurek z ciastoliny, które dzięki skanerowi przenoszono do wirtualnej rzeczywistości. Nic dziwnego, że Škoda wyjechała z Mediolanu z Fuorisalone Award – nagrodą przyznaną przez renomowane jury platformy Fuorisalone.it. Nagroda ta każdego roku wskazuje najbardziej inspirujące i zapadające w pamięć wydarzenia tygodnia designu.





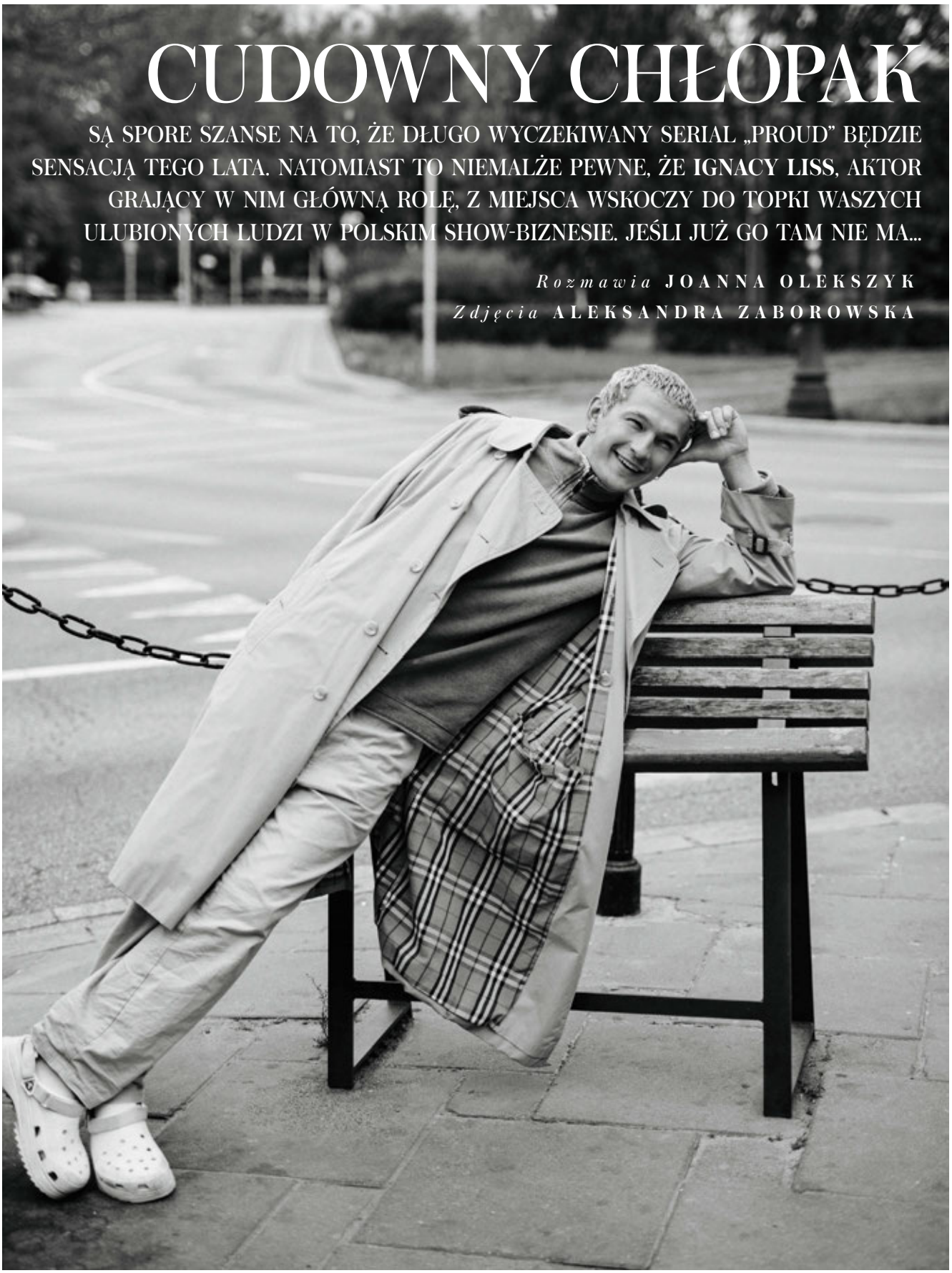
Przestrzeń Škoda na Milan Design Week stała się placem zabaw i centrum kreatywności w jednym. Można było tu pobawić się ciastoliną czy wziąć udział w warsztatach rysunku pod okiem Olivera Stefaniego, głównego projektanta marki.

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

CUDOWNY CHŁOPAK

SĄ SPORE SZANSE NA TO, ŻE DŁUGO WYCZEKIWANY SERIAL „PROUD" BĘDZIE SENSACJĄ TEGO LATA. NATOMIAST TO NIEMALŻE PEWNE, ŻE **IGNACY LISS**, AKTOR GRAJĄCY W NIM GŁÓWNĄ ROLĘ, Z MIEJSCA WSKOCZY DO TOPKI WASZYCH ULUBIONYCH LUDZI W POLSKIM SHOW-BIZNESIE. JEŚLI JUŻ GO TAM NIE MA...

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





Jestem pod wielkim wrażeniem waszego serialu, ale też twojej w nim roli. I nie jestem w tym odosobniona. Na festiwalu Séries Mania w Lille nie tylko wygraliście Grand Prix, a ciebie nagrodzono za główną rolę, ale byliście prawdziwą sensacją tej edycji.

To prawda, nikt z nas nie spodziewał się takiego sukcesu. Nie będę kłamał: wprawdzie gdzieś obiła mi się o uszy nazwa festiwalu, ale nie zdawałem sobie sprawy z tego, jak wielką ma on rangę. Tymczasem to jeden z najważniejszych festiwali na świecie, po ceremonii wręczenia Oscarów świat filmowy przenosi się właśnie tam. Nagle siedzisz przy jednym stole z producentami takich hitów jak „Sherlock" czy „Sceny z życia małżeńskiego", a do zdjęć na ściance pozuje z tobą Chase Infiniti. To było mega-abstrakcyjne. Cały czas próbowałem sprowadzać się na ziemię. Na zasadzie: fajnie, że tu jesteśmy, ale raczej w roli przybyszy z dalekiego Wschodu. Naprawdę do końca nie wierzyłem, że mamy jakiekolwiek szanse. To pierwszy raz, kiedy polski serial wygrywa jakikolwiek międzynarodowy festiwal, w dodatku zgarnia dublet. I wiesz, stwierdziłem, że będę się tym chwalił, bo to jest naprawdę duża rzecz dla naszego kraju – dla naszej branży filmowej i serialowej, ale i dla nas osobiście.

Dotykacie wielu wciąż kontrowersyjnych tematów. Filip, młody chłopak, gej, pracujący jako model, imprezujący i korzystający garściami z życia, nagle musi bardzo szybko dorosnąć i przejąć opiekę nad małym dzieckiem. Opis brzmi karkołomnie, a jednak jako widz od razu wierzysz w jego historię.

Myślę, że ten serial kupuje ludzi świeżością. Znudziło nam się już oglądanie kryminałów, stęskniliśmy się za dobrymi serialami obyczajowymi. Paradoksalnie takie jest właśnie najtrudniej zrobić. Trzeba mieć dużo instynktu, gustu, smaku. Ale jak to wszystko się spotka...

...dostajemy jedną z najbardziej wyczekiwanych premier tego lata. „Proud" to dla mnie kolejny powiew świeżości w polskiej kinematografii, poprzedni poczułam po obejrzeniu „Nie ma duchów w mieszkaniu na Dobrej" Emi Buchwald. Zresztą z grającym w nim Bartkiem Deklewą zawodowo i prywatnie się przyjaźnicie.

Tak, poznaliśmy się na planie filmu „Idź pod prąd", potem zrobiliśmy razem „Światłoczułą", od tego czasu nasze ścieżki zawodowe i prywatne zaczęły się przeplatać. Z Bartkiem po prostu nadajemy na tych samych falach. I na tym chyba polega ten powiew świeżości, o którym mówisz. Pojawiają się nowi ludzie, którzy myślą w podobny sposób, którzy nie szukają blichtru, którzy nie chcą być znani tylko z tego, że są znani, i którzy wierzą w to, że słowo aktor może jeszcze coś znaczyć. Jeszcze niedawno wszyscy przestrzegali, że teraz w filmach będą grali influencerzy. Pewnie przez jakiś czas tak będzie, ale to się skończy. Dla mnie aktor to zawód zaufania publicznego, w końcu uzurpujemy sobie prawo do mówienia ci o tym, co jest dobre, a co złe, na co masz zwrócić uwagę w swoim życiu, na co się uwrażliwić. Trochę słodzę tutaj sobie i Bartkowi, ale uważam, że obaj wywodzimy się z pokolenia, które nie patrzy już na liczbę followersów, mimo że wszyscy dookoła straszą, że inaczej nie będzie się miało pracy.

Co cię najbardziej ujęło w tym projekcie?

Scenariusz. Przeczytałem go jednym tchem i nie mogłem uwierzyć, jak dobrze jest napisany. Potem myślałem już tylko o tym, żeby tego nie zepsuć. Karol Klementewicz włożył w ten projekt mnóstwo pracy, stworzył kilka wersji scenariusza, w sumie zajęło mu to dwa lata. No więc najpierw ujęło mnie to, jak to zostało napisane, ale potem pojawiły się wątpliwości. To jest – jak mówisz – wciąż kontrowersyjny temat, obawiałem się, czy my, aktorzy, nie zostaniemy tu w jakiś sposób użyci do stworzenia czegoś, z czym się nie identyfikujemy. Ostatecznie po prostu zaufałem Karolowi, zaufałem twórcom. I okazuje się, że to była najlepsza zawodowa decyzja w moim życiu.

Jestem potwornie dumny z tego, co udało się nam stworzyć. Myślę, że ta nagroda nam się należała. Widzisz, zaraz chcę się tu cenzurować, ale nie zrobię tego, bo obiecałem sobie, że nie będę epatował fałszywą skromnością. Mam świadomość, że zrobiliśmy bardzo dobry serial, taki, jakiego w Polsce jeszcze nie było. Serial, który cię trzyma za twarz, który opowiada o prawdziwych emocjach, który nie wieje żadną tandetą czy sztucznością.

Ja czy Bartek Deklewa wywodzimy się z pokolenia, które nie patrzy już na liczbę followersów, mimo że wszyscy dookoła straszą, że inaczej nie będzie się miało pracy.

Widziałeś już wszystkie odcinki? Pytam, bo jako jeden z niewielu aktorów przyznajesz się, że lubisz oglądać siebie na ekranie.

Lubię. Po to chyba to robimy. Quentin Tarantino, który miewa dość kontrowersyjne wypowiedzi, powiedział kiedyś fajną rzecz – że on robi swoje filmy właściwie dla siebie i że bardzo lubi je oglądać. I choć nie zawsze się z nim zgadzam, jak wtedy gdy powiedział o Paulu Dano, że jest nieciekawym, słabym aktorem, to tu mam bardzo podobnie. To zawsze miłe uczucie zobaczyć siebie na ekranie, ale nie traktuję tego jako największej nagrody za swoją pracę.

Udaje ci się zapomnieć, że ty to ty?

Tak, ale dopiero podczas któregoś z kolei seansu. Pierwszy jest najtrudniejszy. Patrzysz na to, co wyszło ci dobrze, a co nie do końca tak, jak chciałeś, więc nie jesteś w stanie śledzić akcji. Za drugim razem pojawia się już większy spokój, bierzesz oddech i zaczynasz wchodzić w ten świat jako widz.

Coś ci wyznam i odbierz to jako komplement. Od początku kibicuję twojej karierze, podoba mi się sposób, w jaki grasz. Myślę, że to coś związanego z twoim głosem. Że nawet kiedy kogoś udajesz, grasz, to mam poczucie, że słyszę, widzę w nim prawdziwego ciebie. Podobałeś mi się nawet w filmach, które ►



mi się nie podobały. Natomiast w „Proud" te dwie rzeczy się cudownie połączyły.
Bardzo ci dziękuję i chyba też tak uważam. Mam wrażenie, jakbym znał tego chłopaka, rozumiem go, czuję. Ale aby wiarygodnie oddać tę postać, musiałem najpierw zebrać całe to wcześniejsze doświadczenie. Gdyby to była moja pierwsza główna rola, pewnie mógłbym się potknąć już na starcie. Bardzo wiele mnie nauczyła praca na planie „Idź pod prąd" – wtedy po raz pierwszy byłem aż tak obecny na ekranie, praktycznie w każdej scenie. To mi pozwoliło stanąć na wysokości zadania w „Proud".
Po drodze była jeszcze nowa wersja „Znachora" i „Światłoczuła" Tadeuszy Śliwy – film, który bardzo dobrze poradził sobie zarówno w kinach, jak i w streamingu.
Duża w tym zasługa nagrody w Gdyni dla Matyldy Giegżno, która tchnęła nowy wiatr w jego żagle.
Rola Matyldy, ale i jej postać są tu bardzo jasne i ożywcze, natomiast mam zastrzeżenia co do twojego Roberta, nie do tego, jak go grasz, tylko do tego, co nim kieruje, co go napędza, jak stereotypowo rozumie miłość.
Niestety Robert jest w tej kwestii bardzo wsobny, egoistyczny, ale właśnie o to w tym filmie chodziło. Nie wiem, może powinienem go bardziej ocieplić, żeby nadawał się do polubienia... Natomiast sama „Światłoczuła" w moim ujęciu wyłamuje się z ram klasycznego, stereotypowego melodramatu już choćby przez to, że akcja dzieje się zimą, że mamy śnieg, deszcz, czasem bardzo ciemne, nocne ujęcia. Wszystko dzięki wielkiej wrażliwości Tadeusza Śliwy. Zresztą od dłuższego czasu nie było w polskim kinie takiego romansu z prawdziwego zdarzenia, filmu, który koncentruje się wyłącznie na uczuciu pomiędzy dwojgiem głównych bohaterów. I „Światłoczuła" tę lukę wypełniła. Jest tu parę rzeczy, które dla mnie są bardzo sexy. Osobiście mam do tego filmu wielki sentyment, był jednym z pierwszych, w którym naprawdę od początku do końca świadomie konstruowałem postać, którą gram.
A ty sam lubisz oglądać filmy o miłości?
Tak naprawdę każdy film jest o miłości. Natomiast jeśli mówimy o melodramatach, to uważam je za świetny gatunek do eksplorowania dla filmowców. A w Polsce prawie z tego nie korzystamy. Po „Światłoczułej" dostałem wiele ciepłych słów i recenzji, podchodzili do mnie na ulicy ludzie, którzy mówili, że to piękny, prawdziwy film. Jeśli ktoś dziś mnie w ogóle z czegoś kojarzy, to głównie ze „Znachora" i ze „Światłoczułej". Film dostał wszystkie możliwe nagrody publiczności na polskich festiwalach. To pokazuje, jak bardzo ludzie są spragnieni takiego kina i takiej tematyki.
Skoro już skomplementowałam to, jak grasz, muszę skomplementować też twoje wywiady.
Naprawdę? Staram się mówić w nich po prostu z sensem.
I mówisz! Nie tylko na temat filmów czy zawodu aktora, ale też na temat związków, miłości, wartości, które są dla ciebie ważne. Na przykład twój odcinek w podcaście „Pierwsza randka" Natalii Kusiak...
Bardzo dużo osób go skomentowało, w ogóle komentowano to, że wypowiadam się tak szczerze na różne tematy, że może jestem zbyt otwarty.
A ja myślę, że to nie tylko piękne, ale też bardzo dzisiaj potrzebne.
I ja tak uważam. Argumentem niektórych osób jest to, że opowiadam o kwestiach prywatnych, dotyczących też mojej żony czy naszego życia rodzinnego. Na przykład mówię, że praca potrafi czasem wejść do domu. Udzieliłem niedawno takiego wywiadu i ktoś mnie spytał: „Stary, a ty nie boisz się gadać takich rzeczy?". Tylko że mnie towarzyszy poczucie misji.

Kiedy mówię, że aktor mierzy się na planie z jakimiś emocjami, po czym wraca do domu i musi znaleźć dla nich ujście, żeby nie zaszkodzić bliskim – to robię to z myślą o młodych chłopakach czy dziewczynach, którzy wkraczają w ten świat. Ktoś chce zrobić z tego sensację, to ją zrobi – że jestem niezrównoważony psychicznie, że nie wiadomo, co w tym domu się dzieje. Nie oczekuję od kogoś, kto nie jest z branży filmowej, że teraz w stu procentach zrozumie życie aktora. Bo żeby być aktorem, trzeba być trochę jednak walniętym, a żeby spotykać się z aktorem – tym bardziej...

Moja żona jest teraz w domu, bo mamy kilkutygodniowego synka. Ale jak przestanie go karmić, to zrobię wszystko, by miała czas dla siebie, a ja będę siedział z nim jak najdłużej.

Ale poczekaj, twoja żona Maria Wende też wywodzi się z branży...
Zgadza się, moja żona jest charakteryzatorką, zna ten świat. A dlaczego nie boję się mówić o naszym związku? Bo jesteśmy blisko i gadamy na wszystkie tematy na bieżąco. Wracając do misyjności, uważam, że trzeba mówić głośno o zagrożeniach czy pułapkach w naszym zawodzie, nie tylko o jego jasnych stronach. Ja jako dwudziestokilkulatek przychodziłem na plan i działy się tam ze mną różne rzeczy, nie wiedziałem, jak się w tym odnaleźć, kogo słuchać. My przecież pracujemy na własnym organizmie. Mówiąc o tym, jaki wpływ ma moja praca na mój związek, nie naruszam niczyjej prywatności, tylko tłumaczę, jak jest. Może kiedy to usłyszą inni, będą mieli refleksję: „Aha, w takim razie to jest normalne, inni też tak mają".
Kiedyś aktorzy czy aktorki wchodzili w bardzo trudne czy ciemne stany na potrzeby roli bez jakiegokolwiek wsparcia, ale też bez pomocy przy wychodzeniu z tych stanów. Dlatego też często historie wrażliwych i utalentowanych artystów kończyły się tragicznie. Dziś jesteśmy już po wielkiej fali #MeToo, jesteśmy po debacie na temat przemocy w szkołach artystycznych, na planach są koordynatorzy intymności, jest opieka coacha czy psychologa. Czy bycie aktorem to dla ciebie bardziej zawód czy powołanie? Gdzie byś się ustawił między tymi dwoma biegunami?

Dokładnie pośrodku. Dlatego mam pewien problem z tym, co robią z aktorstwem w sferze publicznej niektórzy koledzy po fachu, kiedy mówią, jak wiele psychicznie ich ten zawód kosztuje. My przecież na pewnym etapie sami go wybieramy. Ja nie mam ciężko, dokładnie tego oczekiwałem od tej pracy – była we mnie potrzeba atencji, bycia zauważonym, docenionym, potrzeba wyrażenia siebie i dania upustu artystycznej ekspresji. Ten zawód mi to wszystko daje. Jest megaciężki w kontekście emocjonalnym – wpędzamy się w różne, czasem bezsensowne stany po to, by kogoś bardziej uwrażliwić. Nie róbmy z siebie męczenników, ale jak są problemy, to o nich mówmy. Dla mnie dobrą formą terapii jest na przykład to, że teraz udzielam ci wywiadu i wiem, że to pójdzie w świat, że się poniesie.

A czy powiedziałbym, że aktor jest osobą godną podziwu i naśladowania? Nie wiem. Uważam, że godny podziwu jest ojciec, który wstaje o świcie i idzie do huty czy kopalni albo siada za kierownicą autobusu czy dostawczaka, by zarobić na życie. Mówię tu o zawodach pełnych znoju, trudu, rutyny. Nikt tych ojców nie słucha, kiedy opowiadają, jak ciężkie mają życie, bo oni po prostu dają radę. A my? My zwyczajnie mamy bardzo duże potrzeby względem życia, a to kosztuje. Ale zdarzają się naprawdę piękne chwile, tak jak z nagrodą w Lille czy jak zdarza się za każdym razem, kiedy twoja rola kogoś wzrusza, zmienia czy po prostu daje mu radość. Jeśli jakaś osoba dzięki naszemu serialowi pomyśli: „Hm, może warto nie mieć takiej skrajnej opinii na temat gejów? Może warto z kimś o tym porozmawiać?" – będę bardzo szczęśliwy.

Mówiłeś o potrzebie bycia zauważonym, docenionym – aktor, który ma rodzinę, musi te potrzeby odłożyć na bok, kiedy wraca do domu. We wspomnianym podcaście powiedziałeś, że chciałeś mieć żonę, dziecko, żeby właśnie mieć kotwicę, która będzie cię osadzała w prawdziwym życiu.

Uśmiecham się, bo na TikToku wywiązała się spora dyskusja wokół tych moich słów. A dowiedziałem się tego od mojej żony. Podobno taka wypowiedź świadczy o tym, że jestem red flagiem, bo jak można traktować drugą osobę jako kotwicę...

I co na to twoja żona?

Śmiała się. Wiem, że rozumie prawdziwy sens mojej wypowiedzi. **Ja go też zrozumiałam. Ludzie, których kochamy, są naszymi kotwicami, bo nam przypominają, co jest w życiu naprawdę ważne. Ale chciałam cię spytać o ślub – ten temat za mną ostatnio chodzi. Do niedawna byłam jego zdecydowaną przeciwniczką, ale ostatnio zastanawiam się... Jeśli jest autentyczną potrzebą dwójki ludzi, a nie przymusem czy konwencją i gdyby udałoby się go wyjąć z tej patriarchalnej narracji... Wy, chłopaki, w ogóle o tym myślicie, marzycie?**

Ależ oczywiście. Wielu chłopaków marzy o spotkaniu tej jednej jedynej, o pięknym ślubie, o dzieciach. Na przykład ja zawsze o tym marzyłem, a jednocześnie wiedziałem, że to nie będzie ►

REKLAMA



najłatwiejszy wybór, bo jest na zawsze. Prościej się żyje bez zobowiązań. Masz swoją kasę, nie musisz o nikogo dbać, nie musisz uzgadniać z nikim swoich planów. Pomimo tego, że gadałem wszystkim dookoła, że to jest moje marzenie, bardzo długo się zbierałem do jego zrealizowania. I dopiero kiedy wydarzyło się kilka rzeczy w moim życiu, otrząsnąłem się z tego marazmu i powiedziałem sobie: „Ale ja tego naprawdę chcę".

Czyli tym wszystkim, którzy cię wciąż pytają, czy to nie za wcześnie brać ślub w wieku 26 lat, odpowiadasz, że i tak długo to odwlekałeś?...

Zbyt długo nawet. Nie, to nie jest za wcześnie. Tak, da się odłączyć ślub od patriarchatu – to jest po prostu kwestia umowy między dwojgiem ludzi.

Tylko między tym dwojgiem? A co z rodziną?

Rodzina nie ma prawa wtrącać się w małżeństwo! To jest największa zbrodnia! Trzeba na to bardzo uważać, bo to prędzej czy później cię dotknie, dlatego musisz to jak najszybciej ukrócić. „Hej, rozumiem, że się martwisz, możesz nawet to wyrazić na głos, posłucham albo nie, ale pamiętaj, że to jest moje małżeństwo i tylko my będziemy decydowali o sprawach, które nas dotyczą". Moim zdaniem większość małżeństw się rozpada właśnie dlatego, że wpuszczamy do nich osoby, które wcale nie powinny w tym uczestniczyć. To dzieje się czasem na zasadzie prostego odruchu: „Źle się czuję, zadzwonię do mamy". I w tym momencie trzeba zrobić stop i zacząć inaczej: „Kochanie, chyba źle się czuję". „Kochanie, kto gotuje najlepiej: ja czy twój tata?". Pytanie jest podchwytliwe, bo wiadomo, że ja, nie porównuj mnie do swojego taty, choć to super gość.

Ale znam też takie przypadki: oboje przed ślubem dużo rozmawiają. Umawiają się, że będą się nawzajem wspierać, że praca jest dla nich ważna, a opieką nad dzieckiem będą się dzielić po połowie. Ale jednak po ślubie wszystko powraca do ustawień fabrycznych. On wraca z pracy i dziwi się, że nie ma obiadu. Co wy w ogóle macie z tymi ciepłymi obiadami?

Ja to rozumiem jako pewien gest, jako wyraz miłości. To się źle kojarzy, jako powrót do tradycyjnego porządku, że kobieta musi ugotować, a facet musi zarobić. Ale spróbujmy na chwilę wyłączyć z tej codziennej sytuacji opinię publiczną i myśl feministyczną i zastanówmy się nad człowiekiem. Na przykład moja żona jest teraz w domu, bo mamy kilkutygodniowego synka. Ja pracuję, bo jedno z nas musi, a nie mogę z nim zostać, bo go nie karmię. Jak tylko żona przestanie go karmić, to na pewno zrobię wszystko, by miała czas dla siebie, a ja będę siedział z nim jak najdłużej. Jednocześnie jak każdy facet mam potrzebę... Zresztą nieważne: facet czy kobieta, jak jesteś poza domem i wracasz po całym dniu, to chcesz wiedzieć, że ta druga osoba o tobie myślała, że tęskniła, czekała. I ten ciepły obiad jest takim gestem, który ci to potwierdza. Nie wiem, może to dlatego, że tak byłem wychowany, że moja mama była w domu, jak chodziłem do szkoły, i ten wspólny obiad był momentem spojenia całej naszej rodziny, celebrowaniem wspólnoty. Łapię się czasem na tym, że moja pierwsza myśl jest taka: „Nie ma obiadu? Dlaczego nie ma obiadu?". Ale zaraz przychodzi druga: że mogę sobie go sam zrobić – naprawdę, Ignaś, zajmie ci to tylko 20 minut. Albo zamówić. Nie chodzi więc o to, że ja oczekuję, że ktoś mi zrobi obiad, tylko że jak ktoś mi go zrobi, to jest to tak zajebiście miłe, że aż się rozpływasz. To jak przynoszenie kwiatów. Jak chodzenie na randki do kina. To nie musi się dziać codziennie, ale jak było, a potem znika, to może ci tego brakować.

Ale chciałem jeszcze skomentować to, co mówiłaś o przedślubnej umowie, że oboje będą pracować i oboje będą się zajmować dzieckiem. To jest niemożliwe. Jeśli ktoś zakłada, że tak będzie, to na bank będzie potem niezadowolony.

Poza tym zdarza się, że planujesz szybki powrót do pracy, a potem dziecko przychodzi na świat, a ty orientujesz się, że nie chcesz jeszcze wracać. Że tak jest właśnie idealnie.

Nie oczekuję od kogoś, kto nie jest z branży filmowej, że teraz w stu procentach zrozumie życie aktora. Bo żeby być aktorem, trzeba być trochę jednak walniętym.

Wróćmy jeszcze do aktorstwa. Bardzo ciekawie mówisz o pracy z ciałem, o różnych metodach, jakimi dzisiaj się to odbywa. O metodzie śniącego ciała, neutralizacji dotyku. Rozwiniesz trochę ten temat?

Neutralizacja początkowo wydała mi się trochę szamańska, ale zrozumiałem, że z punktu widzenia fizjologii jest w tym dużo sensu. Zobacz, gdybym teraz cię dotknął, to ten dotyk byłby pierwszy, więc byłby nieznany, dziwny, nowy. To byłby o wiele silniejszy bodziec, niż gdyby dotknął cię ktoś, kogo znasz od lat. Dlatego jeśli jako aktorzy przystępujemy do pracy z kimś, kogo nie znamy, a z kim mamy stworzyć na ekranie pewną intymność, ważne jest, by się tyle razy dotknąć, by ten dotyk zneutralizować.

Z kolei metodą śniącego ciała pracowała z nami Aneta Jankowska przy „Światłoczułej". Niektórzy nazywają to pewnego rodzaju transem, inni stanem silnego skupienia. Ja bym powiedział, że to jest moment, w którym starasz się odciąć wszystkie bodźce z zewnątrz i pozwolić sobie na reagowanie. To tak, jakbyś miała 15 lat, puściła sobie w pokoju ulubiony kawałek i wygłupiała się do ►

Bielenda PROFESSIONAL

SUPREMELAB

BIO-TECH AGE

TWOJA SKÓRA W RĘKACH PROFESJONALISTÓW

SUPREMELAB BIO-TECH AGE to biotechnologiczna, **nowoczesna pielęgnacja** o działaniu na wiele **oznak starzenia.** Zawiera aż 25 komplementarnych, specjalistycznych **składników aktywnych**, a **lamelarna baza** każdego produktu zapewnia ich **lepsze przenikanie** oraz gwarantuje odpowiedni **poziom nawilżenia.**

AGE-RESIST PRECISION SERUM
Infuzyjne serum wypełniająco-przeciwzmarszczkowe

Prawdziwa infuzja precyzyjnie działających, kompatybilnych składników aktywnych. Działa intensywnie, aby dzień po dniu **poprawiać jakość skóry dojrzałej**, zapewniać jej **sprężystość i promienność**. Daje efekt **przeciwzmarszczkowy** i **silnie rewitalizujący**. Ujędrnia, rozjaśnia, **poprawia koloryt** i energetyzuje. Ma bardzo lekką, nieobciążającą kremowo-emulsyjną konsystencję.

18 SKŁADNIKÓW AKTYWNYCH | WSPARCIE REDUKCJI ZMARSZCZEK | REWITALIZACJA



POZNAJ NOWOŚCI



TIME-RESIST EXTRA LIFTING CREAM
Przeciwzmarszczkowy krem wygładzająco- ujędrniający

Wpływa na redukcję wielu oznak starzenia, **stymuluje produkcję kolagenu***, daje efekt lekkiego napięcia i subtelnego soft-liftingu. Używany regularnie sprawia, że skóra staje się gładka, jędrna i elastyczna, a **zmarszczki mniej widoczne**. Wspiera także funkcjonowanie bariery hydrolipidowej i optymalnie nawilża. Ma lekką, komfortową formułę.

19 SKŁADNIKÓW AKTYWNYCH | ANTI-AGING | UJĘDRNIENIE I NAWILŻENIE

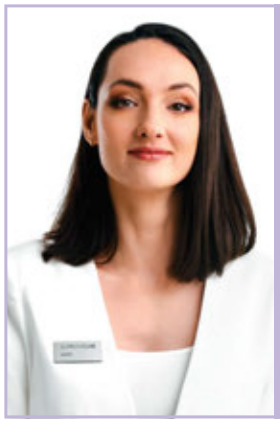
*Badania in vitro składnika aktywnego



PEPTIDE EYE LIFT CREAM
Krem pod oczy wypełniająco-rozjaśniający

Krem kompleksowo pielęgnuje delikatną skórę okolic oczu, redukując najczęstsze niedoskonałości tej strefy. **Wypełnia**, wygładza, zmniejsza oznaki zmęczenia, **redukuje zmarszczki**, a jednocześnie optymalnie nawilża i wspiera regenerację.

SPRAWDŹ WSZYSTKIE PRODUKTY



Ekspert marki Supremelab Agnieszka Leśniak

Well aging i longevity to dwa podejścia do pielęgnacji, które stają się coraz popularniejsze. Chodzi w nich o jak najdłuższe utrzymanie skóry w dobrej kondycji poprzez **stymulację** jej naturalnych procesów oraz wsparcie **regeneracji i bariery hydrolipidowej**. Linia **BIO-TECH AGE** to wszechstronna pielęgnacja ukierunkowanej na poprawę jakości skóry i redukcję oznak starzenia.

niego tak, jak potrafią tylko nastolatki. I to samo robisz ze swoim filmowym partnerem czy partnerką – słyszysz jakieś polecenia od osoby prowadzącej ćwiczenie, ale generalnie chodzi o to, żebyście dali się ponieść tej sytuacji, wyłączyli oceny.

To potem kojarzy się z konkretnymi kolorami – kiedy pojawia się jakaś emocja, prowadzący mówi na przykład: fioletowy. Jak byliśmy na planie i potrzeba było wywołać w sobie konkretną emocję, wystarczyło, że Aneta nam mówiła: „I tu jest właśnie fioletowy", a ciało do tego stanu wracało.

A jak pracowaliście z ciałem przy „Proud"?

Nie mieliśmy żadnej konkretnej metody, na planie była po prostu koordynacja intymności. Ogromnym wyzwaniem było dla mnie, by Filip wyglądał wiarygodnie jako model, więc mało jadłem i dużo ćwiczyłem. To był prawie rok przygotowań. Druga sprawa to sceny seksu homoseksualnego, które były jeszcze większym wyzwaniem. Wymagały ode mnie – nie wiem, jak to nazwać – innego przekroczenia niż zwykle. Za każdym razem, gdy kręcimy scenę intymną, jest to jakieś przekroczenie, ale kiedy coś znasz, łatwiej jest ci się przełamać. Tym razem czułem się bardzo stremowany. Zwłaszcza w scenie grupowego seksu, jednej z pierwszych w serialu. Bardzo potrzebnej, bo nadającej rys całej mojej postaci.

Pokazującej, w jakim miejscu się znajduje Filip. Przygodny seks, imprezy, narkotyki. Jego siostra mówi, że on w ten sposób się krzywdzi.

Spotkałem się też z takimi opiniami na temat naszej produkcji. Że pokazujemy osobę homoseksualną w stereotypowy sposób – jako uzależnioną od narkotyków, rozwiązłą.

A ty jak to widzisz?

Wysłuchałem tych ocen, ale dla mnie bez tego nie byłoby naszej historii, nie byłoby dramatu. W Polsce samotnemu facetowi trudniej zaadoptować dziecko, ale nie jest to niemożliwe. Ale facetowi, który jest uzależniony i który zmienia partnerów jak rękawiczki? Fakt, że Filip jest gejem, to silny komentarz społeczny, próba sprowokowania do dialogu na temat kondycji polskiego prawa. Ale w moim odczuciu my nie opowiadamy o tym, jak to jest być gejem w Polsce, tylko o miłości między dwójką ludzi. To serial o rodzicielstwie, o poświęceniu. Także o tym, że każdy z nas ma szansę na zmianę i że nie można zbyt pochopnie oceniać ludzi. Dla mnie jego przekaz jest megachrześcijański.

A wiesz, co mówisz.

Tak, sam jestem chrześcijaninem, wiem, z jakimi się to wiąże wartościami. W pierwszym polskim queerowym serialu główną rolę gra katolik – uważam, że to jest genialne. Najwyższa pora, żebyśmy zaczęli się jednoczyć, zamiast się polaryzować. Skoro już papież myje nogi osobom transpłciowym podczas liturgii Wielkiego Czwartku i toczy się szczera rozmowa między Kościołem a osobami LGBT+, to jako katolicy nie mamy żadnej wymówki, żeby się na ten dialog zamykać.

W jakim stopniu twoje wartości, to, jaki jesteś – ukształtował twój rodzinny dom, a w jakim stopniu świat?

Dom był bazą, do której się wracało. Ze światem raczej się konfrontowałem, niż z niego czerpałem. Dom to były wartości, a świat był miejscem na bunt, na to, by się z czymś nie zgadzać, czasem zupełnie niepotrzebnie... Często wracałem do tego domu zły, z pretensją do taty: „A właśnie, że jest inaczej, niż mówiłeś", po czym długo rozmawialiśmy i znów wychodziłem w świat, by się z nim wykłócać, ale tym razem z nową energią i argumentami. Tak mówię o tacie, jakby był jakimś prawakiem albo konfederatą, a nie jest. Jest twardo stąpającym po ziemi przedsiębiorcą, jednocześnie głęboko wierzącym katolikiem. To on mnie nauczył otwartości na świat, co mnie ostatecznie uratowało przed byciem konserwą.

W pierwszym polskim queerowym serialu główną rolę gra katolik – uważam, że to jest genialne. Najwyższa pora, żebyśmy zaczęli się jednoczyć, zamiast się polaryzować.

Może cię to zaskoczy, ale historia, którą opowiadamy w „Proud", jest dla mnie bardzo osobista. Moja mama prowadziła swojego czasu restaurację. Jeden z jej pracowników, Damian, który też był gejem, próbował po śmierci rodziców zaadoptować swoje rodzeństwo. Mówię „był", bo już nie żyje, ale pamiętam jego zmagania z polskim prawem, z biurokracją. W całym procesie bardzo pomagała mu moja mama. Bo wszystkie uprzedzenia, które masz, na przykład dotyczące adopcji dzieci przez homoseksualistów czy ślubów gejowskich, znikają, kiedy spotykasz drugiego człowieka. I o tym chciałem tą rolą opowiedzieć.

Narodziny waszego syna, Benia, Benedykta, zmieniły cię jako człowieka? Jeszcze bardziej zakotwiczyły?

Na pewno po narodzeniu dziecka zmienia się jedna rzecz – człowiek o wiele mniej śpi. Nie ma czasu na randki, nie ma czasu na to, by obejrzeć wspólnie film, gdzieś wyjść. W jakimś głębszym sensie zmienia się wszystko. To jest jak miłość od pierwszego wejrzenia. Cała twoja uwaga nagle skupia się tylko na tej małej istocie. Oczywiście zdaję sobie sprawę z tego, że trzeba będzie sobie z tym poradzić, przecież nie może być tak, że teraz do końca życia dziecko będzie dla nas najważniejsze. Nie, najważniejszy ma być nasz związek, no ale można się zachłysnąć tą miłością. Więc na razie się zachłystujemy. ●

IGNACY LISS rocznik 1998. Aktor najbardziej znany, jak sam mówi, z roli hrabiego Czyńskiego w nowej wersji „Znachora" oraz ze „Światłoczułej". Uzdolniony muzycznie, śpiewa, gra na klarnecie, perkusji i pianinie. Od 2023 należy do zespołu Teatru Polskiego w Warszawie. Nagradzany serial „Proud" zadebiutuje na HBO Max w czerwcu.

CHARAKTERYZACJA: MARIA WENDE LISS.

my'BIO

Twoja codzienna botaniczna pielęgnacja



WEGAŃSKIE, LEKKIE, NATURALNIE SKUTECZNE

mybionaturepl mybionature_pl mybionature.pl

Dostępne tylko w hebe zdrowie i piękno





Proszę o detronizację

WYCHOWAŁA POKOLENIE WYBITNYCH REPORTEREK I REPORTERÓW. SAMA ZACZYNAŁA PRACĘ JAKO DZIENNIKARKA POD KONIEC LAT 50. O PRZESZŁOŚĆ I TERAŹNIEJSZOŚĆ POLSKIEGO REPORTAŻU, A TAKŻE O WYCZEKIWANIE NA KOMPLET WYPOCZYNKOWY ZŁOTA GIOCONDA, O PĘKAJĄCE SZYBY W LEGENDARNYM SUPERSAMIE I O TO, W JAKICH OKOLICZNOŚCIACH NAZYWANO JĄ „PANEM REDAKTOREM", PYTAMY **MAŁGORZATĘ SZEJNERT.**

Rozmawia **ZOFIA FABJANOWSKA**
Zdjęcie **KRZYSZTOF DUBIEL**

Nazywana jest pani cesarzową polskiego reportażu.
I za każdym razem protestuję przeciwko temu określeniu.
Jest za mocne, zbyt wyraziste?
Uważam, że jest nietaktowne. Jeżeli się traci umiar, to się traci takt. Nie jestem ani cesarzową, ani królową, ani księżniczką. Uprzejmie proszę o detronizację.
Z całą pewnością pani dorobek robi wrażenie. A wiele spośród cenionych reporterek i reporterów właśnie od pani uczyło się warsztatu, czują się pani wychowankami. Choć też słyszałam, że nie raz odradzała pani ludziom ten zawód. Kiedy jakiś młody człowiek zgłaszał się, mówiąc, że marzy mu się pisanie reportaży.
Odradzałam? Ja tego tak nie pamiętam. Być może ostrzegałam przed pewnymi problemami, które trzeba wziąć na klatę, podejmując się tej pracy. Bo przy pisaniu reportaży, jak zresztą w każdej innej pracy twórczej, należy być przygotowanym na porażki i rozczarowania.
Najobszerniejszy jak dotąd wybór pani tekstów, pisanych między rokiem 1966 a 1980, ukazał się niedawno pod wspólnym tytułem „Chwilę przed podróżą". O tyle z nich chciałabym zapytać. Jak powstawały, skąd się wziął temat. A może któryś – albo jego fragment czy nawet jedno zdanie – jest pani szczególnie bliski? Z jakichś powodów lubi go pani bardziej niż pozostałe?
Jest takie zdanie, które wygłosił pracownik socjalny wielkiej fabryki. Pisałam o fabrycznej stołówce, z której notorycznie kradziono noże. Zafrasowany pan Ogonowski poskarżył mi się: „Mentalność ludzka jest bez granic". Z reportaży lubię „Nie dla nas uśmiech Giocondy". Krótki, śmieszny, ale wiele mówi o PRL-u epoki Gierka. ►

Opisała pani kolejkę oczekującą na dostawę jugosłowiańskiego kompletu meblowego Złota Gioconda.

Spodobała mi się historia wiernego wielotygodniowego wyczekiwania, a przede wszystkim emerytowany oficer, pod którego systemową kontrolą i opieką cała kolejka się znajdowała. Zorganizował rotacyjne dyżury i mimo że był pierwszy na liście, zrezygnował ze swojego przydziału, kiedy Gioconda w końcu trafiła do sklepu, ale w mniejszej liczbie, niż oczekiwano, i część osób musiała odejść z kwitkiem. Po czym założył kolejną listę i znowu sprawiedliwie dowodził.

Był rok 1975. Jak trafiła pani na ten akurat temat?

Przechodziłam ulicą Waryńskiego i zauważyłam ludzi zgromadzonych pod sklepem. Nawet nie kolejkę, tylko grupę, bo oni urządzali sobie od czasu do czasu zebrania porządkowe. Zapytałam, co tu się dzieje, odpowiedzieli mi, że czekają na Złotą Giocondę. Ta nazwa! Gdyby to był komplet meblowy A4, pewnie bym się tym nie zainteresowała. Złota Gioconda mnie olśniła.

A tekst poświęcony warszawskiemu Supersamowi? O tym, jak ciężka była praca ekspedientek w tym pierwszym sklepie samoobsługowym w powojennej Polsce. I jaką pułapką stawał się chwilami ten piękny, modernistyczny budynek. Tłumy czekających na otwarcie napierały na szklane wejście tak mocno, że co trzy, cztery dni pękały szyby, które trzeba było wymieniać.

Na szczęście zrobiono je z hartowanego szkła: rozbijało się w drobne kawałeczki, które mogą podrapać, ale nie kaleczą. Widziałam ten przerażający moment, kiedy otwierano drzwi, a tłum wdzierał się do środka. Trzeba było pilnować, żeby nikt po drodze nie został zadeptany. Straszny widok. Bardzo mnie to zjednoczyło z personelem, zrozumiałam, przez co muszą codziennie przechodzić. Pamiętam, jak jedna z pracownic zapytała: „Czy pani kiedykolwiek o tym zapomni?". Praca nad tym tekstem odzwyczaiła mnie od zniecierpliwienia wobec ekspedientek i innych pracownic sklepów i usług. Wyleczyłam się z tego zupełnie.

Odczuwam nostalgię za każdym razem, jak przejeżdżam koło miejsca, gdzie kiedyś stał Supersam. Szkoda, że nie udało się ochronić tego zabytku.

Wspomniane teksty wpisywały się w nurt małego realizmu w polskim reportażu, którego była pani przedstawicielką wraz z m.in. Hanną Krall czy Ewą Owsiany. Mały, bo brałyście się za drobne wydarzenia, codzienne sprawy, oddawałyście głos zwykłym ludziom. Dlaczego ten nurt stał się aż tak popularny?

Obowiązywała cenzura, ale publicystyka miała znacznie większe ograniczenia niż reportaż. Publicyści nie mogli otwarcie pisać o polityce i sytuacji ekonomicznej w kraju, chociażby o tym, jak poważne są ograniczenia w dostawach. Za to w reportażu można było opisać rozpaczliwe kolejki za mięsem. Resztę czytelnicy dopowiadali sobie w głowach – bo przecież doskonale wiedzieli, dlaczego mięsa nie ma. Drobiazgami można było dużo zobrazować. Także ironią, od której specjalistką była Barbara Łopieńska. Polecam jej tekst o otwarciu sklepu Mody Polskiej.

Wasze reportaże, nawet jeśli nie brakowało w nich humoru, często jak najgorzej świadczyły o PRL-owskich realiach i władzy. Jakim cudem cenzura to puszczała?

Puszczała dlatego, że Polska, jak wiadomo, była najweselszym barakiem w całym socjalistycznym obozie. Poza tym, żeby czajnik nie rozleciał się na kawałki, musi mieć dzióbek, by wypuścić parę. My, reporterzy, byliśmy takim dzióbkiem. To chyba napisał Daniel Passent w jakimś felietonie.

Kombinowaliśmy na wszelkie możliwe sposoby. Nie można było mówić w ogóle, to się mówiło w szczególe. Teraz, kiedy można mówić w ogóle, szczegół przestaje być już taki ważny. Uważam, że reportaż na tym cierpi.

No właśnie, jaki to czas dla reportażu?

Dla prasowego beznadziejny. W Ameryce są ciągle takie gazety jak „Boston Globe", która rozpracowała sprawę pedofilii w amerykańskim Kościele. Jest „New York Times" czy „Los Angeles Times". Mają wspaniałe cykle reportażowe, badają tematy gruntownie i z rozmachem, zmieniając w ten sposób rzeczywistość. W Polsce prasa, niestety, nie może już sobie pozwolić na stałą współpracę z najlepszymi reporterami. I też nie bardzo sobie wyobrażam, żeby mogły u nas powstać nowe koncerny prasowe, które by tę sytuację zmieniły. Reportaż przeniósł się więc do książek. Obliczyłam, że grupa dziennikarzy, związana z działem reportażu „Gazety Wyborczej", po rozstaniu z „Gazetą" napisała do tej pory około 100 książek. Trzymają się literatury faktu, piszą między innymi metodą reporterską książki biograficzne. Mam tu na myśli choćby Magdę Grzebałkowską i jej książkę o Marii Konopnickiej, biografie Anny Walentynowicz i Urbana autorstwa Doroty Karaś i Marka Sterlingowa, książki Katarzyny Surmiak-Domańskiej, Magdaleny Grochowskiej, no, nie sposób wszystkich wymienić. Reportaż książkowy ma się zatem fantastycznie. Proszę zauważyć, że właściwie wszystkie konkursy literackie są obsadzone w dużym stopniu przez literaturę non fiction. Nagrodę Nike dostali Zbigniew Rokita za „Kajś", Mariusz Szczygieł za „Nie ma", Cezary Łazarewicz za „Żeby nie było śladów". Z jednej strony mamy więc sukcesy wydawnicze, z drugiej – dogorywanie reportażu prasowego, który zawsze był formą społecznej interwencji. Teraz ta interwencyjna forma zanika.

Widziałam ten przerażający moment, kiedy otwierano drzwi Supersamu. Straszny widok. Praca nad tym tekstem odzwyczaiła mnie od zniecierpliwienia wobec ekspedientek i innych pracownic sklepów i usług.

Smuci to panią? Denerwuje?

To po prostu zmiana. Zresztą może nie mam racji? Prorokowano, że książka w ogóle przestanie istnieć. Jak wiadomo, tak się nie stało.

Chciałabym jeszcze wrócić do małego realizmu. Dlaczego ten nurt był zdominowany przez reporterki, a nie przez reporterów?

Szara rzeczywistość, której przyglądał się mały realizm, była w większym stopniu domeną kobiet. To była kobieca sfera – wszystkie te sprawy praktyczne: zaopatrzenie, zawożenie dzieci do przedszkola czy szkoły, walka o to, żeby coś wystać, wyczekać, zdobyć. Teraz jest większe równouprawnienie, wtedy ten podział był wyraźniejszy. Mężczyźni ze swoimi ambicjami mieli do stoczenia duże bitwy.

Zdarzało się, że pani płeć była przeszkodą w pracy?

Niczego takiego nie mogę sobie przypomnieć. Natomiast zdarzało się, że kiedy jechałam do pracy na wieś, mówiono do mnie „panie redaktorze". No bo niby kobieta, a pełni funkcję męską. Taki trochę dziwny bezpłciowy egzemplarz, z którym się jednak jakoś liczono. Nie miałam żadnych strasznych przygód, choć dzisiaj, kiedy myślę o niektórych swoich wyprawach, ogarnia mnie przerażenie. Pamiętam stanie w nocy na leśnej drodze i czekanie na jakąkolwiek pomoc po tym, jak kolejny raz zepsuł mi się zdezelowany maluch, którym wtedy jeździłam. Wcześniej, kiedy nie miałam auta, bywało jeszcze gorzej. Brakowało hoteli, pensjonatów. Kiedyś biuro obsługujące przyjezdnych skierowało mnie do starszej pani, która miała tylko jedno łóżko, i kiedy kogoś u siebie nocowała, sama spała na podłodze. Kto w to dzisiaj uwierzy?

Czego, według pani, absolutnie nie powinno się w tym zawodzie robić, a co jest w nim niezbędne? Na czym polega etos pracy reportera?

Nie powinno się oszukiwać, ranić, budzić w ludziach oczekiwań, których nie możemy spełnić. W gruncie rzeczy etos pracy reportera jest po prostu normalnym etosem przyzwoitego człowieka. Warto mieć przy tym otwartość na ludzi. I ciekawość.

Od zawsze miała pani te cechy? Jeszcze zanim wybrała pani studia dziennikarskie?

Zawsze byłam ciekawska. Miałam świetną grupę koleżanek w liceum w Białej Podlaskiej. To była szkoła żeńska, imienia Emilii Plater. Trzymałyśmy się razem i miałyśmy inne pomysły na życie niż tylko pilną naukę. Zwłaszcza że w tamtym czasie [na początku lat 50. – przyp. red.] system edukacji wkroczył już mocno w stalinowską ideologię. Szczególnie źle szło nam z chemią, wobec czego napisałyśmy wspólnie poemat o otrzymywaniu wodoru. Pamiętam, że zaczynał się on od słów: „Otrzymywanie wodoru z gazu na skalę laboratoryjną i techniczną od razu". Miałyśmy też specjalne zeszyty, które przekazywałyśmy sobie na lekcji pod ławką, prowadząc między sobą bogatą korespondencję pod pseudonimami. Myślę, że to, czego doświadczyłam w tej grupie zwariowanych koleżanek, jakoś na mnie wpłynęło.

Poemat chemiczny się przydał?

Oczywiście, ale to już inna historia. Długo by opowiadać. Nie wiem, czy możemy na to sobie w tej rozmowie pozwolić.

Zamieniam się w słuch.

Nasza klasa była dosyć buntownicza. Raz posłano nas na wykopki do Cieleśnicy, do byłego majątku barona Rosenwertha-Ružyczki. Miałyśmy zbierać kartofle spod kopaczki, tylko że kopaczka była zdezelowana, więc ćwiartowała kartofle – i tak już podgniłe. Poza tym lało, w pewnym momencie spadł nawet lekki grad, a my wracałyśmy z wykopków odkrytą ciężarówką. Skostniałe, mokre i wściekłe. Ustaliłyśmy, że nie ma mowy, musimy dać wszystkim dookoła do zrozumienia, że nie pozwolimy się tak traktować, strajkujemy. I faktycznie następnego dnia nie przyszłyśmy do szkoły. Komitet powiatowy partii rządzącej jakoś się o tym dowiedział i zareagował czujnie. Czy to przypadkiem nie jakaś sprawa polityczna. Zaczęto wzywać matki na rozmowy, co się z nami dzieje. Matki się naradziły i dały odpór: „Nie wy nas pytajcie, co się dzieje, tylko my będziemy was pytać. Bo jak to tak? Żeby przyszłość narodu, młode dziewczęta wysyłać do pracy w takich skandalicznych warunkach?". Oni chyba się przestraszyli, bo dochodzenie umorzono. Odtąd w komitecie powiatowym miałyśmy opinie krnąbrnych.

Wszystko ucichło, aż do dnia naszej matury. Zdawałam ustnie historię, kiedy do klasy wszedł politruk. Taki człowiek mógł sobie pozwolić na wszystko, więc po prostu wszedł, bez pukania, i usiadł za stołem egzaminacyjnym. Odsunął historyczkę panią Lulę i nakazał mi wymienić cechy partii według Lenina. Zapadła straszliwa cisza, ale nagle uświadomiłam sobie, że przecież znam cechy partii. Jakiś czas wcześniej do księgarni w Białej Podlaskiej rzucili tom wierszy Majakowskiego. Ta poezja nie przypominała niczego, co do tej pory czytałam. Ta męska siła, ten rytm. Prawie cały tom wchłonęłam na pamięć. A więc, proszę bardzo: „Partia to ręka milionopalca w jedną miażdżącą pięść zaciśnięta. Partia to barki milionów ludzi ciasno do siebie przywartych...". I tak dalej, i tak dalej. Ciało nauczycielskie słucha osłupiałe, bo przecież nikt nas tego nie uczył. Politruk zaskoczony i mniej pewny: „To chyba nie są cechy partii według Lenina?". Znowu cisza, ale ja muszę zdać tę maturę, muszę coś wymyślić. Zgadzam się więc z politrukiem: „Macie rację, to są cechy partii według wielkiego radzieckiego poety Włodzimierza Majakowskiego. Ale czy uważacie, że one się różnią od cech partii według Lenina?". Politruk zastanawia się i rejteruje: „Piątkę jej dać", mówi do Luli i wychodzi z sali. Teraz mam zdawać chemię u dyrektora. Prosi mnie do tablicy, odwraca się tyłem do komisji i szepcze: „Co umiesz?". Bo wie, że mało. Widzę, że szkoła mi się odwdzięcza. Umiem naturalnie otrzymywanie wodoru. Deklamuję starannie, oczywiście prozą. Dyrektor jest bardzo zadowolony.

Na szkolnym korytarzu czekają mamy z kakao w termosach. Moja mama pyta, jak mi poszło. „Dobrze, mamusiu". I myślę sobie – kakao? Mnie się raczej należy kieliszek wódki. ►

W Ameryce są ciągle takie gazety jak „Boston Globe" czy „New York Times". Mają wspaniałe cykle reportażowe. Badają tematy gruntownie i z rozmachem. W Polsce prasa nie może już sobie na to pozwolić.

Frajda z zabawy językiem, dobra pamięć plus buntowniczość – moim zdaniem w tej historii można się doszukać przesłanek, że już w liceum nadawała się pani na dziennikarkę. Zgodzi się pani?

Bardzo wcześnie chciałam być dziennikarką. Nie miałyśmy z mamą radia, ale miałyśmy głośnik, tak zwaną szczekaczkę. Nadawała tylko pierwszy program, a w nim dużo wiadomości sportowych. Słuchałam sprawozdawców jeżdżących ze sportowcami po świecie. Marzyło mi się, żeby być takim reporterem, ale pomysł upadł już na pierwszym roku studiów. Poszłam do Studenckiego Teatru Satyryków i zawrócił mi w głowie. Zaczęłam się zajmować głównie teatrem.

W sumie marzenie o sportowych wyjazdach się spełniło. Od ponad pół wieku należy pani do Narciarskiego Klubu Dziennikarskiego, zjeździliście kawał świata. A jedna z pani książek, o historii i współczesności Zanzibaru, powstała, kiedy kilkanaście lat temu postanowiła pani pierwszy raz w życiu spróbować nurkowania. Lubi pani sportową adrenalinę?

Nurkowanie to była wakacyjna przygoda. Pojechałam do przyjaciółki, Matyldy Pniewskiej, mieszkała wtedy na Zanzibarze. Przy okazji zaczęłam zwiedzać wyspę, która okazała się źródłem niezwykle ciekawych tematów. Natomiast jeśli chodzi o narty, to tak, brakuje mi ich. Jeszcze trzy lata temu jeździłam, teraz nie mogę. Samo dźwiganie nart i butów narciarskich jest ponad moje siły.

Kiedy w Polsce pojawiła się wolna prasa, została pani współzałożycielką „Gazety Wyborczej" i kierowała latami tamtejszym działem reportażu. Trudno było się nagle przestawić na siedzenie za biurkiem, czytanie i redagowanie cudzych tekstów?

Nie, w ogóle nie. Praca redaktorska bardzo mi się przydała, bo ja się także wiele przy okazji uczyłam. Niezwykłe, że jak przychodził ktoś z dobrym tekstem, to miałam trochę wrażenie, jakbym sama go napisała. Obcując z całą masą rozmaitych autorów, z których każdy ma własną wizję, własny język i własne pomysły, człowiek ogromnie się wzbogaca. Wydaje mi się, że bez tego nie byłabym w stanie napisać na przykład „Czarnego ogrodu" [książka z 2007 roku o Śląsku i Giszowcu – przyp. red.], bo to jednak była dość skomplikowana konstrukcja. Mogłabym jej nie udźwignąć, opierając się wyłącznie na własnym reporterskim doświadczeniu.

Od Mariusza Szczygła, jednego z pani wychowanków, dowiedziałam się o istnieniu „Małej książki kucharskiej reportera", czyli o stworzonym przez panią zbiorze rad, jak pisać reportaże. Radziła pani na przykład: „Pisz prostymi zdaniami, zachowuj naturalny porządek".

Proszę pamiętać, że to są elementarne zasady. To jak z malarstwem – trzeba najpierw umieć zagruntować płótno i nauczyć się łączyć farby. Dojrzałość w pisaniu osiąga się poprzez odrzucenie pewnych norm. Weźmy Melchiora Wańkowicza i jego bujny język.

Pani styl pisania jest dobrym przykładem umiaru i językowej dyscypliny. To się przez lata wcale nie zmieniło.

Tak, to chyba prawda. Mój charakter reporterski godzi się z zasadami „Małej książki kucharskiej...". Wie pani, mam takie wspomnienie: mój ojciec był polonistą, przyszłam kiedyś ze szkoły z pracą domową. Nauczycielka napisała na tablicy „Idzie wiosna" i kazała rozwinąć zdanie tak, żeby chwytało za serce. Usiadłam nad tymi dwoma słowami i zaczęłam dopisywać przymiotniki: „Idzie wiosna radosna, kwietna, pachnąca...". I jeszcze mi było mało. Tata popatrzył i spytał: „Nad czym się zastanawiasz?". Odpowiedziałam zgodnie z prawdą: „Co by tu jeszcze wpisać". „Małgosiu – powiedział mi – »Idzie wiosna« zupełnie wystarczy."

Po mamie odziedziczyłam uważność na szczegół. Była utalentowana językowo. Listy, które do mnie pisała, są przepiękne. Właściwie w jakimś sensie przypominają szkołę małego realizmu.

Tata umarł, kiedy miałam 12 lat, a jeszcze wcześniej musiałam się z nim rozdzielić, bo chorował na gruźlicę. Mam trochę jego listów, jego język był równie klarowny, co skuteczny. Zresztą moja mama też była utalentowana językowo. Listy, które do mnie pisała, są przepiękne. Właściwie w jakimś sensie przypominają szkołę małego realizmu. Po mamie odziedziczyłam uważność na szczegół.

Nadal pani pisze? Szykuje pani coś nowego?

Reportaży nie mogę już pisać. Nie jestem już wystarczająco mobilna i energiczna. Pisanie dzienników nie leży w mojej naturze. Felietonów pisać nie potrafię. Za to dużo czytam i sprawia mi to frajdę – można powiedzieć, że przeszłam z pisania na czytanie.



Choć faktycznie jest taki temat, który chodzi za mną chyba od 40 lat i ciągle nie mogę się za niego zabrać. Mam serię bardzo dziwnych rysunków od bardzo dziwnej osoby, która już od dawna nie żyje. I ta osoba, i te rysunki są na tyle oryginalne, że można by z tego stworzyć coś w rodzaju książeczki. Może to jeszcze zrobię. ●

MAŁGORZATA SZEJNERT jest uważana za jedną z prekursorek polskiej szkoły reportażu. Autorka tekstów prasowych i książek, takich jak choćby „Czarny ogród" czy „Dom żółwia. Zanzibar". Wieloletnia szefowa działu reportażu „Gazety Wyborczej". Niedawno ukazały się „Chłodnia, czyli grzejnia", wywiad rzeka z Małgorzatą Szejnert przeprowadzony przez Dorotę Karaś i Marka Sterlingowa, oraz wybór tekstów z lat 1966–1980 pod wspólnym tytułem „Chwila przed podróżą. Reportaże z PRL".

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

DERMEDIC

RECOMMENDED BY DERMATOLOGISTS

DERMEDIC SUNBRELLA: dermatologiczna fotoprotekcja SPF 50+ na każdy dzień

UVB + UVA + VL + IR

Fotoprotekcja to dziś nie tylko sezonowy nawyk, ale codzienny element świadomej pielęgnacji. Skóra narażona na promieniowanie UV, zanieczyszczenia i stres środowiskowy potrzebuje ochrony, która działa skutecznie, a jednocześnie pozostaje lekka i komfortowa.

Nowoczesne podejście do ochrony przeciwsłonecznej opiera się na kompleksowym zabezpieczeniu skóry przed pełnym spektrum promieniowania: UVB, UVA, światłem widzialnym (VL) oraz podczerwienią (IR). Produkty Dermedic Sunbrella zawierają niskozmineralizowaną wodę termalną, dzięki czemu charakteryzują się wysoką tolerancją – także dla skóry wrażliwej oraz dzieci już od 1. miesiąca życia. Jednocześnie łączą skuteczną ochronę z pielęgnacją: wspierają nawilżenie, pomagają zachować elastyczność skóry i chronią ją przed przedwczesnym starzeniem. To rozwiązanie dla kobiet, które oczekują czegoś więcej niż tylko ochrony przeciwsłonecznej.

Nowa generacja ochrony SPF 50+

Najbardziej zaawansowane nowości Sunbrella to: **SUNBRELLA LEKKI KREM OCHRONNY AGE DEFENSE SPF50+** oraz **SUNBRELLA NAWILŻAJĄCY LEKKI KREM OCHRONNY SPF50+**.
Lekkie, niekomedogenne formuły zapewniają niewidoczną ochronę bez efektu bielenia, gwarantując wysoki komfort stosowania także pod makijaż.

Oba preparaty oparte są na opracowanym przez dermatologów, innowacyjnym kompleksie **MELAOX+H™** – technologii stanowiącej przełom w podejściu do ochrony skóry i neutralizacji skutków promieniowania.

MELAOX+H™ to tzw. triplet ochronny, łączący **niacynamid**, **astaksantynę**, **Lightderm Gly®** oraz ekstrakt z mącznicy lekarskiej. Połączenie tych składników działa przeciwstarzeniowo na kilku poziomach: neutralizuje stres oksydacyjny, biomimetycznie rozświetla skórę, hamuje nadmierną produkcję melaniny oraz wspiera syntezę kolagenu, elastyny i kwasu hialuronowego.

100%* BEZ **EFEKTU BIELENIA**

95%* **BEZ TŁUSTEGO FILMU** NA SKÓRZE

*Badanie ankietowe przeprowadzone na 20 uczestnikach (kobiety w wieku w wieku 25-58 lat) przez 14 dni



SUNBRELLA LEKKI KREM OCHRONNY AGE DEFENSE SPF 50+

fotoprotekcja dopasowana do potrzeb skóry z oznakami starzenia

Produkt ten został opracowany z myślą o potrzebach skóry dojrzałej i z tendencją do przebarwień. **Lacto-PDRN®**, uzyskany z Lactobacillus rhamnosus, wspiera mikrobiom skóry, poprawia gęstość i elastyczność oraz wykazuje właściwości antyoksydacyjne i przeciwzapalne. Formuła wspomaga redukcję przebarwień, wyrównuje koloryt, przywraca jędrność skóry pomagając spowolnić procesy starzenia wywołane promieniowaniem.



SUNBRELLA NAWILŻAJĄCY LEKKI KREM OCHRONNY SPF 50+

ochrona dla skóry suchej

Druga nowość zapewnia jednoczesną fotoprotekcję i długotrwałe nawilżenie. **Propanediol**, **kwas hialuronowy** i **alantoina** skutecznie zapobiegają utracie wody z naskórka, nadają skórze miękkość oraz poprawiają elastyczność skóry. To idealna propozycja dla skór suchych, skłonnych do przebarwień i narażonych na codzienny kontakt ze smogiem.

Dlaczego Sunbrella wyróżnia się na tle innych produktów SPF?

SUNBRELLA LEKKI KREM OCHRONNY AGE DEFENSE SPF50+ i **SUNBRELLA NAWILŻAJĄCY LEKKI KREM OCHRONNY SPF 50+** reprezentują nowoczesne podejście do fotoprotekcji, łącząc wysoką ochronę przed promieniowaniem UVA, UVB, IR i VL z działaniem pielęgnacyjnym. Preparaty wspierają barierę hydrolipidową, neutralizują stres oksydacyjny, ograniczają ryzyko przebarwień oraz, dzięki kompleksowi **MELAOX+H™**, przeciwdziałają procesom przedwczesnego starzenia się skóry. Dzięki temu Sunbrella znajduje zastosowanie w codziennej pielęgnacji, zarówno w warunkach miejskich, podczas intensywnej ekspozycji wakacyjnej, jak i po zabiegach estetycznych wymagających wysokiej ochrony SPF.

PRZETESTOWANE KLINICZNIE · Z WODĄ TERMALNĄ

KOLOROWE ŚWIĘTO ZMARŁYCH W MEKSYKU

KRÓLESTWA MAJÓW I AZTEKÓW. STAROŻYTNE MIASTA UKRYTE W DŻUNGLI, MONUMENTALNE PIRAMIDY I KAMIENNE TWIERDZE. KOLONIALNE MIASTA, MUZEA PEŁNE INDIAŃSKICH SKARBÓW I TARGI PACHNĄCE KAKAO, CHILI ORAZ PRZYPRAWAMI. REJS KOLOROWYMI ŁODZIAMI, PRZEJAZD DOROŻKAMI I WIECZORY PRZY MEZCALU. A NA KOŃCU ODPOCZYNEK MIĘDZY DWOMA WYBRZEŻAMI – ACAPULCO NAD PACYFIKIEM I KARAIBSKIM CANCÚN.







1. Palenque. Majów nie trzeba sobie tutaj wyobrażać – ich świat wciąż oddycha w cieniu dżungli. 2. Teotihuacán. Piramidy Słońca i Księżyca od dwóch tysięcy lat pilnują drogi do miasta bogów. 3. Guanajuato – malownicze, kolonialne miasto w środkowym Meksyku.

Meksyk nie próbuje być subtelny. Pachnie kakao, dymem copalu i limonką. Mieni się kobaltem kolonialnych fasad, oranżem nagietków cempasúchil i różem papierowych girland rozwieszonych nad ulicami. Jest głośny, zmysłowy, pełen kontrastów, a jednocześnie głęboko zakorzeniony w rytuałach starszych niż hiszpańskie kościoły i barokowe place. Podróż przez Meksyk z Logos Tour prowadzi przez miejsca, w których historia Majów i Azteków spotyka się z codziennym życiem współczesnych miast, a kulminacją wyprawy staje się Día de Muertos – Święto Zmarłych obchodzone w Oaxaca. To właśnie wtedy Meksyk pokazuje swoje najbardziej intymne oblicze. Na cmentarzach pojawiają się tysiące świec, domowe ołtarze uginają się od owoców, chleba muerto i fotografii bliskich, a ulice wypełniają się muzyką i procesjami. Śmierć nie jest tutaj tabu – jest częścią życia, pamięci i rodzinnej opowieści przekazywanej od pokoleń.

HISTORIA ZAPISANA W KAMIENIU

Program podróży prowadzi przez najważniejsze miejsca dawnego świata Majów i Azteków. Mexico City – ogromna, pulsująca metropolia – odsłania swoją historię warstwa po warstwie. Z jednej strony monumentalny Zócalo i kolonialna architektura, z drugiej ruiny Wielkiej Świątyni Azteków ukryte w samym sercu miasta. W Narodowym Muzeum Antropologicznym prekolumbijskie cywilizacje przestają być abstrakcyjną historią z podręcznika – ich kamienne maski, kalendarze i rytualne przedmioty pokazują skalę świata, który istniał tutaj przed przybyciem konkwistadorów. Szczególne wrażenie robi Teotihuacán – miasto bogów. Piramida Słońca i Piramida Księżyca wyrastają z suchego płaskowyżu z monumentalnym spokojem, którego nie oddają żadne fotografie. Na trasie pojawiają się także Puebla i Oaxaca – miasta, w których kolonialna architektura ma ciepło codziennego życia. W Puebla kościoły błyszczą złotem i ornamentem, a lokalne bazary pachną cynamonem, chili i świeżo mieloną czekoladą.

OD DŻUNGLI MAJÓW PO KARAIBSKIE PLAŻE

Druga część podróży prowadzi na południe kraju – przez Chiapas i półwysep Jukatan. Krajobraz zaczyna się zmieniać: suche wyżyny ustępują miejsca tropikalnej zieleni, wilgotnym lasom i rzekom przecinającym dżunglę. Rejs przez kanion Sumidero, wodospady Agua Azul i zagubione w lesie ruiny Palenque pokazują zupełnie inne oblicze Meksyku – bardziej dzikie, gęste i pierwotne. Są też miejsca niemal legendarne: Bonampak i Yaxchilán – dawne miasta Majów ukryte w lakandońskiej dżungli, do których dociera się łodzią płynącą wzdłuż granicznej rzeki Usumacinta. Cisza tropikalnego lasu, odgłosy ptaków i kamienne świątynie porośnięte zielenią sprawiają, że łatwo uwierzyć, iż świat dawnych cywilizacji nigdy całkowicie nie zniknął. Na Jukatanie podróż zwalnia. Mérida zachwyca kolonialną elegancją, Izamal tonie w odcieniach żółci, a Chichén Itzá – jeden z nowych siedmiu cudów świata – przypomina o potędze cywilizacji Majów. Potem pozostaje już karaibskie światło Cancún i odpoczynek nad morzem. Meksyk zostaje w pamięci długo po powrocie. Nie tylko jako zbiór miejsc i zabytków, lecz przede wszystkim jako emocja – intensywna, pełna światła, muzyki i opowieści o świecie, w którym życie i śmierć od wieków spotykają się przy jednym stole.

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE


4


5


6

4. Izamal – słynne „żółte miasto" Jukatanu, którego kolonialna zabudowa stała się jednym z symboli regionu. 5. Día de Muertos. Święto Zmarłych w Meksyku nie jest pożegnaniem, lecz spotkaniem z pamięcią i rodziną. 6. Cancún. Pośród karaibskiego światła Meksyk zwalnia tempo i pozwala po prostu patrzeć na morze.

TERMINY WYJAZDÓW:

MEKSYK (+ PÓŁWYSEP JUKATAN) – Święto Zmarłych w Oaxaca
26-10-2026 – 10-11-2026

MEKSYK (+ PÓŁWYSEP JUKATAN)
09-08-2026 – 24-08-2026
15-10-2026 – 30-10-2026
07-11-2026 – 22-11-2026



(NIE)MOJA WINA

Dorosłe dzieci są jak lustro – widzimy w nich prawdę o sobie, czasem nieprzyjemną. A to rodzi poczucie winy, z którym nie umiemy sobie poradzić. Co z tym uczuciem zrobić, podpowiada psychoterapeuta **WOJCIECH EICHELBERGER.**

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

Ojciec obserwuje, jak syn świetnie zajmuje się dziećmi. I myśli: „Ja mu tego jako dziecku nie dałem, bo mnie nie było w domu". Matka, patrząc na syna, który ma trudności z ogarnianiem codzienności, konstatuje: „No tak, to wszystko dlatego, że nie nauczyłam go samodzielności". Rodzice zdają sobie poniewczasie sprawę ze swoich zaniedbań, ale ponieważ nic z tym nie mogą już zrobić, wpadają w poczucie winy.

Najważniejsze w radzeniu sobie z poczuciem winy jest uświadomienie sobie, że gdy popełnialiśmy błąd, nie byliśmy tak mądrzy jak po uświadomieniu sobie błędu. Nie mówimy tu oczywiście o sytuacjach, kiedy świadomie, z zimną krwią robiliśmy coś złego, na przykład stosowaliśmy przemoc. Na szczęście coraz mniej rodziców tak postępuje. Z reguły błędy wychowawcze popełniamy w imię najlepszych intencji, w przekonaniu, że to, co robimy, jest dla dzieci i ich przyszłości dobre i właściwe. W istocie jednak powielamy nieświadomie chybione wychowawcze strategie i zachowania naszych rodziców. Więc nader często okazuje się, że nasze dobre intencje wybrukowały drogę, może nie do piekła, ale do trudnych do naprawienia relacji z naszymi dziećmi. Zatem gdy ogarnia nas szczere uczucie żalu i winy, to warto jednocześnie uświadomić sobie, że gdy działając w imię dobrych intencji, popełnialiśmy błąd, to byliśmy jeszcze „ślepi i głupi". Można powiedzieć to wprost naszemu pokrzywdzonemu dziecku: „Nie wiedziałem/am tego, co teraz wiem. Nie wiedziałem/am, że cię krzywdziłem/am. Wydawało mi się, że postępuję dobrze, w imię twojego dobra. Bardzo mi przykro, że tak się stało. Gdybym wtedy wiedział/wiedziała to, co wiem teraz, z pewnością postąpiłbym/postąpiłabym inaczej".

Poczucie winy nie jest chyba z gruntu złe, bo powoduje refleksję nad swoim postępowaniem i może prowadzić do zmiany. Ale z drugiej strony wielu rodziców pogrąża się w tym stanie, stara się odpokutować krzywdy, wynagrodzić nieobecność. Czy takie zachowania mają sens?

Do pewnego stopnia tak. Zależy od tego, ile czasu upłynęło od popełnienia błędu do zreflektowania się. Jeśli zaniedbaliśmy dzieci w wieku przedszkolnym, a teraz one jako dorośli domagają się od nas czasu, zabawek i opieki, to trzeba wiedzieć, że to, czego nie dostarczyliśmy dzieciom we właściwym okresie rozwojowym, jest potem nie do odrobienia. W dodatku nasze rodzicielskie zachowania i zaniechania w okresie dojrzewania dzieci trwale formatują ich charaktery. Na przykład: nie przytulaliśmy dziecka, gdy było małe. Po wielu latach zrozumieliśmy nasz błąd. W międzyczasie dorosło i ma do nas pretensje, że na przykład na basenie i w siłowni wstydzi się swojego ciała. Postanawiamy więc zrekompensować mu wyrządzoną nieświadomie krzywdę. Przytulamy dorosłego syna czy córkę przy każdej nadarzającej się okazji. Jednak ku naszemu zaskoczeniu dorosłe dziecko niechętnie reaguje na nasze gesty i szybko odsuwa się od nas. Nie obrażajmy się wtedy. Przecież nie dziwi nas to, że mleko matki nie smakuje dorosłym dzieciom. Potraktujmy to jako zaproszenie do długiej i szczerej rozmowy, w której przyznamy się do błędu i wyrazimy żal z tego powodu, a nasze dziecko ujawni swoje poczucie krzywdy i gniew. Tylko taka rozmowa może sprawić, że za jakiś czas przytulanie będzie w miarę przyjemne dla obu stron.

Niektórzy rodzice przyjmują wtedy taką strategię, że dzieciom nadskakują, spełniają wszystkie ich oczekiwania.

Jak wynika z tego, co powyżej – to nie jest dobra strategia. Najlepsze, co można zrobić, to przyznać się, że popełniliśmy błąd, bo nie byliśmy świadomi, jak trzeba było właściwie postąpić. Na przykład powiedzieć: „Poświęciłem ci za mało czasu, gdy chodziłeś do przedszkola, bo stanąłem wtedy przed wyborem, że albo wyjadę za granicę i zarobię szybko na mieszkanie, albo ►

> Z REGUŁY BŁĘDY WYCHOWAWCZE POPEŁNIAMY W IMIĘ NAJLEPSZYCH INTENCJI. W PRZEKONANIU, ŻE TO, CO ROBIMY, JEST DLA DZIECI I ICH PRZYSZŁOŚCI DOBRE I WŁAŚCIWE. W ISTOCIE JEDNAK POWIELAMY NIEŚWIADOMIE CHYBIONE WYCHOWAWCZE STRATEGIE I ZACHOWANIA NASZYCH RODZICÓW.

nie będziemy mieli gdzie mieszkać. Podjąłem decyzję, że wyjadę, nie mając pojęcia, że konsekwencje tej decyzji będą dla ciebie tak bolesne".

Nie ma przecież sensu pokrzywdzonego w ten sposób dorosłego dziecka zacząć teraz nosić na rękach, opowiadać mu bajki do snu czy też bawić się z nim w chowanego. Stało się, jak się stało. Nigdy się nie dowiemy też, co by było, gdybyśmy wtedy wybrali inaczej. Być może rodzina nie miałaby sensownego mieszkania, a dzieci wyrzucałyby nam teraz, że wstydziły się zapraszać kolegów do domu. Tak więc jako rodzice powinniśmy brać odpowiedzialność za swoje świadome wybory i je z dorosłymi dziećmi szczerze, spokojnie i cierpliwie przegadywać. A przy okazji uczymy je, na czym polega dorosłe życie i jakie trudne dylematy mu towarzyszą. To najlepsza metoda i największy dar, jaki dorosłe dzieci mogą od nas dostać. Zalecam więc unikać oferowania pokrzywdzonym emocjonalnie dzieciom „odszkodowań" w formie finansowej czy materialnej. Emocjonalne i uczuciowe długi trzeba bowiem spłacać w tej samej walucie, w której zostały zaciągnięte. A więc w walucie uwagi, czasu, obecności, szczerości i zrozumienia ofiarowywanego teraz już dorosłym dzieciom. Inaczej dług nigdy nie zostanie spłacony.

Dlaczego?

Bo rodzicielska strategia „odszkodowawcza" będzie przez dzieci odbierana jako przekupstwo, załatwianie sprawy na „odwal się", czy pozbywanie się kłopotu na zasadzie: „przytul hajs i spie...aj" – jak mówią teraz młodzi. W dodatku uczenie dorosłych dzieci zarabiania na krzywdzie im uczynionej może szybko stać się ich wyuczoną strategią ofiary na resztę życia.

Ale co wtedy, gdy dorastające lub dorosłe dziecko nie przyjmuje wyciągniętej ręki, odgrywa się za wszystkie krzywdy mu wyrządzone, karze rodziców. A oni kajają się, przyjmując razy z pokorą. Chyba nie tędy droga do serc dzieci?

Nie tędy. To błąd w każdej sytuacji bez względu na wiek dziecka. A szczególnie wtedy, gdy dziecko dorasta lub jest już dorosłe. Bo w tym okresie życia dziecka rodzice powinni zaczynać budowanie z nim relacji partnerskich, opartych na wzajemnym szacunku i zrozumieniu. Obie strony uczą się wtedy, żeby w sporach zamiast szukania winnych i przerzucania się odpowiedzialnością, dążyć do zrozumienia przyczyn i porozumienia. Oczywiście zainicjowanie takich partnerskich rozmów należy do rodziców. Mogą oni – z pożytkiem dla sprawy – podzielić się wspomnieniami z czasów, gdy sami byli dziećmi i doznawali krzywd ze strony dorosłych. Bardzo ważne jest jednak, by te wspomnienia nie były przywoływane przez rodziców w imię usprawiedliwiania się przed dziećmi lub lekceważenia ich krzywdy na zasadzie: „Ja miałam/miałem gorzej od ciebie i przeżyłem".

W kontraście do kajania się, samobiczowania, przepraszania i przekupywania dzieci opisany wcześniej sposób postępowania nie grozi utratą w oczach dzieci rodzicielskiego autorytetu. Przeciwnie, przyznanie się do przeszłych błędów i podzielenie się z dziećmi refleksją dotyczącą ich przyczyn – buduje go.

Postawa wiecznego kajania się nie jest dobra, bo kieruje nas do przeszłości, a chodzi o nasze relacje teraz i w przyszłości.

Kajanie się to postawa prowadząca donikąd, często nie mająca kresu. Przecież niewiele pożytku wynika z niekończącej się rozpaczy nad rozlanym mlekiem. Lepiej szybko posprzątać i wyciągnąć z tego pożyteczną lekcję. Jako rodzice skazani jesteśmy na popełnianie błędów. Nieświadomie powielamy zapisane w historii naszej rodziny – a nierzadko także na naszej własnej skórze i w naszych własnych sercach – niefortunne, tradycyjne metody wychowania dzieci. Bo nie mieliśmy czasu ani okazji przyjrzeć się krytycznie temu dziedzictwu. Bo nie było okazji lub/i czasu, by opanować nowe kompetencje rodzicielskie. A rodzicielstwo to gra na wielu szachownicach, tak skomplikowana i złożona, że bez wspierania się tym, co odziedziczone, odruchowe, rutynowe, intuicyjne – nie sposób ją ogarnąć. W tej sytuacji katowanie siebie za popełniane błędy lub ukrywanie i negowanie tych błędów jest kolejnym, w dodatku największym błędem.

Jedyną sensowną i zbawienną metodą postępowania w tej sytuacji jest uczenie się na błędach. Metoda ta ma trzy zasadnicze elementy: namierzyć i nazwać błąd, przyznać się do niego i naprawić. Zatem komunikat do dorosłych pokrzywdzonych dzieci powinien brzmieć mniej więcej tak: „Zrozumiałem poniewczasie, że popełniłem błąd. Przykro mi bardzo i boli mnie to, że sprawiłem wam tym cierpienie. Wiem, że nie da się tego cofnąć. Biorę za to odpowiedzialność. Obiecuję, że nie będę tego błędu powtarzał i na tyle, na ile jest to możliwe, przyczynię się do ograniczenia skutków wyrządzonej wam krzywdy". Ta rodzicielska pomoc powinna dotyczyć przede wszystkim tego, by skrzywdzone dorosłe dzieci nie utknęły w syndromie ofiary, dramatyzując nadmiernie swoje krzywdy wyrządzone im przez rodziców. Taka utrwalona postawa przeszkodzi im bowiem w braniu odpowiedzialności za swoje dorosłe życie.

Trzeba też uważać na „dzieci mścicieli", które chcą karać rodziców za to, że nie dostały od nich czegoś, co im się skądinąd ►

BIOUP

Wybierz serum
zgodne z potrzebami Twojej cery



PEPTYDY
+
egzosomy
komórek macierzystych

-ujędrnienie
-odnowa komórkowa
-redukcja zmarszczek



CERAMIDY
+
prebiotyki
liposomy, proteiny

-trwałe nawilżenie
-odbudowa bariery
hydrolipidowej



WITAMINY
+
kwas hialuronowy
mango, granat

-rewitalizacja
-rozświetlenie
-poprawa kolorytu

BIOUP to polska marka tworząca naturalne kosmetyki dedykowane dla cer wymagających.
Chętnie pomagamy indywidualnie dopasować pielęgnację. Czekamy na Ciebie!

www.bioup.pl

słusznie należało. Takie dzieci nie chcą wejść w dialog, bo korzystają z poczucia winy rodziców, wymuszając na nich różne usługi, przysługi i fanty. Ale pamiętajmy, że każda relacja rodzice – dorosłe dzieci jest inna i ma niepowtarzalne niuanse. Jednak w każdym przypadku obie strony powinny zacząć proces dogadywania się i wyrównywania rachunków od sumiennej autorefleksji. Bo upieranie się przy swoich wersjach wydarzeń i ich przyczyn jako jedynie prawdziwych i obwinianie drugiej strony – grozi kompletnym rozpadem więzi.

Co wtedy?

Nic nie zastąpi rozmowy, w której będziemy się nawzajem słuchać. Można rozmawiać też o błędach wychowawczych ogólnie. Na przykład o tym, że ludzi szczęśliwych na tym świecie jest bardzo niewielu, że prawie każde dziecko na świecie doznaje bolesnych skutków nieuświadomionych kompleksów, niezagojonych emocjonalnych ran i wychowawczej niekompetencji rodziców. Że także nas to nie ominęło. Dlatego trzeba rozmawiać o tym, jak nam to idzie, i wspierać się w sprzątaniu tego bałaganu. Po to, by nie karmić kolejnych pokoleń tym, co szkodliwe i niemądre.

Namawiasz do rozmów, to jednak nie jest łatwe.

Jeśli będziemy robić tylko to, co łatwe, nic się nie zmieni. Przestaniemy się rozwijać i utkniemy w życiu nawykowym, do znudzenia odtwarzanym z playbacku nagranego w poprzednich pokoleniach.

Skąd się bierze chorobliwe poczucie winy rodziców? Może też z przekonania o swojej wyjątkowej roli jedynych ludzi, którzy kształtują dziecko? A przecież nie tyko oni mają na nie wpływ.

Nasze dzieci wychowują też wychowawczynie w przedszkolach i nauczycielki w szkołach, również system wartości i system społeczno-ekonomiczny, w jakim żyjemy. Na dziecięce formatowanie wpływają też w dużym stopniu, zwłaszcza w nastoletnim wieku, relacje z rówieśnikami. Można powiedzieć w największym skrócie, że nasze dzieci wychowuje całe złożone środowisko życia. A więc biologiczne, społeczne, polityczne, obyczajowe, językowe, intelektualne, etyczne, światopoglądowe. Warto więc dostrzegać również ten wpływ zarówno na naszą rodzicielską kondycję, jak i na kondycję naszych dzieci. Rozmawiajmy więc także o tym z dorosłymi dziećmi.

Ale najpierw trzeba pogadać ze sobą.

Tak, najpierw trzeba zrobić własny rachunek sumienia. Warto skorzystać z pomocy psychoterapeutycznej. A kiedy dojdzie do rozmowy z obrażonymi na nas dorosłymi dziećmi, możemy poprosić o mediację kogoś zaufanego lub profesjonalistę.

Co powiedziałbyś rodzicom, którzy czują, że zawiedli dzieci?

Jak już widzą swoje zaniechania i błędy, niech zaproszą dorosłe dzieci, może niekoniecznie do stołu czy na wódkę, lecz na przykład na wspólną wyprawę w góry, na biwak, na kajaki, na rowery, na jacht – gdzieś, gdzie będą mogli być długo ze sobą w ciszy i skupieniu.

A jeśli dziecko odmawia?

To zachęcić je do terapii, do udziału w warsztatach, w festiwalach rozwojowych. Wtedy prędzej czy później dojdzie do wniosku, że potrzebuje wziąć odpowiedzialność za swoje życie i za relacje ze swoimi rodzicami.

Trudnych emocji wobec dzieci, takich jak zazdrość, poczucie winy, nie można zostawić niezaopiekowanych?

Nie można. Z psychoterapeutycznego punktu widzenia uporczywe poczucie winy często bywa przykrywką dla agresji. Wielu ludzi dorasta w klimacie ciągłego obwiniania i poniżania przez swoich opiekunów czy rodziców. Gdy dorosną do swojego rodzicielstwa, są już świetnie wytrenowani w tym, żeby brać grzechy i winy innych na siebie i żyć w poczuciu winy przez całe lata. Gdy więc tak przysposobione dzieci dorastają i zostają rodzicami, to nawykowo czują się winne wszystkich trudności, pretensji i kaprysów swojego dziecka. Inaczej mówiąc, odzwierciedlają w relacji z własnymi dziećmi relację ze swoją wiecznie niezadowoloną matką czy z ojcem, którym sprzeciwienie się groziło bolesną karą lub wyrzuceniem z domu. W psychice takiej osoby kumulują się przez lata pokłady niewyrażonego buntu i gniewu za bycie obwinianym i upokarzanym w dzieciństwie. Jeśli takiej osobie w porę pomożemy odreagować złość i wyjść z postawy ofiary, to jako rodzic zacznie troszczyć się o siebie i stawiać dzieciom rozsądne granice. W przeciwnym razie może pójść w ślady swojego rodzica i stać się dla własnych dzieci okrutnym tyranem.

Rodzice czasem usprawiedliwiają się, że mieli gorzej i trudniej, niż mają teraz ich dorosłe dzieci. Nawet zazdroszczą im tego. Spotykasz się z takim podejściem?

Prawdę mówiąc rzadko. Częściej spotykam odwrotną narrację. Dziadkowie i rodzice, pamiętający świat analogowy, szczerze współczują wnukom i dzieciom życia w skomplikowanym, szybko zmieniającym się, nieprzewidywalnym, rozpędzonym świecie. Bo cóż z tego, że materialnie jest lepiej, że młodzi mają więcej zabawek, przedmiotów, okazji do podróży i więcej jedzenia, skoro statystyki krzyczą o epidemii przemocy i depresji wśród dzieci i młodzieży. A dzieje się tak, bo im większy gospodarczy sukces i materialny dobrobyt, tym bardziej brakuje wnukom i dzieciom naszego czasu, uwagi i obecności. Tego, by dziadkowie i rodzice ich zobaczyli, wysłuchali, zrozumieli, docenili, wsparli, by młodzi mogli poczuć się kochani i ważni. Na szczęście to wszystko w relacjach z dorosłymi dziećmi można zawrzeć w rozmawianiu. Rozmawiajmy więc – za wszelką cenę. ●



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

ZDJĘCIE: INKA ROSOCHA.

Coraltravel

Tysiące hoteli
z widokiem na morze!



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

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

CORALOVE LATO'26

Coral Travel Group

CHCIEĆ MNIEJ

W wielu obszarach życia dostajemy komunikat, że zawsze może być lepiej – możemy wyglądać młodziej, osiągać więcej, rozwijać się szybciej. Przeglądając media społecznościowe, łatwo uwierzyć, że wszyscy doskonale sobie radzą, są produktywni, spełnieni, atrakcyjni. Wszyscy, tylko nie ja. Świat z nadmiarem bodźców, porównań i presji nieustannie podpowiada, że jeszcze nie jesteśmy „dość". Co to z nami robi, zastanawiamy się razem z neurobiolożką i biochemiczką dr **ASIĄ WOJSIAT.**

Rozmawia **IZA NOWAKOWSKA-TEOFILAK**

Mam wrażenie, że mój mózg działa jak skaner deficytów. Niemal każdego dnia podsuwa mi myśli o tym, co powinnam zrobić, zdobyć albo na co jeszcze zapracować – jakby bardziej interesowało go wyszukiwanie braków niż docenianie zasobów. Czy ludzki mózg po prostu tak działa, czy tylko mój jest tak zaprogramowany?

Rzeczywiście mamy tendencję do skupiania się na brakach, zagrożeniach i tym, co należałoby poprawić, zamiast na zasobach czy poczuciu wystarczalności. Często mówi się, że mózg jest „teflonem na dobre, rzepem na złe", że *bad is stronger than good*, czyli to, co trudne lub niepokojące, dużo silniej przyciąga naszą uwagę niż to, co bezpieczne i satysfakcjonujące. Z perspektywy ewolucyjnej ma to sens, ponieważ nasz mózg kształtował się w warunkach, w których przetrwanie zależało od ciągłego skanowania otoczenia pod kątem zagrożeń: fizycznych, społecznych czy związanych z wykluczeniem z grupy. I do dziś jest on organem predykcyjnym, który stale próbuje przewidywać potencjalne niebezpieczeństwa i przygotować nas na przyszłość. Dlatego naturalnie bardziej koncentrujemy się na tym, czego brakuje, co może pójść źle i co trzeba kontrolować lub naprawić. To mechanizm bezpieczeństwa, a nie dowód na to, że coś jest z nami nie tak. Problem pojawia się wtedy, gdy ten mechanizm zaczyna działać bez przerwy. Nadmierne analizowanie, zamartwianie się czy ruminacje tworzą pętlę chronicznego napięcia i poczucia nienasycenia. Niezależnie od osiągnięć czy aprobaty wciąż może pojawiać się myśl, że to za mało. A do tego dochodzi współczesna kultura, która nieustannie wzmacnia poczucie niewystarczalności, o czym dużo piszą Tomasz Stawiszyński i Kama Wojtkiewicz.

Czasem, próbując łatać doraźne braki, usiłujemy zapełnić pustkę, której nawet nie potrafimy nazwać. Gdzie przechowujemy takie deficyty, które znajdują się poza naszą świadomością?

To pytanie, na które od lat próbują odpowiedzieć filozofowie, psychologowie i terapeuci: gdzie właściwie lokują się nasze deprywacje, niewyrażone potrzeby i emocjonalne braki? Freud uważał, że nieuświadomione konflikty i deficyty mogą manifestować się poprzez ciało. I choć współczesna psychologia podchodzi do wielu założeń psychoanalizy z dystansem, to kwestia psychosomatyki wciąż jest aktualna. Pojawiają się też koncepcje mówiące o tym, że nawet jeśli pewnych doświadczeń nie pamiętamy świadomie – na przykład tych z bardzo wczesnego dzieciństwa, kiedy struktury odpowiedzialne za pamięć, takie jak hipokamp, nie były jeszcze w pełni rozwinięte – to różnego rodzaju napięcia czy wzorce reakcji mogą pozostawać zapisane w układzie nerwowym i wpływać na nasze funkcjonowanie. Prawda jest jednak taka, że nie wiemy dokładnie, gdzie to wszystko „się znajduje". Gdybyśmy potrafili wskazać źródło naszych nieuświadomionych deficytów, dużo łatwiej byłoby leczyć uzależnienia czy zachowania kompulsywne, bo współcześnie wiemy już doskonale, że nadużywanie konkretnej substancji czy aktywności to tylko wierzchołek góry lodowej.

Problem tkwi nie w samej substancji, ale w odłączeniu człowieka od siebie samego, dlatego dziś o uzależnieniu mówi się jako o chorobie układu nagrody i rozumie się je jako złożoną wypadkową czynników biologicznych, psychicznych oraz społecznych. Poprzez hazard, pornografię, media społecznościowe czy jedzenie próbujemy zagłuszyć to, co jest w środku. Gdyby w uzależnieniu chodziło wyłącznie o smak, doznanie czy potrzebę fizjologiczną, wystarczyłby nam na przykład jeden kawałek



Claude Monet „Lilie wodne" (1916–1919).

czekolady, tymczasem pochłaniamy całą tabliczkę i wciąż mamy niedosyt. To wyraźny sygnał, że nie chodzi o to, co przyjmujemy lub robimy, tylko o próbę zagłuszenia czegoś, czego nie potrafimy nazwać, zlokalizować, uzupełnić, dajemy więc sobie coś w rodzaju protezy, chwilowego wypełnienia, które na moment przynosi ulgę. **Jak nasze ciało i mózg reagują, kiedy przewlekle działamy z poziomu braku?**

Kiedy funkcjonujemy w takim stanie przez dłuższy czas, nasz mózg pozostaje w ciągłej gotowości emocjonalnej. Włącza się coś w rodzaju wewnętrznego alarmu, aktywizują się struktury związane z układem limbicznym, jak ciało migdałowate. Pojawiają się przewlekłe napięcie, lęk, niepokój i poczucie, że wciąż „jest za mało". Bardzo mocno wpływa to również na gospodarkę kortyzolową. Organizm funkcjonuje wtedy w permanentnym ►

> KIEDY ŻYJEMY W CHRONICZNYM POBUDZENIU – PRZEBODŹCOWANI, ZESTRESOWANI, CAŁY CZAS CZYMŚ ZAJĘCI I COŚ ZAPEŁNIAJĄCY – BARDZO TRUDNO O PRAWDZIWY KONTAKT ZE SOBĄ. KREATYWNOŚĆ RACZEJ NIE POJAWIA SIĘ WTEDY, GDY MAMY MILIARD RZECZY NA GŁOWIE.

stresie, bo cały czas odbiera rzeczywistość jako niespełniającą lub zagrażającą. Brak akceptacji, brak poczucia spełnienia i ciągłe napięcie psychiczne sprawiają, że emocjonalnie jesteśmy bardziej rozregulowani, a oś HPA (podwzgórze–przysadka–nadnercza), stale pobudzona. Jeśli spojrzymy na to z perspektywy neurochemii, ogromną rolę w wyregulowaniu tego stanu odgrywa serotonina, która daje nam wewnętrzne ukojenie i poczucie bezpieczeństwa. Dzięki niej nie musimy cały czas gonić za ekscytacją, sukcesem czy kolejnym osiągnięciem. Organizm może się uspokoić i wrócić „do siebie".

Badania nad dobrostanem, poczuciem sensu życia i spełnienia pokazują, że osoby, które odczuwają wewnętrzne „wystarczam", doświadczają większej równowagi psychicznej. Spada poziom stresu, poprawia się regulacja emocjonalna, a organizm funkcjonuje spokojniej. Wpływa to również na endorfiny i ogólne samopoczucie – nawet nasza wrażliwość na ból może się zmniejszać. Mózg przestaje wtedy działać wyłącznie w trybie *seeking and reward*, czyli ciągłego szukania i nagradzania. Nie jesteśmy już stale napędzani potrzebą zapełniania wewnętrznej pustki. Zamiast tego możemy doświadczać, czuć, zakorzeniać się w chwili obecnej. Taki stan sprzyja również kreatywności, zdolnościom poznawczym i pracy twórczej. Kiedy mózg nie jest przeciążony ciągłym poczuciem braku, może skierować energię na tworzenie, rozwój i autentyczne zaangażowanie.

Wielu osobom wydaje się, że kiedy przestaną gonić króliczka, wszystko nagle straci sens. A przecież właśnie wtedy może pojawić się przestrzeń na coś naprawdę kreatywnego.

Kiedy żyjemy w chronicznym pobudzeniu – przebodźcowani, zestresowani, cały czas czymś zajęci i coś zapełniający – bardzo trudno o prawdziwy kontakt ze sobą. Dopiero wycofanie się z nadmiaru pozwala nam uruchomić głębsze procesy psychiczne, sieć stanu podstawowego, wewnętrzną narrację, połączenie ze sobą. I właśnie wtedy może pojawić się twórczy przepływ. Myślę, że każdy, kto pisze, komponuje, pracuje kreatywnie, zna ten stan. Kreatywność raczej nie pojawia się wtedy, gdy mamy miliard rzeczy na głowie i funkcjonujemy w ciągłym stresie. Kiedy próbujemy zagłuszyć napięcie scrollingiem, multitaskingiem czy kolejnymi bodźcami, mózg nie ma przestrzeni na twórczość. Bardzo pięknie mówi o tym Rick Rubin w książce „Akt twórczy. Nowy sposób bycia", podkreśla, jak ważne jest redukowanie nadmiaru i rezygnacja z ciągłego zapełniania wewnętrznej pustki. Chodzi o to, żeby choć na chwilę pobyć z tym, co jest. To właśnie wtedy może wydarzyć się coś prawdziwie twórczego, człowiek może zacząć kreować rzeczywistość, a nie tylko na nią reagować.

Często jednak boimy się, że jeśli wyłączymy ciągłe pobudzenie, zostanie tylko pustka.

Ten strach bardzo mocno wybrzmiewa w tytule podcastu i książki Jakuba Żulczyka i Juliusza Strachoty „Co ćpać po odwyku". Inaczej mówiąc, co zrobić z życiem, kiedy znika ciągła ekscytacja, adrenalina i fluktuacja bodźców? Co zrobić z tymi „pustymi" godzinami? I to rzeczywiście bywa bardzo trudne. Bo wychodzenie z uzależnień – czy szerzej: z dopaminowego przebodźcowania – nie polega na tym, że nagle całkowicie rezygnujemy z pobudzenia. Mózg, który przez lata funkcjonował w silnej stymulacji, często potrzebuje nowego kanału dla tej energii. Dlatego wiele osób po wyjściu z uzależnień angażuje się intensywnie w sport, twórczość albo inne aktywności dające poczucie przepływu. Oczywiście również tutaj potrzebna jest równowaga, bo nawet zdrowe aktywności mogą stać się kompulsywne. Ale sedno jest gdzie indziej – nie chodzi o to, żeby wyeliminować ekscytację z życia, tylko by odkryć, co naprawdę nas odżywia, daje głęboką satysfakcję i poczucie sensu, zamiast jedynie chwilowo zasypywać wewnętrzny brak.

Dlaczego więc tak uparcie powtarzamy te same, wyniszczające schematy? Może w pewnym sensie najbardziej jesteśmy uzależnieni właśnie od tej chwilowej ulgi?

Mam poczucie, że współczesny świat wręcz promuje szybkie sposoby regulowania emocji, przez co cisza, zatrzymanie się i zostanie samemu ze swoimi myślami, staje się czymś coraz trudniejszym i mniej komfortowym. Jesteśmy tak zbombardowani bodźcami, że coraz trudniej naprawdę coś poczuć. Pojawia się zobojętnienie, czasem nawet anhedonia, więc naturalnie szukamy mocniejszych i szybszych form stymulacji. Media społecznościowe, wysoko przetworzone jedzenie czy nieustanny scrolling dają chwilowy wyrzut przyjemności, ale zaraz potem zostawiają jeszcze większe zmęczenie i pustkę. Dlatego tak ważne jest odzyskiwanie wrażliwości na codzienne życie i uczenie się odroczonej gratyfikacji.

Kiedy stopniowo ograniczamy nadmiar bodźców, układ nerwowy zaczyna się wyciszać i dopiero wtedy pojawia się przestrzeń, żeby zobaczyć – z poziomu kory przedczołowej – co dzieje się głębiej. Czy to jest lęk? Wyczerpanie? Samotność? A może jakaś relacja albo sposób życia przestały nam służyć? Czasami problemem nie jest pustka, tylko właśnie nadmiar. A wszystkie szybkie strategie ulgi stają się po prostu formą emocjonalnej anestezji, próbą zagłuszenia czegoś, czego bardzo nie chcemy poczuć.

Czyli źródłem tego pogubienia jest po prostu przeciążenie?

Tak, zdecydowanie. Myślę, że przewlekłe przeciążenie jest jednym z kluczowych elementów całego tego mechanizmu. Problem

polega też na tym, że bardzo trudno je w porę zauważyć. Osobom chronicznie zestresowanym i przemęczonym trudno jest zrobić coś, co realnie mogłoby im pomóc – usiąść w ciszy, odpocząć, pomedytować czy po prostu przez chwilę niczym się nie zajmować. Na początku produktywność bywa bardzo pociągająca. Daje poczucie sprawczości, satysfakcji, czasem nawet ekscytacji. I to jest naturalne, bo nasz mózg potrzebuje działania, kreatywności, tworzenia. Problem zaczyna się wtedy, kiedy przekraczamy granicę i wchodzimy w stan chronicznego przemęczenia. Paradoksalnie im bardziej jesteśmy przeciążeni, tym trudniej nam się zatrzymać, bo włącza się automatyzm działania, pojawia się lęk, że jeśli zwolnimy, to nie zdążymy, zawiedziemy, coś się rozsypie. Deadline goni deadline, a my coraz bardziej odcinamy się od własnych potrzeb i sygnałów z ciała. W takim stanie naprawdę cierpi nasza kora przedczołowa, czyli obszar odpowiedzialny za racjonalne decyzje, hamowanie impulsów, refleksję i samoregulację. Stajemy się bardziej drażliwi, wybuchowi, emocjonalni. Wszystko zaczyna nas szybciej irytować. I wtedy bardzo często uruchamiają się zachowania, które mają przynieść natychmiastową ulgę. To bardzo biologiczne i bardzo ludzkie.

Jeśli przez cały dzień kontrolujemy się, spinamy i „trzymamy w ryzach", wieczorem ta kontrola po prostu puszcza. Otwieramy lodówkę i kompulsywnie jemy, godzinami scrollujemy telefon, oglądamy seriale do późna, sięgamy po alkohol albo inne szybkie formy regulacji napięcia. To często nie wynika z braku silnej woli, tylko z przeciążonego układu nerwowego. Kiedy przez długi czas funkcjonujemy w napięciu i ciągłej mobilizacji, mózg zaczyna automatycznie szukać tego, co znane, powtarzalne i daje szybką ulgę, nawet jeśli długofalowo nam to szkodzi. I tak często rozwijają się kompulsje czy uzależniające wzorce zachowań. Nie dlatego, że ktoś jest słaby, tylko dlatego, że organizm desperacko próbuje się wyregulować, choć wybiera do tego strategie, które ostatecznie nie przynoszą prawdziwego ukojenia.

Czasem napędzani tą nienazwaną wewnętrzną pustką podejmujemy się długofalowych, niezwykle wypalających działań, dążymy do celów, którym podporządkowujemy całe swoje życie. Ale kiedy osiągamy to, czego tak bardzo chcieliśmy, w co włożyliśmy ogrom energii, zdrowia i emocji, nadal czujemy brak. Dlaczego?

Sama doświadczyłam czegoś podobnego po obronie doktoratu. To był ważny i ekscytujący etap, ale kiedy wszystko się skończyło, pojawiło się we mnie zaskakujące poczucie pustki. Cel został osiągnięty, ale nagle zabrakło samego dążenia – życia w trybie „jeszcze trochę, jeszcze krok dalej". I pojawiło się pytanie: „Co teraz?", które może pchać nas w stronę podejmowania różnych kompulsywnych działań wypełniających tę próżnię, która powstała. Dużo zmieniło się u mnie wtedy, kiedy zaczęłam bardziej doceniać prostsze życie – codzienność, rytm natury, zwykłe, powtarzalne czynności. Coraz bardziej widzę, że to właśnie tam są ►

REKLAMA



> ZA CZYM WŁAŚCIWIE GONIMY? SKĄD PRZEKONANIE, ŻE MAMY JESZCZE TYLE CZASU, ŻEBY W KOŃCU ZACZĄĆ ŻYĆ? PRZECIEŻ TO MOŻE BYĆ 30 LAT, ALE RÓWNIE DOBRZE DZIEŃ, MIESIĄC. PORA ZAKORZENIĆ SIĘ W TYM, CO JEST. W RELACJACH, NATURZE, CODZIENNOŚCI...

dla mnie najważniejsze rzeczy: spokój, brak ciągłej gonitwy i życia w trybie „muszę dowieźć". Oczywiście aspiracje i poczucie celu są ważne, ale łatwo przekroczyć moment, w którym zaczynamy żyć wyłącznie przyszłością – „życie zacznie się później, kiedy skończę projekt, awansuję, osiągnę kolejny etap". Wchodzimy wtedy w permanentny tryb mobilizacji, działamy w nastawieniu bojowym, z gardą, napięciem i przekonaniem, że cały czas trzeba dowozić, być produktywnym. Jakby nie było przestrzeni na wycofanie się, zatrzymanie czy zwykłe odpuszczenie.

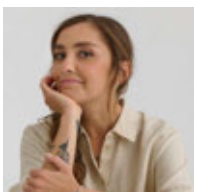
Sama nieustannie się z tym zmagam, bo uwielbiam tworzyć i angażować się w różne rzeczy, odmawianie ciekawym projektom przychodzi mi z trudem. Ale wtedy wraca do mnie myśl Henry'ego Davida Thoreau, że ceną wszystkiego, czemu poświęcamy uwagę i energię, jest kawałek naszego życia. Jeśli koncentrujemy się na jednej sprawie, to siłą rzeczy gdzieś indziej będziemy mniej obecni, mniej dostępni. Nic nie istnieje w próżni. Wszystko wymaga zaangażowania, czasu i zasobów. Dlatego jeśli nie zaczniemy bardziej świadomie priorytetyzować tego, co naprawdę jest dla nas ważne, będziemy cały czas tkwić w chaosie przeciążenia. Niestety wiele osób ciągle odkłada to na później, ale czasem życie bardzo brutalnie przypomina nam, że nie mamy gwarancji, ile tego „później" w ogóle nam zostało.

Bywa, że człowiek wychodzi na zwykłą przejażdżkę rowerową, zabiera ze sobą plany na jutro, na kolejny tydzień, miesiąc, rok i nagle świeca gaśnie. To jest coś, co bardzo otrzeźwia, bo w takich chwilach naprawdę pojawia się pytanie, za czym właściwie gonimy. Skąd przekonanie, że mamy jeszcze tyle czasu, żeby w końcu zacząć żyć? Przecież to może być 30 lat, ale równie dobrze dzień, miesiąc. Dlatego bardzo bliskie jest mi to, o czym pisze Ryszard Kulik w książce „Wystarczająco dobre życie", że być może prawdziwą odpowiedzią nie jest nieustanne dokładanie kolejnych doświadczeń, sukcesów czy bodźców, ale większe zakorzenienie w tym, co już jest. W relacjach, naturze, codzienności, świadomości przemijania i prostym doświadczeniu życia takim, jakie jest. Bo być może ono już teraz jest wystarczająco dobre, tylko bardzo trudno nam to zauważyć.

Myślę, że ciężko się zatrzymać, skoro nie wiemy, co nas napędza. Kluczowy wydaje się ten moment pomiędzy emocją a działaniem – krótka przerwa, w której możemy jeszcze świadomie zdecydować, po co właściwie coś robimy. Co próbujemy sobie tym dać? Co zagłuszyć albo wypełnić? Niezwykle ważne jest więc świadome zatrzymanie się i zwrócenie uwagi na własne reakcje – na to, co dzieje się w naszym układzie nerwowym i emocjach. Chodzi o próbę odpowiedzenia sobie na pytania: „Jak ja się teraz czuję?", „Dlaczego właśnie po to sięgam?", „Co wydarzyło się chwilę wcześniej?". Czy przed decyzją o sięgnięciu po alkohol, jakąś substancję albo przed kompulsywnym korzystaniem z telefonu pojawiło się napięcie, smutek, samotność, złość?

Psychoterapia bardzo pomaga zauważyć, że między myślą, emocją a działaniem istnieje jeszcze przestrzeń, w której możemy coś zrozumieć i świadomie zareagować. Przydatne bywają różne narzędzia terapeutyczne, choćby dialog sokratejski czy techniki defuzji poznawczej, które uczą dystansu do własnych myśli i emocji. Nie chodzi o życie w ciągłych zakazach, ale o to, kto ma kontrolę nad sytuacją. Czy świadomie decyduję, że mam ochotę na coś słodkiego i potrafię się zatrzymać po jednym kawałku, czy raczej jedzenie przejmuje kontrolę nade mną? Różnica jest ogromna. Czasami warto zrobić pauzę, dać sobie 10–15 minut i sprawdzić, czy ta potrzeba nadal jest tak intensywna. A wtedy zastanowić się, czy to, co czuję, to głód czy napięcie. A może potrzebuję odpoczynku, ruchu, kontaktu ze sobą? Samo nazwanie impulsu ma już ogromne znaczenie dla mózgu.

W kontekście uzależnień czy kompulsywnych zachowań mówi się o cravingu – intensywnej ciągocie, przymusie sięgnięcia po coś. Zauważenie tego pomaga odzyskać odrobinę kontroli. Ale podkreślę jeszcze raz: nie chodzi o całkowite zakazy i nieustanne trzymanie siebie w ryzach. Mówię tu raczej o budowaniu świadomej relacji ze swoimi impulsami i potrzebami. Oczywiście inaczej wygląda sytuacja w przypadku uzależnień od substancji psychoaktywnych czy poważnych zachowań kompulsywnych – tam potrzebny jest już proces terapeutyczny i specjalistyczne wsparcie. Natomiast w codziennym życiu ogromnie ważne wydaje mi się to, by umieć się zatrzymać, nazwać to, co się z nami dzieje, i odzyskać poczucie, że to my kierujemy swoim zachowaniem. ●



DR ASIA WOJSIAT

biolożka molekularna, neurobiolożka (neurochemiczka) PAN. Edukatorka, popularyzatorka nauki, wykładowczyni akademicka. Autorka podcastu „Wojsiat ogólnie" w Newonce oraz solo projektu „Umyślnie". Kocha przebywanie w naturze, jazdę rowerem szosowym, długie spacery, książki, muzykę i dobre filmy. Związana z buddyzmem zen.

ZDJĘCIA: VCG WILSON/CORBIS/FINE ART/GETTY IMAGES, ALEKSANDRA MODRZEJEWSKA-MITAN.

SHEFOOT
-LABORATORIES-

KURACJA Z MOCZNIKIEM
to zaawansowana linia
silnie regenerujących i wygładzających
preparatów do profesjonalnej
PIELĘGNACJI STÓP I PIĘT.

- DERMOKOSMETYKI
- PRZYJAZNE DIABETYKOM
- WEGAŃSKA FORMUŁA



99%

WIZAŻANEK POTWIERDZIŁO
że SERUM - PREPARAT DO STÓP
wygładza i zmiękcza naskórek.*

WIZAŻ.pl



NOWOŚĆ

O Twoje stopy zadba **intensywny w działaniu PREPARAT o 50% zawartości substancji mocznikowych i formule BOGATEGO SERUM.** Zawiera zmiękczający naskórek **50% KOMPLEKS MOCZNIKOWY,** silnie nawilżający **MLECZAN SODU,** łagodzącą **ALANTOINĘ,** oraz odżywczą **WITAMINĘ E.**

Preparat pachnie **NATURALNYMI OLEJKAMI ETERYCZNYMI.**

NATYCHMIASTOWY EFEKT
idealnie gładka, miękka i odnowiona skóra stóp i pięt **JUŻ PO 1 APLIKACJI.**

*Wyniki na podstawie testowania w Klubie Recenzentki Wizaż.pl na grupie 110 kobiet w miesiącach luty-kwiecień 2025 roku.

WE ARE DIGITAL



Odmawiam, ale kocham

W jaki sposób powiedzieć kochanej osobie, że dziś nic z tego? I jak przyjąć odmowę? Dlaczego nasze ciało mówi czasem co innego niż umysł i jak to pogodzić, wyjaśnia dr n. społ. **Agata Stola,** psychoterapeutka i seksuolożka.

Rozmawia **BEATA PAWŁOWICZ**
Zdjęcie **KATARZYNA MIŚKOWIEC**

Czy odmowa seksu w bliskiej relacji bywa dla nas problemem? Czy już jesteśmy na tyle świadome, na tyle znamy swoją wartość, że słysząc „nie", mówimy, że nie ma sprawy?

To zależy od tego, jak doświadczamy każdego „nie". Jeśli jesteśmy w stanie wyjść wtedy z własnej głowy, własnych odczuć i uczuć, to poradzimy sobie. Jeśli tego nie potrafimy i skupimy się tylko na tym, co czujemy i czym to „nie" dla nas jest, będzie dużo trudniej. Automatycznie wtedy możemy pójść za destrukcyjnymi myślami, jak ta: „Nie ma na mnie ochoty, bo jestem beznadziejna!". Albo: „Nasz związek się rozpada". Dlatego kiedy bliski człowiek mówi „nie", lepiej zainteresować się, co się stało, czego doświadczył, że nie chce. Odmowa seksu w relacji jest wynikiem wielu czynników, często niezwiązanych z osobą, która usłyszała „nie", ale z tym, co partnera spotkało i jak to na niego wpłynęło.

Tylko jak to zrobić? Jak słysząc „nie", powstrzymać się przed impulsywną reakcją?

Zdać sobie sprawę z tego, że mamy wybór. I że decyzję o tym, czy ulegniemy negatywizmowi, czy zainteresujemy się partnerem, musimy podjąć w ułamku sekundy, zanim automatycznie uznamy wszystko, co powie, za wymówkę. Jeśli tego nie zrobimy, możemy popchnąć nas oboje w mroczne przestrzenie kompleksów czy trudnych, a nawet traumatycznych doświadczeń z poprzednich relacji.

Aby tego uniknąć, trzeba nawet na siłę przekierować uwagę na to, co się dzieje z bliskim nam człowiekiem i się tym zainteresować. Od razu po „nie" pytać: „Kochanie, czy chcesz mi opowiedzieć o tym, co się stało?". Otwartość i zaciekawienie światem wewnętrznym drugiego człowieka koi naszą relację. Sprawia, że bliska osoba otwiera się inaczej niż zwykle na rozmowę. Dzięki takiemu przyjęciu odmowa może parę zbliżyć. Ważna jest nie tylko akceptacja dla „nie", ale też zainteresowanie tym, co drugi człowiek przeżywa.

Co jeszcze powinniśmy wiedzieć, aby „nie" nas zbliżało, a nie oddalało?

Warto oddzielić potrzebę od osoby. Nie zlepiajmy odmowy, którą usłyszymy od partnera, z nim, z tym, jak go oceniamy. Nie dokonujmy wielkich sądów na podstawie małych sytuacji, nie wyciągajmy wniosku, że czas się rozstać po jednym „nie", uzasadniając to uogólnieniem: „On mi zawsze wszystkiego odmawia, mam tego dość!". Taka postawa dodatkowo osłabi to, co parę łączy. Unikajmy wielkich kwantyfikatorów: „Ty zawsze... Ty nigdy...". To zaprzeczenie zdrowej komunikacji.

A jeśli okaże się, że jednak nie jesteśmy w stanie zatrzymać się, odetchnąć i zainteresować powodem odmowy?

Jeśli reagujemy bardzo intensywnie, niezwykle ważne jest, by zastanowić się, jaką rolę gra seks w naszym związku. Takie intensywne reakcje wskazują zazwyczaj, że ta rola jest pozaseksualna. Może się okazać, że seksem regulujemy emocje, radzimy sobie z napięciem, stresem. Jeśli tak, to warto poznać inne sposoby, na przykład techniki samoregulacji.

Czy forma, w jakiej zostanie powiedziane „nie", nie ma wpływu na naszą reakcję? Jak odmawiać, żeby nie urazić bliskiej osoby?

Ważne, aby odmowa nie równała się odrzuceniu. Nie mówmy: „Nie mam ochoty na ciebie". I kropka. Starajmy się to nasze „nie" tak powiedzieć, żeby bliska osoba nie pomyślała, że chodzi ►

Na stronie obok: Rzeźba autorstwa Gustava Vigelanda w Vigelandsparken w Oslo.

> KARANIE I NAGRADZANIE SEKSEM PRZEZ JEDNO Z PARTNERÓW MOŻE BYĆ RÓWNOWAŻONE NA PRZYKŁAD PRZEMOCĄ EKONOMICZNĄ. GDY JEDNA OSOBA „TRZYMA SEKS", TO DRUGA „TRZYMA KASĘ".

o nią, jeśli o nią nie chodzi. Możemy więc ująć to tak: „Wiesz, że cię pragnę, ale dzisiaj jestem wykończona. Nie mam siły, przełóżmy to". Albo: „Dzisiaj potrzebuję bardziej przytulenia niż seksu, bo miałam ciężki dzień". Albo: „Pokłóciłem się dziś z szefem, jestem napięty, zestresowany, nie dam rady dzisiaj, chociaż wiesz, że zawsze mam ochotę na ciebie".

Czyli forma jednak jest ważna i zapewne warto o tym powiedzieć partnerowi.

Bywa, że wystarczy poprawić komunikację i problem, jaki ma para z „nie", znika. Jednak jako seksuolożka spotykam się zazwyczaj z sytuacjami trudniejszymi, jak ta, gdy seks stał się w parze narzędziem kontroli i władzy, jak mówimy: walutą relacyjną. Jest to częsty problem, bo seks jest podatny na dynamikę władzy w relacji. Odmowa seksu jest wtedy karą za zaniechania czy błędy w innych sferach życia, na przykład za to, że „nie posprzątałeś w kuchni, a więc nie będzie seksu". A zgoda – nagrodą: „Byłeś taki miły dla mojej rodziny".

Można chyba stracić ochotę na seks, gdy partner zawala domowe obowiązki?

Można, ale jeśli taka reakcja na „niewłaściwe" zachowanie partnera staje się sztywnym schematem, zasadą, to para ma poważny problem. I bywa, że w pewnym momencie jedna ze stron zauważa, że żyje z drugim człowiekiem w relacji opartej na systemie kar i nagród. Wtedy warto o tym powiedzieć i wspólnie się zastanowić, jak to się stało. Niezwykle rzadko zdarza się, że taka rozmowa spowoduje pozytywną zmianę i partner zaprzestanie używania tego mechanizmu. Zasadniczo osoba stosująca tę formę sprawowania władzy, zaprzeczy temu, co usłyszy. Bywa, że działała nieświadomie, jednak nawet wówczas trudno jest pomyśleć o sobie jako o kimś, kto stosuje taki rodzaj kontroli. Mimo to rozmowa jest bardzo ważna, bo otwiera drogę do poszukania pomocy specjalisty.

Pomoc specjalisty jest wtedy konieczna?

Tak, też dlatego, że zazwyczaj karanie i nagradzanie seksem przez jedno z partnerów jest równoważone innego rodzaju kontrolą sprawowaną przez drugie. Często jest to kontrola ekonomiczna. Można powiedzieć, że gdy jedna osoba „trzyma seks", to druga „trzyma kasę". Podczas terapii krok po kroku przechodzimy z modelu przemocowego do partnerskiego. Zaczynamy od ustalenia, co w związku będzie wspólne, a co pozostanie autonomiczne. Potem obie strony oddają część swojej władzy. Jedna z nich godzi się na współdecydowanie o wydatkach, a druga o seksie. Zaskakujące dla tych osób może być to, co jest jasne dla specjalisty, że jeśli jedno odpuści kontrolę nad wydatkami, to drugie nabierze ochoty na seks.

I wszyscy są zadowoleni?

Chciałabym podkreślić, że jeśli odmawianie seksu ma drugiego człowieka ukarać, poniżyć, upokorzyć, zadać jakiekolwiek cierpienie – to jest to zachowanie przemocowe. A ponieważ przemoc w relacji nie bywa wybiórcza, to istnieje duże prawdopodobieństwo, że jak ktoś stosuje przemoc w jednej dziedzinie, na przykład w seksie, to także w pozostałych sferach.

Wydaje się, że dziś już kobietom nie jest tak trudno jak kiedyś powiedzieć partnerowi: „nie". Czy tak rzeczywiście jest, czy tylko chcemy myśleć o sobie, że jesteśmy autonomiczne?

Odmowa kobiety może mieć źródło w fizjologii, w dyskomforcie, w bólu, jaki odczuwają podczas stosunku, albo w nawracających infekcjach intymnych. Pochwica, dyspareunia i wulwodynia to choroby opisujące te zaburzenia od bólu pochwy i łechtaczki do właśnie częstych infekcji. Bywa jednak, że te choroby są tylko objawem czegoś bardziej złożonego i niekoniecznie związanego z ciałem. Świadomi ginekolodzy wiedzą, że jeśli reakcja bólowa pojawia się już w efekcie delikatnego dotknięcia, to przyczyna znajduje się w głowie, a dokładnie w podświadomości. Kierują więc pacjentki na psychoterapię. Nie jest to jednak powszechne. Nadal ból kobiet przy stosunku bywa bagatelizowany. Do mojego gabinetu trafiają zasadniczo kobiety skierowane przez wspaniałą lekarkę Karinę Barszczewską, która zajmuje się popularyzacją tych zagadnień.

Popularyzacją tego, że ciało kobiety może chronić ją przed tym, czego ona nie chce?

Upraszczając, można powiedzieć, że ciało kobiety mówi to, czego jej umysł nie umie lub nie chce powiedzieć. To często skutek wychowania i socjalizacji, nadal gratyfikujących uległość, poświęcenie i skromność. Niektóre kobiety mają je tak głęboko wpisane w swój system przekonań, że nie dopuszczają do siebie myśli, że mogłyby na głos powiedzieć, jakie mają potrzeby czy czego nie chcą. Objawy, o których wspomniałam, są często wyrazem braku umiejętności radzenia sobie z własną agresją, taką, którą rozumiemy jako coś neutralnego. Ta agresja często chce się „wydostać", ale dla kobiet, które nauczono kontrolowania się, które są grzeczne i mówią tylko to, co ludzie chcą usłyszeć, konfrontacja ze złością na partnera, który czegoś w relacji nie daje, to prawdziwa wewnętrzna rewolucja.

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).

Terapia pomaga im poznać i ujawnić to, co naprawdę czują i myślą na temat swoich partnerów?

Pacjentki odczuwające ból podczas stosunku często opisują partnerów jako dobrych, wyrozumiałych i kochających. Dla nich myśl o tym, że taki dobry partner mógłby poczuć się skrzywdzony, bo ma jakieś cechy nieatrakcyjne dla partnerki, jest nie do zaakceptowania. Najczęściej dopiero po kilku latach terapii możliwa jest szczera rozmowa najpierw z samą sobą, później z partnerem. Na początku te kobiety chcą tylko „naprawić się", czyli, żeby seks nie bolał. Myślą, że wtedy wszystko będzie w porządku. Są zaskoczone, gdy podczas terapii odkryją, że ból to tylko objaw, że przyczyna jest gdzie indziej, że ich ciała w pewien sposób je chroniły, mówiąc: „nie". Integracja ciała, umysłu i emocji to warunek zdrowia, do niej dążymy w terapii. Kiedy kobieta staje się wewnętrznie zintegrowana – także akceptując swoje wady i niedoskonałości – wraca jej chęć i siła życiowa. Jest gotowa i na konfrontację, i na seks. W wielu przypadkach seks przestaje boleć, kiedy kobieta przestaje udawać przed partnerem i przed sobą. Im częściej mówi prawdę, tym bardziej zbliża się do siebie.

Prawda jest sexy?

Prawda weryfikuje to, czy coś jest dla nas sexy. Najważniejsze w relacji jest to, że nawet ci, którzy mają udane życie seksualne, też bywają zmęczeni i odmawiają seksu. O tym, czy relacja będzie dobra i seks udany, decyduje zadbanie o to, żeby obie strony miały na niego ochotę. Jeśli coś drugiej osobie przeszkadza, pomyślmy, czy nie możemy tego zmienić. Dziś jednak coraz trudniej nam zdobyć się na wysiłek na rzecz drugiej osoby. Żyjemy w kulturze psychologicznej, w kulturze pracy nad sobą, w nastawieniu na samorozwój, na siebie. Widać to podczas terapii par. Tymczasem udane życie seksualne to uważność, zaangażowanie i elastyczność na potrzeby drugiego człowieka. Można nie mieć ochoty na seks, ale w zamian dać partnerowi uwagę i ciekawość. Erotyka ma wiele wymiarów, nie tylko fizyczny.

Nie bądźmy egoistami?

Trzymajmy balans pomiędzy „ja" a „my". Dobra relacja to jednoczesne słuchanie „ja" i granie na „my". ●



DR N. SPOŁ. AGATA STOLA

psychoterapeutka, seksuolożka, specjalistka terapii uzależnień i zdrowia publicznego. Współzałożycielka Instytutu Psychoterapii i Terapii Seksuologicznej SPLOT. Autorka książek „Sztuka bycia razem" i „Sztuka rozstania" oraz „ChemSex. Ujęcie wielodyscyplinarne".

ZDJĘCIE: ARCHIWUM PRYWATNE

REKLAMA




TO JUŻ!
ZIMA 26/27
WWW.ITAKA.PL


ITAKA

O magicznym myśleniu



MONIKA SOBIEŃ-GÓRSKA
dziennikarka, scenarzystka filmowa, autorka książek (najnowsza to „Rok, w którym szukałam sensu i ukojenia"). 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.



Nie udało mi się dotrzeć na premierę twojej książki „Rok, w którym szukałam sensu i ukojenia", ale za to jestem prawdopodobnie pierwszym jej czytelnikiem, bo pochłonąłem ją natychmiast. Teraz już wiem, że przez ten rok, kiedy prawie cię nie było dla mnie, zanurkowałaś w świecie nowej duchowości i, jak to się tam mówi, „poszerzałaś świadomość". Czego ciekawego się dowiedziałaś?

Przede wszystkim tego, w co wierzą Polacy, gdy nikt lub prawie nikt na nas nie patrzy. Okazuje się, że choć bardzo to ukrywamy, bo boimy się wyśmiania, to setki tysięcy z nas szukają kontaktu z transcendencją i poddają się różnego rodzaju praktykom duchowo-coachingowym. Nie zawsze bezpiecznym.

Czytając tę reporterską podróż, miałem wrażenie, że opisujesz środowisko, które stworzyło biznes na naszej potrzebie spełniania marzeń. Duża część tych ofert samodoskonalenia to mówienie głośno o sprawach, od których większość z nas prywatnie rozpoczyna swój dzień, czyli wygłaszanie mantr, które mają zaklinać rzeczywistość, dodać nam otuchy, że przetrwamy i że będzie dobrze.

Magiczne myślenie to bardzo silny filar tej modnej dziś duchowości. I ono ma swoją wartość. Ważne tylko, by nie zachwiać proporcji, czyli żeby magiczne myślenie nie przeważyło nad krytycznym. **Ja to stosuję od lat, bo uważam, że dobra energia wytwarza dobre fluidy, które wpływają na rzeczywistość. Zakładam, że jestem architektem własnego życia i ja je kształtuję, a nie ono mnie. Miałbym szanse w tym biznesie?**

Widzę, że ogromne. Ale tak serio, to naprawdę uważam, że to działa. Zresztą psychologia ma na to swoją nazwę: samospełniająca się przepowiednia. W nowej duchowości nazywa się to prawem założenia, czyli że w życiu ujawnia ci się nie to, czego chcesz, tylko jaki jesteś, w sensie: jakie masz założenie wobec świata, ludzi i siebie samego. **Tak to właśnie nazwałem 40 lat temu, gdy zacząłem pracować. Tylko dla mnie tworzenie dobrej energii to dodatek, otoczka pomocna w budowaniu pewności siebie. Przede wszystkim liczy się jednak przygotowanie i merytoryka. Dlatego boję się pewnych skutków ubocznych tych technik, bo skupiając się na zaklinaniu rzeczywistości, możemy nabrać przekonania, że to te zaklęcia pomogą nam osiągnąć cel.**

Działanie to podstawa. Ale to duchowe prawo założenia trochę pomaga w działaniu. Dam ci przykład. Jestem bardzo dobra w działaniu, od dziecka byłam pracowita, w szkole kujon, w pracy mrówka. Tylko wiele razy bałam się sięgać wyżej, realizować swoje marzenia, bo miałam przekonanie, że to za wysoko, że to nie dla mnie, że inni są znacznie lepsi. Dopiero magiczne myślenie, choć naiwne, może głupie, zmieniło moją energię, dodało mi wiary w to, że tak naprawdę nie różnię się od tych ludzi, których podziwiam czy czegoś im zazdroszczę. I to zmotywowało mnie do tego, żeby działać tam, gdzie się bałam. Z bardzo dobrymi efektami.

I tu się zgadzamy, warsztat i praca to baza, a magiczne myślenie to otwieranie worka z marzeniami. W czasie pracy nad książką pewnie wypróbowałaś dziesiątki metod. Gdybyś mnie miała namówić na jedną, to na którą i dlaczego?

Na medytację. Uspokaja, pozwala złapać dystans, uwolnić się od kołowrotka w głowie. Pokazuje, że nie jesteśmy własnymi myślami, pozwala usłyszeć wewnętrzny głos, który najczęściej ginie w kakofonii dźwięków tego radia umysłowego, które gra nam non stop. No i praca z oddechem, bo większość z nas źle oddycha, ale to osobny długi temat. Cały ten rok dokumentacji to też dla mnie dowód na to, jak bardzo potrzebujemy wspólnoty, bliskich ludzi, bycia zauważonym. Nie siedźmy więc w telefonach, tylko spotykajmy się i rozmawiajmy na głębokie, intymne tematy. To jest prawdziwa duchowość.

Spodobała mi się metoda manifestacji, czyli zakładanie, że świat nam sprzyja i jesteśmy wystarczająco wartościowi, by przydarzały się nam dobre rzeczy. A że bardzo chcę się umówić z tobą na kawę, to teraz to manifestuję, czyli zakładam, że już się wydarzyło. Widzimy się w poniedziałek! ●

ZDJĘCIA: KRZYSZTOF OPALIŃSKI, MATERIAŁY PRASOWE.

FABRYKA ZEGARÓW WIEŻOWYCH nowa atrakcja na mapie Krosna

MIĘDZY 29 KWIETNIA A 3 MAJA 2026 ROKU ODBYŁO SIĘ UROCZYSTE OTWARCIE FABRYKI ZEGARÓW WIEŻOWYCH – NOWEGO ODDZIAŁU MUZEUM RZEMIOSŁA W KROŚNIE. GOŚCIEM SPECJALNYM WYDARZENIA BYŁ BARTŁOMIEJ TOPA, ODTWÓRCA GŁÓWNEJ ROLI W FILMIE „MIĘSOWICZ. KONSTRUKTOR CZASU" I AMBASADOR TEGO MUZEUM.







Wydarzenie spotkało się z bardzo dużym zainteresowaniem – w ciągu kilku dni nową przestrzeń odwiedziło około 2400 osób. Inauguracja przy ulicy Piłsudskiego 19 była nie tylko symbolicznym otwarciem nowego miejsca na mapie kulturalnej Krosna, ale także wielowymiarowym wydarzeniem, które połączyło historię, edukację i współczesne formy uczestnictwa w kulturze. Zwiedzający mieli okazję po raz pierwszy zobaczyć nowoczesną, interaktywną wystawę poświęconą historii mierzenia czasu, działalności Michała Mięsowicza oraz funkcjonowaniu Pierwszej Krajowej Fabryki Zegarów Wieżowych.

Dużym zainteresowaniem cieszyły się również wydarzenia towarzyszące. Licznie uczestniczono w wykładzie popularnonaukowym o tym, czy podróże w czasie są możliwe, oprowadzaniach kuratorskich oraz warsztatach zegarmistrzowskich. Wiele osób wzięło udział w mniej formalnych spotkaniach, takich jak wspólne śniadanie w ogrodzie, poranne zajęcia jogi czy wieczorne wydarzenia artystyczne.

Koncert Angeli Gaber i Marceliny Sokół „Rytm czasu" zgromadził liczną publiczność w ogrodzie fabryki, a widzowie chętnie uczestniczyli również w cyklu „Dobranocki po ciemku" w reżyserii Piotra Sawickiego, prezentowanym w formule kina plenerowego. Ważnym punktem pierwszego dnia otwarcia była premiera filmu „Mięsowicz. Konstruktor czasu", opowiadającego o życiu i działalności krośnieńskiego zegarmistrza, w którego rolę wcielił się Bartłomiej Topa. Film w całości można obejrzeć podczas zwiedzania ekspozycji.

Jednym z najbardziej wyjątkowych momentów programu była inicjatywa „24 godziny czasu", podczas której fabryka pozostawała otwarta nieprzerwanie, oferując nocne zwiedzanie, spotkanie poetyckie czy sesję relaksacyjną przy tykającym zegarze.

– Tak duża frekwencja podczas kilku dni otwarcia Fabryki Zegarów Wieżowych potwierdziła duże zainteresowanie nowoczesnymi formami opowiadania o dziedzictwie oraz potrzebę tworzenia miejsc sprzyjających spotkaniom i budowaniu relacji – mówi Marta Rymar, dyrektor Muzeum Rzemiosła w Krośnie.

Regularna cena biletów wynosi 35 zł (bilet normalny) oraz 25 zł (bilet ulgowy). Ekspozycja jest dostępna dla zwiedzających od wtorku do piątku w godzinach 8.00 –18.00, a w soboty i niedziele od 10.00 do 18.00.

Fabryka Zegarów Wieżowych została zrealizowana w ramach projektu „Muzeum – moja przestrzeń czasu", współfinansowanego przez Unię Europejską w ramach Programu INTERREG Polska–Słowacja 2021–2027.

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

REKLAMA



PSY nie proszą o odbitki

AUTOR UWIELBIANYCH PRZEZ PUBLICZNOŚĆ FOTOGRAFII **ELLIOTT ERWITT** (1928–2023) NIE LUBIŁ SIĘ ROZWODZIĆ NAD TAJNIKAMI WŁASNEJ PRACY, MIAŁ ZA TO TALENT DO KRÓTKICH I BŁYSKOTLIWYCH WYPOWIEDZI NA TEMAT SWOJEGO ZAWODU. NA PRZYKŁAD: „FOTOGRAFIA TO NIC INNEGO JAK INTENSYWNY WYPOCZYNEK I KONTEMPLACJA, KTÓRE KOŃCZĄ SIĘ DOBRYM CZARNO-BIAŁYM WYDRUKIEM, ODPOWIEDNIO UTRWALONYM I WYPŁUKANYM, ABY NIE WYBLAKŁ ZBYT SZYBKO".

Tekst **ZOFIA FABJANOWSKA**

Powyżej: Nowy Jork, USA, 1973, **Elliott Erwitt/Magnum Photos.**
Prawa strona: Prowansja, Francja, 1955, **Elliott Erwitt/Magnum Photos.**





Nowy Jork, USA, 2000, **Elliott Erwitt/Magnum Photos.**

Szedł ulicą, kiedy jego uwagę przykuł pewien widok. Akurat nie miał ze sobą aparatu, choć Erwittowi właściwie się to nie zdarzało, bardzo rzadko rozstawał się ze swoimi dwoma leicami. Na szczęście towarzyszył mu kolega fotograf, pożyczył więc sprzęt od niego. Być może zanim nacisnął spust migawki, zapytał, czy może zrobić zdjęcie, na co akurat nie ma dowodów. W prywatnym, przepastnym archiwum Erwitta zachowały się natomiast dowody (w postaci stykówek, czyli wywołanych z kliszy miniaturek, ułatwiających selekcję zdjęć) na to, że chodził z aparatem wokół obiektu zainteresowania. Próbował z każdej strony, szukał odpowiedniego ujęcia. Aż do tego najlepszego, które wybrał potem spośród innych. Widzimy, że przed wejściem do jednego z domów, na charakterystycznych schodkach z poręczami, jakich w Nowym Jorku jest wiele, siedzi... No właśnie, kto? Trzeba chwili, żeby się zorientować, o co chodzi w tym zaskakującym układzie nóg, rąk i psich łap. I pozbyć się wrażenia, że mamy przed sobą dziwaczną hybrydę: człowieka z głową buldoga. Ta fotografia, zrobiona, o dziwo, w 2000 roku – choć równie dobrze mogłaby powstać w latach 60. – jest idealnym przykładem na to, jak Elliott Erwitt podchodził do fotografii czy w ogóle do otaczającego świata. Co go interesowało i jak chciał nam o tym opowiadać.

PIERWSZE, DRUGIE, TRZECIE SPOJRZENIE

„Robię dużo zdjęć psów, bo je lubię, bo nie sprzeciwiają się fotografowaniu i nie proszą o odbitki", stwierdził kiedyś w charakterystycznym dla siebie stylu. Ironiczny i lakoniczny, nie miał w zwyczaju rozwodzić się nad szczegółami swojej pracy, nie filozofował. Na pytania dziennikarzy odpowiadał zwykle krótko i z humorem, doprowadzając ich tym samym jednocześnie do rozpaczy (wierzcie mi, żaden redaktor nie spojrzy przychylnie na wywiad, w którym rozmówca udziela jedno- czy dwuzdaniowych odpowiedzi), a jednocześnie do śmiechu. Minimalizm Erwitt cenił też w podpisach do zdjęć: data, miejsce – tyle wystarczy. Resztę mamy dopowiedzieć sobie w głowach, dopisać własną historię do tego, co widzimy, odkrywając krok po kroku kolejne warstwy. To właśnie Erwittowskie portrety psów i ich właścicieli należą do tych najbardziej uwielbianych. Słynna uliczna seria wykonana z poziomu chodnika – aparat ustawiony jest na wysokości oczu maleńkich psich bohaterów – narodziła się, dość przypadkowo, w latach 40., a rozwinęła w 70., kiedy fotograf dostał zlecenie „New York

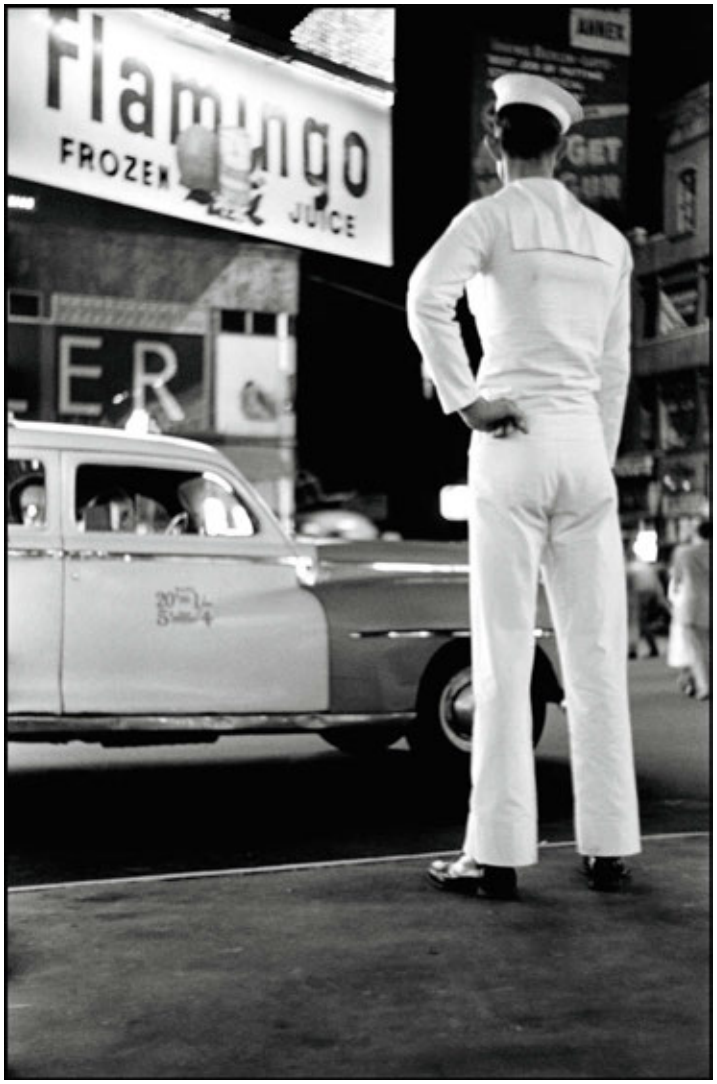


Kalifornia, USA, 1956, **Elliott Erwitt/Magnum Photos.**

Timesa" na sesję modową damskich butów. Uznał, że właśnie z takiej perspektywy będzie widać obuwie najlepiej, „przy okazji" tworząc jeden ze swoich najbardziej ikonicznych cyklów. Jest i zdjęcie z 1973 roku z Nowego Jorku, zrobione zapewne na jakiejś wystawie psich piękności. W pierwszej chwili w oczy rzuca się tu uderzające podobieństwo między objętością fryzury wpatrującej się w obiektyw kobiety i towarzyszącego jej miniaturowego szpica, ale wystarczy popatrzeć chwilę dłużej, żeby objawiły się nam inne szczegóły. Czy właścicielka patrzy w obiektyw nienawistnie czy może bardziej z niepokojem? Jej podopieczny jest zestresowany, znudzony czy po prostu nieśmiały? A może to wcale nie właścicielka tylko sędzia czy jurorka, której przeszkadza się w pracy i stąd surowość spojrzenia? Jest w tym ujęciu coś, co u oglądających – potwierdzają to organizatorzy wystaw fotografa – momentalnie wywołuje śmiech. Ale chwilę później jakiś rodzaj refleksji, może nawet niepokoju. Oto specjalność Erwitta: potrzeba drugiego i trzeciego spojrzenia, żeby zrozumieć cały obraz. Przy czym trzeba uczciwie powiedzieć, że potrafił on świetnie sportretować także koty i przedstawicieli innych zwierzęcych gatunków. Można się o tym przekonać na wystawie otwartej w Warszawie, w DSH. Zorganizowana z okazji 20. rocznicy istnienia tej instytucji, we współpracy z legendarną Agencją Magnum Photos, jest wydarzeniem bezprecedensowym. Nigdy wcześniej w Polsce nie mieliśmy tak obszernej, przekrojowej prezentacji twórczości Elliotta Erwitta. Retrospektywy o takiej skali do tej pory były prezentowane tylko w Paryżu, Lyonie i Brukseli, nieco skromniejszą wyprodukowała słynna Fotografika (największe muzeum fotografii na świecie), prezentując ją w Szanghaju, Tallinie i teraz w Sztokholmie.

TRENING UWAŻNOŚCI

– Lubię o Erwittcie myśleć, że był samoukiem – mówi Beata Łyżwa-Sokół, fotoedytorka, edukatorka, autorka tekstów o fotografii, tłumacząc: – Mimo że kończył szkoły artystyczne, to, moim zdaniem, dużo wcześniej trenował zmysł obserwacji. Urodził się w rodzinie żydowsko-rosyjskich imigrantów we Francji, niedługo potem przeprowadził się z rodzicami do Włoch. Kiedy miał 10 lat, już na stałe wyemigrowali do Stanów. Podobno nie opanował dobrze ani francuskiego, ani włoskiego. Przez te pierwsze lata wśród ludzi prawdopodobnie rzadko się odzywał, za to uważnie się wszystkim i wszystkiemu przyglądał. Chcę wierzyć, że właśnie wtedy, w tamtym czasie stał się ►



Times Square, Nowy Jork, USA, 1950, **Elliott Erwitt/Magnum Photos**.

znakomitym obserwatorem. W mig dostrzegał najróżniejsze relacje między fotografowanymi obiektami. Podobieństwa i kontrasty. Był niezwykle uważny i całe życie kompulsywnie fotografował. Wystawał na ulicach, wyczekując słynnego „decydującego momentu" z koncepcji Henriego Cartier-Bressona.

Beata Łyżwa-Sokół jest współkuratorką – razem z Katarzyną Puchalską – wspomnianej najnowszej wystawy DSH. Obie podkreślają, że Erwitt przy całym swoim talencie był także fotografem niezwykle świadomym własnej wizji. Tego, co i jak chce pokazywać odbiorcom. To on sam wywoływał i dopracowywał odbitki, on dokonywał wyboru swoich zdjęć na wystawy i do albumów, decydował o podpisach i o jakości wydruków. Pilnował więc najdrobniejszych szczegółów, kontrolując cały proces od początku do końca. W zawodzie fotografa jest to nieczęsta sytuacja, niewielu autorów zdjęć mogło i może sobie na coś takiego pozwolić. Katarzyna Puchalska, dyrektorka DSH, kuratorka, menadżerka kultury: – Bardzo szybko trafił do agencji Magnum Photos, bo już w 1953 roku zaprosił go do niej Robert Capa, jeden z jej założycieli. Trzeba przy tym pamiętać, że Magnum to specyficzna agencja. Jest symbolem i prekursorem ochrony praw autorskich fotoreporterów i wielkiego szacunku do ich pracy. Została powołana do życia w reakcji na to, co działo się na ówczesnym rynku prasowym – jak traktowano fotografów, pozbawiając ich kontroli nad własnym dorobkiem. Założyciele agencji Robert Capa, Henri Cartier-Bresson, George Rodger i David Seymour chcieli uniezależnić się od magazynów prasowych, zatrzymać prawa autorskie do swoich zdjęć i zarabiać na ich ponownej sprzedaży. Magnum Photos powstało jako spółdzielnia w całości należąca do fotografów. Kiedy więc oglądam prace Erwitta, myślę nie tylko, jak wrażliwym i utalentowanym był twórcą, ale także o tym, że mógł godnie i dobrze żyć z pracy, którą uwielbiał. Pozwolić sobie na własne wybory i kierowanie karierą dokładnie w takim kierunku, w którym chciał.

DZIECKO SZCZĘŚCIA

Dużo jeździł po świecie, jego zdjęcia były publikowane w czołowych amerykańskich magazynach. Na zlecenie „Time'a" dwukrotnie odwiedził Polskę za żelazną kurtyną (w 1959 i 1964 roku), zanim trafił tu w latach dwutysięcznych. Realizował również intratne zlecenia reklamowe. I w jakiś niezwykły sposób potrafił pogodzić wszystkie te perspektywy, nadając właściwie każdemu ze swoich zdjęć charakterystyczny Erwittowski ton. Nie chodziło zawsze o humor czy uchwycenie jasnej strony życia, choć faktycznie był na tym polu mistrzem. Bo i nie wszystkie tematy dało się potraktować pogodnie. Wystarczy spojrzeć na jego wykonany w Pitssburghu portret czarnoskórego chłopca z zabawkową (choć wyglądającą niepokojąco realistycznie) bronią w ręku, udającego, że celuje we własną głowę. Portret jednocześnie porażający, ale w jakimś sensie zupełnie niewinny. Czy też najgłośniejsze polityczne zdjęcie Erwitta: prezydent Nixon w trakcie burzliwej dyskusji z Nikitą Chruszczowem (rok 1959, podczas otwarcia Amerykańskiej Wystawy Narodowej w Parku Gorkiego w Moskwie). To, co w nich uderza, to absolutnie demokratyczne, równościowe spojrzenie fotografa. Ma się wrażenie, że Erwitt dokładnie tak samo traktował głowy państw, gwiazdy kina, modelki sesji reklamowych, przechodniów – tych dorosłych i dziecięcych, ludzkich i psich. Z zaciekawieniem, bez uprzedzeń, czekając na moment, kiedy nie będą już zauważać jego obecności i zaczną zachowywać się zupełnie naturalnie.

To on jest autorem najbardziej chyba rozpoznawalnego fotosu w historii kina – tego, na którym Marilyn Monroe na planie „Słomianego wdowca" próbuje przytrzymać unoszoną podmuchem z kratki wentylacyjnej białą sukienkę. A jednak na warszawskiej wystawie można zobaczyć zupełnie inne zdjęcie MM. Zbliżenie na jej twarz, głównie oczy. Nietypowe ujęcie. Zamyślonej, nieobecnej duchem

ZDJĘCIA: MAGNUM PHOTOS. PORTRET FOTOGRAFA: ELLIOTT ERWITT, LONDYN, 1997. © RENE BURRI / MAGNUM PHOTOS.

kobiety. Czy to na pewno jest Marilyn? Sam wspominał, że mocniej niż jej uroda – która była jego zdaniem bardziej image'em, ucieleśnieniem wyobrażenia o seksownej gwieździe – uderzyły go jej inteligencja i wrażliwość. Zdaje się, że ta wypowiedź wiele mówi o jego uważności w patrzeniu na innych i otaczający go świat. Tak, Erwitt jak mało kto potrafił uchwycić ducha „American dream", a Paryż czy w ogóle Francja wyglądają u niego jak kwintesencja wyobrażenia o paryskości i francuskości, ale jeśli spojrzymy na szczegół, choćby twarz chłopca w berecie, usadzonego na siodełku roweru w towarzystwie francuskich bagietek i mężczyzny w identycznym berecie, to oprócz francuskiego klimatu i symboli widzimy coś więcej. Dziecięcą ciekawość i nie chodzi tylko o portretowanego, ale i portretującego.



Wystawa „Elliott Erwitt. Retrospektywa" w Domu Spotkań z Historią w Warszawie potrwa do 20 września.

Elliott Erwitt sam był dzieckiem szczęścia, jeśli weźmie się pod uwagę jego biografię i to od samych jej początków, od momentu, kiedy jego rodzinie w ostatniej chwili udało się uciec przed Holokaustem do Stanów. Całe życie słynął z pogodnego usposobienia. Również Katarzyna Puchalska przyznaje, że kiedy zwróciły się z Beatą Łyżwą-Sokół z pomysłem zorganizowania wystawy w DSH do Erwitta poprzez Magnum Photos, nie spodziewały się tak serdecznego, sympatycznego kontaktu. Tymczasem on od razu zapalił się do pomysłu. Korespondencję przerwała jego śmierć w 2023 roku, a obecny kształt wystawy jest owocem pracy z agencją nad zdjęciami wyselekcjonowanymi wstępnie przez samego autora. Z tego zbioru obie kuratorki stworzyły warszawską odsłonę retrospektywy fotografa, inną niż te pokazywane wcześniej w Paryżu, Lyonie i Brukseli.

Na podsumowania i statystyki przyjdzie jeszcze pora, ale gołym okiem widać, jak ogromną popularnością cieszy się to wydarzenie. Istnieje całkiem realna szansa, że będzie to najbardziej oblegana wystawa tego roku w naszym kraju. Znalazły się na niej także trzy zdjęcia z Polski. Zaskakujące i zarazem bardzo Erwittowskie w duchu. Co konkretnie na nich widać? Odpowiedź na wystawie. ●

REKLAMA



Teraz już MOGĘ teraz już CHCĘ

Rozmowy Remigiusza Grzeli

Zdjęcia **WERONIKA ŁAWNICZAK/PAPAYA FILMS**

OD LAT JAKO PSYCHOTERAPEUTKA PSYCHODYNAMICZNA ZAJMUJE SIĘ M.IN. TRUDNOŚCIAMI W RELACJACH, ZABURZENIAMI OSOBOWOŚCI, CHOROBAMI PSYCHICZNYMI, TRAUMĄ. **JOANNA KOTAŃSKA** PODEJMUJE WŁAŚNIE TEMAT UZALEŻNIEŃ, KTÓREGO PREKURSOREM I GURU BYŁ JEJ OJCIEC, TWÓRCA MONARU. PAMIĘTAJĄC JEGO SŁOWA „DAJ SIEBIE INNYM", WŁAŚNIE ZAŁOŻYŁA I PROWADZI FUNDACJĘ IM. MARKA KOTAŃSKIEGO „DOTKNIĘCIE DOBRA", KTÓREJ CELEM JEST POMOC MŁODYM LUDZIOM W WALCE Z NAŁOGAMI.

Społeczeństwo zaczyna być permanentnie uzależnione?
Załóżmy, że wracam do domu zestresowana, przemęczona, napiję się drinka, posiedzę na Instagramie, pojawia się ulga. Depresja, stany lękowe, uzależnienia ciągle trzymają się mocno, zarówno te od substancji – narkotyki, alkohol, leki – jak i behawioralne, czyli polegające na przymusie pewnych zachowań typu hazard, zakupoholizm czy nałogowe scrollowanie internetu, życie w wirtualnym świecie. To plaga, już nawet u małych dzieci... Najprościej regulować emocje substancjami albo czynnościami. Dlatego chcę, aby fundacja specjalizowała się w temacie uzależnień, także prowadząc w przyszłości poradnię stacjonarną. Marzę o stworzeniu systemu opiekującego się młodzieżą i młodymi dorosłymi, proponującego bezpłatną terapię dostępną wszędzie, także w miasteczkach, wioskach, gdzie naprawdę dziś jej nie ma. Mam pomysł, oparty na pomocy internetowej. Na mapie Polski nie ma białych plam, jeśli chodzi o dostępność narkotyków, za to są białe plamy, jeśli chodzi o dostępność terapii. Dlatego próbujemy pozyskać fundusze na taką pomoc.

Długo dojrzewałaś do założenia fundacji imienia twojego taty?
Od śmierci taty minęły 24 lata. Pomyślałam, że może to jeden z ostatnich momentów, kiedy mam energię do działania dla innych, ale też jestem gotowa zająć się pamięcią o tacie. Coraz częściej słyszę od kogoś, że nie kojarzy, kim był Marek Kotański. ►





JOANNA KOTAŃSKA
psychoterapeutka, socjolożka, trenerka biznesu. Stale podnosi swoje kwalifikacje, ukończyła dodatkowo między innymi pierwszy i drugi stopień szkolenia psychoterapii opartej na mentalizacji, kurs terapii traumy „Ciało. Relacje. Zdrowienie". Prowadzi praktykę w gabinecie na warszawskim Powiślu. Założycielka i prezeska Fundacji im. Marka Kotańskiego „Dotknięcie Dobra".

Nie identyfikuje z nim działalności Monaru. Mam 55 lat, jestem dojrzałą kobietą z siwymi włosami, babcią, mogę się zająć fundacją bez poczucia, że uwiesiłam się nazwiska ojca. Nie ukrywałam nigdy, kim jestem. Ale wolałam szukać własnej drogi, bez zajmowania przez lata jakiejś funkcji społecznej. Skupiałam się na nauce, budowaniu życia prywatnego, na rodzinie, przyjaciołach, zainteresowaniach. A teraz już mogę, chcę, nikt tego na mnie nie wymusza ani mnie do tego nie namawia.

Fundacja ma w nazwie „dotknięcie dobra".

W jednym z ostatnich wywiadów tata tłumaczył, że chce tworzyć Wyspy Dobra. Zrobiliśmy burzę mózgów, szukając nazwy fundacji, i doszłam do wniosku, że „dotknięcie dobra" jest od taty, bo to jego określenie. I moje połączenie z nim.

Dobro określa Marka Kotańskiego?

Myślę, że są słowa, które go bardziej określają – to działanie, ratowanie. Zastanawiałam się, czy gdyby ojciec żył dzisiaj, nie okazałoby się, że ma ADHD, biorąc pod uwagę jego niespożytą energię, impulsywność, chaotyczność, kreatywność, trudności z wypoczynkiem, bo właściwie nie umiał odpoczywać.

Fundacja to też niesienie dalej jego społecznego dziedzictwa?

Jest w jej idei przekaz, z którym wyszłam z domu, a w nim mieści się myślenie mojego taty o ludziach, relacjach, wartościach, pomaganiu, tolerancji. Postanowiłam podzielić się tym z innymi, ale po swojemu. Przez wiele lat uciekałam od oczekiwania, że będę podobna do taty. Jestem podobna, choć także bardzo różna. Nie jestem taka wyrazista, kontrowersyjna... Bywał showmanem. To, co nas łączy, to wrażliwość, szacunek dla drugiego człowieka.

Marek Kotański stworzył ośrodki Monaru (wychodzenie z uzależnień) i Markotu (wychodzenie z bezdomności), także hospicjum dla chorych na AIDS. Ale lubił wyjść do tłumów jak happener i albo ich przekonywał, albo oburzał.

Miał charyzmę. Ludzie go słuchali, wierzyli mu, ufali i potrafił do większości dotrzeć. Mogli go nie lubić, ale z każdym potrafił nawiązać kontakt, z osobami w bezdomności, z politykami. A były to czasy bez internetu, mediów społecznościowych. Dzisiaj zorganizowanie Łańcucha Czystych Serc, od Bałtyku po Tatry, czyli wielkiej idei tolerancji i pomocy, a przede wszystkim manifestacji solidarności z osobami uzależnionymi, chorymi, wykluczonymi – byłoby na pewno dużo prostsze niż wówczas, w połowie lat 80. Pamiętam akcję z 1987 roku „Kupą, Mości Panowie", czyli czyścimy polskie toalety. Chodziłam do liceum. Było mi z tym trudno, bo używając dzisiejszego języka, byłam hejtowana. Koleżanki i koledzy, oczywiście nie wszyscy, wołali: „Kotańska, jest brudny kibel na drugim piętrze, może pójdziesz wyczyścić?!". Teraz mówię o tym z dystansem, ale wtedy miałam 16 lat, byłam wrażliwą osobą. Musiałam albo to ignorować, albo próbować się obronić. Cały czas odczuwałam skutki tych akcji, bo ludzie je bezpardonowo komentowali. Pewnie czasami się wstydziłam, a bywało, że także się bałam.

Jak to?

Ojciec miał sprawczość, zdolność niepoddawania się, ale miał też bardzo dużo porażek, był odrzucany, także hejtowany. Kiedy na początku lat 90. próbował założyć w Laskach dom dla dzieci zakażonych HIV, ten dom podpalono.

Jest takie zdjęcie, siedzi na schodach tego domu, kompletnie zrezygnowany, nie ma w sobie już nic z herosa.

Nie był wiecznym herosem, ale podnosił się z upadków. Z tego czasu pamiętam transparent: „Zabić Kotańskiego i rodzinę jego". Więc jak mogłabym się nie bać? Ale, z drugiej strony, patrzyłam na tę taty umiejętność odradzenia się, rezyliencji, czyli sprężystości, odporności psychicznej.

Więc wychodził na ulicę z zawieszoną na szyi tekturą z hasłem: „Jestem chory na AIDS, przytul mnie".

Tata nie unikał trudności, lubił prowokować, jeśli miało to przyczynić się do zrobienia czegoś dobrego. Ten pęd do działania bez względu na przeciwności dostałam od ojca w pakiecie. Radzę sobie w zależności od tego, czego doświadczam. Zakasuję rękawy i działam dalej.

A kiedy nie był herosem?

Był delikatny, wrażliwy. Opowiadał mi bajki na dobranoc, przytulał mnie, chodziliśmy razem z psami na spacery [długa pauza]. Nie wiedziałam, że mnie to wzruszy.

Kiedyś powiedział, że nie jest twardym facetem, ale musiał go grać, żeby zbudować autorytet u pacjentów, a potem się nim stał. Stworzył Kotańskiego?

Wydaje mi się, że był autentyczny, a nie że grał jakąś postać. Musiał nauczyć się stawiać granice pacjentom i tak stał się tym Kotańskim, którego dziś znamy. Ja to rozumiem. Teraz działając

w fundacji, mierzę się z tym, że też będę musiała się stać trochę inną osobą. Bo mnie jest najbezpieczniej w swoim kąciku. Gabinet, pacjenci – naprawdę to lubię i za nic bym tej pracy nie zamieniła ani nie porzuciła, tylko próbuję zrobić coś więcej. A to wymaga ode mnie nowych umiejętności, odwagi, nawet ten wywiad mnie już wczoraj stresował, to wszystko wyjście ze strefy komfortu.

Miałaś bardzo odważnego ojca.

A myślałam, że chciałabym mieć ojca bardziej standardowego. Zazdrościłam koleżankom, że ich ojcowie wracają z pracy, kapcie, gazeta, ten schemat. Tata zawsze był dla innych dużo bardziej niż dla nas. Oczywiście to wynikało także z formy jego pracy: czasami mieszkał w ośrodku, spędzał czas z pacjentami, zabierał ich na wyjazdy, choć mnie także zabierał. Na pewno odczuwałam jego brak i chciałam z nim spędzać więcej czasu.

Był nienasycony w działaniu? Zakładał jeden ośrodek, następny, wiele ośrodków...

Bo budował system skutecznej pomocy i opieki. Zawsze miał coś do zrobienia. Gdyby nie zginął tragicznie, mając 60 lat, na pewno dalej miałby wiele pomysłów. Chciał się zająć profilaktyką wśród młodzieży, dlatego teraz chcę się tego podjąć. Byłam niedawno w liceum mojej córki, mówiłam o uzależnieniach. Nie wiem, kto był bardziej zestresowany, ona czy ja. Ale naprawdę było fajnie, super młodzież. Interesowało mnie, co myśli. Zrozumiałam, że profilaktyka to trudny temat. Młodzież jest bardzo wyczulona, wystarczy, że specjalista powie na początek, że marihuana to śmierć i już przestają go słuchać, bo wielu z nich ma już za sobą pierwsze eksperymenty z używkami. Jednak byłam zaskoczona, że mimo dostępu do internetu, do sztucznej inteligencji, młodzi nie wiedzą, jak narkotyki działają, jakie są zagrożenia, jak wygląda mechanizm uzależnienia.

Marek Kotański mówił, że w młodości lubił trzasnąć drzwiami, demonstrując rodzicom swój bunt. To z książki Anny Kamińskiej „Kotański. Bóg ojciec. Konfrontacja" dowiedziałem się, że pochodził z inteligenckiego, „żoliborskiego" domu, więc w swoim obszarze działania był self-made manem?

Nie czytałam tej książki. Jeszcze nie poczułam, że mam na to przestrzeń emocjonalną. To nie jest dla mnie łatwe, z różnych powodów. Czytał mój mąż. Tata taty, czyli mój dziadek, był profesorem japonistyki, babcia była bibliotekarką. Tam nie było alkoholu, żadnej przemocy. Ojciec wybrał psychologię, co w ogóle w tamtym czasie nie było oczywiste. Fascynuje mnie, że naprawdę chciał pomóc ludziom uzależnionym od narkotyków w szpitalu psychiatrycznym, bo widział, że nic się dla nich nie robi, że nie mają szans. I wymyślił cały system, który działa do dziś, nie sam, z pomocą innych. Nie powiedział: „Dobra, nie wiem, jak to ogarnąć, zajmę się czymś innym".

W PRL-u narkomania oficjalnie nie istniała. Metod walki z nią też nie było. Ojciec był zupełnym pionierem. Metody, jakie stosował, dziś możemy uważać za kontrowersyjne. ►

REKLAMA

Menopauza?

Żyję w zgodzie ze swoją naturą

80 mg bioaktywnych izoflawonów z czerwonej koniczyny w jednej tabletce

Znacząco **redukuje najczęstsze objawy** menopauzy



9/10 kobiet zadowolonych z efektu działania[1]

Skuteczność i bezpieczeństwo potwierdzono w **18 badaniach klinicznych**

Posiada pozytywną opinię **Polskiego Towarzystwa Menopauzy i Andropauzy**

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

PF/RK/04.2024

www.promensil.pl

W jednym z ostatnich wywiadów tata tłumaczył, że chce tworzyć Wyspy Dobra. Zrobiliśmy burzę mózgów, szukając nazwy fundacji, i doszłam do wniosku, że „dotknięcie dobra" jest od taty, bo to jego określenie. I moje połączenie z nim.



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

Tata zakładał Monar w 1978 roku, wyszedł z garstką pacjentów ze szpitala psychiatrycznego w Garwolinie do podupadającego dworku w Głoskowie, zaraz miała być zima stulecia. Własnoręcznie go remontowali. Tak, był prekursorem, uczył się, bo czegoś takiego nie było – wyrwać człowieka ze szponów nałogu i uratować go. Patrząc z dzisiejszej perspektywy, staram się pamiętać o całym kontekście. Można uznać jego metody za dziwne, niekonwencjonalne, ale to było ponad 40 lat temu. Nie jestem ekspertką od historii Monaru, leczenia narkomanii w Polsce. Praca ojca była skupiona na społeczności terapeutycznej, pracy i terapii grupowej. Wychowałam się w Monarze, ojciec zabierał mnie na społeczności terapeutyczne, także na obozy w górach bądź nad morzem, gdzie odbywała się terapia grupowa. I ja tam jako cztero-, pięcio-, dziesięciolatka siedziałam. Można dyskutować, jak to na mnie wpłynęło. Swego czasu dużo o tym myślałam i przerabiałam na własnej terapii. To mnie na pewno ukształtowało, choć zawsze celowo unikałam pracy terapeutycznej z grupami. Natomiast dla mnie było naturalne, że przychodzą do nas do domu osoby leczące się z narkomanii, zakażone wirusem HIV.

Nazywając to „obiadami czwartkowymi" za zasługi w abstynencji.

Nie wszystko pamiętam. Patrzę z perspektywy dorosłej kobiety, terapeutki. Tam tkwią moje zasoby, mój potencjał. Jako nastolatka obserwowałam przemianę różnych ludzi, kojarzyłam wielu pacjentów. Ktoś mnie ciągnął na sankach, a potem słyszałam, że zaćpał i nie żyje. Albo trafił do więzienia. Narkomania w latach 80., 90. to było inne środowisko, inne czasy.

Ale nie zostałaś w Monarze, choć zaczęłaś tam pracę. Dlaczego?

Ile ja miałam wtedy lat? Dwadzieścia kilka? W tym obszarze jest za dużo mroku, realnej utraty pacjentów. Z nałogów wychodzi od 10 do 30 proc. ludzi. Pracując w latach 90. w Monarze na Hożej, czyli na pierwszym froncie, gdzie trafiały osoby jeszcze przed detoksem, co jest bliżej interwencji kryzysowej niż terapii, bo kierujesz tę osobę do ośrodka albo podejmujesz inną natychmiastową decyzję, zrozumiałam, że nie mam do tego predyspozycji. Do mnie przychodzą m.in. pacjenci z podwójną diagnozą, na przykład osoby z depresją, a przy okazji popijają lub biorą narkotyki. Prowadzę terapię opartą na relacji – raczej dłuższą niż krótszą. Mam duży sentyment do Monaru i jego ośrodków. Czuję się z Monarem związana, jakby to była siostra bliźniaczka. W tym roku jestem zaproszona na Monarowisko, od lat nie byłam. Będzie prelekcja o ojcu, film, wieczór wspomnień. Przypuszczam, że to będzie dla mnie bardzo duże przeżycie.

Jakie sceny opowiedziałaś córkom, żeby zrozumiały, kim był dziadek?

Starsza miała sześć lat, jak zginął, pamięta dziadka tyle co nic. Młodsza urodziła się parę lat po śmierci Marka. Opowiadałam, oczywiście. Ale raczej było to wychowywanie ich w klimacie otwartości, mówienia o trudnych sprawach w domu, czyli przekazywanie jego przesłania.

Długo trwała żałoba po ojcu?

Wydarzenia mi się zlewają. W czerwcu wzięłam ślub. Pojechałam z mężem do Paryża w podróż. Tam kupuję ojcu drobiazg. I już nie jestem w stanie mu go wręczyć.

Bo zginął w wypadku.

Tata zmarł w sierpniu, moja teściowa we wrześniu. Czyli w pierwszych miesiącach małżeństwa mieliśmy podwójne żałoby. Ja po tacie, mój mąż po mamie. Nie pamiętam, co było w pierwszych dwóch miesiącach. Zawiesiłam pamięć na tym, że nie mogę tacie wręczyć prezentu. Nie widzieliśmy się już po powrocie z Paryża, bo nie widywaliśmy się tak często, miałam swoje życie.

Tęsknisz za ojcem?

Bardzo. Tęsknota nie mija. Lubię jeździć w góry, bo zawsze jeździłam tam z tatą i osobami leczącymi się z narkomanii. Te schroniska inaczej już wyglądają, ale kiedy tam wchodzę, wraca duch tamtych sytuacji, społeczności terapeutycznych. Byłam niedawno w Dolinie Roztoki, w Kuźnicach, wszystko wróciło.

Patrząc na twoje doświadczenie, m.in. leczysz PTSD, widzę także historię twojej mamy. Urodziła się w Kazachstanie. Jej rodzice byli w łagrze. Myślisz, że dziedziczysz tę traumę?

Mama bardzo sobie ceni prywatność. Czuję obowiązek, by to uszanować. Ale na pewno, ze względu na wojenne doświadczenia rodziny mojej mamy, doświadczyłam traumy transgeneracyjnej. Zagłębiałam się w to na swojej terapii. Jestem wrażliwa, mój układ nerwowy dosyć łatwo się wzbudza, to także dostałam w pakiecie. Jestem świadoma mechanizmów, ale też pracowałam nad sobą, więc mam poczucie, że nie przekazuję tej pałeczki dalej.

CHARAKTERYZACJA: MAGDALENA GONTARCZUK.

Ile lat miała mama, jak wróciła z Kazachstanu?
Była dzieckiem. Musiałabym dopytać. Tak też działa fala posttraumatyczna, że nie pamiętam takich historii, nie wyciągnę ich z siebie ot tak. Nie dlatego, że mam opór czy mnie to nie interesuje. Pracuję jako terapeutka i mam bardzo wielu pacjentów, którzy przychodzą do mnie latami, pamiętam szczegóły ich życia, z tym nie mam problemu, bo tam jestem osobą wyregulowaną, stabilną. A kiedy pytasz mnie o doświadczenia rodzinne, jest mi trudniej, osobista historia zatarła szczegóły.
Temat łagrów był obecny w domu?
Nie, to typowe dla ludzi straumatyzowanych. Mama nie opowiadała mi swojej historii. O różnych ważnych faktach, dowiedziałam się, mając 45 lat, czyli 10 lat temu.
Dlatego, że zapytałaś?
Nie. Mama postanowiła mi opowiedzieć, żebym nie dowiedziała się wszystkiego dopiero po jej śmierci.
Mama też nigdy nie mówiła publicznie o ojcu.
Tak, nigdy tego nie robiła.
Widziałaś rodziców szczęśliwych?
Duże słowo. Widziałam wiele fajnych momentów. Były wyjazdy na działkę pod Warszawą, leniwe nicnierobienie, spacery z psami. Ale też sporo napięć, dyskusji na temat Monaru, świata, bo na pewno ojciec przynosił to do domu. Dla niego nie było rozdziału między pracą a życiem. To się przenikało. Mama tłumaczyła dla niego specjalistyczne książki, które były po angielsku, rozmowa o pracy była non stop. A ja zwracam uwagę na ten podział. Superwizor powiedział mi kiedyś, że pracę zostawiamy na wieszaku razem z kurtką. Praca to praca, a dom to dom.
To łatwe?
Nauczyłam się, jak to robić. Czasami, po trudniejszych sesjach, ciężkim emocjonalnie dniu, przed powrotem do domu jadę na kawę albo idę na spacer. Chociaż bywa, że trudno zrzucić emocje, na przykład po próbie samobójczej pacjenta. Ja doświadczam całą sobą.
A tata ci się śni czasami?
O, tak, bardzo często. Nawet wczoraj. To są bardzo przyjemne, fajne sny. Mam z nim połączenie. I noszę jego zegarek.
To jest ten zegarek?
Noszę go może od czterech lat. Pewnego dnia poczułam, że już chcę, mogę. A teraz to jest mój talizman. Tak jak jego sygnet, który czasem wkładam.
Oglądałaś z ojcem film „W samo południe”?
Oj, tak, tak. Uwielbiał westerny. Najczęściej je oglądaliśmy. Wakacje na naszej działce pod Warszawą, wielkie łóżko, każdy na swojej poduszce, telewizja, western, gdzie jest prosty podział – dobry i zły. Mam bardzo dużo wspomnień z tatą, do tej pory się nimi nie dzieliłam, bo nie lubię, kiedy wszystko jest na sprzedaż. Może dlatego, że mój ojciec był osobą publiczną, więc nasza prywatność jest dla mnie bardzo ważna. A to było tylko nasze. ●

AUTOPROMOCJA

zwierciadło

SIERPNIOWE WYDANIE
DOSTĘPNE TAKŻE z **REGENERUM REGENERACYJNYM SERUM DO STÓP**
do przesuszonej i zrogowaciałej skóry.



REGENERUM
regeneracyjne serum do stóp
skutecznie nawilża skórę
oraz odbudowuje i wzmacnia
jej barierę ochronną,
zabezpieczając przed ponownym
przesuszeniem czy rogowaceniem.
Serum ma lekką konsystencję
i szybko się wchłania,
nie pozostawiając uczucia
lepkiej warstwy.

WYDANIE Z DODATKIEM
DOSTĘPNE W WYBRANYCH PUNKTACH
SPRZEDAŻY OD 1 LIPCA.



LEKCJA pierwszej POMOCY

Podczas streamu Łatwoganga młodzi ludzie pokazali, że działając w przestrzeni cyfrowej, potrafią w kilka dni zebrać miliony złotych na leczenie dzieci chorych na raka i zaangażować w tę akcję niemal wszystkich Polaków – niezależnie od wieku czy poglądów politycznych. Co to o nich mówi? Ale i co to mówi o nas? Pytamy psycholożkę **JOANNĘ FLIS.**

Rozmawia **IZA NOWAKOWSKA-TEOFILAK**
Zdjęcie **FILIP NAUMIENKO/REPORTER**

Akcja Łatwoganga i Bedoesa z kwietnia tego roku zapisze się chyba złotymi zgłoskami w historii internetu. Jaka była twoja pierwsza myśl po jej zakończeniu?

To wydarzenie pokazało, jak bardzo dorośli nie doceniają generacji Z i jak mocno upraszczają obraz internetu, skupiając się głównie na jego negatywach. Często słyszy się, że młodzi są bierni i roszczeniowi, a internet to dla nich głównie rozrywka. Tymczasem wielu z nich traktuje go jako przestrzeń rozwoju i inspiracji, śledząc twórców pokazujących projekty, podróże czy działania społeczne. Problemem nie jest internet sam w sobie, lecz dostęp do niewłaściwych treści i wzorców – dokładnie tak samo jak w każdej innej przestrzeni życia społecznego.

Zastanawiam się jednak, jak to się stało, że ten 23-letni chłopak przekonał do swojego przedsięwzięcia tylu ludzi.

Kluczowym elementem tej historii okazała się autentyczność. Zadziałały wartości, które dziś stały się deficytowe: pokora, szczere intencje, zaangażowanie, wytrwałość i poczucie wspólnoty. W tej akcji nie było gwiazdorzenia ani budowania własnej marki kosztem celu. Organizatorzy świadomie oddzielali zbiórkę od typowej gry o zasięgi, lajki czy rozpoznawalność. Widać to było również w ich późniejszych działaniach – w ogromnej uważności i dojrzałości komunikacyjnej. Po streamie nie było nadmiernego udzielania wywiadów ani „pompowania" własnego wizerunku. Tam, gdzie pojawiało się zainteresowanie mediów czy propozycje współpracy, konsekwentnie powracała jedna narracja: „To nie jest o nas, to jest o celu i o wspólnym działaniu". Sukces był przedstawiany jako efekt wspólnoty, a nie zasługa jednej osoby. I to ciekawie kontrastuje z wieloletnimi obawami o pokolenie Z – że młodzi wychowani w mediach społecznościowych będą skupieni wyłącznie na sobie, na lajkach, followersach i autopromocji. Tymczasem dla wielu z nich „lajki" są dziś czymś neutralnym, wręcz przezroczystym – elementem codzienności, a nie walutą prestiżu. Coraz częściej widać też dystans wobec mechanizmów internetowej atencji i większą ostrożność wobec budowania sztucznego wizerunku niż u starszych pokoleń.

Młodzi bardzo dobrze potrafią oddzielać ziarno od plew, są wyjątkowo wyczuleni na fałsz i sztuczność. Zmęczeni treściami tworzonymi wyłącznie po to, by generować uwagę i monetyzację, przesuwają się w stronę autentyczności. Z analiz wynika, że zetki używają w sieci mniej filtrów niż milenialsi, którzy dorastali w kulturze silnie promującej „wyjątkowość jednostki" i perfekcyjny wizerunek. Częściej wybierają szczerość, relacyjność, współtworzenie i inkluzywność. Być może właśnie dlatego potrafią tak skutecznie jednoczyć ludzi wokół czegoś naprawdę ważnego.

Dla mnie szczególnie poruszające było to, jak prowadzący stream angażował widzów, którzy z biernych odbiorców stawali się częścią wspólnoty. Ich głos był słyszany, pytano ich o zdanie, współtworzyli atmosferę wydarzenia. Nie bez znaczenia był też bardzo konkretny i jasno określony cel zbiórki. Ludzie dokładnie wiedzieli, komu pomagają i na co przeznaczane są środki. A obecność chorych dzieci i ich historii nadała całej akcji wymiaru niezwykle osobistego i emocjonalnego. Dzięki temu było jasne, dla kogo to wszystko się dzieje.

Mimo to w komentarzach w trakcie streamu i po jego zakończeniu, wiele osób wyrażało wątpliwości, na co tak naprawdę zostaną przeznaczone te środki.

Obsesyjne doszukiwanie się nieczystych intencji w pomaganiu mówi zwykle więcej o osobach, które wątpią, niż o tych, które działają. Zazwyczaj wynika to z ograniczonego zaufania do ludzi i potrzeby nieustannego oceniania cudzej moralności. W naszej kulturze dość silna jest tendencja do rozliczania innych z pozycji wyższości moralnej – i dotyczy to nie tylko działań społecznych, ale wielu innych obszarów życia. W takim podejściu łatwo jednak „wylać dziecko z kąpielą". Zamiast zauważać realne dobro i skuteczność działania, uwaga przesuwa się na podejrzliwość i szukanie ukrytych motywów. Oczywiście nie chodzi o bezkrytyczny zachwyt ani o rezygnację z refleksji nad działaniami młodych. Jednak sposób, w jaki reagujemy na ich inicjatywy, ma znaczenie. Dlatego takie komentarze – często nieoparte na rzetelnej wiedzy, dezinformujące i deprecjonujące – budzą we mnie sporą irytację. Być może jako psycholożka powinnam reagować na nie większym dystansem, ale odbieram tę irytację jako granicę, którą moja psychika stawia wobec niezdrowych reakcji na sprawczość młodych ludzi.

Co istotne, często te same osoby, które dziś krytykują, wcześniej narzekały, że młodzi „nic nie robią", „siedzą tylko w internecie", są „roszczeniowi", „nie poradzą sobie w pracy" i „świat przez nich upadnie". Kiedy jednak pokazują organizację, zaangażowanie i skuteczność działania, pojawia się umniejszanie, podważanie intencji i szukanie dziury w całym. To klasyczny mechanizm podwójnego wiązania: z jednej strony oczekujemy od młodych sprawczości i inicjatywy, a z drugiej – gdy ją pokazują, odbieramy im ją albo deprecjonujemy, bo trudno nam czasem zaakceptować, że są odrębni, samodzielni i doskonale radzą sobie bez nas.

Czy pytanie o intencje osób angażujących się w pomaganie ma sens, skoro zachowania prospołeczne z natury wiążą się z obopólną korzyścią? W świecie ptaków altruizm jest skuteczną strategią ewolucyjną, zwiększającą szanse na przekazanie genów. „Opłacalność" pomagania jest wpisana w samą logikę natury. ►

> MŁODZI BARDZO DOBRZE POTRAFIĄ ODDZIELAĆ ZIARNO OD PLEW, SĄ WYJĄTKOWO WYCZULENI NA FAŁSZ I SZTUCZNOŚĆ. ZMĘCZENI TREŚCIAMI TWORZONYMI WYŁĄCZNIE PO TO, BY GENEROWAĆ UWAGĘ I MONETYZACJĘ, PRZESUWAJĄ SIĘ W STRONĘ AUTENTYCZNOŚCI.

I nie dotyczy to wyłącznie świata zwierząt. Kiedy antropolodzy i psychologowie ewolucyjni próbują wyjaśnić, dlaczego to właśnie *Homo sapiens* – jeden z wielu gatunków człowieka – przetrwał, bardzo często wskazują na rozwój zachowań altruistycznych i prospołecznych jako jedną z kluczowych przyczyn naszego sukcesu ewolucyjnego. W znaleziskach archeologicznych pojawiają się szczątki osób z wyraźnymi niepełnosprawnościami czy chorobami, które to osoby przeżywały znacznie dłużej, niż byłoby to możliwe bez opieki innych członków grupy. To sugeruje, że w pewnym momencie historii gatunku ludzie zaczęli obejmować troską osoby słabsze i zależne, zamiast je wykluczać. A rozwój empatii, współpracy i opieki nad innymi zwiększał szanse przetrwania całych grup.

Można więc powiedzieć, że zachowania prospołeczne nie są „dodatkiem" do człowieczeństwa, lecz jednym z jego fundamentów. Altruizm, aktywizm, dzielenie się, wspieranie innych zgodnie z własnymi wartościami, reagowanie na cierpienie drugiego człowieka czy zwykłe pocieszanie – wszystkie te formy działania wzmacniają więzi społeczne i budują wspólnotę. W tym sensie rzeczywiście trudno znaleźć zachowanie prospołeczne całkowicie pozbawione jakiejkolwiek korzyści dla osoby pomagającej. I dobrze, że tak jest, bo dzięki temu takie odruchy w ogóle istnieją. Oczywiście zdarzają się również działania instrumentalne – podejmowane dla wizerunku, korzyści biznesowych czy kapitału społecznego, ale nawet wtedy pomoc pozostaje pomocą. Nie oznacza to oczywiście, że cel uświęca środki i że wszystko jest dopuszczalne. Właśnie dlatego tak istotne było to, że Łatwogang konsekwentnie dbał o granice swojej akcji charytatywnej i odrzucał działania czy propozycje, które były nieetyczne albo mogły wypaczyć sens całego przedsięwzięcia.

Największym zaskoczeniem było to, jak stanowczo odciął się od polityki. Jak myślisz, czy taka postawa to kwestia tożsamości pokoleniowej? A może reakcji na wcześniejsze rozczarowania?

Mam poczucie, że przede wszystkim stoi za tym bardzo duża świadomość tego, że w działalności charytatywnej nie ma miejsca dla polityki. Rządzący mają swoją przestrzeń, w której mogą działać, podejmować decyzje i realnie wpływać na sytuacje różnych grup społecznych. To pokolenie wydaje się doskonale rozumieć, że polityka często bywa przestrzenią walki o władzę, interesy, że jest źródłem polaryzacji i właśnie dlatego młodzi coraz częściej nie chcą dawać się wciągać w te mechanizmy. Rzadziej identyfikują się bezwarunkowo z konkretnymi partiami, raczej przyglądają się rzeczywistości z dystansu. Myślę, że wynika to również z dostępu do różnorodnych źródeł informacji.

Dorastali w świecie internetu, gdzie treści nie są już wyłącznie filtrowane przez tradycyjne media czy telewizję. Mają możliwość konfrontowania różnych perspektyw, podważania narracji, zadawania pytań i formułowania własnych opinii. Wbrew stereotypom pokolenie Z myśli bardzo krytycznie, ma świadomość, co w tym kraju nie działa. I właśnie temu dali wyraz w akcji Łatwoganga, na zasadzie: „Widzimy, że system zawodzi, ale nie będziemy tylko narzekać ani wpisywać się w kolejną wojnę plemienną. Po prostu zrobimy to po swojemu". To jasne stawianie granic i niechęć do podpierania się jakimikolwiek „autorytetami", pokazuje też, że młodzi ludzie nie są już tak podatni na efekt halo, czyli fascynację bliskością znanych i wpływowych osób, jak wcześniejsze pokolenia. Nie potrzebują ogrzewać się w blasku celebrytów czy politycznych liderów, by ich działania nabrały znaczenia.

A skąd właściwie u młodych ludzi bierze się ten pierwszy impuls do pomagania innym? Rodzimy się z taką gotowością czy jest to kwestia temperamentu, wychowania albo wpływu środowiska?

Do pomagania trzeba w pewnym sensie dorosnąć. Pierwsze zachowania prospołeczne pojawiają się dość wcześnie – już około drugiego roku życia: dziecko „karmi" lalkę, przytula misia, podaje dorosłemu przedmiot czy próbuje coś „naprawić" dla drugiej osoby. W wieku przedszkolnym dochodzi dzielenie się, pocieszanie i pierwsze reagowanie na emocje innych. Kluczowe jest wtedy wsparcie dorosłych – bo zachowania prospołeczne utrwalają się wtedy, gdy dziecko widzi, że jego gest ma znaczenie.

W wieku szkolnym rozwija się bardziej świadoma empatia, poczucie sprawiedliwości i rozumienie norm społecznych. Dzieci zaczynają dostrzegać, co jest fair, a co nie, oraz uczą się troski także o osoby spoza najbliższego kręgu. Tu ogromne znaczenie mają środowisko i doświadczenia, na przykład szkoły integracyjne czy sytuacje, które uczą wrażliwości na różnorodność i słabszych. Dopiero w okresie dojrzewania altruizm może stać się elementem tożsamości. I myślę, że pokolenie milenialsów bardzo mocno to przeżyło m.in. dzięki WOŚP. Charakterystyczne serduszko ►

„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**.









Weranda – magazyn o przytulnych wnętrzach i dobrej sztuce

Tu znajdziesz pomysły do domu swoich marzeń. Inspiracje w różnych stylach.
Tu odkryjesz miejsca na udane zakupy, poznasz ciekawe polskie marki i nietuzinkowe rzemiosło.
Weranda to magazyn, który podpowiada jak urządzić wymarzone miejsce do życia.

WIĘCEJ INSPIRACJI ZNAJDZIESZ NA

MAGAZYNWERANDA WERANDA_MAGAZYN WERANDA.PL

stawało się komunikatem: jestem osobą, która pomaga, reaguję na krzywdę, jestem częścią czegoś większego. To był ważny element społecznego dojrzewania. A stream Łatwoganga dobrze wpisuje się w ten kulturowy wzorzec.

Warto podkreślić, że była to akcja międzypokoleniowa. Młodzi ją stworzyli, ale starsi obdarzyli ją zaufaniem i dali wsparcie. Obecność osób publicznych działała jak sygnał: „Wierzymy wam i temu, co robicie". I to pokazuje ważną rolę dorosłych. Nie chodzi o to, że młodzi potrzebują naszej zgody, żeby działać – bo poradzą sobie też bez niej. Ale nasze postawy mogą ich wzmacniać albo osłabiać. Możemy swoim zaufaniem dodawać im skrzydeł, legitymizować ich działania i pokazywać, że widzimy ich sprawczość.

Czy brak reakcji na potrzeby lub cierpienie innych zawsze oznacza brak empatii?

Niekoniecznie. Człowiek może bardzo silnie odczuwać cierpienie innych osób, a jednocześnie nie umieć przełożyć tego na adekwatne działanie. Empatia sama w sobie nie kończy się przecież na dostrzeganiu czyjegoś bólu. To nie tylko „widzę" i „rozumiem", ale również: „coś z tym robię". Jeśli ktoś został nauczony zdrowego reagowania na emocje i potrzeby innych, empatia może stać się motorem działań prospołecznych, wspierania czy zaangażowania społecznego. Ale jeśli nie nauczył się regulować własnego dyskomfortu związanego z cudzym cierpieniem, może reagować zupełnie inaczej – wycofaniem, irytacją, a nawet odrzuceniem drugiej osoby. Czasem słyszymy przecież: „męczy mnie to, że ktoś ciągle płacze", „nie mam już siły słuchać cudzych problemów", „to toksyczna osoba". I rzeczywiście dziś bardzo łatwo etykietujemy innych w ten sposób. Problem polega na tym, że nie zawsze stoi za tym brak empatii. Bardzo często kryje się pod tym bezradność wobec własnego dyskomfortu.

Cierpienie drugiego człowieka uruchamia w nas trudne emocje, a my nie wiemy, co z nimi zrobić, więc próbujemy się od nich odciąć. Żyjemy dziś w świecie ogromnej liczby bodźców emocjonalnych – codziennie widzimy wojny, katastrofy, kryzysy, przemoc, tragedie innych ludzi, a nasz układ nerwowy ma swoje granice. A zatem zobojętnienie wobec cierpienia innych może być też mechanizmem obronnym. Kiedy cierpienia jest za dużo, człowiek czasem przestaje reagować nie dlatego, że nic nie czuje, ale dlatego, że jest przeciążony. Dlatego empatia i współczucie są dużo bardziej złożone, niż mogłoby się wydawać.

Empatia często łączy się z syntonią, czyli sytuacją, w której nie tylko widzę cudze cierpienie, ale też w pewnym sensie je odczuwam, pojawia się we mnie wyraźny dyskomfort emocjonalny. I właśnie to bywa jednym z motorów działań prospołecznych: jeśli coś mnie „boli", naturalnie chcę coś z tym zrobić, choćby po to, by zmniejszyć własne napięcie. Stąd różne strategie radzenia sobie z empatią, których uczymy się kulturowo. Jedną z nich jest działanie – realna pomoc, która obniża zarówno cudze, jak i własne napięcie. To może prowadzić do zaangażowania, aktywizmu, może też jednak pojawić się zupełnie inna strategia: unikanie. Na przykład rezygnujemy z oglądania zbiórek na chore dzieci, bo są dla nas zbyt obciążające emocjonalnie. Nie dlatego, że jesteśmy obojętni, ale dlatego, że cierpienie, z którym się stykamy, jest dla nas trudne do uniesienia. W takiej sytuacji możemy też stosować inne mechanizmy: odwracanie uwagi, dystansowanie się, a czasem nawet racjonalizowanie czy dehumanizowanie. Pojawiają się wtedy myśli w rodzaju: „sam sobie na to zasłużył", „to nie moja sprawa", „inni mają gorzej". Dzięki temu odzyskujemy psychiczne poczucie bezpieczeństwa i zmniejszamy własny dyskomfort. A więc nawet empatia ma swoje mroczne strony.

Jak zatem wychować człowieka wrażliwego na potrzeby innych, który pomimo swojej empatii nie będzie się nadmiernie obciążał wszystkimi nieszczęściami świata?

Wbrew pozorom odpowiedź jest dość prosta: jeśli pokażemy młodym ludziom, jak działać albo pomożemy im wydreptać konkretne ścieżki działania pod wpływem empatii – będą mogli ją przekładać na sprawcze reakcje. Czyli „nie tylko czuję, ale wiem, co mogę zrobić". Dlatego kluczowe nie jest tylko to, żeby uczyć wrażliwości i pokazywać, gdzie są granice nadużycia (choć to też jest ważne), ale przede wszystkim to, żeby uczyć sprawczości.

Jaki wpływ na rozwój tożsamości młodych ludzi może mieć sukces akcji charytatywnej Łatwoganga? Świadomość, że ich rówieśnicy potrafią zorganizować coś tak spektakularnego bez wsparcia żadnych instytucji czy wielkich autorytetów.

Tym pytaniem dotykasz ważnego pojęcia emancypacji, bo w pewnym sensie ci młodzi ludzie tworzący stream Łatwoganga na naszych oczach się wyemancypowali: od schematów, od przekonania, że „bez systemu się nie da", od myślenia, że zmiana musi przyjść z góry.

Tam, gdzie jest podatny grunt, czyli u osób, które mają podstawowe poczucie wiary w siebie, takie historie potrafią być ogromnie mobilizujące. Informacja „da się", „można samemu" działa jak zapłon, może budzić energię, ciekawość, chęć działania i poczucie, że mogę coś zrobić, nawet na swoją skalę. Jeśli jednak u młodego człowieka dominuje krytyka, umniejszanie czy deprecjonowanie takich działań, może to być sygnał, że warto przyjrzeć się nie tylko jego relacji ze światem, ale przede wszystkim poczuciu sprawczości, wartości i wolności. Dopiero gdy te obszary są zaopiekowane, sukcesy innych przestają być zagrożeniem, a mogą stać się impulsem do własnego wzrostu. ●



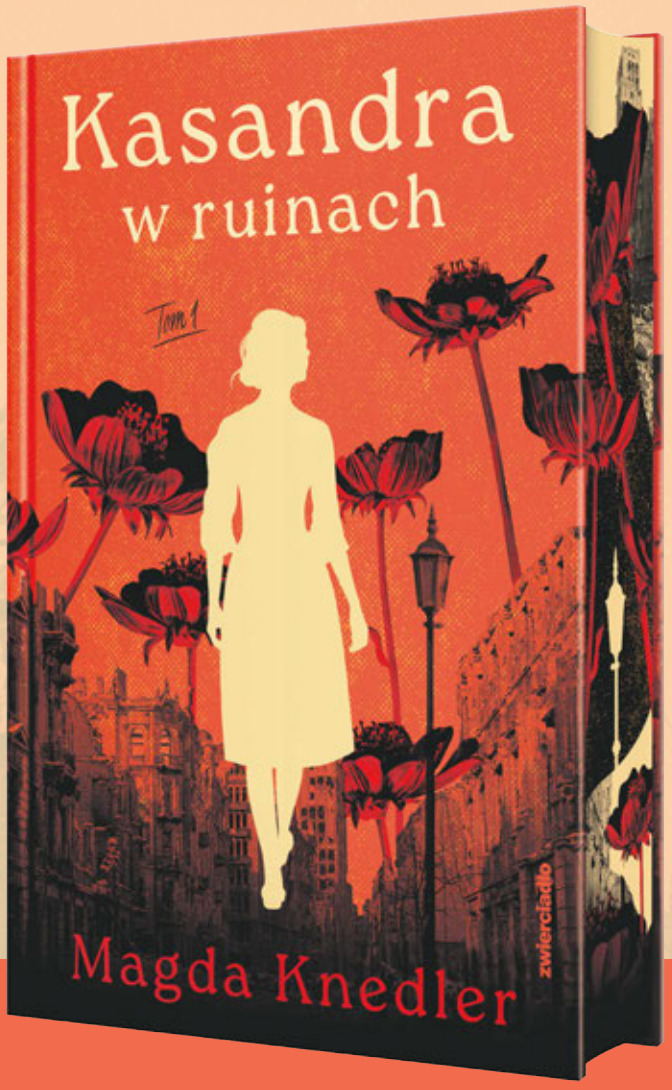
JOANNA FLIS

psycholożka, badaczka, autorka podcastu i książki „Madame Monday – po dorosłemu". Na zwierciadlo.pl można posłuchać cyklu jej podcastów o współuzależnieniu „FLISolo". Współautorka Złotego Standardu Pomocy Psychologicznej towarzyszącego programowi profilaktycznemu „MŁODE GŁOWY" oraz ekspertka w projekcie MŁODE GŁOWY.

ZDJĘCIE: ALEKSANDRA MODRZEJEWSKA-MITAN.

zwierciadło

Dar, który jest ciężarem. Ideologia, która niszczy. Dwoje ludzi w świecie pełnym absurdów.



Po upadku powstania Warszawa jest morzem zgliszcz. Wśród nich Staszek szuka Kasandry – ukochanej, która w niszczonej przez nazistów stolicy prowadziła do biblioteki niewidomego ojca. Gdzie zniknęła i co widziała, gdy płonęły bezcenne księgi?

„Kasandra w ruinach" – poruszająca, pełna emocji powieść **Magdy Knedler** inspirowana mitem o Kasandrze.

czyta **Marcin Popczyński**

PATRONAT MEDIALNY

lubimyczytać · ciekawostki historyczne.pl · Lady Margot Blog literacki Recenzje literatury od 2014 roku · TVP3 Warszawa

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

AUTOPROMOCJA

NIE jesteście SAME

Chorzy na raka potrzebują przede wszystkim dostępu do najnowocześniejszego i najlepszego leczenia. To oczywiste. Czego jeszcze? I co pokazała internetowa zbiórka zorganizowana przez młodego chłopaka w jego kawalerce?









Tekst
JOANNA DERDA

Na zdjęciach od góry: Anna Kupiecka, Małgorzata Sajan, Jagna Kaczanowska i Agnieszka Deja.

Solidarność i empatia

Jeśli tak samo chorujesz na raka jak ja, ten utwór jest dla ciebie" – mówi 11-letnia chora na ostrą białaczkę szpikową Maja Mecan. I razem z raperem Bedoesem śpiewa: „Ciągle tutaj jestem". Ich „diss na raka", transmitowany przez Piotra Hanckego, czyli youtubera i influencera Łatwoganga, poruszył Polskę. Zaczęła się zbiórka na rzecz fundacji Cancer Fighters, a właściwie dziewięciodniowy festiwal pomagania. Dobrej woli, hojności, solidarności. Specjaliści od marketingu i psychologowie na bieżąco analizowali ten fenomen, zastanawiali się, co właściwie spowodowało eksplozję życzliwości i empatii. My zapytaliśmy dziewczyny chore onkologicznie i te, które mają doświadczenie choroby za sobą, co myślą o akcji Łatwoganga. Wszystkie były zgodne: super sprawa. Ale ta super sprawa ma mniej fajne tło. A jest nim to, że zbiórki pieniędzy są nam w ogóle potrzebne.

– Miałam oczywiście myśl, że nasz system nie zapewnia tego, czego chorzy potrzebują – mówi Jagna Kaczanowska, dziennikarka, autorka książki „Rak i dziewczyna", pięć lat po zakończeniu leczenia.

Anna Kupiecka, była pacjentka onkologiczna i prezes fundacji pacjenckiej „OnkoCafe – Razem lepiej" uważa, że takie akcje budzą sympatię, wzruszają i pokazują, że ludzie chcą być razem z chorymi. – Ale – uzupełnia – jednocześnie myślę, że warto powiedzieć bardzo wyraźnie: zdrowie i bezpieczeństwo pacjentów onkologicznych nie powinny zależeć od społecznych zrywów czy dobrej woli obywateli. To odpowiedzialność państwa i dobrze funkcjonującego systemu ochrony zdrowia.

– A ochrona zdrowia w Polsce jest w zapaści – dodaje Agnieszka Deja, która leczy się od kilku miesięcy. O tym, że jest chora, dowiedziała się 4 lutego tego roku, w Światowy Dzień Raka. – Ludzie ratują się, jak mogą, zbierają środki na leczenie. Mamy program lekowy, czyli świadczenia gwarantowane przez NFZ, określające, co i na jakim etapie stosuje się w konkretnym typie raka, ale jeśli chce się włączyć leki, które nie są refundowane, a są wskazania, żeby je brać, czasem ich przyjmowanie jest wręcz jedyną szansą dla chorego, to trzeba je samemu finansować. A to mogą być koszty rzędu 8–10 tysięcy miesięcznie, czasem wyższe. Ludzie więc zbierają, bo jakie mają wyjście? Ale sama akcja była fantastyczna. Po raz kolejny pokazała, jak jesteśmy w stanie się mobilizować i wspierać. Niesamowite było dla mnie to, że trafiła do milionów, i to głównie ludzi młodych, wszystko działo się szybko, można było to cały czas obserwować, dołączali kolejni znani i mniej znani, każdy ze swoim pomysłem i swoją energią. I cały czas mówiono o wartościach: o solidarności, o byciu razem, o wzajemnej pomocy i o tym, że robimy to ponad podziałami.

Małgosia Sajan od kilku lat zmaga się z przerzutami raka piersi, prowadzi konto na Instagramie, pisze tam: „rakiem cię nie zarażę, ale uśmiechem to już tak!!!". Mówi: – Wszyscy oglądali, wszyscy się wzruszali i dorzucali, ile mogli. Zbiórek na taką skalę spodziewamy się raczej po dużych fundacjach, a tu jakiś chłopak odpalił streama i poszło!

Psychoonkolożka Adrianna Sobol potwierdza: – To było inne oblicze internetu. Wyśmienita akcja. I moim zdaniem warto na nią spojrzeć nie tylko przez pryzmat pomocy finansowej, ale zobaczyć, jaki jest wysyłany sygnał społeczny: że choroba nowotworowa u dzieci to sytuacja niezwykle trudna, że te dzieciaki są izolowane, w dotkliwy sposób wyrywane z dzieciństwa, że one, ich rodzice i rodzeństwo żyją z ogromnym lękiem, niepewnością, poczuciem straty. Taka akcja, wsparcie ludzi ma ogromne znaczenie psychologiczne, nie chodzi tylko o pieniądze, chodzi o komunikat: nie jesteście sami, myślimy o was, możecie na nas liczyć.

SHOW CZY EMPATIA?

Był jednak punkt, który wzbudził kontrowersje. Osoby znane, celebryci w geście solidarności z chorymi przechodzącymi chemioterapię golili sobie – na wizji – głowy.

– Z jednej strony: tak, to było niesamowite – mówi Agnieszka Deja. – Z drugiej... z perspektywy osoby, która jest w trakcie leczenia, zastanawiam się, czy ci, którzy to robili, naprawdę czuli to, co się czuje, kiedy się te włosy traci nie z własnej woli, tylko w wyniku choroby. Raczej nie, nie da się po prostu. A w przypadku kobiet łysa głowa jednoznacznie kojarzy się z chorobą nowotworową. Oczywiście celebrytki i celebryci robili to przed wielomilionową widownią, więc pewnie ludzie będą wiedzieć, dlaczego Nosowska jest łysa. Ja sama do tego akurat mam niejednoznaczny stosunek, bo mnie moja łysa głowa przypomina o chorobie. Zaraz po pierwszej chemii zgoliłam włosy. Czuję się w miarę normalnie, pracuję, biorę po chemii trzy dni zwolnienia, ale potem idę do biura, ćwiczę, biegam co kilka dni na bieżni 8 km, jednak odbicie w lustrze przypomina mi, że jestem chora.

Jagna: – Na grupach pacjenckich temat był gorąco dyskutowany. Niektórzy pytali: jak można robić show z golenia głowy? Moim zdaniem – dlaczego nie? Czy rak ma mieć zawsze konotacje z cierpiętnictwem? Potrzebne jest nam inne myślenie o chorobie, takie, by przestała być wiecznym tematem tabu. Czytam na grupach, że dziewczyny się gotują w perukach, ale ich nie zdejmują, bo wstydzą się łysej głowy. Może dlatego dobrze te głowy pokazać?

– Każdy odbiera to po swojemu – mówi Małgosia Sajan. – Dla wielu osób to wzruszający i piękny gest, dla mnie był zbędny. Kiedy straciłam włosy po raz pierwszy, nie potrafiłam spojrzeć na siebie w lustrze. Gdyby ktoś z moich bliskich się ogolił, jego łysa głowa byłaby dla mnie przypominaniem o mojej sytuacji. A potrzebowałam wtedy stabilności, stałości, poczucia, że bliscy mi ludzie pozostali takimi, jacy byli zawsze. I jeszcze jeden ►

aspekt: kiedy tracisz włosy podczas chemii, nie odrosną one tak szybko jak osobie zdrowej, więc gdyby ktoś z rodziny ogolił sobie głowę i włosy zaczęłyby mu odrastać, a mnie nie, to byłoby dla mnie, podejrzewam, jeszcze trudniejsze. Jeśli ktoś chce ogolić głowę w geście solidarności z chorym, warto, żeby zapytał tego chorego, czy to na pewno dobra droga.

RAK JAK VOLDEMORT

Czego wobec tego potrzebują chorzy onkologicznie? Nie da się stworzyć listy, którą każdy uzna za swoją, ale pewne kwestie się powtarzają. – Oczywiście empatii – mówi Anna Kupiecka – obecności i wsparcia emocjonalnego, ale przede wszystkim poczucia bezpieczeństwa: szybkiej diagnostyki, dostępu do leczenia, opieki psychologicznej, rehabilitacji, jasnej ścieżki w systemie. I poczucia, że nie zostali pozostawieni sami sobie. Wiele osób chorujących mówi dziś nie tylko o lęku przed samą chorobą, ale też o zagubieniu w systemie.

Niedawno w Onecie ukazał się wywiad Dawida Dudko z aktorką Hanną Bieluszko, chorą na raka jelita grubego. Bieluszko mówi wprost: – Gdyby nie jeden ze wspaniałych profesorów, znaleziony dzięki pomocy moich przyjaciół, to nie rozmawialibyśmy dzisiaj. [...] Jestem w uprzywilejowanej sytuacji znanej i lubianej aktorki. Pytanie, co z tymi, którzy są pozbawieni przywileju wpływowych kontaktów? Mają umrzeć, czekając w wiecznej kolejce niewydolnego systemu? Jako osoba z trudnymi doświadczeniami zdrowotnymi mówię: ten system potrzebuje pilnej zmiany. Chociaż domyślam się, że mój skromny apel świata nie zmieni.

Jagna Kaczanowska uważa, że jedną z ważniejszych spraw jest normalizacja choroby. Tej szczególnej choroby. Bo słowo „rak" trafia w nasze najgłębsze lęki. Budzi przerażenie. Reagujemy więc, wypychając myśl o tym na obrzeża świadomości. – Powszechny obraz choroby onkologicznej to ból, płacz, zgrzytanie zębów, wymioty. I śmierć. Poczucie, że rak to koniec świata, powoduje, że ludzie się nie badają, odwlekają to – mówi Jagna. – Tyle że ten siedzący nam twardo w głowach obraz jest już nieaktualny. W raku piersi 80 proc. pacjentek nie zetknie się już po leczeniu z tą chorobą, a są takie rodzaje raka, w których to przekracza 90 proc., to o wiele lepsze statystyki niż przy otyłości i wynikających z niej choćby problemach kardiologicznych.

Małgosia Sajan opowiada, jak kilka lat temu była z innymi chorymi onkologicznie na festiwalu Untold w Rumunii, to jedna z większych muzycznych imprez w Europie. – Chodziliśmy z transparentem mówiącym, że jesteśmy osobami chorymi na raka. Ludzie byli zaskoczeni, widziałam, jak wielu starało się omijać nas wzrokiem i unikało kontaktu. Bo ta choroba to ciągle temat tabu. A przecież każdy ma lub będzie mieć w gronie najbliższych kogoś, kto choruje. To trochę jak z Voldemortem, jeśli nie wypowiemy jego imienia, to jakby go nie było, jeśli nie będziemy mówić o raku i patrzeć na raka, to on się nie pojawi... Jasne, ta choroba dotyka głębokich lęków, napędzanych tym, jak jest pokazywana w filmach czy serialach. Na ogół widzimy tam pacjentów łysych, bezsilnych, z szarą skórą i cieniami pod oczami, a dziś wcale nie musi to tak wyglądać. I na ogół nie wygląda.

> TO CIĄGLE TEMAT TABU. TROCHĘ JAK Z VOLDEMORTEM: JEŚLI NIE WYPOWIEMY JEGO IMIENIA, TO JAKBY GO NIE BYŁO. JEŚLI NIE BĘDZIEMY MÓWIĆ O RAKU I PATRZEĆ NA RAKA, TO ON SIĘ NIE POJAWI.

Usuwanie raka z przestrzeni publicznej prowadzi do sytuacji, do których dojść w żadnym wypadku nie powinno. – Chorująca znajoma, pracująca w galerii handlowej, została poproszona o przejście na inne stanowisko – opowiada Jagna Kaczanowska. – Teoretycznie było to motywowane troską („będzie ci lżej"), ale kryło się za tym przesłanie, że tą swoją łysą głową będzie ludziom psuć humor. To totalnie nie fair. Zresztą znam dużo kobiet chorych onkologicznie, które wyglądają jak milion dolarów, noszą fajne turbany, chusty, bawią się perukami, ja sama zakładałam wielkie kolczyki. Byłoby super, gdyby chorzy onkologicznie wpisali się w codzienny krajobraz, a nie byli chowani w pakamerze.

Kiedy Agnieszka Deja opowiedziała na Facebooku o swojej diagnozie, spotkała się ze wspaniałymi, wspierającymi reakcjami, ale jednocześnie wiele osób mówiło: „Zobaczysz, będziesz wyłączona z życia, nie będziesz mogła pracować, cały czas będziesz rzygać, przyjadę do ciebie, byś nie była sama w nocy...". Odpowiadała: „Nie ma potrzeby, dostaję lek celowany w jednym zastrzyku, a do chemii premedykację zabezpieczającą m.in. przed wymiotami, radzę sobie". Jest aktywna, chodzi do pracy, na spotkania, może w mniejszym gronie i nie zawsze daje się przytulić, bo odporność jest jednak obniżona, ale żyje normalnie. – I tak chcę być traktowana. Chcę rozmawiać o codziennych sprawach, a nie wyłącznie o chorobie. Myślę, że to jest ważne.

RADOŚĆ ŻYCIA

Wiadomo: rak to nie katar, to ciężka choroba, do pewnego stopnia nieprzewidywalna, nikt nie da choremu gwarancji, że na pewno się uda. Wobec tego tym bardziej warto znaleźć sposób, który pozwoli żyć w miarę normalnie. I radość, choć w uszach niektórych może to zabrzmieć jak herezja. Rak i radość?

– Właśnie tak – mówi Jagna. – Miałam szczęście, że na początkowym etapie leczenia poznałam grupę dziewczyn, dziś to moje przyjaciółki, żartujemy, że „między nami chemia jest", bo spotkałyśmy się na chemioterapii. Nie gadałyśmy o raku, o leczeniu, ale o zupełnie innych rzeczach. I było mnóstwo śmiechu. Usłyszałam kiedyś od jednej z dziewczyn: „Moja siostra stwierdziła, że to nie jest fajne mieć raka, ale gdyby go miała, to chciałaby chorować z taką Jagną". Poczułam się po prostu cudownie. Pomyślałam: wygrałam. Zrobiłam coś, co wydawało mi się na początku niemożliwe, przeformułowałam ►

ziaja med

kuracja PEPTYDowa + antyoksydacja SAP



#ziajapewnośćsiebie

INNOWACYJNA PIELĘGNACJA STYMULUJĄCA ODBUDOWĘ SKÓRY

DLA SILNYCH, AKTYWNYCH, DOROSŁYCH KOBIET

to poznawczo tak, że nie mam złych wspomnień związanych z tym najtrudniejszym czasem. Nie chcę mówić, że mnie nic nie bolało, że nie miałam momentów zwątpienia, że nie płakałam, bo to byłaby nieprawda, ale był też śmiech, była troska innych, były dobre rzeczy. I dało mi to w efekcie ogromną energię na przyszłość, bo jak przez coś takiego przejdziesz, to myślisz: OK, to co może mnie złamać? Stała się rzecz, która dla większości jest czymś najgorszym, co może spotkać człowieka – i dałam radę. To znaczy, że ja w ogóle daję radę.

I dodaje coś, co znowu może zabrzmieć nieprawdopodobnie: – Radością zaraziłam się od grupy dziewczyn, które były w czwartym stadium, które właściwie od razu po diagnozie dowiedziały się, że mają przerzuty odległe. Albo mogły stwierdzić, że rezygnują z życia, albo że będą to życie wyciskać jak cytrynę z takimi uwarunkowaniami, jakie mają, czyli raz w miesiącu jadą do szpitala, tam mają badania, leczenie, a oprócz tego biegają półmaratony, kończą studia, wychodzą za mąż i podróżują, robią mnóstwo rzeczy, których nie robią niechorujący onkologicznie. Na hasło „czwarte stadium" ludzie mówią: jakie to smutne! Pewnie, smutne, ale to też życie, te dziewczyny z odwagą tym życiem kierują tak, by znaleźć szczęście. To przede wszystkim inspirujące.

OTULONE TROSKĄ

Moje rozmówczynie są zgodne – w chorobie ważni są ludzie. Ci, którzy będą blisko. Fizycznie i/albo psychicznie. – Kiedy napisałam na fejsie, jaką dostałam diagnozę, natychmiast odezwały się dziewczyny, z którymi nie miałam od lat kontaktu, że wiedzą, o czym mówię, bo jedna ma raka jajnika, druga jest po podwójnej mastektomii – opowiada Agnieszka. – Czasem łatwiej rozmawiać z tymi, którzy przez to przeszli. Są po prostu bardziej „wtajemniczeni". Ale przecież mogę liczyć nie tylko na nich. Moje przyjaciółki Ukrainki, które wiedzą, że lubię pierogi i że po nie właśnie sięgam w momentach kryzysu, robią je dla mnie, dostałam uroczyste zapewnienie, że do końca leczenia mam gwarantowane pierogi z dostawą do domu. Zapracowałam sobie na sieć wsparcia i życzę tego każdemu. Róbmy dla innych ludzi to, czego sami byśmy od nich oczekiwali.

Tyle że nie wszyscy wiedzą, jak się zachować, boją się, że chorego urażą, obawiają się też własnych emocji związanych z chorobą. Wobec tego czasem znikają, rezygnują z kontaktu, czasem siłą się na sztuczne reakcje. – A najlepiej sprawdza się szczerość – uważa Jagna. – Można powiedzieć czy napisać: „Jestem wstrząśnięta wiadomością, że masz raka i prawdę mówiąc, nie wiem, co robić, daj znać, czego ci potrzeba". Ale pamiętam też rodzaj litości: „Boże, jaka jesteś biedna, jak ci współczuję!". To poniekąd oczywiste, że ktoś, kto choruje na raka, jest biedny, nie trzeba tego dodatkowo podkreślać, raczej warto dowiedzieć się, jak można go wesprzeć. Zawieźć na chemię, posprzątać mieszkanie, ugotować obiad? Pamiętam, koleżanki zaproponowały, że skoszą mi trawnik. A przyjaciółka przywoziła mnie z chemii, czekała pod szpitalem, choć nigdy nie było wiadomo, o której wyjdę, pracowała w samochodzie. Czułam się otulona troską.

Tym, co bardzo pomaga, są też... komplementy. – Choćby powiedzenie: „Dopiero teraz widać, jaki masz ładny kształt głowy". Albo: „Masz piękne rysy twarzy, długie włosy ci je zasłaniały". Czy: „Super ci jest w tych kolczykach". To są rzeczy, które cieszą większość kobiet, a w tym czasie, kiedy wiele z nas widzi głównie łysą głowę, są szczególnie ważne – mówi Jagna.

ZBIOROWY POWER

Kiedy przeglądamy media społecznościowe, często trafiamy na prośby o pomoc. Z reguły są to prowadzone przez różne fundacje zbiórki na leczenie konkretnych osób. Jesteśmy z tematem oswojeni. A jednak ta zbiórka okazała się inna. – Myślę, że zadziałał mechanizm podobny jak przy WOŚP, tam też się uruchamia zbiorowy power – mówi Agnieszka Deja. – No i to, że tę akcję robił youtuber, to, że rozgrywała się w internecie spowodowało, że poszła kula śnieżna. Plus emocje związane z chorującymi dziećmi, mocna piosenka, czuliśmy potrzebę, by stać się częścią tego, dorzucaliśmy się, wciągnęło nas. Mogliśmy znowu być razem i mogliśmy znowu być dobrzy.

– U pacjentów świadomość, że ktoś poświęca im czas, uwagę, pieniądze, może się przełożyć na poczucie „to ja też dam radę", budować rodzaj motywacji do leczenia, nadziei, siły – mówi psychoonkolożka Adrianna Sobol. – Na co dzień pracuję z pacjentami onkologicznymi i wiem, że dla nich otwieranie zbiórek jest bardzo trudne. Bo to i publiczne pokazanie, że tej pomocy się potrzebuje, i, niejednokrotnie, mierzenie się z krytyką i hejtem. Z jednej strony więc wstydzą się prosić, z drugiej nie mają wyjścia. Obserwuję na co dzień ludzi, których choroba pozbawiała pracy, którzy dostawali informację, że tak, jest nowoczesne leczenie, ale, niestety, nierefundowane. Są więc zmuszeni do proszenia o pomoc, a tym samym wystawiania się na oceny innych. Zbiórki obnażają wady systemu. Ale ta dodatkowo pokazała też potrzebę zjednoczenia się. Czy to coś na dłuższą metę rozwiązuje? Nie. Czy po tych dziewięciu dniach wróciliśmy do codzienności? Tak. Ale takie akcje uruchamiają w nas coś, co się może czasem gdzieś po drodze wypaliło – rodzaj człowieczeństwa, empatii, dobra.

A Agnieszka Deja dodaje: – Kiedy ludzie pytają, czy wierzę w Boga, odpowiadam: nie, wierzę w ludzką solidarność. Może to naiwne, ale doświadczam jej w życiu i to się nie zmienia. ●

> CHORZY SPOTYKAJĄ SIĘ Z LITOŚCIĄ: JAKA JESTEŚ BIEDNA, JAK CI WSPÓŁCZUJĘ! TO PONIEKĄD NATURALNE, ŻE CHORY NA RAKA JEST BIEDNY, ZAMIAST TO PODKREŚLAĆ, WARTO DOWIEDZIEĆ SIĘ, JAKIEGO WSPARCIA POTRZEBUJE.

ZDJĘCIA: NATALIA MIEDZIAK-SKONIECZNA (CAŁOBRAZY.COM), MATEUSZ SKWARCZEK/AGENCJA WYBORCZA.PL, ARCHIWUM PRYWATNE.

JUŻ W SPRZEDAŻY

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

Anna Rulkiewicz





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



TAKIE INNOWACJE TYLKO W JEDNYM BANKU

ŚWIAT PRZYSPIESZA. MIĘDZY PORANNĄ KAWĄ A WIECZORNYM ODPOCZYNKIEM DZIEJE SIĘ WIĘCEJ NIŻ KIEDYKOLWIEK WCZEŚNIEJ. DLATEGO POTRZEBUJEMY ROZWIĄZAŃ, KTÓRE UPRASZCZAJĄ CODZIENNOŚĆ – TAKŻE W FINANSACH.

Coraz chętniej i śmielej korzystamy z cyfrowych narzędzi – inteligentnych urządzeń, usług online czy wygodnych aplikacji, które pomagają w codziennym funkcjonowaniu. Kluczowy nie jest jednak sam dostęp do technologii, ale wybór tych, które poza dostarczaniem rozrywki realnie ułatwią nam życie i są bezpieczne. W tym kontekście zmienia się także podejście do finansów. Bankowość przestała być stresującym zadaniem z trudnymi procedurami zajmującymi czas. Dziś bank działa w tle, stał się „funkcją", która ułatwia wiele spraw. VeloBank również zmierza w tym kierunku, stawiając na innowacyjność, wygodę oraz bezpieczeństwo.

DECYZJE FINANSOWE Z KANAPY

Innowacje są właśnie po to, żeby nam się wygodniej żyło. Minęły już czasy, kiedy ludzie musieli dopasowywać się do instytucji – dziś to one wychodzą naprzeciw wszystkim naszym potrzebom. VeloBank rozwija zdalną obsługę tak, by wszystkie najważniejsze sprawy można było załatwić bez wychodzenia z domu. Otwarcie konta, rozmowa z doradcą, złożenie wniosku o kredyt, a nawet przeniesienie kredytu hipotecznego z innego banku mogą odbyć się online. Decyzje finansowe można podejmować w swoim tempie, w znanym i komfortowym otoczeniu, bez konieczności wizyty w banku.

ZDJĘCIE: MATERIAŁY PRASOWE.

WYGODA I PORZĄDEK

Aplikacja bankowa stała się naturalną częścią naszej codzienności. To wygodne narzędzie, które pomaga w szybkim i bezpiecznym załatwieniu wielu spraw. W aplikacji VeloBanku kupimy bilet komunikacji miejskiej, zapłacimy za parking oraz przygotujemy się do podróży, wykupując np. E-winietę.

VeloBank rozwija swoją aplikację tak, by była czymś więcej niż tylko narzędziem do sprawdzania salda – ma być raczej osobistym centrum zarządzania finansami. Usługa „Moje rachunki" umożliwia szybkie i wygodne regulowanie zobowiązań, np. za energię elektryczną, gaz, internet czy telewizję. Wszystkie faktury są zgromadzone w jednym miejscu, a ich opłacenie zajmuje zaledwie kilka kliknięć, bez konieczności ręcznego wpisywania danych. Rozwiązanie to ułatwia zachowanie kontroli nad domowym budżetem i pilnowanie terminów płatności.

Aplikacja umożliwia szybkie sprawdzenie salda, historii transakcji czy zarządzanie kartami, np. blokadę czy zmianę limitów. W aplikacji VeloBanku możemy również skorzystać z produktów oszczędnościowych dopasowanych do własnego modelu odkładania pieniędzy i wybrać opcję z dostępem do środków lub taką, która ułatwi gromadzenie kapitału na realizację długoterminowych planów. Wszystko w jednym miejscu, bez przełączania się między aplikacjami i bez zbędnych kroków.

Za tą prostotą stoi zaawansowana technologia. Systemy analizujące dane w czasie rzeczywistym sprawiają, że bank rozumie i wspiera nasze potrzeby oraz potrafi na nie odpowiadać.

WIRTUALNA ASYSTENTKA AI

Są takie momenty, kiedy nie mamy przestrzeni na szukanie rozwiązań ani analizowanie kolejnych opcji. Potrzebujemy konkretnej odpowiedzi albo szybkiego działania.

Właśnie w takich chwilach pomocna okazuje się Vela – cyfrowa asystentka VeloBanku, która nie przypomina tradycyjnych chatbotów. Oparta jest na generatywnej sztucznej inteligencji, dzięki czemu rozumie naturalny język, rozpoznaje intencje użytkowników i trafnie wskazuje właściwą funkcję w aplikacji. W przeciwieństwie do klasycznych botów, które działają według sztywnych schematów i wymagają wybierania konkretnych komend, Vela prowadzi rozmowę w sposób bardziej intuicyjny i elastyczny. Dostępna jest przez całą dobę, siedem dni w tygodniu, dzięki czemu wsparcie klienta nie jest ograniczone godzinami pracy infolinii. Z jej pomocą można wykonać ponad 50 operacji bankowych, takich jak wygenerowanie kodu BLIK czy zmiana limitów na karcie. Vela pozwala załatwić sprawę od ręki i wygodnie.

ŚWIAT BEZ GRANIC (I BEZ CZEKANIA)

Nasze życie coraz rzadziej ogranicza się do jednego miejsca. Pracujemy zdalnie, podróżujemy, robimy zakupy w międzynarodowych sklepach albo posyłamy dzieci na studia za granicę. Swoboda poruszania się po świecie oznacza również potrzebę elastyczności w zarządzaniu pieniędzmi. PayGlobal to usługa dostępna w ramach VeloKantoru, która umożliwia realizację przelewów zagranicznych i transferów na kartę w czasie rzeczywistym, przez całą dobę, siedem dni w tygodniu.

Środki mogą dotrzeć do odbiorcy w Europie czy Wielkiej Brytanii nawet w ciągu kilku minut, zamiast po kilku dniach. W praktyce międzynarodowe transakcje okazują się tak proste, jak zapłata za zakupy na lokalnym targu – szybko, niemal „z ręki do ręki".

BEZPIECZEŃSTWO

W VeloBanku bezpieczeństwo jest równie ważne jak wygoda. Biometria i weryfikacja behawioralna stopniowo upraszczają potwierdzanie tożsamości, jednocześnie zwiększając poziom ochrony. Klient loguje się, np. PIN-em lub biometrycznie – odciskiem palca czy rozpoznaniem twarzy, a system jednocześnie analizuje sposób korzystania z aplikacji, lokalizację czy samo urządzenie. Na tej podstawie budowany jest unikalny profil użytkownika. Jeśli wszystko się zgadza, dostęp jest szybki i prosty. Gdy pojawi się coś nietypowego, bank wymaga dodatkowej weryfikacji, zwiększając ochronę środków. W praktyce oznacza to mniej haseł i formularzy, ale większą pewność, że dostęp do bankowości ma wyłącznie właściwa osoba.

INNOWACJE W PRAKTYCE

W VeloBanku innowacje nie są celem samym w sobie. To narzędzia, które mają ułatwiać codzienne życie. Dlatego każde rozwiązanie – od aplikacji, przez Velę, po PayGlobal – odpowiada na konkretne potrzeby: oszczędność czasu, prostotę, dostępność. Rozwój technologii, w tym sztucznej inteligencji, pozwala na większą personalizację i automatyzację, tak aby bankowość coraz rzadziej była procesem, a częściej naturalnym wsparciem. Ten kierunek został doceniony również przez branżę. W kwietniu 2026 roku VeloBank otrzymał tytuł najbardziej innowacyjnego banku w Konkursie Liderów Świata Finansów. Jury doceniło udaną transformację VeloBanku, który w zaledwie trzy lata stał się jednym z najbardziej nowoczesnych i zaawansowanych technologicznie banków w Polsce.

Z usług związanych z transportem w aplikacji VeloBanku skorzystasz pod warunkiem ich aktywacji oraz zapewnienia środków na rachunku. Usługę biletów i parkingów dostarcza MoBilet, a usługę autostrad i E-Winiet dostarcza Autopay. Lista miast, w których można skorzystać z usługi zakupu biletu i opłaty za parking, lista autostrad oraz dróg z dostępnymi e-winietami do zakupu dostępne na velobank.pl.

VeloKantor udostępniamy, jeśli posiadasz u nas konto osobiste w złotych oraz konto walutowe w walucie, którą chcesz kupić lub sprzedać. Zasady działania przedstawiamy w komunikacie oraz regulaminie VeloKantoru na velobank.pl i w placówkach. PayGlobal to nazwa marketingowa szybkiego przelewu oraz transferu na kartę realizowanego w ramach VeloKantoru. W reklamie posługujemy się nazwami handlowymi – odpowiadające im nazwy usług reprezentatywnych i ich definicje znajdziesz na velobank.pl/slownik.

VeloBank jest zwycięzcą Konkursu Liderów Świata Finansów w kategorii Najbardziej Innowacyjny Bank. Organizatorem konkursu jest MMC Polska SA z siedzibą w Warszawie. Wyniki konkursu ogłoszone 13.04.2026 r. są dostępne na stronie bankowosciubezpieczenia.pl/konkurs.

REKLAMA



UWIERZ W DUCHY

Także dziś, przy tak zaawansowanych technologiach, żyją na Ziemi gatunki, w których istnienie wątpimy. Co może dziwić tym bardziej, jeśli mówimy o największych zwierzętach lądowych, legendarnych słoniach gigantach. O przełomowej wyprawie w ich poszukiwaniu opowiada 83-letni mistrz kina **Werner Herzog.** Reżyser niezwykłego, nakręconego w stylu filmów przygodowych dokumentu „Sny o słoniach".

Rozmawia **IDA MARSZAŁEK**

Znane jest twoje powiedzenie: „Świat objawia się tym, którzy podróżują pieszo". W swoim życiu pokonałeś już wiele skrajnie niebezpiecznych dystansów. Na potrzeby filmu „Fitzcarraldo" przeprawiłeś statek na drugą stronę góry, w środku amazońskiej dżungli. Przeszedłeś pieszo w zimie z Monachium do Paryża. Chyba nie trzeba było długo cię namawiać na kolejną wyprawę?

Wystarczyło kilka minut. Zadzwonił do mnie znajomy i powiedział, że po prostu muszę spotkać się z pewnym mężczyzną. Kiedy dotarłem do restauracji w centrum Los Angeles, przy stoliku siedział niejaki Steve Boyes [pochodzący z Republiki Południowej Afryki podróżnik i naukowiec, który odkrył ponad 200 nowych gatunków zwierząt – przyp. red.]. Steve zapytał, czy mógłbym pojechać z nim do Namibii, żeby doradzać przy produkcji. Pracował z nim już zespół z RPA, ale nie mieli pojęcia, jak się zabrać za ten temat. Powiedziałem: „Czemu nie? To może być nawet zabawne". Jednak na planie po pierwszych nagranych przeze mnie rozmowach z miejscowymi stało się jasne, że powinienem przejąć produkcję. Poprosili mnie o to wszyscy, włącznie z tymi, którzy byli częścią dotychczasowego procesu. Przekazali mi reżyserię, scenariusz i narrację. To był ten przypadek, kiedy film trafia na człowieka.

Celem waszej filmowej wyprawy był płaskowyż w Angoli. Ten praktycznie bezludny teren, położony na wysokości ponad 1200 metrów, jest nazywany przez miejscowych „źródłem życia" – dostarcza 10 razy więcej wody, niż wynosi średnie zużycie w stanie Kalifornia. Właśnie tam w 1955 roku został zabity największy okaz słonia znany ludzkości. Badacz Steve Boyes ma nadzieję odnaleźć potomków giganta, choć nie ma dowodu, że ten gatunek nadal istnieje. Wszelkie próby wytropienia choćby jednego osobnika kończyły się dotąd fiaskiem. Boyes ma jednak swoje marzenie, dlatego rusza na wyprawę z grupą superskutecznych namibijskich tropicieli, ostatnich żyjących ludzi, którzy potrafią czytać otaczające ich ziemie jak gazetę czy mapę. Krótko mówiąc, zostałeś wrzucony w naprawdę szaloną przygodę praktycznie z dnia na dzień. Nie było trudno?

Nie potrzebuję przygotowań, wystarczy, że podążam za swoim instynktem – instynktem człowieka, który uwielbia dobre historie i dobre puenty. Poza tym ważnym elementem moich dokumentów zawsze jest obsada. Dobieram ją tak samo jak w filmach fabularnych. Gdy przyjechałam do Namibii, był już tam zbiór bardzo interesujących postaci, na czele z Xui, głównym łowcą z ludu San, angolskim antropologiem Kerllenem Costą i właśnie Steve'em Boyesem.

Od zawsze przyciągały cię historie marzycieli, a także miejsca odcięte od świata. Czy to ma związek z twoim dzieciństwem? Dorastałeś w górskiej wiosce Sachrang w Bawarii, bez dostępu do bieżącej wody i informacji. Pierwszy film w życiu zobaczyłeś w wieku 11 lat.

Możesz mieć rację. Kiedy byłem bardzo mały, granice mojego świata wyznaczały wiejska chata i wodospad, który wpadał do wąwozu tuż za nią. Pewnego dnia matka wyrwała mnie i mojego starszego brata z łóżka w środku nocy. Zabrała nas na wzgórze i powiedziała: „Musicie to zobaczyć. Miasto Rosenheim płonie". Rosenheim znajdowało się 50 kilometrów dalej i właśnie je zbombardowano. Obserwowałem pożar, ale nie były to migoczące płomienie, tylko pomarańczowo-czerwone niebo pulsujące powoli. Wiedziałem już wtedy, że istnieje inny świat, niebezpieczny, którego nie widziałem i nie rozumiałem. Że jest coś takiego jak wojna, choć nie znałem znaczenia tego słowa. Prawdopodobnie właśnie od tamtego momentu ciekawość jest częścią mojego życia.

W poprzednich filmach pokazujesz naturę niebezpieczną, niewzruszoną, nastawioną na przetrwanie. Mam na myśli chociażby dokument „Grizzly Man", w którym bohater 13 lat żyje wśród niedźwiedzi i na końcu zostaje przez nie zjedzony. Natomiast w najnowszych „Snach o słoniach" słonie przedstawiane są w sposób wręcz mityczny, a jednocześnie poetycki.

Bo to nie jest film przyrodniczy. To fantazja. Opowieść o duchach. Przenoszę publiczność w coś, czego nigdy nie widziała, poza rzeczywistość i fakty. Podwodne – zwolnione przez opór wody – ujęcia słoni, w których kamera jest tak blisko, że niemal dotyka nóg zwierzęcia, to coś niemożliwie pięknego. Nigdy nie widziałem, żeby komuś udało się nakręcić to w ten sposób. Powiedziałem, że musimy wykorzystać te nagrania, inaczej nie mamy filmu. Wiem, że kiedy mnie już nie będzie na świecie, ludzie wciąż będą pamiętać tę sekwencję.

Pamiętasz swoją pierwszą myśl, reakcję na wiadomość, że gdzieś w Angoli być może nadal żyją niezwykłe stworzenia, o których krąży tyle opowieści, a mimo ich niebotycznych rozmiarów nie mamy żadnych dowodów na ich istnienie?

Od razu wiedziałem, że to film dużo większy niż zwykła relacja z tropienia być może nieistniejącego już gatunku. Poczułem się jak w środku „Moby Dicka". Podążamy za gigantycznymi słoniami duchami, odpowiednikami białego wieloryba. Dla mnie fundamentalnym pytaniem jest, czy nie byłoby lepiej nigdy go nie znaleźć. Może lepiej, by pozostał niespełnionym marzeniem? Steve Boyes w końcu filmuje jednego z tajemniczych gigantów i zdobywa swój dowód. Osiąga to, o co tyle walczył. Mówię wtedy w komentarzu coś, czego raczej nie usłyszysz w żadnym filmie. Że nasz bohater musi teraz żyć ze swoim sukcesem.

Sukces to jedno, a co z naszą ludzką niezaspokojoną ambicją? Ludzie biorą od przyrody dużo więcej, niż potrzebują. W filmie ►

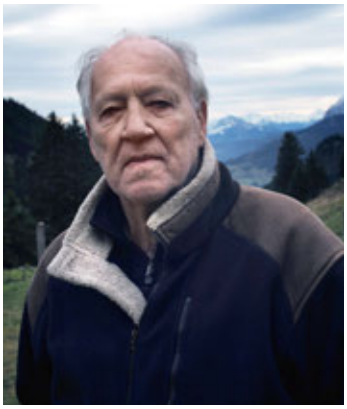
jeden z bohaterów, Kerllen Costa z Angoli, który dorastał podczas wojny domowej, opowiada o strzelaniu do zwierząt z helikopterów. Pokazujesz materiały z lat 60., kiedy polowano dla sportu, przed oczami mamy potworny widok: ciągnące się kilometrami połacie ziemi gęsto pokryte zwierzęcymi szkieletami.

Samozniszczenie, którego dokonujemy, ma różne źródła, ale tak samo jak pisarz Bruce Chatwin uważam, że najistotniejszym z nich jest porzucenie koczowniczego trybu życia. Przejście na osiadły tryb to moment, w którym stajemy się niebezpieczni dla naszego środowiska. Jego konsekwencją jest życie miejskie, nauka, postęp i ogromna liczba ludzi. Jest nas już ponad osiem miliardów, a to zdecydowanie za dużo. Potrzebujemy więcej, niż planeta może dać, a to oznacza spiralę zniszczenia.

Dlatego tak bardzo interesuje mnie lud San z pustyni Kalahari. Ponieważ to najstarsi przedstawiciele *Homo sapiens*, nas wszystkich, każdy na tej planecie jest ich potomkiem. Pojawili się około 150 000 lat temu. Nie wierzę, że jako gatunek ludzki mamy przed sobą kolejne 150 000 lat. Prawdopodobnie znacznie, znacznie mniej. Ale nie napełnia mnie to niepokojem.

Ludzie z pustyni Kalahari żyją w poszanowaniu natury, w opozycji do pędzącego postępu. To samo można powiedzieć o tobie. Powszechnie znanym faktem jest, że nie posiadasz telefonu i nade wszystko cenisz sobie fizyczne interakcje.

Rozpoznaję w nich siebie. W wieczornych rozmowach z synem, w dniach bez ustalonego planu, narzuconego harmonogramu. Kiedy siedzą i spokojnie naprawiają swój instrument w otoczeniu kurczaków, widzę siebie w tej prostej przyjemności z życia. Tak właśnie chciałbym spędzić dzień. Lepiej być po prostu nie może. Obserwowanie ich istnienia daje mi radość.



BADACZE WIELOKROTNIE PRÓBOWALI POZYSKAĆ FIZYCZNY DOWÓD ISTNIENIA SŁONI DUCHÓW. ZAINSTALOWALI SETKI KAMER STEROWANYCH RUCHEM. CZEKALI SIEDEM LAT.

W „Snach o słoniach" ważną rolę odgrywa również monumentalny Henry, czyli wspomniany już słoń gigant ustrzelony w 1955 roku. Jego zrekonstruowaną postać można oglądać w waszyngtońskim Smithsonian National Museum of Natural History, opatrzono ją podpisem: „Słonie w niebezpieczeństwie: twoje wybory mają znaczenie". Prawda, że jest w tym dużo ironii? Henry padł przecież ofiarą myśliwego...

Myślę, że to, co pokazujemy w filmie, skutecznie zniechęca do nielegalnych polowań. Już samo to, jak trudno dostać się na wyżynę w Angoli, sprawia, że nikt nie będzie miał głupich pomysłów. Nie da się tam przylecieć helikopterem, to za daleko. Nie da się stamtąd wylecieć, nie ma możliwości, by zabrać ze sobą wystarczającą ilość benzyny. Nie da się iść osiem dni pieszo, brodząc w rzekach. Nie ma tam żadnych mostów, żadnych dróg, stacji benzynowej, niczego. To teren niezamieszkany, a przy tym tak duży jak Anglia. W filmie podkreślam wyraźnie wielkość tego terytorium, żeby było to oczywiste dla kłusowników. Nie mają tam szans. To bardzo przekonujące. Naprawdę każę im trzymać się z daleka.

A więc Ziemia chroni się sama. Swoim ukształtowaniem.

Nie tylko. Chroni ją także mitologia miejscowych ludzi. Wierzą, że słonie są ich przodkami. Że mają z nimi królewską więź. Czuwa nad nimi król ludu Nkangala w Angoli, którego Boyes i tropiciele proszą o pozwolenie na wyprawę. Jego obecność jest dużo skuteczniejsza niż jakakolwiek broń. W parkach w Kenii, w Serengeti w Tanzanii, w RPA jest pełno uzbrojonych strażników, ale oni tylko spowolnili rzeź słoni. To coś, czego nie da się powstrzymać bronią. Pod ochroną króla są dużo bezpieczniejsze.

Opieka miejscowej ludności zostaje nagrodzona. Oni widzieli słonie duchy na własne oczy.

Od czasu do czasu się z nimi spotykają. Widują je myśliwi polujący na antylopy. I jest to absolutnie wyjątkowe. Badacze wielokrotnie próbowali pozyskać fizyczny dowód istnienia gigantycznych słoni. Na drzewach umieścili kamery sterowane ruchem. Setki kamer. Czekali siedem lat. Przez ten czas udało im się zdobyć tylko jedno zdjęcie. Przed wyprawą istniały w sumie 62 zdjęcia. Ostateczny dowód zostaje jednak nagrany telefonem.

„Sny o słoniach" od 12 czerwca będzie można oglądać w polskich kinach. A czy masz już następne marzenie? Pracujesz nad czymś nowym?

Niedawno ukończyłem pełnometrażowy film „Bucking Fastard", którego nikt jeszcze nie widział. Zagrały w nim Kate i Rooney Mara oraz Orlando Bloom. A trzy tygodnie temu zacząłem kolejny film w Meksyku i w Austrii. Właśnie wczoraj wróciłem z Wiednia. Dziś, jak tylko skończymy wywiad, idę do montażowni. Tak to zawsze u mnie wygląda. Mam nadzieję, że wyniosą mnie z planu filmowego nogami do przodu. ●

WERNER HERZOG rocznik 1942. Reżyser filmowy, teatralny i operowy, scenarzysta, producent, pisarz. Urodził się w Monachium, gdzie wrócił w wieku 11 lat, bo jako niemowlę wyjechał stamtąd z rodziną do odciętej od świata wioski Sachrang. Do jego najsłynniejszych filmów należą „Stroszek", „Nosferatu wampir", „Fitzcarraldo".

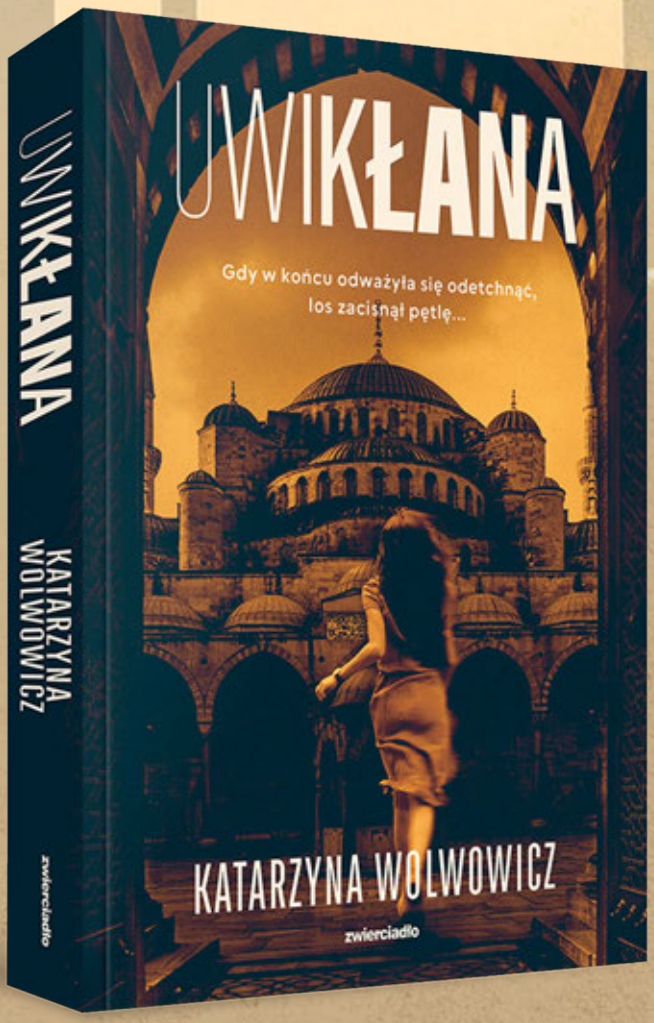
ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

zwierciadło

Tajemnica, która nigdy nie miała wyjść na jaw, sprowadziła na nią zagładę.

Nowa powieść mistrzyni thrillera KATARZYNY WOLWOWICZ





czyta **Filip Kosior**

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



Berlin jak Tuluza

Najpierw wycinaliśmy drzewa, by stawiać domy, teraz trzeba to naprawiać. Bo tylko zieleń nas uratuje.



Gorące lata są trudne dla mieszkańców wielkich miast. Dla ludzi i zwierząt. W tym – dla ptaków. Rok temu w Berlinie znajdowano na ziemi wycieńczone jerzyki, które wypadały z gniazd na przegrzanych poddaszach. Klimat się zmienia. Podnosi się roczna temperatura, opady stają się rzadsze, za to bardziej gwałtowne, przez co nie nawadniają dostatecznie ziemi. Zimy – poza ostatnią – są mniej śnieżne, co pogłębia suszę. Nie tylko w Berlinie rzecz jasna, ale właśnie tu przeprowadzono badania. Naukowcy doszli do wniosku, że w 2100 roku klimat stolicy Niemiec będzie przypominał Tuluzę. Wdraża się więc program, by temu zapobiec. Ważną rolę grają w nim miejskie ogródki działkowe. W większości mają zostać zachowane i otwarte dla spacerowiczów. Działkowcy będą namawiani do gromadzenia deszczówki i sadzenia rodzimych roślin. Plan zakłada także m.in. sadzenie drzew – do 2040 roku ma ich być milion. Niestety na razie dużo berlińskich drzew choruje i trzeba je wycinać. Konieczne będzie więc uzupełnienie ich liczby. Świetnie wiemy, że nic tak skutecznie nie obniża latem temperatury w zabetonowanych miastach jak drzewa i zieleń. ▸

Ładowarka pod asfaltem

Na razie to tylko 1,5 kilometra, ale eksperyment wart jest uwagi. Odcinek autostrady A10 niedaleko Angervilliers we Francji stał się bezprzewodową ładowarką samochodowych baterii. Pod asfaltem umieszczono 900 miedzianych cewek, które wytwarzają pole elektromagnetyczne. Auta mające kompatybilne cewki ładują się, przejeżdżając tamtędy. Testowane są tam na razie cztery typy samochodów. Specjaliści twierdzą, że to rozwiązanie pozwoli obniżyć wielkość akumulatorów, a auta mogłyby mieć mniejsze baterie. I choć przygotowanie autostrady to gigantyczny wydatek, Francja myśli o poszerzeniu skali eksperymentu. Podobne projekty są realizowane m.in. też we Włoszech i Niemczech.



NIE BLOKUJ

wybieraj
świadomie



Dezodoranty na bazie ałunu –
naturalna ochrona bez blokowania skóry.

ARGA NOVE

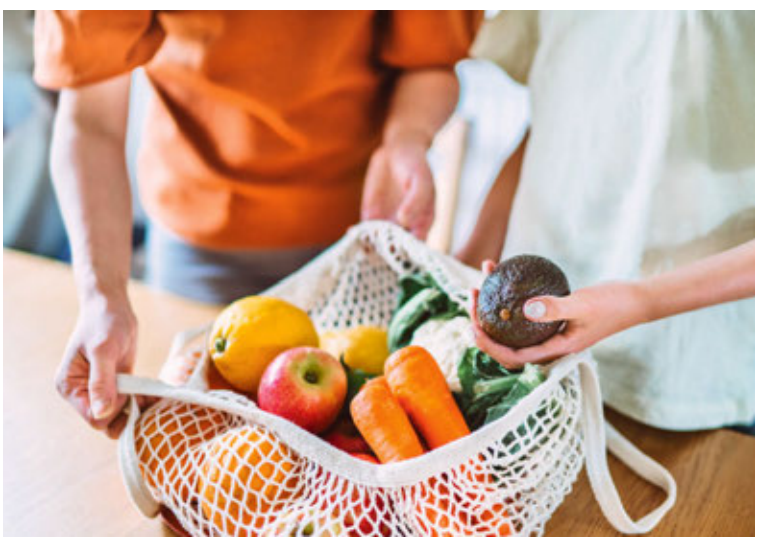
www.arganove.pl

Ekokosiarki



Zdania na temat konieczności koszenia trawy są podzielone. Niektórzy uważają, że nie tylko nie trzeba, ale nawet nie powinniśmy tego robić. Faktem jest jednak, że ludzie przyzwyczaili się do przyciętych trawników w miastach. A skoro tak, to może warto kopiować rozwiązanie z Katowic? Zamiast kosiarek, śmierdzących i hałasujących, „zatrudniono" w mieście stadko owiec odmiany kameruńskiej. Mają się zajmować obszarem o łącznej powierzchni 20 tys. m kw. Pracę zaczęły na początku maja, zakończą w październiku. Opiekun stada przeprowadza je w miarę potrzeby z miejsca na miejsce. I dodatkowa korzyść: miejskie trawniki są podczas pracy żywych kosiarek nawożone!

***1 MLD** pustych opakowań – tyle mniej więcej zwróciliśmy w ramach systemu kaucyjnego. Wszedł on w życie 1 października ubiegłego roku, jednak dopiero od stycznia sprawy nabrały tempa. Opakowania, w tym butelki, można oddawać w **57 tys.** punktów. Większość – **81%** – zwrócono dzięki automatom kaucyjnym, dostępnym w **12,5 tys.** lokalizacji.*



Z pola na stół

To model, jaki propaguje wrocławski start-up FoodFarmer. Można kupować owoce i warzywa w supermarkecie, można na straganie pod domem, a można korzystać z platformy, dzięki aplikacji łączącej producentów z klientami. Kupujący wie, skąd pochodzi żywność, kupuje ją bezpośrednio od konkretnego rolnika. I, dzięki temu, że nie ma pośredników, w dobrej cenie. A teraz ma być jeszcze łatwiej. FoodFarmer chce, żeby zamówienia można było odbierać w warzywomatach, stworzonych na wzór paczkomatów, które na stałe wpisały się przecież w nasz sposób robienia zakupów. W marcu w Warszawie ruszył pierwszy warzywomat, działa, jak paczkomaty, całą dobę. Za nim na pewno pójdą kolejne.

ZDJĘCIA: TOM WERNER, TANG MING TUNG/GETTY IMAGES, BE&W, M.S.

novaclear+

ADVANCED

UJĘDRNIAJĄCY KREM ODŻYWCZY
z peptydami miedziowymi





Nie drażnij SKRZYDLICY

Mamy coraz większy problem z tak zwanymi gatunkami inwazyjnymi. To nie jest, co prawda, „wina" zwierząt, tylko efekt działalności człowieka, ale cenę za to płacą lokalne ekosystemy.

Tekst **AGNIESZKA POCZYŃSKA-ARNOLDI**

Wygląda dostojnie i wojowniczo. Szerokie, płynnie poruszające się płetwy przywodzą na myśl motyle skrzydła albo kimono samuraja. Pochodząca z Oceanu Indyjskiego skrzydlica wachlarzopłetwa, zwana też ognicą lub smokiem morskim, dotarła do europejskich wybrzeży Morza Śródziemnego i zagraża równowadze całego ekosystemu. Szybko się rozmnaża i sieje spustoszenie wśród fauny morskiej na Cyprze, w Grecji, a ostatnio również w południowych Włoszech. Jest żarłoczna, codziennie spożywa ilość pokarmu pięciokrotnie przekraczającą objętość jej żołądka. Żywi się narybkiem innych popularnych w kuchni śródziemnomorskiej gatunków i jeżeli nie podejmiemy żadnych kroków mających na celu ograniczenie jej ekspansji, to za pięć, sześć lat nie zjemy już dorady czy labraksa, od zawsze obecnych w naszej kuchni – ostrzega Enrico Toja, emerytowany włoski menadżer, który kilka lat temu podczas nurkowania u wybrzeży greckiej wyspy Elafonisos natknął się na jedną z pierwszych skrzydlic na tym obszarze.

Skąd ryba tropikalna, popularna w Japonii, na Malediwach czy Borneo, wzięła się w południowej Europie? Naukowcy z Uniwersytetu w Plymouth twierdzą, że przedostała się przez śluzy Kanału Sueskiego i pozostała w wodach, których temperatura w ostatnich latach znacznie się podwyższyła w związku z globalnym ociepleniem klimatu. Ognica latem występuje na głębokości trzech metrów, zimą schodzi do 30. Ma około 30 centymetrów długości, waży od 500 gramów do kilograma i, niestety, spotkanie z nią nie jest przyjemne – jej trzy kolce grzbietowe zawierają powodującą piekący ból toksynę. – Nie siejmy jednak paniki, bo trzeba być naprawdę niespełna rozumu, żeby

ZDJĘCIE: ANADOLU/GETTY IMAGES.

się z nią bezpośrednio skonfrontować – wyjaśnia Enrico Toja. – Skrzydlicę łatwo ominąć. Podczas, gdy meduzy są przezroczyste i przemieszczają się w wodzie, skrzydlica tkwi nieruchomo i czeka na ofiarę. Wystarczy więc po prostu się do niej nie zbliżać, a ona nie ruszy za nami w pogoń, nie leży to w jej naturze. A gdy już dojdzie do kontaktu, oparzone przez rybi jad miejsce trzeba na 10 minut zanurzyć w wodzie o temperaturze 50 stopni i ból minie – dodaje Enrico, który na Elafonisos stworzył fundację Elafonisos Eco mającą na celu ochronę zasobów naturalnych wyspy, przeciwdziałanie inwazji skrzydlicy i pomoc rybakom.

Szacuje się, że w wodach Morza Śródziemnego występuje od dwóch do trzech milionów skrzydlic. Już od kilku lat zaplątywały się w sieci, wtedy rutynowo wyrzucano je ponownie do morza. Dziś te praktyki nie wystarczają. Najskuteczniejszym sposobem walki z atakiem intruza jest jego odławianie i – uwaga – konsumpcja. Ognica tam, gdzie żyła pierwotnie, ma naturalnego wroga w postaci rekina, jest więc rzadkością i lokalnym przysmakiem. W Japonii jej cena wynosi 50 dolarów za kilogram, natomiast w Europie jest nieznana. Dlatego trzeba dopiero nauczyć się ją łowić i przyrządzać. Potrzebne są odpowiednie sieci oraz umiejętność usuwania toksycznych kolców zaraz po złowieniu. Fundacja Elafonisos Eco we współpracy z Uniwersytetem w Atenach i innymi organizacjami znalazła wsparcie księcia Alberta z Monako, który nie raz konsumował dania z ognicy, a szef kuchni Lefteris Lazarou – pierwszy Grek uhonorowany gwiazdką Michelina – serwuje rybę w restauracjach w Atenach i Pireusie, szkoli także w tym kierunku adeptów sztuki kulinarnej. Skrzydlica bogata jest w kolagen i kwasy omega-3, istnieje możliwość, że jej pasiasta, egzotyczna skóra po obróbce mogłaby zostać wykorzystana do produkcji galanterii, a jad być może znajdzie zastosowanie w farmacji. Trwają badania i eksperymenty. – Niewykluczone, że w przyszłości będziemy eksportować smoka morskiego do Japonii – oświadcza z błyskiem w oku Enrico Toja, który ma już pomysł na biznes. Ot, taki los żarłocznej skrzydlicy – kto mieczem wojuje, ten od miecza ginie. ●

Ma ok. 30 cm długości, waży do kilograma, a jej kolce grzbietowe zawierają toksynę. Człowieka raczej nie zaatakuje, za to narybek innych gatunków – owszem. Codziennie pochłania ilość pokarmu pięć razy przekraczającą objętość jej żołądka.

REKLAMA

Globaltica – ukryty nadmorski skarb

Gdzie odpocząć od miejskiego zgiełku i pędu współczesnego życia, odciąć się od stresów, a jednocześnie nie wyjeżdżać w głuszę z dala od cywilizacji? A do tego spędzić czas przy muzyce z całego świata, spotkać się z ciekawymi ludźmi, naładować baterie nie tylko emocjonalne, ale i intelektualne? Odpowiedź jest tylko jedna – na **Festiwalu Kultur Świata Globaltica.**

Festiwal odbywa się w zacisznym, zielonym zakątku Gdyni – zabytkowym Parku Kolibki, malowniczo położonym na orłowskim klifie, nad samym brzegiem morza, przy granicy z Sopotem. Do tej oazy spokoju w środku Trójmiasta w trzy lipcowe dni przyjeżdża cały świat – park staje się najbardziej wielokulturowym miejscem w Polsce.



To festiwal niespieszny – przed koncertami można poćwiczyć jogę, wybrać się na spacer przyrodoznawczy, pójść na spotkanie z pisarką lub aktywistą. Można odzyskać spokój ducha, poznać nowe idee, lepiej zrozumieć świat z innej perspektywy.

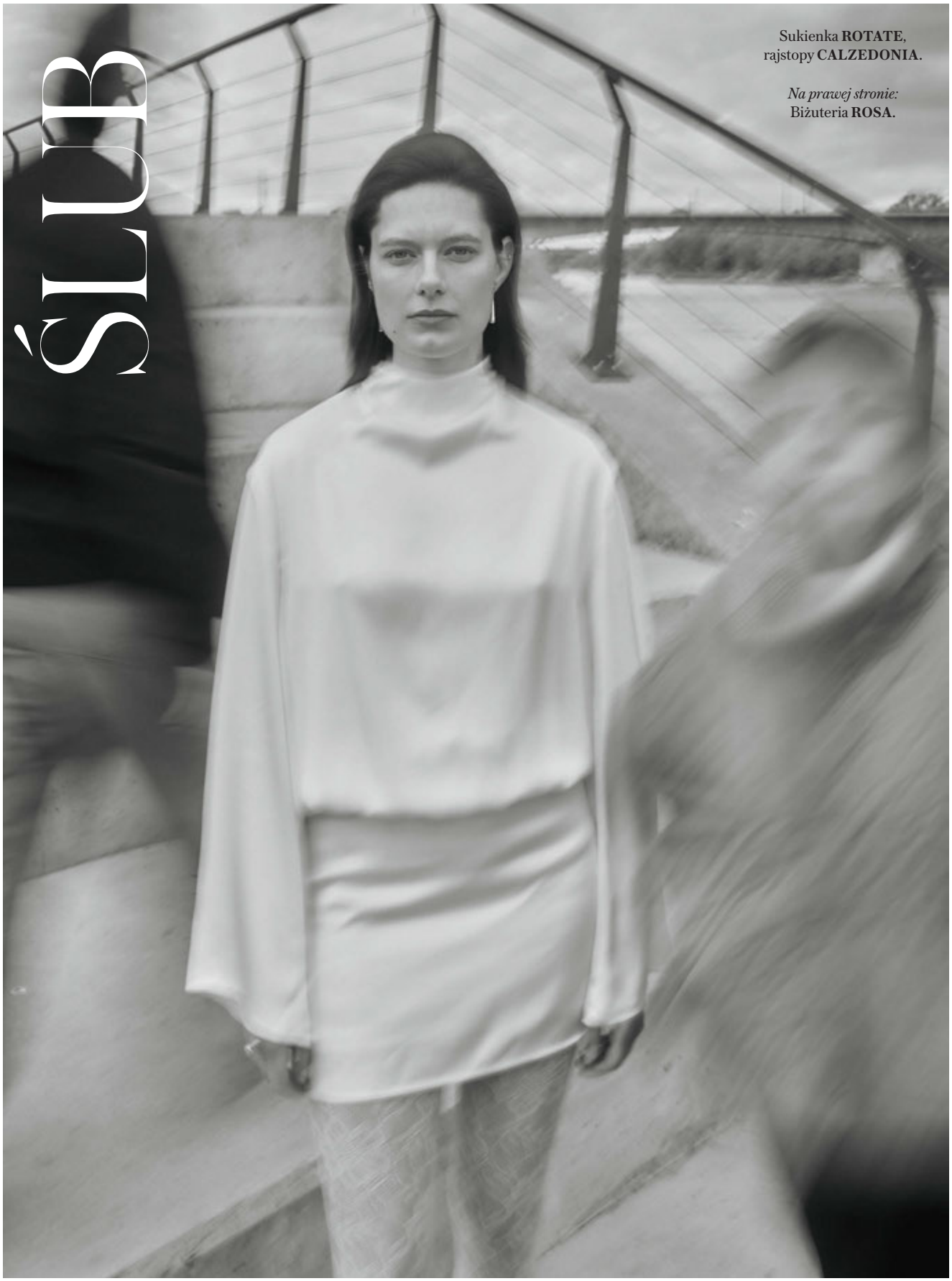
Globaltica 2026 odbędzie się w dniach 17–19 lipca w gdyńskim Parku Kolibki. Bilety i karnety są już w sprzedaży.

Więcej na: **www.globaltica.pl**

Dofinansowano: GDYNIA 1926 2026 100, WOJEWÓDZTWO POMORSKIE

Partner CSR: Energa GRUPA ORLEN

ŚLUB



Sukienka **ROTATE**,
rajstopy **CALZEDONIA**.

Na prawej stronie:
Biżuteria **ROSA.**



SWOBODNY ROMANTYZM

ZAMIAST BAJKOWEJ SUKNI Z WELONEM NOWOCZESNE SYLWETKI, MINIMALISTYCZNA BIŻUTERIA I ŚLUBNE STYLIZACJE, KTÓRE Z ŁATWOŚCIĄ ODNAJDĄ SIĘ W CODZIENNEJ GARDEROBIE, DZIĘKI CZEMU ZOSTANĄ Z NAMI NA DŁUŻEJ.

Tekst GABRIELA CZERKIEWICZ *Zdjęcia* WERONIKA KOSIŃSKA

Sukienka
KRYSTIAN SZYMCZAK,
buty **ZARA**.



Sukienka **ARKET**,
sweter **& OTHER STORIES**,
buty **COACH**.



Pierścionek **ROSA**.



Biżuteria **ROSA**.



Marynarka **NK-KD**,
sukienka **H&M STUDIO**,
biżuteria **ROSA**.





Sukienka
TOUCHÉ PRIVÉ,
buty **COACH**.

Na lewej stronie:
T-shirt **UNIQLO**,
spodnie **COS**,
biżuteria **ROSA**.

Stylizacja
PATRYK GAJEWSKI
Makijaż/fryzury
KASIA OLKOWSKA
Modelka
ANNA CHOLEWA/
SELECTIVE MGMT





PIERŚCIONEK na ZAWSZE...

Podobnie jak przy wyborze sukni ślubnej, także w przypadku pierścionków zaręczynowych coraz mniej chodzi o utarte schematy, a coraz bardziej o osobowość, codzienność i emocjonalną więź z biżuterią.

Rozmawia **GABRIELA CZERKIEWICZ** *Zdjęcia* **ZUZA CZAPLAK**

Moja obrączka ślubna to tak naprawdę wysadzany drobnymi brylancikami pierścionek Mountain Ash z kolekcji jesień-zima 2019 roku Rosa Officina. Od pierwszego spojrzenia zachwyciła mnie jego faktura, która dzięki grawerowanym kropkom o różnej wielkości i głębokości przypomina powierzchnię wydrążonej kroplami deszczu skały. Jak łatwo zgadnąć, pierścionek ten zajmuje szczególne miejsce w mojej biżuteryjnej szkatułce, dlatego tym bardziej cieszę się, że to właśnie z Agnieszką Rosą, właścicielką i projektantką Rosa Officina, mam okazję porozmawiać o biżuterii ślubnej.

Czy projektowałaś swój pierścionek zaręczynowy?
To zabawna historia, bo mój mąż oświadczył mi się właściwie samym kamieniem. Zaręczyny odbyły się już po tym, jak wystartowała moja marka biżuterii, więc z Adamem bardzo szczerze rozmawialiśmy o tym, jak powinien wyglądać mój idealny pierścionek. Od początku wiedziałam, że chcę kamień



w szlifie gruszki, bo szukałam czegoś nowoczesnego, subtelnego i wygodnego do codziennego noszenia. Gruszka ma bardziej płaski profil niż klasyczny brylant, dzięki czemu pierścionek leży bardzo blisko dłoni. Dostałam więc na zaręczyny diament o szlifie gruszki, do którego później zaprojektowałam oprawę. Wybrałam gładką cargę, aby pierścionek był maksymalnie komfortowy, niemal niewyczuwalny na palcu i pozbawiony zbędnej ostentacji.

W Rosa Officina nie funkcjonuje ścisły podział na biżuterię ślubną i codzienną.

Od początku zależało mi na projektowaniu pierścionków, które nie będą „zaręczynowe" w tradycyjnym rozumieniu tego słowa, ale po prostu piękne, wygodne i naturalnie wpisujące się w codzienność. Ponad 10 lat temu, kiedy moje koleżanki zaczęły się zaręczać, wybór nowoczesnych modeli był właściwie bardzo ograniczony. Dominowały klasyczne pierścionki z wysoko osadzonym kamieniem w oprawie z białego złota, projektowane według tych samych jubilerskich schematów od dekad. Widziałam w tym pewien dysonans – kobiety ubierały się nowocześnie, a biżuteria, szczególnie pierścionek zaręczynowy, często zupełnie nie współgrał ani z ich estetyką, ani stylem życia.

Co zaproponowałaś przyszłym pannom młodym?

Zaprojektowałam pierścionek o maksymalnie uproszczonej formie, z delikatną obrączką, niemal niewidoczną oprawą i kamieniem sprawiającym wrażenie, jakby lewitował nad dłonią. Wprowadziłam też diamenty o mniej oczywistych szlifach, takich jak gruszka, owal czy szlif szmaragdowy, które jeszcze kilkanaście lat temu praktycznie nie pojawiały się na polskim rynku jubilerskim.

Pierścionki z diamentami od zawsze były częścią naszej stałej kolekcji, są równie często wybierane i jako symbol zaręczyn, i jako prezent dla samej siebie. Wierzę, że biżuteria powinna być osobista, wygodna i tworzona w zgodzie z indywidualnym gustem, a nie społecznym oczekiwaniem. Zresztą warto pamiętać, że diamenty nie od zawsze były symbolem wiecznej miłości. To, że dziś pierścionek z diamentem wydaje się oczywistym wyborem na zaręczyny, jest w dużej mierze efektem słynnej kampanii „A Diamond is Forever" stworzonej w 1947 roku przez markę De Beers. To właśnie ona utrwaliła przekonanie, że pierścionek zaręczynowy powinien być diamentowy, a wartość kamienia ma odzwierciedlać zarobki przyszłego męża. Wcześniej równie często zaręczano się pierścionkami z szafirami, rubinami czy perłami.

Zdarzało się już, że mężczyźni odwiedzający nasz butik wybierali na pierścionek zaręczynowy sygnet z onyksem albo lapis-lazuli. Osobiście bardzo lubię tę różnorodność, bo to pokazuje, że współczesna biżuteria ślubna coraz bardziej staje się opowieścią o osobie, a nie o oczekiwaniach innych.

Przy okazji naszej rozmowy po raz pierwszy oglądam pierścionki z kolekcji lato 2026. Wiele z nich świetnie sprawdzi się jako nowoczesne pierścionki zaręczynowe.

Projektując biżuterię, zawsze wychodzę od tego, co sama w danym momencie uważam za piękne i co chciałabym nosić. Teraz fascynują mnie diamentowe pierścionki w bardziej wyrazistej oprawie, która dodatkowo pięknie odbija światło. Model Charm, dostępny z diamentem o szlifie brylantowym, szmaragdowym lub gruszki, zaprojektowałam właśnie z myślą o zaręczynach.

W zeszłym roku zdecydowałaś się zmienić nazwę marki na Rosa Officina. Dlaczego?

Od początku tworzymy biżuterię ręcznie, w autorskiej pracowni w Warszawie, zatrudniamy zespół jubilerów – artystów, z którymi ściśle współpracujemy, a nowa nazwa ma podkreślać właśnie ten proces. Uważam, że naszym największym atutem są autorskie projekty oraz indywidualne podejście do każdego elementu biżuterii. Oferujemy możliwość modyfikacji, na przykład pierścionków zaręczynowych, ale zawsze w ramach naszej estetyki.

Z myślą o tworzeniu unikatowych modeli pierścionków w zeszłym roku w kolekcji pojawił się nowy wzór sygnetu. Kilka razy w roku w Europie odbywają się wydarzenia branżowe, na których certyfikowani wystawcy pokazują i sprzedają pojedyncze unikatowe kamienie, w tym diamenty, których barwa i charakter zmieniają się w zależności od szlifu i rozmiaru. Dzięki temu, że każdy pierścionek możemy lekko modyfikować, powstają modele niepowtarzalne. ●



PANNA MŁODA feministka

Ślub znanej aktywistki podzielił internet. Jedni gratulowali, inni wyrażali oburzenie albo puchli z dumy, chwaląc się swoją spełnioną przepowiednią o końcu emancypacji: „Tak naprawdę każda z was o tym marzy!". Według najbardziej światłych to oczywiste, że feministka może wziąć ślub, a świat musi przestać się zajmować takimi głupotami. „Dla mnie to nie są głupoty, dlatego mówię: sprawdzam!" – pisze **SONIA KISZA.**

Bycie w parze prawdopodobnie było popularnym układem od zarania dziejów, ale nie w formie, o jakiej marzyliby dzisiejsi tradycjonaliści. Od początku rozwoju patriarchatu (który trudno osadzić w jednym miejscu i czasie, bo jego klarowanie nie było równomierne) układ stracił na pierwotnej równości. W społecznościach zbieracko-łowieckich rodziny funkcjonowały jako klany, a genezą małżeństwa była chęć wymiany dóbr i zawierania sojuszy. Przez tysiące lat ludzie funkcjonowali w duecie, ale nie było to sankcjonowane – czasami pary łączyły się tylko na czas odchowania potomstwa. Musimy pamiętać, że rodziny nie miały znanego nam dziś charakteru nuklearnego, którego rozwój wiążemy z oświeceniem i industrializacją – dawniej jednym dzieckiem zajmowało się nawet 10 dorosłych osób! Trwałe małżeństwo nie było konieczne dla przetrwania gatunku.



Powyżej: „Małżeństwo z rozsądku" (1862, olej na płótnie) Wasilija Władimirowicza Pukiriewa. *Obok:* Cassie i Nate z „Euforii" kiedy jeszcze wszystko wyglądało jak bajka.

Układy rodzinne na całym świecie do dziś są bardzo zróżnicowane, a w przeszłości to zróżnicowanie było naprawdę znaczne. Gdzieniegdzie funkcjonowało wielożeństwo, czasami wielomęstwo – poliandria. To, jaki charakter przyjmowało małżeństwo, zależało w dużej mierze od warunków gospodarczych, politycznych, a najbardziej od środowiskowych – między innymi od dostępu do ziemi, wody i innych zasobów.

ROLNIK SZUKA ŻONY

Zachwianie równości między mężem a żoną związane było przede wszystkim z przejściem z kultury nomadzkiej na osiadłą. Zaczęto gromadzić dobra, w tym ziemię, którą przekazywano potomkom. Małżeństwo więc nie tylko pozwalało na wymianę genów, ale od tej pory dzięki takim układom wiedziano, kto dokładnie miał dziedziczyć majątek. Ciało kobiety zaczęto postrzegać jako cenny zasób, który trzeba kontrolować – zaczęto rozróżniać dzieci żony i dzieci konkubiny – co widać na przykład w biblijnej, dramatycznej historii Sary i Hagar. Zresztą w Starym Testamencie w wielu miejscach są pozostałości po systemie matrylinearnym (dziedziczenia po matce). Kobiety długo miały prawa do spadku, posiadania majątku – między innymi w starożytnym Egipcie i Mezopotamii. Równość płci w Egipcie odzwierciedlają rzeźby małżeństw – kobiety są niemal zawsze równe mężczyznom lub nieco niższe (na tyle, na ile mogło to wynikać z różnic biologicznych). Nie byłoby to niczym wyjątkowym, gdyby nie to, że ówcześni rzeźbiarze stosowali perspektywę hierarchiczną – najważniejsza osoba zawsze była dużo wyższa od pozostałych.

SMUTNE GRECKIE WESELE

Zależność od ojca i męża była za to ściśle związana z antyczną Grecją. To układa się zresztą w pewien wzorzec: w historii cywilizacje, które uważamy za wyższe, bardziej rozwinięte – są tymi, które najbardziej ograniczały prawa kobiet i dzieci. Zatem u wynalazców demokracji kobiety były sprowadzane wyłącznie do ról żon i matek. Nie miały praw obywatelskich, nie mogły opuszczać domów. Pracę mogły podejmować tylko te uboższe. Żony miały obowiązek współżyć z mężem w celu prokreacji. Mężczyźni cieszyli się swobodą seksualną, mogli uprawiać seks z niewolnicami, prostytutkami, heterami (eskortami) oraz młodymi mężczyznami lub chłopcami. Poza ich zasięgiem były jedynie inne mężatki, bo one „należały" do innych mężczyzn.

Na ironię zakrawa fakt, że Grecy jednocześnie szczycili się monogamią (która dotyczyła tylko ich żon!), odróżniając się od innych ludów praktykujących poligamię czy poliandrię... Żony były od rodzenia dzieci z prawego łoża, kochanki i kochankowie – od przyjemności seksualnej. Ten podział utrzymywał się właściwie do XX wieku, nadal jest dostępny w kulturze i popkulturze.

W antycznym Rzymie było ciut korzystniej pod względem równości małżeńskiej – możliwy był na przykład rozwód, a od pewnego momentu nawet potrzebna była zgoda kobiety, żeby zawrzeć ślub...

KAMERALNIE

Miłość w okresie późnego średniowiecza była istotnym tematem dworskim. Znamy tu głównie perspektywę mężczyzn, chętnie opisujących uczucia do panien, metres, a nawet żony seniora, ►

ale nie do własnych żon. Małżeństwo było umową polityczno-ekonomiczną, a nie zrywem serca. Miało na celu złączenie społeczności, bardziej niż dwójki ludzi. Śluby nawet w okresie średniowiecza były dużo mniej formalne niż dziś. Ba, jeszcze do XVI wieku miały charakter świecki i prywatny. Wystarczyło dwoje chętnych i świadkowie – tak jak widzimy to na obrazie Jana van Eycka „Portret małżonków Arnolfinich" z 1434 roku. Dzieło przedstawia stojącą w domowym wnętrzu parę i odbijających się w lustrze świadków. Słynny portret naładowany jest symbolami: płonąca świeca to dowód na obecność Boga, zdjęte buty mają uświęcić wnętrze (zdejmowanie butów w domu to nie tylko kwestia zarazków i brudu wnoszonych z ulicy), a mały kudłaty piesek wskazuje na wierność.

W okresie nowożytnym instytucje kościelne, a potem świeckie wprowadzały coraz to więcej restrykcji i zasad związanych ze ślubem. Na przykład istniejące do dziś zapowiedzi. W 2026 roku to po prostu tradycja, że parafia ogłasza, kto zamierza się chajtać – dawniej było to narzędzie mające zapobiegać związkom zawieranym potajemnie czy podwójnym małżeństwom.



„Portret małżonków Arnolfinich"
(1434, olej na dębie)
autorstwa Jana van Eycka.

PANI (JEDYNIE) DOMU

W XIX wieku wraz z rewolucją francuską, potem rządami Napoleona, industrializacją, rozwojem miast, klasy mieszczańskiej i kilkoma innymi czynnikami nastąpił rozwój znanej nam dzisiaj nuklearnej rodziny. W jej ramach ukształtowano nowy model kobiecości. Niewiasty znów zamknięto w domu, poddano mężowi i oddano dzieciom. W czasach rewolucji obalono wprawdzie monarchę (na chwilę), ale mimo działających aktywnie emancypantek nie obalono rządów ojca i męża, a wręcz wzmocniono władzę patriarchy nad rodziną. Na barkach kobiet spoczywało powoływanie do życia i wychowywanie przyszłych pokoleń.

W XIX wieku w wyższych sferach pojawiła się stosunkowo nowa idea – małżeństwo z miłości. O takim związku, ku zdziwieniu innych powieściowych postaci, marzy Elizabeth Bennet z „Dumy i uprzedzenia" Jane Austen. Wiemy, że na podobne fanaberie mogli pozwolić sobie tylko najbogatsi. Dla większości społeczeństwa małżeństwo wciąż było transakcją ekonomiczną: liczyły się majątki, posagi i weksle. I co istotne, liczyły się one nie tylko dla kobiet, które musiały podchodzić pragmatycznie do zamążpójścia (co bywa przedstawiane jako przywara, mimo że nie miały przecież żadnych praw i ponosiły wszelkie koszty związane z rozrodem), liczyły się też dla mężczyzn. Dobra partia ratowała skórę niejednemu utracjuszowi, pozwalała spłacić długi i zapewnić godne życie. Nierzadko posag był największym zastrzykiem kapitału, jaki mężczyzna zyskał przez całe życie.

DZISIAJ BIAŁY, BIAŁY WELON

Tytułem wtrącenia – jednym z najbardziej szkodliwych patriarchalnych zwyczajów jest obsesja związana z wymaganym od kobiet dziewictwem. I choć jest obecna od czasów starożytnych, to nie była normą we wszystkich społecznościach. Na przykład Spartanie wprawdzie brali śluby, ale mieli nawet dekadę na to, by zdecydować, czy to rzeczywiście jest „to". Po okresie próby mogli bez konsekwencji się rozejść i dalej szukać wybranka lub wybranki.

Białe suknie ślubne, będące symbolem dziewictwa (oczywiście tylko kobiety, mężczyzn ta obsesja nie obowiązuje), są tradycją XIX-wieczną, którą łączy się z królową Wiktorią i jej modowym wyborem, ochoczo kopiowanym przez arystokrację, a potem resztę społeczeństwa. Przed przejęciem tego zwyczaju ślub brano w ubraniu odświętnym, chłopi często w ludowym, ważnym elementem kobiecego stroju na wsi były czerwone korale stanowiące część posagu panny młodej.

„WHAT'S LOVE GOT TO DO WITH IT"

Miłość stała się – teoretycznie – główną przyczyną zawierania małżeństw dopiero w XX i XXI, zmieniając na zawsze charakter tej instytucji. Nastąpiła wyczekiwana demokratyzacja związków. Kobiety – znowu: teoretycznie – stały się równe mężczyznom, dzięki czemu zaczęły powszechnie mieć prawo występować o rozwody. Wolna wola i bliskość emocjonalna – tego jeszcze nie było! Wraz z większą swobodą pojawiły się głosy o... upadku małżeństwa. Tyle że tego upadku dopatrywano się już od tysięcy lat. Starożytni Grecy narzekali na moralność żon, Rzymianie na powszechność rozwodów, a Europejczycy zasiedlający Amerykę lamentowali nad tym, jak nieposłuszne są ich żony i dzieci.

Od wieków tworzono baśnie i opowieści mające wpajać młodym dziewczętom, że ślub jest ukoronowaniem ich starań, wręcz powinnością. Weselne dzwony biją w finale wielu dzieł kultury, skutecznie przekonując, że to najważniejsze wydarzenie w życiu każdej kobiety. Dziewczynki planują śluby od dziecka, co promuje, a jednocześnie wyśmiewa popkultura – Monica z serialu

„Przyjaciele" miała cały segregator weselny ze szczegółowo opisanymi pomysłami na „ten dzień". Kwiaty za 50 tysięcy dolarów były warunkiem zamążpójścia Cassie z serialowej „Euforii" (to około 10 razy więcej, niż Amerykanki wydają średnio na kwiaty). Wesele jej i Nate'a okazało się zresztą smutnym show: pan młody zataił przed żoną dług w wysokości miliona dolarów.

Refleksji nad dysonansem związanym ze ślubem czy małżeństwem brakuje w takich serialach jak choćby „Bridgertonowie". Osadzona w „odrealnionych realiach" XIX-wiecznego Londynu produkcja jest typowym romansem, a ślub z ukochaną czy ukochanym nie tylko bywa ukoronowaniem sezonu (z wyjątkiem sezonów 1. i 3.), ale także rozwiązuje niemal wszystkie problemy. Nie wiem jak wy, ale ja uwielbiam się tym zasłodzić, to jak zjedzenie bezy.

Czy marzenie o „tym dniu" i pięknej białej sukni jest głupotką? Nie, bo nie wynika z kobiecej próżności, tylko z setek lat propagandy! Dopiero od niedawna popkultura rozprawia się z tym mitem, tworząc na przykład animacje dla dzieci, gdzie zamążpójście nie jest jedynym celem bohaterek. To samo tyczy się produkcji dla starszych odbiorców. Branża filmowa ofiaruje nam masę świetnych materiałów parodiujących celebrację wielkiego dnia, jak choćby polskich „Teściów" czy argentyńskie „Dzikie historie", gdzie wesele zamienia się w prawdziwą jatkę. Nie inaczej jest w świeżym filmie „Drama" z Zendayą i Robertem Pattinsonem. Tu świętowanie miłości zaburza mroczna tajemnica z przeszłości dziewczyny, która wyszła na jaw po wielu latach. „Drama" pokazuje dobitnie, że zakochujemy się w swojej wizji drugiego człowieka, a ślub jest często dopiero początkiem przewalania gruzu. A wydane tysiące dolarów na uroczystość i pozapraszani miesiące wcześniej goście – tylko uniemożliwiają zmianę decyzji. Nie brakuje zresztą produkcji, które pokazują też gorycz długoletniego związku, jak choćby „Blue Valentine" czy wybitna „Historia małżeńska".



Od góry: Penelope i Colin z „Bridgertonów" ślub biorą w połowie trzeciego sezonu. Monica, Rachel i Phoebe z „Przyjaciół" dla zabawy przymierzają suknie ślubne.

ŚLUB I FEMINIZM

Nie ma więc co się dziwić, że instytucja małżeństwa bardzo długo była czystym złem dla teoretyczek feminizmu. Mary Wollstonecraft, XVIII-wieczna angielska pisarka i filozofka, uważała, że małżeństwo to niemal forma legalnej prostytucji, na którą z braku innych możliwości przeżycia decydują się ubogie kobiety. Zresztą trudno się z nią nie zgodzić – gwałt małżeński został uznany za przestępstwo dopiero w XX wieku! Przez setki lat nie było w ogóle takiego pojęcia, do dziś wielu ludzi nie widzi problemu, utrzymując, że żona ma być zawsze gotowa, by zaspokoić potrzeby męża. Zarówno Wollstonecraft, jak i współczesne jej i późniejsze emancypantki utrzymywały, że żeniąc się, mężczyźni zyskują jednocześnie niewolnicę seksualną, kucharkę, sprzątaczkę, opiekunkę, mamkę dla przyszłych dziedziców plus często pokaźny posag. Kobiety zaś zyskują dach nad głową i wieczną tyrkę, czasami też osobistego kata... Sufrażystki i feministki podnoszą także kwestie nierówności związanej z wiekiem pary młodej. Kultura patriarchalna wykreowała mit, w ramach którego kobieta wręcz musi być młodsza od mężczyzny, nierzadko znacznie. Absurdalność tych różnic wspaniale oddał malarz Wasilij Pukiriew w obrazie „Małżeństwo z rozsądku" z 1862 roku. Widzimy tu zaaranżowany ślub młodej dziewczyny ze starszym, bogatym mężczyzną. Podkreślając wygląd postaci, malarz ewidentnie krytykuje ten zwyczaj. Panna młoda ze smutkiem spuszcza głowę, ma załzawione, czerwone oczy.

Tak jak mieliśmy baśnie o ślubie, tak tworzono też baśnie ostrzegające młode kobiety przed drapieżcami. Przez setki lat mężowie bili bowiem małżonki w ramach utrzymywania „porządku". W starożytnej Grecji uważano, że żonę trzeba sobie po prostu wychować – jak konia czy inne zwierzę. W nowożytności władza wręcz wspierała „dyscyplinowanie" kobiet, bo w ich aktywności zawodowej, politycznej i artystycznej widziała zagrożenie. W europejskiej historii nie brakuje opowieści o kobietach, które w desperacji uciekały się do otruwania mężów, w okresie renesansu stosowano w tym celu miksturę nazywaną *aqua tofana*. I choć od tych 500 lat życie znacząco się zmieniło, nadal co trzecia kobieta na świecie doświadcza przemocy fizycznej i/lub seksualnej, której sprawcą najczęściej jest partner!

„AIN'T YOUR MAMA"

Równości nie mają mąż i żona także w kwestii prac domowych. Dla Simone de Beauvoir brak równowagi w tym obszarze był dowodem na to, że małżeństwo jest narzędziem społecznej opresji kobiet. Choć od opublikowania „Drugiej płci" minęło prawie 80 lat, badania pokazują, że do sprawiedliwości nadal nam daleko. Europejska Fundacja na rzecz Poprawy Warunków ►

Życia i Pracy, Eurofound w 2016 roku podała informację, że w Uni Europejskiej 79 proc. kobiet codziennie gotowało lub wykonowało prace domowe. Tymczasem te same prace wykonywało tylko 34 proc. mężczyzn! W Polsce stosunek ten był jeszcze mniej optymistyczny: 82 proc. kobiet i 33 proc. mężczyzn. Według Polskiego Instytutu Ekonomicznego 63 proc. matek uważa, że wykonuje więcej pracy domowej i opiekuńczej niż partner. A najbardziej przykrą informacją jest to, że 38 proc. ojców uważa, że ich partnerka powinna pracować w domu więcej niż oni. W świetle takich przekonań trudno nie widzieć małżeństwa jako pułapki ograniczającej kobiecą wolność. Kiedy niby żony i matki mają mieć czas na realizację własnego potencjału twórczego, intelektualnego czy politycznego?

„WHERE THE HELL IS MY HUSBAND?"

„Staropanieństwo" jeszcze do niedawna było niemal równoznaczne z życiową porażką, zmienia się to dopiero dziś. Według badania z 2024 roku ponad 30 proc. kobiet w Ameryce to singielki. Z kolei GUS podaje, że w 2010 roku ślub w Polsce zawarło ponad 228 tysięcy par, dziś to tylko 145 tysięcy. To właśnie społeczny ostracyzm przez długi czas popychał kobiety w ramiona przemocowców czy po prostu nieodpowiednich kandydatów na męża. Strach przed staropanieństwem portretowała kultowa seria o Bridget Jones. Bohaterka, śpiewając „All by Myself", topiła smutki w alkoholu, przekonana o konieczności schudnięcia i „wzięcia się za siebie", żeby zasłużyć na miłość.

W 2026 roku coraz więcej osób odkrywa, że małżeństwo nie musi być wcale remedium na samotność, a singielstwo niekoniecznie jest z nią tożsame. Zaczęliśmy zbiorowo podważać heterowizję tego, czym jest dziś szczęście. W sieci coraz częściej widać materiały pokazujące pięknie urządzone domy z opisami: „Nie chcę cię rozczarować, ale jeśli kobiety nie obniżą swoich standardów, to umrą same... w swoich pięknie udekorowanych mieszkaniach, otoczone przyjaciółkami, roślinami, sztuką i zwierzętami". Czyżbyśmy wracali do pierwotnego pomysłu funkcjonujących klanów?

IDEALISTKI I MATERIALISTKI

Dla bell hooks małżeństwo opiera się na władzy i kontroli, ale teoretyczka wierzyła, że może stać się obszarem rozwijania prawdziwej miłości – miłości jako aktu woli. Warunkiem jest zerwanie z dominacją i wymóg, że relacja ma być wolnym i świadomym wyborem. Zgadzam się. Tylko czy możemy mówić o wolnym wyborze w realiach braku równości płci, ale też wciąż sporej presji na ślub – społecznej i ekonomicznej. Żyjemy w kraju, w którym pary po ślubie mają przywileje: wspólnotę majątkową, ułatwienia w rozliczaniu podatków, prawo do dziedziczenia ustawowego, zasiłki opiekuńcze, prawo do informacji medycznej, możliwość adopcji dzieci. Pomarzyć o tym mogą pary pozostające w konkubinacie z własnej woli albo te, które są do tego zmuszone – ślubu brać w Polsce wciąż nie mogą pary queerowe. Małżeństwo sankcjonuje się nie dlatego, że politykom zależy na szczęściu i zdrowiu obywateli, tylko dlatego, że małżeństwo wymusza stałość.

Omawiane mechanizmy klasowe, ekonomiczne i praktyczne nie zniknęły z początkiem XX wieku. Nie zawsze bierzemy ślub z miłości. Rynkiem matrymonialnym dalej rządzą pieniądze, władza i atrakcyjność (zwykle związana z cechami klasy społecznej). Dobitnie pokazuje to kasowy film „Materialiści" z Dakotą Johnson, Chrisem Evansem i Pedrem Pascalem w rolach głównych. Lucy jest swatką dobierającą klientkom i klientom randki na podstawie surowych, wręcz matematycznych wytycznych. Jak na komedię romantyczną przystało, w końcu dochodzi do wniosku, że bycie w związku z powodu pozornego dopasowania jest puste i niesatysfakcjonujące, więc daje się ponieść uczuciom. Film nieco rozczarowuje, ale otwiera dyskusję dotyczącą randkowania w późnym kapitalizmie.

GORZKO! GORZKO!

Całe zamieszanie dotyczące feministek jako panien młodych wcale nie jest płytkie. I świetnie demaskuje to, jaki ich obraz nadal panuje w mediach – singielek albo lesbijek, bezdzietnych i nienawidzących mężczyzn. Co ciekawe, według badań zadeklarowane feministki są grupą społeczną, która lubi mężczyzn bardziej niż inne kobiety. Mimo to wciąż funkcjonuje wrogi stereotyp feministek, ograniczając dostęp do tej ideologii każdemu i każdej, która ma rodzinę czy jest w związku małżeńskim. To niedorzeczne! Przecież to ruch polityczny, który ma doprowadzić do realnych zmian w życiu każdej kobiety.

CZY MARZENIE O „TYM DNIU" I PIĘKNEJ BIAŁEJ SUKNI JEST GŁUPOTKĄ? NIE, BO NIE WYNIKA Z KOBIECEJ PRÓŻNOŚCI, TYLKO Z SETEK LAT PROPAGANDY!

Czy ślub to feministyczna decyzja? Feminizm to nie jest gotowa tożsamość. Nie da się robić wszystkiego „po feministycznemu" w patriarchalnym społeczeństwie. Gdybyśmy w takim nie żyli, to nie trzeba by było robić nic „po feministycznemu". Tak jak ateiści mogą obchodzić Boże Narodzenie, tak feministki mogą brać śluby w białych sukienkach. Zwłaszcza że jesteśmy całkiem skutecznie indoktrynowane do tego, by o tym marzyć i do tego dążyć. Nie trzeba widzieć w ślubie swojego happy endu – można podejść do niego praktycznie. Miły dzień, dobre jedzenie, rodzina i przyjaciele. Jeśli zdejmiemy z tego presję i chore oczekiwania, brzmi to naprawdę kusząco! Poza tym, wiecie, dobrego i fajnego chłopa naprawdę ze świecą szukać. I to dosłownie „chłopa" – na wsiach i w małych miasteczkach jest więcej wolnych facetów, w miastach więcej wolnych kobiet. Nie mamy się jak spotkać, rozmijamy się też światopoglądowo. Może więc jak już feministka znajdzie typa, który chce po równo robić w domu – nie ma co się dziwić, że chce go zaklepać. ●

ZDJĘCIA: BE&W, BRIDGEMAN IMAGES/PHOTOPOWER, MATERIAŁY PRASOWE.

Kobido Warsaw.

O pięknie, spokoju i chwili dla siebie.

Czy masaż może stać się rytuałem? Dziś to słowo słyszymy bardzo często, ale jego prawdziwe znaczenie kryje się gdzieś głębiej. W uważności. W obecności. W chwili, w której naprawdę jesteśmy „tu i teraz”.

W świecie pełnym pośpiechu coraz częściej szukamy sposobów, by odzyskać równowagę. Wydaje nam się, że szczęście wymaga wielkich zmian, choć często odnajdujemy je w najprostszych momentach: w oddechu, w dotyku, w krótkim zatrzymaniu. Prawdziwy relaks zaczyna się wtedy, kiedy choć na chwilę przestajemy być w ciągłym napięciu i wracamy do siebie - mówi Piotr Gaca, twórca Kobido Warsaw.

Jego własna historia zaczęła się od odwagi,



Piotr Gaca - masażysta z bogatym doświadczeniem, pasjonat oraz ekspoert w dziedzinie technik masażu, ze szczególnym uwzględnieniem masażu Kobido. Założyciel Kobido Warsaw, najbardziej dynamicznie rozwijającego się salonu w kraju.

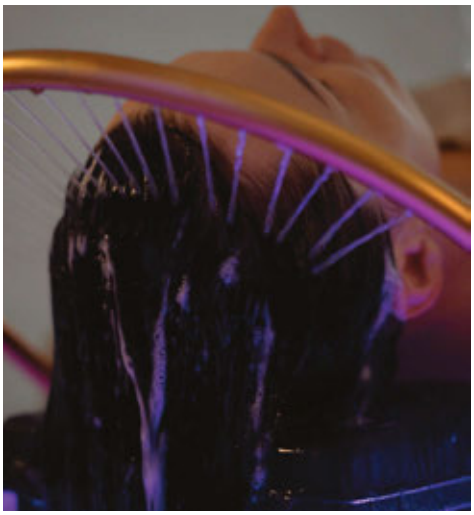
by wyjść ze strefy komfortu. W 2020 roku, po trzynastu latach pracy w bankowości, podjął decyzję, która całkowicie zmieniła jego życie. W piątek złożył wypowiedzenie, a w poniedziałek rozpoczął nowy rozdział. Bez wahania. Zawsze czułem, że chcę od życia czegoś więcej i że energię, którą mam w sobie, mogę przekazywać innym - wspomina.

Tak powstało Kobido Warsaw przy ulicy Berezyńskiej 33 na Saskiej Kępie. Kameralne miejsce stworzone z myślą o tych, którzy potrzebują wyciszenia, oddechu i chwili tylko dla siebie. To przestrzeń, w której napięcie stopniowo odpuszcza, telefon przestaje mieć znaczenie, a ciało zaczyna się rozluźniać.

Kobido. Więcej niż technika

Kobido wywodzi się z Japonii i od lat uznawane jest za jedną z najbardziej zaawansowanych technik manualnej pracy z twarzą. Łączy intensywne ruchy liftingujące, głęboką pracę z mięśniami oraz elementy drenażu limfatycznego. Poprawia mikrokrążenie, wspiera naturalne procesy regeneracyjne skóry i pomaga odzyskać jej napięcie. W Kobido Warsaw ten masaż traktowany jest jednak szerzej niż tylko zabieg estetyczny. To sposób pracy z napięciem, stresem i emocjami zapisanymi w ciele - podkreśla Piotr. Uzupełnieniem masażu jest terapia transbukalna, wykonywana od wewnętrznej strony jamy ustnej. Pozwala rozluźnić głębokie napięcia mięśni twarzy, szczególnie w okolicy żuchwy, dlatego często przynosi ulgę osobom zmagającym się z bruksizmem. W ofercie znajduje się także akupunktura twarzy, która poprzez stymulację odpowiednich punktów wspiera regenerację skóry, pobudza produkcję kolagenu i działa nie tylko na twarz, ale na cały organizm.

Head Spa - rytuał dla przebodźcowanego świata



Ogromną popularnością cieszy się również Head Spa, japoński rytuał pielęgnacji skóry głowy i włosów. Choć poprawa kondycji włosów jest jego naturalnym efektem, dla wielu osób najważniejsze okazuje się coś zupełnie innego: głęboki relaks i wyciszenie układu nerwowego. Najpierw pojawia się spokój i lekkość, dopiero później zauważamy efekty pielęgnacyjne. Masaż skóry głowy, praca z punktami napięciowymi i świadomy dotyk sprawiają, że Head Spa staje się czymś więcej niż zabiegiem. To moment resetu w świecie pełnym bodźców - mówi Piotr.

Uważność także w pracy z ciałem

Filozofia Kobido Warsaw nie kończy się na twarzy. W tym samym duchu wykonywany jest również leczniczy masaż całego ciała prowadzony przez Martę, doświadczoną fizjoterapeutkę. Od początku działalności Kobido Warsaw współpracujemy również z wiodącymi markami kosmetycznymi i wellness, takimi jak Kiehl’s, Bio-Oil oraz Health Labs Care. To partnerstwa budowane na wspólnym podejściu do pielęgnacji, jakości i holistycznego dbania o siebie. Obalamy dwa mity: Kobido nie boli i nie rozciąga skóry.



Szkolenia Kobido Warsaw - praktyczna nauka świadomej pracy

Autorskie szkolenia Kobido Warsaw powstały z myślą o osobach z branży beauty i wellness, jak i tych, które stoją przed zawodową zmianą lub chcą lepiej zrozumieć pracę manualną z ciałem. Program opiera się na indywidualnym podejściu, pracy z twarzą i intensywnej praktyce od pierwszych zajęć. Uczestnicy zdobywają umiejętności pozwalające świadomie pracować z napięciem, relaksem i wewnętrzną równowagą klienta.

Warszawa nie zwalnia tempa. Jest intensywna, wymagająca i pełna kontrastów. Być może właśnie dlatego tak bardzo potrzebuje miejsc, które pozwalają choć na chwilę się zatrzymać. Kobido to coś więcej niż zabieg, to moment, w którym znów jesteśmy blisko siebie.

Kod rabatowy 10% na hasło „zwierciadło” w salonie i online:
kobidowarsaw.pl

REKLAMA



TYRKA, ale i błogosławieństwo

Skoro nie mamy już wątpliwości, że głównym powodem zawarcia małżeństwa powinna być miłość, może moglibyśmy o niej wreszcie na poważnie porozmawiać? Na przykład z **Martą Niedźwiecką?**

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

W jednym z wywiadów na pytanie, czy chciałabyś się jeszcze zakochać, odpowiedziałaś, że zakochać to nie, ale jesteś zainteresowana prawdziwą, głęboką miłością.

Ostatnio gościłam w podcaście Łukasza Nowickiego „Z Nowickim po drodze" i on spytał o zdanie, które mnie podsumowuje. Wypaliłam jakoś tak odruchowo: „Całe życie szukałam miłości, a znalazłam mądrość". Na początku wydało mi się to cringe'owe, ale potem się namyśliłam i doszłam do wniosku, że to jest prawda o mnie. Na dnie bardzo wielu moich intelektualnych poszukiwań i peregrynacji pomiędzy różnymi dziedzinami wiedzy czy aktywnościami, także zawodowymi, było poszukiwanie miłości rozumianej psychoanalitycznie jako eros, czyli zdolność budowania połączeń, tworzenia, taki specyficzny rodzaj istnienia w świecie, które polega na tym, że jesteś bardzo żywym człowiekiem, skontaktowanym ze swoją *élan vital*. To nie ma nic wspólnego z nadmiarową miłością do siebie, a podkreślam to dlatego, że w dawnych brutalnych czasach można było nawoływać do miłości do samej siebie, bo była jasna dystynkcja pomiędzy samodogadzaniem i samopobłażaniem a dobrym traktowaniem siebie, teraz się to, niestety, bardzo zatarło.

Czyli z jednej strony stan bycia w erosie, w energii miłości to było to, co mnie naprawdę napędzało w życiu, a z drugiej – w tej połowie mojego życia prawdziwa miłość okazała się bardzo ważnym elementem ontologicznym, wręcz fundamentalnym. Natomiast nie ukrywam, że jest to strasznie trudne zajęcie...

Poszukiwanie takiej miłości czy jej „robienie"?

Poszukiwanie, ale i bycie w niej jest bardzo wymagające. I masz rację, psychoanalitycy, poeci i ci, którzy musnęli kiedyś ten stan, mówią, że miłość to jest czasownik, że to się robi. Bo to nie jest żadna różowa chmura, która nam spada na głowę, co przypomina stan nadużycia kokainy, tylko ciężka praca. I znowu doprecyzowanie: kiedy mówię: „ciężka praca", nie chodzi mi o wchodzenie w jakieś współuzależnienia z bardzo radioaktywną drugą osobą albo znoszenie bólu, który jest pochodną tego, że ktoś cię nadużywa, tylko o nieustanne przekraczanie własnego ego, wykraczanie poza siebie, żeby być z drugą osobą. Musisz znieść jej wady, to, że cię denerwuje, nauczyć się z nią dogadywać, ale też nieustannie dokonywać świadomej redukcji własnej pazerności, egocentryzmu, tych wszystkich dziecięcych „mi się należy" czy „daj mi teraz, bo jak nie, to znaczy, że mnie nie kochasz".

Albo „ja długo dawałam, teraz czekam, aż ty mi dasz"...

Właśnie! W tym znaczeniu to jest potwornie ciężka praca, a czasami gratyfikacja nie jest wcale taka oczywista. My wciąż widzimy miłość – mówię tu o spojrzeniu kulturowym – jako wieczną szczęśliwość, stan, w którym po prostu jest ci dobrze. ►

A ja jestem pewna – i wiem to nie tylko ze swojego doświadczenia, ale też z lektur, z gabinetu czy z warsztatów – że jak masz miłość, to dopiero masz kłopoty. I to takie prawdziwe kłopoty. Miłość stawia przed nami rozliczne wyzwania tożsamościowe: kim ja w ogóle jestem, jak się w tym związku określić, jak nie być nadmiernie zależną, jak nie być nadmiernie niezależną, jak się tam w ogóle rozwijać. To nie jest tak, że się zakochujesz i wszystko nagle jaśnieje jak knajpa w dniu wypłaty, tylko wtedy się zaczyna naprawdę niezła tyrka, a nagrodą wcale nie jest to, że będzie uroczo, słodko albo milusio, tylko że masz przywilej bycia bardzo, bardzo blisko z kimś, do kogo możesz czuć ten unikalny zestaw uczuć, który ci – powiem poetycko – otwiera serce. W dodatku to jest jeszcze w miarę równoległe, bo nigdy nie jest tak, że oboje jesteśmy w tym samym punkcie, idealnie zsynchronizowani. Ale jeżeli dwie dorosłe osoby kochają się i rozwijają w podobnym tempie, są w stanie się pilotować i utrzymywać ten rodzaj otwartości na bardzo głębokim poziomie – to jest to coś na granicy błogosławieństwa.



Miłość to stan inny niż rzeczywistość, natomiast on jest przywilejem. To nie jest tak, jak nam opowiadają seriale czy filmy, że wszyscy prędzej czy później to dostaniemy, choć wszyscy bardzo do tego tęsknimy. Zrozumienie tego to jest jeden z trudniejszych kawałków dorosłości.

Nagrałaś na ten temat już kilka odcinków podcastu i chyba po każdym miałaś komentarze w stylu: „No ale jak to? To ja mam zrezygnować z miłości?”.

„To ja się mam położyć w łóżku i zbierać gwoździe do trumny?!” W takim myśleniu jest założenie, że miłość mi się należy. To, że mamy taką potrzebę, nie znaczy jeszcze, że ona ma się spełnić. Na przykład ja mam potrzebę sprawiedliwości społecznej, uważam, że ludzie powinni być traktowani z szacunkiem i jak równi, ale jednocześnie wiem, że tego nie ma na świecie. I trzeba nauczyć się z tym żyć. Co gorsza, jeszcze może być tak, że to dostaniemy i stracimy, co już w ogóle jest rozdzierającą perspektywą, bo miłość jako ten wspólnie robiony czasownik może też obumrzeć, ktoś może odejść fizycznie albo ontologicznie, albo to w nas może się coś zmienić... Miłość to nie jest stały stan, ona jest temporalna.

Możemy też przeżywać miłość, ale nie móc jej zrealizować, nie móc połączyć się z tą drugą osobą.

Kiedyś na tej drodze stawały nam konwenanse, dziś nie ma już aż tylu przeszkód...

No właśnie, dlatego być może wydaje nam się, że tym bardziej powinniśmy ją dostać.

Pytanie, czy jak marzymy o miłości, to mamy na myśli jej dojrzałą formę. Bo ta niedojrzała to zakochanie, zaślepienie, te wszystkie seksualno-hormonalne fascynacje. One są spoko, musimy przez nie przejść, dodają przyprawy naszemu życiu, ale są też bardzo krótkotrwałe i efemeryczne w tym znaczeniu, że są bardzo trudnym do świadomego prowadzenia stanem. Jak się w kimś zabujasz, to się po prostu w kimś zabujasz, możesz dążyć, do tego, by to przerodziło się w coś trwalszego, ale nie musisz. Nie zawsze się da z tego wykuć prawdziwe, głębokie uczucie. Każdy, kto miał jakieś przygody tego typu, wie, że ich urodą jest to, że odchodzą ze świtem i nie łamią serc.

Co wiecej, czasem myśl o tym, że to minie, jest pocieszeniem i wybawieniem.

Bo niedojrzała miłość jest strasznie skupiona na sobie. Jak takie dziecko, które musi mieć wszystko na swoich zasadach, dokładnie tak, jak ono pragnie. Nie jest w stanie teraz zjeść szpinaczku czy brokułków, tylko chce dostać Kinder Niespodziankę.

Ostatnio wrzuciłam na Instagram rolkę, w której mówię, że zaabsorbowanie obiektem i zasługiwanie na aprobatę to nie jest miłość, tylko egotyczne działania, w których bardziej chodzi o nas niż o tę drugą osobę. Zdolność do tworzenia związku, którą ja, inni psychologowie, filozofowie i psychoterapeuci widzimy jako zdolność aktywnego, otwartego bycia obok drugiej osoby – wymaga dojrzałości psychicznej. Tego się nie

da zrobić, będąc złaknionym dzieckiem, które musi mieć nakarmione deficyty.

Miłość w ogóle nie służy do karmienia deficytów! Miłość to jest olimpijski poziom bycia. To wcale nie znaczy, że jest dla wybranych, dla elit intelektualnych. Wprost przeciwnie, można być zbyt bystrym, żeby pozwolić sobie na opuszczenie gardy. Miłość nie jest dla wszystkich, bo raz, że do niej trzeba dorosnąć, a dwa – trzeba jeszcze znaleźć drugą osobę, która jest na podobnym etapie i też chce tę miłość razem z nami robić i potem w tym wytrwać. Nie każdy jest na to gotowy.

Miłosny związek to zadanie na całe życie?

Myślę, że tak. Co nie znaczy, że musisz go tworzyć z jedną i tą samą osobą, chociaż możesz. Nie jestem fanką monogamii, która wynika z nakazów społecznych, założeń o wyłączności, które są wyprowadzone z patriarchatu, czyli z zazdrości, chęci zagarnięcia drugiej osoby albo z czynników ekonomicznych czy związanych z władzą. Natomiast rozumiem – i w pełni mi to pasuje do obrazka – taki stan, w którym ja wybieram bycie tylko z jedną osobą na szczególnych zasadach, niesypianie z innymi, nieangażowanie się na różne sposoby w nowe relacje, chociaż to byłoby fajne, dlatego że chcę utrzymać wyjątkowość tego stanu. Nie dlatego, że wtedy ten ktoś będzie o mnie zazdrosny albo „bo co ludzie powiedzą?", tylko ponieważ rozumiem, że to jest jeden z warunków potrzebnych, by to dalej było unikalne. Jak ja zacznę te same rzeczy robić z innymi osobami, to coś w tym układzie się rozproszy, a może nawet popsuje.

Dojrzała miłość realnie zmienia ludziom psychikę i widzę tego przykłady w bardzo wielu miejscach. Mądrze traktowana jest jak trampolina rozwojowa, nic nie daje nam takiego napędu, no, może jeszcze urodzenie dzieci, co też przecież wiąże się z miłością. Miłość to jest w ogóle bardzo serio temat, szczególnie w dzisiejszym świecie, w którym praktycznie każdą wartość możemy zmonetyzować, przerobić na jej przeciwieństwo, wypruć z sensów. Jej nie da się popsuć tak łatwo, nie żebyśmy nie próbowali, na przykład zakochując się w modelach AI, ale wtedy nadal jesteśmy w strefie niedojrzałości.

Kogo spytam, wszyscy deklarują, że pragną miłości. Ty mówisz, że prawdziwa zdarza się rzadko. Ale czy to dlatego, że nie umiemy jej rozpoznać, niewłaściwie do niej podchodzimy? A może jednak się jej boimy? W końcu to nie jest łatwe zadanie...

Na pewno wciąż postrzegamy miłość według niedojrzałych norm, nie definiujemy tego, co dla nas osobiście znaczy, zamiast tego łykamy przekazy z popkultury. Ostatnio Esther Perel, znaną psychoterapeutkę par, zapytano, co sądzi o sporządzeniu listy cech, jakie ma mieć osoba, z którą chcemy być w związku. „A to są zakupy w supermarkecie? Spotykasz człowieka czy zestaw cech? Może się zastanów, jaki ty masz zestaw cech i co ty wnosisz do tego związku?" – oburzyła się, ►

REKLAMA



co bardzo ze mną zawibrowało. Dziś facet ma nam dodawać punkty do swagu, bo mamy być *power couple*, z kolei kobieta ma być piękna, seksowna i nas odmładzać. Tylko kiedy zamieniamy miłość w towar i element kształtowania wizerunku publicznego czy tożsamości, to ona się na nas wypina i mówi: „Traktujecie mnie w ten sposób? To ja znikam z obrazka". Trochę przypomina to męki Tantala, czyli niby mamy wszystko na wyciągnięcie ręki, ale to się rozpływa, jak tylko sięgamy ręką, bo jest iluzją. W związku z tym jesteśmy ciągle głodni i non stop za tym gonimy. Dlatego tak obsesyjnie pragniemy znaleźć miłość.

Na pewno słyszałaś mnóstwo takich historii – ja je słyszę regularnie – że prawdziwe, dojrzałe związki przydarzają się często wtedy, kiedy najmniej się tego spodziewamy. Kiedy z rezygnacji i bólu po złamanym sercu ludzie mówią: „Dosyć, koniec z miłością, przestaję to robić". Kiedy puszczają tę obsesję, to całe gonienie za idealnie wyglądającym partnerem, który będzie spełniał określone standardy. Idą w dresie na spacer z psem i nagle spotykają tam kogoś, kto jest bardzo wartościowy. Nie zachwalam tego jako skutecznej metody. Ten stan rezygnacji musi być prawdziwy, nieudawany. Psychoanaliza mówi o nim jako o przejściu w pozycję depresyjną, w stan, w którym znosimy nieidealność świata. Jesteśmy wtedy na tyle dojrzali, że rozumiemy, iż miłość może nas nie spotkać, mówimy więc sobie: „Dobrze, mam przyjaciół, mam psa, mam kota, mam piękne mieszkanie, mam pasje, nie mogę niszczyć sobie życia kolejną wizytą na Tinderze".

Więc jak już w tym dresie i bez make-upu ludzie spotykają tę właściwą osobę, to ona bardzo często w ogóle nie jest osobą, która była w tamtym wyimaginowanym wzorcu. I wtedy wreszcie rozumieją, jak bardzo był on infantylny i budowany na kliszach kulturowych, że tak naprawdę odtwarzali scenariusz napisany przez Disneya i porno jednocześnie.

A co, jeśli uważamy, że nie zasługujemy na miłość? Że coś jest z nami nie tak i najpierw musimy to w sobie naprawić?

Tutaj trzeba odróżnić dwie warstwy – kliniczną i nieklinniczną. Pierwsza to naruszone poczucie „ja", czyli takie głęboko zakopane przekonanie, że jestem popsuta. To się nadaje do pracy terapeutycznej, bo jest często składnikiem poważnych problemów, niezbyt mądrych zachowań i nieprzystosowawczych strategii:

> MIŁOŚĆ TO STAN INNY NIŻ RZECZYWISTOŚĆ, NATOMIAST ON JEST PRZYWILEJEM. TO NIE JEST TAK, JAK NAM OPOWIADAJĄ SERIALE CZY FILMY, ŻE WSZYSCY PRĘDZEJ CZY PÓŹNIEJ TO DOSTANIEMY, CHOĆ WSZYSCY BARDZO DO TEGO TĘSKNIMY.

zasługiwania, karmienia własną krwią jak pelikan, wchodzenia w układy z osobami uzależnionymi lub niedostępnymi emocjonalnie. Ale to jest tak naprawdę opowieść o relacjach rodzinnych, o poczuciu własnego „ja". Z tym trzeba do gabinetu, i tyle. Tak, to może utrudniać budowanie związków, co więcej, może psuć potencjalnie dobre relacje. Bo możemy zamęczyć osobę, która chce z nami być, własnymi niepewnościami, zazdrością, wiecznym domaganiem się uwagi, nadskakiwaniem czy wycofywaniem się.

Natomiast na innej warstwie, tej nieklinicznej, wszyscy jesteśmy trochę popsuci. Nie chodzi o to, że nie zasługujemy na miłość, ale że musimy zrobić ze sobą różne rzeczy, by dojrzeć coś dalej niż koniec swojego nosa. Powtórzę: my wszyscy jesteśmy daleko nieidealni i tego bym się w ogóle nie bała. Jeżeli jesteśmy w stanie znieść to, że mamy wady i że inni ludzie też je mają – czyli tę ambiwalencję, którą będziemy nieraz przeżywać – to jesteśmy gotowi na dojrzałą miłość, bo ona jest niejednolita. Do ukochanej osoby przeżywamy zarówno wszystkie frustracyjne, nienawistne i wściekłe uczucia (wiem, że ludzie się do tego nie przyznają, ale tak jest), jak i głębokie zaangażowanie, namiętność, przywiązanie, sympatię i życzliwość. I musimy to umieć pomieścić. To nie jest tak, że miłość to tylko dobre rzeczy.

Czasem się obwiniamy, że jeśli czujemy złość czy chęć zranienia kogoś, to znaczy, że nasza miłość jest nieprawdziwa albo że nie umiemy kochać.

Po prostu tak wygląda dorosłość. Przeżywamy ambiwalencję i to nie niweluje istnienia relacji.

W jednym z odcinków podcastu mówisz, że nie jesteś w stanie podać definicji miłości, bo?...

Bo to jest kompletnie unikalny zestrój, właściwy dla tego, jaką jesteś osobą. Doszedłszy tam, gdzie doszłam, mogę uczciwie powiedzieć, że moja definicja miłości jest dziś na pewno inna, niż każdego człowieka na Ziemi, co więcej, ona jest inna od tej, którą miałam w pierwszej połowie mojego życia. Lubię definicję prof. Bogdana Wojciszke, że miłość to intymność, namiętność i przywiązanie, bo to coś chwyta, ale procenty tych trzech składowych u każdego będą inne.

Mnie miłość ukazała moje limity. Przez trzydzieści parę lat życia wydawało mi się, że wiem jakieś rzeczy o osobach, w których się zakochiwałam. One były mniej lub bardziej prawdziwe, ale raczej byłam skłonna widzieć odpowiedzialność drugiej strony, czyli to, czego ktoś mi nie daje, niż zobaczyć swój udział w tym, jak wyglądają rzeczy, czego ja nie daję albo czego w ogóle nie widzę. Dziś dostrzegam w sobie mechanizmy, które są bardzo unikowe. Na przykład całkiem niechcący namierzyłam taki stan, który utożsamiałam z niezależnością i byciem osobą niepokorną, na zasadzie „nikt mi tu nie będzie dyktował reguł", a który tak naprawdę jest ucieczką przed odpowiedzialnością i bólem czy trudnością. Okazało się też, że o wiele bardziej tęsknię za osobą, z którą jestem głęboko związana, niż wcześniej dopuszczałam do świadomości.

ZDJĘCIE: WERONIKA ŁAWNICZAK

Teraz to uczucie oswajam, a nawet się z niego cieszę, bo tak, można się cieszyć z tęsknoty. Widzisz, dlatego to jest tak unikalne, że jedni znajdą w tym stanie więcej wyzwań, a inni na przykład więcej komfortu...

Właśnie, dla niektórych prawdziwa miłość jest jak bezpieczna przystań. O nic się już nie kłócą, za niczym nie gonią...

Dlaczego nie doceniamy tego stanu spokoju?! Pamiętam, używałam kiedyś takiego bon motu, że przy osobie, która jest dla ciebie dobra – bo to się tyczy ludzi w ogóle: przyjaciół, partnerów, członków rodziny – raczej ziewasz, niż masz motyle w brzuchu. Na poziomie ciała to jest bardzo dobry indykator, jest ci bezpiecznie, możesz opuścić gardę. Nie zamieniasz się w amebę, tylko odpoczywasz.

Głównym przesłaniem występu Bad Bunny'ego podczas Super Bowl Halft§ime było: „Jedyną rzeczą silniejszą od nienawiści jest miłość". Może pokolenie Z będzie tym, które naprawi nasz stosunek do miłości?

Jak pisał Paweł z Tarsu: „Tak więc trwają wiara, nadzieja, miłość – te trzy: z nich zaś największa jest miłość", tym samym przyszpilając najważniejszą egzystencjalną wartość w życiu człowieka. Myślę, że młode pokolenia bardzo tęsknią za prawdziwą miłością, bo żyją w świecie, w którym można z patriotyzmu zrobić nacjonalizm, z pomagania – groteskowe show, a z miłości – komedię romantyczną. Oni szukają prawdziwych wartości, które poznajemy po tym, że uciekają, jak tylko próbujemy je skontrolować i nimi zarządzić. Chcą powrotu dobra do świata, chcą czegoś, co da im nadzieję, chcą powrotu czegoś, co da im sens.

Poważne potraktowanie tego tematu zawsze się psychicznie opłaca. Bo to znaczy, że poważnie traktujesz siebie. Wiesz, ja się wychowałam na „Wichrowych Wzgórzach" Emily Brontë i jak oglądałam teraz ekranizację, to pomijając już, co nadal mi to estetycznie robi, zastanawiałam się, gdzie ja miałam rozum... Człowiek czyta o tym Heathcliffie, który wykopuje zwłoki Cathy z grobu, i myśli, że tak wygląda prawdziwa miłość. Przecież to jest choroba psychiczna, a nie miłość! Ale też dzięki tym wszystkim bad boyom i popsutym romansom zostałam tym, kim dziś jestem. Szukałam miłości, znalazłam mądrość... ●



MARTA NIEDŹWIECKA

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

AUTOPROMOCJA

zwierciadło

SIERPNIOWE WYDANIE
DOSTĘPNE TAKŻE z **ZESTAWEM HYDROŻELOWYCH PŁATKÓW POD OCZY**

Efektima INSTYTUT



- Intensywnie nawilżają okolice oczu.
- Wygładzają drobne zmarszczki i poprawiają elastyczność skóry.
- Natychmiastowo odświeżają i rozświetlają spojrzenie.
- Redukują cienie i „worki" pod oczami.
- Dają efekt „instant beauty" w kilka minut.



WYDANIE Z DODATKIEM
DOSTĘPNE W WYBRANYCH PUNKTACH
SPRZEDAŻY OD 1 LIPCA.


OPEN'ER FESTIVAL
Powered by Orange
1-4.07.2026 GDYNIA
LOTNISKO GDYNIA-KOSAKOWO
FLORENCE + THE MACHINE
1.07
THE XX
4.07
CALVIN HARRIS
2.07
NICK CAVE & THE BAD SEEDS
2.07
THE CURE
3.07
JENNIE
4.07
ALTER ART
orange
Bank Polski
Heineken
100 GDYNIA
TVP
onet
ams
CINEMA CITY
ZET
OPEN'ER





Polecają: **Zofia Fabjanowska, Angelika Kucińska, Marta Waszkiewicz**

WAKACYJNY przewodnik FESTIWALOWY po Polsce

Panuje powszechne wyobrażenie, że tam, gdzie są tłumy i wiele się dzieje, wypocząć nie można. Ta reguła na pewno nie sprawdza się w przypadku wakacyjnych festiwali, które potrafią dostarczyć tak dużej dawki nowych bodźców i pozytywnych emocji, że odprężają czasem skuteczniej niż nawet najdłuższa podróż czy leżakowanie w słońcu. Gdzie zatem wybrać się w tym roku?



ZDJĘCIE: DENYS DIDKIVSKYI/ MATERIAŁY PRASOWE SNH

7–13 czerwca

FESTIWAL MŁODZI I FILM

KOSZALIN

Odkryć nową Agnieszkę Holland przed wszystkimi? Można właśnie na tym festiwalu, który prezentuje nowe głosy w polskim kinie. W konkursie głównym wezmą udział już uznane produkcje, jak „Nie ma duchów w mieszkaniu na Dobrej" Emi Buchwald, ale jak zawsze w programie znalazło się miejsce dla tytułów, których widownia jeszcze nie miała okazji oglądać. Np. „La Petite Mort", film stworzony przez aktorki Martynę Byczkowską i Kaję Zalewską, które wykorzystują figurę szekspirowskiej Ofelii, by opowiedzieć o przyjaźni i dorastaniu. Z kolei w ramach cyklu Teatroteka zobaczyć można „Jeszcze nie teraz" Karoliny Porcari z Iwoną Bielską w roli głównej.

11–24 czerwca

WARSZAWSKIE SPOTKANIA TEATRALNE

Powołano je do życia w roku 1965 jako stołeczny przegląd najważniejszych przedstawień z polskich scen. Jak zmienił się od tamtego czasu teatr, Polska i w ogóle świat, widać dobrze na 46. już edycji Warszawskich Spotkań Teatralnych. Do zobaczenia np. „Bérénice", inspirowany tragedią Racine'a spektakl jednego z najważniejszych twórców współczesnego teatru Romea Castellucciego z Isabelle Huppert w roli głównej. Czy „Ayoub", najnowszy projekt argentyńskiej performerki i tancerki Mariny Otero.

19–21 czerwca

LETNIA ZADYMKA JAZZOWA

BIELSKO-BIAŁA

28. edycja Bielskiej Zadymki Jazzowej – ORLEN Jazz Festivalu odbyła się tradycyjnie w marcu, ale od kilku lat organizowana jest także letnia odsłona. Tym razem w Bielsku-Białej (miastu, przypominamy, przyznano tytuł Polskiej Stolicy Kultury 2026) będzie można usłyszeć choćby Originální Pražský Synkopický Orchestr. Ten uwielbiany przez publiczność i niezwykle stylowy czeski zespół swinguje zupełnie jak w Ameryce w latach 20. i 30., w dodatku na instrumentach z epoki.



21–28 czerwca

MALTA FESTIVAL

POZNAŃ

W poprzednim numerze „Zwierciadła" Magdalena Cielecka opowiadała o przygotowaniach do aktorskiego wyzwania, jakiego się podjęła: przez 24 godziny będzie odgrywać tę samą scenę z setką mężczyzn w ramach spektaklu „The Second Woman". Ale wydarzeniem tej Malty będzie również polska premiera spektaklu „Dystans" [na zdjęciu] Tiago Rodriguesa, cenionego reżysera, dramaturga, dyrektora Festival d'Avignon. Pojawi się też Justyna Wasilewska jako gwiazda inspirowanego fazami Księżyca i rytmem natury performance'u „La Mort de la Mer". Będą i świetne koncerty, m.in. zespołu Beirut, Devendry Banharta i Benjamina Clementine'a.



Co na tegorocznym Open'erze? Piosenki z najbardziej osobistej płyty w karierze Florence Welch, koncert Davida Byrne'a, Idles, PinkPantheress. W tej różnorodności jest metoda!

1–4 lipca

OPEN'ER

GDYNIA-KOSAKOWO

Jeśli widzisz tłum dziewcząt w sukienkach w stylu boho i z wiankami na głowach, to znaczy, że za chwilę zacznie się koncert Florence + The Machine. Brytyjska wokalistka wraz z zespołem wraca na gdyński Open'er Festival, ale tym razem wyjdzie na scenę, którą świetnie zna, z piosenkami z wydanego w 2025 roku albumu „Everybody Scream", najbardziej osobistej płyty w jej karierze. Kto jeszcze pojawi się na tej edycji? Legenda amerykańskiej alternatywy David Byrne. Eksperci od punk rocka dla wrażliwców, czyli zespół Idles z Bristolu. Czy PinkPantheress, dziewczyna, która uprawia nostalgiczny recykling klubowych brzmień z lat 90.



2–7 lipca

BALTIC OPERA FESTIVAL

GDAŃSK I SOPOT

Pomysł na Baltic Opera Festival był genialny. Bo jeśli zna się historię sopockiej Opery Leśnej i wie się, że akustyka jest tam równie doskonała co w słynnym greckim Epidauros (od początku istnienia nadbałtyckiego festiwalu orkiestra ani razu nie musiała być nagłaśniana), dziwi, że dopiero światowej sławy bas-baryton Tomasz Konieczny wymyślił, żeby znowu, jak przed wojną, pokazywać tam wielkie operowe przedstawienia. No i przyroda wokół – pod tym względem także to miejsce absolutnie wyjątkowe. Rok 2026 jest 150. rocznicą prapremiery tetralogii „Pierścień Nibelunga" Wagnera, wystawiona zostanie więc „Walkiria" [zdjęcie powyżej], imponująca inscenizacja Opery Narodowej w Kopenhadze w reżyserii Johna Fulljamesa z międzynarodową gwiazdorską obsadą (Koniecznego usłyszymy w partii Wotana). To w Sopocie, bo w Gdańsku m.in. „Muzeum człowieka. Penderecki in memoriam" w Operze Bałtyckiej, widowisko wykraczające poza formułę tradycyjnego koncertu symfonicznego, czy recital znanej niemieckiej sopranistki Anett Fritsch w Europejskim Centrum Solidarności.



26 czerwca – 4 lipca

FESTIWAL FILMÓW-SPOTKAŃ NIEZWYKŁYCH

SANDOMIERZ, OSTROWIEC ŚWIĘTOKRZYSKI I ĆMIELÓW

Pokazy filmowe, wystawy, koncerty i, co tutaj chyba najważniejsze, spotkania. Ten interdyscyplinarny festiwal odbędzie się po raz 23., ale pierwszy raz nie tylko w Sandomierzu. O filmie „Dom dobry" będzie można porozmawiać z jego reżyserem Wojciechem Smarzowskim, Kinga Dębska opowie o swojej nowej książce, a festiwalowe nagrody za całokształt – Aktora i Reżysera NieZwykłego – otrzymają Robert Więckiewicz i Janusz Zaorski. Wśród gościń i gości są też: Jolanta Kwaśniewska, Małgorzata Potocka, Andrzej Konopka, Michał Rusinek.

26 czerwca – 22 sierpnia

ŻYWIEC MĘSKIE GRANIE

ŻYWIEC, POZNAŃ, GDAŃSK, WROCŁAW, KRAKÓW, WARSZAWA

„Nareszcie!" to tytuł tegorocznego hymnu Męskiego Grania, za który odpowiadają [widoczni poniżej] Igor Herbut, Vito Bambino oraz debiutująca w projekcie Zalia. Singiel zdążył zawładnąć streamingami, a na żywo zadebiutuje w Żywcu, żeby trafić do kolejnych pięciu miast. Kto jeszcze zagra? Acid Drinkers, Sistars i Coma. PRO8L3M wykona utwory Kultu i Kazika Staszewskiego, a inni znani artyści złożą hołd takim ikonom polskiej muzyki, jak: Andrzej Zaucha, Stanisław Soyka i Marek Grechuta.





3–26 lipca

FESTIWAL „MIĘDZY WIERSZAMI"

SUPRAŚL

Już sam (położony kilkanaście kilometrów od Białegostoku) Supraśl jest miejscem niezwykłym. Jakby poza czasem, ze swoimi drewnianymi i murowanymi zabytkami. Od ponad 30 lat działa tu Teatr Wierszalin, jedna z najsłynniejszych polskich awangardowych grup teatralnych. I siła napędowa tego festiwalu. Tym razem „Między wierszami" otworzy się wznowieniem głośnego spektaklu-misterium Wierszalina „Ofiara Wilgefortis", ale w programie znalazł się również koncert Motion Trio, spotkania z Andrzejem Stasiukiem, prof. Janem Miodkiem czy z reżyserem i rysownikiem Piotrem Dumałą.



18–28 czerwca

FOTOFESTIWAL

ŁÓDŹ

Jest co świętować! Fotofestiwal ma ćwierć wieku. Jubileuszowy program wypełnią premierowe wystawy i głośne nazwiska oraz odważne wizualne opowieści o współczesnym świecie. Arhant Gurung Shrestha, którego zdjęcie z cyklu „Luźna pięść" widzicie powyżej, zabierze nas do Nepalu, gdzie fotografia staje się narzędziem pracy z traumą, a także próbą odbudowania zaufania. Tanya Habjouqa przez lata przygląda się i dokumentuje palestyńską walkę o godność i przetrwanie w warunkach przemocy politycznej i ekologicznej. Wydarzeniem tej edycji jest też pierwsza w Polsce wystawa czarno-białych fotografii Philipa Montgomery'ego – kronikarza współczesnej Ameryki, który w swoich pracach przedstawia Stany Zjednoczone jako kraj pełen napięć i podziałów, ale też solidarności i poszukiwania wspólnoty.



4–12 lipca

ANIMATOR FILM FESTIVAL

POZNAŃ

„Man, I'm pretty!" Każdy, kto oglądał w oryginale kreskówkę o zakochanym w sobie mięśniaku, rozpozna ten cytat. Uwaga, Johnny Bravo przyjeżdża do Poznania. A dokładnie: Marc Silk, aktor dubbingowy, który wcielał się w co najmniej kilka kultowych animowanych postaci. Jak co roku na festiwalu będzie można zapoznać się z najgorętszymi premierami na rynku animacji, np. z nagrodzonym Oscarem krótkim metrażem „The Girl Who Cried Pearls" [na zdjęciu]. Jej reżyser Maciek Szczerbowski, Poznaniak tworzący na co dzień w Kanadzie i dobrze znany animatorowej publiczności, jest gościem specjalnym tej edycji.

10–18 lipca

GÓRY LITERATURY

DOLNY ŚLĄSK

O czym w tym roku będą Góry Literatury? O migracjach jako sposobie na życie. O kryzysie samobójczym. O sztucznej inteligencji, która staje się katalizatorem społecznych przemian. O teoriach spiskowych. O biografii Sokratesa. O związkach jogi z nazizmem. Festiwal, organizowany przez fundację Olgi Tokarczuk w Górach Sowich, co roku nasyca spotkaniami z autorami i autorkami i dyskusjami na tematy ważne i bieżące. W tym roku o swoich książkach opowiedzą m.in. Jacek Dehnel, Paweł Sołtys, Georgi Gospodinow czy Małgorzata Szejnert. A Olga Tokarczuk odczyta fragmenty swojej najnowszej powieści, ujawni jej tytuł i okładkę!

23 lipca – 2 sierpnia

TAURON NOWE HORYZONTY

WROCŁAW

Nie bez powodu w języku polskim – a przynajmniej w języku polskich kinomanów – od lat funkcjonuje wywodzący się z nazwy wrocławskiego festiwalu przymiotnik „nowohoryzontowy". Opisujący filmy autorskie, artystyczne, niezależne, poszukujące. Takie, które w jakiś sposób poszerzają naszą perspektywę, wnoszą oryginalne spojrzenie na otaczającą nas rzeczywistość. Jedno z największych i najważniejszych tego typu wydarzeń w Europie w tym roku zaprasza choćby na „Różę", film Markusa Schleinzera uhonorowany na Berlinale Srebrnym Niedźwiedziem za wybitną rolę Sandry Hüller. Ta przewrotna opowieść o kobiecie podającej się za mężczyznę w XVII-wiecznych



Niemczech będzie pokazywana w Polsce premierowo. Zobaczymy też inny przejmujący dramat historyczny, „Nawet Bóg nie pomoże" [kadr poniżej], chorwackiej reżyserki Hany Jušić czy feministyczny horror „The Blood Countess" 84-letniej Ulrike Ottinger, która przyjedzie z tej okazji do Wrocławia.



18 lipca – 2 sierpnia

FESTIWAL BACHOWSKI

ŚWIDNICA I OKOLICE

O tym, jaki rozmach miał Johann Sebastian Bach świadczy liczba kantat, które skomponował. Zachowało się ponad 200 (kilkadziesiąt uznaje się za zaginione). Odtworzyć je wszystkie - to dopiero pomysł! A że Festiwal Bachowski słynie nie tylko ze światowego poziomu, ale i odważnych projektów (np. niesamowitych koncertów w świdnickim areszcie śledczym, które stały się już festiwalową tradycją), właśnie w tym roku zacznie realizować ten ambitny, rozpisany aż na 20 lat plan.

16–19 lipca

JAROCIN FESTIWAL

55 lat wolności, emocji i muzyki, która łączy pokolenia. Tego lata na legendarnym festiwalu w Jarocinie cofniemy się do znamienitej przeszłości, a wszystko to za sprawą projektu „Moja krew, twoja krew", w ramach którego największe przeboje Republiki zaśpiewają m.in. Krzysztof Zalewski, Kasia Lins i Mery Spolsky. Scenę rozgrzeją również inne legendy: Lech Janerka zagra, jak zapowiada, pożegnalny koncert, Renata Przemyk wystąpi z projektem „Kobiety Jarocina", zagrają Dezerter, Strachy na Lachy i Closterkeller. Sztywny Pal Azji będzie świętować swoje 40-lecie, a romantycy z Happysad - ćwierć wieku na scenie.

22–26 lipca

FESTIWAL WIBRACJE

RADOTKI

Zmęczenie, samotność i wypalenie to znak naszych czasów. Niby wszystko mamy na wyciągnięcie ręki, a jednak trudno o skupienie, większość z nas żyje w pędzie i napięciu. Dlatego powstał ten organizowany w Radotkach (koło Płocka) festiwal - największa w Polsce impreza promująca dobrostan psychofizyczny, zrównoważony rozwój, życie w zdrowiu i harmonii ze światem - dla tych, którzy szukają sensu i kontaktu ze sobą. Na jubileuszową 10. edycję zaproszono aż 100 prelegentów, którzy inspirują do zmian i życia na własnych zasadach.



31 lipca – 2 sierpnia

BREAK IN CLASSIC FESTIVAL

OTWOCK WIELKI

Oni mają misję! Aleksander Dębicz, pianista i kompozytor muzyki teatralnej i filmowej, oraz Jakub Józef Orliński, doceniony na świecie śpiewak operowy, wyprowadzają klasykę z filharmonii. Break In Classic odbywa się w pięknym parku na terenie Muzeum Wnętrz w Otwocku Wielkim - otoczenie jest więc raczej eleganckie, ale atmosfera daleka od sztucznego dystansu. Zagrają m.in.: Vision String Quartet z Berlina, izraelski mandolinista Avi Avital i polski wiolonczelista Marcin Zdunik. Duet dyrektorów festiwalu też pojawi się na scenie.



1–9 sierpnia

BNP PARIBAS DWA BRZEGI

KAZIMIERZ DOLNY

Dwa Brzegi pod przewodnictwem Grażyny Torbickiej to seanse w sąsiedztwie jakże pięknych okoliczności przyrody, spotkania z twórcami i niepowtarzalny klimat. Stąd sukces festiwalu, co roku przyciągającego tłumy. Kinomanów, ale i ludzi, którzy właśnie dzięki Dwóm Brzegom zaczęli rozumieć i kochać kino. I może to właśnie sprawia, że mało gdzie tak żywo, inspirująco i osobiście jak w Kazimierzu dyskutuje się po pokazach filmów. W tym roku okazji do dyskusji będzie sporo - przygotowano przeglądy twórczości Larsa von Triera oraz Jana Komasy, twórcy m.in. thrillera „Dobry chłopiec" [na zdjęciu]. Gwiazdą retrospektywy aktorskiej będzie Anna Dymna, a koncerty zagrają m.in. Arkadiusz Jakubik oraz Mazolewski & Dorociński. Sporo będzie też wydarzeń towarzyszących, wystaw, warsztatów i plenerów artystycznych.

7–9 sierpnia

OFF FESTIVAL

KATOWICE

Ten festiwal przetrwał i przeprowadzkę z Mysłowic – rodzinnego miasta pomysłodawcy i dyrektora artystycznego imprezy Artura Rojka – do Katowic, i edycję, gdy swoje występy w ostatniej chwili odwoływały największe gwiazdy. Zresztą nie tylko przetrwał, urósł jeszcze w siłę! OFF obchodzi swoje 20. urodziny, co bardziej niż symbolicznie zaznaczono w programie, który pogodzi sentymentalnych sympatyków klasyki alternatywnego rocka z entuzjastkami ekscytujących eksperymentów. Amerykański zespół Flaming Lips zagra swój flagowy koncept album „Yoshimi Battles the Pink Robots", pochwałę melancholii w psychodelii. Pojawi się też francuska wokalistka i producentka Oklou, która kreśli kierunek, w jakim będzie zmierzać awangardowy pop. Ta edycja to jednak nie tylko występy zagranicznych wykonawców, uwzględniono też najważniejsze zjawiska na polskim rynku muzycznym. Warto zwłaszcza zaglądać do namiotu z jazzem, gdzie wystąpi zespół Błoto, a także O.N.E., dziewczyński skład (saksofonistka, kontrabasistka, pianistka, perkusistka), który gra z takim wyczuciem i wizją, że muzyczkami coraz częściej zachwyca się europejska publiczność.





Poznajcie zespół Błoto, grający miks jazzu, hip-hopu oraz elektroniki, a także O.N.E., czyli dziewczyński skład, którym coraz częściej zachwyca się europejska publiczność.

9–16 sierpnia

LETNIA AKADEMIA FILMOWA

ZWIERZYNIEC

Gdzie indziej niż w Zwierzyńcu tuż po wyjściu z kina – a dokładnej mówiąc z miejsc, które na czas trwania festiwalu zamieniają się w kinowe sale – można wskoczyć na rower i już po chwili znaleźć się w samym sercu Roztocza? W tegorocznym programie: retrospektywa Liv Ullmann jako reżyserki. Z okazji 100. rocznicy urodzin Marilyn Monroe pokazane zostaną filmy z jej udziałem. Będzie też okazja do odkrycia kina maoryskiego, unikatowego nurtu ukazującego kulturę, historię i współczesność rdzennej ludności Nowej Zelandii.

11–16 sierpnia

OCTOPUS FILM FESTIVAL

GDAŃSK

Gdyby ten festiwal nie istniał, zdecydowanie trzeba byłoby go wymyślić. To prawie tydzień z bezkompromisowymi mistrzami kina gatunkowego. Tylko tu z aż taką przyjemnością ogląda się „Conana Barbarzyńcę" czy „Bloba – zabójcę z kosmosu", a kino grozy i kino akcji ze złotej ery VHS-ów przeplata się z premierami, retrospektywami i eksperckimi dyskusjami. Projekcje odbywają się w industrialnych przestrzeniach Stoczni Gdańskiej, co tylko dodaje charakteru całemu wydarzeniu. Program tegorocznej edycji wciąż się krystalizuje, warto więc zaglądać na stronę: octopusfilmfestiwal.co

13–15 sierpnia

BITTERSWEET FESTIVAL

POZNAŃ

Po spektakularnym sukcesie ubiegłorocznej debiutanckiej edycji, która przyciągnęła blisko 70-tysięczną publiczność, BitterSweet powraca i zapowiada się chyba jeszcze bardziej imponująco. Na scenie pojawią się artyści z różnych muzycznych światów – od popu w najlepszym wydaniu (Robbie Williams, Jessie J, Rita Ora), poprzez alternatywę (Twenty One Pilots, Gorillaz, Lorde, Tom Odell), aż po elektro (Faithless, Major Lazer) i R&B (Ciara). Wystąpi też mocna reprezentacja polskiej sceny: Fukaj, Sobel, OKI i Mrozu.



23 lipca – 2 sierpnia

FESTIWAL SZEKSPIROWSKI

GDAŃSK



Wizyta w gmachu Teatru Szekspirowskiego robi wrażenie. Antracytowy supernowoczesny budynek zbudowano na fundamencie pierwszego publicznego teatru dawnej Rzeczypospolitej, w którym w XVII wieku występowali aktorzy angielscy. Wnętrze wzorowane jest na teatrach z czasów Szekspira. Idealna oprawa dla tak wyjątkowego wydarzenia, choć gdański Festiwal Szekspirowski istnieje dłużej niż jego dzisiejsza siedziba. I od trzech dekad udowadnia, jak aktualna może być twórczość wielkiego brytyjskiego dramaturga. Które spektakle będą się ubiegać o nagrodę Złotego Yoricka, a które zostaną pokazane w ramach konkursu SzekspirOFF? Więcej o jubileuszowej 30. edycji odbywającej się tym razem pod hasłem „Pochwała szaleństwa" przeczytacie w kolejnym numerze „Zwierciadła".



23 sierpnia – 6 września

„CHOPIN I JEGO EUROPA"

WARSZAWA

„Chciałbym ocalić muzykę od rutyny", powiedział w jednym z wywiadów Bruce Liu, wybitny kanadyjski pianista chińskiego pochodzenia, który w 2021 roku wygrał Konkurs Chopinowski. Chopin też rutyny nie znosił. Podobno za każdym razem wykonywał swoje utwory trochę inaczej. Na festiwalu będzie można posmakować różnych odczytów twórczości kompozytora, a laureaci konkursu, jak wspomniany Bruce Liu, Eric Lu czy Tomasz Ritter, wystąpią w asyście najlepszych światowych orkiestr symfonicznych.

ZDJĘCIA: CHRISTOPHE RAYNAUD DE LAGE, KRZYSZTOF MYSTKOWSKI, ZUZA KRAJEWSKA, ARHANT SHRESTHA, KINORAMA, RÓŻA SASOR, ALICJA LESIAK, THOMAS WOOD, DAWID LINKOWSKI, ZUZANNA KACZMARCZYK, MATERIAŁY PRASOWE.



ORLEN

MECENAS SPORTU,
KULTURY I NAUKI

festiwalowa

ENERGIA LATA z ORLENEM



więcej szczegółów na @ORLENARTSCIENCE

Z ORLENEM LATO NABIERA ENERGII!

muzyczna podróż po Polsce

Wyrusz z nami w trasę przez festiwalową mapę Polski i odkrywaj wydarzenia, które wyznaczają rytm wakacyjnego sezonu. To podróż pełna inspirujących spotkań i różnorodnych brzmień, gdzie każdy znajdzie energię i atmosferę dla siebie.

Sopot Jazz Festival / 3.06 – 09.12, Sopot
Jubileuszowa, 70. edycja festiwalu to występy światowych gwiazd - wśród nich reprezentanci nowojorskiej sceny Downtown: awangardowy Marc Ribot Quartet oraz Uri Caine Trio. Atrakcji dopełni parada jazzowa na ulicy Monte Cassino, upamiętniająca początki jazzu w Sopocie.
ORLEN jest Sponsorem Głównym Festiwalu

Baltic Opera Festival / 1 – 7.07, Gdańsk, Sopot
Muzyka klasyczna, operowa i wokalno-sceniczna. Najważniejsze wydarzenia to dwa monumentalne spektakle - „Walkiria" Richarda Wagnera w Operze Leśnej w Sopocie oraz „Polskie wesele" Józefa Beera z 1937 roku w Operze Bałtyckiej.
ORLEN jest Mecenasem Głównym Wydarzenia

Piknik Country & Folk / 23 – 26.07, Mrągowo
45. edycja legendarnego Międzynarodowego Pikniku Country & Folk w Mrągowie, którego sercem jest malowniczy amfiteatr nad jeziorem Czos. W programie m.in. Koncert Galowy 45-lecia oraz koncert „The Best of Emmylou Harris". Wydarzeniu towarzyszą: Piknik Country w Mieście w Małym Amfiteatrze oraz piknikowe stoiska na Placu Unii Europejskiej w Mrągowie.
ORLEN jest Partnerem Strategicznym Festiwalu

Malta Festival / 21 – 28.06, Poznań
Teatr, muzyka, film, literatura, debaty i wiele innych wydarzeń. Festiwal rozpocznie plenerowy koncert „Za miłość" z udziałem m.in. Anity Lipnickiej, Anny Marii Jopek, Jakuba Józefa Orlińskiego, Krzysztofa Zalewskiego i Ralpha Kaminskiego. Część teatralną wypełni 24-godzinny spektakl „The Second Woman" z Magdaleną Cielecką.
ORLEN jest Partnerem Głównym Festiwalu

Centralny Plac Muzyki / 19.06 – 7.07, Warszawa
Najważniejsze instytucje muzyczne stolicy łączą siły, zapraszając na plenerowy festiwal muzyczny na Placu Centralnym przed Pałacem Kultury i Nauki w Warszawie. W programie: opera, operetka, musicale i koncerty symfoniczne.
ORLEN jest Mecenasem Strategicznym Festiwalu

Festiwal Romantycznych Kompozycji / 28.08 – 3.09, Warszawa
Kameralny festiwal muzyki klasycznej organizowany w Łazienkach Królewskich w Warszawie, poświęcony twórczości kompozytorów związanych z tradycją klasycyzmu i romantyzmu. Jego ideą jest przypominanie muzyki polskiej i europejskiej przełomu XVIII i XIX wieku w niepowtarzalnej historycznej atmosferze Pałacu na Wyspie i innych przestrzeni Łazienek.
ORLEN jest Mecenasem Festiwalu

JIMEK - HISTORIA POLSKIEGO HIP-HOPU. ROZDZIAŁ III OSTATNI / 12.09, Warszawa
Ostatnia odsłona projektu, który zaczął się w 2022 roku. Klasyka hip-hopu i orkiestra symfoniczna spotkają się na warszawskim Lotnisku Bemowo. Kultowe utwory przedstawicieli kilku pokoleń polskiego hip-hopu oraz premierowe kompozycje z nadchodzącej, producenckiej płyty Jimka.
ORLEN jest Partnerem Strategicznym Wydarzenia

Break in Classic / 31.07 – 2.08, Otwock Wielki
Jakub Józef Orliński i Aleksander Dębicz drugi raz zapraszają wszystkich fanów muzyki klasycznej do plenerowej przestrzeni Muzeum Wnętrz w Otwocku Wielkim. W programie m.in. Vision String Quartet, Lyyra, Marcin Zdunik, AUKSO, Fuse, Théotime Langlois de Swarte & Le Consort, Avi Avital, Lucienne Renaudin Vary, Félicien Brut oraz Manchester Collective z Fergus McCreadie Trio.
ORLEN jest Partnerem Festiwalu oraz Partnerem Dostępności i Innowacji

OFF Festival / 7-9.08, Katowice
Artur Rojek zaprasza na jeden z najważniejszych polskich festiwali alternatywnych, łączący duże zagraniczne nazwiska z artystami niszowymi, eksperymentalnymi i nową polską sceną. W Dolinie Trzech Stawów w Katowicach będą koncertować m.in. Yung Lean & Bladee, Amyl and the Sniffers, Oklou, Black Country, New Road, The Flaming Lips, Earl Sweatshirt, Johnny Marr, Deafheaven, Los Thuthanaka, Devendra Banhart, Błoto, Goran Bare & Majke oraz Zaho de Sagazan.
ORLEN jest Sponsorem Festiwalu

ORLEN Jazz Festiwal – 28. Bielska Zadymka Jazzowa / 19 – 21.06, Bielsko-Biała
Plenerowo-klubowa odsłona Bielskiej Zadymki Jazzowej, poświęcona jazzowi, improwizacji i muzyce pogranicza, łącząca tradycję festiwalu z miejską, letnią formułą. Trzy dni koncertów i improwizacji w różnych stylach na scenach plenerowych i klubowych. Wśród uczestników m.in. Bobby Sparks II oraz zespół Renegade Brass Band z Sheffield.
ORLEN jest Sponsorem Tytularnym Festiwalu

22. Międzynarodowy Festiwal Muzyczny Chopin i jego Europa / 23.08 – 6.09, Warszawa
Festiwal muzyki klasycznej, skoncentrowany wokół twórczości Fryderyka Chopina, jego epoki, inspiracji oraz europejskiego kontekstu romantyzmu. Dla miłośników muzyki symfonicznej – możliwość wysłuchania wspaniałych wielkich orkiestr symfonicznych z Kanady, Stanów Zjednoczonych i Europy, w tym Pittsburgh Symphony Orchestra, holenderskiej Royal Concertgebouw Orchestra oraz Orchestre Symphonique de Montréal, które wystąpią z laureatami Konkursu Chopinowskiego.
ORLEN jest Mecenasem Festiwalu

61. Międzynarodowy Festiwal WRATISLAVIA CANTANS im. Andrzeja Markowskiego / 3 – 13.09, Wrocław i Dolny Śląsk
Festiwal muzyki poważnej, celebrujący piękno ludzkiego głosu i potęgę instrumentów. W tegorocznym programie znalazły się koncertowe wersje oper „Samson i Dalila" oraz „Dydona i Eneasz", a także projekt „Koronacja wenecka 1595". Na festiwalowych scenach pojawią się tacy mistrzowie jak Giovanni Antonini, Jerzy Maksymiuk czy Daniele Gatti.
ORLEN jest Mecenasem Tytularnym Narodowego Forum Muzyki we Wrocławiu



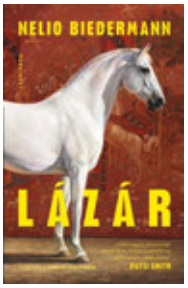


CHŁOPAKI

DRUGA POWIEŚĆ TO ZWYKLE TEST PISARSKICH ZDOLNOŚCI. ALEKSANDRA TARNOWSKA POTWIERDZA, ŻE MA SŁUCH I TALENT.

Jesteśmy w Turcji na początku lat dwutysięcznych, a jakby w Polsce w latach 90. Kapitalizm się rozgaszcza, ale chłopaki z nowej powieści Tarnowskiej nie zaprzątają sobie tym głowy. Dokazują, naprzykrzają się dorosłym, myślą o dziewczynach. Nazım Kocabıyık lubi też rysować komiksy. Rodzina chce go ustawić do pionu: pora wybrać sobie zajęcie, zaplanować przyszłość. A skoro na solidną naukę za późno, to może chłopak sprawdzi się w wojsku. Zyska szacunek, coś zarobi. Nazım oczywiście się na to nie pisze. Za to Tarnowska, od lat mieszkająca w Turcji, pisze o tym z wyczuciem. To druga powieść autorki świetnie przyjętego „Wniebogłosu". Widać, że wątek dojrzewania jest jej bliski, bada go z różnych stron. Tu istotne są relacje z ojcem, chłopackie przyjaźnie i ten zawsze trudny etap między dzieciństwem a dorosłością. ■

Aleksandra Tarnowska
„NIEDŹWIEDŹ, SYN NIEDŹWIEDZIA", s. 368.



Nelio Biedermann
„LÁZÁR",
przeł. Danuta Fryzowska, s. 328.

Jest klimat

Biedermann ma dopiero 22 lata i już wzbudził sensację w Europie, pewnie dlatego, że spogląda na nią świeżo. Jest oczytany, co czuć, choć jeszcze się nie „nażył". Mimo to napisał węgierską sagę (Szwajcar ma węgierskie korzenie). U powieściowych Lázárów nic nie jest typowe. Lajos, najmłodszy członek rodziny, dziwnie do niej nie pasuje. Może dlatego, że pochodzi z nieprawego łoża? Zagadki i wielka historia – wszystko miesza się w sposób szalony. Fanki klimatycznych powieści gotyckich będą zadowolone.



Samanta Schweblin
„DOBRE I ZŁE",
przeł. Tomasz Pindel, s. 224.

Niesamowite stworzenia

Argentynka została niedawno pierwszą laureatką nagrody „Aena de Narrativa Hispanoamericana". Otrzymała aż milion euro! Szybko można sprawdzić, co ta twórczość w sobie ma – Schweblin pisze głównie opowiadania. Tu umieszcza w centrum zdarzeń „niesamowite stworzenia": dzieci, konie, dzieci, które chcą być jak konie, i kobiety w kryzysie. Dobro i zło, życie i śmierć, ból i przyjemność – granice są niewyraźne, a Schweblin potrafi je niezwykle delikatnie uchwycić.



Jennette McCurdy
„MOGŁABYM BYĆ JEGO CÓRKĄ", przeł. Magdalena Moltzan-Małkowska, s. 304.

Matki i faceci

Podobno niezręcznie pokazać się z tą książką w tramwaju, ale jeśli kogoś nakłoni się w ten sposób do czytania – to dobrze. Autorka autobiograficznej książki „Cieszę się, że moja mama umarła" debiutowała powieścią o romansie nastolatki z żonatym, dużo starszym nauczycielem. McCurdy lubi testować czytelnika i wybijać go z myślenia schematami. Sprawę romansu warto jednak czasem odsunąć na drugi plan i skupić się na relacjach matki i córki. Bo „dziwna to rzecz patrzeć, jak własna matka dorasta".

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE, M. SOBOTKA


ERSTE
LETNIE BRZMIENIA
CZUĆ LATO
KAŚKA SOCHACKA
VITO BAMBINO ✶ MROZU BIG BAND
BRODKA GRA GRANDE ✶ GRZEGORZ TURNAU Z ORKIESTRĄ SYMFONICZNĄ
KACPERCZYK ✶ RALPH KAMINSKI ✶ EWA FARNA
NATALIA SZROEDER ✶ JULIA WIENIAWA
XXANAXX ✶ KRÓL / TYSZKOWSKI EWA KOC
BASS ASTRAL ✶ MAKS.TACHASIUK
Babie Lato PROJEKT SPECJALNY
NATALIA GROSIAK · BELA · KATHIA
I WIELU INNYCH
KRAKÓW 24-25 LIPCA
WARSZAWA 7-8 SIERPNIA
GDAŃSK 21-22 SIERPNIA
WROCŁAW 28-29 SIERPNIA
POZNAŃ 4-5 WRZEŚNIA
SPRAWDŹ KTO GRA W TWOIM MIEŚCIE NA WWW.ERSTELETNIEBRZMIENIA.PL
ORGANIZATOR
GOOD TASTE!
SPONSOR TYTULARNY
ERSTE
SPONSORZY GŁÓWNI
mastercard
SOMERSBY
PARTNERZY
CASA MÚSICA
TERRAZZA
PATRONI MEDIALNI
RMF
ELLE
K MAG
onet



PODRÓŻ WYOBRAŻONA

KIEDY TEN NUMER „ZWIERCIADŁA" IDZIE DO DRUKU, PAWEŁ PAWLIKOWSKI Z SANDRĄ HÜLLER I RESZTĄ FILMOWEJ EKIPY SĄ NADAL NA FESTIWALU W CANNES. NIE ZNAMY JESZCZE WERDYKTU JURY, ALE Z CAŁĄ PEWNOŚCIĄ MOŻNA STWIERDZIĆ, ŻE „OJCZYZNA" STAŁA SIĘ TAM WYDARZENIEM. SKĄD RECENZENCKIE ZACHWYTY I SZEŚĆ MINUT OWACJI NA STOJĄCO NA FESTIWALOWEJ PREMIERZE?

Tekst **ZOFIA FABJANOWSKA**

Reżyser „Idy" i „Zimnej wojny" najnowszą „Ojczyzną" domyka trylogię. Mamy tu więc i podobny czas – po II wojnie światowej – i dobrze znany z poprzednich dwóch filmów sposób kadrowania, a także stylową czerń i biel (doskonałe zdjęcia Łukasza Żala), a nawet kilka podobnych motywów. Całość dopracowana w najdrobniejszych szczegółach. Właśnie dzięki niebywałej wprost precyzji, z jaką nakręcono wszystkie sceny i ujęcia – każdy wybór statystki i statysty, każda widoczna na ekranie twarz, ręka, marynarka, fryzura nie pozostawiają wątpliwości, że jesteśmy w roku 1949 – nietrudno ulec iluzji, którą stworzył dla nas Paweł Pawlikowski. Oglądamy bowiem fragment z życia Thomasa Manna (Hanns Zischler) i jego córki Eriki (Sandra Hüller). Fragment, który z całą pewnością tak nie wyglądał. Chodzi o wspólną podróż ze Stanów, gdzie wówczas Mannowie mieszkali, do ojczyzny, z której uciekli w 1933 roku. Słynny pisarz ma teraz, cztery lata po wojnie, wygłosić wykłady ponad podziałami i odebrać przyznane mu nagrody. Jadą więc z Eriką przez Niemcy Zachodnie, kontrolowane przez Amerykanów, i Wschodnie, radzieckie. Reżyser skumulował i poprzesuwał różne zdarzenia z życia autora „Czarodziejskiej góry" – do czego oczywiście otwarcie się przyznaje – tak, aby ojciec z córką wyruszyli w tę drogę wspólnie. I to w momencie, kiedy dociera do nich wiadomość o śmierci Klausa Manna, marnotrawnego syna i ukochanego brata. Wstrząsające okoliczności. I to pod każdym względem: po drodze spotykają ludzi udających, że nie mają z przeszłością, wojną i nazizmem nic wspólnego, i próbujących budować sobie rzeczywistość w nowych, mocno niepewnych warunkach. Atmosfera jest gęsta, trudno nie dostrzec, że przesłanie zawarte w przygotowanych przez Manna wykładach jest jałowe, ale autor „Czarodziejskiej góry" zdaje się tego nie widzieć. Tak jak nie potrafi zapłakać na wieść o śmierci własnego syna, zamiast tego mówi gniewnie, że Klaus był narkomanem. Zresztą czy na pewno nie potrafi? Pawlikowski – w przyszłym numerze znajdziecie wywiad Grażyny Torbickiej z reżyserem – nie byłby sobą, gdyby w cieniu wielkiej historii nie opowiadał o miłości, pogmatwanych relacjach, emocjach trzymanych na uwięzi, które jednak znajdą sobie ujście. „Ojczyzna" to rzecz jasna nie tylko kraj pochodzenia, chodzi i o figurę ojca. Jeśli dodamy do tego wybitną Sandrę Hüller – to ona w gruncie rzeczy jest tu kluczową postacią – łatwo zrozumieć zachwyty nad „Ojczyzną". Jest i niespodzianka. Gościnna, mała, choć trudna do zapomnienia rola Joanny Kulig, bardzo w duchu „Zimnej wojny". ■







„OJCZYZNA", w kinach od 19 czerwca.

ZDJĘCIA: ANDREAS RENTZ/GETTY IMAGES. KADRY Z FILMU: AGATA GRZYBOWSKA.



Filmy poleca szefowa działu kultury **Zofia Fabjanowska**

Ja wam pokażę

WSPANIAŁA JEST TU W GŁÓWNEJ ROLI CARMEN MAURA ZE SWOIM ELEKTRYZUJĄCYM SPOJRZENIEM I DELIKATNYM UŚMIECHEM. A DLA JEJ BOHATERKI NIE MA RZECZY NIEMOŻLIWYCH.



Pamiętacie Maurę z filmów Almodóvara? Zagrała aż w ośmiu, a byłoby ich zapewne więcej, gdyby Pedro z Carmen się po drodze nie skłócili. I oto po dwóch dekadach od ich ostatniej współpracy (przy głośnym „Volver") pojawia się ktoś inny, kto w pełni potrafi wykorzystać potencjał 80-letniej dziś genialnej hiszpańskiej aktorki. Reżyserka Maryam Touzani (jakiś czas temu do polskich kin trafiła jej świetna „Turkusowa suknia") zabiera nas do swojej ojczyzny, Maroka. A konkretnie do Tangeru, gdzie w latach 30. XX wieku osiadło wielu Hiszpanów, uciekając przed frankistowską dyktaturą. Mieszka tu od urodzenia córka takich imigrantów Maria Angeles (Maura). Wiedzie dobre, satysfakcjonujące życie aż do dnia, kiedy z Madrytu przylatuje z nieoczekiwaną wizytą jej dorosła córka. Oznajmiając, że pilnie potrzebuje pieniędzy, a ponieważ to na nią, z przyczyn formalnych, przepisane zostało kiedyś mieszkanie w Tangerze, matka ma się z niego wyprowadzić. Wypełnione starymi meblami i wspomnieniami pokoje, w których Maria Angeles spędziła 40 lat, zostają wystawione na sprzedaż, a ona sama trafia do domu opieki. I choć ta historia zaczyna się wstrząsająco, „Drugie życie" sprawia, że robi się cieplej na sercu. To film o imponującej odwadze i zaczynaniu od nowa. I o tym, że kiedy nie ma się nic do stracenia, można wiele zyskać. ■

„DRUGIE ŻYCIE" w kinach od 12 czerwca.

Genialne przyjaciółki

Nic dziwnego, że podczas ostatniej edycji WATCH DOCS „Kumotry" zostały przyjęte przez publiczność z aż takim entuzjazmem, stając się hitem festiwalu. Niby nic, ot kameralna opowieść o dwóch sąsiadkach i przyjaciółkach. Mieszkają w pustoszejącej wiosce w rumuńskich Karpatach. Obie należą do polskiej diaspory, mówią gwarą niespotykaną nigdzie indziej. Dawno temu pochowały mężów, ich dzieci wyjechały i pracują za granicą, a one we dwie stawiają czoła codzienności. Hanka i Bronka może i mają swoje lata, za to energii, dzielności i pogody ducha mógłby im pozazdrościć niejeden młodzieniaszek. I te ich dialogi! Bezcenne. Można się z nich uczyć i mindfulness, i siostrzeństwa.

„KUMOTRY" w kinach od 12 czerwca.



Opowiem ci o wolności

Ekranizacja autobiograficznej książki Azar Nafisi pod tym samym tytułem. Główna bohaterka, nauczycielka akademicka, wraca z USA do Teheranu, jak zresztą wielu innych jej rodaków mieszkających wcześniej za granicą. To czas wielkich nadziei: jest rok 1979, w Iranie właśnie wybuchła rewolucja. Nafisi dostaje intratną posadę na uniwersytecie, uczy zachodniej literatury. Tylko że wkrótce zmiany pójdą w nieoczekiwanym kierunku. Arcydzieła Nabokova czy Austen trafiają na listę ksiąg zakazanych, a praca na uniwersytecie okazuje się w praktyce niemożliwa. Tak rodzi się pomysł na tajne seminaria dla młodych kobiet, Nafisi zaczyna je prowadzić we własnym domu. Ryzyko jest spore, ale też szybko się okaże, że w tych niezwykłych spotkaniach chodzi o coś więcej niż o literaturę.

„CZYTAJĄC LOLITĘ W TEHERANIE" w kinach od 19 czerwca.



ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE, ROBBY CYRON.

zwierciadło

Otyłość nie jest brakiem silnej woli.
To choroba – przewlekła, złożona i wymagająca leczenia.

Ta książka to przewodnik dla osób, które chcą przestać się obwiniać i zrozumieć mechanizmy stojące za otyłością, by odzyskać zdrowie i sprawczość.





LEK. ANNA SANKOWSKA-DOBROWOLSKA

Lekarka, specjalistka chorób wewnętrznych i obesitolożka, certyfikowana przez Polskie Towarzystwo Leczenia Otyłości oraz Polskie Towarzystwo Badań nad Otyłością.

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

AUTOPROMOCJA



Poleca **Joanna Olekszyk**



Serial „TA INNA SIOSTRA BENNET” (10 odcinków) można oglądać w serwisie HBO Max.

Najfajniejsza siostra

JEŚLI SĄDZICIE, ŻE TEN NOWY TYTUŁ Z UNIWERSUM JANE AUSTEN TO ZALEDWIE POPŁUCZYNY PO „DUMIE I UPRZEDZENIU”, JESTEŚCIE W BŁĘDZIE. OTO NAJBARDZIEJ CIEPŁY I ROZBRAJAJĄCY PRZYKŁAD, ŻE KLASYKA LUBI, JAK SIĘ JĄ TROCHĘ ODŚWIEŻY.

Mary Bennet prawdopodobnie nie zapisała się złotymi zgłoskami w pamięci czytelników prozy Jane Austen ani fanów jej licznych ekranizacji. Może przypominacie sobie scenę z „Dumy i uprzedzenia”, w której ojciec sióstr, pan Bennet, dość obcesowo kładzie kres jej popisom wokalno-instrumentalnym podczas jednego z wiejskich balów? Upokorzona Mary wybiega z płaczem i właściwie tyle o niej słyszymy. Serial „Ta inna siostra Bennet” (oparty na książce pod tym samym tytułem, autorstwa Janice Hadlow) oddaje



jej sprawiedliwość, a nawet robi coś więcej – sprawia, że od tej pory może stać się waszą ulubioną siostrą Bennet. Naprawdę!

Dwa pierwsze odcinki serialu to ciekawe spojrzenie na treść „Dumy i uprzedzenia” właśnie z perspektywy Mary, skostniałej, ponurej i zdewociałej, a może właśnie – jak proponują twórcy – trochę zapomnianej, uznanej za tę najbrzydszą i najmniej utalentowaną z sióstr. Od dziecka słyszącej, że kobieta może wybierać między dobrym zamążpójściem albo ruiną, i niemającej wątpliwości, która z tych dróg ją czeka. Kiedy wszystkie cztery siostry wychodzą za mąż, a ojciec umiera, okazuje się, że życie ma jej do zaoferowania coś więcej niż bycie dozgonną opiekunką narcystycznej matki.

Do Londynu zapraszają ją wujostwo, państwo Gardiner (tu obdarzeni trójką potomstwa), proponując, by zastąpiła ich guwernantkę. Nowe otoczenie, a przede wszystkim obecność pani Gardiner będą miały na Mary wręcz kojący wpływ. Nie, to nie jest opowieść o przemianie brzydkiego kaczątka w łabędzia, raczej o budowaniu poczucia własnej wartości i siły, a jednocześnie o potrzebie lekkości w życiu. Bonusem są tu cudownie normalne aparycja i aktorstwo Elli Bruccoleri grającej Mary. Oraz garść pokrzepiających wniosków i przemyśleń. ■

ZDJĘCIA: JAMES PARDON, ROBERT CLARK, M. SOBOTKA

Jak tu uroczo!

CZUJNOŚĆ WZBUDZA JUŻ SAMA NAZWA FIKCYJNEGO MIASTECZKA NA POŁOŻONEJ U WYBRZEŻA NOWEJ ANGLII WYSPIE. ALE JEŚLI LUBICIE POŁĄCZENIE HORRORU I KOMEDII, BARDZO WAM SIĘ TU SPODOBA.



Burmistrz Tom Loftis, widoczny na zdjęciu obok, uważa, że Wdowia Zatoka mogłaby się stać drugą Martha's Vineyard (jak sugeruje mu zachwycony dziennikarz z „New York Timesa"), czyli ulubioną atrakcją turystyczną Amerykanów. Owszem, jest urokliwa i oldschoolowa (telefon stacjonarny to tutaj konieczność, na wyspie nie ma zasięgu), jednak innego zdania są mieszkańcy, na czele z niejakim Wyckiem, zdziwaczałym pijaczkiem i miejscowym znawcą legend. Otóż ich zdaniem wyspa jest przeklęta i mają na to liczne dowody (wszystkie umieszczone w lokalnym muzeum historycznym). Niepomny na ich ostrzeżenia burmistrz dopina jednak swego. Do miasteczka zaczynają przyjeżdżać turyści i... zaczynają się dziać bardzo dziwne rzeczy. Serial straszy i bawi na zmianę, mieszając klimat „Przystanku Alaska" z „Miasteczkiem Twin Peaks" i przy okazji przypominając, jak dobrym aktorem jest Matthew Rhys.

Serial „WDOWIA ZATOKA" (10 odcinków) można oglądać w serwisie Apple TV.

REKLAMA

MALTA FESTIVAL
21-28.06 / POZNAŃ
MALTA-FESTIVAL.PL

TEATR
22 / 23.06
COCOROSIE & JUSTYNA WASILEWSKA
LA MORT DE LA MER
24 / 25.06
TIAGO RODRIGUES DYSTANS
26-27.06
MAGDALENA CIELECKA w THE SECOND WOMAN
SPEKTAKL 24-GODZINNY

MUZYKA
25.06
BENJAMIN CLEMENTINE
DEVENDRA BANHART / MARO
26.06
THE BLAZE DJ-SET
THE BLESSED MADONNA / HAAI
27.06
BEIRUT
CHARLIE CUNNINGHAM / EFTERKLANG
28.06
TWO DOOR CINEMA CLUB
KACPERCZYK / KING NO-ONE

PARTNERZY GŁÓWNI:
Polenergia
Kuchnia Vikinga
ORLEN
PARTNERZY:
Totalizator Sportowy
Lotto
GRUPA LUXMED Jesteśmy częścią Bupa
mtp GRUPA
Teatr Polski w Poznaniu _ 1875
visit POZnań Poznańska Lokalna Organizacja Turystyczna
INSTYTUCJE WSPÓŁFINANSUJĄCE:
Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego
Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury
WIELKOPOLSKA
POZnań
Dofinansowano ze środków budżetowych Miasta Poznania
ZA MIŁOŚĆ!



Z DNIA NA DZIEŃ

SPOTYKAMY SIĘ CHWILĘ PRZED ROZDANIEM FRYDERYKÓW. ALBUM „OBYWATELKA K.L." PRZYNIÓSŁ JEJ AŻ CZTERY NOMINACJE DO TEJ NAGRODY, ALE ROZMAWIAMY RÓWNIEŻ O TYM, CZY ŁATWO NAPISAĆ EROTYK PO POLSKU. BO TEŻ MAŁO KTO TAK POETYCKO I SUGESTYWNIE JAK **KASIA LINS** POTRAFI ŚPIEWAĆ O DEMONICZNEJ SILE POŻĄDANIA.

Rozmawia **ANGELIKA KUCIŃSKA**

Zdjęcie **OLIWIER FAIKIS**

Co jest według ciebie seksowne?
Niezależność, dystans, temperament. Ale też mikrogesty, spojrzenie, ruchy, sposób bycia, który wyraża się w detalach.
Ambicja jest sexy?
Ambicja jako dążenie, a nie ta, którą definiuje klasycznie pojmowany sukces. Determinacja, choć nie w wydaniu korporacyjnym, tylko rozumiana jako puls, energia, która popycha do działania.
Uważasz, że decyzja, by zmierzyć się z repertuarem Grzegorza Ciechowskiego, była ambitna?
To był długi proces, który zaczął się od spotkania z jego muzyką. Słuchałam Ciechowskiego od dawna, jego słowa towarzyszyły mi od wielu lat. Były dla mnie ważne, nawet jeśli często nie zdawałam sobie sprawy z tego, jak silnie na mnie wpływają. Aż uświadomiłam sobie, że chcę wejść w dialog z Ciechowskim. Chcę mu odpowiedzieć. To nie był pomysł, to był imperatyw, coś nade mną. I może dlatego, że ta potrzeba rosła we mnie latami, nie czułam, że decyzja nagrania jego piosenek jest jakimś aktem odwagi. Oczywiście, że Ciechowski jest ikoną, absolutną legendą, a rzeczy, które napisał, są kanoniczne, ale na czas pracy nad własnymi interpretacjami jego utworów należy tę świadomość stłumić na tyle, aby nie paraliżowała.
Wchodziłaś wcześniej w swoich autorskich piosenkach w dialog z Ciechowskim?
Nieświadomie. Przypomniano mi ostatnio, że na debiutanckim albumie mam utwór, który rozmawia z „Odchodząc". Zapomniałam, bo nie wracałam do pierwszej płyty od wielu lat.
A ja o Grzegorzu Ciechowskim myślałam, gdy słuchałam piosenki „Nikogo nie chcę", którą otwierasz płytę „Omen" z 2024 roku. Wersy „I tak siedzę w tym pudełku po zapałkach / Możesz mnie rozpalić albo spalić całkiem" mają w sobie coś z erotyków Ciechowskiego, podobną intensywność.
Album „Omen" w ogóle niesie bardzo silna emocja. Tam jest dużo napięcia, momentami wchodzę na najwyższy diapazon, jestem wręcz histeryczna w ekspresji. Choć warto zaznaczyć, że to album koncepcyjny. Próbuję złapać emocję, tę najwyższą i najbardziej skrajną, tę która nas zabija – i wrzucić ją w piosenkę.
Kiedy piosenka jest seksowna?
Kiedy mogę ją rozebrać.
To znaczy?
Lubię odkrywać kolejne warstwy, wchodzić coraz głębiej. To dotyczy sztuki w ogóle. Pociąga mnie tajemnica. Świadomość, że jest coś jeszcze. Nie lubię rzeczy podanych wprost, bezwysiłkowo.
Łatwo napisać erotyk po polsku?
Upiorne zadanie. Grzegorz Ciechowski potrafił to robić. Polszczyzna jest sucha, szorstka, szeleści, ale nie to jest problemem. Nie można za bardzo przebierać w słowach, które dotyczą erotyki czy seksu. To wszystko rozciąga się gdzieś pomiędzy wulgarnością, pensjonarską pruderią, infantylnością czy opisem anatomiczno-biologicznym. Szukam języka, który pozwala obrazować seksualność jako doświadczenie znaczące, a jednocześnie nie redukuje go ani do dosłowności, ani do nazbyt poetyckiego uniku.
U Ciechowskiego erotyka była polityczna, bo on śpiewał o seksie w kompletnie nieseksownych czasach.
I potrafił korzystać z tego kontrastu. Erotyka wrzucona w zimny, niesprzyjający świat. Coś, co nie działa w życiu, w sztuce jest najbardziej pociągające.
Wróćmy do początku. Zaczynasz pracę nad piosenkami Ciechowskiego. Dzielisz się tą informacją z jego rodziną, a oni wypożyczają ci klawisze, na których grał, i okulary, które nosił. Tak po prostu?
Spotkaliśmy się już wcześniej kilka razy. Gdy występowałam jako jedna z zaproszonych osób na koncercie w hołdzie Republice. Później, gdy dostałam Nagrodę Artystyczną Miasta Torunia im. Grzegorza Ciechowskiego. Kiedy zaczęłam pracę nad albumem „Obywatelka K.L.", wysłałam rodzinie Ciechowskiego pierwsze demówki. Zaprosili mnie do siebie, dali dostęp do jego notatek, potem jeszcze instrument. Kolejne gadżety pojawiały się naturalnie. Tylko wiesz, gdy zakładam okulary, które nosił Grzegorz Ciechowski, to jest to rodzaj osobliwego doświadczenia, ale nie będę opowiadać, że wtedy Grzegorz we mnie wstępuje. Albo że ja staję się nim. To artefakt, który pozwala mi rekonstruować jego świat. Pomaga wejść w jego rzeczywistość. Choć oczywiście nieporównywalnie bliższym spotkaniem z Ciechowskim jest obcowanie z jego muzyką. Już mówiłam, że najpierw byłam z nią jako słuchaczka. A potem usiadłam do piosenek, oglądałam je z każdej strony, zadawałam pytania. Dlaczego napisał taką zwrotkę? Dlaczego powtórzył te słowa tyle razy? Dlaczego ten numer nie ma refrenu, a jest tak genialny? To był bardzo pobudzający, piękny proces, ale nie szukam w nim metafizyki.
To brzmi jak skrupulatne, wielopoziomowe prace badawcze nad piosenką. Niełatwiej wejść do studia i po prostu zaśpiewać?
Myślisz, że niektórzy tak robią? Podchodzą do piosenki jak do zadania? Nie wiem, dla mnie proces jest największą wartością. Nie zależy mi, żeby dojść do celu za wszelką cenę. Interesuje mnie energia, która wytwarza się, gdy komponuję lub piszę tekst. Cel, czyli gotowa płyta, stanowi promil całego procesu, chcę, żeby ten czas był dobrze spędzony. Ten proces to moje życie, a ja chcę dobrze spędzić życie, po prostu.
Co jest wartością procesu twórczego? Samopoznanie?
Każda życiowa aktywność czy spotkanie z drugim człowiekiem pozwala nam lepiej poznać siebie samych. Nie będę opowiadać, że proces twórczy jest pod tym względem lepszy.
Artyści lubią myśleć, że mają w sobie coś szczególnego.
Mnie bardzo wzrusza talent. To, że ktoś potrafi coś lepiej, jest geniuszem w swojej dziedzinie. Jest w talencie coś niesamowitego. ►

To moja częsta fantazja – właśnie o tym, że potrafię coś o niebo lepiej w swojej dziedzinie. Nie potrafię.

Powiedziałaś, że chciałabyś dobrze spędzić życie...

Trochę banał, bo przecież każdy by chciał.

Ale co to dokładnie znaczy?

W pracy nie chcę myśleć o tym, ile jest do zdobycia. O zasięgach, hitach, halach koncertowych do wypełnienia. Gdy się za bardzo na nich skupisz, proces kreatywny staje się jałowy, a ja chcę, żeby mnie odżywiał, żeby mi dawał satysfakcję i radość. Nie można cały czas napinać się na to, żeby osiągać, bo to właśnie ten rodzaj ambicji, który cię zjada od środka.

A prywatnie?

W dobrze spędzanym życiu panuje spokój. Coraz częściej potrzebuję się wyciszyć i szukam zdrowej przeciwwagi dla coraz intensywniejszego życia zawodowego.

Wcześniej nie potrzebowałaś ciszy i spokoju?

Wiesz, jak jest, kiedy się ma 20 lat. Nie szukasz spokoju, wręcz przeciwnie. Myślę, że mnie być może w jakimś stopniu nieświadomie ciągnęło do sytuacji bardzo niespokojnych, bo obawiałam się, że jeśli ich nie przeżyję, to nie będę miała o czym pisać piosenek. Na szczęście człowiek z wielu rzeczy wyrasta.

Porównujesz się do innych?

Kiedyś często. To naturalne. Wszyscy zestawiamy swoje życie z cudzym, mierzymy sukcesy i porażki. Dziś skupiam się przede wszystkim na swojej drodze. Nie wiem czy da się nie porównywać w ogóle. Można tylko decydować, co z tym robisz. Wydaje mi się, że zawsze miałam wysoką świadomość siebie i swoich umiejętności. Wiedziałam, co potrafię i nad czym trzeba jeszcze popracować. A teraz mam tak, że już nie potrzebuję patrzeć na innych, żeby wiedzieć, co jeszcze warto rozwinąć. Nie chcę myśleć, że właśnie wydałam świetną rzecz i się w tej myśli rozsiadać.

Ciechowski jest ikoną, a rzeczy, które napisał, są kanoniczne, ale na czas pracy nad własnymi interpretacjami jego utworów należy tę świadomość stłumić na tyle, aby nie paraliżowała.

Kiedy mówisz, że podążasz własną ścieżką, co masz na myśli?

Długo byłam przekonana, że na polskim rynku nie ma miejsca na taki rodzaj muzyki, jaki robię. Nie jestem artystką alternatywną, awangardową. Nie gram też popu. W Polsce trudno o muzykę środka. Nadal musimy wybierać pomiędzy tym, co łatwe, przyjemne i relaksujące, a tym, co wymaga od osób słuchających orientacji i zaangażowania... Ubolewam, że tak jest, bo chciałabym mieć trochę więcej konkurencji [śmiech]. Albo móc z przyjemnością słuchać więcej polskich piosenek...

Ja widzę jeszcze jeden problem z brakiem środka. Z jednej strony mamy muzykę, która sprzedaje stadiony, i ludzi, którzy zarabiają bardzo duże pieniądze. A po drugiej stronie są twórcy, którzy potrzebują alternatywnych źródeł dochodu, żeby w ogóle móc nagrywać płyty i grać koncerty. Możesz być jednym z nielicznych przypadków klasy średniej w polskim przemyśle muzycznym.

Musiałam długo i mocno się rozpychać, żeby zbudować sobie taką stabilną pozycję. Dziś moja kariera się nie chwieje i nie czuję się artystką sezonową, ale sporo mnie to kosztowało, również emocji. Wraz z Karolem Łakomcem piszemy muzykę autorską. Nigdy nie poszliśmy na kompromis, od początku pozostaliśmy wierni swojemu pomysłowi i zasadom, według których chcieliśmy funkcjonować w tej branży. Mam wielką satysfakcję, gdy myślę o tym, że ten zawód daje mi dziś stabilne, bezpieczne finansowo życie. To też duża zasługa determinacji, jaką w sobie od początku miałam. Może to świadczy o naiwności, ale od zawsze czułam, że w innym świecie nie znajdę dla siebie miejsca. Wiedziałam, że muszę zrobić wszystko, aby pewnego dnia móc utrzymywać się z muzyki. Z własnej muzyki, która brzmi tak, jak chcę tego ja, a nie jak chce rynek. Udało się, bo na to zapracowałam.

Widzę u ciebie duży pragmatyzm.

Duchowe potrzeby realizuję w muzyce. Nie potrzebuję doświadczeń spirytualnych poza sztuką. Nie mam tendencji, by się zagłębiać w ezoterykę, bo ku temu trzeba chyba mieć jakieś predyspozycje...

A jednocześnie „Omen" był płytą wiedźmy.

Demoniczny album, to prawda. Ale znów: muzyka i życie to u mnie światy równoległe. Gdy piszę, jestem w innym stanie umysłu. Lubię, gdy jest dziko, dziwnie i rytualnie. Odklejam się, wchodzę w inną rzeczywistość. I tak, pojawia się tam duchowość, ale taka pierwotna, mitologiczno-biblijna, a nie ta bieżąca, sprowadzona do horoskopu i tarota.

Myślisz czasem, jak będzie wyglądało twoje życie za 10 lat?

Mam bardzo różne pomysły na to, jak powinno wyglądać. W zasadzie codziennie widzę je inaczej. Jeżeli dziś planuję dzieci, to pewnie jutro stwierdzę, że absolutnie nie. Jeśli dziś romantyzuję życie w lesie, w kompletnym odcięciu od miasta i hałasu, to jutro powiem, że najbardziej marzę o apartamencie w Nowym Jorku. Pozostaje żyć z dnia na dzień.

Chcesz wielu rzeczy, to jest w porządku.

Muszę być w ruchu. Tylko wtedy czuję, że naprawdę żyję. Że jestem twórcza. Że wciąż mam coś do powiedzenia. I jestem dość krytyczna. Wobec świata i wobec siebie. Mam spore oczekiwania, często nieproporcjonalnie wysokie, ale nie tłumię ich, tylko widzę w nich siłę do działania. Do tego, żeby ciągle się uczyć.

A jak się zatrzymasz, to co?

Artysta chyba umiera, kiedy się zatrzymuje? Gaśnie w nim wewnętrzny przymus działania. Ale może nie wiąże się to z żadnym cierpieniem? Skoro nie ma potrzeby, bo się wypaliła, to nie ma też bólu? Może kiedyś się zatrzymam i nie będę z tego powodu płakać, ale to jeszcze nie ten moment. Wciąż jestem głodna. ●

KASIA LINS właśc. **KATARZYNA AGATA ZIELIŃSKA** wokalistka, pianistka, autorka tekstów i muzyki. Ma na koncie pięć albumów. Pochodzi z Poznania, jest absolwentką wokalistyki jazzowej na Akademii Muzycznej w Gdańsku.

COSTA
COFFEE
OD SERCA

MOCHA ITALIA
SIGNATURE TASTE

Twoje lato
OD NASZYCH BARISTÓW



NEW

TIRAMISU
POZIOMKA
ICED LATTE

MOCHA ITALIA

SPRÓBUJ WŁOSKIEJ PRECYZJI OD NASZYCH BARISTÓW

Nasz wyjątkowy blend Mocha Italia otrzymał prestiżowy tytuł **Superior Taste Award**, przyznawany przez Międzynarodowy Instytut Smaku.

INTERNATIONAL TASTE INSTITUTE
SUPERIOR TASTE AWARD
★★
2026



Czynnik cool

CZYLI O JEDNEJ Z NAJCENNIEJSZYCH WALUT W SHOW-BIZNESIE.



Jest takie miejsce na muzycznej mapie, które od kilku lat lśni jak najbardziej imponujący z diamentów w biżuteryjnej kolekcji. To Sphere, naszpikowana nowinkami technicznymi koncertowa przestrzeń w Las Vegas, podświetlona olbrzymia kula, którą widać podczas podchodzenia do lądowania w mieście równie dobrze, jak najsłynniejsze hotele na Stripie. Sphere obiecuje niezapomniane doznania koncertowe i słowa dotrzymuje, co potwierdzają moje wciąż żywe wspomnienia fantastycznego występu U2. Irlandzka grupa zainicjowała działalność tej innowacyjnej widowiskowej przestrzeni, która od 2023 roku stała się punktem obowiązkowym na planie żądnych niezwykłych koncertowych doznań. W Sphere grali już między innymi popowi Backstreet Boys, ikoniczni w Stanach The Eagles czy kultowi tam Phish. Wkrótce swoją rezydencję rozpocznie legendarna Metallica. Sphere jest wielka i tego od swoich gości oczekuje, wprost proporcjonalnej skali muzycznego dorobku. Gdy powstaje ten tekst, koncertowa hala na dwa miesiące „należy" do zespołu No Doubt. Pamiętacie ich jeszcze?

Była na topie każdego ze światów. Ikona mody, czarująca w wywiadach, prostolinijna, spontaniczna dziewczyna z Kalifornii, na scenie dynamit energii.

Być może odpowiecie twierdząco, dopytam więc bardziej szczegółowo: a czy pamiętacie, kiedy Gwen Stefani, wokalistka grupy, była najbardziej cool dziewczyną w muzyce? Gdy Gwen była TĄ kobietą, z plakatów, okładek magazynów, z ekranów MTV, z marzeń twojego chłopaka i z twojej listy modowych inspiracji? Była całym pakietem, najrzadszym zjawiskiem w kulturze masowej. Przebiła się do masowej świadomości jedną z najsłynniejszych ballad lat 90., niezapomnianą „Don't Speak", ale nie była tylko smutną dziewczyną ze złamanym sercem. W „Just a Girl", feministycznym hymnie tamtych czasów, zaczepnie śpiewała: „Jestem tylko dziewczynką w tym świecie, bo to wszystko, na co mi pozwalasz!". Tańczyła w rytm przebojowych, skocznych „Sunday Morning" czy „Spiderwebs" ujawniając wyrzeźbione godzinami ćwiczeń silne ciało. Tleniona blondynka z czerwonymi ustami w krótkich topach i bojówkowych spodniach zmiksowała popkulturowe inspiracje w nową całość, swój, od razu rozpoznawalny wizerunek. Być może przeszła do obrazkowej historii muzyki jako przygnębiona końcem wielkiej miłości wokalistka w granatowej sukience w grochy z teledysku „Don't Speak", ale Gwen w kulturze masowej to więcej niż jeden kadr. Wspominana tu era „Tragic Kingdom", trzeciej płyty w dyskografii No Doubt, sprzedanej w kilkunastomilionowym nakładzie wydawniczej potęgi drugiej połowy lat 90., to jeden z największych sukcesów w historii amerykańskiego rynku fonograficznego. Niezaprzeczalny. A jednocześnie dziś nieszanowany, ignorowany, zapomniany.

Bycie kustoszem swojego dorobku to umiejętność w branży niewymieniana obok oczywistości: talentu, pracowitości, szczęścia, urody. Tak zachwyca nas wchodzenie na szczyt, intrygują momenty upadku, wzruszają powroty, inspirują sukcesy, że zapominamy o tym nudnym, jednostajnym wykresie, gdy nie dzieje się za wiele, po prostu – jest, jak jest. Oczywiście, nikt nie oczekuje od wykonawców, że przez całą wieloletnią działalność będą wydawać płyty wybitne czy multiplatynowe. Nie zrobił tego nikt, ani Stonesi, ani Madonna ani, wybaczcie Swifties, wasza Taylor. Najbliżej bezsprzecznie wielkiego dorobku są pewnie The Beatles, ale nie wytrzymali wydawniczo nawet dekady, kto wie, co nagrywaliby po latach

ANNA GACEK
dziennikarka, przez dwie dekady głos radiowej Trójki, do której właśnie wróciła ze swoją kultową audycją „Aksamit" (na antenie w poniedziałki od 19:00 do 21:00), autorka książki „Ekstaza. Lata 90. Początek", podcasterka.



1



2



3

od największych sukcesów? Spadek formy jest wkalkulowany w wieloletnią działalność, wręcz oczekiwany. Ale tąpnięcie medialnej osobowości, jej wizerunkowy krach, zaprzeczenie sobie – tego fani nie wybaczają. Bo nie taką osobę pokochali. A taka, zatopiona w bursztynie, zostaje już na zawsze w ich pamięci – i nie chcą inaczej. To jest ta klatka wielkiej sławy, bo chociaż każdy artysta ma prawo do ewolucji, wybaczcie banał, to niebanalne jest ryzyko, które przy każdym nieoczekiwanym ruchu podejmuje. Co, jeśli straci fanów, pójdzie w kierunku innym niż oni? Nieliczni wykonali tak daleką podróż w przeciwną stronę jak Gwen Stefani. I jeszcze podarła bilet powrotny...

Nic nie zapowiadało takiego obrotu zdarzeń. Sukces „Tragic Kingdom" wystrzelił ją do pierwszej ligi gwiazd muzyki pop, a inspirowana ska i reggae muzyka No Doubt gwarantowała miejsce w elicie wykonawców ambitniejszej, szanowanej muzyki. Była na topie każdego ze światów. Ikona mody, czarująca w wywiadach, prostolinijna, spontaniczna dziewczyna z Kalifornii, na scenie dynamit energii, siła, z którą należało się liczyć. Co prawda następca „Królestwa", „Return of Saturn", rozczarował, ale grupa szybko zapomniała o nieudanym albumie, w 2001 roku wydając świetne „Rock Steady". Gwen flirtowała z ideą solowej kariery, współpracując z sukcesem z innymi artystami, aż wreszcie w 2004 roku zadebiutowała płytą „Love. Angel. Music. Baby.". Zrobiła wtedy rzecz, której może pozazdrościć jej Mick Jagger, a pogratulować Phil Collins. Opuściła uwielbianą grupę i sama, bez bezpiecznego zaplecza, odniosła porównywalny sukces jako solistka. Era „L.A.M.B." to czasy artystycznego i komercyjnego triumfu Stefani, przeboje na szczytach list, okładka amerykańskiego „Vogue'a" i tytuł „pierwszej lady rocka", rola w „Aviatorze" Scorsesego, własna linia ubrań i marka perfum, niezapomniane sceniczne wizerunki – acz znacząco inspirowane dorobkiem innych kultur, co po latach pozostawia pewien niesmak – pełne perełek od Galliano i Westwood, ach, co to był za przekaz dla innych kobiet! „Długo, bo potrzebowaliśmy trzech płyt, czekałam z No Doubt na sukces, a gdy przyszedł, postanowiłam chcieć więcej, chociaż byłam o 10 lat starsza i mówiono mi, że mój czas się kończy". „Na co czekasz?", tak zatytułowała swój pierwszy solowy singiel, śpiewając w nim o sobie, „wciąż supergorącej wokalistce". Gwen inspirowała do pozytywnego myślenia i do działania, obowiązkowo w couture i najszykowniej ułożonych blond lokach. „L.A.M.B." ►



4

1. Reklama serii koncertów zespołu No Doubt „No Doubt Live at Sphere". **2.** No Doubt, czyli Tony Kanal, Gwen Stefani, Adrian Young i Tom Dumont (2001). **3.** Stefani i Kanal podczas występu na Florydzie (2009). **4.** Kadr z teledysku do „Don't Speak" (1995).



1



2



3

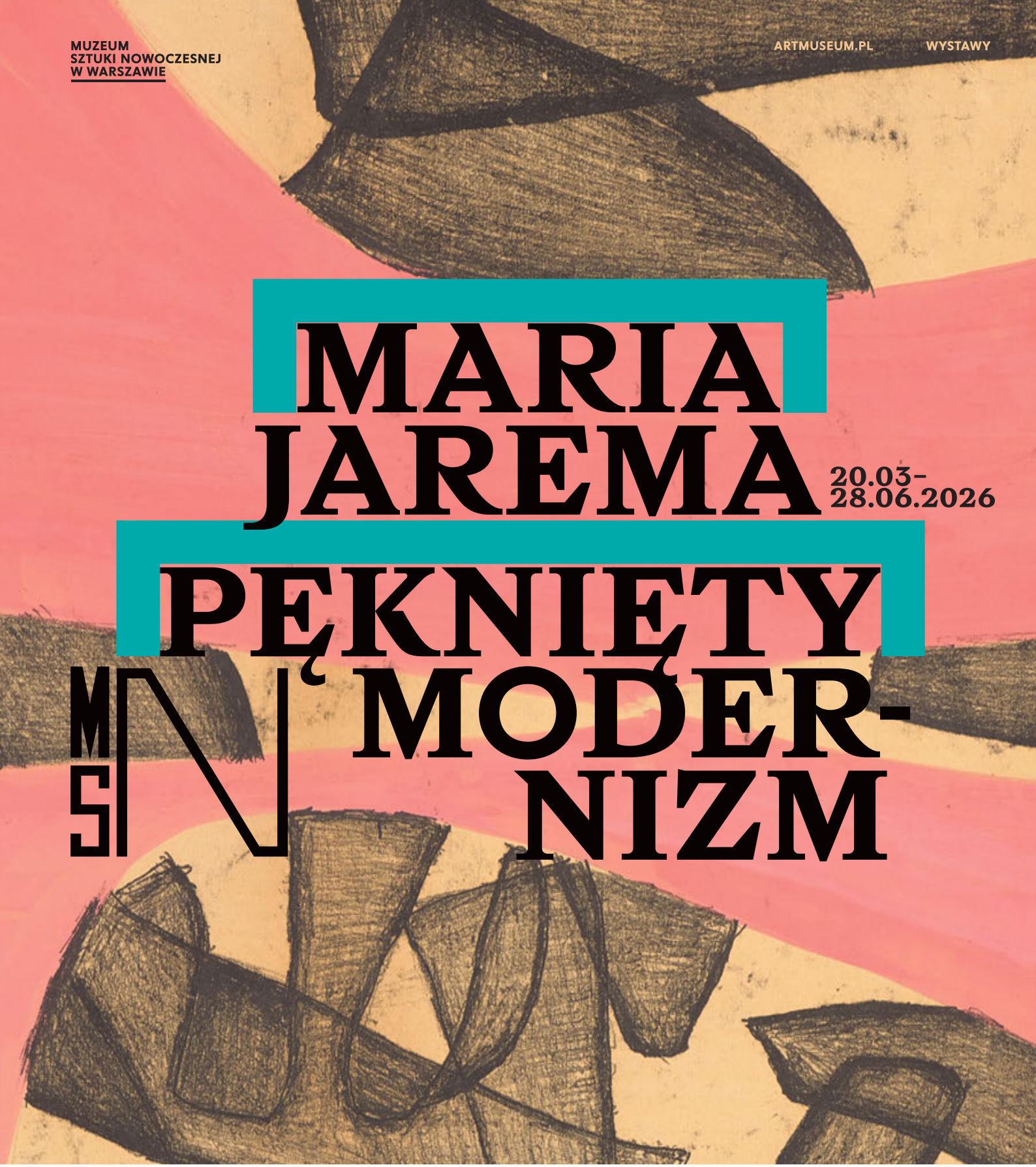
1. „Aviator" Martina Scorsesego: Leonardo DiCaprio jako Howard Hughes, Stefani jako Jean Harlow (2004). **2.** Solowy album Stefani „Love. Angel. Music. Baby." (2004). **3.** Okładka amerykańskiego „Vogue'a" (2004).

promowała między innymi piosenka „Cool". Nie było lepszego słowa opisującego Stefani w tamtych czasach. I jest to coś, o czym trzeba dziś przypominać, bo pamiętają to nieliczni.

Rozmyślam w ostatnich dniach o Gwen, bo koncerty No Doubt w Sphere, chociaż wyprzedane, mają kiepską prasę. Surowe opinie wydają mi się i przesadzone, i niezasłużone. Internetowi krytycy na podstawie tiktokowych rolek wydają werdykty o słabej wokalnej kondycji, braku energii i „skoku na kasę". Ja widzę 56-latkę w imponującej formie, dającą z siebie na scenie wszystko. Ale ja, w przeciwieństwie do milionów wychowanych na „Tragic Kingdom", nie obraziłam się na Stefani. A Ameryka jest na nią bardzo, bardzo zła. Gwen złamała tę bursztynową obietnicę bycia na zawsze tą fajną, wyluzowaną dziewczyną w bojówkach, która z taką samą energią opowiada o złotych kolczykach i o swoim mężu, popijając piwko z kumplami z zespołu. Przestała wydawać świetne albumy. Oddała się macierzyństwu, rodzinnemu życiu i coniedzielnym wyprawom do kościoła. Później popełniła „przestępstwo" ingerencji w urodę, kolejna z przeklętych, które stanęły przed wyborem: nie zrobię nic = jestem stara, zrobię coś = jestem sztuczna, stała się pierwszy raz w karierze obiektem kpin. A potem to już poszło lawinowo, dokonała samych niewłaściwych z wizerunkowej perspektywy wyborów. Zmieniła garderobę na bardziej konserwatywną, partnera z rockmana na gwiazdę country, a życie na okładkach na to z dala od kamer. Na swoje nieszczęście zaczęła mówić o wierze w Boga, wyznawanych tradycyjnych zasadach i dalekim od scenicznych szaleństw systemie wartości. Gwoździem do medialnej trumny był udział w kampanii reklamowej jednej z chrześcijańskich aplikacji. To rozwiało ostatnie wątpliwości. Nasza zbuntowana dziewczyna z plakatu, zlana potem i robiąca pompki na scenie jak najsilniejsi faceci, nasza pop-punkowa Monroe, najpewniej głosuje na Trumpa. Kurtyna, koniec.

Jej koleżanki z „rocznika 95–96" poszły inną drogą. Fiona Apple nie straciła nic ze swojej bezkompromisowości. Alanis Morissette wciąż przemierza świat, śpiewając o sile kobiety. PJ Harvey pozostaje niekwestionowaną artystką wybitną, a Björk kreatywną wizjonerką. W różnej skali, ale bezsprzecznie są szanowanymi, cenionymi wokalistkami. One, nie Gwen. Nie zamierzam oceniać jej poglądów, ale instynkt wizerunkowy już tak, bo jej go po prostu zabrakło. Będziemy wkrótce przyglądać się uważnie temu, co to znaczy, długo i z sukcesem nawigować swoją karierą, bo czeka nas premiera nowego albumu Madonny, mistrzyni przetrwania. W pierwszym singlu z nadchodzącej płyty śpiewa: „Nie komentuj moich pomysłów, nie interesuje mnie, co o mnie myślisz i czego oczekujesz. Twoje wyobrażenia zabijają całą radość". Może pozwolić sobie na taką buńczuczność, bo tak wychowała swoich fanów, jest w końcu Madonną, zaczepną, niepoprawną, niesłodką gwiazdą muzyki pop. Dobrze to sobie wymyśliła, od samego początku, imponujące 44 (!) lata temu. Gwen, zdawało się nam w najlepszych latach, miała wszystko. A jednak zabrakło jej jednego. Pomysłu na długowieczność w najlepszym stylu, cool. ●

PORTRET ANNY GACEK: WERONIKA KOSIŃSKA. ZDJĘCIA: ETHAN MILLER, KEVIN WINTER, JOHN PAPRA/WIREIMAGE/GETTY IMAGES, BE&W, MATERIAŁY PRASOWE.



MARIA JAREMA

20.03–
28.06.2026

PĘKNIĘTY MODERNIZM

instytucja kultury
miasta stołecznego
Warszawy

Ministerstwo Kultury
i Dziedzictwa Narodowego

PARTNER STRATEGICZNY MUZEUM
Audi

MECENAS MUZEUM I KOLEKCJI
EY Shape the future with confidence

PARTNER EDUKACJI
Edukacyjna Fundacja Czerneckiego

PARTNERZY MUZEUM
e·on
TPM Sztuki Nowoczesnej w Warszawie

PARTNER PRAWNY
DZP

PARTNERZY MEDIALNI
onet
VOGUE
zwierciadło
wyborcza
wysokieobcasy
Pismo.

MARIA JAREMA, DETAL *WYRAZY 8*, 1956, TEMPERA, MONOTYPIA NA PAPIERZE PRZYKLEJONYM NA PŁÓTNIE, MUZEUM NARODOWE W POZNANIU







KONIEC DZIECIŃSTWA

ZWIEDZAJĄC TĘ WYSTAWĘ, TRUDNO NIE POMYŚLEĆ, ŻE DOJRZEWANIE, Z JEGO NADWRAŻLIWOŚCIĄ, NIEPEWNOŚCIĄ I PLASTYCZNOŚCIĄ, JEST NIE TYLKO WARTYM UWAGI DOŚWIADCZENIEM, LECZ TAKŻE IDEALNYM ARTYSTYCZNYM TWORZYWEM.

Wśród prac pokazywanych w Zachęcie – Narodowej Galerii Sztuki znajduje się między innymi fragment najnowszego projektu Anety Grzeszykowskiej, zatytułowanego „Córka". Artystka zamówiła hiperrealistyczną maskę samej siebie w wieku 14 lat. Wykonano ją na podstawie zdjęć autorki z okresu dojrzewania. Z maską na twarzy zorganizowała sesję z udziałem najbliższych: rodziców, męża, a także swojej liczącej dziś właśnie 14 lat córki. Na jednej z fotografii widzimy dwie nastolatki, które mogłyby być siostrami albo koleżankami, choć w rzeczywistości jedna jest matką, a druga dzieckiem. Dziewczyny wspólnie bawią się telefonem, spędzają razem czas. W tych pozornie banalnych scenach jest coś niesamowitego, i chodzi o niesamowitość z koncepcji Freuda – rodzaj niepokoju wywoływany przez coś, co jest dobrze znane, swojskie, a zarazem obce i tajemnicze.
Na wystawie można zobaczyć również naszpikowaną technologią instalację Magdy Specht, przypominającą hybrydę serwerowni, fabryki botów i kopalni kryptowalut. Tuż obok wyświetlana jest laserowa opera Mata Copsona, a w finale trafiamy na wideo selfie saudyjskiej artystki Anhar Salem. „Dojrzewanie" jest gęste od multimediów, bo właśnie w świecie wirtualnym – na platformach społecznościowych, ekranach smartfonów i w komunikatorach – toczy się dziś proces wkraczania w dorosłość. Odbywa się on również w cieniu współczesnych zagrożeń, z wojną na czele, co świetnie pokazuje między innymi instalacja „Dom nastolatka", którą Dasha Chechushkova stworzyła wspólnie z ukraińską młodzieżą podczas warsztatów. Na podobnej zasadzie, poprzez zbiorową pracę z grupą nastolatek i nastolatków, powstała także realizacja Marty Romankiv i Weroniki Zalewskiej.
Paradoks przemiany dziecka w osobę dorosłą polega na tym, że próbujemy ją zrozumieć z perspektywy czasu, sami będąc już dorośli. Artystki i artyści na tej wystawie starają się ze wszystkich sił. Pokazując, że proces dojrzewania, choć kluczowy dla przyszłości każdego i każdej z nas, jest jednak dość ryzykowny. Tak wiele rzeczy może po drodze pójść nie tak. Nic dziwnego, że wystawa przygotowana przez Zachętę jest wprawdzie wciągająca, ale jednocześnie dość mroczna. ■

Wystawa „DOJRZEWANIE" w Zachęcie – Narodowej Galerii Sztuki w Warszawie potrwa do 20 września.

ZDJĘCIA: DZIĘKI UPRZEJMOŚCI ARTYSTKI (ANETY GRZESZYKOWSKIEJ) I GALERII RASTER, MATERIAŁY PRASOWE.

SŁUCHAJ NOWYCH PODCASTÓW „ZWIERCIADŁA"

Porozmawiajmy o miłości z... Pawłem Droździakiem
Podcast Agnieszki Radomskiej i psychoterapeuty o bliskości, iluzjach w relacjach i o tym, dlaczego w imię miłości tak łatwo rezygnujemy z siebie.

Mężczyzna jest człowiekiem
Beata Biały rozmawia ze znanymi polskimi mężczyznami, m.in. Łukaszem Nowickim i Pawłem Domagałą. Nie ma tu pozowania na twardzieli ani unikania trudnych tematów.

Słowo do słowa
Jakie stereotypy towarzyszą menopauzie? Jak krzywdząca jest semantyka związana z tym tematem? Aktorka Joanna Brodzik zaprasza na rozmowy o nowym początku.

Rób to bez presji 2
W 2. sezonie do Magdy Kuszewskiej i Michała Sawickiego dołącza Michał Tęcza, żeby zgłębiać świat związków – tych mono i tych poli. Dla tych, którzy chcą kochać po swojemu, bez presji, na własnych zasadach.

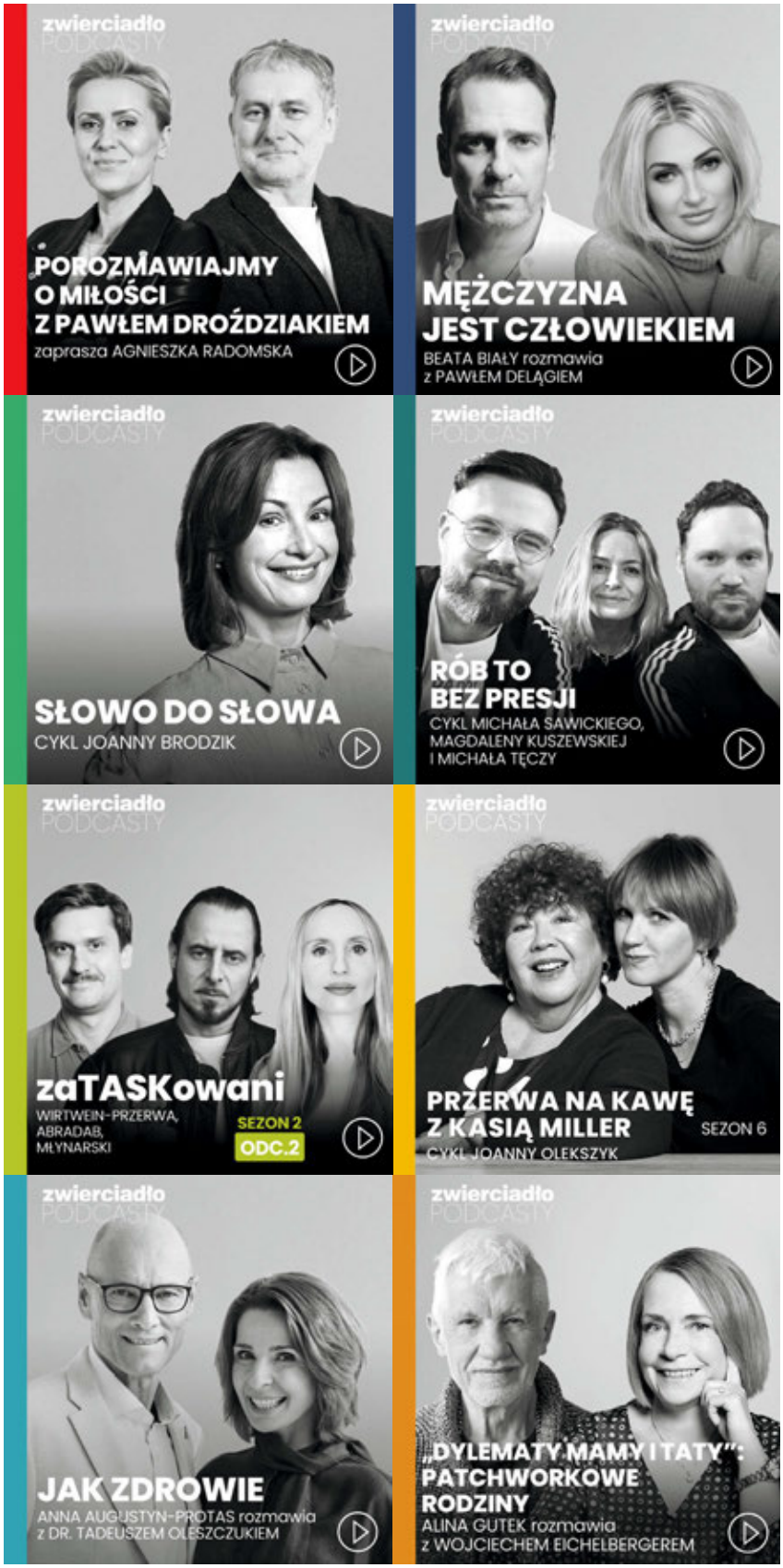
zaTASKowani 2
Agnieszka Wirtwein-Przerwa rozmawia z Magdą Gessler, AbradAbem i Tomaszem Markiewką oraz ekspertami o pracy, która dotyka sensu, wypalenia i relacji. O różnych obliczach zawodowego życia i tym, jak nie zgubić siebie w tempie, które nie zwalnia.

Przerwa na kawę z Kasią Miller
Kultowy podcast „Zwierciadła" wraca w wersji wideo. Joanna Olekszyk rozmawia z psycholożką Katarzyną Miller o emocjach, relacjach i tematach, które trudno zamknąć w prostych odpowiedziach i które zostają z nami na dłużej.

Jak zdrowie
Co mają wspólnego fruktoza, nadmiar jedzenia i brak badań z naszym stanem zdrowia? Anna Augustyn-Protas rozmawia ze specjalistami, m.in. dr. Tadeuszem Oleszczukiem, i pokazuje, że zdrowie mamy naprawdę w swoich rękach.

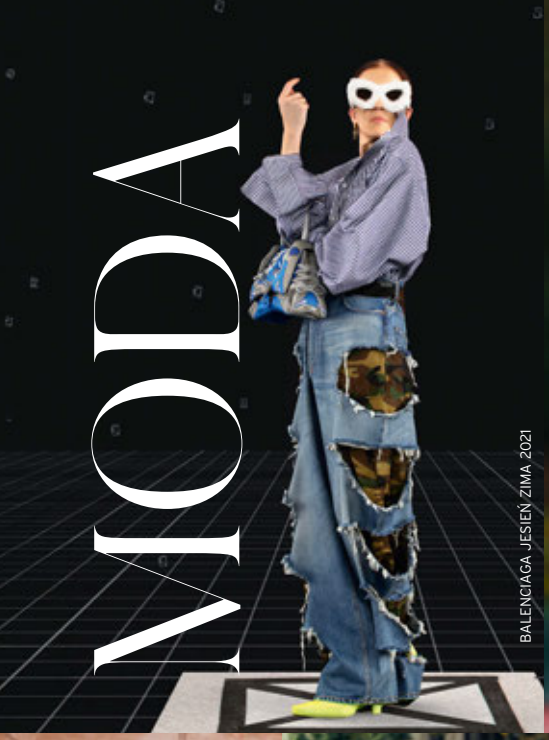
Dylematy mamy i taty
Podcast Aliny Gutek o rodzicielstwie, w którym eksperci pomagają zrozumieć emocje i zachowania dzieci – od lęków, przez komunikację i zawstydzanie emocji, po relacje w rodzinach patchworkowych. Odcinki pokazują, jak codzienne rodzicielskie wybory wpływają na poczucie bezpieczeństwa dziecka i jakość relacji w rodzinie.

Naszych podcastów możecie słuchać na: **Apple Podcasts, Spotify, Google Podcasts, YouTubie, a także na zwierciadlo.pl**



REKLAMA

MODA



BALENCIAGA JESIEŃ ZIMA 2021



LONDYN



Cardi B na gali Met 2026.



MARC JACOBS JESIEŃ ZIMA 2025



LONDYN



NOWY JORK



Gładka, płaska fryzura była idealnym miejscem dla ozdób („Portret kobiety” [wcześniej uznawany za portret Anny Duńskiej], ok. 1605–1610, autor nieznany, Royal Collection Trust).



BARRAGAN WIOSNA LATO 2022



MARC JACOBS JESIEŃ ZIMA 2023



Trampki Balenciagi z 2022 roku za 1850 dolarów.

Tak BRZYDKIE, że aż ŁADNE?

Od praktycznych sandałów Birkenstock po luksusowe Crocsy i nerkę w wersji haute couture – moda od lat zamienia to, co kiczowate i niemodne, w obiekt pożądania. Dziś im bardziej dziwaczny, tandetny lub prowokacyjny przedmiot, tym większy status zyskuje w mediach społecznościowych i... świecie luksusu.

Tekst **GABRIELA CZERKIEWICZ**

Aby nie zginąć w modnym tłumie gwiazd pozujących fotoreporterom podczas tegorocznej gali Met, Cardi B i autor jej kreacji Marc Jacobs postawili na sprawdzoną strategię wizerunkową: nieważne jak, byle gadali. Jacobs ubrał raperkę w wypchany poduszkami cielisty kombinezon, na który nałożył mocno prześwitującą czarną koronkową suknię. Wśród stylistów i internetowych komentatorów szybko pojawiły się takie określenia: „koszmar pacjenta kliniki chirurgii plastycznej", „nadmuchany przewód pokarmowy", „mózg w koronce". Bardziej przychylni oceniali stylizację jako trudną estetycznie, niekonwencjonalną i świadomie rzucającą wyzwanie normom.

Marc Jacobs od początku kariery konsekwentnie budował swoją pozycję na estetyce „tak brzydkie, że aż piękne", sięgając po to, co dziwne, niedoskonałe i wymykające się klasycznym definicjom mody, z czasem przekuwając tę odwagę w prawdziwy sukces komercyjny. Choć niektóre jego kolekcje, jak kultowa Grunge zaprojektowana dla marki Perry Ellis na wiosnę 1993 roku, początkowo spotkały się z chłodnym przyjęciem, dziś uznawane są za przełomowe i ikoniczne dla całej branży. Jacobs od kilku sezonów bawi się fasonami zaburzającymi proporcje kobiecej sylwetki, jakby przeczuwał, że jego klientki mają już dość cichego luksusu, bezpiecznych kolorów i gładkich form przypominających garderobę wygenerowaną przez AI.

PUNKT WIDZENIA ZALEŻY OD PUNKTU...

Umberto Eco, autor m.in. „Historii piękna" i „Historii brzydoty", zwracał uwagę, że choć filozofowie i artyści od stuleci chętnie definiowali piękno, refleksji poświęconych brzydocie powstało zaskakująco niewiele. Brzydota od zawsze funkcjonowała jako naturalne przeciwieństwo piękna. Gdy definiuje się kryteria piękna, automatycznie pojawia się też jego odwrotność, na przykład: piękno porządkuje symetrię, a brzydota ją zaburza; piękno to pełnia i doskonałość, a niekompletność to źródło brzydoty.

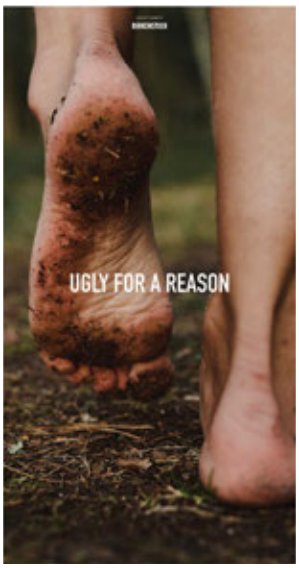
Według Eco brzydota nie jest kategorią stałą ani obiektywną, lecz pojęciem względnym, zależnym od epoki, kultury i społecznych norm. To, co jednym wydaje się groteskowe lub odrażające, dla innych może być fascynujące, pociągające, a nawet piękne. Filozof podkreślał również, że o ile piękno wiąże się z dystansem i kontemplacją, o tyle brzydota wywołuje emocje takie jak niepokój, wstręt, szok, ale też budzi ciekawość i ekscytację. Być może właśnie dlatego od wieków tak silnie obecna jest w sztuce, modzie i kulturze, które nieustannie próbują przekuć ją w estetyczną przyjemność i prowokację.

Moda na brzydotę, określana dziś mianem *ugly fashion*, od lat skutecznie burzy tradycyjne wyobrażenia o tym, co powinno uchodzić za stylowe. Zamiast harmonii i „ładności" projektanci coraz częściej wybierają estetyczny chaos: zdekonstruowane fasony, kiczowate dodatki czy rzeczy, które jeszcze niedawno uznawano za modowe faux pas. Na czele miłośników estetyki ►

ugly fashion od lat stoi Miuccia Prada, dziś jedna z najbardziej wpływowych kobiet w branży. Zdaniem projektantki brzydota wydaje się nowa, atrakcyjna i ekscytująca, co zdają się potwierdzać zachwyty nad każdą kolejną kolekcją wychodzącą spod ręki słynnej Włoszki.

Podczas pokazu Miu Miu na sezon wiosna-lato 2026 roku na wybiegu pojawiły się babcine ażurowe sweterki rodem z lat 70., utrzymane w odcieniach pomarańczu i czerwieni, sztywne koronkowe halki na grubych ramiączkach, a także coś, co jeszcze do niedawna trudno byłoby rozpatrywać w kategoriach „modne", a już na pewno nie „luksusowe": nylonowe fartuszki przywołujące estetykę PRL-u. Dla wzmocnienia efektu modelki prezentujące kolekcję umalowano zgodnie z zasadą make-up no make-up, a ich fryzury wyglądały jak włosy po nieudanej, lekko przepalonej trwałej.

Nierzadko za „brzydkie" uznaje się to, co najbardziej praktyczne i wygodne. Przez lata obuwie marek Birkenstock i Crocs kojarzyło się raczej z komfortem niż dobrym stylem, uchodząc za modele zbyt toporne i mało efektowne, by mogły trafić do świata mody. Dziś te same modele pojawiają się na wybiegach i w kolekcjach luksusowych marek, udowadniając, że praktyczność, komfort i oryginalność coraz częściej wygrywają z klasycznie rozumianym pięknem, o czym cztery lata temu marka Birkenstock przekonywała w swojej kampanii „Ugly for a Reason". Jak się okazało, skutecznie, bo według raportu „The Year in Fashion 2022" platformy zakupowej Lyst klapki Birkenstock Boston zostały uznane za najmodniejsze buty roku, a w pierwszej połowie 2022 roku liczba ich wyszukiwań wzrosła o 593 procent, przez co przez długi czas model był wyprzedany na wielu stronach internetowych.





Od lewej: Kampania Birkenstock „Ugly for a Reason" z 2022 roku. Buty BALENCIAGA + Crocs™.

Ogromną rolę w oswajaniu tego, co nowe, dziwne czy początkowo uznawane za brzydkie, odgrywają gwiazdy i influencerzy. Do największych modowych autorytetów należy Rihanna, której styl doczekał się nawet własnego memu: *Something is ugly until Rihanna decides otherwise* (Coś jest brzydkie dopóty, dopóki Rihanna nie zdecyduje inaczej).

MODOWE POTWORKI

Estetyka *ugly chic* sięga znacznie dalej, niż mogłoby się wydawać, o czym przypomina nowa książka „Ugly. Encyklopedia brzydkiej mody" Karoliny Żebrowskiej. Autorka zaprasza czytelników w podróż przez historię najbardziej osobliwych trendów. Wśród nich znalazły się m.in. „męskie obcasy", „gigabiusty", „buty-kopyta" czy „kebabowe płaszcze", tak entuzjastycznie przyjmowane przez znaczną część europejskich elit i arystokracji. Niektóre z nich nie były tylko absurdalnym kaprysem, lecz odpowiedzią na realne potrzeby modnych dam. Pod koniec XVIII wieku fryzury i kapelusze osiągnęły tak monumentalne rozmiary, że wymagały specjalnej ochrony. W ten sposób powstał *calash*, ogromne składane nakrycie głowy przypominające coś pomiędzy akordeonem, muszlą ślimaka i dziwacznym powozem. Kobieta nosząca podobną konstrukcję wyglądała najpewniej nieco absurdalnie, ale miała przynajmniej pewność, że, podobnie jak Cardi B, nie zginie w tłumie.

KWESTIA GUSTU?

Współcześnie estetyka *ugly fashion* coraz częściej staje się manifestem indywidualizmu, sprzeciwem wobec perfekcji i instagramowej estetyki dopracowanej do granic możliwości. Z drugiej strony w erze ujednoliconych algorytmów „szokująca garderoba" to sprawdzony sposobów na przyciągnięcie uwagi. W mediach społecznościowych działa prosta zasada: im bardziej dziwaczny, prowokacyjny i niezrozumiały look, tym większa szansa, że stanie się wiralem.

Na fali trendu „2026 to nowe 2016", napędzanego nostalgią za estetyką minionej dekady, do łask wracają m.in. militarne spodnie capri, sneakersy na koturnie, szerokie chokery i nieprzyzwoicie obcisłe dżinsy. Choć noszą je dziś influencerki i bywalczynie pokazów, dla wielu osób (ze mną włącznie) nadal pozostają synonimem modowego obciachu.

W latach 30. XX wieku historyk mody James Laver stworzył teorię, zgodnie z którą ocena estetyczna ubrań nie jest stała, lecz zmienia się wraz z upływem czasu i kontekstem kulturowym. Ocena tego samego stylu przez społeczeństwo zmienia się w zależności od tego, jak daleko jest on od momentu swojej modowej świetności. Dla przykładu: 10 lat przed swoim czasem trend będzie uznawany za nieprzyzwoity, rok po swoim czasie za niemodny, a 10 lat później za okropny. Zgodnie z tym, co pisał Laver, dopiero około 70 lat po okresie swojej największej popularności *skinny jeans* i sneakersy na koturnie zostaną uznane przez większość społeczeństwa za czarujące. ●

ZDJĘCIA: UDO SALTERS/GETTY IMAGES, VINCENZO GRILLO, DAN LECCA, VALENTINA VALDINOCI, FRANCESCA BABBI, LAUNCHMETRICS.SPOTLIGHT, Z KSIĄŻKI "UGLY. ENCYKLOPEDIA BRZYDKIEJ MODY" KAROLINY ŻEBROWSKIEJ.


bebiocosmetiqs.pl
sensoryczny
RYTUAŁ
PIELĘGNACYJNY
beBIO
NATURALNY MUS DO CIAŁA
HONEY & FIG
beBIO
NATURALNY PEELING DO CIAŁA
HONEY & FIG
beBIO
NATURALNY MUS DO CIAŁA
TONIC ESPRESSO
beBIO
NATURALNY PEELING DO CIAŁA
TONIC ESPRESSO
Tylko tu!
ROSSMANN
Moja Drogeria
beBIO
Cosmetics



ENERGIA, KTÓRA ZDOBI

JEJ ŚLĄSKI TEMPERAMENT, AUTENTYCZNOŚĆ I TALENT TWORZĄ WYRAZISTY STYL, KTÓRY MOŻNA PODZIWIAĆ ZARÓWNO NA DESKACH TEATRU, W SERIALACH, JAK I TELEWIZYJNYCH SHOW. „PRAWDA, SZCZEROŚĆ I BYCIE SOBĄ OBRONIĄ SIĘ ZAWSZE", MÓWI AKTORKA **MICHALINA SOSNA.**

Grasz w teatrze, filmach, brałaś udział w programie „Twoja twarz brzmi znajomo", byłaś prowadzącą show „The Voice Kids". Jesteś również aktywna na Instagramie – czy ta różnorodność oznacza, że wciąż szukasz swojej zawodowej drogi, czy to raczej nowy standard w zawodzie aktora?

Lubię, kiedy w moim życiu dużo się dzieje. Od dziecka robiłam mnóstwo rzeczy: oprócz szkoły trenowałam pływanie, pchałam kulą, chodziłam na kółka teatralne, konkursy recytatorskie, uczyłam się grać na saksofonie, śpiewałam w chórze. Ciekawiły mnie nowe rzeczy, chętnie próbowałam i tak mam do dziś. Praca w teatrze i filmie są dla mnie zawodową podstawą. A udział w telewizyjnym show na żywo, zwłaszcza w charakterze prowadzącej, to nowe, unikalne doświadczenie. Każda emisja jest wyzwaniem, które daje zupełnie inny poziom adrenaliny niż gra w teatrze czy na planie filmowym. To jest sztuka totalnej improwizacji.

Pamiętam, jak przyszłam na pierwsze spotkanie z reżyserem „The Voice Kids" i zapytałam o scenariusz, bo jako aktorka oraz Ślązaczka lubię mieć wszystko zaplanowane i pod kontrolą. Ale dowiedziałam się, że tu nie ma tekstu do roli. „Masz dobrą energię, wykorzystaj to" – powiedział do mnie reżyser. Przeraziłam się na początku, ale dziś świetnie odnajduję się w tej formule. Potrafię i lubię rozmawiać z ludźmi, staram się to robić spontanicznie, z urokiem i być w tym szczera. Myślę, że naturalność się zawsze sprawdza, nawet w kryzysowych sytuacjach, a może przede wszystkim wtedy.

Podobnie z moim kontem na Instagramie. Prowadzę go sama, intuicyjnie. Kiedyś stosowałam różne schematy, czytałam, jak dopasować się do algorytmów, ale to nie działało. I w pewnym momencie odpuściłam, zostawiłam social media na jakiś czas, a potem wróciłam i zaczęłam je robić od serca. Wiem już, że prawda, szczerość i bycie sobą obronią się zawsze. Staram się tam dzielić z ludźmi swoją pozytywną energią.

Masz jeszcze jedną ważną rolę w życiu – od czterech lat jesteś mamą. Jak się czujesz w tej przestrzeni?

To jest rola, do której nie da się przygotować. Możesz przeczytać mnóstwo podręczników, usłyszeć tysiąc rad, a i tak musisz to przeżyć i przejść przez to sama. Ja bardzo chciałam zostać mamą, poczuć, jak to jest: nosić dziecko pod sercem, potem je tulić. Bardzo dobrze wspominam ten czas. Byłam w ciąży akurat pod koniec pandemii, wszystko pomału wracało do normalności, więc nie miałam poczucia, że coś mnie omija. Skupiłam na macierzyństwie całą swoją uwagę, wszystkie swoje siły. Oczywiście przez dziewięć miesięcy, jak każda mama bałam się o dziecko, potem o poród. No, ale prawdziwe wyzwanie zaczyna się, kiedy mały człowiek pojawia się już na świecie i trzeba sobie ze wszystkim poradzić. Ja na szczęście miałam i wciąż mam na co dzień super wsparcie w mojej rodzinie.

Pojawienie się Rozalii zmieniło mnie jako kobietę, poczułam się bardziej odważna w działaniu, w podejmowaniu decyzji. Myślę sobie czasem, że skoro urodziłam dziecko, to poradzę sobie ze wszystkim. Lubię być mamą. Patrząc na swoją córeczkę, zawsze przypominam sobie, co jest w życiu ważne. A kiedy mam w życiu zawirowanie, robię pauzę, patrzę na nią i myślę sobie: kurczę, moje prawdziwe życie jest właśnie tu. I to jest stała jakość w moim życiu, bez względu na to, co dzieje się w życiu zawodowym.

Jakie były kobiety w twojej rodzinie?

Silne. Zdecydowane. I pogodne. Moja babcia była bardzo wesołym otwartym człowiekiem. Uwielbiała gotować i karmić ludzi. Jednoczyła nas wszystkich przy stole. Dużo się razem śmialiśmy, celebrowaliśmy drobne rzeczy w życiu. Myślę, że odziedziczyłam po niej optymizm, który bardzo pomaga w życiu. Nauczyłam się też od niej, jak odpuszczać. Zawsze, kiedy pojawiały się konflikty czy problemy, babcia mówiła: „Słuchaj, trzeba to przeżyć, przetrawić i idziemy dalej". Nie walczyła, nie żywiła urazy i potrafiła być ponad. Mówiła zawsze, że odpuszczenie daje wolność, dzięki niemu można iść do przodu. Korzystam z tych lekcji. Mama z kolei zawsze była dobrą menadżerką rodziny, potrafiła wszystko świetnie zorganizować, ustawić granice. To ona pokazała mi, jak ogarniać. Kobiety w naszej rodzinie to zdecydowane babki z charakterem. Ale mężczyźni również mieli silne charaktery. Od taty, byłego górnika, nauczyłam się pracowitości, samodzielności i zaradności – również w kwestiach technicznych. Pochodzę z tradycyjnej rodziny śląskiej, z głębokim przywiązaniem do obyczajów i zasad. To jest mój *core* jako człowieka i jako kobiety. Myślę, że to pomaga funkcjonować w tym trudnym świecie, w którym aspekty moralne nie zawsze są najważniejsze.



Najnowsza kolekcja By Dziubeka to biżuteria inspirowana wakacjami – subtelna, świetlista, pełna energii. Złoto, srebro i pastelowe odcienie podkreślają swobodę letniego stylu.

Lubisz podkreślać to, że jesteś Ślązaczką, znasz język śląski. Czym dla ciebie jest ta lokalna tożsamość?

To jest super sprawa. Jestem dumna ze swoich korzeni i sposobu życia opartego na zasadach, które po prostu trzymają człowieka w jakichś ramach. Lubię też to, że mamy na Śląsku mnóstwo rytuałów i zabobonów. Niektóre mogą wydawać się głupie, np. żeby wchodzić do otwartych wód na pływanie dopiero po święcie św. Krzysztofa albo żeby panna młoda wystawiła buty na parapet przed ślubem, bo to „gwarantuje" dobrą pogodę.

Myślę, że tradycje te, nawet jeśli traktujemy je z przymrużeniem oka, dają poczucie ciągłości, bezpieczeństwa, przynależności, korzeni. Bardzo cenię tę odrębność Śląska. Wiem też, że ludziom z innych regionów Polski to się podoba. Lubią słuchać gwary, kiedy „godom po śląsku".

Dlatego cieszę się, że scenarzyści wykorzystali to, tworząc postać Kamy, którą gram w „M jak miłość". Na co dzień, kiedy dzwonię do mamy, też „godomy" i staram się również nauczyć córeczkę śląskiego. ►

Michalina Sosna, aktorka teatralna, telewizyjna i filmowa, odnajduje się również w telewizyjnych show. Absolwentka Państwowej Wyższej Szkoły Filmowej w Łodzi. Ambasadorka marki By Dziubeka.

ZDJĘCIA: MARCIN KLABAN, MUA: KASIA SUJKA. STYLIZACJE: MAJA NASKRĘTSKA. DYREKTORKA ARTYSTYCZNA: ANNA DZIUBEK. WSPÓŁREALIZACJA: HC AGENCY.

Gospodarne, silne, zaradne, pracowite, konkretne, przywiązane do rodziny – to stereotypowe cechy Ślązaczek. Identyfikujesz się z nimi?

Tak, wszystko to prawda. Ślązaczki twardo stąpają po ziemi, ale są też opiekuńcze. Potrafimy tworzyć bardzo ciepłe domy – gotujemy, ustawiamy kwiaty, ozdabiamy wnętrza, żeby był klimat. To jest ważne dla nas, a goście bardzo to doceniają. Nie raz słyszałam „Jezus, no nie chce mi się od was wyłazić, bo taka tu fajna atmosfera". Mówi się, że jako Ślązacy jesteśmy bardziej praktyczni niż „romantyczni", ale potrafimy budować więzi.

Jak jeszcze manifestuje się kobiecość silnych kobiet ze Śląska?

Lubimy o siebie dbać, w takim najbardziej babskim wydaniu: stroić się, chodzić do fryzjera, na paznokcie. Wiem, że wszędzie kobiety to robią, ale na Śląsku to jest jakoś bardziej wyraźne. Może dlatego, że mężczyźni to wspierają. Wyznają filozofię, że jak kobieta jest zadowolona i szczęśliwa, to im również jest lepiej. W ogóle mam takie wspomnienia z domu rodzinnego i czasów, kiedy mieszkałam na Śląsku, że mężczyźni szanowali, doceniali i adorowali kobiety.

Tata przy każdej okazji obdarowywał mamę i mnie prezentami – najczęściej była to biżuteria jako symbol kobiecości i bliskości. Od tamtej pory jestem sroką – uwielbiam dodatki, kocham pierścionki, kolczyki. Dlaczego cieszę się, że zostałam ambasadorką marki By Dziubeka, która również pochodzi ze Śląska i w dodatku w tym roku obchodzi jubileusz 20-lecia istnienia. Nasza współpraca pozwala mi na próbowanie różnych stylów biżuterii. Uwielbiam to, że mogę wciąż zmieniać biżuterię, dobierać ją do stylizacji na co dzień i wielkie wyjścia, bawić się różnymi formami, kolorami, fakturami.

A jak na co dzień o siebie dbasz? Co sprawia ci przyjemność?

Dbam o kondycję ciała, bo jest ono moim narzędziem pracy. Zdrowo się odżywiam, dobrze śpię i ćwiczę regularnie w domu, sama z niemiecką trenerką z YouTube'a, bo na siłownię nie mam czasu. Przyjemność sprawia mi robienie makijażu. No i uwielbiam się stroić, przebierać. Nie zgadzam się z opinią, że kobiety ubierają się dla innych kobiet. Ja lubię się sobie podobać, to jest dla mnie przyjemność i wpływa to pozytywnie na moje samopoczucie.

Wspomniałaś w jednym z wywiadów, że nie życzyłabyś swojej córce, żeby została aktorką. Dlaczego?

Chyba każdy rodzic tak ma, że jak dziecko idzie w jego ślady, to chce je chronić przed złymi stronami tej pracy. Ale przecież każdy zawód ma swoje plusy i minusy, szanse i zagrożenia. W mojej branży trzeba mieć skórę aligatora, często odpierać ciosy sztyletów, znosić hejt, bycie ciągle ocenianym. Z drugiej strony zawód aktora daje też mnóstwo satysfakcji, więc jeśli córka zechce zostać artystką, a póki co wiele na to wskazuje [śmiech], będę ją w tym wspierać.

A jak radzisz sobie z hejtem?

Nauczyłam się, że nie mogę żyć energią „anonimowych krytyków" i hejterów, bo to oni mają problem. Mówię sobie: *let them*. I robię swoje.

Jeśli rzeczywiście jest jakiś problem, jestem gotowa przeprosić, rozmawiać i rozwiązywać sprawę. Ale zgodnie z nauką babci, jak najszybciej staram się puścić złość, zapomnieć urazę, żeby iść dalej. Wieczne analizowanie, utyskiwanie i narzekanie tylko nas spina oraz sprawia, że niepotrzebnie się spalamy i nie możemy ruszyć dalej. Odpuszczanie daje wolność.

AUTOPROMOCJA



zwierciadło

SIERPNIOWE WYDANIE
DOSTĘPNE TAKŻE z MODNĄ
BRANSOLETKĄ **SUMMER BLUSH**
BY•DZIUBEKA



Delikatna jak letni poranek – bransoletka **Summer Blush** zachwyca subtelnym połączeniem pudrowego różu, mlecznych kamieni naturalnych i złotych akcentów.

Lekka, minimalistyczna i pełna wakacyjnego uroku pięknie podkreśla opaleniznę i dodaje stylizacji dziewczęcej świeżości. Idealna na lato – od plaży po wieczorne kolacje pod gołym niebem.

WYDANIE Z DODATKIEM DOSTĘPNE W WYBRANYCH PUNKTACH SPRZEDAŻY OD 1 LIPCA.



WAKACYJNY KLIMAT

PRM prezentuje **Summer Store** – selekcję letnich propozycji marek premium, które łączą miejską lekkość z wakacyjną elegancją.

Kolekcje dostępne są online i w PRM Concept Store (Fabryka Norblina).
www.prm.com





DZIEWCZYNA Z SĄSIEDZTWA

Z okazji 100. urodzin Marilyn Monroe marka ***GUESS*** *przygotowała kolekcję kapsułową inspirowaną hollywoodzkim* glamour. *Denimowe sylwetki, gorsetowe topy i wiązane sukienki reinterpretują estetykę złotej ery Hollywood w nowoczesnym, zmysłowym wydaniu.*

www.guess.eu



NA DUŻYM EKRANIE

Cartier Tank Française, ikoniczny model od **CARTIER**, zagrał w drugiej części kultowego filmu „Diabeł ubiera się u Prady". Noszony przez Mirandę Priestly doskonale uzupełniał jej wyrafinowane i bezkompromisowe stylizacje.

www.wkruk.pl

SPLECIONE HISTORIE

Tego lata w ofercie **S'PORTOFINO** znalazły się m.in. dodatki z rafii marki **Ibeliv.** Wykonywane ręcznie na Madagaskarze kapelusze i torby łączą wakacyjny styl z rzemiosłem, a każdy model nosi imię twórczyni i wspiera lokalne kobiety.

Do kupienia w salonach S'portofino i na sportofino.com





SCHYŁEK LATA

MARC CAIN w kolekcji **„Emerald Woods"** prezentuje propozycje na koniec lata, łączące naturę z nowoczesną elegancją. Paleta mięty, bzu i szmaragdu zestawiona jest z transparentnymi tkaninami, satyną i lekkimi tweedami, tworząc świeżą, wyrafinowaną całość.

www.marc-cain.com

Poleca **Gabriela Czerkiewicz**



SUMMER CHIC

W tym sezonie ***PARIS HENDZEL*** *rozwija linię kapeluszy, łącząc ręczne rzemiosło z nowoczesnym podejściem do formy. Szydełkowane* bucket hats, *modele z rafii i minimalistyczne kanotiery z kolekcji* ***„L!Aria Pura”*** *tworzą lekką, funkcjonalną opowieść o letnim stylu i wolności ruchu.*

www.parishendzel.com





INSPIROWANE NATURĄ

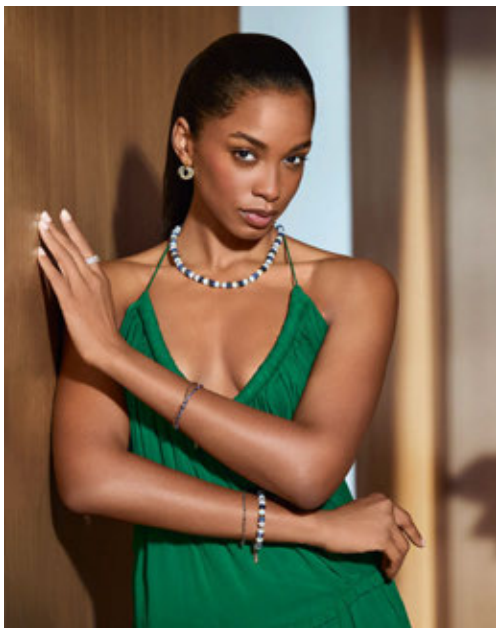
Kolczyki z kolekcji **PANDORA Essence** przywołują letni deszcz – organiczne kształty i cyrkonie przypominające krople nadają im świeży i nieco romantyczny charakter.

Więcej na pandora.net

GRA SZCZEGÓŁÓW

ARTELIONI w nowej kampanii stawia na światło i kontrasty. Cyrkonie, kryształy oraz czarno-białe akcenty tworzą kolekcję, która podkreśla indywidualny charakter biżuterii.

www.apart.pl





WYRAZISTA OPRAWA

Okulary przeciwsłoneczne **W.KRUK** wyróżniają się bordowymi oprawkami o głębokim, nasyconym kolorze. Nowoczesny design łączy się tu z dopracowaną formą i komfortem noszenia, tworząc dodatek, który podkreśla styl i charakter każdej stylizacji.

www.wkruk.pl

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE





Modele zegarków Chopard Happy Ocean oraz Chopard Happy Sport inspirowane są podwodnym światem, ruchem fal i swobodą natury.

CZAS zaklęty w naturze

ALPEJSKIE SZCZYTY, MORSKA GŁĘBIA I JAPOŃSKIE PEJZAŻE INSPIRUJĄ NIE TYLKO PROJEKTANTÓW BIŻUTERII, ALE TAKŻE TWÓRCÓW LUKSUSOWYCH ZEGARKÓW. DZIŚ NATURA DEFINIUJE NIE TYLKO STYL, LECZ RÓWNIEŻ CHARAKTER WSPÓŁCZESNYCH CZASOMIERZY.

Tekst **GABRIELA CZERKIEWICZ**



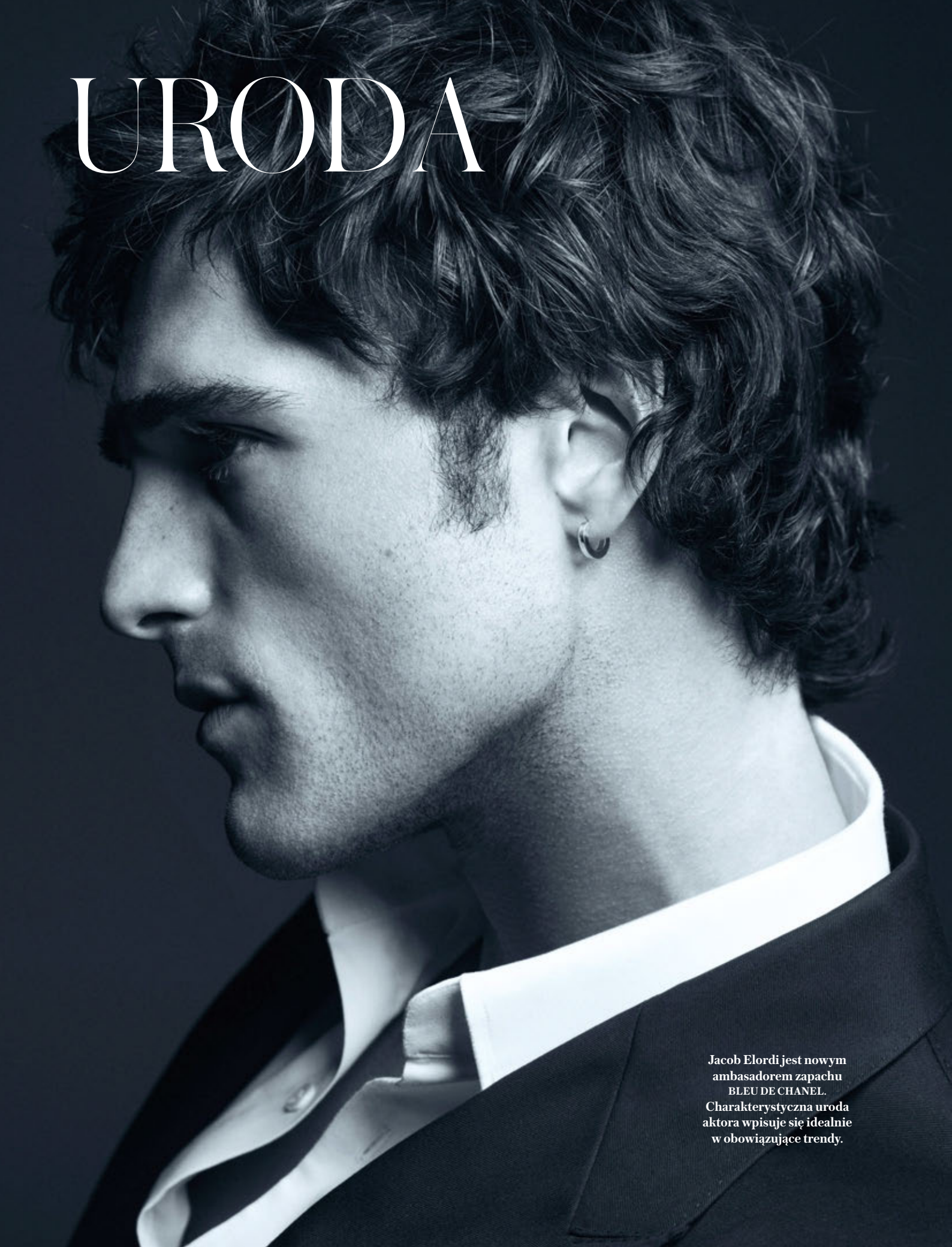
ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE.

Producenci zegarków coraz częściej zwracają się ku naturze, odnajdując w niej nie tylko estetyczne odniesienia, ale także filozofię projektowania. Malownicze krajobrazy, światło i żywioły stały się motywem przewodnim najnowszych kolekcji Grand Seiko i Chopard dostępnych w ofercie W.KRUK.

Japońskie Grand Seiko od lat rozwija ideę „naturalnego piękna". W kolekcji Evolution 9 tarcze inspirowane śnieżnymi równinami, lodem czy strukturą lasów tworzą subtelne, niemal artystyczne kompozycje. Minimalistyczny design łączy się tu z zaawansowaną technologią i perfekcyjną ergonomią. Bardziej klasyczna linia Heritage interpretuje naturę w duchu japońskiej harmonii – spokojne pejzaże i zmienność pór roku przekładają się na eleganckie detale oraz ponadczasowe formy.

Zupełnie inną opowieść snują projektanci marki Chopard. Kolekcja Alpine Eagle czerpie z majestatu Alp i symboliki orła. Charakterystyczna faktura tarczy przypomina oko drapieżnego ptaka, a nowoczesna stal Lucent Steel podkreśla ideę trwałości i odpowiedzialnego luksusu. Z kolei Happy Ocean zachwyca lekką formą i kolorystyką inspirowaną głębią morza. W modelach Happy Sport natura nabiera bardziej biżuteryjnego charakteru – ruchome diamenty i motywy rybek wprowadzają do projektów energię, spontaniczność i swobodę. Kolekcje Grand Seiko i Chopard pokazują, że natura nie jest już jedynie dekoracją. Stała się podstawą współczesnego designu i sposobem budowania opowieści o czasie, emocjach i stylu. ●

URODA



Jacob Elordi jest nowym ambasadorem zapachu BLEU DE CHANEL. Charakterystyczna uroda aktora wpisuje się idealnie w obowiązujące trendy.

Nowy KANON?

PRESJA WYGLĄDU DEMOKRATYZUJE SIĘ. TO NIESAMOWITE, BO PODCZAS GDY KOBIETY POWOLI ODPUSZCZAJĄ SOBIE WALKĘ Z KAŻDĄ ZMARSZCZKĄ I FAŁDKĄ, MĘŻCZYŹNI ZACZYNAJĄ SUROWO PATRZEĆ NA SWOJE TWARZE I CIAŁA. W MEDIACH SPOŁECZNOŚCIOWYCH TREND TEN OKREŚLA SIĘ JAKO LOOKSMAXXING. MĘŻCZYŹNI DĄŻĄ DO MAKSYMALNEJ POPRAWY WYGLĄDU. ALE NIE CHODZI O OGÓLNE ZADBANIE O SIEBIE. TO RACZEJ PROJEKTOWANIE WŁASNEJ TWARZY I CIAŁA, JAKBY BYŁY ZESTAWEM PARAMETRÓW DO ZOPTYMALIZOWANIA.

Tekst **AGATA RUCIŃSKA**

Ostatnio zauważyłam, że mój 13-letni syn więcej czasu spędza przed wyjściem do szkoły na układaniu włosów niż na myciu zębów. Gdy zwróciłam mu uwagę, że proporcje czasowe się nie zgadzają, usłyszałam, że jak zawsze nic nie rozumiem. Koleżanka, matka nastolatki, wyjaśniła mi, że dziewczynki teraz w pierwszej kolejności oceniają u chłopaków włosy. No dobrze, pomyślałam, widocznie jeszcze nie w głowie im całowanie, skoro czyste zęby są na dalszym planie. Odczułam lekką ulgę, ale na krótko, bo jeszcze tego samego dnia wyświetlił mi się na IG post o looksmaxxingu. I serce mi zadrżało. Czy mój syneczek ulegnie tej modzie? U podstaw looksmaxxingu leży przekonanie, że wygląd jest projektem do zoptymalizowania. Męskie ciało i twarz są traktowane jak zestaw parametrów, które można poprawiać, „upgrade'ować" i skalować. W praktyce oznacza to coś więcej niż klasyczne dbanie o siebie. Owszem, pojawiają się: siłownia, pielęgnacja skóry czy lepsze ubrania, ale równolegle rozwija się narracja dużo bardziej precyzyjna, niemal techniczna. Twarz analizuje się, biorąc pod uwagę kąty żuchwy, proporcje, symetrię. Sylwetkę – mierząc stosunek barków do talii. Nawet sposób chodzenia czy mimika bywają traktowane jak element „optymalizacji". Na Instagramie ten trend przybiera bardzo charakterystyczną formę wizualną: krótkie wideo typu *before and after*, surowe światło podkreślające rysy twarzy, podpisy w stylu *fix your face* albo *become high value*, jakby atrakcyjność ►

była czymś, co można osiągnąć przez dyscyplinę i kontrolę. W tym sensie looksmaxxing wpisuje się w szerszy nurt męskiego *self-improvement*, który w ostatnich latach urósł wokół idei produktywności, kontroli i statusu. Jednocześnie pod powierzchnią tej „optymalizacji" kryje się bardziej złożony kontekst, wywodzący się z miejsc takich jak Reddit czy 4chan (w skrócie można powiedzieć, że są to zbiory tematycznych forów internetowych). To tam powstały bardziej radykalne wersje looksmaxxingu, gdzie atrakcyjność bywa przedstawiana niemal jako matematyczny wyznacznik wartości człowieka. W tej odsłonie pojawia się język hierarchii (*top tier*, *average*, *below*), a także przekonanie, że życie społeczne – zwłaszcza relacje romantyczne – jest zdeterminowane głównie przez wygląd. Instagram łagodzi tę narrację, ale jej nie usuwa – raczej ją estetyzuje. Problem w tym, że granica między zdrowym dbaniem o wygląd a obsesyjną „optymalizacją" zaczyna się zacierać. To, co kiedyś było dodatkiem do życia, staje się jego centralnym projektem. Patrząc na to wszystko, pomyślałam, że looksmaxxing jest nie tylko trendem urodowym, ale i symptomem zmiany w męskim podejściu do tożsamości. Wygląd przestaje być czymś danym, a staje się czymś, co trzeba świadomie konstruować – często pod presją bardzo konkretnych, wizualnie wzmocnionych standardów. I choć część z tych praktyk może być po prostu formą zadbania o siebie, cała otoczka pokazuje, jak silnie współczesna kultura wizualna wpływa na męskie postrzeganie samych siebie.

MĘŻCZYŹNI POD PRESJĄ

Nie ukrywam, że gdy zobaczyłam pierwsze filmiki o looksmaxxingu, odczułam drobną satysfakcję. To świetnie, że mężczyźni zobaczą teraz, jak to jest gonić za wyśrubowanymi, narzuconymi kanonami urody. Ci łysiejący, z piwnymi brzuszkami, marnie ubrani zaskakiwali mnie swoim samozadowoleniem. Ale potem przyszło współczucie. My jednak od dawna znamy zasady gry. Kobiece praktyki dbania o wygląd były przez lata wpisane w codzienność i kulturę – nawet jeśli bywały opresyjne, miały też komponent społeczny, relacyjny. Męski looksmaxxing często pojawia się w formie bardziej „inżynieryjnej": jako projekt optymalizacji, zestaw technik, strategii, hacków. Nie ma tu miejsca na narrację w stylu „pozwól sobie na chwilę przyjemności".

ŚWIAT REALNY

Zapytałam mojego syna, co myśli o looksmaxxingu. „Mamo, nie możesz napisać, że to trend. To raczej zjawisko. I kto tak naprawdę chce mieć twarz jak z »Minecrafta«?!" (kwadratowa, mocno zarysowana szczęka jest mocnym elementem looksmaxxingu). Poczułam ulgę. Ale jednocześnie nie można tego „zjawiska" lekceważyć.

Dałam niedawno koleżance kamień gua sha. Ucieszyła się, że zacznie się w końcu masować, bo jej synowie (lat 16 i 18) robią to już od dawna, a przy tym intensywnie walczą z trądzikiem. I właśnie w tym miejscu kończy się internetowa fantazja o „optymalizacji", a zaczyna rzeczywistość. Bo w gabinetach kosmetologicznych nie siedzą chłopcy obsesyjnie mierzący sobie kąty żuchwy. Najczęściej siedzą zawstydzeni nastolatkowie z trądzikiem. Tacy, którzy nagle przestali lubić swoje odbicie w lustrze. – Jeśli pojawia się młody chłopak w gabinecie, to najczęściej zgłasza problem trądzikowy – mówi kosmetolożka Kasia Nowacka. – Nie zdarzyło mi się jeszcze, żeby chłopak około 12., 13. roku życia przyszedł z chęcią nauczenia się pielęgnacji. Za tym zwykle stoi konkretny problem skóry i bardzo duży dyskomfort psychiczny.

I tu zaczyna się ważny wątek całego looksmaxxingu. W mediach społecznościowych pielęgnacja bywa pokazywana jak estetyczny lifestyle: serum, masażery, *glow skin*, idealne światło w łazience. Tymczasem dla wielu chłopców pierwszym impulsem do zainteresowania się wyglądem nie jest próżność, tylko wstyd. – Ten młody człowiek często jest bardzo zamknięty w sobie – mówi Kasia Nowacka. – Siedzi w gabinecie wycofany, zawstydzony. Z jednej strony dlatego, że coś dzieje się z jego skórą, a z drugiej dlatego, że w ogóle musiał przyjść w takie miejsce. Do tego dochodzą komentarze otoczenia: „Ale cię wysypało!", „Ale się zmieniłeś!". Dorośli często mówią ►



1 2 3

1. Stymulujący i odświeżający szampon dla mężczyzn **KEVIN.MURPHY** *250 ml/139 zł (salony fryzjerskie).* **2.** Ultimune, ujędrniające serum aktywujące energię **SHISEIDO MEN** *30 ml/241 zł (Douglas).* **3.** Anti-Aging Mattifying Gel-Cream, przeciwstarzeniowy żel-krem do skóry mieszanej i tłustej **SISLEŸUM** *50 ml/1200 zł (sisley-paris.com).* **4.** Complexe Anti-Age, kompleks zapobiegający starzeniu się skóry **EISENBERG HOMME** *75 ml/515 zł (Sephora).* **5.** Retinol Skin Brightener, preparat rozjaśniający skórę z retinolem w stężeniu 0,25% **ZO SKIN HEALTH** *50 ml/535 zł.* **6.** Anti dark spot, ampułka silnie rozjaśniająca przebarwienia **BANDI** *30 ml/69 zł (bandi.pl/sklep).*



4 5 6



ŚWIEŻOŚĆ, KOMFORT, PEWNOŚĆ SIEBIE

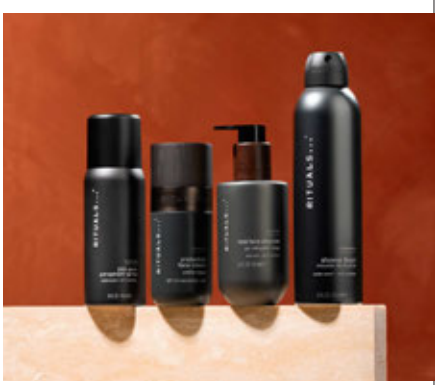
MĘŻCZYŹNI ZMIENIAJĄ DZIŚ SWOJE PODEJŚCIE DO PIELĘGNACJI. WIEDZĄ JUŻ, ŻE NIE CHODZI WYŁĄCZNIE O WYGLĄD SKÓRY, ALE TEŻ O ENERGIĘ, ŚWIEŻOŚĆ I TEN SUBTELNY RODZAJ PEWNOŚCI SIEBIE, KTÓRY POJAWIA SIĘ WTEDY, GDY DOBRZE CZUJEMY SIĘ SAMI ZE SOBĄ.

Właśnie na tej idei opiera się linia Rituals Homme – proste formuły, konkretne działanie i przyjemność stosowania zamieniają pielęgnację w rytuał, do którego chce się wracać. Nowa odsłona Rituals Homme została zaprojektowana dla mężczyzn, którzy szukają skuteczności bez zbędnego chaosu. Produkty do twarzy, ciała, włosów i brody tworzą spójną rutynę, która nie wymaga kilkunastu kroków ani eksperckiej wiedzy. Wszystko opiera się na prostocie i składnikach, które realnie wspierają skórę – takich jak niacynamid czy witamina E.

W kolekcji pojawiły się między innymi Mild Gel Cleanser, czyli delikatny żel oczyszczający z aloesem i kompleksem Purity Complex z cynkiem PCA, Hydrating Skin Concentrate odpowiadający za nawilżenie i komfort skóry oraz Protection Face Cream SPF 20 – krem, który jednocześnie chroni, wzmacnia i nawilża.

To pielęgnacja pomyślana jak dobrze skrojona garderoba: funkcjonalna, wygodna i dopracowana w detalach. Formuły zostały opracowane tak, by odpowiadać na konkretne potrzeby męskiej skóry, która często jest bardziej narażona na podrażnienia, przesuszenie i skutki codziennego golenia. Najciekawsze w codziennych rytuałach jest to, że działają nie tylko na skórę. Chwila spędzona rano przed lustrem potrafi ustawić cały dzień – uspokoić tempo, dodać energii, pomóc wejść w dzień bardziej świadomie. Rituals Homme wykorzystuje właśnie ten moment. Konsystencje są lekkie, zapachy świeże i nowoczesne, a formuły stworzone tak, by pielęgnacja była naturalnym elementem dnia, a nie kolejnym punktem na liście obowiązków. Regularność szybko zaczyna przekładać się na dobre samopoczucie. Skóra wygląda lepiej, a uczucie świeżości i komfortu zostaje jeszcze długo po wyjściu z domu. Rituals Homme pokazuje, że skuteczna pielęgnacja może być jednocześnie prosta, przyjemna i intuicyjna, a kilka minut poświęconych sobie rano potrafi realnie wpłynąć na komfort całego dnia.





Linia Rituals Homme została stworzona z myślą o prostych rytuałach, które łatwo wpisać w codzienny rytm dnia – od oczyszczania i nawilżania po pielęgnację po goleniu.

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

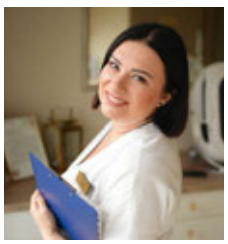


1 2

1. Cica Krem SOS, regeneracja i ukojenie **BASICLAB** *50 ml/119,90 zł (basiclab.shop).* **2.** Trychologiczne serum Anti Hair Loss **BEAVER PROFESSIONAL** *50 ml/249 zł.* **3.** Purifying Control AS ULTRA, nawilżająco-matujący żel **MEDIDERMA** *50 ml/209 zł (gabinety kosmetyczne).* **4.** Sébium Kerato+, żel-krem przeciw niedoskonałościom **BIODERMA** *30 ml/94 zł.* **5.** Normacne, serum rozjaśniające niedoskonałości i pory **DERMEDIC** *30 ml/99,99 zł (dermedic.com).*



3 4 5



KATARZYNA NOWACKA
mgr kosmetologii, właścicielka gabinetu kosmetycznego w Kaliszu, edukatorka: www.holistycznakosmetolog.pl.

to bez zastanowienia, a dla nastolatka to potrafi być ogromny ciężar. Zresztą badania pokazują, że problemy skórne bardzo mocno wpływają na samoocenę młodych ludzi. – Wzrasta liczba myśli depresyjnych czy nawet prób samobójczych u osób z cięższym trądzikiem – podkreśla kosmetolożka. – Dla dorosłego to może być „kilka pryszczy". Dla nastolatka często cały świat. I może właśnie dlatego chłopcy zaczynają dziś interesować się pielęgnacją wcześniej niż poprzednie pokolenia. Nie dlatego, że nagle wszyscy chcą wyglądać jak modele z Instagrama. Bardziej dlatego, że współczesna kultura wizualna nie zostawia nikogo poza oceną. Dziewczynki od dawna funkcjonują pod presją wyglądu. Teraz coraz wyraźniej wchodzą w nią także chłopcy.

Co ciekawe, specjaliści widzą jednocześnie coś jeszcze: ogromny chaos. Z jednej strony nastolatki potrafią inwestować w kosmetyki więcej niż ich rodzice. Z drugiej – kompletnie nie wiedzą, co robią. – Mieliśmy już moment skin minimalizmu, kiedy mówiło się: im mniej kosmetyków, tym lepiej. A teraz znowu wraca nadmiarowość – mówi Kasia Nowacka. – Młodzi ludzie kupują serum, kremy, kolejne produkty polecane przez znajomych albo social media. Problem polega na tym, że ta ilość produktów naprawdę może działać komedogennie i pogarszać stan skóry. Kosmetolożka opowiada o 10-letniej dziewczynce, która miała więcej kosmetyków niż ona sama. Ale podobny mechanizm zaczyna być widoczny także u chłopaków. Zwłaszcza tych z większych miast, zanurzonych w świecie trendów *skin care* i pielęgnacyjnych tutoriali.

KWESTIA RUTYNY

Tylko że prawdziwa pielęgnacja okazuje się dużo mniej spektakularna niż internetowe *before and after*. I znacznie bardziej nudna. – Chłopcy lubią wiedzieć, po co coś robią – mówi Nowacka. – Jeśli im się wyjaśni, że preparat myjący służy do oczyszczenia skóry, tonik przywraca odpowiednie pH, a krem wzmacnia barierę hydrolipidową, to oni to przyjmują jako konkret. Problem i rozwiązanie. Podstawowa pielęgnacja młodej skóry wcale nie wymaga 10 kroków. Wręcz przeciwnie. Im prościej, tym lepiej. – Na początku absolutnie nie idziemy w agresywne odtłuszczanie skóry – tłumaczy kosmetolożka. – Odpadają mydła. Najlepiej sprawdzają się delikatne emulsje albo żele do mycia skóry wrażliwej. Do tego tonik i lekki krem pielęgnacyjny. Dobrze działają beta-glukany czy azaoglicyna. Jeśli pojawiają się pierwsze zmiany trądzikowe, świetnie sprawdzają się peelingi enzymatyczne, bo nie podrażniają skóry. Później wchodzą bardziej aktywne składniki: kwas salicylowy, azelainowy, retinol czy kwasy migdałowy i pirogronowy. Ale to powinno odbywać się pod kontrolą specjalisty.

DOJRZAŁE PODEJŚCIE

Jak widać, gabinetowa rzeczywistość wygląda zupełnie inaczej niż internetowe filmiki o męskim „glow upie". Dorośli mężczyźni również nadal rzadko przychodzą z obsesją odmładzania. – Największą grupę moich pacjentów stanowią panowie zgłaszający konkretny problem: rumień, trądzik różowaty, nadwrażliwość skóry – mówi Kasia Nowacka. – Zmarszczki czy działania anti-aging są zwykle dopiero na dalszym planie. Jeśli już sięgają po pielęgnację, to raczej zadaniowo: produkt ma rozwiązać problem, a nie stać się kolejnym etapem wieloetapowego rytuału.

Patrzę na to wszystko i myślę, że kobiety i mężczyźni podchodzą dziś do pielęgnacji z dwóch przeciwnych stron. My przez lata próbowałyśmy się uwolnić od presji bycia wiecznie młodą, gładką i „zrobioną". Uczyłyśmy się, często boleśnie, że można mieć zmarszczki i nadal czuć się piękną. Tymczasem chłopcy i młodzi mężczyźni dopiero wchodzą do świata, w którym wygląd staje się walutą społeczną i źródłem samooceny. I może dlatego looksmaxxing wydaje mi się jednocześnie trochę śmieszny i trochę przerażający. Bo pod tym całym językiem „upgrade'ów", *high value* i idealnych żuchw kryje się coś pierwotnego: lęk, że nie jest się wystarczającym. Kobiety znają ten mechanizm od dawna. Teraz coraz częściej widzę go także u chłopców stojących rano przed lustrem trochę za długo. Z kremem, serum, masażerem do twarzy i wiarą, że atrakcyjność można wypracować jak formę na siłowni. ●

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE





AVENTUS. NOWOCZESNY KLASYK

NAJBARDZIEJ POŻĄDANY ZAPACH DOMU **CREED.** OD MOMENTU POWSTANIA STAŁ SIĘ IKONĄ – SYMBOLEM SUKCESU, SIŁY I NOWOCZESNEJ ELEGANCJI. WYJĄTKOWY AKORD ANANASA SPRAWIA, ŻE AVENTUS JEST NATYCHMIAST ROZPOZNAWALNY I NIEZAPOMNIANY.

Aventus to zapach typu Millésime – tworzony z precyzją i cierpliwością właściwą najlepszym rocznikom. Powstał z okazji 250-lecia Domu Creed i od początku zapisał się w historii perfumiarstwa jako jeden z najbardziej rozpoznawalnych zapachów. Każda partia powstaje w wyniku starannej selekcji surowców, często pozyskiwanych od sprawdzonych producentów, z którymi marka współpracuje od ponad pięćdziesięciu lat. Następnie kompozycja jest ręcznie mieszana, macerowana i pozostawiana do dojrzewania w zakładach Creed w Ury, niedaleko zamku Fontainebleau – miejscu, gdzie rzemiosło zachowuje swój pierwotny, niemal ceremonialny charakter. To właśnie kontrasty budują jego charakter i sprawiają, że Aventus pozostaje tak wyrazisty. Otwiera się świetlistą, cytrusową świeżością bergamotki z Kalabrii i cytryny, by po chwili odsłonić swój najbardziej charakterystyczny element – akord soczystego ananasa. W momencie premiery było to podejście przełomowe, redefiniujące sposób myślenia o męskich zapachach i wprowadzające do nich nową, zaskakującą świeżość. Różowy pieprz dodaje kompozycji napięcia i energii, prowadząc ją w stronę ciepłej, drzewnej głębi. W bazie wybrzmiewa dymna, lekko skórzana brzoza, wzmocniona paczulą i miękkim piżmem. To one nadają zapachowi strukturę i trwałość, ale też charakterystyczny, elegancki ślad. To zapach, który definiuje styl, łącząc siłę z elegancją i pewną lekkością – jak dobrze skrojony garnitur noszony bez wysiłku. Właśnie tę ideę podkreśla nowa kampania Creed „Leave Your Mark", celebrująca osobowości, które nie podążają za trendami, lecz zostawiają po sobie wyraźny ślad. Aventus od lat pozostaje symbolem nowoczesnej charyzmy i cichej pewności siebie.

Bergamotka z Kalabrii otwiera Aventusa świetlistą, cytrusową świeżością, ustępując akordowi soczystego ananasa w sercu kompozycji i dymno-skórzanej bazie zbudowanej wokół brzozy.

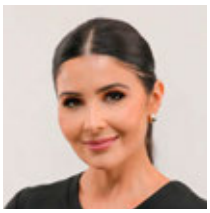
Zapach AVENTUS jest dostępny w wybranych perfumeriach DOUGLAS i na douglas.pl oraz w autoryzowanych perfumeriach niszowych.

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

Piękno to PROCES

PRZEZ LATA WIERZYLIŚMY, ŻE SKÓRĘ MOŻNA „NAPRAWIĆ" – JEDNYM ZABIEGIEM, JEDNYM KREMEM. DZIŚ DERMATOLOGIA MÓWI COŚ ZUPEŁNIE INNEGO: PIELĘGNACJA TO PROCES, WYMAGA CZASU, ZROZUMIENIA, UWAŻNOŚCI. WŁAŚNIE DLATEGO MARKA BABOR ZAPROSIŁA DO WSPÓŁPRACY AMBASADORKĘ DR N. MED. KATARZYNĘ KOZŁOWICZ, KTÓRA NA PIĘKNO SKÓRY PATRZY HOLISTYCZNIE.

Tekst **AGATA RUCIŃSKA**



DR N.MED. KATARZYNA KOZŁOWICZ
dermatolożka i specjalistka z zakresu dermatologii estetycznej, wykładowczyni na Uniwersytecie Medycznym w Lublinie.

W gabinecie dermatologicznym nie ma jednej historii skóry. Każda jest indywidualną opowieścią i ma inne potrzeby – profilaktykę, regenerację, leczenie, odbudowę. „Skuteczna dermatologia estetyczna nie polega na spektakularnych, jednorazowych efektach. Polega na konsekwentnym budowaniu jakości skóry – jej odporności, gęstości i zdolności regeneracyjnych" – mówi dr n. med. Katarzyna Kozłowicz. To właśnie ta zmiana myślenia – od efektu do procesu – stoi dziś za pojęciem *skin longevity*. Skóra przestaje być powierzchnią do wygładzenia, a zaczyna być układem, o który się dba. Na poziomie komórkowym oznacza to pracę ze stresem oksydacyjnym, energią komórkową czy aktywnością fibroblastów. W praktyce – uważność i konsekwencję. „Skóra to aktywny metabolicznie organ, który reaguje na stres, hormony, dietę i zabiegi. Nie możemy zostawić jej samej sobie" – podkreśla lekarka. W tym modelu zmienia się także rola gabinetu. Dermatologia i kosmetologia przestają działać osobno. „To nie jest konkurencja, ale wsparcie. Dermatolog planuje terapię, kosmetolog pracuje zabiegowo, tworząc środowisko, w którym skóra może lepiej odpowiedzieć na leczenie". Kluczowa staje się spójność – między diagnozą, procedurą i codzienną pielęgnacją. Nowoczesna pielęgnacja coraz wyraźniej czerpie z nauki o komórce. Technologie oparte na antyoksydacji, wsparciu mitochondriów czy aktywacji procesów naprawczych mają dziś realne znaczenie w pracy ze skórą – nie jako obietnica, lecz narzędzie poprawiające jej funkcjonowanie. W tym kontekście linia DOCTOR BABOR PRO wyróżnia się podejściem do pielęgnacji opartym na biologii skóry – wykorzystuje m.in. kompleks antyoksydacyjny TRPF, aktywatory sirtuin i NAD, aby wspierać regenerację oraz długowieczność komórek. Ale – jak zaznacza dr Kozłowicz – kluczowe pozostaje wyważenie: „wysokie stężenia składników aktywnych muszą iść w parze z bezpieczeństwem i naprawą bariery skórnej. Dlatego od ponad siedmiu lat w swojej praktyce pracuję z linią DOCTOR BABOR PRO. I nie traktuję jej jak »kosmetyków premium«. Traktuję ją jak narzędzie terapeutyczne". Bo ostatecznie nie chodzi o szybki efekt, ale o skórę, która z czasem staje się silniejsza, mniej reaktywna i po prostu zdrowsza. ●



DOCTOR BABOR PRO: Longevity Serum wspierające aktywność białek długowieczności, sirtuin, z 10% kompleksem PRO--SIRT BIOSACCHARIDE *30 ml/550 zł.*

Derma Control Serum odbudowujące naturalną barierę ochronną skóry z 11% kompleksem AMINO-LIPID PRO BARRIER *30 ml/415 zł.*



DOCTOR BABOR PRO Exo Youth Cream zawiera 13,5% kompleks PRO-SIRT-NAD+ COLLAGEN-PEPTIDE PLANT COMPLEX *50 ml/550 zł.*

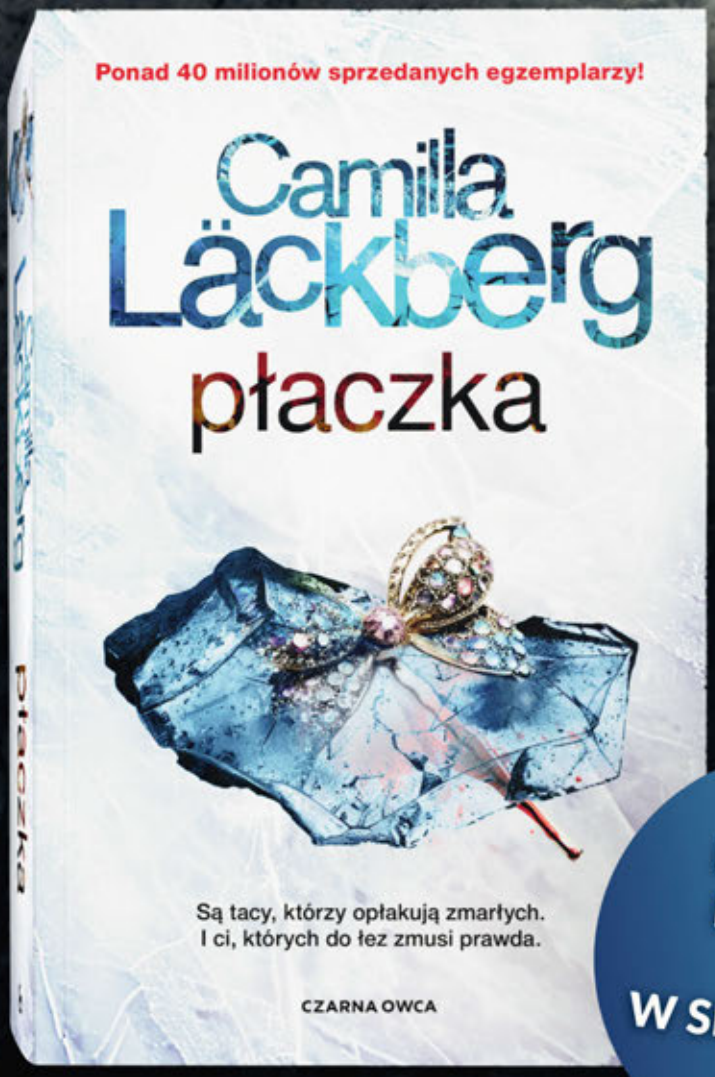


DOCTOR BABOR PRO to linia stworzona dla profesjonalistów. Zabiegi oraz kosmetyki do pielęgnacji domowej dostępne są wyłącznie w salonach kosmetycznych, gabinetach dermatologii estetycznej i wybranych SPA. Więcej informacji: **babor.pl**

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

Camilla Läckberg
wraca do Fjällbacki z kolejnym mrocznym śledztwem!

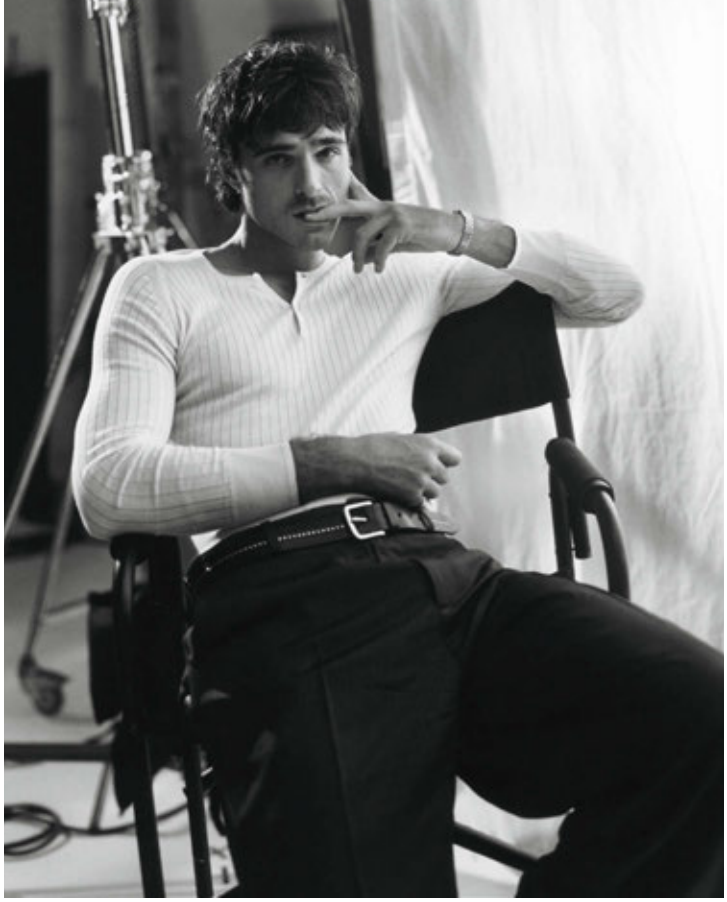
Nowa powieść królowej skandynawskiego kryminału!





KSIĄŻKA I EBOOK JUŻ W SPRZEDAŻY!

WYDAWNICTWO
CZARNA OWCA



„BLEU DE CHANEL ma silne powiązania z kinem. Twórcy filmowi i aktorzy, którzy współpracowali z tym domem mody przede mną, to ludzie, których głęboko szanuję i podziwiam. Możliwość stania się częścią tej historii to zaszczyt"

– **Jacob Elordi,** ambasador BLEU DE CHANEL.

KOLEJNY ROZDZIAŁ

BLEU DE CHANEL OD LAT OPOWIADA O MĘŻCZYZNACH, KTÓRZY IDĄ WŁASNĄ DROGĄ. O WOLNOŚCI, SILE I PEWNOŚCI SIEBIE, KTÓRA NIE JEST NA POKAZ. TERAZ TĘ HISTORIĘ DOPISUJE JACOB ELORDI, NOWY AMBASADOR ZAPACHU CHANEL.

Tekst **AGATA RUCIŃSKA**

Kariera Jacoba Elordiego rozwija się dziś między kinem autorskim a hollywoodzkimi produkcjami. Po rolach w „Euforii", „Saltburn" czy „Priscilli" aktor coraz częściej wybiera bohaterów niejednoznacznych, zbudowanych bardziej na emocjach niż sile. Właśnie ta mieszanka wrażliwości, tajemnicy i magnetyzmu sprawia, że tak dobrze odnajduje się w świecie Bleu de Chanel. Kamera lubi jego melancholijną urodę i nieoczywistą charyzmę. Elordi reprezentuje nowy rodzaj męskości – mniej ostentacyjny, kierujący się intuicją, oparty na emocjach. Kompozycja Bleu de Chanel ma w sobie podobny rys – rozwija się powoli, warstwowo, pozostaje blisko skóry. Świeżość cytrusów i aromatycznych nut przechodzi tu w bardziej zmysłowe akordy skórzane, ambrowe i żywiczne. Kompozycja stworzona przez Oliviera Polge'a pozostawia wyraźny ślad, ale nigdy nie przytłacza. To zapach o filmowej narracji: elegancki, intensywny i pełen niedopowiedzeń. Nowa kampania z Jacobem Elordim pokazuje Bleu de Chanel jako symbol wolności rozumianej bardziej intymnie niż dotąd. Nie chodzi już o manifest, ale o autentyczność. O mężczyznę, który nie musi niczego udowadniać, bo jego siła tkwi właśnie w spokoju i pewności siebie. ●







L'EXCLUSIF
BLEU DE CHANEL
100 ml/1145 zł (chanel.com).

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE.

SUPER-PHARM

Recepta na piękno. Recepta na zdrowie.

Diamond Glass od Neqi - nadaje włosom blask, który przyciąga spojrzenia

Dostępny w Superpharm

KWC KOSMETYK WSZECH CZASÓW wizaz.pl





Marka Creed mówi o swoim nowym zapachu, że jest inspirowany swobodną elegancją angielskiego przyjęcia w ogrodzie. Ta miła myśl towarzyszy mi teraz, gdy idę przez miasto – pisze szefowa działu urody **Agata Rucińska**



1 2 3 4 5 6 7

1. Włosy w artystycznym nieładzie (idealny sposób na dodanie objętości) są dla mnie synonimem lata. Sprej z solą morską Sundaze **HAIR BY SAM MCKNIGHT ERMEDIC** *(150 ml/161 zł, wybrane salony fryzjerskie),* inspirowany duchem Ibizy, nadaje włosom miękką, naturalną teksturę fal prosto z plaży, a dodatek prowitaminy B5, oleju rycynowego i ekstraktu z hibiskusa odżywia je i chroni. Formuła ma też filtr UV, więc zabezpiecza włosy przed szkodliwym działaniem słońca. **2.** Wyjątkowe połączenie – naturalne składniki i zmysłowa, pieniąca się formuła. Szampon Bond Building 3 **O'RIGHT PRO** *(500 ml/246 zł, wybrane salony fryzjerskie)* naprawia włókna włosów i wygładza łuskę, ekstrakt ze śliwki kakadu działa ochronnie. Włosy odzyskują miękkość i połysk. **3.** Krem No Walk of Shame **GLOWERY** *(50 ml/639 zł, Sephora)* ma budyniową, otulającą konsystencję, ale bez klejącego efektu okluzji. Formuła SOS sprawdza się naprawdę świetnie, gdy nasz tryb życia trudno nazwać zdrowym. **4.** Wetiwer ze swoim ziemistym drzewnym aromatem kojarzy się z męskimi kompozycjami. Wild Vetiver **CREED** *(50 ml/949 zł, douglas.pl)* nie jest tak oczywisty. Nuta wetiweru połączona jest tu z pieprzem, różą i czarną porzeczką. Naprawdę dobrze się to nosi. **5.** Ultimune Power Infusing Oil **SHISEIDO** *(75 ml/259 zł)* to wielofunkcyjny olejek pielęgnacyjny, do twarzy, ciała i włosów, co czyni z niego wakacyjny must-have. Formuła z fermentowanym ekstraktem z kamelii oraz kwasem hialuronowym pomaga wzmacniać barierę hydrolipidową skóry i daje efekt „healthy glow". **6.** Do oferty Maison Sisley dołączyły produkty do rąk i ciała. Buteleczki w kolorze ciemnej zieleni elegancko prezentują się na łazienkowej półce. Na zdjęciu Melting Hand and Body Cream – mleczko nawilżające o lekkiej, nietłustej konsystencji **SISLEY PARIS** *(350 ml/450 zł, sisley-paris.com).* **7.** Znasz uczucie suchej i napiętej skóry? Lotion Extra Intensive **SENSAI** *(125 ml/999 zł, douglas.pl)* sprawi, że o nim zapomnisz. Jednocześnie odżywczy i odświeżający, głęboko nawilża skórę.

ZDJĘCIE: KATARZYNA MIŚKOWIEC.

BOTANICZNA PIELĘGNACJA WŁOSÓW

PHILIP B JUŻ W LATACH 80. WIEDZIAŁ TO, CO DOPIERO NIEDAWNO STAŁO SIĘ ŚWIATOWYM TRENDEM – PIĘKNE WŁOSY ZACZYNAJĄ SIĘ OD ZDROWEJ SKÓRY GŁOWY, A NATURA JEST NAJBOGATSZĄ APTEKĄ. FORMUŁY MARKI PHILIP B POTRAFIĄ ZDZIAŁAĆ Z WŁOSAMI CUDA – NAWET NAJBARDZIEJ PRZESUSZONE ODZYSKUJĄ BLASK I JEDWABISTĄ GŁADKOŚĆ.



Odżywka do włosów Peppermint & Avocado **PHILIP B** *60 ml/149 zł (Douglas).*



Szampon Peppermint & Avocado **PHILIP B** *60 ml/114 zł.*

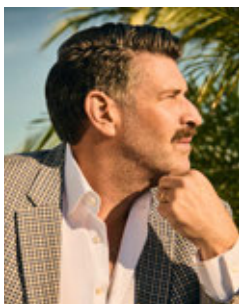


Peeling do skóry głowy Peppermint & Avocado **PHILIP B** *236 ml/498 zł.*



Olejek do włosów i skóry głowy **PHILIP B** *60 ml/262 zł.*

Są takie historie, które zaczynają się nie w laboratorium, lecz przy kuchennym stole – od rozmów o jedzeniu i naturze. W przypadku Philip B to właśnie dom był pierwszym laboratorium. Jego matka – jak sam wspomina – żyła w duchu kontrkultury lat 60., wierzyła w naturalne odżywianie, prostotę i uzdrawiającą moc roślin. To od niej wyniósł przekonanie, że to, co nakładamy na skórę i włosy, powinno być równie czyste jak to, co jemy. Ta intuicja, bardziej niż strategia, stała się fundamentem marki. Kiedy w latach 80. trafił do Los Angeles i zaczął pracować z aktorkami, zobaczył włosy zmęczone stylizacją, koloryzacją i przesuszoną skórę głowy. Gotowe produkty nie działały – były zbyt ciężkie, zbyt syntetyczne, obojętne na potrzeby skóry głowy. Zaczął więc mieszać własne formuły z olejków kupowanych na targach i w zielarskich sklepach. Tak powstał jego pierwszy kultowy produkt – Rejuvenating Oil, wprowadzony na rynek na początku lat 90. To właśnie olejek do dziś pozostaje sercem marki. Nie działa jak kosmetyk „do wygładzania", lecz jak kuracja skóry głowy: zawiera mieszankę aktywnych olejków roślinnych i eterycznych, które pobudzają mikrokrążenie, regulują pracę gruczołów łojowych i przywracają równowagę.



Philip B hollywoodzki stylista włosów, założyciel marki.

W tej filozofii włosy nie są martwą strukturą – są efektem kondycji skóry, diety i stylu życia. Podobnie skonstruowane są pozostałe produkty Philip B – oparte na wysokich stężeniach składników aktywnych, często znanych raczej z fitoterapii niż klasycznej kosmetologii. Mięta pieprzowa zawarta w bestsellerowym szamponie Peppermint & Avocado działa chłodząco i stymuluje krążenie, łagodząc podrażnienia skóry głowy. Aloes dostarcza aminokwasów i minerałów, przywracając włosom elastyczność i nawilżenie. Z kolei proteiny roślinne – jak hydrolizowane białko soi czy peptydy grochu – odbudowują strukturę włosa, wzmacniają go i poprawiają zdolność wiązania wilgoci. W bardziej luksusowych liniach pojawiają się składniki niemal biżuteryjne: olejek z białej trufli, żywica bursztynowa czy masło shea – wszystkie dobrane nie tylko pod kątem efektu, lecz także doświadczenia: zapachu, tekstury, momentu aplikacji. Marka Philip B od początku balansuje między naturą a technologią – łączy roślinne ekstrakty z zaawansowanymi nośnikami składników, jak oleosomy czy kompleksy aminokwasów, które pozwalają działać jeszcze głębiej i bardziej długofalowo. Pielęgnacja Philip B pozwala zmienić codzienną rutynę pielęgnacyjną w rytuał.

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE



Eau de parfum intense
Pure Musc Blanc for her
NARCISO RODRIGUEZ
50 ml/575 zł (Douglas).



CZYSTE BIAŁE PIŻMO

Piżmo, znak rozpoznawczy perfum Narciso Rodriguez pachnie jak druga skóra – miękko, czysto, intymnie. W PURE MUSC BLANC ta charakterystyczna sygnatura zyskuje jednak nową świetlistość. Aldehydy, jaśmin i kremowe białe kwiaty rozjaśniają kompozycję, nadając jej efekt świeżej, jeszcze ciepłej pościeli. To piżmo bardziej transparentne, ale jednocześnie intensywniejsze: otulone wanilią, cedrem i ambrą, zostawia elegancki, dyskretnie zmysłowy ślad. Subtelny, ale hipnotyzujący!



MIÓD NA USTA

Gisou od lat zamienia miód w jeden z najbardziej pożądanych składników beauty. Teraz wykorzystuje go w Honey Glaze Collagen Therapy Lip Mask – gęstej, otulającej maseczce do ust. Formuła z kolagenem intensywnie nawilża, zmiękcza i daje efekt pełniejszych ust bez lepkości. Beauty minimalizm, ale z luksusowym wykończeniem. To jeden z tych produktów, które błyskawicznie trafiają z kosmetyczki prosto na Instagram.

Honey Glaze Collagen Therapy, nawilżająca maska na usta z miodem **GISOU** *15 ml/119 zł (Sephora).*

EMOCJE NA TWARZY

NEUR|AÉ traktuje pielęgnację skóry jak krok w kierunku dobrostanu – i właśnie na tym opiera swoją filozofię. Marka stworzona przez laboratoria Sisley Paris bada związek emocji ze stanem cery, łącząc neuronaukę z luksusowymi formułami kosmetycznymi. Jej kultowe serum działa jak reset dla skóry: wygładza, przywraca blask i redukuje oznaki stresu, a przy okazji ma poprawiać także samopoczucie.

Serum nawilżające Harmonie
NEURAÉ *50 ml/640 zł (Douglas).*





W NOWOJORSKIM STYLU

Warszawska ulica Piękna właśnie zyskała nowy adres beauty. DANUCERA SPA to autorska przestrzeń Danuty Mieloch – kosmetolożki, która stworzyła kultowe Rescue Spa w Nowym Jorku i Filadelfii. W eleganckich wnętrzach spotykają się zaawansowane zabiegi (krioterapia, infuzja tlenowa), holistyczna pielęgnacja, selekcja niszowych marek perfum, kosmetyków i akcesoriów. To miejsce bardziej przypomina nowojorskie wellness studio niż klasyczny gabinet kosmetyczny.

Concept Store i gabinet kosmetyczny
DANUCERA SPA *ul. Piękna 15, Warszawa.*

SOAP NAILS

To mocny wakacyjny trend – paznokcie idealnie wypielęgnowane, lekko mleczne i naturalnie błyszczące. Dokładnie tak działa odżywka Soap Effect z linii Inglot PLAYINN. Subtelnie rozjaśnia płytkę i daje efekt zdrowych, „mokrych" paznokci już po jednej warstwie. Do tego pielęgnuje: w składzie ma witaminę E i olej z pestek moreli, emolient kokosowy i kompleks ekstraktów białkowych.

Odżywka Soap Effect **INGLOT**
15 ml/53 zł (inglot.pl).



Opracowanie
AGATA RUCIŃSKA

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE.



Mikroigiełkowy peeling do twarzy **TOŁPA** dermo face enzyme *100 ml/34,99 zł (tolpa.pl).*

MIKROIGŁY, makroefekt

Są peelingi, które po prostu złuszczają. I są takie, które zostawiają po sobie lekkie zdziwienie – jakby skóra nagle przypomniała sobie, że potrafi oddychać głębiej. Mikroigiełkowy peeling do twarzy TOŁPA dermo face enzyme działa właśnie w tym drugim rejestrze. 200 tysięcy naturalnych mikroigiełek, mniejszych niż średnica porów, zdejmuje ze skóry szarość i nadmiar sebum. Bromelaina, papaina i keratolina łagodnie rozpuszczają martwy naskórek, zielona glinka porządkuje chaos, a torf tołpa działa w tle – wzmacnia, koi i przywraca równowagę.



Rozświetlające serum pod oczy Merveillance LIFT **NUXE** *12 ml/170 zł.*

Światło w oczach

Można zacząć dzień od kawy, ale jeśli marzysz o promiennym, świeżym spojrzeniu, warto sięgnąć jeszcze po rozświetlające serum pod oczy NUXE. Dzięki precyzyjnemu aplikatorowi z ukośną końcówką z miękkiej pianki oraz pigmentom o różowej, perłowej poświacie natychmiast rozświetla i widocznie odmładza spojrzenie. W jednym prostym kroku nawilża, wygładza oraz redukuje wszystkie typy cieni pod oczami. Można go też używać w ciągu dnia.



peachPERFECT Rozświetlający lotion z beta-karotenem **MIYA COSMETICS** *50 ml/49,99 zł.*

PROMIEŃ *słońca*

Ten lotion działa trochę jak weekend za miastem – nawet jeśli masz tylko pięć minut przed wyjściem. peachPERFECT od MIYA otula skórę lekkim złocistym blaskiem, bez sztucznego efektu. Beta-karoten, olej z brzoskwini i marchwi sprawiają, że cera wygląda na bardziej wypoczętą, miękką i subtelnie muśniętą słońcem. To ten rodzaj blasku, o który wszyscy pytają: „Wróciłaś z urlopu?”.



Ultra sztyft SPF 50® **AVÈNE** *45 g/145,99 zł (dostępny w drogeriach Super-Pharm i na superpharm.pl).*

KIESZONKOWA *ochrona*

Avène Ultra sztyft SPF 50 o lekkiej, niewidocznej formule to komfortowy oraz skuteczny sposób ochrony wrażliwej skóry przed promieniowaniem UVA i UVB. Odporny na wodę, pot i piasek. Pozostawia niewidoczne wykończenie, nie jest tłusty ani lepki. To jeden z tych produktów, które bez wysiłku mieszczą się w codziennej rutynie i równie dobrze sprawdzają się na plaży, jak i w środku miasta.



DWUFAZOWE *oczyszczanie*

Z okazji jubileuszu 70-lecia marka Babor prezentuje promocyjny zestaw z kultową oliwką hydrofilną, stworzoną i opatentowaną w 1956 roku przez założyciela firmy. Do oliwki dołączony jest koncentrat ziołowy do skóry suchej Phyto HY-ÖL® Booster Calming. Razem tworzą idealny duet do oczyszczania twarzy. Produkty są zapakowane w eleganckie, metalowe pudełko.

Jubileuszowy zestaw HY-ÖL & Phyto Calming **BABOR**: oliwka hydrofilna & koncentrat ziołowy *200 ml+100 ml/210 zł (babor.pl).*

sens.
inspirujemy
do rozwoju
przez
cały rok

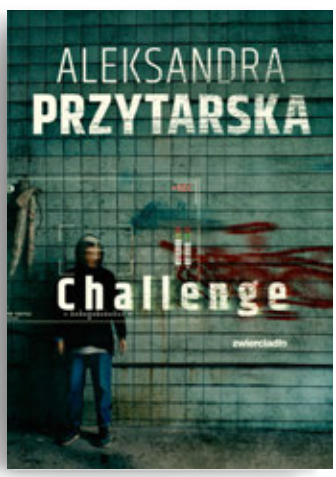
**Co miesiąc
w sprzedaży.**
Lipcowy
numer do kupienia
od 9 czerwca.

Wydanie dostępne
także z książką rozwojową.
Do wyboru różne tytuły, w tym:
**„Komunikacja niewerbalna.
Język poza słowami".**





WYDAWNICTWO ZWIERCIADŁO POLECA



Jak dobrze znasz świat, w którym żyją dziś dzieci i nastolatki? **„Challenge" Aleksandry Przytarskiej** to książka, która zdejmuje zasłonę z internetowych wyzwań – tych zabawnych, ryzykownych i tych naprawdę niebezpiecznych.

Ta mocna, aktualna opowieść pokazuje, kiedy lajki stają się presją, a zabawa zamienia się w zagrożenie. Lektura, która otwiera oczy i nie pozwala przejść obojętnie.

sklep.zwierciadlo.pl Wydawnictwo Zwierciadło wydawnictwo_zwierciadlo

NAJLEPSZE SPA – nasze WYBORY

Oto 11 miejsc, w których czas płynie wolniej, gdzie łatwiej odzyskać równowagę, zredukować stres, wyciszyć gonitwę myśli i zadbać o zdrowie. Wybrane przez nas spa znajdują się w różnych częściach Polski, bliskiej Europie oraz w miastach – chcieliśmy pokazać, że odpoczynek i relaks wcale nie wymagają podróży na drugi koniec świata.

WELLNESS



Poziom 511 Jura Wellness Hotel & Spa. Basen na polanie to wyjątkowe miejsce relaksu z widokiem na wapienne skały.

Polecają **Magda Rosłaniec** *i* **Agata Rucińska**









1. Poziom 511 Jura Wellness Hotel & Spa

JURA KRAKOWSKO-CZĘSTOCHOWSKA

www.poziom511.pl

Nazwa tego miejsca nie jest przypadkowa – hotel znajduje się na najwyższym wzniesieniu regionu, na wysokości 511 m n.p.m. Relaksując się w zewnętrznej strefie wellness, można z bliska podziwiać monumentalne wapienne ostańce. Baseny wypełnia źródlana woda z podziemnego ujęcia, a z okien sauny rozciąga się widok na dzikie jurajskie łąki. W rytuałach pielęgnacyjnych i zabiegach w gabinetach wykorzystywane są renomowane marki cenione w świecie wellness – Aromatherapy Associates, Comfort Zone oraz Environ. To miejsce zachwyca harmonijnym połączeniem nowoczesnej architektury z surowym pięknem otaczającej przyrody. Hotel zdobył tytuł Best Spa Hotel 2025 oraz nagrodę za najlepszy design Hotel & SPA w Polsce 2026 w plebiscycie magazynu „Spa Eden".

2. Hotel Dębowy Biowellness & SPA

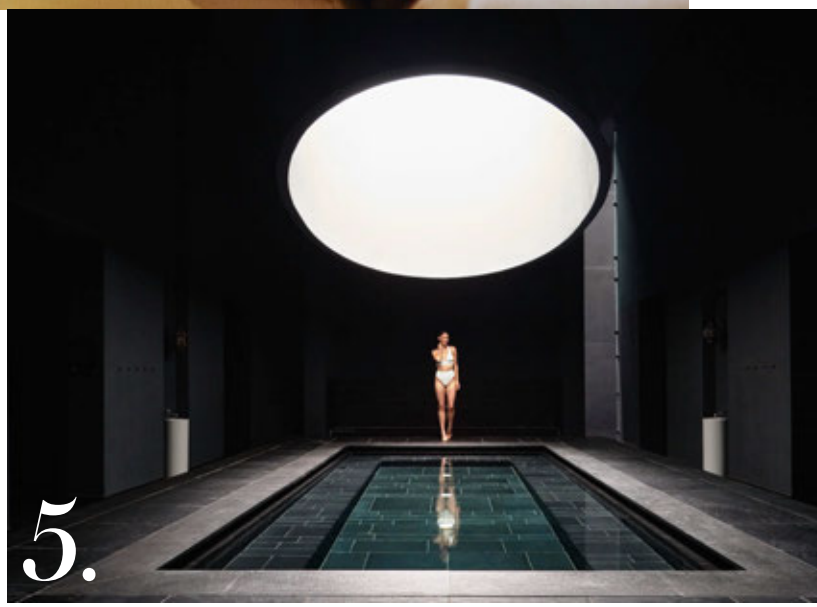
U PODNÓŻA GÓR SOWICH

www.hoteldebowy.pl

Hotel zanurzony jest w rozległym parku z setkami drzew (w tym ponad 100-letnimi dębami), który sam w sobie działa jak przestrzeń terapii. W zewnętrznej strefie znajduje się naturalny basen kąpielowy, w którym woda oczyszczana jest biologicznie, bez użycia chloru, dzięki roślinom i filtrom. Można do niego wejść bezpośrednio z sauny. Charakterystycznym elementem jest apiterapia – obecna zarówno w zabiegach, jak i rytuałach saunowych – wykorzystująca miód, propolis i inne produkty pszczele, będące podstawą koncepcji tutejszego spa.







3. Maison Sisley

WARSZAWA

www.sisley-paris.com

Maison Sisley znajduje się w centrum stolicy i łączy butikową elegancję z doświadczeniem pielęgnacyjnym najwyższej klasy. To kameralna przestrzeń, w której zabiegi stają się przedłużeniem filozofii francuskiej marki, opartej na roślinnych ekstraktach i precyzji działania. Każdy rytuał poprzedza szczegółowa konsultacja, a terapie na twarz (odmładzające, nawilżające, odżywcze, oczyszczające i rozświetlające) i ciało (inspirowne masażami z całego świata) są indywidualnie dopasowane. Zabiegi pielęgnacji włosów łączą technologie i skuteczność rytuałów Hair Rituel by Sisley ze specjalistycznymi technikami masażu. Wnętrza sprzyjają wyciszeniu, a dyskretna atmosfera pozwala odciąć się od miejskiego tempa. To miejsce stworzone z myślą o regeneracji, która jest równie skuteczna, co przyjemna.

4. Copernicus Spa L'Occitane en Provence

KRAKÓW

copernicus.hotel.com.pl

W samym sercu Krakowa, w hotelu Copernicus, znajduje się wyjątkowe spa ukryte w zabytkowych gotyckich piwnicach. Kamienne sklepienia i historyczne mury tworzą kameralną, niemal mistyczną atmosferę sprzyjającą wyciszeniu. Zabiegi oparte na kosmetykach L'Occitane en Provence, znanych w świecie wellness z wyjątkowych właściwości pielęgnacyjnych, pozwalają na niezwykłe doznania zmysłowe. Podróż do świata relaksu zaczyna się tu od zapachu...

Copernicus Spa L'Occitane en Provence zostało wyróżnione tytułem Najlepszego spa w Polsce przyznawanym przez World Spa Awards w 2024 i 2025.

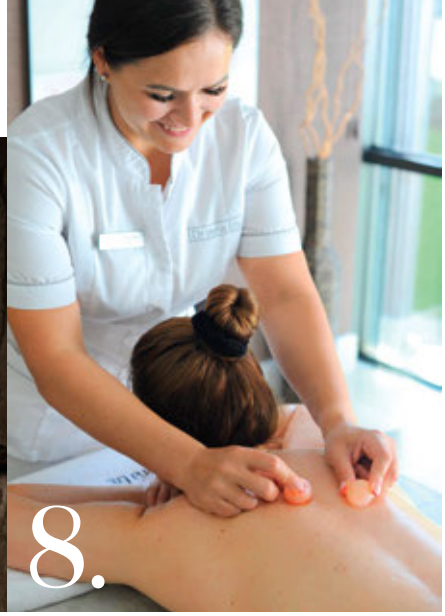
5. Falkensteiner Hotels & Residence Punta Skala

CHORWACJA, PETRČANE, NIEDALEKO ZADARU

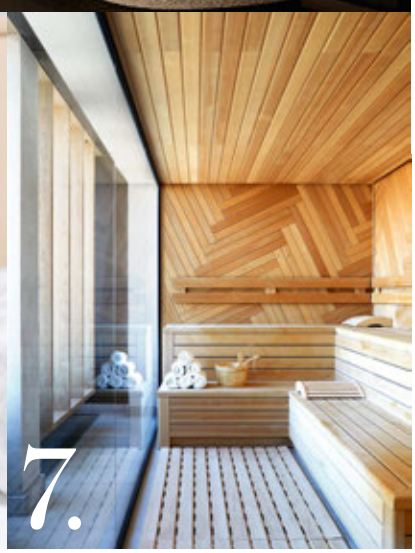
www.falkensteiner.com

Hotelowe spa ma oszałamiający widok na Adriatyk. Morze niemal współtworzy tu rytuały - jego zapach i światło koją zmysły. Eleganckie, rozległe Acquapura Spa (6000 m²) oferuje sześć basenów, w tym jeden z wodą morską, a także wyjątkową, podziemną, panoramiczną saunę z widokiem na archipelag Zadaru, gabinety zabiegowe i strefy relaksu. Jest tu coś z orientalnej miękkości hammamu i nordyckiej intensywności saunowych rytuałów. Ciało otulają sól, lawenda i rozmaryn, a czas zwalnia do rytmu oddechu. Pobyt tu nie tyle regeneruje, co przywraca pierwotną równowagę – jakby wszystko wracało na swoje miejsce, spokojnie i naturalnie. ►









6. Lava e Sal

DWIE LOKALIZACJE: MAZURY I KARKONOSZE

lavaesal.spa

Koncepcja Lava e Sal, stworzona przez Kasię Sokołowską, znaną reżyserkę pokazów mody, opiera się na terapeutycznej mocy designu i sztuki, które oddziałują na wszystkie nasze zmysły – potrafią wyciszyć i wprowadzić w stan głębokiego relaksu. Spa zaprojektowano zgodnie z nauką biofilii, wykorzystując naturalne materiały, grę świateł, faktur, kolorów oraz inspiracje lawą i solą. Galeryjny klimat miejsca podkreślają autorska ceramika, inspirowana amforami, oraz unikatowe grafiki. Przestrzeń spa obejmuje sauny, hammam oraz wyjątkową strefę watsu, gdzie można doświadczyć spokojnej, „unoszącej" terapii w wodzie, która działa jednocześnie na ciało i psychikę – coś pomiędzy masażem, medytacją i floatingiem. W ofercie zabiegów znajduje się wiele autorskich terapii łączących oczyszczanie, pielęgnację i głęboki relaks.

7. Prisma SPA by Alba 1913

ŁÓDŹ

purohotels.com/pl

Hotele PURO mają wiernych fanów, dla których pobyt nie jest tylko noclegiem, lecz przyjemnym, zmysłowym doświadczeniem. Wszystko za sprawą dopracowanego designu, charakterystycznych zapachów i stref wellness, które pozwalają w kilka chwil przejść z miejskiego trybu pełnego bodźców do pachnącego świata relaksu. Zabiegi bazują na naturalnych kosmetykach marki Alba1913 i wykorzystują niezwykłą moc aromaterapii – starannie dobrane kompozycje zapachowe wspierają odprężenie, regenerację i dobre samopoczucie. W łódzkim PURO spa znajduje się na najwyższym piętrze hotelu, z widokiem na piękną historyczną część miasta.

8. SPA Dr Irena Eris

POLANICA-ZDRÓJ

drirenaerisspa.pl/polanica-zdroj

Tu z okna każdego hotelowego pokoju można podziwiać okazałe świerki, buki i modrzewie. Stylowy pięciogwiazdkowy hotel położony jest na wzgórzu, a z każdej strony otacza go park leśny. Bliskość natury czuć również w strefie spa, która obejmuje duży basen z widokiem na drzewa, a także jacuzzi z biczami wodnymi oraz sauny. Relaksujących właściwości wody można również doświadczyć, popijając ziołową herbatę lub wodę z polanickich źródeł.
W ofercie Instytutu Kosmetycznego oprócz klasycznych i orientalnych masaży znajdują się rytuały pielęgnacyjne na twarz i ciało z wykorzystaniem nowoczesnych technologii oraz właściwości aromaterapii. ►

SKÓRA PAMIĘTA WSZYSTKO

NASZA SKÓRA PAMIĘTA WIĘCEJ, NIŻ NAM SIĘ WYDAJE. NIE TYLKO LATO SPRZED PIĘCIU LAT I DZIEŃ, W KTÓRYM ZASNĘŁYŚMY BEZ FILTRA NA PLAŻY. PAMIĘTA TAKŻE STRESUJĄCE TYGODNIE, NIEPRZESPANE NOCE, POŚPIECH I NAPIĘCIE. NAJLEPSZE, CO MOŻEMY DLA NIEJ ZROBIĆ, TO CHRONIĆ JĄ KREMAMI Z SPF I WSPIERAĆ ANTYOKSYDACJĄ.





Od lewej: C-Vit serum liposomowe **SESDERMA** *30 ml/235 zł.* C-Vit nawilżający krem do twarzy **SESDERMA** *50 ml/230 zł.*

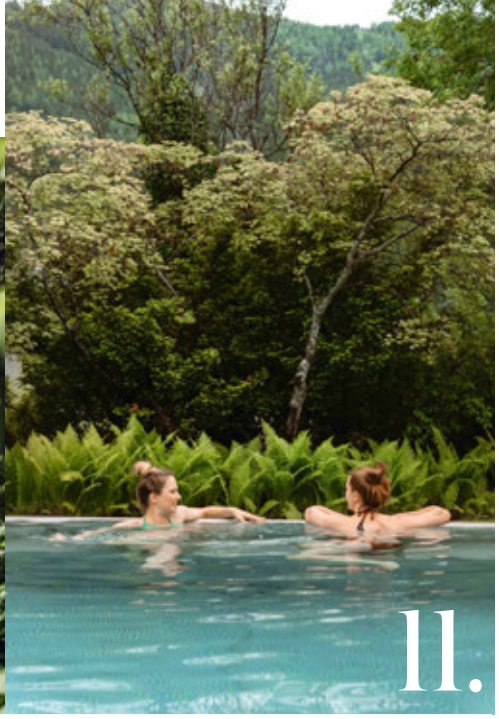


Kremy ochronne Repaskin Urban 365. *Od lewej:* Przebarwienia SPF 50+ *(50 ml/143 zł);* Krem o ultralekkiej konsystencji SPF 50+ *(50 ml/134 zł);* Skóra wrażliwa SPF 50+ *(50 ml/143 zł).*

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

Ochrona przeciwsłoneczna przez lata była traktowana trochę jak sezonowy obowiązek. Krem z filtrem wyciągałyśmy dopiero przed urlopem, najczęściej gdzieś między strojem kąpielowym a książką do czytania na plaży. Dziś wiemy już, że nie chodzi wyłącznie o ochronę przed poparzeniem słonecznym. Skóra mierzy się również z promieniowaniem HEV emitowanym przez ekrany urządzeń cyfrowych, zanieczyszczeniami środowiskowymi i stresem oksydacyjnym, który przyspiesza procesy starzenia. Dlatego codzienna fotoochrona coraz częściej staje się czymś więcej niż kosmetycznym obowiązkiem. To mały rytuał troski o siebie. Gest podobny do picia wody rano albo chwili ciszy przed rozpoczęciem dnia. Marka Sesderma od lat rozwija dermokosmetyki oparte na nauce i technologii, jednocześnie mocno osadzając pielęgnację w idei słuchania potrzeb skóry. Nowa odsłona linii REPASKIN została stworzona właśnie z myślą o codziennym życiu współczesnej skóry – zmęczonej miastem, światłem ekranów, zmianami klimatu i permanentnym przebodźcowaniem. REPASKIN URBAN 365 to fotoprotekcja wpisana w codzienny rytm dnia. Formuły wzbogacono o składniki antyoksydacyjne i technologię SHIELD-SYSTEM wspierającą naturalne mechanizmy obronne skóry oraz pomagającą redukować skutki fotouszkodzeń. Coraz więcej badań pokazuje, że między psychiką a skórą istnieje bardzo silna relacja. Przewlekły stres wpływa na osłabienie bariery hydrolipidowej, zwiększa stany zapalne i nasila procesy oksydacyjne. „Pielęgnacja nie eliminuje samego stresu, ale może skutecznie ograniczać jego skutki widoczne na skórze. Stres nasila procesy oksydacyjne, stany zapalne oraz osłabia barierę ochronną skóry. Odpowiednio dobrane formuły, szczególnie bogate w antyoksydanty, pomagają neutralizować te efekty i wspierają skórę w utrzymaniu równowagi" – mówi dr Gabriel Serrano, dermatolog i założyciel Laboratorium Sesderma.To właśnie dlatego współczesna pielęgnacja coraz częściej opiera się na holistycznym podejściu. Skóra nie funkcjonuje w oderwaniu od naszego stylu życia. Potrzebuje snu, regeneracji, ochrony i składników, które pomagają jej radzić sobie z codziennym przeciążeniem. Gdy dermatolodzy mówią o składnikach, które realnie wspierają skórę w walce ze stresem środowiskowym, witamina C niemal zawsze pojawia się w pierwszej kolejności. Nie bez powodu. To jeden z najlepiej przebadanych antyoksydantów w kosmetologii. „Antyoksydanty grają kluczową rolę w ochronie skóry przed czynnikami środowiskowymi, takimi jak zanieczyszczenia czy promieniowanie UV. Witamina C, zwłaszcza w zaawansowanych systemach dostarczania – jak technologia liposomalna – neutralizuje wolne rodniki, ogranicza uszkodzenia oksydacyjne oraz wspiera syntezę kolagenu. Dzięki temu zwiększa odporność skóry i pomaga zapobiegać przedwczesnym oznakom starzenia" – podkreśla dr Gabriel Serrano.







9. Naturhotel Waldklause

AUSTRIA, TYROL, DOLINA ÖTZTAL

waldklause.at

To miejsce, w którym hasło „blisko natury" nie jest jedynie marketingowym chwytem. Pierwszy w Austrii pięciogwiazdkowy hotel, który powstał w całości z naturalnych materiałów – litego drewna, kamienia i szkła – z wykorzystaniem ekologicznych rozwiązań, takich jak izolacja z owczej wełny (bez użycia kleju ani śrub) czy energia z biomasy. Jego architektura „oddycha", w pokojach pachnie sosną, a całość naturalnie wtopiona jest w las, tworząc wyjątkowy mikroklimat. W strefie spa wszystkie zabiegi inspirowane są Alpami. Hotel wyróżnia się konsekwentną filozofią zrównoważonego luksusu. Kuchnia oparta jest na lokalnych produktach, dlatego zimą nie zjemy tu truskawek. Hotel zajęty jest średnio w 90% przez cały rok, co czyni go najlepiej „zarezerwowanym" hotelem w Dolinie Ötztal. Ekologia opłaca się wszystkim.

10. La Grée des Landes, Yves Rocher

FRANCJA, BRETANIA

www.lagreedeslandes.com

W maleńkiej bretońskiej wiosce La Gacilly, gdzie narodziła się marka Yves Rocher, powstało wyjątkowe ekologiczne spa. Położone wśród dzikich łąk i lasów, z dala od wszystkiego. Strefa wellness obejmuje m.in. basen, hammam oraz rytuały pielęgnacyjne oparte na roślinnych składnikach marki Yves Rocher. Zabiegi – od masaży po autorskie ceremonie z wykorzystaniem olejów i ekstraktów roślinnych – przywracają równowagę ciała i umysłu. Oparty na idei „slow life" hotel posiada własne ogrody i ekologiczne uprawy, a kuchnia bazuje na lokalnych, organicznych produktach. Całości dopełnia ekologiczny design, dzięki czemu pobyt staje się spójnym doświadczeniem bliskości natury i świadomego luksusu.

11. Das Ronacher Thermal Spa Hotel

KARYNTIA, POŁUDNIOWA AUSTRIA

www.ronacher.com

Spa w Das Ronacher wyrasta z wody – dosłownie i filozoficznie. Własne gorące źródło termalne (ponad 34°C) zasila baseny i jest częścią prozdrowotnych rytuałów. Tu hydroterapia nie jest dodatkiem, lecz osią programu: kąpiele mineralne, sekwencje saun, świadome ochładzanie i odpoczynek prowadzą ciało przez pełny cykl od napięcia do równowagi. Szczególnie charakterystyczny jest tu rytuał Thermalwasser Detox – sekwencja kąpieli w wodzie mineralnej, krótkich sesji parowych i odpoczynku na podgrzewanych leżankach. Minerały działają na skórę i układ krążenia, a powtarzalność sesji stopniowo wycisza ciało. Filozofia miejsca łączy medyczną tradycję term z uważnością – mniej bodźców, więcej słuchania ciała. Efekt? Spokój, który zostaje dłużej niż pobyt.

ZDJĘCIA: ANNA STATHAKI, JAN HANSEFY, MOOD.ART, FALKENSTEINER HOTELS & RESIDENCES, BARTEK WIECZOREK, MAGDA SOBOTKA, MATERIAŁY PRASOWE.

1986

BANDI

MEDICAL EXPERT

anti + glycation

Powiedz *stop* cukrowemu starzeniu



Pielęgnacja w *rytmie dobowym skóry*, która widocznie *redukuje zmarszczki, poprawia jędrność i elastyczność* oraz *przywraca wypoczęty, promienny wygląd.*

Produkty dostępne na bandi.pl oraz w dobrych salonach kosmetycznych i drogeriach Hebe.

Rewolucja

KIEDYŚ LICZYŁO SIĘ GŁÓWNIE TO, ILE WAŻYMY, A MNIEJ – DLACZEGO JEMY, CO DZIEJE SIĘ W GŁOWIE I JAK FUNKCJONUJE ORGANIZM. DZIŚ TRUDNO NIE ODNIEŚĆ WRAŻENIA, ŻE DIETETYKA PRZESZŁA REWOLUCJĘ. NAUKOWĄ I SPOŁECZNĄ.

Kiedy 15 lat temu wybrałam się na psychodietetykę, chciałam mieć narzędzia, by przekonywać pacjentów do realizowania zalecanych przeze mnie rad. Wiedziałam, co jest dla nich dobre, że powinni na przykład ograniczyć spożycie cholesterolu czy cukrów, ale ponieważ oni mieli problem z motywacją, ja szukałam języka, by im to lepiej wytłumaczyć. Dziś wiem, że studia te uchyliły mi drzwi do innego myślenia o roli jedzenia.

Kiedyś liczyło się przede wszystkim to, ile ważymy, a mniej – dlaczego jemy, co dzieje się w głowie i jak funkcjonuje organizm poza samym bilansem energetycznym. Dziś trudno nie odnieść wrażenia, że dietetyka przeszła prawdziwą rewolucję. Nie tylko naukową, także społeczną.

Przez lata dominowało podejście mechaniczne: jesz za dużo – tyjesz, jesz mniej – chudniesz. Oczywiście prawa fizjologii się nie zmieniły, ale zmieniło się nasze rozumienie człowieka. Współczesna dietetyka coraz rzadziej patrzy wyłącznie na talerz. Znacznie częściej – na stres, sen, relacje, emocje i styl życia. Bo okazało się, że człowiek nie jest kalkulatorem kalorii. Niedawno pisałam tu o otyłości. Dziś wiemy, że zmiana w składzie mikrobioty (na przykład po przeszczepie) może powodować tycie lub chudnięcie bez zmiany jedzenia, aktywności itd. A lata modyfikacji, które zachodzą w metabolizmie i szlakach hormonalnych ludzi chorujących na otyłość, niemal wykluczają banalne wyjaśnienie: „Tyje, bo za dużo je i się nie rusza". Wiadomo już, że wiele problemów żywieniowych nie wynika z braku wiedzy, lecz z emocji, napięcia i utrwalonych mechanizmów radzenia sobie ze stresem. Jedzenie przestało być postrzegane wyłącznie jako paliwo. Stało się również komunikatem emocjonalnym. Jemy z nudów, zmęczenia, samotności albo dla nagrody. Psychodietetyka nauczyła nas, że skuteczna zmiana nawyków nie zaczyna się od wyrzucenia pieczywa czy cukru, ale od zrozumienia własnych zachowań.

Równolegle nastąpił boom na badania mikrobioty jelitowej. Niedawno bakterie jelitowe kojarzyły się głównie z reklamą probiotyków. Dziś mówi się o tym, co w jelitach, jak o osobnym ekosystemie wpływającym nie tylko na trawienie, ale i na odporność, metabolizm, nawet nastrój. Są badania pokazujące zależność między stanem mikrobioty a depresją, otyłością, chorobami autoimmunologicznymi. To zmieniło sposób myślenia o jedzeniu. Produkty bogate w błonnik, kiszonki czy różnorodne źródła roślin postrzegamy jak realne wsparcie dla zdrowia. Wiemy też, że alkohol – każda jego porcja – szkodzi mikrobiocie i zdrowiu.

Dietetyka pokochała też naukowe odkrycia, które brzmią niemal futurystycznie. Na przykład sirtuiny, białka związane z procesami starzenia i metabolizmem. Czy wysokopolifenolowa oliwa, która jest kluczem do długowieczności w niebieskich strefach. Dlatego coraz częściej mówi się nie tylko o kaloriach, ale o tym, jak jedzenie oddziałuje na geny, hormony i procesy zapalne.

Zmienił się język dietetyki. Coraz rzadziej słyszymy o „cheat mealach", „grzeszeniu" czy „zakazanych produktach", coraz częściej o równowadze, relacji z jedzeniem i elastyczności. To ważna zmiana, bo wcześniejsza kultura diet często opierała się na poczuciu winy.

Wraz z rozwojem wiedzy pojawił się chaos informacyjny, sprzeczne porady, diety cud i samozwańczy eksperci. Nigdy wcześniej dostęp do wiedzy o żywieniu nie był tak łatwy, a jednocześnie tak trudny do zweryfikowania. Dziś więc szczególnie potrzebujemy dietetyki opartej na nauce i na uważności wobec człowieka. Bo największa zmiana polega chyba na tym, że przestaliśmy patrzeć na jedzenie wyłącznie przez pryzmat kilogramów. Widzimy, że sposób odżywiania mówi dużo o nas: o zdrowiu psychicznym, relacjach, codziennym funkcjonowaniu. Dietetyka stała się nie tylko bardziej skuteczna, ale i bardziej ludzka. ●



KATARZYNA BŁAŻEJEWSKA-STUHR
dietetyczka kliniczna, psychodietetyczka. Prowadzi blog **kachblazejewska.pl**, autorka „Poradnika pozytywnego jedzenia" i podcastu „Jelita – twój drugi mózg" (na: zwierciadlo.pl).

ZDJĘCIE: ROBBY CYRON.

formeds®

Jaki suplement jest dla Ciebie? Rozwiąż quiz!

Po 8h w biurze marzysz tylko o...

- Długim, relaksującym masażu.
- Joggingu w plenerze.
- Spokojnym wieczorze z dobrą książką lub serialem.

Jak tam Twoje włosy i paznokcie?

- Im też przydałaby się regeneracja.
- Trochę osłabione, ale nie ma tragedii.

Zdarza Ci się zasnąć w połowie odcinka lub strony?

- Zawsze walczę do końca.
- Zmęczenie wygrywa.

Pamiętasz o piciu wody?

- Wszędzie chodzę z wielorazową butelką.
- Pomidor.

Liczysz kroki?

- Liczę na cud.
- Zawsze!

Medytacja czy overthinking?

- Tylko spokój nas uratuje.
- Czy on wie, że ja wiem, że on wie, że ja wiem?

Apelujesz o wprowadzenie leżakowania zamiast codziennych statusów?

- O tak!

Żyjesz w ciągłym biegu?

- Nie mam czasu na wyjaśnienia.

Twój mózg działa w trybie oszczędzania baterii?

- Hę?



formeds BICAPS skin&hair

Jeśli śnią Ci się piękne włosy, mocne paznokcie i promienna cera - samo leżakowanie nie wystarczy. Sięgnij po połączenie biotyny, cynku, witaminy B, E, krzemu, siarki i drożdży zawartych w ***BICAPS skin&hair***.



formeds Pure Hydration

Skuteczne nawodnienie wymaga zarówno wody, jak i elektrolitów, które umożliwiają jej transport w organizmie. Jeśli dużo się ruszasz lub pracujesz intensywnie sięgnij po ***Pure Hydration***, hipotonik opracowany z myślą o szybkim nawodnieniu.



formeds BICAPS B complex

Twoja głowa potrzebuje aktualizacji. Dobrze zrobi jej ***suplement B complex*** zawierający aż 11 witamin z grupy B, kluczowych dla prawidłowej pracy mózgu i ukojenia Twoich skołatanych nerwów.

Wejdź na formeds.pl i znajdź ***suplementację o czystym składzie***, odpowiadającą Twoim potrzebom!

Odbierz ***25% zniżki*** na pierwsze zamówienie z kodem ***WITAJ25***



MOTOCYKL UCZY POKORY

CZŁOWIEK SIADA NA MOTOCYKL I NAGLE ŚWIAT STAJE SIĘ BARDZIEJ INTENSYWNY. ZAPACH LASU PRZY DRODZE, CHŁÓD POWIETRZA O PORANKU, DŹWIĘK SILNIKA ODBIJAJĄCY SIĘ OD BARIER. MOTOCYKL DAJE POCZUCIE WOLNOŚCI, ALE WYMAGA TEŻ PEŁNEJ UWAŻNOŚCI. TU NIE DA SIĘ JECHAĆ „PÓŁPRZYTOMNIE", MYŚLAMI BĘDĄC JUŻ W PRACY CZY NA WEEKENDOWYCH ZAKUPACH. I WŁAŚNIE DLATEGO SZKOLENIA MOTOCYKLOWE NA TORZE MODLIN NIE SĄ O PRĘDKOŚCI. SĄ O ŚWIADOMOŚCI, TECHNICE I O TYM SZCZEGÓLNYM MOMENCIE, W KTÓRYM MOTOCYKLISTA ZACZYNA NAPRAWDĘ ROZUMIEĆ SWOJĄ MASZYNĘ I SAMEGO SIEBIE.

Tekst **AGATA RUCIŃSKA**

Motocykliści często mówią, że jazda motocyklem nie jest hobby, tylko sposobem myślenia. Jest w tym coś prawdziwego. Motocykl wymaga od kierowcy znacznie więcej niż samochód. Nie wybacza napięcia, chaosu ruchów ani złych nawyków. Każdy zakręt, każdy manewr, każde hamowanie natychmiast pokazują, czy ciało współpracuje z maszyną. Kasia Gościcka rozumie to bardzo dobrze. Jej przygoda z motocyklami zaczęła się jeszcze w dzieciństwie – od motorynek i skuterów. Potem przyszły większe pojemności, prawo jazdy i naturalna potrzeba rozwijania umiejętności. Dlatego trafiła na szkolenia motocyklowe organizowane na Torze Modlin. – Zawsze czułam, że chcę się uczyć. A gdzie najlepiej to robić? Nie na drodze, tylko właśnie na torze, pod okiem instruktorów. Tam ktoś patrzy, tłumaczy, pokazuje błędy. Człowiek zaczyna rozumieć, jak naprawdę działa motocykl – mówi.

TOR, KTÓRY UCZY MYŚLEĆ

W powszechnym wyobrażeniu tor motocyklowy kojarzy się z wyścigami, ryzykiem i prędkością. Tymczasem szkolenia na Torze Modlin mają z tym

stereotypem niewiele wspólnego. Chodzi raczej o stworzenie bezpiecznych, kontrolowanych warunków, w których można popełniać błędy, analizować je i poprawiać technikę bez stresu związanego z ruchem ulicznym. To właśnie dlatego instruktorzy zaczynają od podstaw: pozycji na motocyklu, pracy wzrokiem, balansowania ciałem, świadomego przeciwskrętu czy awaryjnego hamowania. Ćwiczenia bywają zaskakująco trudne, bo wiele rzeczy robimy intuicyjnie – i właśnie dlatego źle.

– Byłam przekonana, że mocne trzymanie kierownicy daje większą kontrolę nad motocyklem. A okazało się, że jest dokładnie odwrotnie. Instruktorzy uświadomili mi, że kierownica służy do sterowania, a nie do trzymania się, zaciskania dłoni ze stresu. Na początku po każdym zjeździe z toru bolały mnie barki i ręce, bo byłam strasznie spięta – opowiada Kasia. To doświadczenie powtarza się u wielu uczestników. Motocykliści często odkrywają, że problemem nie jest brak odwagi, ale nadmierne napięcie ciała. Sztywne barki, źle ustawione nogi czy nieprawidłowa pozycja w zakręcie sprawiają, że motocykl staje się mniej stabilny i trudniejszy do prowadzenia. Dlatego szkolenia na Torze Modlin koncentrują się nie tylko na technice, ale też na budowaniu płynności ruchu i świadomości własnego ciała. Motocyklista uczy się, że motocykl prowadzi się nie siłą, ale precyzją.



KATARZYNA GOŚCICKA
uczestniczka szkoleń i track days na Torze Modlin.

ZAKRĘT TO NIE WALKA

Jednym z najbardziej stresujących momentów dla wielu motocyklistów są zakręty. Szczególnie na początku jazdy pojawia się charakterystyczny lęk: kiedy zacząć hamować, jak mocno złożyć motocykl, co zrobić z ciałem. Na szkoleniach uczestnicy ćwiczą to wielokrotnie – najpierw wolno, potem coraz płynniej. Uczą się prowadzenia wzrokiem, odpowiedniego toru jazdy i świadomej pracy gazem. Dopiero wtedy zaczynają rozumieć, że zakręt nie jest walką z motocyklem. – Przed szkoleniem bardzo bałam się zakrętów. Kiedy droga zaczynała się zawijać, pojawiał się stres: czy dobrze hamuję, czy nie jadę za szybko, jak mam się złożyć. Po kursie poczułam ogromną różnicę. Nie chodzi o brawurę, tylko o spokój. Człowiek zaczyna rozumieć, co robi – mówi Kasia. Instruktorzy zwracają uwagę, że właśnie w zakrętach najczęściej wychodzą błędy motocyklistów.

HAMOWANIE, KTÓRE OTWIERA OCZY

Jednym z najmocniejszych momentów szkolenia są ćwiczenia z hamowania awaryjnego. Wielu motocyklistów dopiero wtedy naprawdę uświadamia sobie, jak długa jest droga zatrzymania motocykla i jak ogromne znaczenie mają ułamki sekund. – Na szkoleniu mieliśmy ćwiczenia z hamowania przy różnych prędkościach. Instruktor pokazywał nam punkt, od którego trzeba zacząć hamować. I nagle człowiek widzi, ile metrów naprawdę potrzeba, żeby się zatrzymać. Na drodze często wydaje nam się, że zdążymy. A później okazuje się, że to nie działa tak, jak myśleliśmy – wspomina Kasia. To właśnie świadomość jest jednym z najważniejszych elementów takich kursów. Nie chodzi o to, by jeździć szybciej. Wręcz przeciwnie – żeby lepiej rozumieć konsekwencje prędkości, zmęczenia, napięcia czy złej pozycji. Współczesne szkolenia motocyklowe coraz mocniej koncentrują się właśnie na bezpieczeństwie i przewidywaniu zagrożeń. Instruktorzy podkreślają, że dobry motocyklista to nie ten, który jedzie najbardziej efektownie, ale ten, który potrafi zachować płynność, przewidywać sytuacje i reagować bez paniki.

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

PRAKTYKA CZYNI MISTRZA

Wielu uczestników przyznaje, że po szkoleniu zmienia się nie tylko ich technika jazdy, ale też sposób myślenia o motocyklu. Pojawia się większa uważność, pokora i świadomość własnych ograniczeń. – To daje ogromną pewność, ale nie w takim sensie, że człowiek zaczyna kozaczyć. Raczej odwrotnie. Czuję się spokojniejsza i bardziej świadoma tego, co robię. Wiem też, ile rzeczy wcześniej robiłam źle, chociaż wydawało mi się, że wszystko mam pod kontrolą – mówi Kasia.

Na Torze Modlin szkolą się zarówno początkujący motocykliści, jak i osoby z wieloletnim doświadczeniem. I właśnie ci drudzy często bywają najbardziej zaskoczeni. Bo po latach jazdy okazuje się nagle, że ręce były zbyt spięte, wzrok prowadzony za blisko, a hamowanie wykonywane bardziej intuicyjnie niż świadomie. Motocykl szybko obnaża złe nawyki. Ale równie szybko potrafi nagrodzić tych, którzy chcą się uczyć.

WOLNOŚĆ POTRZEBUJE TECHNIKI

Na Torze Modlin szkolenia motocyklowe mają różne formy – od kursów bezpiecznego motocyklisty po treningi torowe i indywidualne zajęcia z instruktorem. Ćwiczenia obejmują między innymi jazdę precyzyjną przy małych prędkościach, świadomy przeciwskręt, pracę ciałem, awaryjne hamowanie czy technikę pokonywania zakrętów. Ważne jest jednak coś jeszcze: atmosfera. Bez rywalizacji, bez oceniania, bez presji udowadniania czegokolwiek. – Namówiłam na szkolenia kilka osób z naszej grupy motocyklowej. Dziewczyny były zachwycone. Każdy wracał z poczuciem, że nauczył się czegoś naprawdę praktycznego. I nie spotkałam jeszcze nikogo, kto powiedziałby, że to był stracony czas – mówi Kasia. Bo motocyklista bardzo szybko odkrywa jedną rzecz: wolność, którą daje motocykl, wcale nie bierze się z odwagi. Bierze się z techniki, świadomości i spokoju. A te najlepiej buduje się właśnie tam, gdzie można bezpiecznie popełniać błędy. Czterdzieści minut od Warszawy. Na torze, który zamiast uczyć brawury, uczy myślenia. **www.tormodlin.pl**

ZDJĘCIA: ZUZANNA PRUSZYŃSKA, DOMINIK KALAMUS.



Coś dla szpasu, coś dla smaku

Dawny czar Juraty odżywa na nowo! Rok temu ponownie otworzył się legendarny Hotel Lido, w tym roku przed majówką pierwszych gości powitała mieszcząca się w nim restauracja Szpas, w której autorskie menu, inspirowane kuchnią kaszubską, tworzy trójmiejska legenda – Marcin Popielarz. Nowe miejsce ma działać przez cały rok i karmić nie tylko turystów, ale i mieszkańców Półwyspu Helskiego.

Tekst JOANNA OLEKSZYK *Zdjęcia* MAGDA KLIMCZAK



Przedwojenny Hotel Lido w Juracie (otwarty ok. 1933).





Lido to jeden z symboli Juraty. Jak przypomina Marcin Zbroszczyk, menadżer restauracji, hotel był pierwszym miejscem na półwyspie, które w latach 30. ubiegłego wieku miało bezpośrednie połączenie telefoniczne z Paryżem. – Przebywały w nim zarówno postaci ówczesnych elit politycznych, prezydent Ignacy Mościcki czy Władysław Sikorski, jak i artystycznych: Wojciech Kossak, Loda Halama czy Jan Kiepura. Latem w Lido bywali zarówno ci najważniejsi, jak i ci najbardziej znani. I ta historia jest tu wciąż żywa – zapewnia. – Po wojnie nastał komunizm, Jurata utraciła dawny blask, ale w latach 70. i 80. na nowo stała się miejscem spotkań artystycznych, już mniej politycznych, choć posiadłość prezydenta jest całkiem niedaleko stąd.

Sam hotel uległ rozbudowie – najpierw w roku 1998, potem w 2024. – Dokładnie 29 kwietnia 2025 roku do nowego Lido przyjechał pierwszy gość. Pamiętam to dobrze, bo wręczyłem mu butelkę wina musującego na powitanie. Był to jednocześnie pierwszy dzień działania naszego hotelu – wspomina Marcin. Michał Jeka, właściciel BlueApart (firmy, która zarządza apartamentami na Półwyspie Helskim, w Jastarni, Juracie, w Helu oraz w Mechelinkach, gdzie sam mieszka), mówi, że hotel dysponował wtedy 50 apartamentami (dziś jest ich 114), zewnętrznym basenem oraz strefą wellness i spa. No i nie miał jeszcze restauracji.

– Początkowo chcieliśmy tę przestrzeń wykończyć i wydzierżawić, ale stało się inaczej. Pewnego wieczoru, kiedy usypiałem dzieci i odruchowo scrollowałem Instagram, wyskoczyła mi rolka z Marcinem Popielarzem. Napisałem spontanicznie wiadomość, odpisał, żebym wpadł do niego do Hotelu Quadrille, jednego z kilku miejsc, w których odpowiada za kuchnię. Ostatecznie postanowiłem, że poprowadzimy tę restaurację sami, z nim jako mistrzem kuchni. Dziś jestem przekonany, że Szpas po prostu narodził się z dobrej energii, jakby ktoś prowadził nas po sznurku. Zainteresowanie gości od dnia otwarcia przerosło nasze oczekiwania. Mam wrażenie, że była duża potrzeba, żeby na Helu pojawiła się restauracja z aspiracjami i my tę lukę wypełniliśmy. Chcemy, by to było miejsce, w którym poczuje się dobrze zarówno ktoś, kto jest elegancko ubrany i przyszedł na randkę, jak i ktoś, kto wszedł tu prosto z plaży w japonkach i w krótkich spodenkach. ►






Od lewej: Michał Jeka i Marcin Zbroszczyk, kubki ze szpasowej zastawy oraz widok na wnętrze restauracji.

Do którego będzie chciał przyjechać gość z Trójmiasta, przejść się plażą, zjeść obiad, kolację i albo zostać na noc, albo wrócić do siebie.

TURBOT Z PIECA, SCHABOWY Z BRODĄ

Szpas zaczął działać niemal dokładnie rok po otwarciu hotelu, 2 kwietnia. – Zależało nam na tym, by przed majówką, czyli przed początkiem sezonu, zespół miał czas zapoznać się ze sobą i wypracować pewne rozwiązania i procedury – tłumaczy Marcin Popielarz. – Chcieliśmy najpierw się przedstawić lokalnym gościom, ale też tym, którzy przyjeżdżają do nas w innych sezonach niż w letnim. Wielu z nich łączy z Juratą osobista historia, na przykład poznali się tu 20, 30, 50 lat temu i mieli w Lido swoją pierwszą randkę. Doceniają, że stawiamy na lokalność, że można u nas się napić wina z pobliskich Mostów czy kawy z Rumii.

Restauracja serwuje ryby, ale nie tylko. W menu obok zupy rybnej z panierowanym dorszem jest na przykład genialna szczawiowa z wędzonym żebrem i panierowanym jajkiem na górze. Hitowym daniem stał się już schabowy z pitną mizerią. – Jest w niej fenkuł, jest ogórek, jest espuma ze śmietany. Naszą mizerię da się i zjeść, i wypić, bo podajemy ją w filiżance do herbaty – wyjaśnia Marcin. – W końcu szpas to po kaszubsku żart, figiel, dowcip. Kaszubi zawsze lubili robić coś dla frajdy, dla szpasu. My też lubimy puszczać oko do gości. No bo czy nie po to właśnie przychodzi się do restauracji – po zachwyt, zaskoczenie? Przy obecnym stanie technologii każdy może sobie zrobić nawet najbardziej skomplikowane danie w domu, choć nie zawsze udaje się odtworzyć jego niepowtarzalny smak. My przychodzimy tu nie jak do kuchni, ale jak na widowisko. W Szpasie to widowisko staramy się zapewnić w neobistrowy sposób. Wspomniany schabowy jest panierowany i – co bardzo istotne – smażony na smalcu na żeliwnej patelni, a na nim jest kozia broda. Wszyscy kojarzą, że to grzyb, ale tak naprawdę to roślina wyglądem przypominająca gąbczasty twór, bardzo wymagająca przy czyszczeniu, ale dająca cudowny chrupko-orzechowy posmak.

W Szpasie można też zjeść całego turbota z pieca albo halibuta, z frytkami i zielonymi sałatami. Za kilka miesięcy pojawi się węgorz. – Ryby są u nas podawane sezonowo i tak, jak zwykle jadało się je na wczasach – mówi Marcin Zbroszczyk. Zresztą klimat domów wczasowych świetnie przywołuje tutejsza zastawa. Biała z zieloną obwódką i sygnetem Szpasu, który przypomina dwie ryby. – Wybraliśmy zielony, bo to kolor dna morskiego i glonów – dodaje menadżer. – Ale proszę jeszcze zwrócić uwagę na talerze na pieczywo. Zaprojektowała je dla nas Barbara Pol ze Studia 1210c, wyglądają trochę jak dno morskie, a trochę jak wydma. Każdy ma inny kształt. Serwowane na nich pieczywo jest wypiekane specjalnie dla gości, odpowiada za to sam Marcin Popielarz i jego Hewelke Restaurant & Bakery w Gdańsku. Witamy gości chlebem, a żegnamy mlecznymi kruszami, czyli kaszubskimi krówkami. Jeśli chodzi o napoje, polecam napar z młodych pędów sosny. Nie może być inaczej, skoro półwysep słynie z sosnowych lasów.

PO KASZUBSKU, CZYLI JAK?

Marcin mieszka na półwyspie od około roku, przeprowadził się tu po spotkaniu z Michałem Jeką. – Michał jest bardzo bezpośredni, otwarty i szczery, czym mnie od razu kupił. Ale do tego, żeby przenieść się tu z Poznania, ostatecznie przekonał mnie Mateusz Pyś, współwłaściciel BlueApart. Powiedział: „W Poznaniu nie ma wiatru, a tu jest świetny" – śmieje się Marcin. Ale za chwilę dodaje, że być może odezwała się w nim krew przodków – w końcu ma korzenie litewsko-łotewskie.

Z kolei Michał lubi mówić o sobie, że jest pół-Kaszubem, jego ojciec pochodzi z Władysławowa, mama jest z Częstochowy. Długo mieszkał na Dolnym Śląsku, ale w każde wakacje pracował jako ratownik na plaży we Władysławowie. Tam poznał swojego wspólnika Mateusza. Dziś są partnerami nie tylko w biznesie, ale i w stosunkowo młodej dyscyplinie sportu o nazwie swimrun. – To połączenie biegów trailowych z pływaniem *open water*. Rywalizacji z obcowaniem z dziką naturą. Zawodnicy w parach przemieszczają się z wyspy na wyspę, płynąc i biegnąc na zmianę. Całe zawody trwają nawet 11 godzin i przez ten czas doświadcza się tylu emocji, ilu niektórzy doświadczają w ciągu całego życia – opowiada Michał. I dodaje: – Z Mateuszem świetnie się tu uzupełniamy, ja jestem lepszym pływakiem, on – biegaczem, więc jak jeden z nas ma kryzys, to drugi go ciągnie do przodu.

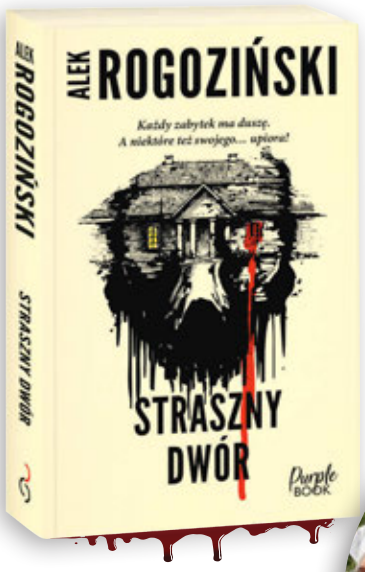
W tym roku zakwalifikowali się do mistrzostw świata w Ötillö w Szwecji, których trasa przecina 24 wyspy Archipelagu Sztokholmskiego na odległości 75 kilometrów, w tym 10 kilometrów pływania w Morzu Bałtyckim. Intensywne treningi starają się łączyć z prowadzeniem biznesu. Za to Marcin w wolnych chwilach z zamiłowaniem wgryza się w kuchnię i kulturę Kaszub. – Zawsze fascynowała mnie kuchnia historyczna. Współcześnie trudno ją kultywować ze względu choćby na różnicę w jakości produktów. W Polsce robi to świetnie Maciek Nowicki w Wilanowie, właściwie odtwarzając staropolskie receptury. W Szpasie chcemy serwować kuchnię nowoczesną, ale silnie inspirowaną kuchnią kaszubską.

A co się jadało dawniej na Półwyspie Helskim? – Ziemie były tu nieurodzajne, więc jedyną drogą rozwoju kulinarnego było rybołóstwo, w dodatku rybołóstwo morskie, bardzo ryzykowne – opowiada Marcin. – Śmiertelność maszopów, czyli po kaszubsku rybaków, była wysoka, zaczęli więc zrzeszać się w maszoperie, stowarzyszenia, w których dominuje równość i solidarność i które istnieją do dzisiaj. W maszoperii każdy dba o każdego, rybacy mieli więc wspólne sieci, pilnowali, żeby inne maszoperie im ich nie kradły. Dzielili się połowami i zyskami ze sprzedaży ryb, ale też wspierali finansowo wdowy po tych, co zginęli na morzu. Jedynym celem maszopów było to, by ich rodziny żyły z rybołówstwa. Łowiono łososie, węgorze, śledzie i makrele. Dlatego też my dzisiaj serwujemy szpasowe śledzie, marynowane w soku z buraka, czyli lekko różowe, podawane na chrupiących plackach ziemniaczanych ze śmietaną. Wszystko się tu zgadza. Mamy ziemniaki, które na półwyspie były bardzo długo podstawą wyżywienia. I całkiem możliwe, że smażono z nich także placki – w końcu tłuszcze były wtedy znane, hodowano zarówno krowy, jak i świnie. Mamy buraki, które jako warzywa korzenne mogły być jak najbardziej hodowane na Helu. I mamy śmietanę od wspomnianych krów. Mamy więc na tym talerzu pełną reprezentację Kaszub. ● ►

REKLAMA

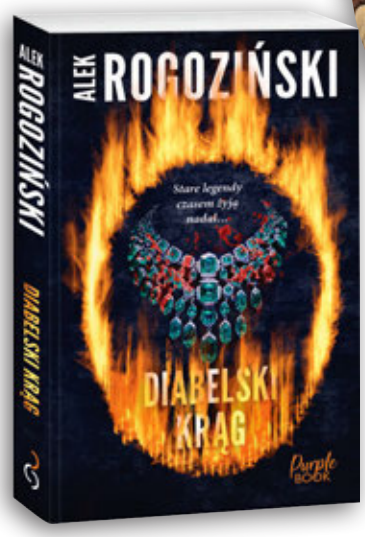
Purple BOOK WYDAWNICTWO

Siostra Chmielewska znów bierze sprawy w swoje ręce



Audiobook czyta **Katarzyna Pakosińska**





Kupując te książki, przekazujesz część dochodu na rzecz Fundacji „Chleb Życia" s. Małgorzaty Chmielewskiej

KSIĄŻKA DOSTĘPNA TAKŻE JAKO EBOOK

MP3

Znajdź nas na:

facebook.com/purplebookwydawnictwo

instagram.com/purple_book_wydawnictwo

www.purplebook.com.pl



Zupa rybna z dorszem w tempurze, koprem i maślanką

SKŁADNIKI (na 4 porcje)

Wywar rybny: 400 g korpusów dorsza (świeże, z głowami, ośćmi, skórą), 80 g korzenia selera, 80 g korzenia pietruszki, 60 g cebuli, 60 g kopru włoskiego (zielona część), 40 g marchwi, 2 ząbki czosnku, 2 liście laurowe, 3 ziarna ziela angielskiego, 1,6 l zimnej wody. **Zupa:** 1 l wywaru rybnego (z przepisu wyżej), 20 g masła, 30 g cebuli, drobno pokrojonej, 1 ząbek czosnku, drobno pokrojony, 12 g selera naciowego, drobno pokrojonego, 30 g kopru włoskiego (bulwa), drobno pokrojonego, 100 g śmietany 34%, 30 g serka śmietankowego, 50 g maślanki, garść posiekanego świeżego kopru (ok. 25 g), starta skórka z ½ cytryny, sok z ½ cytryny, sól, biały pieprz. **Dorsz w tempurze:** 200 g polędwicy z dorsza (świeża, bez skóry i ości), 90 g mąki tempura, 100 ml bardzo zimnej wody (najlepiej z lodówki, z kostkami lodu), olej do głębokiego smażenia (ok. 500 ml).
Olej koperkowy: duży pęk świeżego kopru (ok. 50 g), 150 ml oleju rzepakowego nierafinowanego (tłoczonego na zimno).
Puder z kopru: garść świeżego kopru (ok. 20 g).
Do podania: 1 mała bulwa kopru włoskiego, bardzo cienko pokrojona, garść świeżego szpinaku baby (ok. 40 g), garść glonów wakame (uwodnionych w zimnej wodzie), starta skórka z cytryny i kilka kropli świeżego soku.

1. Puder: świeży koper rozłóż na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i susz w piekarniku w 60°C przez ok. 2 godziny – aż będzie kruchy i kruszący się w palcach. Zmiel w młynku do kawy lub utrzyj w moździerzu na drobny zielony pył.
2. Bulion: korpusy dorsza dokładnie umyj. Włóż do garnka, zalej zimną wodą, dodaj warzywa i przyprawy. Doprowadź do wrzenia. Gotuj na małym ogniu, bez przykrycia, przez 40 minut. Przecedź przez sitko wyłożone gazą.
3. Olej: świeży koper zblanszuj, przełóż do miski z zimną wodą i lodem. Odsącz, zmiksuj z olejem na intensywnie zieloną masę. Przelej przez sitko wyłożone gazą.
4. Na maśle duś: cebulę, czosnek, seler naciowy i koper włoski przez 7 minut. Wlej wywar i gotuj 15 minut. Zdejmij z ognia, dodaj śmietanę, serek i maślankę. Zblenduj na gładki krem. Dopraw solą, białym pieprzem, sokiem z cytryny i startą skórką. Wmieszaj posiekany świeży koper.
5. Rozgrzej olej do 180°C. Dorsza pokrój na 4 równe kawałki. Tempurę wymieszaj z lodowato zimną wodą. Każdy kawałek zanurz w cieście i smaż 2–3 minuty, aż tempura będzie złota. Wyjmij na ręcznik papierowy.
6. Na talerzu ułóż listki szpinaku, świeży koper włoski, glony wakame i kawałek dorsza. Nalej zupę, skrop kilkoma kroplami oleju koperkowego, posyp pudrem z kopru, dodaj startą skórkę z cytryny i kilka kropli świeżego soku. Podawaj natychmiast.

Śledź marcowy z plackiem ziemniaczanym i sosem maślankowym

SKŁADNIKI (na 4 porcje)

Solanka (etap 1): 1 l wody, 500 g soli kamiennej niejodowanej, 3 liście laurowe, 4 g gorczycy, 3 ziarna ziela angielskiego.
Marynata słodko-kwaśna (etap 2): 150 ml octu winnego białego, 150 ml octu spirytusowego (10%), 120 g cukru, 10 ml soku z buraka (dla koloru), 1 g nasion kopru włoskiego, 2 liście laurowe, 3 ziarna ziela angielskiego, 4 g gorczycy.
Śledź: 4 filety ze świeżego śledzia marcowego (ok. 480 g).
Placki ziemniaczane: 500 g ziemniaków (typu B, mączystych), 1 mała cebula, 1 jajko, 2 łyżki mąki pszennej, sól, pieprz, olej do smażenia.
Olej szczypiorkowy: duży pęk szczypiorku (ok. 50 g), 150 ml oleju rzepakowego nierafinowanego (tłoczonego na zimno).
Sos maślankowy: 125 g śmietany 18%, 100 g maślanki, 1 łyżka majonezu, 1 mały ząbek czosnku, drobno starty, 2 łyżki oleju szczypiorkowego (z przepisu wyżej), łyżka drobno posiekanego szczypiorku, sól, pieprz.
Do podania: 1 ogórek kiszony, ½ małej cebuli czerwonej, kilka łodyg szczypiorku, garść listków nasturcji (albo innych jadalnych kwiatów lub młodych ziół).

1. Filety śledziowe zalej zimną solanką i odstaw do lodówki na 2 godziny. Wyjmij, opłucz pod zimną wodą i osusz.
2. W garnku zagotuj wodę z octami, cukrem, sokiem z buraka i przyprawami. Ostudź marynatę do temperatury pokojowej. Zalej nią śledzie i odstaw do lodówki na 12 godzin.
3. Przygotuj olej szczypiorkowy. Szczypior zblanszuj i przełóż do miski z zimną wodą. Odsącz. Zmiksuj szczypior z olejem.
4. Składniki sosu połącz w misce, dopraw solą i pieprzem. Odstaw do lodówki na minimum 30 minut.
5. Ziemniaki i cebulę zetrzyj na drobnej tarce, odciśnij nadmiar wody. Dodaj jajko, mąkę, sól i pieprz, dokładnie wymieszaj. Smaż placki na rozgrzanym oleju z obu stron na złoty kolor, mają być chrupiące na brzegach, ale ciepłe i miękkie w środku.
6. Ziemniaki i cebulę zetrzyj na drobnej tarce, odciśnij nadmiar wody. Dodaj jajko, mąkę, sól i pieprz, wymieszaj. Smaż placki na złoty kolor. Na talerz wlej porcję sosu, na sos połóż świeżo usmażony placek i filet śledzia pokrojony w paski. Udekoruj pokrojoną czerwoną cebulą, plasterkami ogórka kiszonego, szczypiorkiem i listkami nasturcji. Skrop kilkoma kroplami oleju szczypiorkowego.

ZDJĘCIE ARCHIWALNE: NARODOWE ARCHIWUM CYFROWE.

KrakauerLand

NAJLEPSZA KACZKA POD SŁOŃCEM

NOWY TREND NA GRILLU!



Po więcej inspiracji
zapraszamy na: Pysznykurczak.pl
ZESKANUJ KOD QR



CEDROB
www.cedrob.com.pl



1



Zaprojektowany Z PAMIĘCI

WSPOMNIENIA Z PODRÓŻY, DZIECIĘCE FASCYNACJE MODERNISTYCZNĄ ARCHITEKTURĄ, ZACHWYTY NAD NATURALNYMI MATERIAŁAMI – DOM ARCHITEKTKI WNĘTRZ **MAGDALENY PRENETY-BĄK** ZBUDOWANY JEST BARDZIEJ Z EMOCJI NIŻ Z TRENDÓW. PROJEKT DOJRZEWAŁ NIEMAL SIEDEM LAT I PRZEZ CAŁY TEN CZAS NIEUSTANNIE EWOLUOWAŁ, AŻ STAŁ SIĘ PRZESTRZENIĄ PEŁNĄ ŚWIATŁA, KOLORU I OSOBISTYCH ZNACZEŃ.

Tekst **IZA NOWAKOWSKA-TEOFILAK**
Zdjęcia **MARTYNA RUDNICKA**

DOM



2 2

Piękne Maroko sobie tu urządziliście! – to zdanie często słyszą Magdalena i jej bliscy od osób, które po raz pierwszy odwiedzają ich dom. Charakterystyczne ażurowe elewacje, płaskie dachy pełniące funkcję tarasów oraz prosta, geometryczna bryła wykończona cegłą w odcieniu pustynnego piasku, tworzą dość orientalny klimat. Budynek w kształcie litery V osłania od ulicy i sąsiednich zabudowań wewnętrzny dziedziniec ze starą wiśnią porośniętą bluszczem i wyłożonym kamieniem basenem. Rzeczywiście można się tu poczuć, jak w marokańskim riadzie. Magdalena widzi to jednak trochę inaczej. – Ażurowe wstawki na elewacji, które tak wielu osobom natychmiast kojarzą się z orientem, przypominają mi przede wszystkim dzieciństwo. Jestem dzieckiem lat 80., dorastałam w otoczeniu socrealistycznych, rzeszowskich blokowisk, w których piwniczne ścianki i śmietniki budowano z układanych na mijankę cegieł. Kiedy projektowaliśmy te elementy elewacji, budowlańcy patrzyli na mnie z niedowierzaniem. Pytali: „Naprawdę chce pani takie ażury? Jak w tych starych śmietnikach z lat 80.?" – wspomina. Ale dziś te charakterystyczne perforacje tworzą w domu coś niezwykłego. Światło przeciska się przez nie i migocze po ścianach, podłodze, suficie. Wszystko żyje, zmienia się z każdą godziną. Można siedzieć i po prostu patrzeć, jak światło tańczy po wnętrzu. – Pamiętam, że w dzieciństwie robiłam dokładnie to ►

1. Miejsce, które naturalnie skupia życie rodzinne: przestronny salon połączony z kuchnią. Nad blatem lampa Arc hiszpańskiej marki Aromas. Przed wyspą hokery Fade włoskiej marki Plust. Ulubionym miejscem wypoczynku domowników jest fotel z podnóżkiem Oyster, zaprojektowany przez Krystiana Kowalskiego dla marki Comforty. Rdzawe sofy to wyrób polskiej firmy Befame – obito je tkaniną wybraną przez Magdalenę.
2. Wielkoformatowe płytki Ceramica Fioranese ze wzorem lastryko to nawiązanie do lat 80. Dywany zaprojektowała Magda, a wyprodukowała firma Halbmond. Dębowy stół i konsola przy sofie to również projekty Magdaleny. Przy stole stoją dwa fotele zaprojektowane przez Patricię Urquiolę dla firmy Morosom i krzesła polskiej marki Claudie Design. Nad stołem wiszą lampy z hiszpańskiej manufaktury rodzinnej Olé Lighting.

samo – mówi Magda. I przyznaje, że to nie jest jedyny *flashback* w tym wnętrzu. – Wokół naszego osiedla stały postmodernistyczne wille, które wtedy nazywano po prostu „klockami". Nigdy w takim domu nie mieszkałam, ale w młodości byłam nimi absolutnie zafascynowana. Te proste bryły, geometryczne formy, symetryczne układy okien bardzo działały na moją wyobraźnię. Dzisiaj, patrząc na swój dom, widzę, że to wszystko gdzieś we mnie zostało. Stworzyłam ten projekt po części z obrazów, które nosiłam w sobie od lat, z zachwytów nad architekturą, ale też z doświadczeń przywiezionych z podróży – przyznaje. Ważną rolę w kształtowaniu tych inspiracji odegrała również jej droga – od studiów na Wydziale Architektury Wnętrz krakowskiej ASP po wyjazd stypendialny do Perugii na wydział scenografii, gdzie mogła zetknąć się z innym spojrzeniem na sztukę, architekturę i projektowanie przestrzeni.

DROGA DO SIEBIE

Nie była to, co prawda, wyprawa do Maroka, tylko do Tyrolu. – Kiedy lata temu jechaliśmy na narty, odwiedziłam po drodze znajdującą się w czeskim Brnie białą willę Tugendhatów, ikoniczny przykład modernizmu międzywojennego, projektu Ludwiga Miesa van der Rohe z lat 1928–1930. Willę usytuowano na malowniczym wzniesieniu, z którego roztacza się widok na Stare Miasto i położone niżej tereny. Zachwyciło mnie w niej połączenie prostoty z funkcjonalnością i to, jak idealnie wkomponowano ten budynek w otoczenie, dzięki czemu nie epatuje on luksusem ani oryginalnością, choć obie te cechy bez wątpienia posiada – opowiada Magda, która od tej pory zaczęła marzyć o realizacji podobnego projektu w rodzinnym Rzeszowie. – Zaczęłam od poszukiwań odpowiedniego miejsca, czyli działki na wzniesieniu, najlepiej porośniętej starodrzewem, ale wszyscy mówili, że w tym mieście nie znajdę już takiej przestrzeni, bo najlepsze lokalizacje są od dawna zajęte. I mieli rację – przyznaje. Jednak nie przerywała poszukiwań i po siedmiu latach w końcu znalazła idealne miejsce. – Cieszę się, że trwało to tak długo, bo wizja domu, którą w sobie nosiłam, mogła dojrzeć razem ze mną. W międzyczasie zobaczyłam inny projekt Miesa van der Rohe, ceglaną willę Lemke w Berlinie. I doszłam do wniosku, że nie chcę białej elewacji kontrastującej z otaczającą zielenią, wolę budynek, który wtopi się w otoczenie, będzie częścią krajobrazu, a nie pierwszoplanowym bohaterem. Uważam, że nowe domy powinny być projektowane z szacunkiem do zastanej już architektury. Nasz, co prawda, wyróżnia się bryłą, ale naturalny zgaszony odcień cegły sprawia, że nie rzuca się w oczy, nie dominuje – mówi.


1

OGIEŃ I WODA

Szukając idealnej cegły, podróżowali po całej Polsce. – Każdy wyjazd był pretekstem, żeby zobaczyć miejsca, o których wcześniej tylko słyszałam: stare obiekty, lokalne manufaktury, architekturę z duszą. Kiedy dotarliśmy do cegielni Cekobud w Kraśniku pod Lublinem, przepadłam bez reszty. Poruszył mnie tamtejszy sposób pracy: ręcznie formowane cegły, 80-letni piec Hoffmanna działający nieprzerwanie od dekad i świadomość, że każda sztuka na końcu ponownie przechodzi przez ludzkie dłonie – wspomina Magdalena. Ogromne wrażenie zrobiła na niej również historia opowiedziana przez Piotra Piętala, właściciela tamtejszej wytwórni, o lessach, z których formują swoje cegły – zostały nawiane aż z okolic wysuszonych terenów stepowych Azji i Europy Wschodniej jeszcze w epoce lodowcowej. – Ta świadomość, że materiał, którego dotykam, niesie w sobie historię sprzed tysięcy lat, była absolutnie fascynująca – mówi.

Właśnie ta cegła stała się głównym budulcem ich domu i wyznaczyła kierunek dla całej reszty. – Naturalność była naszą myślą przewodnią. Chcieliśmy, by wszystkie materiały były nieskażone sztucznością. Drewno, kamień, chropowate faktury, proste formy, kolory natury.

Te ostatnie, nie wiedzieć czemu, kojarzą się zazwyczaj z neutralnymi odcieniami, ale w domu Magdy trudno mówić o monotonii. – Kolor od zawsze był dla mnie czymś więcej niż dodatkiem. Mam jednak poczucie, że ludzie wciąż trochę się go boją. Dostrzegam to również u swoich klientów, nawet tych, z którymi pracuję od lat. Często są bardzo ostrożni w wyborach, trzymają się bezpiecznych rozwiązań, ale kiedy zapraszam ich do siebie, nagle zaczynają patrzeć na kolor zupełnie inaczej, bo widzą, że dzięki niemu wnętrza stają się przygodą – tłumaczy Magda. Kiedy jednak powiedziała wykonawcom, by połączyli ciemnozielone płytki w kuchni z ceglastorudą fugą, a dla odmiany rude płytki w sypialni zestawili z fugą intensywnie niebieską, byli autentycznie załamani. Ale później przyznali: „Magda, to naprawdę świetnie wyszło". – I właśnie takie momenty lubię najbardziej, kiedy ludzie odkrywają, że można łamać schematy, łączyć rzeczy pozornie niemożliwe i tworzyć z tego coś pięknego. Wystarczy odrobina odwagi, żeby wnętrze zaczęło żyć. ●


2

1. Jedno skrzydło należy do dzieci, drugie do rodziców, goście mogą korzystać z osobnej, w pełni niezależnej przestrzeni na piętrze, gdzie znajdują się: mała siłownia, łazienka oraz sypialnia z tarasem. **2.** Sypialnia – ściana z łóżkiem wyłożona jest rdzawymi płytkami z kontrastującą jaskrawoniebieską fugą. **3.** Klatka schodowa prowadząca do pokoju gościnnego i strefy rekreacyjnej, wisząca nad schodami lampa to projekt ukraińskiej firmy Lumof. **4.** Blat w łazience wykonała na zamówienie firma Bruto z Warszawy. Na tle lustra hiszpańska lampa Oneta z Aromas, kinkiety to seria Mist z Leds C4. Umywalka Ovo M+ – projekt polskiej marki Omnires. Tapicerowane siedzisko znalezione na westwing.pl. **5.** Motywem przewodnim w łazience są płytki z serii One włoskiej marki 41zero42. Idealnie komponuje się z nimi ceglasta wanna Omnires.


3


4


5





Design w STUDIO ZWIERCIADŁA

USYTUOWANE W WARSZAWSKIEJ KAMIENICY NOWE STUDIO WYDAWNICTWA ZWIERCIADŁO PRZEŁAMUJE KONWENCJĘ FUNKCJONALNYCH PRZESTRZENI DO NAGRAŃ. POŁĄCZENIE WYSOKIEGO DESIGNU I NAJLEPSZEJ KLASY AKUSTYKI SPEŁNIA NASZE MARZENIA O JAKOŚCI PRODUKCJI AUDIOWIZUALNYCH.

Zdjęcia **TOMO YARMUSH** Projekt wnętrza **AKA STUDIO**

Kiedy tworzyliśmy Studio Zwierciadło, mieliśmy jeden cel: powołać do życia miejsce, które stanie się unikalnym butikowym domem produkcyjnym, wymykającym się konceptowi klasycznego studia podcastowego czy fotograficznego. I tak na 150 metrach kwadratowych kamienicy w centrum Warszawy uruchomiliśmy przestrzeń z myślą o twórcach, którym zależy nie tylko na technicznej jakości nagrania, ale też na tym, żeby obraz i dźwięk tworzyły spójną, przemyślaną całość.

Centralnym założeniem projektu było to, żeby akustyka i estetyka nie konkurowały ze sobą, a raczej wzajemnie się wzmacniały. Widać to wyraźnie w sposobie, w jaki zaprojektowano ściany czy podłogi, ale także w selekcji mebli czy tekstyliów. Studio Zwierciadło to pięć przystosowanych sprzętowo i akustycznie pomieszczeń utrzymanych w apartamentowej estetyce. Każde z nich dzięki wełnianym zasłonom, miękkim meblom i zmiennym źródłom światła pozwala na kreację kilkudziesięciu różnych aranżacji. Nie jest to miejsce o jednym dookreślonym charakterze – mieści rozwiązania scenograficzne, które można dobierać jak narzędzia do konkretnego projektu. Ta elastyczność stanowi odpowiedź na potrzeby twórców, którzy poszukują oryginalności i chcą się wyróżniać. ►

Na zdjęciach: **1.** Zasłony Kvadrat, lustro Noom Lake Mirror, stolik boczny DEYA, wykładzina EGE ReForm A New Wave, tapeta Arte Manila Atlas, fotel Normann Copenhagen. **2.** Fotel Noom Dedar, sofa Tamo Tori, panele skalne Murso, stolik Ferm Living Burl, misa ceramiczna i świecznik Totem Branik Studio, lampa Flos Overlap, zasłony Kvadrat, wykładzina EGE ReForm A New Wave, albumy wydawnictwa Słucham.



BRZMIENIE MATERII

Akustyka nie jest tu tylko koniecznością techniczną, którą trzeba byłoby ukrywać czy zasłaniać. Sprawdza się jako architektura wnętrza i spójny element oprawy wszystkich pomieszczeń. Największe studio godzi twarde faktury mikrocementu, skalnych paneli Murso i drewnianych jakościowych drzwi marki PORTA z miękkością kurtyn, luksusowych tkanin i obić foteli (Normann Copenhagen, NOOM), a także piaskowej wykładziny, która jest komfortowym łącznikiem z pozostałymi wnętrzami. Mamy tu kilka możliwych planów: neutralną, jasną przestrzeń z mikrocementem na ścianach i podłodze, tkanym dywanem Ladnini Botanica z kolekcji dywanów LADNINI Morphic x Agnella i awangardowymi dodatkami (np. ceramiką Malwiny Konopackiej czy lampami Flos), wytapetowaną wnękę z kremowymi fotelami o miękkiej, rzeźbiarskiej bryle i z dominującym na środku wysokim lustrem o asymetrycznej formie osadzonej w marmurze (NOOM), a także przeciwległą ścianę zdobioną skalnymi panelami Murso i rozbitą stylistycznie niskim czeczotowym stołem (Ferm Living). Największe studio ma dzięki tym elementom spokojny, hotelowy charakter – doskonały do sesji zdjęciowych, wideocastów czy webinarów.

W średnim studiu panele akustyczne wykonane z filcu marki Flexxica nie są ukryte – stanowią element wizualny rosnący do rangi dekoru. Faliste, organiczne kształty wycinane w materiale akustycznym tworzą kompozycję naścienną, która jednocześnie pochłania niepożądane częstotliwości i działa jak tło dla nagrań wideo. To pomieszczenie ma układ komfortowego studia rozmów: kilka foteli, okrągły ciemny stół Iwony Kosickiej, mikrofony na blacie, najwyższej jakości kamery SONY, funkcyjne oświetlenie, ustawione pod kątem do głównej osi, odcinają się wizualnie od filcowych paneli i szyby reżyserki. Efekt jest ciepły, nowoczesny i natychmiast rozpoznawalny jako profesjonalny – bez konieczności sięgania po stereotypowe rozwiązania studyjne.

Małe studio to dramaturgiczna przestrzeń z czarnym tłem, w której centralnym elementem jest aranżacja foteli i dzieł sztuki w wielu wariacjach. Wśród nich są drewniane trójwymiary Andrzeja Sobiepana, akustyczne obrazy marki Ludism i Baffeo autorstwa Oli Niepsuj, a także rzeźbiarska lampa Catellani & Smith przypominająca pociągnięcie pędzla zamoczonego w kobaltowej farbie. Taka scenografia nadaje się idealnie do kameralnych wywiadów, których charakter ma być intymny, niemal teatralny. Nad akustyką czuwa tu niezwykły obiekt – świetlny dzwon marki Flexxica. Małe studio sąsiaduje z lektorką – przestrzenią stworzoną do nagrywania audiobooków, dżingli czy reklam radiowych. Wszystkie studyjne pomieszczenia łączy korytarz uzbrojony w akustyczne filce Flexxica, lampy Buzzi i projektowane na zamówienie drzwi marki PORTA o wybitnie wysokiej akustyce. Goście studia będą mogli skorzystać także z jadalni z coffee cornerem, gdzie czekają na nich doskonała kawa i pięknie wydane albumy do przeglądania.

DYNAMIKA SENSORYCZNA

Przestrzeń Studia Zwierciadło wpisuje się w *sensory design* i projektowanie haptyczne. Studio ma nie tylko dobrze wyglądać, ale też wywołać określone emocje i oddziaływać na zmysły. Każde pomieszczenie ma inny nastrój, inne natężenie bodźców, inną temperaturę emocjonalną. Wyciemnione małe studio nie rozproszy gościa, jasne wnętrza dużego studia nie przytłoczą rozmówcy, a detale zaangażują widza wizualnie, zanim padnie pierwsze zdanie. To nie jest przypadek – mamy tu do czynienia z projektowaniem przestrzennym z myślą o kamerze i o ludziach przed nią jednocześnie.

„Kluczowe było dla nas stworzenie wnętrza, które może dynamicznie zmieniać swój charakter, nie tracąc przy tym spójności wizualnej ani wyrazistej tożsamości. Osiągnęliśmy to poprzez konsekwentnie prowadzoną paletę kolorystyczną, modułowe elementy wyposażenia i świadome operowanie światłem. Dzięki temu wszystkie studia Zwierciadła oferują szerokie możliwości aranżacyjne. Od klasycznych planów nagraniowych ze stołem i mikrofonami po bardziej swobodne, miękkie kompozycje inspirowane atmosferą domowego salonu. To przestrzeń, która nie tylko odpowiada na potrzeby produkcyjne, ale też aktywnie wspiera kreatywność i buduje wizualną narrację nagrań" – komentuje architektka Karolina Kowalik, współwłaścicielka pracowni AKA Studio, która pracowała nad projektem Studia Zwierciadło.


2


3

Na zdjęciach: **1.** Fotel Bolia Bowie, sofa Noti Daaz, stolik Kiwano Concept Bond, stolik NG Design, dywan Ladnini Botanica z kolekcji dywanów LADNINI Morphic x Agnella, lampa Flos Noctambule, fotel NG Design Dedar, zasłony Kvadrat. **2.** Fotel Noom Dedar. **3.** Fotel NG Design Dedar.

Jeśli widzisz w Studiu Zwierciadło przestrzeń dla swojego podcastu lub projektu,
skontaktuj się z nami pod adresem **studio@grupazwierciadlo.pl i na Instagramie @studio_zwierciadlo.**

REKLAMA



KOLOR, KTÓRY PRACUJE

W BIURZE BARWY NIE SĄ JUŻ TYLKO DEKORACJĄ. POMAGAJĄ SIĘ SKUPIĆ, ODPOCZĄĆ, ODNALEŹĆ W PRZESTRZENI I POCZUĆ, ŻE MIEJSCE PRACY ZOSTAŁO ZAPROJEKTOWANE Z MYŚLĄ O CZŁOWIEKU. FLEXXICA POKAZUJE, ŻE KOLOR MOŻE IŚĆ W PARZE ZE ŚWIATŁEM, AKUSTYKĄ I DOBROSTANEM.

Przez lata dobre biuro oznaczało neutralność. Biel, szarość, szkło, beton. Przestrzeń miała być profesjonalna, a to znaczyło: spokojna i możliwie niewidoczna. Dziś takie podejście już nie wystarcza. Miejsce pracy powinno pomagać się skupić, wyciszyć i nabrać energii, a nie być tylko tłem do pracy.

Kolor to jeden z najprostszych języków architektury wnętrz. Może uspokajać albo pobudzać, wyznaczać strefy i porządkować przestrzeń. Nie działa jednak w oderwaniu od reszty. Liczą się: światło, materiał i funkcja miejsca. Inaczej odbieramy barwę na gładkiej ścianie, inaczej na filcu czy tapicerowanej powierzchni, która tłumi dźwięk.

W rozwiązaniach Flexxica kolor jest wbudowany w scenariusz pracy. Błękity tworzą kameralne miejsca do rozmów i koncentracji. Pomarańczowe akcenty dodają energii i prowadzą przez przestrzeń. Czerwień przyciąga wzrok, ale nie przytłacza. Żółte detale wnoszą lekkość, miękkie formy łagodzą surowość geometrii.

Współczesne biuro musi obsłużyć wiele trybów naraz: telekonferencje, szybkie spotkania, pracę w skupieniu, odpoczynek, nieformalne rozmowy. Kolor pomaga nawigować w tej przestrzeni intuicyjnie. Zanim zobaczymy oznaczenia na ścianie, już wiemy, gdzie można się wyciszyć, gdzie zaczyna się strefa spotkań, a którędy biegnie główna komunikacja biura.



AUTHORS: DARIA AVDEENKO AND NATALIYA LENINTSEVA
PROJECT: "INSIDE THE CAPSULE" IT COMPANY OFFICES IN CYPRUS LIMASSOL, OVAL BUILDING. FOTOGRAF: MAXIM MAXIMOV

Sama barwa jednak nie wystarczy, jeśli przestrzeń źle brzmi. Open space ze szkłem, betonem i dużymi ekranami wygląda efektownie, ale bywa akustycznym wyzwaniem. Pogłos, telefony, urywki rozmów szybko odbierają koncentrację. Dlatego kolor idzie tu w parze z miękkim materiałem. Tapicerowane panele i elementy filcowe ocieplają wnętrze i skutecznie redukują hałas.

Podobna zależność dotyczy światła. Ta sama barwa wygląda zupełnie inaczej przy ciepłej, rozproszonej poświacie niż przy zimnym, ostrym oświetleniu biurowym. Granat może być spokojny albo chłodny i formalny. Pomarańcz może dodawać energii albo w złym świetle po prostu męczyć. Dlatego w produktach Flexxica światło, akustyka i kolor są projektowane razem.

W modelu hybrydowym biuro musi oferować więcej niż biurko i Wi-Fi. Musi dawać to, czego często brakuje w pracy z domu: dobre światło, spokój i ciszę, wyraźne strefy i atmosferę sprzyjającą skupieniu. Kolor staje się częścią argumentu za powrotem do biura nie przez obowiązek, lecz przez jakość przestrzeni, w których możemy efektywnie pracować.

Kolor to jeden z najprostszych języków architektury wnętrz.
Może uspokajać albo pobudzać, wyznaczać strefy i porządkować przestrzeń.







Bransoletki Composable NOMINATION. Baza od 99 zł. Zawieszki gold od 159 zł, silver od 119 zł.

BRANSOLETKA JAK PAMIĘTNIK

Bransoletki Composable Nomination pozwalają tworzyć własny, niepowtarzalny styl. Srebro, żółte złoto, różowe złoto, grawerunki i brylanciki. Wiele modułów, aby umożliwić ci wyrażenie wszystkiego, co czujesz, w każdej chwili. Jest coś na każdy gust i każdy nadgarstek!

Labizu.pl

NAWILŻENIE I OCHRONA

Wielozadaniowy sztyft nawilżająco-ochronny łączy wysoką fotoprotekcję z codzienną pielęgnacją skóry, oferując wygodną formę aplikacji oraz kompleksowe wsparcie każdego rodzaju cery, szczególnie tej ze sklonnością do przesuszenia. Skład produktu, wzbogacono o cztery formy kwasu hialuronowego, wspiera utrzymanie optymalnego poziomu nawilżenia naskórka.

bielenda.com

Sztyft nawilżająco-ochronny SPF 50 BIELENDA Skin Clinic Professional 18 g/35 zł.





Woda perfumowana Top Scents Neon Oud ORIFLAME 50 ml/220 zł.

TWOJA ZAPACHOWA GARDEROBA

Zapach w zetknięciu z naszą skórą tworzy jedyną i niepowtarzalną aurę, która stanowi o naszej wyjątkowości. Marka Oriflame, świadoma, jak ważny jest to wybór, stworzyła wyjątkową linię perfum Top Scents, przełamującą olfaktoryczne klisze i odkrywającą sztukę artystycznej perfumerii. Jednym z sześciu zapachów w tej serii jest energetyczna kompozycja drzewno-ambrowa. Soczysta truskawka i cytrusy łączą się tu z dymnym kadzidłem, a bazą jest akord oudu wzbogacony wanilią i paczulą.

pl.oriflame.com



SZWAJCARSKI ZEGAREK Z HISTORIĄ

Albert Riele Family 1881 oddaje hołd kulturze jeździeckiej eleganckim, szwajcarskim automatem z jubileuszowej kolekcji. Czerń tarczy podkreśla aplikowany emblemat końskiego popiersia, widoczny pod szafirowym szkłem z antyrefleksem. Transparentny dekiel odsłania mechanizm, a całości dopełnia pasek w odcieniu saddle brown.

apart.pl

DERMEDIC Hydrain krem-żel ultranawilżający 50 ml/ok. 30 zł.

dermedic.com



SZTUKA NAWILŻANIA

Dermedic Hydrain to ultranawilżający krem-żel do skóry spragnionej ukojenia. Lekka, nietłusta formuła z kompleksem Aqualare® i kwasem hialuronowym zapewnia nawet 48 godzin nawilżenia, wzmacnia barierę hydrolipidową i pozostawia cerę miękką, świeżą oraz komfortowo gładką.

DELIKATNY RETINOL

Lunula Night to olejkowe serum z retinolem nowej generacji, które wspiera nocną odnowę skóry, poprawiając jej gęstość, sprężystość i ogólną jakość. Już od pierwszej aplikacji wygładza skórę, jednocześnie działając głębiej niż klasyczne formuły przeciwzmarszczkowe – wspierając jej przebudowę na poziomie strukturalnym. Formuła łączy potwierdzoną badaniami skuteczność z wysoką tolerancją, również w przypadku skóry wrażliwej.

Lunula Night OIO LAB 30 ml/289,90 zł.

pl.oiolab.co





Zestaw AA LAAB PDRN Advanced Repair
oceanic.pl

INTELIGENTNE SKŁADNIKI

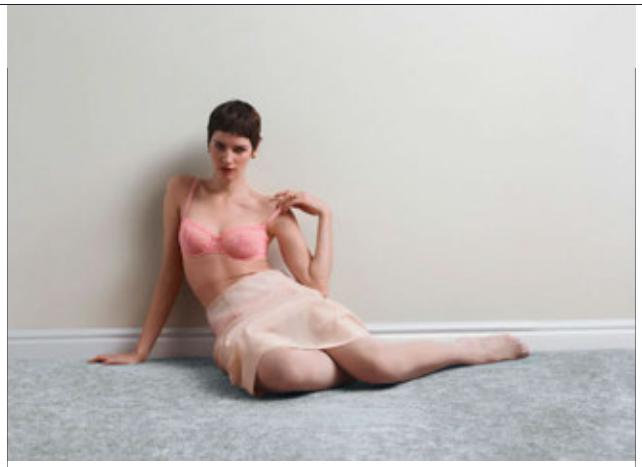
Smart aging w wydaniu AA LAAB Linia PDRN Advanced Repair z biostymulującym PDRN z koreańskiego żeń-szenia, peptydami i ceramidami wspiera autoregenerację skóry, wygładza zmarszczki i przywraca efekt glow po pierwszym użyciu. Pre-, post- i probiotyki wspierają mikrobiom skóry.

PORANNY RYTUAŁ

Naturalne peelingi i musy do ciała beBIO Cosmetics to multisensoryczny rytuał pielęgnacyjny. Peelingi skutecznie wygładzają i przygotowują skórę, a dwuwarstwowe musy intensywnie nawilżają i odżywiają. Apetyczne zapachy i nietypowa forma zamieniają codzienność w chwilę relaksu. Do wyboru są dwie linie. Możesz otulić skórę aromatem kawowego napoju Tonic Espresso lub ciepłym, zmysłowym zapachem miodu i figi.

Naturalny peeling do ciała Tonic Espresso 200 ml/29,99 zł. Naturalny mus do ciała Tonic Espresso beBIO 200 ml/29,99 zł.
bebiocosmetiqs.pl





FEELS LIKE TRIUMPH

Triumph zmienia język opowieści o bieliźnie. Nowa globalna platforma „Feels Like Triumph" odchodzi od komunikacji skupionej wyłącznie na sylwetce i funkcji, kierując uwagę na emocje, komfort i codzienne doświadczenia kobiet. Zamiast perfekcyjnego wizerunku – autentyczność, lekkość i intymny dialog z kobiecym ciałem. To nowy rozdział marki: bardziej osobisty, nowoczesny i bliski współczesnym kobietom. W centrum nie stoi już produkt, lecz to, jak kobieta chce się czuć danego dnia. ***pl.triumph.com***



WAKACJE BLIŻEJ NATURY

Jeśli pragniesz spędzić wakacje z dala od hałaśliwych kurortów, odwiedź jeden z trzech Hoteli SPA Dr Irena Eris. Hotel SPA Dr Irena Eris Krynica-Zdrój 12+ to górska oaza spokoju dla dorosłych. Natomiast usytuowany w zacisznej części uzdrowiskowej Polanicy-Zdroju Hotel SPA Dr Irena Eris idealnie łączy wakacyjny relaks w luksusowym otoczeniu z możliwością odkrywania lokalnych skarbów. A dla poszukujących miejsca przyjaznego najmłodszym gościom, zapewniającego otwartą przestrzeń i znakomity serwis, oczywistym wyborem będą Wzgórza Dylewskie.
DrIrenaErisSPA.com



Tusz-serum do rzęs Volume & Care Infinity Look EVELINE COSMETICS 29,99 zł. Wydłużająco--definiujący tusz do rzęs 29,99 zł.
eveline.pl

OBJĘTOŚĆ BEZ KOŃCA

Infinity Look od Eveline Cosmetics to duet dla rzęs bez limitu. Do wyboru są dwa efekty: objętość z pielęgnacją lub maksymalne wydłużenie i precyzyjne rozdzielenie. Obie maskary mają silikonowe szczoteczki i zapewniają perfekcyjny make-up nawet do 24 godzin.

men RESET, ZRÓB KRÓTKĄ PAUZĘ

W świecie nadmiaru bodźców, pośpiechu i presji marka Hagi zaprasza mężczyzn, by na chwilę zwolnić. I poprzez dotyk, zapach, odpowiednią pielęgnację przywrócić równowagę. Produkty RESET skutecznie nawilżają i wzmacniają barierę ochronną, redukują oznaki zmęczenia i stresu oksydacyjnego oraz chronią przed miejskimi zanieczyszczeniami i szybkim tempem życia.

Produkty w cenach od 30 do 70 zł dostępne są w drogeriach Rossmann oraz na ***hagi.com.pl***





FARMACEUTYCZNA JAKOŚĆ

Cannabis Pro by Boiron to innowacyjne produkty zawierające CBD w trzech stężeniach, dopasowane do indywidualnych potrzeb konsumentów. Cechują się gwarantowaną, stałą zawartością składników aktywnych, co daje nam pewność działania i przewidywalne efekty. Dzięki wykorzystaniu formuły Broad Spectrum związki zawarte w konopiach działają synergistycznie, wzmacniając swoje właściwości i efektywność.

boiron.pl

INTYMNA TARCZA OCHRONNA

Hexatiab® kapsułki dopochwowe to wyrób medyczny przydatny w leczeniu infekcji bakteryjnych, grzybiczych i wirusowych pochwy. Zawiera TIAB™ – kompleks z jonami srebra, kwas hialuronowy i aloes łagodzący też stany zapalne. Srebro to miejscowy antyseptyk, który skutecznie eliminuje infekcje bakteryjne, grzybicze i wirusowe pochwy – a jednocześnie dba o regenerację delikatnych tkanek. Chroń swoją kobiecość i nie trać czasu na infekcje!

Hexatiab®Softgel, kapsułki dopochwowe, 45 zł.

Dostępne w aptece bez recepty.





LATO W TYROLSKIEJ DOLINIE ZILLERTAL

Zillertal zamienia się latem w raj dla miłośników gór i aktywnego wypoczynku. Ponad 2700 km tras pieszych i rowerowych, wspinaczka, alpejskie panoramy oraz regionalna kuchnia tworzą idealne warunki do urlopu blisko natury. Na gości czekają klimatyczne schroniska, górskie jeziora i wyjątkowy Park Przyrody Alp Zillertalskich. To miejsce, w którym aktywny wypoczynek łączy się z relaksem i prawdziwą przyjemnością odkrywania lokalnych smaków oraz tradycji. Od spacerów po dolinie po wyprawy na lodowce – każdy znajdzie tu coś dla siebie.



CITY VIBES!

Miasto otwiera swoje serce, zachęcając do codziennej eksploracji i wyrażania siebie poprzez modę w towarzystwie ulubionej pary okularów. Idealnym wyborem mogą się okazać okulary przeciwsłoneczne Solano, które gwarantują połączenie komfortu i nowoczesności z ochroną oczu. Zastosowany w soczewkach filtr UV400 skutecznie chroni przed szkodliwym promieniowaniem słonecznym, a polaryzacja redukuje uciążliwe odblaski.

Solano-shop.com



JAK W FILMIE

Nowa pomadka Dr Irena Eris CINEMATIC to wielozadaniowa, kremowa, matowa formuła do ust i twarzy, która idealnie stapia się ze skórą. Wzbogacona o ekstrakt z granatu chroni przed czynnikami zewnętrznymi, a ceramiczne mikrosfery optycznie wygładzają drobne linie. Subtelnie modeluje rysy twarzy, tworząc luksusowy, harmonijny efekt jak z planu filmowego.

sklep.DrIrenaEris.com

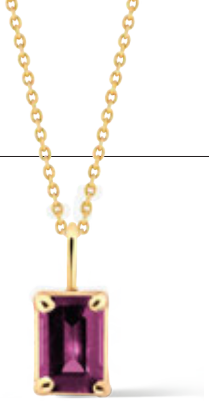
ZABIEG W TRENDZIE LONGEVITY

EMFUSION® to nowoczesny, całkowicie nieinwazyjny zabieg wspierający odbudowę bariery ochronnej skóry i ideę skin longevity. Dzięki opatentowanej technologii DYNAMiQ poprawia nawilżenie, wygładzenie i naturalne rozświetlenie cery, bez agresywnego peelingu i uszkadzania naskórka. Skóra po zabiegu jest bardziej sprężysta, ukojona i lepiej chroniona przed czynnikami zewnętrznymi.

Emfuzja nie obiecuje cofania czasu, ale spowalnia procesy, które prowadzą do pojawienia się oznak starzenia.

emfusion.pl





Wisiorek złoty W. KRUK
319 *zł.* ***wkruk.pl***

W.KRUK

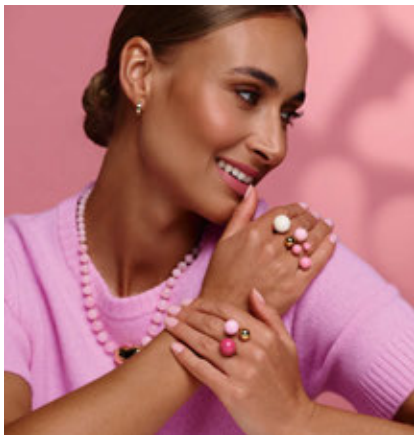
Każdy ze złotych wisiorków z kamieniami naturalnymi Birthstone od W.KRUK kryje w sobie inne znaczenie i może stać się osobistym talizmanem. Odkryj kamienie symbolizujące poszczególne miesiące, idealne na urodzinowy prezent. Lipcowa biżuteria urodzinowa powinna zawierać rubin, który przez swój intensywny kolor dodaje pewności siebie.

MOC MIKROALG

Kwasy omega-3 są ważnym elementem codziennej diety. Marka NORSAN stworzyła roślinną alternatywę najwyższej jakości: Omega-3 VEGAN EPA. To czysty olej z mikroalg o wysokiej zawartości kwasu EPA (ponad 1100 mg), wzbogacony o wegańską witaminę D3 oraz oliwę. Dzięki niskiemu stopniowi utlenienia i starannie dobranym składnikom produkt wyróżnia się świeżością oraz łagodnym, pomarańczowym smakiem bez efektu odbijania.

norsan-omega.pl







KOLOR, KTÓRY PRZYCIĄGA SPOJRZENIA

Pierścionki z kolekcji Steel and Shine zachwycają nowoczesną formą i energetycznymi kolorami emaliowanych kulek. To biżuteria stworzona dla kobiet, które lubią bawić się stylem i podkreślać swoją osobowość wyrazistymi dodatkami. Połysk złoconej stali w połączeniu z intensywnymi odcieniami różu, granatu, zieleni czy beżu tworzy efekt pełen świeżości, lekkości i modowego charakteru. Noś pojedynczo lub łącz kolory po swojemu.

bydziubeka.pl



KOMPLEKSOWA PIELĘGNACJA ANTI-AGING

Formuły kosmetyków DERMIKA Luxury Peptides zawierają innowacyjny sferyczny heksapeptyd – po raz pierwszy wykorzystany przez polską firmę kosmetyczną. Stymuluje włókna kolagenowe do regeneracji i pobudza fibroblasty do produkcji kwasu hialuronowego, co skutkuje poprawą gęstości i jędrności skóry oraz wygładzeniem zmarszczek.

dermika.pl



Serum nawadniające twarz, szyję i dekolt Hydrain DERMEDIC 30 ml/76,99 zł.
dermedic.com

NAWODNIENIE DO POTĘGI

Dermedic Hydrain to intensywnie nawadniające serum do skóry suchej i odwodnionej. Formuła z kompleksem Aqualare® i czterema formami kwasu hialuronowego działa wielopoziomowo – wygładza, wzmacnia barierę hydrolipidową i przywraca skórze miękkość. Lekka konsystencja świetnie sprawdza się także pod makijaż.

PIELĘGNACJA NA MIARĘ

Kuracja PEPTYDowa + antyoksydacja SAP to szeroka gama kosmetyków, z których możesz ułożyć własny rytuał pielęgnacyjny. Potrzebujesz regeneracji, ujędrnienia, a może ochrony antyoksydacyjnej? Połączenie peptydów i stabilnej witaminy C SAP wspomaga odbudowę skóry, poprawia jej elastyczność i pomaga przywrócić promienny wygląd.

W linii znalazły się m.in. serum regenerujące, krem na dzień i noc oraz delikatne kosmetyki oczyszczające. ***ziaja.com***



ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE.



NIGDY NIE JEST ZA PÓŹNO, BY „SKLEIĆ SIEBIE" NA NOWO

W ŚWIECIE POŚPIECHU, HAŁASU I RELACJI „NA WYNOS" CORAZ TRUDNIEJ ZNALEŹĆ PRZESTRZEŃ, W KTÓREJ MOŻNA NAPRAWDĘ POBYĆ ZE SOBĄ. KOBIETOM PO PIĘĆDZIESIĄTCE CZĘSTO PRÓBUJE SIĘ WMÓWIĆ, ŻE NA MARZENIA, ZMIANY I NOWE POCZĄTKI JEST JUŻ ZA PÓŹNO. TYMCZASEM W KSIĄŻCE „TAŃCZĄCE FILIŻANKI" NATASZA SOCHA PRZYPOMINA, ŻE NIEZALEŻNIE OD WIEKU WCIĄŻ MAMY PRAWO SZUKAĆ GŁĘBI, UWAŻNOŚCI I ŻYCIA BARDZIEJ W ZGODZIE ZE SOBĄ. TO OPOWIEŚĆ O OTWIERANIU SIĘ NA INNE MOŻLIWE WERSJE ŻYCIA. Z AUTORKĄ ROZMAWIA KATARZYNA KAMIŃSKA.

Jakie wydarzenie, impuls sprawił, że napisałaś tę książkę?

Impulsem była moja podróż do Japonii. To właśnie tam po raz pierwszy naprawdę zobaczyłam, że można żyć inaczej. Wolniej. Uważniej. Z większym szacunkiem do chwili. Zafascynowało mnie to, że tak dużo uwagi poświęca się prostym czynnościom – piciu herbaty, jedzeniu, codziennym rytuałom, które dla nas często są tylko tłem, czymś „do odhaczenia".

Uświadomiłam sobie wtedy, jak bardzo żyjemy w nieustannej gonitwie. Pędzimy od jednego momentu do drugiego, nie zatrzymując się nawet na chwilę. Czasami nie zdążymy jeszcze zdjąć ozdób wielkanocnych, a już trzeba wieszać świąteczne bombki. Wszystko dzieje się za szybko, przeskakujemy z poniedziałku w czwartek, a z lutego w maj.

Co w Japonii cię inspiruje literacko, mentalnie?

Zderzenie z tamtą codziennością uświadomiło mi, jak wiele można odnaleźć w spokoju i uważności. To właśnie ta zdolność do bycia tu i teraz, do celebrowania prostych chwil najbardziej mnie poruszyła i została ze mną na dłużej. Pewnie to przychodzi z wiekiem, kiedy czas jest dla nas o wiele bardziej cenny niż wtedy, gdy mamy po naście lat. Z czasem zaczęłam sięgać po literaturę japońską i odkryłam, że ona działa na bardzo podobnym poziomie. To często są historie pozornie proste, opowiadające o zwykłych ludziach i zwykłych dniach. A jednak pod tą prostotą kryje się ogromna głębia – opowieść o tym, co naprawdę istotne: o relacjach, przemijaniu, sensie codzienności. To mnie inspiruje zarówno literacko, jak i mentalnie – ta umiejętność mówienia o rzeczach najważniejszych w sposób nienachalny, ale niezwykle trafny.

„Metoda kintsugi nie polega bowiem na przywracaniu pierwotnego stanu. To filozofia akceptacji uszkodzenia jako części historii. Pęknięcie nie jest końcem. Jest momentem, w którym rzecz staje się inna. Często cenniejsza, choć dopiero trzeba się o tym przekonać" (cytat z książki).

Czy historia bohaterki, która ma 50 lat, pokazuje, że na zmianę i „sklejanie siebie na nowo" nigdy nie jest za późno?

Zdecydowanie tak. Historia bohaterki pokazuje, że moment pęknięcia nie jest zamknięciem, tylko przejściem. W wieku 50 lat człowiek niesie już ze sobą doświadczenie, które może być ciężarem, ale może też stać się materiałem do zbudowania czegoś bardziej świadomego.

„Sklejanie siebie na nowo" nie polega na powrocie do dawnej wersji siebie, tylko na uznaniu wszystkiego, co się wydarzyło, także tego, co trudne czy niedoskonałe. Dopiero wtedy możliwa jest zmiana, wierzę, że na lepsze.

Ta historia pokazuje, że nigdy nie jest za późno, bo dojrzałość nie zamyka, tylko otwiera inną perspektywę. Czasem dopiero po latach mamy w sobie wystarczająco odwagi, żeby spojrzeć na własne „pęknięcia" bez wstydu i zobaczyć w nich coś więcej niż stratę.

„Nie wiedziała, że wszystko jest po coś, nawet jeśli to »coś« przychodzi dużo później. Herbaciarnia powstała, by Yuki mogła spotkać Martę i wreszcie zrozumieć. Człowiek czasem tak ma, że zaczepia się o jedną wersję rzeczywistości i blokuje się na pozostałe" (cytat z książki).

Na ile wierzysz w sens zdarzeń, które odkrywamy dopiero po czasie? Czy to opowieść o otwieraniu się na inne możliwe wersje życia?

Myślę, że sens zdarzeń rzadko jest dla nas dostępny od razu. Zazwyczaj widzimy tylko fragment – to, co trudne, niewygodne, czasem niezrozumiałe. Dopiero z perspektywy czasu zaczynamy dostrzegać, że pewne doświadczenia coś w nas zmieniły, doprowadziły do czegoś nowego, lepszego, kogoś postawiły na naszej drodze, kogoś usunęły. Nie nazwałabym tego prostą wiarą w to, że „wszystko dzieje się po coś", ale raczej zaufaniem, że znaczenie można odkryć później, jeśli damy sobie

na to przestrzeń. To zdecydowanie jest opowieść o otwieraniu się na inne możliwe wersje życia. O tym, że czasem kurczowo trzymamy się jednej narracji i przez to nie widzimy innych dróg.

„Kiedy Jan odszedł, Yuki również zapadła się w sobie i każdego dnia żywiła się tylko herbatą i smutkiem. Sama była na siebie zła, bo przecież wierzyła, że człowiek mimo rozpaczy potrafi chwycić się nawet najcieńszych nitek szczęścia i utkać z nich koszulę, a kiedy będzie gotowa, założyć ją na siebie i znowu móc się śmiać" (cytat z książki).

Czy w tej scenie proponujesz zatrzymanie się przy smutku zamiast ucieczki przed nim? Czy to emocja, którą trzeba przeżyć do końca, by móc iść dalej?

Tak, w tej scenie jest zgoda na smutek, bez prób przyspieszania, zagłuszania czy „naprawiania się" na siłę. To moment, w którym bohaterka nie udaje, że jest dobrze, i nie szuka natychmiastowego wyjścia. Pozwala sobie być w tym stanie, nawet jeśli jest on bolesny. Myślę, że są takie emocje, których nie da się ominąć ani skrócić. Nie chodzi o to, by utknąć w smutku, ale by go naprawdę przeżyć. Dopiero wtedy może się coś w nas domknąć. To nie jest opowieść o cierpieniu dla samego cierpienia, tylko o uczciwości wobec siebie. O czasie, który powinniśmy sobie dać.

„Yuki serwuje przybyszom różne gatunki herbaty, które – zgodnie z filozofią chadō – mają inne znaczenia. Herbata może być cierpka jak początek żałoby, słodka jak pojednanie, gorzka jak prawda. Powoli, bez fajerwerków, ale z ogromną delikatnością rozwija się historia uzdrawiania poprzez ciszę, obecność i przyjęcie tego, co nieidealne. Najważniejsze bowiem to usiąść do stołu z samym sobą" (cytat z książki).

Chciałaś pokazać, że prawdziwe uzdrowienie nie dzieje się w spektakularny sposób, ale w ciszy i uważności?

Zależało mi na pokazaniu, że prawdziwe uzdrowienie rzadko ma w sobie coś spektakularnego. Nie przychodzi nagle, nie jest momentem przełomu, który wszystko zmienia w jednej chwili. Raczej wydarza się po cichu. To proces, który wymaga obecności i zgody na to, co jest, także na to, co niedoskonałe lub niewygodne. Dopiero kiedy człowiek naprawdę „siada do stołu z samym sobą", bez ucieczki i rozpraszaczy, może zacząć coś w sobie porządkować. Chciałam opowiedzieć o uzdrawianiu, które nie jest efektem zewnętrznych wydarzeń, tylko wewnętrznej gotowości. Wszystko zaczyna się od nas.

„Gdy dotykała filiżanek, robiła to w taki sposób, w jaki dotyka się rzeczy kruchych – ostrożnie, delikatnie. Nie tyle z obawy przed zniszczeniem, lecz z szacunku dla ich historii. Każda filiżanka miała inną grubość i wydawała inny dźwięk, gdy odkładało się ją na spodek" (cytat z książki).

Ludzie – jak filiżanki – są różni i zamiast ich „naprawiać", powinniśmy raczej próbować ich zrozumieć?

Sama wysłuchałam chyba setek najróżniejszych historii. Każdy człowiek ma swoją opowieść, zarówno dobrą, jak i złą. I tak jak z filiżankami – nie chodzi o to, żeby je ujednolicać czy naprawiać według jednego wzoru, ale żeby nauczyć się je rozumieć.

To powinno wynikać z akceptacji, że ktoś jest inny niż my, reaguje inaczej na pewne rzeczy, inaczej też myśli. W relacjach często mamy pokusę poprawiania i dopasowywania do nas drugiej osoby. A to największy błąd. „Tańczące filiżanki" to bardziej opowieść o akceptacji niż naprawianiu. O tym, żeby nie naruszać czyjejś historii i nie zmieniać jej tak, jak nam pasuje.

Herbaciany rytuał, rozmowy z Yuki i spotkania z innymi klientami uczą bohaterkę bardziej uważnego i czułego spojrzenia na życie. Czy w świecie zdominowanym przez pośpiech, technologię i powierzchowne relacje wciąż mamy przestrzeń na takie „magiczne kręgi" spotkań?

Myślę, że ta przestrzeń wciąż istnieje, tylko nie jest już oczywista ani łatwo dostępna. W świecie, który premiuje tempo, efektywność i drogę na skróty, takie „magiczne kręgi" nie tworzą się same. Trzeba je świadomie tworzyć. To nie musi być nic spektakularnego ani odklejonego od współczesności. Paradoksalnie to może być zwykła rozmowa, która nie jest przerywana powiadomieniami i zniecierpliwieniem. Powiedziałabym więc, że nie tyle nie mamy możliwości takich spotkań, ile tracimy nawyk ich tworzenia. A one wciąż są w naszym zasięgu – wymagają tylko decyzji, żeby choć na chwilę wyjść z tego szalonego rytmu i posłuchać czyjejś historii.

Akcja toczy się w niewielkiej, niemodnej herbaciarni, gdzie obowiązują stare zasady: bez telefonów, bez pośpiechu, bez „na wynos". Czy stworzyłaś to miejsce jako przeciwwagę dla współczesności – przestrzeń, w której nie da się uciec od siebie?

Ta herbaciarnia to miejsce, w którym pewne rzeczy po prostu nie działają: nie da się niczego przyspieszyć, „być tylko na chwilę", uciec w telefon czy inne rozproszenie. Zostaje spotkanie z samym sobą.

Nie chodziło mi jednak o stworzenie przestrzeni idealnej czy odrealnionej. Raczej o takie miejsce, które stawia delikatny opór temu, do czego przywykliśmy. W którym brak pośpiechu nie jest luksusem, tylko zasadą. I w którym człowiek, nawet jeśli początkowo czuje dyskomfort, po chwili zaczyna słyszeć rzeczy, które wcześniej zagłuszał. Nie każdy z nas to potrafi i pewnie nie każdy też chce. Wygodniej nam zagłuszyć własne problemy, niż stanąć z nimi oko w oko i czasem „dać im w pysk".



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

ZDJĘCIA: JOWITA TRZCIELIŃSKA, MATERIAŁY PRASOWE

HOROSKOP

Penny Thornton
astrolożka, autorka książek, wykładowczyni.
Jej klientką była księżna Diana.



RAK **22.06–22.07**

To nie jest zwyczajny lipiec. To dynamiczne, pełne wydarzeń tygodnie, w których możesz mieć wpływ na sprawy i zobaczyć, jak co najmniej jeden z twoich planów się spełnia. Czekają cię niespodzianki i zaskoczenia – myśl trzeźwo około 4 i 27 lipca. Merkury będzie w retrogradacji do 23 lipca, więc jak zwykle wtedy bywa, pojawią się opóźnienia i zmiany obranego kursu, da ci to jednak czas na przemyślenie sytuacji i podjęcie działania, które przyniesie pełne zadowolenie. A jeśli przeżyjesz rozczarowanie, potraktuj to jako szczęście w nieszczęściu.

LEW **23.07–23.08**

Rok 2026 jest jak żaden inny, a i lipiec zapowiada się jako wyjątkowy miesiąc. Spektakularny układ planet – najbliższy 19 lipca – może przynieść ważny punkt zwrotny i choć nie ma gwarancji, że spodoba ci się wszystko, co się wydarzy, będzie to miało głębszy cel. Pełnia Księżyca 29 lipca to kolejny istotny moment: niewykluczone, że chodzi o związek – niezależnie od tego, czy zamierzasz wziąć ślub, czy sytuacja osiągnie punkt krytyczny. Możesz mieć wrażenie, że los jest odpowiedzialny za to, co się będzie działo, ale jak zawsze liczy się to, co ty z tym zrobisz.

PANNA **24.08–22.09**

Masz Urana wysoko nad głową, więc lipiec przyniesie zmiany i coś niespodziewanego. Wenus będzie w twoim znaku od 9 lipca, więc znajdziesz się pod jej opieką i czekają cię bardzo dobre rzeczy, jednak przygotuj się również na okoliczności niezależne od ciebie, które mogą pokrzyżować twoje plany. Podróże okażą się męczące, a przepływ informacji utrudniony. Zapewnij sobie alternatywne formy komunikacji i miej w zanadrzu różne możliwości. Wszystkie te niedogodności można jakoś znieść, chociaż po superważnych lipcowych wydarzeniach sytuacja może już nigdy nie być taka sama.

WAGA **23.09–23.10**

Lipiec można opisać jednym słowem: wow! Być może rozwój wypadków w innych krajach wpłynie na twoje plany albo nagle zdecydujesz, że nie chcesz czegoś robić lub że zamierzasz podjąć ryzyko. Nieprzewidziane i niezwykłe sytuacje czekają na każdym kroku. Może to być zarówno ekscytujące, jak i niepokojące. Sytuacja osoby, z którą jesteś w związku, może się zmienić lub nieoczekiwane wydarzenie wpłynie na przyszłość waszej relacji, ale cokolwiek by się działo, wyjdziesz z tego z większą siłą i mądrością. Zdobywanie doświadczenia nie zawsze jest nieprzyjemne...

SKORPION **24.10–22.11**

Jeśli zamierzasz uciec od wszystkiego, podróż do celu i z powrotem może się okazać zupełnie innym przeżyciem! Lipiec jest miesiącem skrajności, więc to, co dobre, będzie spektakularne, a złe równie trudne do zapomnienia. Mogą nastąpić zmiany w ostatniej chwili i trzeba będzie wykazać się ogromną cierpliwością wobec innych ludzi i ich problemów. Około 20 lipca układ planet o wielkim wpływie może przenieść cię z powrotem do pewnego wydarzenia z 2020 roku. Pełnia Księżyca 29 lipca ma podobną moc. To, co wydarzy się w tym miesiącu, na długo pozostanie w pamięci.

STRZELEC **23.11–21.12**

Możesz chcieć odpocząć i oderwać się od codzienności, ale nawet przy słonecznej pogodzie trzeba zająć się problemami – i to u ich źródła. W lipcu musisz wnikliwie przeanalizować sytuację. Niezależnie od tego, czy chodzi o finanse, czy o coś znacznie bardziej osobistego, powierzchowne podejście lub odwlekanie sprawy nie jest rozwiązaniem. Jeśli coś się skończyło, to się skończyło, a jeśli czegoś lub kogoś pragniesz wystarczająco mocno, musisz działać energicznie. To nie jest miesiąc półśrodków. Wymaga pełnego zaangażowania. To, co zostało zapoczątkowane zimą, teraz przynosi rezultaty.

KOZIOROŻEC **22.12–20.01**

Będzie iskrzyć. Niezależnie od tego, czy spotkasz kogoś, kto spełnia wszystkie twoje oczekiwania, czy staniesz po złej

stronie sporu, pewne rzeczy zachowaj w sekrecie. Aż do końca sierpnia nie będziesz w stanie ocenić, w jakim kierunku zmierza sytuacja ani jak silna jest więź. Saturn w połowie miesiąca pozostanie w miejscu, więc działania – zarówno twoje, jak i innych osób – będą miały poważniejsze konsekwencje. Gdy Merkury znów wejdzie w ruch prosty (23 lipca), sprawy przyspieszą, a tajemnica może zostać wyjaśniona i otrzymasz odpowiedź na ważne pytanie. To miesiąc zakończeń i początków.

WODNIK **21.01–19.02**

Od początku 2026 roku nie było tak wielkich możliwości zmian. To, co wydarzy się w lipcu, mogło zostać zapoczątkowane na przełomie stycznia i lutego. Przejście Jowisza przez strefę relacji dopiero się rozpoczęło, ale najważniejsze relacje zostaną nawiązane około 20 i 29 lipca. Możesz poczuć, że przeznaczenie dało o sobie znać lub coś cię skłoni do podjęcia decyzji, która zdefiniuje twoje życie. Niezależnie od tego, jak potoczą się najważniejsze wydarzenia lipca, ty przechodzisz głęboką przemianę, a to, co kiedyś było dla ciebie najważniejsze, przyćmiewają nowe, odmienne priorytety.

RYBY **20.02–20.03**

Nie da się przygotować na nieprzewidziane sytuacje, ale można rozważyć inne propozycje na wyjątkowe wydarzenie i zadbać o zabezpieczenia na wypadek podróży lub pobytu w odległych miejscach. To nie znaczy, że wszystko, co masz zaplanowane, się nie powiedzie – raczej chodzi o to, że sprawy mogą potoczyć się nie do końca zgodnie z planem. Dla wielu Ryb będzie to miesiąc ekscytujących i pozytywnych wydarzeń, ale niektóre powinny się przygotować na niepowodzenia i nagłe zmiany. W centrum uwagi są miłość i romans, więc to miesiąc idealny na poznanie kogoś wyjątkowego lub zawarcie małżeństwa. Płyń z prądem.

BARAN **21.03–20.04**

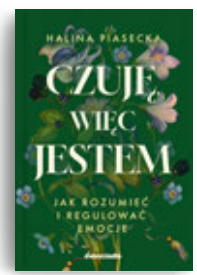
Witaj w miesiącu innowacji i zmian. Być może czeka cię remont lub przeprowadzka, a może do rodziny dołączą nowi członkowie – czy to poprzez narodziny, czy ślub. Tak czy inaczej, pod koniec lipca znajdziesz się w zupełnie innej sytuacji. Nie jest to jednak najspokojniejszy okres tego roku i nawet jeśli odniesiesz duży sukces, będzie miał swoją cenę. Licz się z tym, że drobne problemy w podróży i nieporozumienia mogą wpłynąć na dotychczasową bliską przyjaźń. Tydzień około 26 lipca okaże się wart zapamiętania. Swoje zwycięstwa i porażki przyjmij z równą godnością.

BYK **21.04–20.05**

Wydarzenia tego miesiąca zmian i różnorodności najlepiej śledzić z bezpiecznego miejsca na kanapie! (To żart!) Jednak jeśli pragniesz czegoś nowego i odmiennego, nie możesz sobie wymarzyć lepszego układu gwiazd. Uran dostarczy emocji i wrażeń około 4 i 12 lipca, zaś około 20 i 29 lipca Pluton gotów jest zmienić pewien aspekt twojego życia. To miesiąc, w którym warto podjąć decydujący krok i zdać sobie sprawę, że trzymanie się obecnej sytuacji z obawy przed nieznanym stoi na przeszkodzie twojej świetlanej przyszłości.

BLIŹNIĘTA **21.05–21.06**

Czujesz ten ogień w sercu? To on, dzięki Marsowi w twoim znaku, każe ci podążać za pasjami i ambicjami. A w połączeniu z niezwykłymi układami planet sprawi, że będzie to miesiąc, w którym naprawdę wszystko się zmieni. I to na lepsze. Choć podróż i wydarzenia w innych krajach mogą odegrać w tym pewną rolę, twoja zdolność wychodzenia ze strefy komfortu i spojrzenia na swoje życie z nowej perspektywy może zmienić sytuacje, które już od tak dawna cię frustrowały. Nie chodzi tu o wyższość ducha nad materią, ale o odnalezienie własnego przycisku mocy. ●



„Czuję, więc jestem" Haliny Piaseckiej *to poradnik, który wyjątkowo dobrze współgra z naturą Raka – znaku czułego, emocjonalnego i uważnego. To książka pełna wskazówek, które pomagają lepiej rozumieć własne uczucia i pielęgnować wrażliwość. Idealna dla osób, które potrzebują mądrego, empatycznego przewodnika po świecie emocji.*

Książka dostępna na ***sklep.zwierciadlo.pl***

AUTOPROMOCJA

ZDJĘCIA: ARCHIWUM PRYWATNE, MATERIAŁY PRASOWE

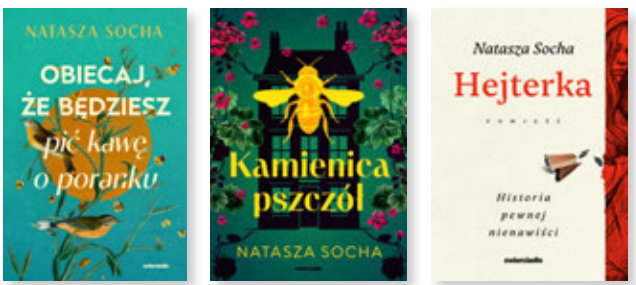


A: 5 zestawów **AA LAAB MILKY WATERFALL HYDRATION.** Program pielęgnacyjny przeznaczony jest do cery odwodnionej i napiętej. Lekkie mleczne formuły zapewniają długotrwałe nawilżenie i uczucie komfortu. W składzie kremu-serum na dzień, kremu-maski na noc oraz zestawie pod oczy znajdziesz kojące skórę mleko owsiane i ektoinę, która wzmacnia barierę hydrolipidową.

SMS o treści: ZW.KR.A.hasłokrzyżówki wyślij pod nr 7255.

Poziomo: 1. tłuczony butelką podczas chrztu **4.** informuje pod dziennikarzem **7.** jazda bez biegu **8.** protektorat Zeusa **9.** perski pod persem **10.** wiele przeniesie, ale nie góry **15.** pojazd pod budą **18.** jednostka wiatru **19.** podstawa spaceru nieszczęść **20.** wielookie zwierzę **22.** ryba czyścioszka **26.** podąża za kocicą **27.** i kamieni kupa **28.** na lubelskim rynku **29.** przybywa z posiłkami **30.** Bruksela go nie rozaniela

Pionowo: 1. mówi, co robić **2.** gdzie kończy się wieża **3.** tyczka chroniąca przed skokiem **4.** gdzie przegródek sześć **5.** dzieło Ginsberga lub Burka **6.** pracuje w zaklętych rewirach **11.** kieruje z kierowcą **12.** płaszcz babuni **13.** pracuje z pewną częstotliwością **14.** wybrana śmietanka **15.** leśna na szczęście **16.** łatwiejsze niż szachy **17.** masa murarzy **18.** górna półka **21.** obcięta zieleń **23.** dla tych, co mają branie **24.** pies w futrze **25.** miejsce do ssania



B: 3 zestawy składające się z pełnych emocji i życiowych obserwacji książek **Nataszy Sochy „Obiecaj, że będziesz pić kawę o poranku", „Kamienica pszczół", „Hejterka".**

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 do 30 czerwca 2026 roku.

Organizator: Wydawnictwo Zwierciadło Sp. z o.o.
*Koszt SMS-a to 2,46 zł z VAT.

Informacja o przetwarzaniu danych osobowych uczestników konkursu w stopce redakcyjnej.

Rozwiązanie krzyżówki z numeru 5/2026: WIERNA ADAPTACJA.

POZIOMO: 1. OBJAW 4. STROP 7. ŁUT 8. MINUS 9. NAUKA 10. ISKIERECZKA 15. SYROP 18. PODZIW 19. ŻÓŁTKO 20. LIS 22. KINESKOP 26. DZIWO 27. ZAWADA 28. CHLEWNIA 29. NARZECZONY 30. KŁAMSTEWKO **PIONOWO:** 1. OLIMPIADA 2. JAMNIK 3. WŁOSIE 4. STANIE 5. RETUSZ 6. PARADA 11. INWOKACJA 12. ROŻEN 13. CAŁUS 14. KAKAO 15. STUDENT 16. RIWIERA 17. PULOWER 18. PUSZCZA 21. PATYK 23. ELEKT 24. KONEW 25. PRAWO

Lista laureatów dostępna w siedzibie organizatora.

REKLAMA

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

zwierciadło

www.zwierciadlo.pl

REDAKCJA
ul. Widok 8, 00-023 Warszawa, tel. 603 798 616
sekretariat@grupazwierciadlo.pl
e-mail: pierwsza litera imienia.nazwisko@grupazwierciadlo.pl

redaktorka naczelna **JOANNA OLEKSZYK**
zastępczyni redaktorki naczelnej **ALINA GUTEK**
dyrektorka artystyczna **KATARZYNA MIŚKOWIEC**
projekty specjalne **MAGDA ROSŁANIEC**
korekta **JOANNA MORAWSKA**

ZESPÓŁ
GABRIELA CZERKIEWICZ (moda), **JOANNA DERDA** (zdrowie),
ZOFIA FABJANOWSKA (kultura), **AGATA RUCIŃSKA** (uroda)

graficzki **AGNIESZKA NAROLSKA**
EWELINA KARLSSON (projekty specjalne)
fotoedycja i produkcja sesji **MAGDALENA SOBOTKA, ALICJA SIKORA**

FELIETONIŚCI
ARTUR ANDRUS, KATARZYNA BŁAŻEJEWSKA-STUHR, NATALIA DE BARBARO, JACEK DUBOIS, ANNA GACEK, TOMASZ JASTRUN, SONIA KISZA, SZYMON MAJEWSKI, KATARZYNA MILLER, MONIKA SOBIEŃ-GÓRSKA

WSPÓŁPRACOWNICY
BOGDAN DE BARBARO, WOJCIECH EICHELBERGER, JOANNA FLIS, REMIGIUSZ GRZELA, ANGELIKA KUCIŃSKA, IZA NOWAKOWSKA-TEOFILAK, MARTA NIEDŹWIECKA, BEATA PAWŁOWICZ, STACH SZABŁOWSKI, ANNA TATARSKA, GRAŻYNA TORBICKA, MARIOLA WIKTOR, ARTUR ZABORSKI, ALEKSANDRA ŻELAZIŃSKA

WYDAWNICTWO ZWIERCIADŁO SP. Z O.O.
prezes zarządu **ADAM POPIELSKI**
dyrektor zarządzający **ROBERT MAŁASZEK**
dyrektor finansowy **RAFAŁ STARZYK**
dyrektorka wydawnicza **MARTA KOWALSKA**
sekretariat **MONIKA FLORCZUK-DURKA** tel. 603 798 616
EWA FLORCZUK

REKLAMA
dyrektorka **ANNA SZALUŚ** tel. 694 484 228
zastępczyni dyrektorki **ANNA RUSZKOWSKA** tel. 664 742 101
MAŁGORZATA JAROSIEWICZ tel. 787 961 429 **MAGDALENA ŁUKASIEWICZ** tel. 607 950 986 **EWA PIETRZYKOWSKA** tel. 662 060 092

PROMOCJA I MARKETING
dyrektorka **JUSTYNA OGŁOZIŃSKA** tel. 501 353 867
redaktorka kreatywna **WERONIKA JAREK-RADŁOWSKA** tel. 602 470 502

PRODUKCJA
dyrektor **ROBERT JEŻEWSKI**

REPRODUKCJA I NADZÓR DRUKU
redaktor techniczny **PIOTR SZCZERSKI,** opracowanie kolorystyczne **PAWEŁ SULISZ**
druk i oprawa **P/MINT SP. Z O.O.**

DYSTRYBUCJA
KATARZYNA PASIK tel. 503 134 270

PRENUMERATA
prenumerata cyfrowa: **sklep.zwierciadlo.pl/prenumerata**
prenumerata drukowana, prenumerata zagraniczna: **prenumerata24.pl**
Infolinia +48 513 129 995, pn-pt w godz. 9-14, kontakt@prenumerata24.pl

DZIAŁ KSIĄŻEK
RENATA PATOKA, BLANKA WOŚKOWIAK, AGNIESZKA SŁOWIK

DZIAŁ KSIĘGOWOŚCI
KATARZYNA KUCA, DOROTA SIKORA

PORTAL ZWIERCIADLO.PL
WIKTORIA ANDRZEJEWSKA, ROBERT CHOIŃSKI, PATRYCJA FIJAŁKOWSKA, MATEUSZ KACZOROWSKI, AGNIESZKA KUBIŃSKA, AGATA LIPIEC, KLAUDIA MIZERSKA, ZUZANNA OLSZEWSKA, TOLA RYBICKA, DOMINIKA SOĆKO, ALICJA SZEWCZYK (wydawczyni), ANNA TOBIASZ, ALEKSANDRA URBANIAK, MARTA WASZKIEWICZ, AGNIESZKA WIRTWEIN, EDYTA ZBĄSKA

programista **SYLWESTER CIACH**

Materiały reklamowe na stronach: II-1, 2-3, 4-5, 7, 9, 11, 13, 15, 17, 25, 27, 34-35, 41, 43, 46-47, 53, 55, 56-57, 63, 65, 67, 73, 74-75, 79, 81, 85, 87, 91, 92-93, 95, 101, 105, 107, 111, 117, 119, 120-121, 127, 129, 131, 145, 149, 151, 152, 161, 165, 171, 175, 179, 185, 186-187, 191, 195, 197, 198, 199, 201, 213, 215, 216-217, 221, 223, 232, 234-237, 243, III, IV

Na stronach: 113, 125, 169, 181, 188-189, 228-231, 238 **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

LIPCOWE WYDANIE
DOSTĘPNE TAKŻE
z PALETĄ RÓŻY
CATRICE BLUR BALM BLUSH



Catrice Blur Balm
to wszechstronny kosmetyk,
który podkreśla naturalne
piękno Twojej skóry.

Paleta obejmuje róże, rozświetlacz
i topper do rozświetlacza.

INCI palety do twarzy **Catrice BLUR BALM blush palette:**

INGREDIENTS – 1, 2: DIMETHICONE, ETHYLHEXYLPALMITATE, SILICA, VP/HEXADECENE COPOLYMER, HYDROGENATED POLYISOBUTENE,HELIANTHUS ANNUUS (SUNFLOWER) SEED WAX, METHYL HYDROGENATED ROSINATE,DIMETHICONE/VINYL DIMETHICONE CROSSPOLYMER, ISONONYL ISONONANOATE,POLYGLYCERYL-2 DIISOSTEARATE, TRIMETHYLSILOXYSILICATE, ETHYLHEXYLGLYCERIN,PHENOXYETHANOL, CI 15850 (RED 7 LAKE), CI 77491, CI 77492, CI 77499 (IRONOXIDES), CI 77891 (TITANIUM DIOXIDE), MAY CONTAIN/[+/-]:CI 15850 (RED 6 LAKE). UND/AND INGREDIENTS – 4, 5: DIMETHICONE, ETHYLHEXYLPALMITATE, SILICA, VP/HEXADECENE COPOLYMER, HELIANTHUS ANNUUS (SUNFLOWER) SEEDWAX, HYDROGENATED POLYISOBUTENE, METHYL HYDROGENATED ROSINATE,DIMETHICONE/VINYL DIMETHICONE CROSSPOLYMER, ISONONYL ISONONANOATE,POLYGLYCERYL-2 DIISOSTEARATE, TRIMETHYLSILOXYSILICATE, ETHYLHEXYLGLYCERIN,PHENOXYETHANOL, CI 15850 (RED 7 LAKE), CI 77491, CI 77492 (IRON OXIDES), CI77891 (TITANIUM DIOXIDE), MAY CONTAIN/[+/-]: CI 77499 (IRONOXIDES). UND/AND INGREDIENTS – 3: DIMETHICONE, ETHYLHEXYL PALMITATE,CALCIUM ALUMINUM BOROSILICATE, SILICA, VP/HEXADECENE COPOLYMER, HYDROGENATEDPOLYISOBUTENE, HELIANTHUS ANNUUS (SUNFLOWER) SEED WAX, METHYL HYDROGENATEDROSINATE, DIMETHICONE/VINYL DIMETHICONE CROSSPOLYMER, ISONONYL ISONONANOATE,POLYGLYCERYL-2 DIISOSTEARATE, TRIMETHYLSILOXYSILICATE, ETHYLHEXYLGLYCERIN,PHENOXYETHANOL, TIN OXIDE, CI 15850 (RED 6 LAKE), CI 77491 (IRON OXIDES), CI77891 (TITANIUM DIOXIDE). UND/AND INGREDIENTS – 6: HYDROGENATEDPOLYISOBUTENE, CAPRYLIC/CAPRIC TRIGLYCERIDE, ARGANIA SPINOSA KERNEL OIL,CALCIUM ALUMINUM BOROSILICATE, HELIANTHUS ANNUUS (SUNFLOWER) SEED WAX,SIMMONDSIA CHINENSIS (JOJOBA) SEED OIL, HYDROXYSTEARIC ACID, POLYBUTENE,TOCOPHERYL ACETATE, SYNTHETIC FLUORPHLOGOPITE, ETHYLHEXYLGLYCERIN,PHENOXYETHANOL,TIN OXIDE, CI 15850 (RED 6 LAKE), CI 77891 (TITANIUM DIOXIDE).

WYDANIE Z DODATKIEM
JUŻ DOSTĘPNE W WYBRANYCH
PUNKTACH SPRZEDAŻY.

Na łupinie orzecha stojąc

Nic tak nie uskrzydla wierszy poety jak jego tragiczna śmierć. Krzysztof Kamil Baczyński był niski, wątły, miał astmę, nie nadawał się na żołnierza. Trwało powstanie... Ania Janko napisała we wstępie do wyboru jego wierszy: „Zginął trafiony w głowę, gdy nieostrożny wychylił się na linię strzału w oknie narożnego pokoju na pierwszym piętrze pałacu Blanka, 4 sierpnia, w piątek, około 16. – To poeta Baczyński – powiedział któryś z powstańców do sanitariuszki – niech pani zapisze, bo pani nie zapamięta". Ktoś powiedział, myśląc o losie poety, że Polska to kraj, w którym strzela się do wroga diamentami... Baczyński miał 23 lata. Jego śmierć uosabia piękny bezsens tego powstania.



TOMASZ JASTRUN
poeta, prozaik, krytyk literacki, czuły obserwator świata. Zawsze z książką obok poduszki.

Gdy zaczął pisać wiersze, pisał je maniacko w każdej wolnej chwili. Matka poety – był z nią związany mocniej niż z ojcem, który odszedł od rodziny – była żydowskiego pochodzenia, o czym przez wiele lat milczano. Pochodziła z zasymilowanej rodziny, sam poeta czuł się w stu procentach Polakiem, ale w czasie okupacji obejmowały go w pełni ustawy norymberskie.

Poeta w 1942 roku ożenił się z Barbarą Drapczyńską. W czasie wojny miłość była wzmacniana przez czas grozy i śmierci. A młodzi ze wszystkim się spieszyli. Barbara 24 sierpnia 1944 roku została trafiona w głowę odłamkiem szkła, nie wiedziała o śmierci męża. Umierając, trzymała w rękach tomik jego wierszy. Była w ciąży.

Zdumiewa poetycka dojrzałość Baczyńskiego, w tym wieku nie pisze się takich wierszy. Ale to dotyczy nie tylko jego, ale całej generacji młodych ówczesnych poetów. Gajcy, Trzebiński, Bojarski, Stroiński znali się, wszyscy konspirowali, wszyscy będą ginąć jak nie w powstaniu, to wcześniej, rozstrzelani. Gajcego i Trzebińskiego znała dobrze moja mama, poetka Mieczysława Buczkówna, opowiadała mi, jak chodziła z nimi na tajne literackie spotkania.

Wiersze Baczyńskiego śpiewała genialnie Ewa Demarczyk, brzmiały, jakby były pisane dla niej. Na pewno przyczyniła się do ich spopularyzowania. Poeta jest ceniony i lubiany, czasem porównywany do Słowackiego. I nie ma znaczenia, że nie jestem wielbicielem poezji Baczyńskiego, choć wzrusza mnie jego los i imponuje wyobraźnia. Zacytowany przeze mnie wiersz jest jednak znakomity. A przez to, że wyśpiewany był przez Ewę Demarczyk, tak się związał z piosenką, że nie potrafię go czytać, nie słysząc dramatycznego głosu Demarczyk. Proszę mnie nie prosić o interpretację tego utworu, nie potrafię tego zrobić, to kaskada surrealistycznych obrazów z puentą, w której jest wizja zagłady całego pokolenia. A jednak poeta nie „popłynął w zapomnienie", jak chcą ostatnie słowa wiersza. ●

Polecamy najnowszą książkę Tomasza Jastruna „Rok szczura".



PIOSENECZKA BASI

Kto mi odda moje zapatrzenie
i mój cień, co za tobą odszedł?
Ach, te dni jak zwierzęta mrucząc,
jak rośliny są — coraz młodsze.

I niedługo już — tacy maleńcy,
na łupinie orzecha stojąc,
popłyniemy porom na opak
jak na przekór wodnym słojom.

Czerwień krwi dziecinnie się wyśni
jako wzdęte policzki wiśni.

Metal burz się wywiedzie na nowo
zapienioną dmuchawca głową.

A łez grzmot jak lawina kamieni
w małe żuki zielone się zmieni

i tak w wodę się chyląc na przemian
popłyniemy nieostrożnie w zapomnienie,
tylko płakać będą na ziemi
zostawione przez nas nasze cienie.

16 I 42 r.
Krzysztof Kamil Baczyński „Pół mnie a pół Bogu", Prószyński i S-ka, Warszawa 1997.

ZDJĘCIA: KRZYSZTOF OPALIŃSKI, MATERIAŁY PRASOWE.

POLITYKA

SŁUCHAJ I OGLĄDAJ!

















Rozmawiamy nie tylko o polityce.

Poruszamy sprawy, które mają znaczenie.

Szukamy odpowiedzi na trudne pytania.

POLITYKA.PL/PODKASTY


ALBERT RIELE
SWISS WATCHES 1881
APART.pl