

ZWIERCADLO.PL

# zwierciadło

11 (2136) LISTOPAD 2024  
Cena 14,90 zł (w tym 8% VAT)

**AGATA STOLA**  
Co różni fantazje  
od pragnień?

**MARTA  
NIEDŹWIECKA**  
Umiesz sobie  
czegoś odmówić?

**KASIA  
MODLIŃSKA-  
-RESICH**  
O pułapkach  
neuroróżnorodności

**NATALIA  
DE BARBARO**  
Mieszkanie dla  
wysoko wrażliwych

**WALDEMAR KULEJ,  
CHIARA MASTROIANNI**  
Potyczki z ojcem

**SIMONA KOSSAK**  
Czarownica z puszczy

**BRANFORD MARSALIS**  
Ćwiczenia ze słuchania

*Dzikość serca*

**JAKUB GIERSZAŁ**  
Natura patrzy

**JOANNA OKUNIEWSKA**  
Magia jest w nas

**TEMAT MIESIĄCA**  
Deficyt przyrody

**MAGDALENA  
POPLAWSKA**  
Zawsze pod prąd

ISSN 0514-0994 INDEKS 383767



Numer w sprzedaży do 05.11.2024



MILLION  
GOLD

NOWY ZAPACH

**rabanne**



# Diamenty *premium*

ZŁOTA BIŻUTERIA Z BRYLANTAMI I PERLAMAMI SOUTH SEA: PIERŚCIONEK, wzór 109.325; KOLCZYKI, wzór 109.325



# APART.pl





CONSTELLATION 28 MM

## CZAS ZAKLĘTY W BIŻUTERII

Nowa kolekcja OMEGA Constellation to synonim elegancji i dbałości o detale. Gwiazda umieszczona u dołu tarczy chronometru dodaje unikalności, delikatnie ją rozświetlając. To właśnie jej blask zainspirował nas do stworzenia wyjątkowego modelu ze złota Moonshine™, którego ambasadorką została Kaia Gerber. Oto dwie najjaśniejsze gwiazdy tego sezonu, uosabiające wszechświat piękna i precyzji.

**Ω**  
**OMEGA**

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





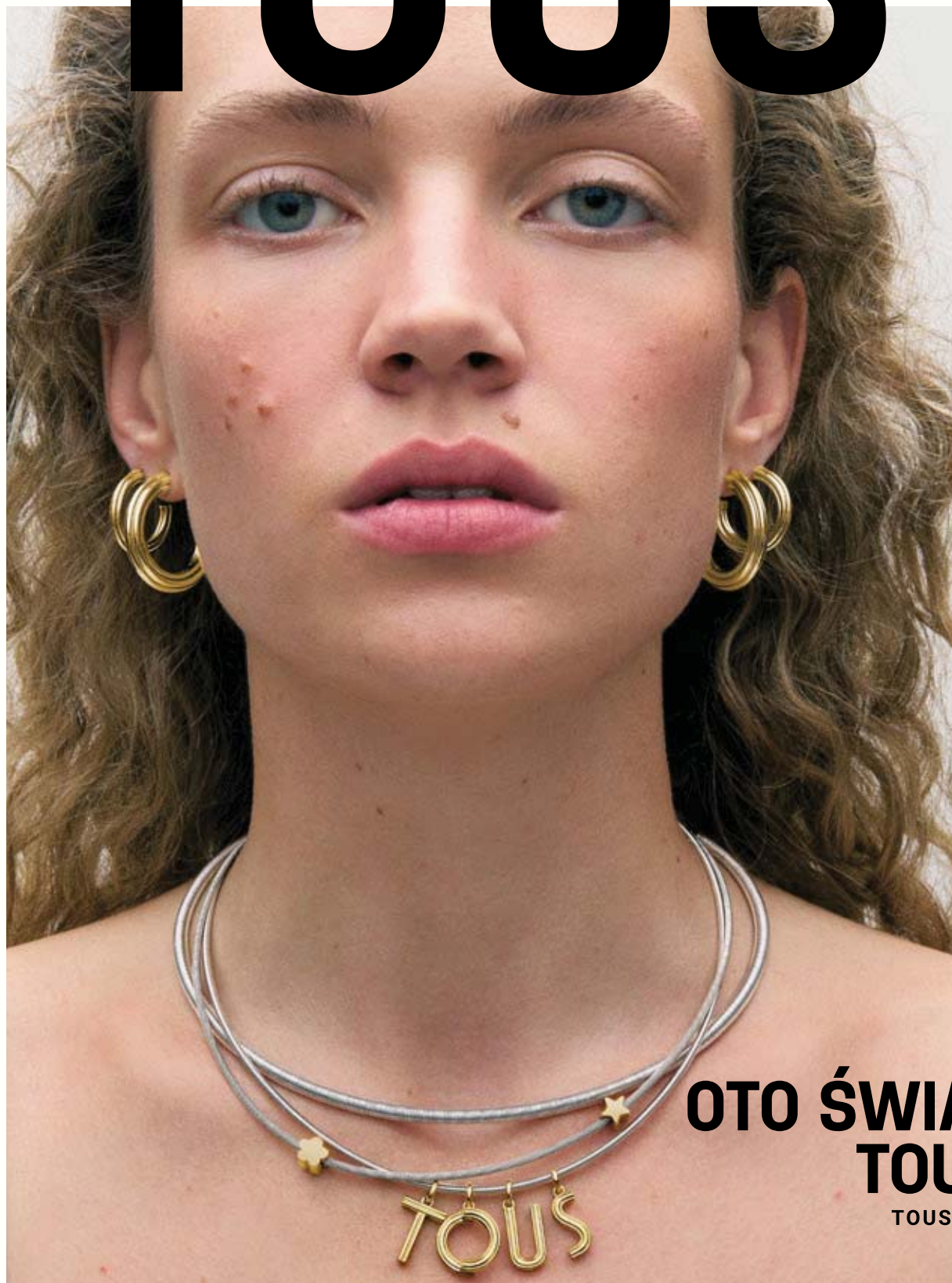
ART DIR: PAUL MARCIANO PH: NIMA BENATI © GUESS, INC. 2024



GEORGINA  
*for*  
**GUESS**



# TOUS



**OTO ŚWIAT  
TOUS**  
[TOUS.COM](https://www.tous.com)



# YES × ZALEWSKI



Odkryj *nową kolekcję* stworzoną wspólnie  
z Krzysztofem Zalewskim.

Dostępna w wybranych Salonach i na YES.pl



# BIUSTONOSZ STWORZONY NA NOWO

PO LATACH BADAŃ I TESTÓW, W SEZONIE  
JESIEŃ-ZIMA 2024 ROKU, MARKA TRIUMPH  
WPROWADZA KOLEKCJĘ BODY MAKE-UP ILLUSION,  
KTÓRA REWOLUCJONIZUJE POJĘCIE NOWOCZESNEJ  
BIELIZNY. POZNAJ BIUSTONOSZ, KTÓRY NA NOWO  
DEFINIUJE POCZUCIE KOMFORTU.

*„Po założeniu biustonosza  
z kolekcji BODY MAKE-UP  
ILLUSION dzieje się... magia.  
W końcu ktoś wynalazł model  
idealny, który wspaniale wspiera  
biust, a jednocześnie jest zupełnie  
niewyczuwalny. Brakowało mi  
biustonosza, który byłby jednocześnie  
wygodny jak bezfiszbinowy,  
a zapewniał stabilność jak modele  
z wbudowaną fiszbiną”.*

Małgorzata Socha

AMBASADORKA KOLEKCJI  
BODY MAKE-UP ILLUSION

**W**ychodząc naprzeciw potrzebom współczesnych kobiet na całym świecie, projektanci marki Triumph stworzyli przełomową kolekcję BODY MAKE-UP ILLUSION. Jego najjaśniejszą gwiazdą jest biustonosz, któremu od teraz może zaufać każda z kobiet. Dzięki zupełnie nowej na rynku, innowacyjnej fiszbinie Comfort Wire, która charakteryzuje się wyjątkową elastycznością, biustonosz w bardzo naturalny sposób dopasowuje się do kobiecego ciała. Zaawansowana technologicznie miseczka z niezwykle miękkiej tkaniny będzie odpowiednia dla kobiet o różnych kształtach i rozmiarach biustu. Biustonosz BODY MAKE-UP ILLUSION nie tylko zapewnia pełne podtrzymanie biustu, ale również wyróżnia się bardzo subtelnym i nowoczesnym designem. Dodatkowo delikatna koronka, która została wykorzystana do jego stworzenia, pochodzi częściowo z recyklingu. „Jesteśmy podekscytowani wprowadzeniem tej ekscytującej nowej kolekcji. W odpowiedzi na opinie naszych klientek na temat modeli z fiszbinami i bezfiszbinowych zidentyfikowaliśmy wyraźną potrzebę trzeciej kategorii biustonoszy. Kolekcja Body Make-Up Illusion z komfortowymi fiszbinami wypełnia lukę między dwiema tradycyjnymi kategoriami – wsparciem biustonosza usztywnianego oraz swobodą i komfortem biustonosza bezfiszbinowego. A ponadto niezmiennie tworzy efekt uniesienia dla pełniejszego dekoltu” – mówi Patrizia Milani, globalny dyrektor ds. merchandisingu marki Triumph.

# Triumph

THE ILLUSION  
COLLECTION

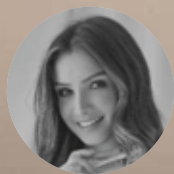
MAŁGORZATA SOCHA  
X  
TRIUMPH

INNOWACYJNA  
FISZBINA  
COMFORT WIRE



BIELIZNA, KTÓREJ  
NIE POCZUJESZ

# NISZA NIEJEDNĄ MA NUTĘ...



**AGATA BŁAZIŃSKA**  
GENERAL FRAGRANCE  
EXPERT DOUGLAS

Zapachy to nośniki emocji nie tylko tych, które pragniemy wyrazić, ale również tych, którymi obdarowujemy innych. Perfumy mają wiele wspólnego z muzyką. Melodia niczym zapach wywołuje w nas emocje, niekiedy skrajne, nawet u bliskich sobie osób. Zależne jest to oczywiście od wielu zmiennych: pory dnia czy roku, naszego stanu emocjonalnego, płci czy wieku. Nisza to „creme de la crème” wszelkich kompozycji zapachowych. Jej wyjątkowość niejednokrotnie przybiera zachwycające odcienie. Od delikatnych aromatów kwiatowych, niczym romantyczne melodie, poprzez nuty pełne pasji, targające naszymi emocjami, do utworów złożonych, nie zawsze łatwych, które docenią prawdziwi koneserzy.



**PERFUMY NISZOWE**  
ZNAJDŹ ZAPACH, KTÓRY PRZYWOŁA  
UPRAGNIONE EMOCJE.  
SZCZEGÓŁY W PERFUMERIACH DOUGLAS  
I NA DOUGLAS.PL.  
ZESKANUJ KOD  
I DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ!



## MELODIA, KTÓRA OD PIERWSZYCH NUT ZOSTAJE Z NAMI NA ZAWSZE

Pierwsze ulotne momenty niczym preludium do dłuższej przygody z niszą. Wśród tych kompozycji znajdziemy szlachetne nuty kwiatowe, które nie zawsze będą kojarzyć się tylko z kobiecością i subtelnością. Bywają one okraszone drzewnymi akcentami – tajemniczymi niczym światło księżycą nocą. Ich ciemna strona przyciąga jak magnes.

**1. GUERLAIN**  
**Absolus Allegoria Rose Amira**  
WYŁĄCZNIE W DOUGLAS  
Zapach róży po zmroku. Jej dualistyczna natura została uchwycona w najbardziej tajemniczym aspekcie. Ten spacer po spowitym ciemnością ogrodzie perskim nasycony został ciepłem paczuli i majestatyczną wonią kadzidla. Rosa Amira łączy w sobie to, co na pozór jest przeciwnością: siłę i delikatność, 125 ml, ok. 960 zł

**2. THE MERCHANT OF VENICE**  
**Maria Callas**  
WYŁĄCZNIE W DOUGLAS  
Mieszanka stworzona w akordzie szyprow, o współczesnym charakterze. Zainspirowana postacią Marii Callas podkreśla kobiecość i siłę osobowości. Róża w akompaniamencie pąków neroli jest elegancka i powabna. Akcenty drzewne, w tym gęsta woń akigala, pokazują szlachetną głębię. To hołd dla kobiecej siły, 100 ml, ok. 945 zł

**3. ELIE SAAB Elixir**  
WYŁĄCZNIE W DOUGLAS  
Esencja przywiązania i uwodzenia. Najnowsza zapachowa kreacja Elie Saab jest niczym miłosny eliksir. Pudrową nutę irysa z Libanu rozświetla duet skrzęcego neroli i musującej mandarynki. Zapach – dzięki akcentowi otulającej, egzotycznej mirry – miękko układa się na skórze. Za każdym razem opowiada historię uwodzenia na nowo, 100 ml, ok. 645 zł

**4. ACQUA DI PARMA**  
**Signature Luce di Rosa**  
NOWOŚĆ W DOUGLAS  
Ziemista nuta geranium dodaje różę bułgarskiej, znanej z subtelnego aromatu, ewidentnego charakteru. Ta kompozycja oddaje hołd róży, jakiej jeszcze nie znamy. Otoczona nutami balsamicznego drewna gwajakowego i wilgotnością cedru jest zaskakująca i można się w niej momentalnie zadurzyć, 100 ml, ok. 1089 zł



## KOJARZĄ SIĘ Z POKUSĄ I NIEKOŃCZĄCĄ SIĘ PRZYJEMNOŚCIĄ

Idealne dla osób pełnych pasji, pragnących uzależnić od siebie i wodzić na pokuszenie. Są w naszym życiu utwory, które poruszają serce i ciało, a my nie potrafimy nad sobą zapanować. Nawet kiedy w głębi duszy pragniemy się odciąć, za moment wracamy do istnej nirwany. W takich perfumach zawsze pojawiają się uzależniające nuty. One nami rządzą!

## NIEKIEDY KOCHAMY JE SZORSTKĄ MIŁOŚCIĄ

Pewne dźwięki potrafimy docenić dopiero z czasem. To zapachy, które bywają niczym muzyka jazzowa. Trzeba dotrzeć do głębi, zrozumieć, znaleźć przyjemność w czymś nie zawsze łatwym. Gdy jednak przyjdzie moment przyjaźni, miłość pojawia się niespodziewanie i zostaje po wieczność. Są pełne dymnych nut, składników szorstkich, wyrafinowanych i szlachetnych.

### 5. ATKINSONS Gold Fair in Mayfair

WYŁĄCZNIE W DOUGLAS  
Zainspirowany luksusową dzielnicą Londynu - Mayfair odurza dekadencją nutą absyntu, pudrową słodyczą irysa i otulającym dymnym kadzidłom. W tym dostojnym, złotym flakonie znajduje się zapach, który uwodzi wszelkie zmysły, 100 ml, ok. 979 zł

### 6. GGEMA PARIS Secret Ruby

WYŁĄCZNIE W DOUGLAS  
Secret Ruby ma w sobie energię rubinu. Urzeka uzależniającym jaśminem wielkolistnym i zostawia po sobie niezatarte wrażenie. Świetlisty kwiat pomarańczy zyskuje niezwykłą tajemniczość dzięki zestawieniu z paczulą. Ta kompozycja wodzi na pokuszenie, 100 ml, ok. 799 zł

### 7. VELTVELO Archimède in Love

WYŁĄCZNIE W DOUGLAS  
Królowa kwiatów - róża - otoczona pudrowością fiołka i sensualnością jaśminu grandiflorum. Do kwiatowego serca tego zapachu prowadzi soczysta, dojrzała malina, która sprawia, że puls znacząco przyspiesza. Ta kompozycja jest niczym pocałunek stęsknionych ust, 100 ml, ok. 599 zł

### 8. MILLER HARRIS Soufflot

WYŁĄCZNIE W DOUGLAS  
Spacer po urokliwych zakątkach Paryża w towarzystwie Ernesta Hemingwaya. Uwodzicielska, orzechowa słodycz przepleciona dymnym absolutem tytoniu. Miodowe serce otulone przyprawowymi liśćmi cynamonu i delikatnością gładkiej skóry. Do zakochania, 100 ml, ok. 1019 zł



### 9. VERSACE Tabac Imperial

WYŁĄCZNIE W DOUGLAS  
Dymny charakter absolutu tytoniu to wątek, który Versace przedstawia z niesłychanym artystycznym. Ten wyjątkowy składnik został osłodzony nutą prowansalskiego miodu i wzbogacony eleganckim aromatem drewna, paczuli i cypriułu. Kwintesencja szlachetności, 100 ml, ok. 1780 zł

### 10. KILIAN Old Fashioned

WYŁĄCZNIE W DOUGLAS, NOWOŚĆ  
Łyk absolutu pszenicznego, likierowość dawany zestawione z balsamem tolu przynoszącym na myśl zapach drewnianej beczki, w której dojrzewają wyrafinowane trunki. Z wiekiem stajesz się coraz lepszy, 50 ml, ok. 1700 zł

### 11. CHOPARD Leather Malaki

WYŁĄCZNIE W DOUGLAS  
Skóra to szalenie jakościowy materiał, jednak potrzebuje wytrawnego artysty, by powstał majstersztyk. W tym zapachu otoczona rozgrzewającym bursztynem i rzeźkością czarnego pieprzu ukazuje dualistyczną naturę. Ta mieszanka jest niczym balansowanie na pograniczu światła i cienia, 80 ml, ok. 580 zł



# DOUGLAS

NOWOŚĆ! CZYSTE ZŁOTO 24K



♥ Krystyna Jawda

Wypróbuj produkty z linii *collagen reconstructor*: *krem na dzień dobry, krem na dobranoc, krem pod oczy, odmładzające serum-odżywka.*

# JANDA

*bądź prawdziwa...*

NICZEGO NIE OBIECUJEMY.

Deklarujemy tylko to, co jest wymierne.  
Realne do uzyskania. Po prostu.

*Sprawdź sama!*



*collagen reconstructor*

DLA NIESAMOWICIE WYGŁADZONEJ, UJĘDRNIONEJ  
I MŁODZIEJ WYGLĄDAJĄCEJ SKÓRY!

Odbudowa architektury młodości skóry  
poprzez zwiększenie ilości kolagenu, poprawę jego jakości  
oraz przywrócenie jego aktywności.

Dostępne w drogeriach **ROSSMANN** i na [janda.pl](http://janda.pl)



**K**iedy zasiadałam do napisania tego „Wstępniaka”, myślałam głównie o tym, że życie dopisało swoisty komentarz do naszego listopadowego „Tematu miesiąca” autorstwa Izy Nowakowskiej-Teofilak. Oto przez Polskę przelewa się fala powodziowa, siejąc spustoszenie i wyrzucając nas z wygodnej bańki, w której to my kontrolujemy naturę. O nie, moi drodzy, ona nadal jest dzika i nieprzewidywalna (oraz tajemnicza), nawet jeśli wydaje nam się, że ją oswoiliśmy i nałożyliśmy jej kaganiec. Zamiast buty czy nawet pogardy winniśmy jej zatem respekt, uwagę i troskę, a być może zostaniemy do części z tych tajemnic dopuszczeni.

Nie piszemy, że natury trzeba się bać, tylko jej uczyć. Bo jest naszym domem. I dobrze by było czuć się w nim swobodnie. Co nie znaczy, że komfortowo. Bo też – jak zauważa psycholożka Marta Niedźwiecka – zbyt dużo wygod rozleniwi i wypacza nasz charakter. A wtedy nie może się w nas budować tak potrzebna rezyliencja. W końcu, cytuję: „Jesteśmy gatunkiem, który do mistrzostwa opanował rozwiązywanie problemów i wychodzenie naprzeciw wyzwaniom”.

Życie w zgodzie z naturą to przestrzeganie jej zasad i rytmów, choćby takich jak pory roku. Zatem skoro jesień w pełni, sporo w tym numerze jesiennych klimatów. Znajdziecie więc zarówno coś o czarownicach, coś o otulających swetrach i kąpielach, coś o bibliotekach, jak i coś o sliwkach... No i będzie też sporo dzikości, a zwłaszcza dzikości serca – pod takim szyldem zebraliśmy rozmowy z bohaterami, którzy sami ustalają swoje zasady. I się ich trzymają. Tak jak aktorka Magdalena Popławska, bohaterka filmu „Rozwodnicy” i naszej okładki. Ale i aktor Jakub Gierszał, który właśnie zagrał Lecha Wilczka, życiowego partnera Simony Kossak (o niej też piszemy), czy podcasterka Joanna Okuniewska, pomagająca innym po rozstaniach i ucząca się o nich najwięcej na własnym przykładzie. Oboje są bohaterami naszych kolekcjonerskich okładek. Tak, aż dwóch! W tym miesiącu nam obrodziło.

JOANNA OLEKSZYK  
REDAKTORKA NACZELNA



FOLLOW

Idę za głosem serca

W. KRUK

1 8 4 0

Listopad  
2024

# SPIS TREŚCI



## NA OKŁADCE

**46** MAGDALENA POPLAWSKA *Nie wypada?* **56** JAKUB GIERSZAŁ *Życie to przygoda* **66** JOANNA OKUNIEWSKA *Nie tak jak w filmie*

### FELIETONY

**26** ARTUR ANDRUS *Szwagier Gierka* **28** KATARZYNA MILLER *Mówi się*  
**30** SZYMON MAJEWSKI *Psychofilowanie* **32** NATALIA DE BARBARO *Z drugiej strony*  
**102** SONIA KISZA *Histeria sztuki* **132** MONIKA SOBIEŃ I JACEK DUBOIS *Inni ludzie*  
**296** TOMASZ JASTRUN *Okno z wierszem*

### TEMAT MIESIĄCA

**36** DEFICYT PRZYRODY *Dom nas wszystkich*

### NA OKŁADCE

**46** MAGDALENA POPLAWSKA *Nie wypada?* **56** JAKUB GIERSZAŁ *Życie to przygoda*  
**66** JOANNA OKUNIEWSKA *Nie tak jak w filmie*

### SPOTKANIA

**76** CHIARA MASTROIANNI *Efekt lustra* **82** SIMONA KOSSAK *Simona z puszczy*  
**90** BRANFORD MARSALIS *Trening z uważności*  
**96** WALDEMAR KULEJ *W cieniu wielkiej góry*

### ŻYCIE WEWNĘTRZNE

**106** NIE TACY SAMI *Wszystkie odcienie szarości*  
**112** POROZMAWIAJMY O SEKSIE *Wyobraź sobie swoje wyobrażenia*  
**120** RODZICE NA NOWE CZASY *Duże dzieci – duża ulga*  
**128** JAK WYCHOWUJE *Olga Kwiecińska. Radźcie sobie – a jak coś, to jestem*

Grudniowy numer  
„Zwierciadła”  
w sprzedaży  
od 6 listopada.



Na okładce: MAGDALENA POPLAWSKA. Zdjęcie: ALEKSANDRA ZABOROWSKA. Asystent fotografki: TOMASZ PAWLUS.  
Makijaż: SYLWIA RAKOWSKA/AA WINGS OF COLOR. Fryzury: PIOTR WASIŃSKI/VANDORSEN ARTISTS.  
Stylizacja: MARTA OSTROWICZ. Asystent stylistki: LUKASZ ZARZYCZNY.  
Magdalena ma na sobie: kurtka (własność stylisty), rajstopy CALZEDONIA, biżuteria (własność stylistki oraz aktorki).

Na okładce: JAKUB GIERSZAŁ. Zdjęcie: ALEKSANDRA MODRZEJEWSKA. Asystent fotografki: MIKOŁAJ ZIELIŃSKI.  
Makijaż: SYLWIA RAKOWSKA/VANDORSEN ARTISTS. Fryzury: JOANNA IMROTH. Stylizacja: MACIEJ DĄBROŚ. Asystentka stylistki: DOMINIKA TRUSZKOWSKA.  
Jakub ma na sobie: koszulka, kurtka, spodnie LEVI'S, buty RESERVED.  
Dyrektorka artystyczna: KATARZYNA MIŚKOWIEC. Produkcja: MAGDALENA SOBOTKA.

Na okładce: JOANNA OKUNIEWSKA. Zdjęcie: ZUZA KRAJEWSKA. Asystenci fotografki: KRYSZTOF STRUPIENIUK, SZYMON GRECKO, ZBYSZEK SZYCH.  
Stylizacja: MAGDA JANICKA. Asystentka stylistki: MARCELA CHODZEŃ. Makijaż: PATRYCJA MICHERA, JUSTYNA SZCZĘSNA. Fryzury: KAROLINA OSTROWSKA.  
Joanna ma na sobie: sukienka (własność stylistki), biżuteria MAARJEWELLERY.  
Produkcja: MARTYNA MAŃKOWSKA, OLIVIJA STRADOWSKA. Projekt: Disney+. Sesja inspirowana serialem „To zawsze Agatha”, Disney+.

A woman with long dark hair, wearing a vibrant red long-sleeved dress, is posed against a black background. She is holding a large, five-petaled flower-shaped brooch made of gold and covered in diamonds. Her right hand is raised, showing several diamond rings. The overall mood is elegant and dramatic.

# PASQUALE BRUNI

ACT I.

GIARDINI SEGRETI

W. KRUK  
1 8 4 0

**206**  
 MODA  
 INSPIRACJE  
*Ma być wygodnie.  
 Otulające  
 kaszmirowe swetry,  
 lekkie puchowe  
 kamizelki  
 i wełniane legginsy  
 – idealne na jesień.*



**236**  
 URODA  
 NA CO DZIEŃ  
*Młodość to kwestia  
 nastawienia. Trzeba je  
 pielęgnować, podobnie  
 jak skórę. A jak o urodę  
 i dobrą formę dbają  
 silverki – influencerki?  
 Sprawdźcie.*

### WOKÓŁ NAS

**APART**  
 Złote kolczyki  
 z cyrkoniami  
 1569 zł.



- 136| DALEKO I BLISKO Helsinki. Otwarta księga
- 142| MAM WPLYW Olena Vaidalovych: Kobiety mniejszości mówią coraz głośniej
- 148| NIEZBĘDNIK NOWOCZESNEJ DZIEWCZYNY Nadmiar wygody deformuje charakter
- 156| ŚWIAT MŁODYCH Martyna Zastawna: Musimy się dogadać
- 162| REPORTAŻ Kolobrzeg kobiet 170| EKO? LOGICZNE!
- 174| EKOLOGICZNA ROZMOWA Maty, które ratują świat

### KULTURA

- 180| DZIEJE SIĘ 182| KSIĄŻKI
- 184| ROZMOWA Katarzyna Tubylewicz. Bez ograniczeń 190| FILMY
- 192| UWAGA, FESTIWAL! 194| UWAGA, SERIAL!
- 196| SŁOWA O MUZYCE 200| SZTUKA Tomasz Kręcicki.  
 Opowieści niesamowite 204| NIE PRZEGAPCIE

### MODA

- 206| INSPIRACJE Strefa komfortu
- 212| MODA NA CO DZIEŃ Co mówi polityk, kiedy nie mówi
- 216| Zoom 224| Z WYBIEGU Marc Cain 226| Z WYBIEGU Deni Cler
- 228| FASHION WEEK Kopenhaga 232| AKTUALNOŚCI

### URODA

- 236| NA CO DZIEŃ Silverki mają moc 242| NUTY SERCA/NUTY GŁOWY  
 Dziennik podróży 244| NOWE I PONADCZASOWE 246| NOWOŚCI
- 248| PIELEGNACJA Kąpiel bez piany 252| TOP 7

### ZDROWIE

- 254| WELLNESS Chcesz ruszyć do przodu? Najpierw się zatrzymaj
- 260| PRZYGODY CIAŁA Zdążyć przed chorobą 264| NA TALERZU Królowa jesieni

### DOM

- 268| KOBIETA WE WNĘTRZU Tu mieszka wrażliwość

### KUCHNIA

- 276| PRZY STOLE Ferment nie tylko twórczy

### INNE

- 18| ZAMIAST WSTĘPU 24| LISTY 292| HOROSKOP 294| KRZYŻÓWKA



**268**  
 KOBIETA  
 WE WNĘTRZU  
*Można tu być razem  
 i jednocześnie  
 osobno. Uspokoić się,  
 wyciszyć. Krakowskie  
 mieszkanie psycholożki  
 Natalii de Barbaro.*



**276**  
 PRZY STOLE  
*Kiszonki i zakwasy  
 – dodatek zmieniający smak  
 znanych potraw i sposób  
 na niemarnowanie jedzenia.  
 Proponuje szefowa  
 kuchni Agata Wójda.*

Polub nas na [www.facebook.com/zwierciadlo.pl](https://www.facebook.com/zwierciadlo.pl) Obserwuj nas na Instagramie: @zwierciadlo\_miesiecznik



DENICLER.EU



**DENI CLER**  
MILANO

## ZATRZYMANY CZAS

**Z**niekłamanym wzruszeniem przeczytałam wywiad „Własne miejsce” z Danutą Stenką (10/24 „Z”), bo w wielu jej historiach i przemyśleniach odnalazłam siebie.

Podobnie jak ona, do Warszawy przyjechałam już wiele lat temu i na początku towarzyszyło mi identyczne zagubienie, a Pałac Kultury także w moim przypadku wiele razy był punktem orientacyjnym. I zgadzam się w stu procentach, że gdy zamieniamy małe miasteczko czy wioskę na stolicę, życie zmienia się jak w kalejdoskopie i trzeba porzucić wiele dawnych przyzwyczajeń. Nie ukrywam, że często z nutą nostalgii wspominam dawne życie przyjacielsko-towarzyskie, bo jako osoba głęboko relacyjna nie lubię tracić ludzi dla mnie ważnych. Ale jest jedno wyjątkowo piękne zdanie wypowiedziane przez panią Stenkę, które mam ochotę napisać sobie dużymi literami w pamiętniku: „Niezwyczajnie jest to poczucie, że można żyć w różnych światach, mogą nas dzielić setki czy tysiące kilometrów, ale kiedy się człowiek wreszcie spotyka, to jest tak, jakbyśmy się nie widzieli kilka dni”. Mam jedną przyjaciółkę, z którą już w czasach przedszkolnych wspólnie przemierzałyśmy pobliskie łąki, zrywałyśmy maliny, łapałyśmy żaby i chodziłyśmy po drzewach. I choć obecnie widzimy się raz do roku, to jestem bardzo spokojna, że naszej więzi nic nigdy nie zburzy – jest dokładnie tak, jakby czas się zatrzymał.

*Natalia*



Autorki listów otrzymują zapach unisex **FRANCK OLIVIER OUD VANILLE** dostępny w sieci Drogerie Natura.

## ZASŁUGUJĘ NA WIĘCEJ

**R**ozmowa o pieniądzach z Wojciechem Eichelbergerem (10/24 „Z”) była dla mnie trochę jak spotkanie z moimi własnymi myślami sprzed miesiąca. Temat pieniędzy czy, jak w moim przypadku było, raczej „pieniążków” dojrzał we mnie w ostatnich latach szczególnie intensywnie. Wiedziałam podskórnice, że moja relacja z pieniędzmi i z pracą jest daleka od dojrzałej, sycącej, wspierającej. Miałam wielki problem z wycenianiem siebie i tego, co oferuję zawodowo, mała dziewczynka we mnie szeptała, że może jednak nie zasługuje na „aż tyle”. Długo jej słuchałam, a to przynosiło czasem dramatyczne sytuacje: brak stabilizacji finansowej, niepewność jutra, a nawet długi. Nie byłam dla siebie – jak mówi pan Wojciech – wystarczająco ważna. Dawałam obficie innym, dla mnie zwykle nie starczało. Na szczęście jako samodzielna matka dorastającej córki zrozumiałam, że moja relacja z pieniędzmi zaburza nie tylko moje życie. Musiałam przyjrzeć się temu, jak podchodzę do wyceniania siebie, powiedzieć „stop” tam, gdzie czułam się finansowo niedoceniona. I co najważniejsze – powiedzieć tej swojej wewnętrznej małej dziewczynce, że ona zasługuje na więcej. I jeszcze

– co akurat dla mnie było kluczowe – dostając więcej, umieć się z tego serdecznie cieszyć bez ciężaru wstydu czy poczucia winy. Dziś moja relacja z pieniędzmi jest jak małżeństwo po wzmacniającej terapii. Równowaga, szacunek i radość z dawania i brania.

*Agnieszka Łukomska*

## PORADZIŁAM SOBIE

**K**oniec roku, a moja firma przeniosła się dwa miasta dalej. Asystentka biura – samotna matka wychowująca czteroletnią córkę i dojazd do pracy dwie godziny dwoma autobusami. Jednym słowem: oblęd. Wierzyłam, że nowy rok zacznie się lepiej, ale nie. Złamanie prawej ręki i półroczne leczenie. Załamałam się, przestałam czytać gazety, każdego dnia tylko ćwiczyłam rękę, żeby móc znaleźć pracę. Mój stary kalendarzyk schowany głęboko w szufladzie, bo też co ciekawego miałam tam zapisywać... A jednak... „Wy jesteście kreatorkami Waszego życia... cokolwiek się stanie, poradzicie sobie...” – słowa naczelnej, Joanny Olekszyk, w kalendarzyku na 2025 rok. Od sierpnia mam pracę i, o dziwo, sprzedaję między innymi gazety w kiosku. A teraz piszę ten list, spoglądam na mój przepiękny różowy kalendarz z uwielbianymi liliami. Uśmiecham się do niego. Już nie mogę się doczekać, aż za parę dni będę zapisywać w nim ważne i mniej ważne rzeczy z nadzieją w sercu, że to, co złe, już za mną, a ja znajduję się dokładnie tam, gdzie powinnam się znajdować.

*Patrycja*

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

# CLARINS

## Nowe Double Serum

Najbardziej kompletna  
pielęgnacja  
przeciwstarzeniowa<sup>1</sup>



94%  
kobiet przyznaje:  
"Moja skóra wygląda  
młodszej niż wczoraj"<sup>2</sup>

5 LAT BADAŃ  
NAD EPIGENETYKĄ  
CHRONIONE 6 PATENTAMI<sup>3</sup>  
27 SKŁADNIKÓW AKTYWNYCH

## MOC ZMIANY PRZYSZŁOŚCI TWOJEJ SKÓRY

## Konkubent objawienia

POBUDZAJĄCO DZIAŁA NA MNIE PYTANIE: „JAK PANA GODNOŚĆ?”. ZASKAKUJĄCO CZĘSTO SŁYSZĘ JE PODCZAS MELDOWANIA SIĘ W HOTELOWEJ RECEPCJI. MAM WTEDY OCHOTĘ ODPOWIEDZIEĆ: „MARNIE, OGÓLNIE TO SZMATA JESTEM”. ALE NIGDY TAK NIE ODPOWIADAM.

**M**yślałem, że jak dorosnę, zostanę lekarzem. Bo to łatwe. Że lekarz to jest ktoś taki, kto mówi wszystkim: „To od kręgosłupa albo na tle nerwowym”. Takie wiadomości od naszego pana doktora przynosił prawie każdy, bez względu na dolegliwość. Teraz dochodzę do wniosku,

że tak samo łatwo jest być mechanikiem samochodowym. Wystarczy się nauczyć formułki: „To albo rozrząd, albo uszczelka pod głowicą”. Takie zdanie wytrych, które ma spowodować, że uwierzę w fachowość osoby mówiącej, a tak samo jest niesprawdzalne. Równie dobrze mogliby się wymienić formułkami – lekarz może mi powiedzieć, że to, co mnie boli, to uszczelka pod głowicą, a mechanik, że samochód rozkraczył mi się na tle nerwowym.

Szwagier Gierka, kiedy mu się w czasie rozmowy zaczyna nudzić, wrzuca jakieś archaiczne słowo albo zwrot. Ot, na przykład: „Jurek wygląda mi na adwersarza kwerendarza”. I wtedy ci, którzy szwagra nie znają, zaczynają dyskretnie sprawdzać w telefonie, co to może znaczyć, a ci, którzy znają – wiedzą, że trzeba kończyć rozmowę albo przynajmniej zmienić temat.

Ja też lubię językowe starocie. Pobudzająco działa na mnie pytanie: „Jak pana godność?”. Zaskakująco często słyszę je podczas meldowania się w hotelowej recepcji. Mam wtedy ochotę odpowiedzieć: „Marnie, ogólnie to szmata jestem”. Ale nigdy tak nie odpowiadam. Po pierwsze dlatego, że chyba nie jestem szmata, po drugie uważam, że to by było niegrzeczne. Mówię: „Moja godność Andrusa”, czasem dorzuć coś w stylu: „Powóz zostawiłem na parkingu, a konie gdzie można nakarmić?”. No dobrze, tak też nie mówię, ale zawsze korci mnie, żeby wejść w taki nieco archaiczny dialog wywołany pytaniem o moją godność.

Pisałem już chyba kiedyś o „córce legendy”. To było coś o robiącej karierę w telewizji córce

słynnego piłkarza. Per „córka legendy” pisała o niej kolorowa gazeta. Sprawdziłem w wyszukiwarce i okazało się, że „córka legend” jest w Internecie mnóstwo: „Córka legendy znów podpałiła Internet...”, „Gwiazda hitu Netflixa to córka legendy muzyki...”, „Córka legendy MMA stawia na siatkówkę...”, „Niesłubna córka legendy...”. Właśnie! Apelowalibyśmy o jeszcze więcej zabawy takimi zwrotami. Na przykład: „Najmłodsza córka najstarszej legendy...”, „Druga córka pierwszej legendy Trzeciej Rzeczypospolitej...”. Na szczęście świat wirtualny nie zatrzymał się na potomkach legend. Niedawno pokazał mi się tytuł: „Wdowa po ikonie już tak nie wygląda...”. Chodziło o żonę pewnego nieżyjącego piosenkarza. Właściwie mógłbym ogłosić błyskawiczny konkurs na nowe określenia, do wykorzystania w internetowych publikacjach. Zaczniemy od żon, mężów, partnerek i partnerów gwiazd show-biznesu. I może sportu. Moje propozycje: „mąż historii”, „wdowa po fenomenie”. Ale zaraz! Dlaczego niby tego typu określenia odnosić tylko do przeszłości? Warto ponazywać też tych, którzy dzielą, dzielili, bądź będą dzielić życie z kimś, kto już się jakoś zaznaczył, ale największe sukcesy ma jeszcze przed sobą: „konkubent objawienia”, „narzeczona nadziei”, „dziewczyna przyszłej legendy”, „partnerka zjawiska”. A w związku z tym, że w tych środowiskach dość popularne bywają zmiany konfiguracji, mogłaby powstać taka piosenka: „Skąd przyszła? I szła którądy?/ Od której nadeszła strony?/ Dziewczyna przyszłej legendy/ I aktualnej ikony?/ A idąc drogą zieloną/ Myślała, pachnąc lawendą/ Czy ja jestem już z ikoną?/ Czy jestem jeszcze z legendą?/ Po drodze spotkała Stenię/ A wszyscy wiedzą, że Stenia/ To wdowa po fenomenie/ I córka objawienia”.

Szwagier przeczytał tekst piosenki i stwierdził, że to do kręgosłupa. Dokładnie dolnej jego części. ●



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

CHAPTER 01 / 03  
AUTUMN 24

VISTULA COLLECTIONS  
VISTULA.PL

V I S T U L A

## Oczekiwanie najgorszego chroni przed rozczarowaniem

NIESZCZĘŚCIA NAPRAWDĘ WIELKIE ZDARZAJĄ SIĘ DOŚĆ RZADKO, ZAGROŻENIA NIE SĄ CODZIENNOŚCIĄ, ONA NA OGÓŁ JEST DOŚĆ SPOKOJNA, ŻEBY NIE POWIEDZIEĆ NUDNA.

C



KATARZYNA MILLER  
terapeutka. Píše książki,  
wiersze, śpiewa.

zęsto uważamy, że jeśli będziemy spodziewać się wszystkiego, co najgorsze, to taka strategia pomoże nam uporać się z przykrościami, które pojawią się na naszej drodze. To trochę próba przechytrzenia nieszczęścia: jak się pomartwię na zapas i nie będę nastawiać na sukces, to nie będę rozczarowana porażką. Niezbyt skuteczna, bo jak pokazują badania, optymiści deklarują wyższą satysfakcję z życia i mniej chorują. Poza tym są przekonani, że mają wpływ na to, co się dzieje, więc odnoszą więcej sukcesów niż pesymiści, bo czarnowidztwo przynosi często efekt samospełniającej się przepowiedni.

Jednak są osoby, które uważają, że optymiści to naiwniacy, bo nie zdają sobie sprawy z trudów życia, z różnych losowych przypadków, a człowiek mądry powinien być przewidujący i przygotowany na najgorsze. Za tym kryje się założenie, że na pewno zdarzy się coś niedobrego, a oni nie zostaną przyłapani na braku przygotowania, ponieważ są zawsze gotowi na nadciągające nieszczęścia. Jak widać, czarnowidztwo jest często środkiem zaradczym na lęk. Z tym, że to nie jest żadna życiowa mądrość, tylko raczej próba zaczarowania lęku: „Jeśli będę przygotowana na najgorsze, to mój przestрах będzie mniejszy i mniej mnie będzie kosztować. Jeżeli zagrożenie mnie zaskoczy, nie będę wiedziała, co zrobić, będę bezradna i bardzo się przestraszę”. Moim zdaniem, jak przyjdzie co do czego, to każdy i tak się przestraszy, nie będzie przygotowany, no chyba że to będą jakieś proste sytuacje. Rzecz w tym, że nieszczęścia naprawdę wielkie zdarzają się dość rzadko, zagrożenia nie są codziennością, ona na ogół jest dość spokojna, żeby nie powiedzieć nudna. Jeśli przyjmujemy strategię czarnowidztwa, wcale nie oszczędzamy sobie cierpienia, raczej cierpimy non stop, bez względu na to, czy oczekiwane nieszczęście do

nas przyjdzie, czy nie, bo wciąż przeżywamy zagrożające nam niebezpieczeństwo. A co, jak to wielkie nieszczęście jednak przyjdzie?! Pesymiści rzeczywiście rzadziej reagują głęboką depresją na doświadczenia takie jak śmierć bliskich, co zdaje się świadczyć, że ta postawa ma jakiś potencjał ochronny. Ale trzeba też zdawać sobie sprawę, że płacimy za tę ochronę dość wysoką cenę, bo pesymizm nie sprzyja dobremu życiu, skazuje nas na ciągły brak radości, bycie Kłapouchym.

Kiedyś uważano, że pesymista jest się raz na zawsze, bo to jest uwarunkowane genetycznie. I rzeczywiście jest, ale mniej więcej w 30 procentach, a za resztę odpowiada wychowanie, bolesne doświadczenia i trudna przeszłość. Psychologia pozytywna mówi o tym, że optymizmu można się nauczyć, że możemy wybrać, jak reagować na negatywne doświadczenia. Martin Seligman, jeden z jej twórców, dowodzi, że czarne myśli można rozbrajać przez analizę logiczną i radzi szukać alternatywnych wyjaśnień naszych obaw. Jeśli nie zadzwonił do nas narzeczony, możemy pójść swoją utartą ścieżką i interpretować to jako przejaw gasnącego uczucia czy obojętności. Ale możemy też trzeźwo zauważyć, że nie ma na to dowodów i że prawdopodobnym wyjaśnieniem sytuacji może być jego zabieganie albo rozładowany telefon. Ważne, żebyśmy zdali sobie sprawę, że to jednak my decydujemy o swojej reakcji i że nawet reakcje zautomatyzowane można zmieniać. Na szczęście nasze mózgi są plastyczne, jeśli wypracujemy nowe zachowania i będziemy je ćwiczyć, powstaną nowe połączenia neuronalne. Dylemat wyboru między pesymizmem a optymizmem jest dla mnie jak wybór między wieczną zgryzotą i nieustanną gotowością a komfortem życia. Ja zdecydowanie wybieram komfort i jestem w tym coraz lepsza. ●

LOLI BAHIA



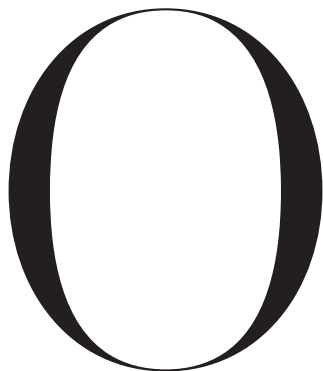
BLUZKA  
127,99 PLN

A/W 2024

**H&M**

## Sobie Jemu mania

GDY MIJAM SIĘ Z LUSTREM, TO WIDZĘ TAM STARSZĄ, SIWĄ I POSIADAJĄCĄ SKRZYPIĄCE KOLANA WERSJĘ TIMOTHÉE CHALAMETA. SŁABOŚĆ MOJEJ ŻONY I INNYCH PAŃ DO TIMOTHÉE BYŁA PRZEZE MNIE W „ZWIERCADLE” ZE TRZY LATA TEMU OKRUTNIE WYŚMIEWANA. A TU PROSZĘ, SAM SIĘ „STIMOTOWAŁEM”.



statnio dandys się ze mnie zrobił, zacząłem nosić apaszki, włosy siwe kręcić i zaczesywać do tyłu, na nadgarstkach pojawiają się co pewien czas jakieś sznureczki, a na palcu frywolna obrączka. Do tej fazy miękkiej przeszedłem od drwała brodatego, którym byłem przez ostatnie lata. Odbłyło się to na drodze ewolucji, po prostu pojawiła się we mnie chęć złagodzenia kursu. Drwał skończył ociosywać piórki w lesie i poszedł w miasto na flat white'a. Robota zrobiona, nadszedł czas pana fircyka.

Nawet na treningach bokserskich koncentruję się bardziej na rącznych ruchach, a nie pospolitym waleniu w sagan. Bardziej to balet niżli bolesna wymiana ciosów. Więcej we mnie muszkietera, co walczy tak, żeby mu kapelusz z piórkiem nie spadł. Igdy mijam się z lustrem, to widzę tam starszą, siwą i posiadającą skrzypiące kolana wersję Timothée Chalameta. A właśnie słabość mojej żony i innych pań do Timothée była przeze mnie w „Zwierciadle” ze trzy lata temu okrutnie wyśmiewana. Drwiłem wtedy z młokosa, heheszkowałem z kolegami od biegania nad pięknym aktorem o wyglądzie żaka. A tu proszę, sam się „stimotowałem”. Stałem się powłóczysty. Codziennie walczę produktami o mój loczek. Wgniatam odżywki i niewiele brakuje, żebym sięgnął po lokówkę.

Moje ego rosnąć od tego momentu zaczęło, bo tu i tam usłyszałem, że fajnie się noszę.

Się noszę, czyli sam się ze sobą obnoszę. I byłbym dalej dumnie się obnosił, że tak świadomie zongluję stylami, gdyby mi żona moja Magda, znana z tej rubryki, nie powiedziała pewnego razu, że ma... świetny pomysł na felieton do „Zwierciadła”!

I gdy mi go opowiedziała, legło od razu w gruzach moje wyobrażenie, jaki to ze mnie stylistą i trendsetter. Otóż, jak się okazuje, koleżanki mojej żony na jednym ze spotkań snuły, mam nadzieję luźną, pogawędkę, z kim teoretycznie mogłyby

zdradzić partnerów. W ramach radosnej promocji jęły zachęcać moją żonę do zdrady! A ona na to powiedziała (muszę i chcę wierzyć w jej wersję), że nie ma na to ochoty, bo, jak rzekła: – Po co!?! Ja raz SOBIE JEMU zapuszczę brodę, raz SOBIE JEMU ją skrócę i mam różnych facetów w jednym. O! Teraz właśnie zrobiłam sobie z niego dandysa!

Oto ostatni bastion mojej niezależności padł! Właśnie się okazało, że jestem przez żonę zdalnie lub też ręcznie zręcznie sterowany. I rzeczywiście, piękną apaszkę kupiła mi Madzia na Sycylii, sznureczki przywiozła z wycieczki, a spodnie przyniosła ze sklepu i powiedziała: – Załóż je i się pokaż.

To skąd wobec tego się brała moja pewność, że to mój wolny wybór? Dlaczego puszę się niczym paw, skoro piórka maluje mi żona? Czyli to wszystko nieprawda, czyli inne panie, widząc we mnie potencjalny obiekt westchnienia, tak naprawdę wpadają w zręcznie przez moją żonę zastawioną pułapkę. Po mieście chodzi piękny robot, a pilot leży na kanapie obok Madzi? I nawet gdy kupuję sobie sam w sklepie golf, to żona steruje wyborem poprzez czip zamontowany w mojej głowie!

Straszne. A my się AI boimy! Sztuczna Inteligencja to pikuś. SOBIE JEMU szaliczek założę. SOBIE JEGO tu i tam przystrzygę. Tak oto dałem się omotać i STIMOTOWAĆ. A najlepsze, że ja chyba tego chcę. Dlatego gdyby moi przyjaciele wpadli ratować mnie z tego stylistycznego więzienia, z koszulą flanelową w dłoni i sandałami, nie drgnąłbym, tylko poczekał, czy Madzia zaakceptuje mój *outfit*. Gdyby nawet zerwali ze mnie apaszki i sznureczki, krzycząc, że dość niewoli, pójdę szukać nowych, podobnych. Tak daleko zaszły zmiany!

A najwyższym poziomem tej słodkiej niewoli jest to, że jej pomysł przelałem na papier i wysłałem do „Zwierciadła”. Nie ma dla mnie ratunku.

Bo go nie chcę.



SZYMON MAJEWSKI  
dziennikarz, showman,  
wodzirej. Wpada w Szal  
w Radiu Zet, monologuje  
w Och-Teatrze i mówi  
z Asią Kołaczkowską  
w podcaście „Mówi się”.

ZDJĘCIE: KRZYSZTOF OPALINSKI





RESERVED

POSTCARDS FROM COPENHAGEN

WOMEN'S AW24 COLLECTION

KOLEKCJA DOSTĘPNA JEST  
W SALONACH, ONLINE  
I W APLIKACJI RESERVED.



[reserved.com](https://reserved.com)

## Fuga

CO STAŁOBY SIĘ ZE ŚWIATEM, KTÓRY IDZIE DO PRZODU KROKAMI NASZYCH DZIECI, GDYBY ONE NIE UMIAŁY W ODPOWIEDNIM MOMENCIE OD NAS SIĘ ODWRÓCIĆ? – PYTA NATALIA DE BARBARO W PIERWSZYM FELIETONIE Z NOWEGO CYKLU. BĘDZIE W NIM SPOGLĄDAĆ NA FRAGMENT LITERATURY „Z DRUGIEJ STRONY”.

# M

*atka patrzyła, jak ta piękna szczupła dziewczyna wchodzi do domu. Wymowiała piniące się dłonie ze zlewu i szła w jej stronę, wyciągając ręce, jakby chciała ją złapać, przytulić, choćby przelotnie, zanim będzie musiała ją puścić. Ale córka cofała się przed mydlanymi ramionami z obrzydzeniem i z kuchni uciekała do pokoju, który dzieliła ze swoją obojętną, humorzystą siostrą, gdzie przeliczała swoje diademy i układała szarfy w równym porządku”.*

Lauren Groff „Fuga”

Przez całe opowiadanie nie poznajemy imienia mamy ani imienia córki. I choć to opowiadanie ma tytuł „Mażoretka”, kluczem do niego staje się dla mnie inne słowo, tytuł całego zbioru opowiadań Groff.

Fuga, czytam, to forma muzyczna, której struktura opiera się na kontrapunktach: kolejne wątki pojawiają się jeden po drugim, zachodzą na siebie, przekształcają się, naśladują, przeplatają. Fuga to też ucieczka: głosy gonią się i uciekają przed sobą: maleńka córeczka przywiera do piersi swojej mamy, potem, już większa, chwytając ją mocno za rękę w tramwaju. Czasem chce z nią rozmawiać, a matka nie ma już sił – „Idź się pobawić”. Potem to matka idzie ku dorastającej córce z otwartymi ramionami, wyciągając namydlone ręce ze zlewu, ale córka się cofa. Jaka ona jest nudna, myśli pewnie córka. Jak ona nic nie rozumie. Z ulgą zamyka drzwi swojego pokoju i liczy swoje diademy (bohaterka opowiadania Groff, piękna jak marzenie, postanowiła zarabiać pierwsze pieniądze, wygrywając kolejne konkursy piękności).

W tym momencie współtworzonej przez matkę i córkę fugi córka nie tylko nie chce ramion matki, nie tylko nie potrzebuje jej zrozumieć, ale wręcz potrzebuje jej nie rozumieć i nie może chcieć pójść w jej ramiona. Gdyby się w nich znalazła, być może trudniej byłoby jej rozpocząć ciężką pracę popełniania swoich własnych błędów? Co stałoby się ze światem, który idzie do przodu krokami naszych dzieci, gdyby one nie umiały w odpowiednim momencie od nas się odwrócić? Z drugiej strony to jednak produkuje paradoks: ramiona rodziców, ponieważ są najważniejszymi z ramion, stają się niebezpieczne. W tych właśnie objęciach nie wolno utkwąć, jeśli się chce budować swoje osobne życie. Córka z opowiadania Groff wpada w ramiona przyjaciółek i bardzo licznych chłopców, ale od matki potrzebuje się odwrócić. Potem, jak dobrze pójdzie, wróci w te ramiona na nowych zasadach, jako dorosły człowiek, z na nowo zaznaczonymi granicami. Ale ten moment, pomiędzy kuchnią a zatrzaśniętymi drzwiami swojego pokoju, potrzebuje się wydarzyć.

Kiedy to piszę, mój syn w pokoju obok wchodzi na strony wynajmu mieszkań i skrolluje ogłoszenia w poszukiwaniu swojego pierwszego samodzielnego miejsca. Kiedy przechodzę koło drzwi jego pokoju, mój wzrok pada na ich framugę i kreski pokazujące, jak mój synek, synek, syn – dorastał. Odwracam głowę. To za dużo dla mojego serca: wiedzieć, że na tej framudze nie przybędzie już kresek.

Czasem zdarza mi się mówić do Szymka „syneczku”. I to jest taki jakby żart: w pierwszej warstwie czułość, w następnej – coś krotocwilnego. Finisz przynosi uczucie żalu – to już? Już idziesz, syneczku?



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

Już 10 października  
w Warszawie odbędzie się  
spotkanie z Natalią de Barbaro  
w ramach Akademii Zwierciadła.  
Psycholożka opowie,  
**JAK ODNALEŹĆ SWOJĄ  
WEWNĘTRZNĄ CZUŁĄ  
PRZEWODNICZKĘ.**  
DOŁĄCZ DO NAS!



AUTOPROMOCJA

# PHYTO

MOC ROŚLIN DLA TWOICH WŁOSÓW

## PHYTOPHANERE

SUPLEMENT DIETY WŁOSY I PAZNOKCIE



**3** / DZIAŁANIA  
WZMOCNIENIE  
WZROST  
OBJĘTOŚĆ



15 skoncentrowanych składników aktywnych w jednej kapsułce:



Cynk  
10 mg



Biotyna  
150 µg



Witamina B<sub>6</sub>  
2 mg



Witamina B<sub>5</sub>  
6 mg



Drożdże  
10 mg



Olej  
z ogórecznika  
37 mg

Dowiedz się  
więcej.



NEONAIL

JESTEM SOBĄ,  
więc wybieram NEONAIL

Gosia Prus, kierowczyni  
rajdowa i wyścigowa

NEONAIL



Gosia wybrała lakier hybrydowy w odcieniu Romantic Getaway.

## „Jestem **DZIEWCZYNA**, więc lubię zakręcić tyłem”

Czy wiesz, że ponad 48%\* Polaków zetknęło się ze stwierdzeniem „Parkuje/jeździ jak baba”? W kampanii „Jestem sobą, więc wybieram NEONAIL” mówimy stop stereotypom!

Jedną z bohaterek kampanii jest **Gosia Prus**, zawodniczka rajdów i wyścigów samochodowych. Zachęca kobiety do podążania własną drogą: „Wielokrotnie oceniano mnie przez pryzmat płci, a nie umiejętności. To tylko motywuje mnie do dalszego rozwoju”.

NEONAIL.pl



\*Badanie SW Research „Stereotypy płciowe oczami Polaków” na zlecenie NEONAIL, N=800



*Temat miesiąca*

# DOM NAS WSZYSTKICH

ZWYKLE MÓWIMY O LĘKU SEPARACYJNYM W KONTEKŚCIE ODDZIELENIA OD DOMU LUB OSÓB, DO KTÓRYCH KTOŚ JEST PRZYWIĄZANY, A PRZECIEŻ WE WSPÓŁCZESNYM ŚWIECIE ŻADNE ODDZIELENIE NIE JEST TAK WYRAŻNE JAK NASZA UTRATA KONTAKTU ZE ŚWIATEM PRZYRODY. CODZIENNIE WIDZIMY DRZEWA, ALE NIE PAMIĘTAMY JUŻ, CZYM JEST PUSZCZA. CO SIĘ DZIEJE Z CZŁOWIEKIEM, KTÓRY TRACI SWOJĄ DZIKOŚĆ?

*Tekst* IZA NOWAKOWSKA-TEOFILAK

*Ilustracja* JOANNA GWIS



**M**oja prababcia Franciszka była zielarką, do dziś w rodzinie opowiada się o tym, jak uratowała urodzonego przedwcześnie wujka, któremu medycyna nie dawała zbyt dużych szans na przeżycie. Nikt już jednak nie pamięta, jakich ziół używała. Zmarła, kiedy miałam trzy lata. Babcia czasami opowiadała o zbieranych przez Frankę ziołach i porach, w których należało to robić, ale mało kto słuchał. W efekcie moja mama o naturalnym lecznictwie wie niewiele, a ja zupełnie nic. W ciągu trzech pokoleń straciłyśmy całą wiedzę gromadzoną dziesiątki lat i przekazywaną sobie przez nasze przodkinie. To, co wiem o roślinach, zawdzięczam własnej ciekawości, książkom, Internetowi i rozmowom z ekspertami. Kiedy opowiadam tę rodzinną historię botanikowi i profesorowi nauk biologicznych Łukaszowi Łuczajowi, nie jest zdziwiony.

– Dwudziesty wiek był czasem niesamowitego rozwoju medycyny, fascynacji techniką, cywilizacją, tym, co nowoczesne, odrzucano więc wiedzę tradycyjną, ludową jako zabobony, coś niepraktycznego, nienaukowego. Po co wstawać o świcie i gnać na łąkę po jakieś ziele, skoro w każdym kiosku można kupić tabletkę? Pamiętam opowieści rodziców o tym, jak w domu dziadków, gdzie mieszkaliśmy, rozwalono kuchnię opalaną drewnem jako przeżytek, a teraz znów montujemy kominki, bo w czasach kryzysu energetycznego okazuje się, że to jedyne pewne źródło ciepła. Przesyceni chemią i sztucznymi substancjami wracamy też do naturalnych sposobów leczenia. Problem polega na tym, że większość ludzi nic o nich nie wie, wszystkiego musimy uczyć się od początku. Do utraty tej wielopokoleniowej wiedzy przyczyniło się także odejście od dawnego rolnictwa, przez co przestaliśmy mieć stały kontakt z przyrodą. Dawniej młody człowiek z rówieśnikami wypasał bydło, a siedząc na pastwisku, poznawał rośliny, uczył się od innych dzieciaków nazw różnych dziwnych kwiatów, przegryzał to i owo dla zabicia czasu. Kiedy święcono ziola w kościołach, wszyscy szli na łąkę i nie mieli wątpliwości, jakie rośliny należy zbierać. W tej chwili ludzie nie mają ani czasu, ani pretekstu, by się kontaktować z przyrodą. Tak zwani boomersi to ostatnia generacja, która miała intymny, swojski związek z ziemią i wodą, wielu dzisiejszych 40-latków zetknęło się jeszcze z życiem na wsi albo z lasem na granicy terenów podmiejskich, ponieważ mieszkali tam ich dziadkowie lub inni krewni, natomiast dzisiejszej młodzieży takie związki rodzinne i kulturowe wydają się coraz bardziej obce. Nasz kontakt z naturą staje się coraz rzadszy i uboższy, ponieważ nasze środowiska też mocno się zmieniły. Oczywiście las jest nadal lasem, może nawet chronimy go bardziej niż kiedyś, ale na pozostałych terenach różnorodność zmalała, więc współcześni ludzie po prostu nie mają już styczności z wieloma gatunkami – mówi.

Ten problem zauważa coraz więcej specjalistów, nie tylko tych, zajmujących się propagowaniem wiedzy o przyrodzie. Jedną z nich jest lekarka, ekoterapeutka i przewodniczka kąpielii leśnych dr Katarzyna Simonienko. Jak pisze w niedawno

wydanej książce „Ekopsychiatria”: „Z roku na rok zmniejszają się obszary terenów zalesionych, wymierają masowo gatunki zwierząt, roślin i grzybów, zanikają obszary dzikie, a rozszerzają się aglomeracje miejskie. Coś, co było normą dla naszych rodziców, staje się nieosiągalne lub wyjątkowe dla naszych dzieci”. Jeden z kolegów psychiatrów, zapalony ogrodnik, powiedział jej: „Wiesz, dlaczego ogrody kojarzą mi się tak dobrze? Z dzieciństwa pamiętam zapach ziemi i każdego rozgniatanego robaka. Pamiętam mnóstwo gatunków ptaków z terenów za domem, mieszkających w starodrzewie. I chcę, żeby mój syn nie stracił możliwości doświadczenia tego samego”. Niestety, kolejne pokolenia już to tracą. „Coraz rzadziej odczuwają na własnej skórze, czym jest dzikość i frajda płynąca z kontaktu z nią, coraz częściej mają kontakt ze środowiskiem zanieczyszczonym i nieprzyjemnym. Staje się to pewnego rodzaju normą” – czytamy w książce.

#### JESTEŚ U SIEBIE?

10 lat temu Richard Louv, dziennikarz i autor książek na temat związków między rodziną, przyrodą a społeczeństwem, jako pierwszy stworzył termin „zespół deficytu natury” i alarmował, że dotyczy on ludzi niemal w każdym zakątku świata. Termin ten nie ma nic wspólnego z diagnozą medyczną, ale doskonale pokazuje cenę, jaką ludzkość płaci za odwrócenie się od przyrody. A według Louva jest nią m.in.: osłabienie zmysłów, niedobór uwagi, częstsze występowanie chorób fizycznych i psychicznych. „Niedobór natury może zmieniać sposób zachowania ludzi w miastach, a także sposób planowania miast, gdyż długoterminowe badania wykazują związek między całkowitym brakiem lub niedostępnością parków i otwartych przestrzeni a wysoką przestępczością, depresją i innymi miejskimi przypadłościami” – ostrzega w książce „Ostatnie dziecko lasu”.

Doktor Sławomir Murawiec, psychiatra, współautor m.in. „Ornitologii terapeutycznej” i „Ekopsychiatrii”, zapytany, co tracimy, odcinając się od przyrody, odpowiada, że tego, niestety, jeszcze nie wiemy. I przywołuje zaczerpniętą od Gabora Maté historię o dwóch rybach, które spotykają starszego przedstawiciela swego gatunku, ten zaś wita je wesoło i pyta, jak tam woda. Dwie młode ryby zdziwione, płyną przez chwilę w milczeniu, po czym jedna patrzy na drugą i mówi: „A co to takiego woda?”. To w gruncie rzeczy opowieść o tym, że najbardziej oczywiste, wszechobecne i ważne realia są często tymi, które najtrudniej dostrzec i omówić. Badacze Peter Kahn i Batya Friedman nazwali to zjawisko pokoleniową amnezją środowiskową. Podczas badań postanowili sprawdzić, czy dzieci, które ogólnie rozumiały ideę zanieczyszczenia powietrza, wody i zaśmiecenia, zdawały sobie sprawę z tego, że bezpośrednio mają styczność z tymi zjawiskami w swoim miejscu zamieszkania – bardzo zanieczyszczonym mieście Houston w USA. Okazało się, że tylko jedna trzecia dzieci zdawała sobie sprawę, że powyższe problemy dotyczą ich bezpośrednio. Badacze doszli do wniosku, że stało się tak, ponieważ zabrakło skali porównawczej. Jeśli jedyne doświadczenia badanych dotyczyły wyłącznie środowiska wysoko



zanieczyszczonego, w którym żyli, to zanieczyszczenia te były dla nich normą, a nie czymś, co świadczyło o pogorszeniu jakości otoczenia.

Dlatego Dorota Sumińska, lekarka weterynarii i publicystka, nie ma złudzeń, do czego prowadzi nas oderwanie od świata natury. – Zrywając kontakt z przyrodą, tracimy nadzieję na przyszłość, bo niszcząc ją, niszczymy tak naprawdę własne środowisko i za moment znajdziemy się w okolicznościach, w których po prostu nie będzie się dało żyć. Przeczytałam gdzieś, że współczesna ludzkość przypomina grupę wycieczkową na bardzo luksusowym statku, na którym jest wszystko, dostatek jedzenia, picia i moc atrakcji. Wszyscy cudownie się bawią, cieszą, tylko nie wiedzą, że rzeka, którą płyną, nazywa się Niagara. Moim zdaniem to doskonale obrazuje naszą sytuację – mówi.

Być może taka postawa wynika z tego, co dostrzega Łukasz Łuczaj: – Odrywając się od świata przyrody, straciliśmy poczucie, że jesteśmy u siebie, że otaczają nas istoty, które są nam bliskie, znamy ich nazwy, historię. Współcześni ludzie żyją otoczeni jakimś przypadkowym zbiorem organizmów, o których nie

mazurskiej drogi. Wcześniej oczywiście odwiedzałam ten region, ale bywałam głównie w większych miejscowościach. Jak wielu ludzi potrzebowałam po prostu przewodnika, kogoś, kto mnie poprowadzi, wyjaśni, opowie, wtajemniczy. Razem z leśnikami zaczęłam poznawać odludne, leśne zakątki, szlaki rowerowe, ścieżki edukacyjne, których nie opisano w żadnym przewodniku. Okazało się, że są one dobrze oznaczone, że las jest podzielony na różne sektory, które wyznaczają słupki oznaczone numerami, nie muszę więc bać się, że się zgubię i nie będę wiedziała, jak wyjść. Znajoma, mocno zanurzona w świecie przyrody, powiedziała mi, że kiedy podczas leśnych spacerów czasem odczuwa niepokój, szuka drzewa z wystającymi nad ziemię korzeniami, siada pod nimi w zagłębieniu w ziemi i w takiej kryjówce od razu czuje się bezpiecznie, dzięki czemu znów zaczyna realnie, a nie emocjonalnie oceniać sytuację – opowiada.

Wędrując z ludźmi z Mazur, poza sposobami na poruszanie się i przetrwanie w lesie, Agnieszka odkryła również dzikie plaże nad jeziorami, o których wiedzą tylko miejscowi. I to właśnie na jednej z takich plaż doszło do sytuacji zwrotnej, która kompletnie



*Dorota Sumińska: Przeczytałam gdzieś, że współczesna ludzkość przypomina grupę wycieczkową na bardzo luksusowym statku. Wszyscy cudownie się bawią, cieszą, tylko nie wiedzą, że rzeka, którą płyną, nazywa się Niagara.*

nie wiedzą. Nawet kiedy jedziemy gdzieś na wakacje i jesteśmy ciekawi nowego miejsca – nie potrafimy wejść w nie głębiej. A im mniej znamy i rozpoznajemy, tym mniej troszczymy się o otaczający nas świat.

#### RZECZYWISTOŚĆ ALTERNATYWNA

Agnieszka Żelazko, dziennikarka, fotografka, autorka książek kulinarnych i cyklu przewodników „Mazursko”, większość życia spędziła w mieście. – Nie miałam nawet babci na wsi. W dzieciństwie rodzice oczywiście zabierali mnie na spacer po lasach i polach, ale kiedy mama zachwycała się kolorami liści czy zbożem tańczącym na wietrze, ja nie widziałam w tym nic niezwykłego, a czasem wręcz nie rozumiałam jej zachwyków – przyroda wydawała mi się po prostu czymś normalnym, oczywistym. A później nie bardzo miałam czas o tym myśleć. Przenosiłam się z jednego miasta do drugiego, studia, praca, kolejne superważne projekty. Dopiero pomiędzy trzydziestką a czterdziestką poczułam się zmęczona tym tempem życia, miasto zaczęło mnie przytłaczać, miałam dość spalin, korków, korporacji i zamknięcia w bloku. I wtedy w firmie, w której wówczas pracowałam, zorganizowano akcję sadzenia lasu we współpracy z mazurskimi leśnikami. Ci ludzie byli kompletnie z innej bajki, ale szybko się zaprzyjaźniliśmy. I to był właśnie początek mojej

zmieniła jej patrzenie na życie. Była ciepła noc, siedzieli przy ognisku otoczeni lasem, daleko od jakichkolwiek zabudowań, i nagle na rowerze przyjechał pan, mieszkaniec okolicznej wsi, przywitał się z nimi, wszedł do wody, popływał w świetle księżycy, ochłodził się, wsiadł na rower i wrócił do domu. – Pierwszy raz zobaczyłam, jak wygląda człowiek naprawdę zespolony z naturą, który jest u siebie, nie boi się nocą jechać przez las, wejść do wody, doskonale zna drogę i znajdzie ją nawet w ciemnościach, ma swoją plażę i pewnie milion takich swoich miejsc. Jedzie do nich rowerem, kiedy czuje taką potrzebę, wraca do domu i jest szczęśliwy. Dla mnie to było coś niesamowitego, a dla niego dzień jak co dzień – wspomina. Zdziwienie jest obustronne, bo kiedy Agnieszka osiadła na Mazurach i zaczęła organizować tam leśne uczty, miejscowi nie mogli pojąć, jakim cudem znajduje ludzi, którzy potrafią przejechać 600 kilometrów, by zjeść w lesie wędzonego węgorza, dziczyznę, posmakować świerkowej oliwy czy sosnowego cukru pudru. Dla nich zarówno te smaki, jak i posiłki w plenerze były czymś naturalnym, niewartym fatygi. – Ale w mieście, choć mamy mnóstwo przeróżnych restauracji, nikt na co dzień wędzonego węgorza nie jada. W sklepach jest makrela, i tyle. Dziką też przyrządza się raczej rzadko, bo brakuje nam doświadczenia, zwyczajnie nie wiemy, jak to robić, by wyszło smacznie. Nawet gdyby ktoś kilka lat temu powiedział mi o tym, ►



*Agnieszka Żelazko: W mieście nawet niebo wygląda zupełnie inaczej, bo zanieczyszczenie światłem tłumi blask gwiazd. Dlatego kiedy wychodzę z mojego mazurskiego domku po zmierzchu, stoję z zadartą do góry głową jak oniemiała.*

że wystarczy zalać igielki świerku oliwą, by mieć genialną oliwę świerkową, albo zemleć w młynku cukier i igły sosny, by uzyskać aromatyczny cukier puder, i tak bym tego pewnie nie zrobiła, bo żeby zdobyć te produkty, musiałabym się wybrać za miasto, do lasu. Nie miałam też pojęcia, gdzie rośnie wiązówka błotna, nazywana polską wanilią, którą teraz dodaję do sernika, koktajli, lemoniad. Oczywiście zawsze mogłam urządzić sobie piknik z przyjaciółmi w miejskim parku, ale Pole Mokotowskie to jednak nie to samo, co dzika natura, za którą wielu z nas tęskni. W mieście nawet niebo wygląda zupełnie inaczej, bo zanieczyszczenie światłem tłumi blask gwiazd. Dlatego kiedy wychodzę z mojego mazurskiego domku po zmierzchu, stoję z zadartą do góry głową jak

oniemiała. Przez całe swoje dotychczasowe życie nie widziałam tylu gwiazd, ile tu można zobaczyć w ciągu jednej nocy. Myślę jednak, że gdybym nie miała ogrodzonej działki, bałabym się siedzieć w tych ciemnościach sama w środku lasu – przynajmniej.

#### SYNDROM BABY JAGI

Strach przed przyrodą stał się zjawiskiem powszechnym i jest nam wpajany od dziecka. Zdaniem doktora Murawca to atawizm wzmacniany współcześnie medialnymi przekazami. – Przyroda zawsze wzbudzała w ludziach respekt, była źródłem lęku przed nieznanym. To nie jest tak, że nasi przodkowie kochali stepy i lasy, czuli się w nich swobodnie. Te wszystkie legendy o strzygach,

boginkach i trollach żyjących w leśnych gęstwinach to tak naprawdę opowieści o strachu. Stare kapliczki budowane w lasach nie wzięły się znikąd. Powstały z potrzeby osvajania tego miejsca i zapobiegania domniemanym złym siłom. Ten lęk jest zatem częścią naszego naturalnego wyposażenia. Nie bez kozery do terapeutycznych zajęć leśnych wybiera się lasy otwarte, wysokie, przejrzyste, bez podszycia, które dają poczucie bezpieczeństwa i kontroli. Przebywając często w przyrodzie, małymi krokami można jednak oswajać lęki i warto to robić. Pierwotne rytuały wtajemniczenia chłopców polegały właśnie na tym, żeby wejść do lasu i przeżyć w nim samotnie kilka dni. Poza zdobywaniem niezbędnego do przetrwania doświadczenia miało to aspekt uczący samokontroli, samodyscypliny, radzenia sobie z lękiem i regulowania emocji. Wszystko to jest nam bardzo potrzebne w obecnych czasach – mówi.

Nie tak łatwo się jednak przełamać. Łukasz Łuczaj napisał książkę o uprawianiu seksu w naturze, ale ma świadomość, że ludzie nawet w pełni ubrani mają opór, by położyć się na łące czy leśnym runie. Boimy się usiąść wprost na ziemi czy przejść po nieznanym terenie boso. – Ten strach przed przyrodą jest wielopoziomowy. Kryje się pod nim lęk przed brudem, przed chorobami, ale największym problemem jest strach przed owadami i różnymi drobnymi istotami. Obserwuję go nawet u tych, którzy są za tym, by dbać o lasy, chronić przyrodę i dzikie zwierzęta, ale kiedy pojawiają się owady, to najchętniej by je czymś zatruła, a przecież to nie jest bez znaczenia dla środowiska przyrodniczego – dodaje. Według Doroty Sumińskiej te lęki są konsekwencją braku odpowiedniej edukacji przyrodniczej. – Ludzie wiedzą, że w Afryce są słoń, lew i żyrafa, natomiast jeżeli zapytać o rodzime gatunki, to okazuje się, że nie mają o nich pojęcia. Wiedza o otaczającej nas przyrodzie jest znikoma – kwituje.

Internetowe serwisy każdego dnia karmią nas rewelacjami ze świata przyrody, ale choć takie wiadomości wywołują w nas zdziwienie i zaciekawienie, to nie zastąpią bezpośredniego kontaktu z naturą. Wiemy, że kruki uwielbiają się bawić, słonie przeżywają żalobę, a analiza śpiewu ptaków i humbaków dowodzi, że kierują się one takimi samymi zasadami kompozycji jak ludzcy muzycy. Jednocześnie wierzymy, że w lesie, niczym Czerwony Kapturek, możemy być zjedzeni przez wilka, który tylko czyha na nasze życie. W efekcie kiedy w otoczonym lasami i górami niewielkim miasteczku w Beskidzie Niskim, jednym z najdzikszych rejonów naszego kraju, wypatrzone nad rzeką obgryzającego kość samotnego wilka, o „wydarzeniu” tym donosiły ogólnopolskie media, a w artykułach sugerowano, że zwierzę zagraża dzieciom z miejscowej szkoły i należałoby go czym prędzej odstrzelić.

– Ręce mi opadają, kiedy tego słucham. Idąc tym tropem myślenia, wypadałoby zlikwidować każdego, kto posiada samochód lub prawo jazdy. Ryzyko, że zginiemy w wypadku ►



## ODPOCZYWAJ *wszystkimi zmysłami*

Elements Hotel & Spa 5\* położony w malowniczej miejscowości Świeradów-Zdrój oferuje doskonałe warunki pobytu oraz dogodną lokalizację dla miłośników turystyki pieszej, rowerowej i zimowej. Obiekt znajduje się w spokojnej, zielonej okolicy, będąc jednocześnie blisko centrum miasta. W pobliżu znajdują się liczne szlaki turystyczne, parki krajobrazowe oraz muzea i galerie sztuki. Dookoła hotelu rozciąga się piękna panorama, która zapewnia miłą atmosferę do relaksu i odpoczynku. Obiekt oferuje swoim gościom wiele udogodnień, w tym wysokiej jakości SENSUS SPA, które zapewnia relaksujące masaże, zabiegi kosmetyczne oraz strefę wellness z dostępem do basenu wewnętrznego, jacuzzi, kompleksu saun. Dodatkowo w hotelu znajduje się siłownia, dzięki której goście mogą utrzymać formę w trakcie pobytu.

Dla miłośników dobrej kuchni Restauracja w Elements Hotel & Spa serwuje dania kuchni międzynarodowej oraz lokalne specjały, przygotowywane z najwyższej jakości składników.



drogowym jest tysiącrotnie większe niż to, że w lesie zabije nas dzikie zwierzę. Wilki panicznie boją się ludzi. W Europie nie ma żadnego odnotowanego przypadku ataku wilka na człowieka! Mój dziadek był specjalistą od tych zwierząt, całe życie badał ich zwyczaje i zachowania, dlatego wiem doskonale, że nie istnieją dowody na jakąkolwiek agresję wilków wobec ludzi. Zdarzało się, że napadały na jeźdźców czy zaprzęgi, ale polowały wtedy na konie, nie na człowieka. Przypadki, kiedy to rzekomo wilk atakował, zawsze wyjaśniano i okazywało się, że były to hybrydy, czyli krzyżówki psa i wilka, których tworzenie jest zakazane, albo wilki zniewolone przez człowieka, które uciekły do lasu i już się nie bały ludzi, czyli za każdym razem te incydenty wynikały z ludzkiej ingerencji. To straszenie wilkami nigdy nie było jednak bezinteresowne, ktoś ma w tym swój cel. A kiedy się ludzi odpowiednio przestraszy, pojawiające się co jakiś czas apele o odstrzał wilków trafiają później na podatny grunt. Nic lepiej niż lęk nie tłumi racjonalnego myślenia, logicznej oceny sytuacji, wiary w wypowiedzi autorytetów – denerwuje się Dorota Sumińska. I dodaje, że nie byłoby takich sytuacji, gdybyśmy od dziecka byli rzetelnie edukowani, nie tylko w salach szkolnych, ale przede wszystkim w przyrodzie. – Marta Sawicka w książce „Okno tygrysa” pisze o ludziach żyjących na terenach zamieszkałych przez tygrysy bengalskie, które są na wyginieciu. Mimo że tygrysów

może na nich znaleźć jakieś robaki. W ten sposób uczy się tych obiektów. Mrówki, komary czy osy mogą go irytować, ale nie będą budziły w nim strachu. Jeżeli jednak nie ma takiej spontanicznej, naturalnej wiedzy, zaczynamy przyswajać wiedzę zasłyszaną, która przede wszystkim jest wiedzą grożącą, bo jak nie wilki, to kleszcze – zauważa doktor Murawiec. – W jej myśl wysiłek dzieci ma być uregulowany, najlepiej na zajęciach sportowych, a poza tym to nie biegaj, nie ruszaj, nie dotykaj, nie wchodź w błoto, nie chodź po deszczu, bo się przeziębisz. W ten sposób w zasadzie cały świat jest budowany jako zagrażający, nawet zwykły komar może urosnąć do rangi potwora.

Siedzenie w domu albo w samochodowym fotelu faktycznie eliminuje niektóre zagrożenia, ale zarazem zwiększa inne, jak zagrożenie dla zdrowia psychicznego, ryzyko wystąpienia zaburzeń w pojmowaniu i percepcji życia w społeczeństwie, ryzyko mniejszej pewności siebie, utracenia zdolności rozpoznawania prawdziwego niebezpieczeństwa, ale też i piękna. „Gdzie leży więc większe niebezpieczeństwo? Czy na dworze, w lesie, na polach? A może na tapczanie przed telewizorem?” – zastanawiał się Louv. Apelował, by pamiętać, że życie pod kloszem także ma swoje konsekwencje. Należy do nich m.in. przekonanie, że świat jest niebezpieczny. A to na zawsze naznacza nasze zachowanie, może wręcz zmienić samą strukturę mózgu.



Sławomir Murawiec: *Natura co jakiś czas – przy pomocy pandemii, huraganu, powodzi czy innych klęsk żywiołowych – przypomina nam, że wprowadziliśmy sobie sztuczną bańkę, ale świat nie działa według naszych zasad.*

jest już garstka, wciąż zdarza się, że mężczyźni zapuszczający się w namorzynowe lasy w poszukiwaniu pożywienia, nigdy z nich nie wracają. Kiedy jednak zapytano tak zwane tygrysy wdowy, czy mają żal do tych zwierząt za zabicie ich partnerów, wszystkie odpowiadały: „Nie, przecież to mój mąż wszedł do domu tygrysa”. A mowa o kobietach, które bardzo często nie potrafią pisać i czytać, nigdy nie chodziły do szkoły, ale edukację dał im las. Ich religia zresztą też jest mocno animistyczna. W hinduizmie jest na przykład bogini, która chroni las, uczy ludzi, że jeśli chcą zabrać coś z lasu, trzeba mu za to coś dać. I oni bardzo tego przestrzegają, dbają, żeby nie zabrać za dużo. A jeśli ktoś jest zbyt zachłanny, nikogo nie dziwi, że przyroda musiała go ukarać. U nas w ogóle nie ma takiej świadomości, nie uczy się ponadgatunkowej dobroci, honoru, przyzwoitości. Ludzie nie wiedzą, jak obchodzić się ze światem przyrody, jak trzeba żyć, by dać żyć innym. O tym się w ogóle nie mówi.

A z niemówienia, oderwania i braku obycia rodzą się przeróżne lęki. – Jeśli człowiek od dziecka ma kontakt z naturalnym środowiskiem, wie, że kiedy podniesie kamień, patyk czy szyszkę,

ACH, JAK TU PIĘKNIE!

W miarę jak zmniejsza się powierzchnia dziewiczych przestrzeni, rośnie liczba zakazów na tych obszarach, które jeszcze ocalały. Nieliczne enklawy dzikiej przyrody pozostawione przez planistów są tylko do oglądania z zewnątrz, a nie dotykania. Oczywiście współistnienie zagrożonych gatunków roślin i zwierząt z ludźmi wymaga ostrożnego postępowania, jednak niewłaściwe planowanie przestrzenne, ograniczające dostęp do przyrody, czyni tej przyrodzie znacznie większe szkody. Bo skąd weźmiemy jej przyszłych obrońców i sprzymierzeńców? I skąd mamy wiedzieć, jaka ta przyroda tak naprawdę jest? Można się zachwycać zielenią pokrzywy, ale trzeba jej dotknąć, by wiedzieć, że parzy. Bez tego nasze doświadczenie jest niepełne, w efekcie w kontakcie z przyrodą balansujemy na dwóch skrajnych biegunach: albo się jej boimy, albo popadamy w bezbrzeżny zachwyty i idealizowanie. Montowane w parkach narodowych, czyli teoretycznie najbardziej dzikich i dziewiczych obszarach, schody i barierki, tabliczki ostrzegające przed niebezpieczeństwami, kamery, wiaty wypoczynkowe, wieże widokowe, a nawet

meleksy – dają nam poczucie, że obszary te podlegają zasadom cywilizacji. W pokoleniu Matrixa usunięto większość tajemniczej nieprzewidywalności przyrody. W miarę jak zarządy parków starają się uczynić je coraz bardziej bezpiecznymi i przystępnymi dla odwiedzających, one same w coraz większym stopniu zaczynają przypominać Disneyland, a nie dziką puszcę. To sprawia, że zaczynamy infantylizować przyrodę i kiedy na szlaku pojawia się niedźwiedź, zamiast czym prędzej się oddalić, robimy sobie zdjęcie z „misiem”. Taka wyidealizowana bliskość może i łagodzi nasze poczucie samotności jako gatunku, zauważał Louv, ale z drugiej strony zapominamy o tym, że natura nie jest tak łagodna i przytulna, jak nam się wydaje. Urzeczeni jej pięknem uciekamy z miast, przeprowadzamy się w odludne miejsca, a potem dostajemy szokującą lekcję pokory.

– Kiedy kupiłam działkę na Mazurach, narzekałam na wszędobylskie ogromne mrówki, a miejscowi znajomi mówili: „Ciesz się, to znak, że jest dobra gleba”. Z kolei zimą, przyzwyczajona do odśnieżonych chodników w mieście, nie pomyślałam o tym, że w lesie mogą być odcięta od świata nawet przez kilka dni. Innym razem wracałam z trzytygodniowego urlopu i okazało się, że podczas mojej nieobecności nastąpiła tak wielka ekspansja traw i nawłoci, że nie sposób wjechać na działkę. A do tego trzeba dodać jeszcze osy i szerszenie budujące gniazda pod dachem, myszy biegające jesienią po domu, kuny co jakiś czas przegryzające kable w samochodzie oraz strzyżaki sarnie, zwane latającymi kleszczami, wplątujące się we włosy i wślazące pod ubranie. Nagle pojawia się milion tematów, które otwierają ci klapki w głowie. Zaczynasz rozumieć, że dom na wsi bez kota oznacza towarzystwo myszy, że zawsze musisz mieć jakiś zapas jedzenia i alternatywne źródło prądu. Ale przede wszystkim dociera do ciebie, że to nie ty tu rządysz, z naturą nie wygrasz, musisz się jej podporządkować, szanować jej reguły. To wielka lekcja pokory – mówi Agnieszka.

Zdaniem doktora Murawca ta lekcja jest nam teraz bardzo potrzebna. – Przyrody nie trzeba się bać, ale też nie należy jej idealizować. Musimy znów odnaleźć swoje miejsce w świecie, zrozumieć, że nie jesteśmy poza nim ani ponad nim, tylko jego częścią. Sztuczne warunki, które stwarzamy sobie w miastach, są kompletnie niezgodne z naturalnym cyklem przyrody. Odrywając się od niej, tracimy fundamentalną wiedzę o regułach rządzących światem, o tym, jak naprawdę wygląda życie. Ale natura nam to co jakiś czas przypomina przy pomocy pandemii, huraganu, powodzi czy innych klęsk żywiołowych. Mówi: „Stworzyliście sobie sztuczną bańkę, ale świat nie działa według waszych zasad. Możecie sobie oświetlać ulice, budować autostrady, lotniska i drapacze chmur, ale podlegacie tym samym regułom, co inne istoty”. Ludzie, którzy wracają na łono natury, na nowo uczą się tych zasad. Przyroda pokazuje im życie takie, jakie naprawdę jest. ●

# zwierciadło

GRUDNIOWE WYDANIE  
DOSTĘPNE TAKŻE

Z KULTOWYM KREMEM  
DO TWARZY SPRZEDAJĄCYM SIĘ  
CO 7 MINUT\* W POLSCE



SAMARITÉ  
ORIGINAL



## DIVINE CREAM 15 ml

Krem nawilżająco-odmładzający  
do twarzy i pod oczy na dzień i na noc

\*na podstawie analizy sprzedaży za ostatnie 2 lata  
(1.06.2022 – 1.06.2024)

„ZWIERCIADŁO” Z KOSMETYKIEM  
DOSTĘPNE W WYBRANYCH PUNKTACH  
SPRZEDAŻY OD 6 LISTOPADA.



*Na okładce*



# DZIKOŚĆ SERCA

JESTEŚMY CZĘŚCIĄ NATURY. ZATEM TAK JAK ONA PODLEGAMY RÓŻNYM CYKLOM I PRĄDOM. BYWAMY NICIERPLIWI, BEZWZGLĘDNI, ALE TEŻ MĄDRZY I WYTRWALI. DOBRZE WIEDZĄ O TYM BOHATEROWIE NASZYCH OKŁADEK: **MAGDALENA POPŁAWSKA** ORAZ **JAKUB GIERSZAŁ** I **JOANNA OKUNIEWSKA**. PYTAMY ICH O TO, CO W NICH NAJBARDZIEJ DZIKIE, PIERWOTNE I INSTYKTYWNE. A WSZYSTKO TO NA PROGU JESIENI, NAJBARDZIEJ MAGICZNEJ I SKŁANIAJĄCEJ DO REFLEKSJI PORY ROKU.

**N**owy Teatr to chyba coś więcej niż teatr, bo tu umówiły się ze mną na wywiad Magda Cielecka i Maja Ostaszewska, a teraz ty. Czy to dla ciebie przystań, do której wracasz, która daje ci poczucie bezpieczeństwa?

Tu jest mój początek, tu wszystko się zaczęło. W teatrze, bo moja mama, która kiedyś chciała być aktorką, ale nie pozwolił jej na to tata, potem udzielała się teatralnie. Kulisy były więc dla mnie i siostry drugim domem. Teatr rzeczywiście daje mi poczucie bezpieczeństwa. Tym bardziej że już pewne rzeczy przepracowałam – nie targają mną emocje, że od mojego grania zależy cały świat. Kiedyś każda premiera kosztowała mnie dużo zdrowia, teraz mam więcej spokoju, a może raczej dystansu. Nowy Teatr jest specyficznym miejscem, dość demokratycznym artystycznie. Jesteśmy współtwórcami spektakli, ale i tego miejsca.

**No to chyba wymarzone miejsce!**

Nooo oczywiście z daleka widok jest piękny... Nie ma idealnych miejsc, bo tworzą je ludzie. Artystycznie jesteśmy bandą osobowości, więc łatwo nie jest. Często się ścieramy, ale szanujemy nawzajem. Jestem z tymi samymi ludźmi już 15 lat. Nigdy bycie na etacie nie było moim celem. Wydawało mi się, że szczególnie w sztuce trzeba dokonywać nieustających zmian, że poczucie bezpieczeństwa dla artysty nie jest najlepszym wyborem. Ale jakoś tak się złożyło, że Krzysiek Warlikowski, którego spektakle mnie zachwycały, zaprosił mnie do współpracy. I zostałam w zespole. Znamy się dobrze i – jak to w rodzinie – czasem bywa toksycznie, czasem wspianiale, czasem dużo śmiechu, coraz bardziej śmiejemy się z samych siebie. Na scenie poruszamy nierzadko bardzo trudne tematy, tabu, jak w spektaklach Markusa Öhrna, niekiedy udaje się to też z poczuciem humoru.

**Ma to dla ciebie znaczenie, że wasze spektakle mówią o czymś ważnym? Jak „Elizabeth Costello”, gdzie zajmujecie się między innymi przyszłością planety, natury. Czy może uważasz, że aktor jest od grania wszystkiego?**

Ale w Nowym nie gra się wszystkiego. Robimy spektakle niełatwe, o czymś, co nas samych fascynuje, zajmuje, porusza. Na terenie naszego teatru jest plac Elizabeth Costello. Bo rzeczywiście to bohaterka, która przewija się już w paru spektaklach Krzysztofa. Ten, który przywołujesz, jest też o granicach twórczości, o tym, gdzie kończy się sztuka, a zaczyna życie i odwrotnie, o przenikaniu się tych światów. O umierającym świecie, o prawach zwierząt i naszej hipokryzji. To są też pytania ważne dla mnie.

**W serialach, komediach zanurzasz się w inny świat. To dobre dla higieny psychicznej, dla warsztatu?**

Zdecydowanie tak. Bardzo się z tego cieszę, że mam alternatywną rzeczywistość filmową i serialową. Bo to są dwa zupełnie różne sposoby uprawiania tego zawodu. Mam szczęście. Plodozmian jest zdrowy. W aktorstwie też. ►

# NIE WYPADA?

KIEDYŚ MYŚLAŁA, ŻE JEST  
DZIWNA, NIEWYCHOWANA,  
NIEPRZYSTAJĄCA, NIE TAKA,  
JAKA BYĆ POWINNA. DZIŚ SIEBIE  
AKCEPTUJE I DOCENIA. LUBI  
IŚĆ POD PRĄD. MIŁOŚNICZKA  
NIEKOSZONYCH TRAWNIKÓW,  
WEGANKA, PSIARA. – GDYBYM  
MOGŁA, TOBYM NA CZTERECH  
ŁAPACH POBIEGŁA W POLA  
– ŚMIEJE SIĘ AKTORKA  
**MAGDALENA POPŁAWSKA.**

*Rozmowa*

ALINA GUTEK

*Zdjęcia*

ALEKSANDRA

ZABOROWSKA





Za długo w teatrze – tęsknię za filmem, za długo w filmie – tęsknię za teatrem. W sumie to nieustającą tęsknota.

**Masz wobec tego od czasu do czasu potrzebę zaryzykowania, poeksperymentowania i w życiu, i w pracy? Czy jednak potrzeba bezpieczeństwa jest dominująca?**

Jak zwykle wszystko jest gdzieś pomiędzy. Ponieważ dom nie dał mi poczucia bezpieczeństwa, jakiego potrzebowałam, dążyłam do niego czasem dość histerycznie. I to chyba mój podstawowy cel w życiu. Zwłaszcza w tej niestabilnej pracy i stylu życia, jaki prowadzę. Ale to nie jest takie proste zbudować w sobie poczucie bezpieczeństwa, nie opierając się na stereotypach typu: dom, mąż, stabilna praca. No właśnie, szczególnie uprawiając ten zawód.

**To znaczy?**

Wystawiasz się na ciągłą ocenę. A często na krytykę. Można się pogubić, starając się być lubianym, akceptowanym. Ulegając komplementom i własnej próżności. Spotykając „ważnych” ludzi. W dodatku rutyna nam nie grozi. Można

z poczuciem komfortu i bezpieczeństwa. Ale to daje też największą satysfakcję.

**Czy powiedziałaabyś o sobie: dzika kobieta? Czyli taka, jak opisuje Clarissa Pinkola Estés, autorka „Biegnącej z wilkami”: kreatywna, niekontrolująca się, kochająca naturę, zwierzęta (wilki!).**

Dostałam tę książkę od siostry. Wydaje mi się, że mam jakąś dzikość w sobie. Na pewno tę ciągnącą do natury. Nieokielzanie. Walczyłam z wieloma swoimi kompleksami, blokadami, zanim zrozumiałam, że właśnie taka nieprzy-  
stająca też jestem okej. Taka trochę niewychowana. I ciągle mam potrzebę szukania czegoś wbrew, pod prąd. Oczywiście mieszkając w Warszawie, można to robić w pewnych granicach. Ale gdybym mogła, tobym się rozebrała i na czterech łapach pobiegła w pola [śmiech]. I właśnie teatr, który kocham, trochę mnie ogranicza, przywiązał mnie do miasta, do Warszawy. Spędzam w nim dużo czasu, wieczory, czasem noce. Ale z drugiej strony – tu też mogę być dzika,

*Czasem płaczę, jak się nie zachowam tak, jak bym tego chciała. Trudno. Często niekonsekwencja, to, co się wydarza, dużo bardziej nas rozwija, wyrzuca nasze życie, nasze role w nieoczekiwane rejony. I to jest dla mnie ciekawsze.*

tylko za nią tęsknić. Większość aktorów, jak nie ma propozycji pracy, to już myśli, że kariera się skończyła. Potem znowu jest zapieprz, chwila przerwy, kiedy wychodzą wszystkie choroby. Bo generalnie aktor nie może chorować, jak pracuje, więc organizm spina się i puszcza, kiedy jest w końcu chwila wolnego. Pracujesz bardzo nieregularnie – jednego dnia wstajesz o czwartej rano, a drugiego kładziesz się o czwartej. Dom wariatów.

To wspaniały zawód, ale i bardzo trudny, żeby budować poczucie własnej wartości i bezpieczeństwa.

**Byłaś może wychowanką ogniska teatralnego państwa Machulskich? Bo pani Machulska powtarzała podopiecznym, że porażka jest początkiem sukcesu, a sukces początkiem porażki. Twoje koleżanki mówią, że to zdanie bardzo im teraz pomaga.**

Wychowałam się w Zabrze. Przed PWST w Krakowie chodziłam do studium Doroty Pomykały w Katowicach. Tam miałam pierwsze profesjonalne lekcje aktorstwa. Ale absolutnie zgadzam się z tym zdaniem pani Machulskiej. Dobrze, żeby młodzi, marzący o tym zawodzie, byli gotowi na jego meandry. Bo aktorstwo wymaga też wyjścia ze strefy komfortu, zagłębienia się w trudne rejony naszej psychiki. Czasem trzeba przekraczać swoje granice. Z aktorstwem jest trochę jak ze sportem. W pewnym momencie wydaje się, że już nie dasz rady, wszystko cię boli, ale jak zaciśniesz zęby i przetrzymasz, wchodzisz na inny poziom. Przekraczanie swoich granic jest bardzo trudne i nie ma nic wspólnego

mogę sobie pozwolić na o wiele więcej niż w filmie, bo teatr częściej posługuje się metaforą, więc możemy dużo ostrzej sobie pogrywać. A ja to lubię [śmiech].

Raczej nie przepadam za miastem. Nigdy nie jeżdżę na wakacje do miast, choć mam wrażenie, że one coraz bardziej idą w dzikość, nawet Warszawa, gdzie nie kosi się trawników, jest coraz bardziej zielona. Dzika natura to część nas, im bardziej będziemy ją kastrować, tym bardziej będziemy nieszczęśliwi.

**Skąd masz w sobie tę dzikość? Wypracowałaś czy dostałaś od natury?**

Nie wiem. Dużym moim sukcesem jest to, że teraz nie zastanawiam się, co z czego wynika, nie zagłębiam się w to, co mam po mamie, po tacie, co mam z dzieciństwa. Kiedyś zajmowało mi to dużo czasu, próbowałam rozkminiać, gdzie leży błąd. Dzisiaj już tego nie robię. Oczywiście na tym też polega moja praca, żeby dociekać, co z czego wynika, ale nie da się wszystkiego zrozumieć. Nawet w mojej pracy element niekonsekwencji, przypadku, buduje ciekawsze i prawdziwsze postaci. Dzikość jest wspaniała.

**Kiedy to odkryłaś? Już w dzieciństwie?**

Mieszkaliśmy na obrzeżach Zabrze, przy polach. Poza tym większość wakacji spędzałam na wsi u babci w Horodle. Myślę, że ukształtowała mnie cała konstelacja ludzi i zdarzeń, trudnego dzieciństwa, boksowania się ze sobą i chronienia siebie. Odciełam się od tego, co było, budując swoje życie na swoich zasadach. Dzieciństwo odcisnęło ►



POLITE WOMEN  
DON'T MAKE  
HISTORY







piętno bezpowrotnie, ale idę dalej. Dzikości chyba nie da się wypracować, ale można do niej powrócić. Pozwolic sobie żyć, jak się chce. I nie przejmować się tym, jak inni wyobrażają sobie twoje życie albo twoje szczęście. Iść na bosaka przez miasto.

**Jesteś teraz sama?**

Tak, jestem sama, jeśli pytasz o to, co większość pomyśli, czyli bycie w stałej relacji romantycznej. Ale nie jestem sama. Mam wokół mnóstwo przyjaznych mi ludzi, na których mogę liczyć, z którymi dużo się śmieję, mam córkę, która jest moim największym wyzwaniem i miłością, mam w domu dużo zwierząt, które są nieodzownym elementem mojego dobrostanu.

Pewnie jeszcze i miłość romantyczna mi się przydarzy. A może nie. Nie wszystko dla wszystkich, trudno. Ale nie skupiam się na tym zanadto. Cieszę się swobodą i wolnością. To jest też moja duża potrzeba.

**A wracając do dzikości – próbowałaś ją kiedyś tłumić?**

*Nosimy społeczne wlepki, którymi jesteśmy obklejone. Próbuje się nawzajem oceniać, mierzyć swoją miarą, zrozumieć – tak jakby zrozumienie było rozwiązaniem. A nie da się wszystkich zrozumieć, bo każdy jest inny. I niech sobie będzie.*

Tak, kiedyś interpretowałam ją jako problem. Nikomu nie udało się tego we mnie poskromić i mnie samej też to się nie udało. Pogodziłam się w miarę ze sobą samą. Chcę żyć na własnych zasadach, bez skrępowania. Nie mieć wyrzutów, że nie spełniam oczekiwań innych. Teraz ja. Mam 44 lata, to już nie są żarty. Wiem, że empatia i poczucie humoru to podstawa mojego przetrwania.

**Zaskakujesz czasem samą siebie?**

O rany, co miałyby mnie jeszcze zaskoczyć? Tyle już zdziwień za mną, pewnie tyle samo przede mną. Nie oczekuję od innych i od siebie nadmiernej konsekwencji, bo co innego znać konsekwencje swoich czynów, a co innego być konsekwentnym.

Nie znamy siebie, nie wiemy, jak zachowamy się w różnych okolicznościach, i to powinno być dla nas ciekawe. Udawanie, że się siebie zna, kiedy na wiele prób nie zostaliśmy jeszcze wystawieni, jest zgubne.

Czasem płaczę, jak się nie zachowam tak, jak bym tego chciała. Trudno. Warto podążać za swoimi potrzebami. A nie za społecznymi szablonami, takimi na przykład, że trzeba być w związku, trzeba być idealną matką, że trzeba być zawsze przygotowaną aktorką, która ma plan na postać od A do Z. Często niekonsekwencja, to, co się wydarza, dużo bardziej nas rozwija, wyrzuca nasze życie, nasze role w nieoczekiwane rejony, i to jest dla mnie ciekawsze.

**Widziałam niedawno film „Babygirl” z Nicole Kidman, za który dostała zresztą nagrodę na festiwalu w Wenecji. Kidman gra w nim kobietę, która zajmuje kierownicze**

**stanowisko w korporacji i ma romans z dużo młodszym od siebie stażystą. Słyszałam wiele krytycznych opinii od kobiet, ale nie na temat filmu (mnie akurat nie zachwycił), tylko pod adresem bohaterki granej przez Kidman – że się poniża, uwłacza godności kobiet. A wszystko dlatego, że spełnia swoje fantazje seksualne bycia uległą. Jak sądzisz, dlaczego bywamy dla siebie nawzajem tak okrutne?**

Bo nosimy społeczne wlepki, którymi jesteśmy obklejone. Próbuje się nawzajem oceniać, mierzyć swoją miarą, zrozumieć – tak jakby zrozumienie było rozwiązaniem. A nie da się wszystkich zrozumieć, bo każdy jest inny. I niech sobie będzie. Ostatnio usłyszałam: „Nie da się was zrozumieć”. Was w sensie: kobiet. A dlaczego trzeba nas zrozumieć? My tak samo nie rozumiemy mężczyzn, ich prostego podejścia do życia, jak oni naszego skomplikowanego. Opuśćmy sobie. Szczególnie my, kobiety. Opuśćmy sobie same i innym też.

I tak wszystkie atawistycznie walczymy o nasze potomstwo, jak prawdziwe suki. Musimy jednak umieć się

wspierać, właśnie jak wataha wilczyc. Zaczniemy też myśleć o sobie. My, kobiety. A faceci...

**To dla nich trudny czas.**

Eeee, poradzą sobie. Przez pokolenia to nam było trudno. Patriarchat skrzywdził nas wszystkich, bo, przepraszam, ale jest głupi. Wydaje mi się, że nasza wspólna przyszłość powinna opierać się na braku sztywnych podziałów na role męskie i żeńskie. Nie ma być równo, według szablonu. Ma być równy dostęp do wszystkiego, równe możliwości. Żeby każdy mógł realizować się zgodnie ze swoimi talentami, a nie według tego, że jest mężczyzną albo że jest kobietą. Skończmy z obarczaniem się winą za wszystko. Teraz jesteśmy winne, bo chcemy lepiej dla siebie? Biedni faceci? Niech się ogarniają, gonia nas i szukają dla siebie nowej lepszej roli. Generalnie proponuję się wyluzować, wszystkim będzie lepiej.

**W twoim otoczeniu są same kobiety: córka, mama, siostra, koleżanki.**

Nie wykluczam facetów w tym babinie, czasem się pojawiają, choć rzeczywiście tak mi się życie ułożyło, że więcej jest wokół mnie kobiet – wspaniałych i samodzielnych. Integrujemy się, wspieramy. Mamy najczęściej po jednym dziecku, w dodatku córki. Babiniec się rozrasta.

Ale są też wokół nas, na szczęście, inne konfiguracje relacji. Chcę, żeby moja córka widziała różne systemy: fajne małżeństwa, patchworki, związki partnerskie, także nieheteronormatywne. I różnych ludzi. Moje wybory mają na nią wpływ, ale nie muszą być jej wyborami. Relacje to trudny temat... Każdy musi sobie je układać po swojemu.

**Grasz w filmie „Rozwodnicy”, zabawnej historii o parze, która rozwiodła się jakiś czas temu i o mało nie zakochuje się w sobie od nowa, kiedy stara się o unieważnienie ślubu kościelnego. Zastanawiałam się, czy ci ludzie wejdą do tej samej rzeki, czy przestaną się kontrolować, czy nie. Czy twoim zdaniem można kontrolować to, w kim się zakochujemy?**

Niestety, to jest kompletnie poza nami, przynajmniej w moim życiu tak było. „Rozwodnicy” to trochę sentymentalna, trochę „czarna”, bo jednak o sutannach też, ale komedia. Para głównych bohaterów spotkała się po latach, żeby się rozwieść, to znaczy unieważnić śluby małżeńskie i zaczyna się... Wychodzą stare pretensje i żale, pojawiają się wspomnienia, czasem też miłe. A jeszcze absurdalny Kościół, który „wie lepiej”. Bardzo jestem ciekawa efektu naszej pracy i spotkania ze świetnym duetem Michałem Chacińskim i Radkiem Drabikiem.

**Pozwalasz córce na bycie dziką?**

Absolutnie. Teraz ma dziewięć lat i jest bardzo dojrzała emocjonalnie, potrafi mnie zadziwić. Myślę, że to syndrom dzieci, szczególnie dziewczyn, wychowanych w świecie, w którym dzikość jest okej, gdzie dziewczynki nie muszą być grzeczne albo grzeczniejsze niż chłopcy. Właśnie mogą rozrabiać i wyrażać swoje emocje, czyli potrzeby. Oczywiście są pewne zasady, na przykład ja mam nadwrażliwość słuchową, więc Hania krzyczeć może, ale na dworze. Oczywiście są czasem międzypokoleniowe zgrzyty. Uwielbiam obcinać jej włosy, choć nie umiem, ale do niedawna to się jej podobało. A moja mama potem zabierała Hanię do fryzjera, żeby wyrównać. Bo nie wypada. Każde pokolenie inaczej rozumie, „co wypada, co nie wypada”. W sprawach powierzchowności na pewno stawiam na wolność. Jak chce zakładać trzy sukienki naraz, niech zakłada. Ma być w miarę czysta w szkole, ale poza szkołą, jak chce biegać na bosaka po dworze, po kolana w błocie, niech biega. Dzikość jest niezbędna, żeby nie dać się wplątać w te wszystkie konwenanse, które potem nas ograniczają i unieszczęśliwiają. **Jesteś zagorzałą psiarą i weganką. Córka nie ma wyboru.** Ma. Jak była mała, zdecydowałam za nią, że nie je mięsa. Bo ja nie jadłam. Powrót do mięsa nie wchodził w grę. Tym bardziej że jedzenie mięsa nie oznacza zdrowia, a wręcz przeciwnie. Nie wspominając o zdrowiu psychicznym. Nie wróciłam do mięsa, a nawet ograniczyłam nabiał prawie do zera. Urodziłam zdrowe, wspaniałe dziecko. Wbrew różnym stereotypowym strachom. U mnie w domu nie ma mięsa, ale moja córka wie, że poza domem może próbować różnych rzeczy, jak ma ochotę.

Moje najbliższe otoczenie nie podważa już moich wyborów. Mama gotuje po wegetariańsku. Babcia, która mieszkała na wsi, przez lata chciała mi wybić z głowy te „fanaberie”, po czym, gdy do niej przyjeżdżałam, robiła mi wegetariańskie gołąbki, które uwielbiam. Ostatnio Hania tłumaczyła komuś dorosłemu, że może jeść mięso poza domem, ale nie chce, bo kocha zwierzęta, jak jej mama. I nie wie, jak można jeść inteligentną świnię, a w domu bawić się z psem. Byłam z niej bardzo dumna. Oprócz licznych porażek macierzyńskich to jest mój duży sukces. Proste konsekwentne myślenie. Bo to przecież jest bardzo proste. **To, że lubisz proste życie, pokazałaś podczas sesji okładkowej, do której wszystkie ubrania pożyczylaś.**

Tak. Chciałam w końcu sesję, która choć trochę oddaje moje podejście do życia. Lubię się czasem poprzebierać w suknie, których nigdy nie będzie w mojej szafie. Teraz chciałam po swojemu. Część ciuchów jest z mojej szafy, część pożyczyłam z szaf moich koleżanek. Bardziej i mniej znanych. Ciuchy i tak są głównie z odzysku ze sklepów vintage. Z jakąś historią, *hand made*. Jak haftowana kamizelka Fauletta-hafty, zrobiona przez koleżankę aktorkę. Buty oczywiście wegańskie z Bohema Clothing. Zależy mi, żeby moda zmieniała swoje oblicze, była mądrzejsza, bardziej moralna. Nie wykorzystywała trzeciego świata i naszej próżności. W moim najbliższym środowisku tak żyjemy – wymieniamy się różnymi rzeczami, pożyczamy sobie czasem ciuchy na wyjścia, a nie ścigamy się, kto ma lepiej czy więcej.

Ja w ogóle wierzę w sąsiedzką, wymianę, solidarność międzyludzką. Udzielam się społecznie, angażuję w różne akcje, głównie w ochronę praw zwierząt, oczywiście chciałabym więcej, ale czasem nie mam na to siły, chcę posiedzieć w domu, zadbać o siebie. Często mówię mojej córce: najpierw muszę uratować siebie, potem ciebie, potem świat. Oczywiście to czasem trudne, ale staram się, żeby wiedziała, że mama też ma prawo do swojego życia. Chcę jej pokazać, jak ważna jest w życiu pasja. Ale też – że jeśli kobieta chce wychowywać dzieci, nie pracować zawodowo, to ma do tego prawo. Teraz presja jest taka, że wszystko powinnyśmy umieć – być świetnymi kucharkami i być fit. **I jeszcze wrzucać to na Instagram. Ty nie wrzucasz.** Nie czuję potrzeby, żeby dzielić się wszystkim ze wszystkimi. I tak dużo o sobie opowiadam aktorstwem. A póki co – mam dużo pracy w moim zawodzie, więc chyba nie muszę tego robić. Bo jednak przede wszystkim jestem i chcę być aktorką. Jak zacznę więcej udzielać się na Instagramie, to będzie znaczyć, że kiepsko u mnie z robotą [śmiech]. ●

**MAGDALENA POPLAWSKA** aktorka teatralna, filmowa, serialowa. Absolwentka krakowskiej PWST. Studiowała również w Institut del Teatre w Barcelonie. Od lat związana z Nowym Teatrem w Warszawie. Laureatka wielu nagród, m.in. na 42. Festiwalu Polskich Filmów Fabularnych w Gdyni za najlepszą drugoplanową rolę kobiecą w filmie „Atak paniki”. Ambasadorka AA Y Lift Supreme. Młodsza siostra aktorki Aleksandry Popławskiej.



## SYMFONIA ALPEJSKA

W MUZYCE KLASYCZNEJ JEST JEDEN UTWÓR, KTÓRY JAK ŻADEN INNY ODDAJE EMOCJE WSPINANIA SIĘ NA SZCZYT. TO „SYMFONIA ALPEJSKA” RICHARDA STRAUSSA, HARMONIĄ I INTENSYWNOŚCIĄ PASUJĄCĄ IDEALNIE DO WRAŻEŃ PODCZAS JAZDY ELEKTRYCZNYM BMW i7.

**K**iedyś fantazjowaliśmy o latających samochodach. Zamiast nich przyszłość dała nam coś bardziej niesamowitego – kameralną, luksusową salę kinową napędzaną elektrycznym silnikiem o zasięgu do 625 kilometrów, którą testowaliśmy w pięknym pejzażu widokowej trasy Grossglockner między Salzburgiem a Tyrol. Wyobraźcie sobie, jakie wrażenie na tle Alp robiła kolumna muskularnych limuzyn BMW i7 oświetlających drogę reflektorami Iconic Glow wykonanymi z użyciem kryształowego szkła Swarovskiego.

BMW i7 to uczta dla zmysłów – wzrok podróżuje między krajobrazem widzianym przez panoramiczny dach a ekranem symulującym kinowe wrażenia, słuch rozkoszuje się zimmerowskimi dźwiękami towarzyszącymi jeździe, a dotyk wędruje po wnętrzu wykonanym z naturalnych materiałów, takich jak wełna kaszmirowa i skóra merino.

Z tej uczty korzysta nie tylko pasażer. Kierowca ma przed sobą efektownie podświetlany wielofunkcyjny panel interakcji BMW o wyglądzie kryształowego szkła (rozciągający się na całej szerokości deski rozdzielczej), ponaddwunastocalowy wyświetlacz informacyjny za kierownicą oraz piętnastocalowy wyświetlacz kontrolny z możliwością streamingu YouTube'a oraz grania na platformie AirConsole podczas postoju. Za pośrednictwem tego magicznego ekranu można też uruchomić kilka rodzajów masażu – zarówno w siedzeniu kierowcy, jak i pasażera (tylny fotel dodatkowo można rozłożyć do pozycji

leżącej). To komfort jak w samolotach typu *private jet*. Ewidencją dla BMW *sky is the limit*.

BMW i7 naprawdę rozpieszcza, ale także dba o bezpieczeństwo podróżujących. Dzieje się to za sprawą wyrafinowanej technologii i zaawansowanej asysty, dzięki której kierowca może pozwolić sobie na zdjęcie rąk z kierownicy i ułożenie ich w wygodnej pozycji podczas długich podróży autostradą. Limuzyna wykona za nas również manewr zmiany pasa ruchu czy wyprzedzania, który można potwierdzić spojrzeniem w lusterko. BMW i7 także samodzielnie zaparkuje – nawet na zatłoczonym parkingu. Możemy obserwować to, stojąc z boku i sterując samochodem przy użyciu smartfona. Jeśli pocujemy zmęczenie, BMW i7 dostrzeże to natychmiast, podpowie, gdzie wskazany jest postój na kawę i schłodzi powietrze we wnętrzu samochodu. Na trasie samochód zachowuje się jak elegancki drapieznik – płynnie, ale z niesamowitą dynamiką. Tę sztukę podróżowania docenili także Małgorzata Szumowska i Józef Orliński – twórcy i bohaterowie jednego z najpiękniejszych motoryzacyjnych spotów reklamowych, jakie powstały. Nic dziwnego, że wyświetlają go kina. A jeśli mowa o emocjach, między innymi tych związanych ze sztuką filmową, gwarantuje je przynależność do BMW Excellence Club, gdzie właściciele najwyższych modeli BMW (jak m.in. BMW i7) mają dostęp do prestiżowych wydarzeń, takich jak Międzynarodowy Festiwal Filmowy w Cannes.



Nowe elektryczne BMW i7 testowaliśmy w okolicach trasy widokowej Grossglockner między Salzburgiem a Tyrol.





BMW 740i xDrive: zużycie paliwa w l/100 km (cykl mieszany WLTP): 6,1-6,8. Emisja CO<sub>2</sub> w g/km (cykl mieszany WLTP): 160-178.

THE i7

BAYERISCHE MOTOREN WERKE





# ŻYCIE TO PRZYGODA

OSTATNIO PRAWIE NIE SCHODZI Z PLANU FILMOWEGO, ALE DLA NAS JAKUB GIERZAŁ ZROBIŁ WYJĄTEK. W DODATKU TUŻ PRZED PREMIERĄ „SIMONY KOSSAK” DAŁ SIĘ ZABRAĆ NA SPACER DO KAMPINOSU. I NAMÓWIĆ NA FILOZOFICZNĄ ROZMOWĘ O NATURZE (TAKŻE TEJ LUDZKIEJ), PODRÓŻACH, KTÓRE BARDZO LUBI, ORAZ SPOKOJU I ZAUFANIU, JAKIE CORAZ CZĘŚCIEJ MU TOWARZYSZĄ.

*Rozmawia* JOANNA OLEKSZYK

*Zdjęcia* ALEKSANDRA MODRZEJEWSKA



**J**esteś typem miejskim czy wolisz bezdroża? Jedno i drugie. Potrzeba mi zarówno miasta, jak i odpoczynku od niego. Podzieliłbym to dokładnie na pół. Z jednej strony lubię ludzi i lubię być z nimi w kontakcie, a w mieście o to łatwiej, z drugiej najchętniej odpoczywam w miejscach, gdzie prawie nikogo nie ma.

**Filmy, w których ostatnio zagrałeś – mam na myśli „Ultima Thule” i najnowszy, czyli „Simona Kossak” – rozgrywają się w pewnym odosobnieniu. Z dala od cywilizacji, za to blisko natury. Tobie to kojarzy się z wolnością czy jednak z ucieczką? Pierwsze skojarzenie? Jest to rodzaj eskapizmu. Ludzie, którzy decydują się na taki krok, jednak z jakiegoś powodu nie chcą uczestniczyć w życiu konkretnej – większej czy mniejszej – społeczności. Ja w takim odosobnieniu chyba nie mógłbym i nie chciałbym żyć. Oczywiście mam zupełnie inną historię niż Simona czy Lech, ale wydaje mi się, że jak się ma ochotę od czegoś uciec, to lepiej jest spróbować to coś zrozumieć i rozprawić się z tym w taki sposób, by niezależnie od miejsca, w jakim się jest, czuć się w miarę dobrze.**

*Moje pierwsze spotkanie z Puszcą Białowieską? Wyszedłem z domu w nocy, stanąłem przed wielką ścianą lasu i autentycznie się wzruszyłem. Na chwilę wyrwało mnie ze świata, w którym żyję, ukazało zupełnie inną perspektywę wszystkiego.*

**Co wiedziałeś o swoim bohaterze, zanim przyjąłeś rolę Lecha Wilczka?**

Przyznaję, że słyszałem o Simonie, o Lechu nie. Bardzo wiele dały mi rozmowy z Jarkiem Chyrą, leśnikiem i znawcą Puszczy Białowieskiej. To on zaprowadził mnie do Joanny Kossak, siostrzenicy Simony. I było to niesamowite spotkanie. Bardzo otwierające. Joanna pokazała mi ich prywatne rzeczy, w tym listy, do których nikt inny poza nią nie miał dostępu.

**Prawdę mówiąc, wcześniej nie zdawałam sobie sprawy, że właściwie wszystkie zdjęcia Simony, jakie znamy, były robione przez Wilczka.**

Tak, on chyba wolał wyrażać emocje w ten sposób.

**W książce „Moje życie z Simoną”, pełnej fotografii i wspomnień Wilczka, znalazłam jednak także zdjęcie, które zrobiła mu Simona. To na motorze. Bardzo tu jesteście do siebie podobni. Masz poczucie, że dobrze was z Sandrą Drzymalską dobrano do tych ról?**

I dobrze, i niedobrze. Różnica wieku między nimi była o wiele większa niż między mną a Sandrą, jakieś 13 lat, ale chyba wszyscy zgodzimy się, że film jest taką materią, która operuje pewnymi skrótami i uproszczeniami.

Nie znałem wszystkich szczegółów ich wspólnej historii, na przykład nie zdawałem sobie sprawy, że żyli aż w takim odosobnieniu, przyznaję, że to mnie zszokowało. Miałem myśl, że przy całym pięknie tej opowieści jest tam dużo smutku, samotności, może też poczucia odrzucenia, i to takiego, które

nie pochodzi z zewnątrz, tylko bierze się z nich samych. Ale trzeba też podkreślić, że była tam miłość do przyrody i zwierząt, zwłaszcza ze strony Simony. Lech podchodził do tego tematu chyba bardziej filozoficznie.

**Zwierzęta w naturalny sposób okazują czułość i przywiązanie. Ludzie nie zawsze. Niektórzy wybierają towarzystwo zwierząt, bo to jest po prostu łatwiejsze.**

Nie wiemy, jak to było w domu u Lecha, ale wiemy, że w domu Simony pod tym względem było różnie. Jej decyzję o tym, by zanurzyć się na całego w świecie zwierząt i przyrody postrzegam jako podyktowaną jakimś bólem. Co mi przypomina pewien niemiecki film, w którym wziąłem udział. Opowiadał o ojcu, który wynajmuje przyjaciela swojego syna, by go odnalazł. Chłopak wyjechał na Kubę badać życie lwów morskich i słuch po nim zaginął. Na miejscu okazuje się, że syn wcale nie chce zostać odnaleziony.

**Wilczek pisał: „Ta nasza obsesyjna dbałość o autonomię była, jak sądzę, skutkiem ograniczeń doznawanych w dzieciństwie i w czasach pierwszej młodości. Zwłaszcza Simona**

**odebrała rygorystyczne, spartańskie wychowanie. W naszych niepokornych z natury ja, zamiast uległością, zaowocowało to późniejszym spontanicznym buntem przeciw płynącym z zewnątrz, ograniczającym dyrektywom”.**

Podobno oboje byli uparci i najwyżej cenili sobie wolność – zresztą z moich obserwacji wynika, że w tamtym pokoleniu ludzie mieli w sobie o wiele silniejszą potrzebę niezależności. Pewnie po części brało się to z domu rodzinnego, ale nie można też zapomnieć o całym kontekście politycznym tamtego czasu. **Mnie dzikość Dziedzinki, gdzie mieszkali, trochę przerażała. Te wszystkie zwierzęta chodzące po domu, brak wygod...**

No było tam tego trochę, fretki i przeróżne gryzonie chodzące po domu, po stołach i po jedzeniu, do tego sowa siedząca na krześle i dzik, który spał na łóżku... Pamiętam taki fragment z dokumentu Natalii Korynckiej-Gruz „Simona”, kiedy jedzą z Lechem zupę i Simona właściwie po dwóch łyżkach wstaje od stołu, bo musi nakarmić zwierzęta... Joanna Kossak mówiła, że choć to nigdy nie padało wprost, było bezsprzeczne, że Lech i Simona się bardzo kochali. Ich relacja była specyficzna, szanowali się nawzajem, ale też obrażali się na siebie. I często nie były to wcale sprzeczki o coś, co któreś z nich zrobiło, tylko o ważne dla nich idee. Wtedy Lech wsiadał na motor i nie wracał przez dwa, trzy miesiące. Było to w sumie bardzo dziecinne, a jednocześnie bardzo filmowe.

**Samo miejsce, w jakim żyli, było bardzo filmowe. Pamiętasz swoje pierwsze spotkanie z Puszcą Białowieską?** ▶







Tak, pamiętam. Wyszedłem z domu Joanny już w nocy, stanąłem przed wielką ścianą lasu i autentycznie się wzruszyłem. Na chwilę wyrwało mnie ze świata, w którym żyję, ukazało zupełnie inną perspektywę wszystkiego. I słyszę to także od ludzi, którzy pierwszy raz tu przyjeżdżają. Że ogarnia ich poczucie niesamowitości i boskości natury. I jeśli choćby kawałek tego uczucia dotrze do widzów, to będę miał poczucie, że ta historia była warta opowiedzenia.

Swoją drogą niedawno, kiedy jechałem samochodem przez Maroko, wziąłem autostopowicza z Belgii. Przeszedł właśnie 100 kilometrów przez pustynię, zresztą z psem, a wcześniej zjechał z pół świata, i jedynym, o co mnie wypytywał, była właśnie Puszcza Białowieska. To prawdziwie magiczne miej-

czyli są efektem jednej mutacji genetycznej, która odbyła się od sześciu do 10 tysięcy lat temu. Gdyby spojrzeć na sprawę z tej strony, to tak, wszędzie jest tak samo. Chyba że weźmiemy pod uwagę naleciałości kulturowe, w tym religię – to wtedy zaczniemy widzieć różnice i bariery.

A propos zwierząt... Pamiętasz historię gorylicy Koko? Praktycznie całe swoje życie spędziła pod opieką ludzi, naukowców, którzy nauczyli ją języka migowego, by się z nimi porozumiewała. I na przykład kiedy próbowano ją sparować z pewnym gorylem, na migi powiedziała, że on jej się nie podoba, że ona go nie lubi. Ponieważ nie miała własnego potomstwa, oddano jej pod opiekę małe kotki, którymi się bardzo troskliwie opiekowała. Niedługo przed śmiercią powiedziała, również na migi, że jest gorylicą,

*Nie trzeba podróżować, by odkrywać siebie, ale można podróżować, żeby odkrywać inne konteksty, czego jestem wielkim zwolennikiem, bo to daje nam świeże spojrzenie na własną kulturę i codzienne życie.*

sce, najstarszy las Europy, nic dziwnego, że przyciąga ludzi z całego świata.

**Uderzyło mnie, że odkąd Simona i Lech przenieśli się do puszczy, praktycznie nie podróżowali, a jeśli już gdzie wyjeżdżali, to nie mogli się doczekać, aż wrócą.**

Nic dziwnego, mieli tam mnóstwo pracy na miejscu, to była nie tylko opieka nad zwierzętami, ale też praca w Instytucie Badawczym Leśnictwa, a potem kręcenie filmów i nagrywanie audycji...

**Lech Wilczek mówił: „Realizacji ludzkiego ja nie musi towarzyszyć przemierzanie oceanów i kontynentów. W każdym skrawku ziemi, a może i w ziarnku piasku, zawarta jest tajemnica i wielkość świata. Może także w każdym z nas?”.**

Weźmy choćby Immanuela Kanta, który przez całe życie nie opuścił swojego rodzinnego miasta, Królewca, co nie przeszkodziło mu w zrozumieniu świata. Ostatecznie każda podróż tak naprawdę odbywa się wewnątrz nas.

Nie trzeba podróżować, by odkrywać siebie, ale można podróżować, żeby odkrywać inne konteksty, czego jestem wielkim zwolennikiem, bo to daje nam świeże spojrzenie na własną kulturę i codzienne życie.

**Ty dużo podróżujesz. Co ci to daje?**

Podróżuję głównie z ciekawości.

Nam się wydaje, że jesteśmy pępkiem świata. Tymczasem gdzie indziej – i nawet nie trzeba jechać bardzo daleko, by się o tym przekonać – rzeczywistość jest inna, a taka, jaka jest, jest pępkiem świata dla tamtych ludzi. Podróże pozwalają te różne „pępki” ze sobą porównywać, niektórymi się zadziwić, a innymi rozbawić. Można też powybierać sobie pewne elementy „stamtąd”, które są fajne, i spróbować je wprowadzić do swojej codzienności.

**Mówisz o różnych perspektywach, ale rdzeń jest w nas ten sam?** Podobno naukowcy z Kopenhagi udowodnili, że ludzie tacy jak ty czy ja, czyli o niebieskich oczach, mają wspólnego przodka,

co znaczy, że jest też kwiatami, jest naturą i jest Ziemią. I jest jej przykro, bo człowiek jest tak głupi, że tę Ziemię niszczy.

Natura cały czas patrzy. Patrzy, na to, co z nią robimy.

**Jakie jest twoim zdaniem to, co dzikie?**

Dzikie w moim rozumieniu znaczy: niekierujące się zasadami społecznymi, niedostosowujące się do norm. Dzikość to także brak kontroli, puszczenie hamulców, niezwracanie uwagi na to, co wypada, a co nie.

**Myszę, że kiedy mówimy o dzikości, mamy na myśli coś, co jest poza nami, na zewnątrz, a nie w nas. A przecież my też mamy w sobie dzikie, czyli niepodlegające kontroli, procesy czy zachowania. I dobrze, że je mamy. W końcu my też jesteśmy częścią natury.**

Przypomniała mi się teraz legenda lub też baśń o Żelaznym Janie. Czyli właśnie o dzikim człowieku, który żyje w lesie, na dnie stawu, i którego wszyscy się boją. Któregoś dnia zostaje złapany, zakuty w kajdany i zamknięty w klatce stojącej na dziedzińcu pałacu. Koło klatki bawi się piłką mały chłopiec, syn króla. Piłka wpada do klatki, chłopiec chce ją z powrotem, a dziki człowiek mówi, że odda mu ją, jak go wypuści. Chłopiec wykrada więc klucz spod poduszki matki – co ma znaczenie w tej legendzie – otwiera klatkę, po czym Żelazny Jan bierze go spokojnie na ręce, sadza sobie na ramieniu i idą razem do lasu. To opowieść pełna symboli, nie umiem każdego z nich właściwie odczytać, ale według jednej z interpretacji chodzi tu o pewien rodzaj wymiany pomiędzy tą dziką a tą ucywilizowaną częścią w nas. Tylko współpraca między nimi, dostęp do tego, co jest zwykle zamknięte i zakute w kajdany, czyli mroczne i wstydlive – może dać nam spełnienie. Tam jeszcze jest taki ładny koniec, że kiedy chłopiec razem z Żelaznym Janem docierają do lasu, to stają przed stawem, nad którym Jan się pochyla, dzięki czemu chłopiec po raz pierwszy widzi swoje odbicie. To właśnie dziki człowiek pokazuje mu pierwszy raz, kim naprawdę jest. ►



# Lirene

DERMOPROGRAM

## ŻYJ PEŁNIA

# Miasta



203

204

205

206

207

Ciesz się perfekcyjnie matową skórą  
do 16 godzin i odkrywaj wszystkie  
oblicza miasta!

[www.lirene.pl](http://www.lirene.pl)

Nie da się uciekać w nieskończoność od tego w sobie, czego nie akceptujemy i nad czym nie mamy kontroli. Trzeba to oswajać i stopniowo włączać do swojego doświadczenia. Wypieranie dzikości może mieć oplakane skutki.

#### **A jak to jest u Ciebie z oswajaniem dzikości?**

Staram się to robić, ale sądzę, że w dużym stopniu moja dzikość zostanie dla mnie tajemnicą. Pamiętamy, że dzikość to też agresja czy brutalność. Zachwycamy się, jak piękna jest dzika natura, ale jak się jej bliżej przyjrzeć, to zobaczymy, jaka jest brutalna i bezwzględna.

#### **Uważasz, że świat jest brutalny?**

Uważam, że brutalna jest natura. My, jako część tej natury, też jesteśmy brutalni i taki świat tworzymy. Jednak różnimy się od zwierząt. Dzięki naszej umiejętności empatii, dzięki świadomości tego, że jesteśmy śmiertelni i dzięki potrzebie nadawania życiu sensu.

#### **Empatia zmniejsza brutalność?**

Nie wiem, ale na pewno pozwala nam się rozwijać i iść dalej.

**W książce „Mądrość mnicha. Czego nauczyło mnie życie w leśnym klasztorze” przeczytałam: „Wszelkie świat nie popelnia**

*Nie da się uciekać w nieskończoność od tego w sobie, czego nie akceptujemy i nad czym nie mamy kontroli. Trzeba to oswajać i stopniowo włączać do swojego doświadczenia. Wypieranie dzikości może mieć oplakane skutki.*

**błędów. Wszystko jest takie, jakie powinno być. Zawsze”. Autor tych słów, były finansista, ale i mnich Björn Natthiko Lindeblad, uważał, że kluczem do dobrego życia jest zbudowanie w sobie zaufania do świata i do losu.**

My to potrafimy, kiedy jesteśmy dziećmi. Mamy w sobie wtedy to bezwzględne zaufanie do świata i do losu. Może chodzi o to, by wrócić do tej dziecięcości w sobie? Dzieci są jedynymi z najmądrzejszych istot na świecie.

**Masz zaufanie do drogi, która Cię prowadzi? Choćby czysto zawodowo?**

Generalnie tak. W ogóle mam poczucie, że wybierając artystyczny zawód, trzeba się pogodzić z tym, że to właśnie jest droga. Nie wiem, co dokładnie mnie na niej spotka, mogę się na niej potykać, czasem gdzieś źle skręcić czy się zgubić, ale jestem pewien, że dokądś mnie ona zaprowadzi.

Tak, to jest rodzaj zaufania. Co nie znaczy, że nie ma momentów, w których włącza się racjonalny umysł, a w związku z tym włącza się też lęk: czy ja dobrze zrobiłem? A może powinienem wybrać inaczej? Na ile ja w ogóle mam nad czymkolwiek kontrolę?

Nie chodzi o to, że to jest droga do sukcesu, tylko że jest to moja droga, czyli jest tu jakiś kilometr, który muszę zrobić i mam swój własny czas na odbycie tej drogi. Bardzo ważne, by o tym pamiętać. Więc ja to zaufanie mam, od początku, i myślę, że to właśnie ono daje siłę.

**Czujesz, że ostatnio ono się zwiększa? Jest pewnie, spokojnie na tej drodze?**

To zwiększa się nie tyle z ilością czasu spędzonego na planie, co po prostu na Ziemi. Wybierając aktorstwo, miałem przekonanie, że dzięki niemu można szukać głębszego sensu. Po to w końcu snujemy opowieści – by nadać naszemu życiu kierunek, dojść do jakiejś refleksji, która nas poprowadzi. Niektóre produkcje, w których biorę udział, dostarczają po prostu rozrywki, inne dają coś więcej, ale w moim idealnym odbiorze tego zawodu mieści się to, by za każdym razem, z każdą rolą przyczyniać się do szerzenia kultury. Staram się tego nie utracić.

#### **Mały Kuba. Jaki był?**

Bardzo dużo czasu spędzałem na zewnątrz, na świeżym powietrzu. Biegałem, wspinałem się po drzewach, bawiłem w MacGyvera. Świat był dla mnie przygodą. Mieszkaliśmy daleko od

centrum, co pewnie dawało większe poczucie bezpieczeństwa, więc od małego rodzice puszczały mnie samego pod blok. A pod blokiem były dzieciaki – z Iranu, Polski, Niemiec...I mnóstwo pomysłów. Strzelaliśmy z własnoręcznie zrobionych proc albo wybieraliśmy sobie przypadkowych przechodniów i przez dwie czy trzy godziny za nimi szliśmy, śledząc ich niczym detektywi. I wiesz co, coś z tego nadal zostało... Przecież kiedy wchodzę na plan, na którym przez dwie czy trzy godziny udaję, że strzelam do dorosłych facetów, to czy robię coś innego od tego, co robiłem wtedy? Jedyna różnica, że wszyscy na to wydają pieniądze i nazywa się to pracą [śmiech].

#### **Czyli życie nadal jest przygodą?**

Na pewno! I na pewno jest po to, by się czegoś nauczyć. W bar-  
dzo dużej mierze też o sobie, ale nie w narcystyczny sposób, tylko taki ludzki. Skoro już tak sobie filozofujemy, przeczytałem niedawno, że życie to nauka miłości. Nie tylko tej romantycznej, po prostu akceptacji tego, co jest. Miłość czasem na nas spada jak sycylijski piorun, ale w dużej mierze jest świadomą decyzją, która zapada w naszym sercu. I gdyby tych decyzji było więcej, wierzę, że byłoby mniej konfliktów na tym świecie. ●

**JAKUB GIERSZAŁ** aktor znany z takich filmów, jak: „Sala samobójców”, „Najlepszy”, „Pomiędzy słowami”, „Pokot” czy serialu „Chyłka”. Na zeszłorocznym festiwalu w Gdyni zablysnął rolami w „Doppelgänger. Sobowtór” oraz „Ultima Thule” (nagroda w Konkursie Filmów Mikrobudżetowych). W tym roku w Konkursie Głównym znalazły się dwa filmy z jego udziałem: „Biała odwaga” oraz „Simona Kossak” (premiera 22 listopada). Na premierę czekają też „Pojedynki”, „Za ścianą”, serial „Langer”, a także „Stralsund” – seria filmów dla niemieckiej telewizji ZDF.



SENSITIVE  
BEAUTY  
PRODUCTS



ZMNIĘSZENIE  
WIDOCZNOŚCI  
ZMARSZCZEK JUŻ  
PO 1. APLIKACJI\*



# 4+ WYMIAR PIELĘGNACJI

Spowolnij upływający czas  
dzięki **innowacyjnej**  
**technologii liftingu 4D**



Dowiedz się  
więcej

\*Efekt widoczny już po 15 min od 1. aplikacji wg badania aparaturowego przeprowadzonego na wybranej grupie kobiet.

Magdalena Popławska

**J**esteśmy wnuczkami czarownic, których nie udało wam się spalić” – napisała w 2015 roku Tish Thawer, autorka książek fantasy. Przełom października i listopada to co roku czas, w którym trochę bardziej zanurzamy się w świat magii, ale też więcej mówimy o realnie żyjących kobietach końca XVII wieku, oskarżonych o czarnoksiężstwo. Zazwyczaj były to po prostu silne, inteligentne, niezależne buntowniczkini. Często mocno związane z naturą, dzikie, nieujarzmione.

Zgadza się. I to też chciałyśmy przekazać w sesji zdjęciowej. Oddać ten wyjątkowy klimat przełomu miesiąca, ale magią obdarzyć nasze cechy wewnętrzne: determinację, odwagę, mądrość, ale też empatię i intuicję, którymi kobiety są wyjątkowo hojnie obdarzone. Magia niekoniecznie musi być kojarzona w dosłowny sposób, może wynikać z nas samych.

**Jaka postać z popkultury uosabia twoim zdaniem te cechy?**

Myślę o archetypie czarownicy, który kojarzy nam się z osobą odważną, kierującą się sercem, oddzielającą dobro od zła i walczącą o sprawiedliwość, ale też poruszającą się w obrębie jakiejś grupy, którą wspiera. Taka jest na przykład Queenie, moja ulubiona postać z „American Horror Story”. Mimo że jej wybory nie zawsze są takie, jakie sama bym podjęła, nie można jej odmówić inteligencji, lojalności i autorefleksji, szukania odpowiedzi w sobie. Ze względu na cięty język jest też dla mnie postacią komediową.

Podobnie jak Agatha z serialu „To zawsze Agatha” platformy Disney+, którym inspirowana była nasza sesja. Jego tytułowa bohaterka to osoba, z którą można się utożsamić. Zwłaszcza jeśli myślimy o jej relacjach z innymi wiedźmami i o tym, że w momencie, kiedy traci wszystkie moce, szuka w nich wsparcia i je otrzymuje. Także Hermiona, bohaterka książek J.K. Rowling o Harrym Potterze – mimo ogromnej wiedzy, odwagi i zawziętości nie byłaby w stanie sama zmierzyć się ze złem. Potrzebowała pomocy swoich przyjaciół.

**Agatha, o której wspomniałaś, traci wszystkie moce – a w zasadzie zostają one jej odebrane. Żeby je odzyskać, potrzebuje wsparcia sabatu, grona kobiet. Miałaś taki moment, w którym czułaś, że kompletnie opadłaś z sił?**

Myślę, że takim uniwersalnym momentem utraty sił jest rozstanie. Nie tylko w relacji romantycznej, ale też z przyjacielem czy miejscem, w którym się wychowywaliś. Kiedy burzy nam się świat, który znaliśmy, tracimy wszystkie moce i stabilizację. W poprzednim układzie czuliśmy się bezpiecznie, mieliśmy grunt pod nogami. Teraz wszystko musimy zbudować na nowo. ►

## NIE TAK jak W FILMIE

NIEDAWNO NAGRAŁA  
AUDIOSERIAL „ROZSTANIOWA  
PIERWSZA POMOC”, ALE TEŻ  
WRÓCIŁA Z PIERWSZYCH  
SAMOTNYCH WAKACJI, KTÓRE  
POZWOLIŁY JEJ POUKŁADAĆ  
SOBIE WIELE W GŁOWIE.  
**JOANNA OKUNIEWSKA,**  
NAJBARDZIEJ ZNANA POLSKA  
PODCASTERKA, OPOWIADA  
O MOMENTACH, W KTÓRYCH  
CZUŁA, ŻE STRACIŁA CAŁĄ SWOJĄ  
MOC, O NIEOCENIONYM WSPARCIU  
PRZYJACIÓŁEK, JAKIE WTEDY  
DOSTAŁA, ORAZ O ODNAJDIWANIU  
W SOBIE ARCHETYPY  
CZAROWNICY.

*Rozmowa*

KARA BECKER

*Zdjęcia*

ZUZA KRAJEWSKA



Cieszę się, że o rozstaniach mówi się coraz więcej. Sama mocno o to walczę. Mam nawet misję, by zerwać z ich wyidealizowanym wizerunkiem. Chodzi mi głównie o filmowe czy serialowe sceny, w których dziewczyna ze złamanym sercem zajada się lodami pod kocem, później przychodzą do niej przyjaciółki, przynoszą butelkę wina i rzucają, że on nie był przecież jej wart. A potem wszystkie jadą do domku w górach, gdzie główna bohaterka poznaje nowego mężczyznę, w którym z miejsca się zakochuje. Tymczasem zerwania nie znajdują się na kalendarzu ani na zegarku. Nie wyglądają tak jak w filmach. To ważne, by głośno o tym mówić i dzielić się swoim doświadczeniem z innymi. Kiedy rozwód był największym tematem tabu, dzisiaj uczymy się widzieć go jako moment, który otwiera nowy rozdział. Niektórzy urządzają nawet przyjęcia rozwodowe. Trzeba jednak dać sobie czas i prawo do cierpienia i smutku. Powoli odbudowywać utracone moce. One nie wrócą jak za dotknięciem magicznej różdżki. Nawet jeśli na siłę wejdziemy w nową relację czy zainstalujemy aplikację randkową.

**W takich chwilach dojmującym uczuciem jest osamotnienie.** Samotność jest mi bliska, mimo że zawsze otaczałam się ludźmi. Mam przyjaciółki, przyjaciół, relacje, o które dbam od kilkunastu lat. Najbardziej dojmujące w osamotnieniu jest to,

*Miłość to osoba, która pozwala nam być sobą. Bez udawania. Mogę mieć gówniany dzień, być rozkapryszona, a i tak będę tę miłość czuła. Miłość nie jest od niczego zależna, nie trzeba na nią zasłużyć. Skończmy z romantyzowaniem miłości, ona jest uzupełnieniem naszego życia, nie jego fundamentem.*

że możemy je odczuwać, będąc właśnie wśród innych. Czyli wiesz, że masz się do kogo zwrócić, masz swoją grupę wsparcia, ale wciąż towarzyszy ci poczucie odłączenia od reszty świata. Kluczem do poradzenia sobie w takiej sytuacji jest pamiętanie, że to uczucie chwilowe. Kiedy nad nim pracujemy, mija.

Niedawno po raz pierwszy byłam na samotnych wakacjach. Bałam się tego. Myślmy, że osoby, które same chodzą do kina czy restauracji, z pewnością są nieszczęśliwe. Perspektywa przebywania gdzieś bez towarzystwa innych wzbudza w nas dyskomfort, dlatego kiedyś wołałam zrezygnować z jakichś wakacji, niż jechać sama. Teraz to się zmieniło i na wyjeździe w pojedynkę okazało się, że samotność była mi paradoksalnie potrzebna. Do tego, żeby usłyszeć swoje myśli, zobaczyć, co mam w sercu. Na co mam dziś ochotę? Co sprawi mi przyjemność? Samotność ma oczywiście ciemną stronę, ale potrafi dać nam sporo informacji o nas samych.

**Był czas, kiedy samotność pochłaniała cię bez reszty?**

To się dzieje dość często, bo jestem osobą, która zmaga się z nawracającą depresją. To te momenty, kiedy czujesz, że nikt nie jest w stanie wejść w twoją skórę i odbierać świat tak jak ty. Dobrze, że coraz głośniejsze i częściej mówi się o osamotnieniu młodych matek. Kiedy jesteś w ciąży, wszyscy się tobą interesują, a jak urodzisz dziecko, to masz poczucie, że trafiłaś do zupełnie nowego świata, w którym panują inne zasady. Ty niby

pozostajesz tą samą osobą, ale wszystko dookoła się zmienia. Trafiasz do nowej przegródki, z której ciężko się wydostać. Obserwujesz ludzi, którzy się spełniają, mają zainteresowania, jeżdżą na wakacje, a ty jesteś w domu z dzieckiem. To moment, w którym każda kobieta może się poczuć samotna, choć przecież druga osoba towarzyszy jej non stop. Po prostu zmienia się perspektywa, a nocne przemyślenia, podczas gdy całe miasto śpi, potrafią to tylko potęgować.

**Jak sobie z tym poradziłaś?**

Na początku w ogóle tego nie zauważałam. Dopiero po czasie zdałam sobie sprawę, że sabotuję wyjścia i kontakty z przyjaciółkami. Miałam mylne wrażenie, że nie interesują się tym, przez co przechodzę. Kiedy pokonałam te myśli, okazało się, że tak naprawdę bliskie mi osoby wciąż chcą w moim życiu uczestniczyć, tylko nie wiedzą, jak się zachować, jak do mnie dotrzeć. Przywoływałam się w myślach do porządku – że przecież nasze relacje się nie kończą, tylko dojrzewają razem z nami. **Mówiłaś o utracie mocy przy rozstaniach i dojmującym poczuciu samotności. Właśnie dlatego postanowiłaś stworzyć audioserial „Rozstaniowa pierwsza pomoc”?**

Powstało trzygodzinne nagranie, którego sama chciałabym posłuchać, przechodząc przez rozstanie. I które mogłabym po-

lecić mojej córce, kiedy będzie musiała się z kimś pożegnać. To projekt, który nazywa wszystkie emocje pojawiające się w tym trudnym czasie. Opiekuje się wstydem, z którym rozstania są nierozzerwalnie połączone. Ale i odrzuceniem. Nikt nie lubi, kiedy decyzja podejmowana jest za niego, kiedy nie ma na nią wpływu. Ciężko się pogodzić z tym stanem rzeczy. To proces, który wymaga czasu. Może zająć trzy miesiące, ale może i trzy lata. Mówi się: „Musisz to zaakceptować”, tak jakby to było coś jak ugotowanie obiadu. Akceptacja jest osią czasu, dzieje się często bez naszego udziału, w tle naszej codzienności. Możemy jednak odpowiednio pokierować tym procesem i właśnie po to stworzyłam „Rozstaniową pierwszą pomoc”.

**Co najbardziej pomogło ci w akceptacji nowego stanu rzeczy?**

Obecność moich przyjaciółek i obserwowanie tego, że każda z nich też przechodziła przez ten moment w życiu. I u każdej ten ból w końcu minął. Kiedy już pozwoliły sobie wyrazić wszystkie emocje, przegadać całą sytuację na tysiąc sposobów – tego tysiąc pierwszego razu nie potrzebowały. Budujące było, gdy widziałam je w nowych relacjach, w które wcześniej nie wierzyły, bo przecież twierdziły, że już nigdy nikomu nie zaufają. Nigdy nie pokochają. To są uniwersalne i naturalne reakcje. Pomagała mi wizja, że po pewnym czasie myśl o kimś nie będzie już wywoływać we mnie ścisku w żołądku, zostanie po prostu wspomnieniem. ▶









**Rozstanie jest trudne samo w sobie. Domyślam się, że jest jeszcze trudniejsze, gdy jest publiczne.**

Bez wątpienia. W filmie – w odróżnieniu od życia – mamy wszystko dokładnie rozpisane. Wiemy, kto jest dobrym, kto złym charakterem, kto zawinił. Wszystko wyłożone jak na tacy. Kiedy obserwujemy rozstania osób publicznych, nie mamy dostępu do wszystkich informacji. Logiczne jest, że nie chcą albo nie mogą podzielić się ze światem całą historią. Jako odbiorcy dostajemy więc okruszki informacji. A chcielibyśmy zobaczyć cały chleb. Moje doświadczenie rozstania polegało na tym, że ludzie z tych okruszków, czyli garści informacji, które postanowiłam im przekazać – nie mam przecież obowiązku zwierzać się ze wszystkiego – starali się ulepić obraz, który w efekcie był zakrzywiony, nieprawdziwy. Obecnie funkcjonuje jego 500 różnych wersji, a ja na żadną nie mam wpływu. Z publicznym rozstaniem jest tak, że każde słowo, każdy ruch są interpretowane na różne sposoby. Jesteś jak zwierzyzna, którą wszyscy tropią. Zarzucano mi na przykład, że ja, „ekspertka od związków”, nie potrafię utrzymać swojej relacji.

*Cieszę się, że o rozstaniach mówi się coraz więcej. Sama mocno o to walczę. Z publicznym rozstaniem jest jednak tak, że każde słowo, każdy ruch są interpretowane na różne sposoby. Zarzucano mi na przykład, że ja, „ekspertka od związków”, nie potrafię utrzymać swojej relacji.*

**Jak te zarzuty wtedy odbierałaś?**

Mam wrażenie, że wszyscy zapomnieli, że onkolog też może zachorować na raka. Każdy lekarz musi chodzić do innych lekarzy, a każdy terapeuta korzysta z superwizji. Nigdy nie kreowałam się na ekspertkę od związków, po prostu opowiadałam zabawne historie w podcastach. Przedstawiałam je takimi, jakie są, ukazując ich wszystkie odcienie.

Mierzenie się z publiczną analizą swojego związku jest trudne. W takich momentach każdy komentarz ze strony koleżanek, znajomych, rodziców potrafi irytować i wpływać na samopoczucie. Dotyka nas, gdy słyszymy: „Ona nie była ciebie warta” albo: „Tak go lubiłam, może jednak do siebie wróćcie”. A osoby publiczne widzą to w tysiącach komentarzy. Marzy mi się, żeby ludzie zrozumieli, że związki są różne, miłość ma wiele etapów, wiele odsłon. W każdej relacji pojawiają się i kłótnie, i trudne rozmowy. Na Instagramie widzimy inne pary, obserwujemy zdjęcia ze wspólnych wakacji w rajku i nikt nie wie, że to zostało wykonane na Santorini dokładnie cztery minuty po kłótni, która prawie przekreśliła zaręczyny. To przytrafia się przecież wielu parom, ale znów – nie mamy obowiązku zwierzania się ze wszystkiego. Pewne aspekty relacji są tylko nasze, święte.

**Jaka jest dziś twoja definicja miłości?**

To uczucie, które ma dawać poczucie bezpieczeństwa, wzmacniać nas, a nie pozbawiać sił. Nawet jeśli ktoś przez 40 lat nie poznał osoby, z którą chce związać się na całe życie, to nie znaczy, że jest wybrakowany. Wszystkie poprzednie relacje

dały mu przecież podpowiedzi, kolejne elementy układanki tego, kim jest i czego szuka. Przez popkulturę, film, literaturę mamy tendencję do romantyzowania miłości. A miłość to osoba, która pozwala nam być sobą. Bez udawania. Nie musimy być przy niej zawsze piękne, zawsze bystre, zawsze zabawne, zawsze ambitne. Mogę mieć gówniany dzień, być rozkapryszona, a i tak będę tę miłość czuła. Miłość nie jest od niczego zależna, nie trzeba na nią zasłużyć. Skończmy z romantyzowaniem miłości, zacznijmy mówić, że to uzupełnienie naszego życia, nie jego fundament. Fundamentem jesteśmy my sami.

**Wielokrotnie wspominałaś o grupie bliskich ci kobiet, dzięki którym przeszłaś przez najtrudniejsze momenty w życiu. Co dla ciebie oznacza termin „siostrzeństwo”?**

Kiedy myślimy właśnie na przykład o miłości, kojarzą się nam z nią określone hasła, jak czułość, zaufanie, bezpieczeństwo. Z siostrzeństwem jest większy problem, ponieważ to nowe słowo, nadużywamy go w języku potocznym, a nie stworzyliśmy jego definicji. Każdy interpretuje je na swój sposób. Dla mnie wyrazy, które się z nim wiążą, to: wsparcie, akceptacja, ale też wzajemna

lojalność, o której często zapominamy. Łatwo przychodzi nam ocenianie innych kobiet i ich wyborów. A w relacjach kluczowa jest akceptacja i ciekawość drugiego człowieka, który może być przecież naszym przeciwieństwem. W przyjaźni możemy się rozwijać, przy sobie wzrastać, odkrywać siebie. Siostrzeństwo jest właśnie na tym oparte – na poczuciu wspólnoty.

**Czego się o sobie dowiedziałaś dzięki takim relacjom?**

Odnalazłam w sobie rezerwuary odwagi. Zawsze byłam dość wycofaną osobą, ale jako nastolatka nałożyłam maskę otwartej, przebojowej, towarzyskiej dziewczyny. Długo nie słyszałam swojego wewnętrznego głosu, który mówił, że to nie jestem tak naprawdę ja, tylko pewna projekcja. Myślałam, że to jedyna możliwość, by zostać zaakceptowaną. Kiedy zaczęłam dorastać, poznałam kobiety, które inspirowały mnie na wielu płaszczyznach. Nie każda z nich była przebojowa, zdeterminowana, ambitna, ale były dla mnie wyjątkowe ze względu na inne cechy. Wtedy zrozumiałam, że i ja taka nie muszę być. Siostrzeństwo, moja wspólnota dały mi prawo do bycia sobą. A to wyraz największej odwagi. Trzeba przecież przygotować się na ewentualne odrzucenie.

**Jako kobiety jesteście jednak często wychowywane zupełnie inaczej. Grzeczne dziewczynki z dobrego domu, które nie sprawiają kłopotu.**

Tak, najlepiej, by nie generowały żadnych negatywnych emocji. Wtapiały się w tło.

**Jesteś mamą, masz córkę. Jak wychować silną kobietę, która nie czuje, że musi nakładać jakiegokolwiek maski?**

# S O L A R

**K**olekcja „Etno” marki Solar to wyjątkowe połączenie motywów etno i stylu ludowego, które prezentuje współczesny kontekst dla tradycyjnego wzornictwa. Zdjęcia autorstwa Marcina Tyszki, utrzymane w romantycznym pryzmacie nostalgii, prezentują piękno polskich plenerów i niepowtarzalną atmosferę rozgrzanego słońca lata.



Projektantki Solar za punkt wyjścia obrały styl etno i jego bogate, wzorzyste printy, a następnie wyszły w kierunku podhalańskiej ludowości, mieszając oba wpływy w równych proporcjach.

Inspiracje czerpane z twórczości zakopiańskich artystów oraz **unikalne połączenie naturalnych materiałów i bogatych printów** tworzą kolekcję pełną warstwowości i subtelnej elegancji, idealną na chłodniejsze dni.

To bardzo trudne zadanie, z którym mierzą się nie tylko opiekunowie dziewczynek, ale też chłopców. Wyzwaniem jest to, by zauważyć dziecko takim, jakie jest, żeby nigdy nie czuło, że musi się jakoś dostosować. Nie jest przecież czystą, białą kartką, na którą możemy nałożyć własne wyobrażenia, ono powinno samo ją zapisywać. Magia znacznie działa się wtedy, kiedy dostrzeżemy w nim jego własne cechy i będziemy wspierać w jego odrębności.

To jest w ogóle bardzo ciekawe, bo jako matka jednak zakładasz, że osoba, która była częścią ciebie, jest do ciebie podobna. Ale ona jest odrębnym bytem i nie musi spełniać twoich oczekiwań. Nie narzucam córce odwagi, nie musi być bojownicza. Pozwalam, by poznawała pełne spektrum świata i różne jego konteksty. Gdy widzę, że w obecności grupy dzieci bywa skryta, nie naciskam, by była odważna i przekraczała swoje blokady. Daję jej wybór i lubię obserwować, jakie podejmuje decyzje.

**Rozmawiając o sile wspólnoty kobiet, nie możemy nie wspomnieć o słynnym strajku z 1975 roku, który polegał na masowym**

by nie pójść wtedy do pracy, bo ryzykowały utratę stanowisk. Dzisiaj panują silniejsze podziały niż w latach 70. I mimo że na transparentach widniały hasła napisane w różnych językach i można było zaobserwować różnorodne narracje, a wydarzenie tłumaczono na język angielski i migowy – zaangażowanych uczestniczek było zdecydowanie mniej. Część z nich uważa, że żyje im się tu dobrze.

**Ty w zeszłym roku skończyłaś 30 lat. Pamiętasz, jakie towarzyszyły ci tego dnia myśli?**

Bardzo chciałabym powiedzieć, że nie miało to dla mnie żadnego znaczenia, ale bym skłamała. Mimo to uważam za przypadek, że akurat w roku 30. urodzin nastąpiły w moim życiu największe zmiany. Nie było to spowodowane kalendarzem, ale trudną pracą terapeutyczną, wyrzucaniem z plecaka przekonań, które nie były moje, a wynikały z wychowania w konkretnej kulturze i czasie. Co nie zmienia faktu, że okrągłe rocznice są w pewnym sensie zamknięciem pewnego etapu. Zadajesz sobie pytania:

*Nie narzucam córce odwagi, nie musi być bojownicza. Pozwalam, by poznawała pełne spektrum świata i różne jego konteksty. Gdy widzę, że w obecności grupy dzieci bywa skryta, nie naciskam, by stała się odważna i przekraczała swoje blokady. Daję jej wybór i lubię obserwować, jakie podejmuje decyzje.*

**powstrzymaniu się wszystkich obywateli Islandii od pracy zawodowej i wykonywania obowiązków domowych. Kraj był sparaliżowany. Ale dzięki temu pięć lat później jako pierwszy na świecie miał kobietę prezydentkę. Mieszkasz na Islandii, silne jest tam wspomnienie tamtych wydarzeń?**

Pierwszy strajk kobiet na Islandii był gigantycznym sukcesem, bo rzeczywiście zmobilizował wszystkie kobiety. A trzeba pamiętać, że chodzi o lata 70., kiedy możliwość komunikacji była przecież ograniczona. Moja nauczycielka islandzkiego była jedną z organizatorek ruchu. Dzisiaj ma 78 lat i opowiadała mi, jak wyglądały kulisy tego wydarzenia. Nastroje panowały takie, że nie trzeba było nawet specjalnie mobilizować kobiet do wyjścia na ulice. Czuły się wystarczająco sfrustrowane i zdeterminowane. Te emocje rozlały się więc po całym kraju, a wiadomość o strajku przekazywano z ust do ust. Co niesamowite, dotarła nawet do wschodnich fiordów. Natomiast ostatni, zeszłoroczny strajk, który miał być w pewien sposób powtórzeniem tamtego, nie okazał się już takim sukcesem.

**Dlaczego?**

Wiele kobiet stwierdziło, że nie czuje, by im coś odbierano. Uznały, że nie widzą dysproporcji między prawami, jakimi mogą się cieszyć mężczyźni, a tymi, które dotyczą ich samych. Mam też wrażenie, że pominięto pewne grupy społeczne, jak na przykład imigrantki, które nie mogły sobie pozwolić na to,

„Czy jestem zadowolona ze swojego życia? Czy za 30 kolejnych lat widzę siebie dokładnie w takim samym miejscu, w tym samym gronie, w tym samym kraju?”

**Jak podchodzisz do dojrzwania i upływu czasu? Masz obawy z tym związane?**

Dojrzwanie mnie dziwi, zaskakuje. Prowadzę dziennik w aplikacji, która codziennie zadaje mi skłaniające do refleksji pytania. Jedno z ostatnich brzmiało: „Czy boisz się procesu starzenia?”. Pierwszą moją reakcją było: oczywiście, że nie! Przecież z każdym kolejnym rokiem nabieramy doświadczenia, stajemy się mądrzejsi. Jednak ponieważ to mój prywatny dziennik i tylko ja mam do niego dostęp, zdałam sobie sprawę z tego, że nie muszę niczego ukrywać. Napiisałam więc: „Tak, trochę się boję”. Boję się, że w tak szybko zmieniającym się świecie przestanę nadążać za tym, co się dzieje, że zamknę się w starych schematach. Dziwi mnie, kiedy widzę u siebie siwe włosy, bo w głowie wciąż mam 25 lat. Uderza mnie czasem, gdy odwożę córkę do przedszkola, wyjmuję ją z dziecięcego fotelika, odprowadzam za rękę – że jestem w wieku osób, które sama jeszcze niedawno uważałam za stare. Kiedy to się stało? Dopiero co jeździłam na festiwalu muzyczne z koleżankami, nie spałam całe noce, studiowałam, a teraz używam kremu pod oczy z retinolem?

Nie zdawałam sobie sprawy, że wciąż można być młodym, ale w trochę starszym ciele. ●

**JOANNA OKUNIEWSKA** autorka superpopularnych podcastów: „Tu Okuniewska”, „Moje przyjaciółki idiotki”, „Matka matce”, a ostatnio też „Rozstaniowej pierwszej pomocy”. Mama czteroletniej Helenki.

*Sejla inspirowana serialem „To zawsze Agatha” Disney+.*





# Efekt LUSTRA

CÓRKA CATHERINE DENEUVE I MARCELLA MASTROIANNIEGO – WŁAŚNIE TAK NIEMAL ZAWSZE SIĘ JĄ PRZEDSTAWIA. ZRESZTĄ SAMA **CHIARA MASTROIANNI** PRZYZNAJE, ŻE OD DZIECIŃSTWA ŻYJE I PRACUJE W CIENIU SŁYNNYCH RODZICÓW. POSTANOWIŁA SIĘ Z TYM SKONFRONTOWAĆ W ZASKAKUJĄCY SPOSÓB.

*Rozmawia* MARIOLA WIKTOR

*Zdjęcie* JEAN-BAPTISTE MONDINO /  
FIGAROPHOTO / EAST NEWS

**C**zy Chiara Mastroianni – główna bohaterka filmu „Marcello Mio” – to ty?  
To postać inspirowana mną, ale nie ja.  
**Na czym polega różnica?**  
Choćby na tym, że w prawdziwym życiu mam dwoje dzieci, a w filmie jestem bezdzietna. Nie wyobrażam też sobie, żeby moja mama przyszła – tak jak to robi filmowa Catherine Deneuve – do mnie do domu zupełnie bez zapowiedzi, a już na pewno nie po to, żeby mi udzielać rad w sprawie kolejnych castingów.

No a przede wszystkim w prawdziwym życiu nigdy nie udawałam, że jestem swoim ojcem, nigdy nie wychodziłam na ulicę przebrana za niego. Chociaż w tym czysto fikcyjnym wątku znalazłoby się ziarnko prawdy. Faktycznie, kiedy byłam nastolatką, bez przerwy słyszałam, jaka to jestem podobna do ojca i w którymś momencie zapragnęłam jakoś pójść dalej w tym fizycznym podobieństwie. Dlatego w wieku 16 lat obcięłam włosy, żeby wyglądać bardziej jak tata. Zrobiłam to zresztą niezbyt umiejętnie, nie wyszło tak, jak chciałam [śmiech]. W każdym razie doskonale rozumiem, co napędza filmową Chiare, co nią kieruje. Uważam, że ten film jest w równym stopniu autoportretem, co portretem mojego ojca. A jednocześnie zupełnie fikcyjną opowieścią. Wiem, to trochę skomplikowane...  
**Oglądając „Marcello Mio”, nie mogłam wyjść z podziwu, że tak wiele osób – ty, twoja mama Catherine Deneuve i inni bliscy wam ludzie – miało tyle odwagi i dystansu do samych siebie, że zgodziło się wziąć udział w tym zwariowanym reżyserskim pomysle.** ▶

Początkowo nie byłam zainteresowana graniem samej siebie, ale Christophe [Christophe Honoré, reżyser „Marcello Mio” – przyp. red.] wytłumaczył, że to będę ja i nie ja, że chciałby połączyć oniryczność z realizmem. I że zależy mu na tym, by rozpracować temat relacji między publicznością i aktorami oraz między aktorami i granymi przez nich postaciami. Christophe opowiedział mi to wszystko, zanim napisał scenariusz, bo przecież nie mógł ruszyć dalej, dopóki się nie zgodziłam. I już samo to podejście mnie zaintrygowało. Wydało mi się szalenie odważne i zuchwale [śmiech].

Zgodziłam się, bo mam do tego reżysera wielkie zaufanie [wcześniej pracowali razem m.in. przy filmach „Pokój 212”, „Piękna”, „Mężczyzna w kąpielni” – przyp. red.]. Mama z początku także nie była zachwycona pomysłem zagrania samej siebie. Ona z kolei zmieniła zdanie, kiedy przeczytała scenariusz. I rozumiała, że to rodzaj fantazji na nasz temat, a nie kino dokumentalne. Najprościej mówiąc, „Marcello Mio” jest miksem filmu biograficznego i baśni. To raczej sen o życiu Mastroianniego, pełen odniesień do jego kina, ale też opowieść o nieobecności, pustce pozostawionej przez tych, którzy odeszli. Co po nich pozostaje? Opowiadamy o pamięci, o więzach rodzinnych. To dlatego nikt z widocznych na ekranie, znających mojego ojca ludzi nie odmówił udziału. Prawie wszyscy aktorzy „Marcello Mio”: Melvil Poupaud, Benjamin Biolay, Fabrice Luchini, Nicole Garcia robią i mówią na ekranie rzeczy, których w rzeczywistości nigdy by pewnie nie zrobili ani nie powiedzieli, jednocześnie w jakimś stopniu odkrywając siebie i sekrety Marcella Mastroianniego.

**Jest w filmie taka scena, w której patrzysz w lustro, ale zamiast twojej twarzy, widać wklejoną w kadr twarz twojego ojca. To jednocześnie zabawny, ale i mocny, dający do myślenia moment.** Tak, oglądając potem tę scenę, miałam wrażenie, że to nie ja patrzę na niego, ale on na mnie. Tym bardziej że to jest twarz ojca, której jako dziecko nie znalazłam, bo pochodzi z filmu „Słodkie życie”, a ja urodziłam się nieco później.

**Zastanawiam się, co to znaczy dorastać jako dziecko aż tak sławnych rodziców...**

Sławni rodzice to kapitał, który można dobrze wykorzystać, ale równie łatwo go roztrwonąć. Przede wszystkim musisz zaakceptować, że inni ludzie będą doszukiwać się najróżniejszych analogii, także takich, które nigdy nie przysłyby ci do głowy. Prawdę mówiąc, kiedy w czasie wywiadu nie padają nazwiska Catherine Deneuve i Marcella Mastroianniego, czuję się wręcz zaniepokojona, robi się dziwnie [śmiech].

Na szczęście nie jestem fizycznie podobna do mamy, nie mam zadatków na bycie taką legendą kina jak ona. Nie jestem *glamour*, nigdy jej nie dorównam. Moja metoda to metoda drobnych kroczków, wydeptywanych powoli. Zdarzało mi się odmawiać takich ról, w których mogłabym być definiowana przez kreację Catherine Deneuve, jej seksapil.

W swoich wyborach staram się godzić różne rodzaje i gatunki kina. Zagrałam więc i u Altmana, i u Figgisa, i u Arakiego. Zwłaszcza rola w filmie „Donikąd” Gregga Arakiego była dla mnie wyzwalającym doświadczeniem. Zagrałam striptizerkę BDSM odzianą tylko w lateksowy kostium. Chciałam przy okazji udowodnić sobie i reżyserowi, że potrafię zagrać kogoś, kto jest kompletnie różny ode mnie prywatnej.

A wracając do mojego dzieciństwa, może kiedy byłam młodsza, sława rodziców była dla mnie trudna, bo wprowadzała chaos w moje życie, ale z czasem nauczyłam się z nią funkcjonować, oswoiłam się. W pewnym momencie to ich bycie

na świączniku stało się dla mnie normalne do tego stopnia, że w rezultacie nie zniechęciło mnie, żeby zawodowo iść w ich ślady. **Czy to prawda, że ojciec, w przeciwieństwie do mamy, nie zniechęcał cię do pracy aktorki?**

Tak. Plan filmowy to było całe jego życie. To tam czuł się w pełni sobą, kochał ten zawód. Pewnie myślał, że też da mi tyle radości co jemu. Przestrzegł mnie tylko, żebym nauczyła się być cierpliwa. To ważne, bo, jak przekonywał, aktor musi umieć czekać na telefon, spotkanie, rolę, a jak ją już dostanie, musi czekać na swoją scenę w filmie.

**To jego najważniejsze rady dla ciebie?**

Udzielił mi jeszcze dwóch – żebym zawsze na planie i przed kamerą starała się mówić naturalnie i żebym, idąc ulicą, nigdy ►



*Lubię zniknąć za jakąś maską.  
I skoro, wbrew sobie, jestem w oczach  
innych tą wieczną córką swoich  
rodziców, to równie dobrze  
mogę zagrać własnego ojca.  
Nalóżyc maskę nad maskami!*



Kadry z filmu „Marcello Mio”, który w polskich kinach można oglądać od 27 września.



NOWOŚĆ

sandal  
wood  
jasmin  
blossom

Bielenda

PRIVATE SPA



PODARUJ SWOJEJ SKÓRZE  
NIEZWYKŁY RYTUAŁ PIELEGNACYJNY

Otulająca uczta dla ciała i zmysłów o zapachach



Zamień swoją łazienkę w PRYWATNE SPA ♥

Tylko w drogeriach

ROSSMANN

nie patrzyła na... czubki stóp. Domyślałam się, że chodziło mu o płynność ruchów, pewność siebie.

**„Marcello Mio” to nie jest pierwszy film, w którym zagrałaś ze swoją matką.**

Tak i coś mi się zdaje, że gdyby Catherine Deneuve nie była ze mną spokrewniona, bałabym się z nią grać, bo – tak jak większość osób, które jej osobiście nie znają – uważałabym ją za niedostępną, wyniosłą, zdystansowaną. Tymczasem ona prywatnie jest zupełnie inna.

**Kiedy odgrywałyście jakieś filmowe postacie – zdarzało się, że w filmie to także były matka i córka – czerpałaś z waszych autentycznych doświadczeń? Albo może odwrotnie, brałaś coś z tych ról dla siebie prywatnie?**

Nie, w takich przypadkach nie lubię myśleć o efekcie lustra. Do tej pory było tak, że im bardziej dynamika relacji naszych postaci w filmie różniła się od tej w prawdziwym życiu, tym większy miałam komfort grania.

**„Bądź bardziej jak Mastroianni niż Deneuve” – tak zwraca się do ciebie w „Marcello Mio” jedna z postaci. Chodzi o kluczową scenę, kiedy starasz się o rolę w pewnym filmie.**

To o jedno zdanie za dużo, kropla, która przelała czarę goryczy. Po powrocie do domu Chiara widzi w lustrze twarz ojca nałożoną na jej twarz. Szybka decyzja: zamieniam się w Marcella. Wślizguję się w skórę ojca, do którego tak bardzo jestem podobna. A więc: garnitur, treska, duże okulary, cienkie wąsy, męski kapelusz. W ten sposób filmowa Chiara wypełni pustkę, która jest w niej od 1996 roku, kiedy ojciec odszedł z tego świata. Chiara nie gra, to jest jej odpowiedź na to, że ludzie nie postrzegają jej inaczej niż jako ucieleśnienie jednego lub drugiego z rodziców.

**Jak bardzo jest to dla ciebie autobiograficzny wątek?**

Ja się do takiego postrzegania mnie, czyli do tego rodzaju maski czy etykietki, w pewnym momencie przyzwyczaiłam. I koniec końców bardzo mi się to przysłużyło, bo było wygodne. Nie lubię za dużo mówić o sobie.

Marcello, podobnie jak inni włoscy mistrzowie jego pokolenia, potrafił zagrać wszystko: człowieka bezsilnego, młodego przywódcę, upadłego celebrytę, mężczyznę w ciąży, szaleńca. Marcello Mastroianni był tymi wszystkimi postaciami i wieloma innymi. Z kolei ja zawsze staram się zniknąć za jakąś maską. I skoro, wbrew sobie, jestem w oczach opinii publicznej „rolą” od urodzenia, skoro jestem już tą wieczną córką, to równie dobrze mogę zagrać swojego ojca: nałożyć maskę nad maskami! W filmie utożsamiałam się z jego legendą, bo przecież nie zagrałam Marcella ojca, ale aktora z „Osiem i pół” i „Słodkiego życia”. **Czy to, że przebrałaś się za niego, zaczęłaś naśladować jego głos i mimikę, było w jakikolwiek sposób wyzwalające?**

Owszem, poczułam się świetnie. Kiedy przejrzałam się w oczach ekipy na planie i zobaczyłam ich aprobatę, akceptację i jednocześnie wielkie wzruszenie, odzyskałam wolność, dodało mi to siły. Miałam poczucie, że stanęłam po swojej stronie.

Zrozumiałam też, jak niesamowicie ważne są aktorskie role. Ta była jak przedłużenie nieskończonej rozmowy, którą tak wielu z nas chciałoby dokończyć z nieżyjącą już ukochaną osobą. **Pierwsza rzecz, wspomnienie, jakie przychodzi ci do głowy o ojcu teraz, w czasie, kiedy świętujemy jego setne urodziny?** Myślę, że to, iż został moim ojcem w późnym wieku, sprawiło, że był tak bardzo opiekuńczy. Wciąż traktował mnie jak małą dziewczynkę. To bywało wzruszające, ale także irytujące. Pamiętam, jak razem pojechaliśmy do Cannes, a on przed wyjściem na czerwony dywan wciąż przypomniał mi, żebym zabrała sweter, bo się zaziębię [śmiech]. Kiedy z kolei graliśmy razem w filmie Altmana „Prêt-à-porter”, biegał za mną po planie z... kanapkami. W ogóle zawsze dbał o to, żebym chodziła najedzona. Sam celebrował dobre jedzenie i od czasu do czasu lubił urywać się z nudnych przyjęć i zapraszać mnie na kolacje.

Nigdy nie zapomnę, jak przyjęliśmy zaproszenie od Nikity Michalkowa i pojechaliśmy na plan do Związku Radzieckiego – zagrałam wtedy z ojcem w filmie „Oczy czarne”. Już na lotnisku zdumiała mnie wielka i ciężka walizka, którą ojciec ze sobą zabrał. Okazało się, że jest w niej wszystko, czego kochający jedzenie Włoch mógł potrzebować w przedgorbaczowowskiej Rosji. A więc: salami, szynka, makarony, wina, oliwki [śmiech].

Jego opiekuńczość, wobec której czasem się buntowałam, polegała również na tym, że mnie, w swoim mniemaniu, przed czymś chronił. Na przykład kiedy pierwszy raz w wieku 18 lat wróciłam do domu po północy, umalowana, z jakiejś imprezy, strasznie mnie skrzyczał. Byłam tym oburzona, bo czułam się już dorosła, dla niego jednak byłam wciąż małą dziewczynką, na którą czyhają tysiące niebezpieczeństw. W domu był bardziej konserwatywny niż w swoich filmach.

**Często wracasz do filmów, w których zagrałaś? To dla ciebie sposób, żeby znowu się z nim spotkać?**

Sam fakt, że poszłam w ślady ojca, że zostałam aktorką, prawdopodobnie jest jakąś próbą bycia bliżej niego. Uświadomiłam sobie, że atmosfera planu mi go przypomina. Kiedy byłam dzieckiem, zabierał mnie na plany filmowe do studia Cinecittà w Rzymie. To były magiczne miejsca – najlepsze, żeby z nim przebywać, bo tam wydawał się najszczęśliwszy. Tata zawsze był wniebowzięty, kiedy pracował, kiedy stawał przed kamerą, i być może właśnie dlatego plan jest dla mnie do dzisiaj przetrzeźniony, w której czuję się bezpieczna. To trochę tak, jakby on też tam był. ●

**CHIARA-CHARLOTTE MASTROIANNI** rocznik 1972. Włosko-francuska aktorka. Jako 14-latką pojawiła się na ekranie u boku ojca w filmie Nikity Michalkowa „Oczy czarne”. W wieku 17 lat została nominowana do Cezara w kategorii najbardziej obiecującego debiutu za rolę w filmie „Moja ulubiona pora roku” André Techiné.

Jest przyjaciółką i częstą współpracowniczką reżysera Christophe’a Honoré. Wystąpiła w około połowie jego filmów w głównych rolach lub epizodach, zaczynając od „Piosenek o miłości” (2007).

# DERMIKA

## MAESTRIA

SKIN MATRIX

REPAIR

*Pelegan  
Bogusława*



ZAAWANSOWANA TECHNOLOGIA NAPRAWY SKÓRY  
DZIĘKI POŁĄCZENIU EKSTRAKTU ZE ŚLIZU ŚLIMAKA  
Z TRIPEPTYDEM MIEDZIOWYM

50+ 60+ 70+ 80+

SKUTECZNOŚĆ POTWIERDZONA BADANIAMI\*:

|   |      |
|---|------|
| Nawilża, wygładza, poprawia jędrność, elastyczność i napięcie skóry | 100% |
| Widocznie zmniejsza oznaki starzenia się skóry                      | 90%  |
| Wyrównuje koloryt cery, wizualnie odmładza rysy twarzy              | 80%  |

\* Test samooceny przeprowadzony w niezależnym laboratorium badawczym po 4 tygodniach stosowania. Dotyczy serum.



# SIMONA z PUSZCZY

MAWIANO O NIEJ: „CZAROWNICA, KTÓRA GADA ZE ZWIERZĘTAMI”. OSWAJAŁA DZIKIE GATUNKI, ALE JEJ, WYRODNEJ POTOMKINI ARTYSTYCZNEGO RODU, NIE DAŁO SIĘ OSWOIĆ. NIE UZNAWAŁA KOMPROMISU W WALCE O DOBRO PRZYRODY. ZAWSZE ZAWZIĘTA, CZASEM WREDNA. WIDOCZNIE NIE WSZYSTKIE SUPERBOHATERKI NOSZĄ PELERYNĘ. NIEKTÓRE, TAK JAK **SIMONA KOSSAK**, WITAJĄ TURYSTÓW DUBELTÓWKĄ.

*Tekst* ANGELIKA KUCIŃSKA

**G**dy podjęła decyzję o przeprowadzce z rodzinnego Krakowa do Białowieży, bliscy pytali, czy przypadkiem nie zwariowała. A gdy już trochę pomieszkała w puszczy, zrobiono z niej turystyczną ciekawostkę. O, patrzcie, to ta słynna Simona Kossak, która porzuciła przywileje krakowskiej bohemy, by mieszkać w starej, drewnianej chacie bez prądu. Raz nie wytrzymała. Kiedy pod jej białowieskim domem zatrzymała się wycieczka, a przewodnik wykladał gapiom sensacyjną historię Simony Kossak, wybiegła z domu z dubeltówką i zagroziła, że jeśli natychmiast się nie rozejdą, zacznie strzelać. Tę barwną anegdotę regularnie przytacza się w opowieściach o przyrodnicze, której legenda nabrzmiała od kontrowersji jeszcze za jej życia.

Wchodziła w zażarte konflikty ze środowiskiem naukowym, narażając się na wykluczenie z hermetycznej grupy akademików. Kochała przyrodę i matkowała przyciętym zwierzętom, więc łatwo redukować ją do stereotypu naiwnej hipiski. Tymczasem Simona Kossak była również niezwykle ambitna. Wszystko, czym zajmowała się w życiu – projekty badawcze, książki, filmy – robiła z potrzeby serca, ale też po to, by zaspokoić ego, łase na uznanie. Ludzi trzymała na dystans. Zresztą sama była wobec nich nieufna, bo nie raz doświadczyła zdrady i odrzucenia. Nie wszyscy ją lubili, nie wszyscy się z nią zgadzali. Prowokowała pewnością siebie,

drażniła wolnością. Od córek ważnych ojców oczekuje się pokory, od naukowczyń – umiejętności trzymania emocji na wodzy, a od kobiety na tradycyjnej wsi – że będzie prowadzić schludny dom i siedzieć cicho. Simona Kossak miała te wszystkie oczekiwania w głębokim poważaniu.

## DOM JAK MUZEUM, DOM JAK KOSZARY

Jej matka była piękna. Miała w sobie wdzięk przedwojennej gwiazdy filmowej, oglądało się za nią pół Krakowa. Jej ojciec był sławny. Choć nie imponował posturą typowego amanta, hipnotyzował kobiety nonszalancją artysty i szlachetnym rodowodem. Miał już córkę z pierwszego małżeństwa, więc marzył, że druga żona da mu syna, który przedłuży linię Kossaków, cenionych malarzy batalistów, ale Elżbieta najpierw urodziła Jerzemu Glorię, a potem Simonę. Nigdy się z tym nie pogodziła. „Matka, jak każda istota ludzka, miała wady. Była bardzo oziębła wobec dzieci. Nie miała uczuć macierzyńskich, nie była ciepła, była egoistką. Odrzuciła nas. Po porodzie mówiła: nie będę tego karmić, zabierzcie to. Właściwie do śmierci nie akceptowała tego, że ma córki” – to fragment archiwalnego wywiadu, który cytuje reżyserka Natalia Koryncka-Gruz w filmie dokumentalnym „Simona” z 2022 roku.

Krakowski dom rodziny Kossaków wyglądał jak muzeum, bo każdy przedmiot był tam ważny i cenny – od rodowych sreber, ►

*Od córek ważnych ojców oczekuje się pokory, od naukowczyń – umiejętności trzymania emocji na wodzy, a od kobiety na tradycyjnej wsi – że będzie prowadzić schludny dom i siedzieć cicho. Ona miała te wszystkie oczekiwania w głębokim poważaniu.*

przez meble antyki, po dzieła sztuki. A dorastało się w nim jak w wojskowych koszarach. Dziewczynki nie mogły zapraszać do siebie znajomych ze szkoły, zaraz po lekcjach wracały do otoczonej murem Kossakówki i tam spędzały cały czas wolny. Nie wolno im było śpiewać i głośno się śmiać. Nie mogły marudzić, bo to przecież nie przystoi pannie z dobrego domu. Za łącznywe zjedanie obiadu albo niezjedanie go w całości, za łokcie na stole czy ramię na oparciu krzesła były wymierzane srogie kary. „Simona była bita szpicrutą po całym ciele, także po głowie, gdzie popadnie. Za to, że się spóźniła albo czegoś nie zjadła, za to, że czegoś nie zrobiła. Trudno powiedzieć, czy była przywiązana do krzesła, żeby nie uciekała od stołu i zjadała wszystko, co dostała na talerzu, jak to czasem bywało w dobrych ziemiańskich domach przed wojną, ale wiadomo, że jak nie mogła zjeść, ukrywała jedzenie za kredensem, za co też dostawała od matki lanie” – pisze Anna Kamińska w książce „Simona. Opo- wieść o niezwykłym życiu Simony Kossak”.

W Kossakówce powtarzano, że jeśli córki nie będą w przyszłości malować jak ojciec, niech przynajmniej piszą jak słynne ciotki, siostry Jerzego Kossaka, Magdalena Samozwaniec i Maria Pawlikowska-Jasnorzewska. Gloria zrobiła więc karierę w rajdach samochodowych, a Simona została profesorką nauk leśnych. Starsza Kossakówna przejawiała jednak talent artystyczny, po zakończeniu kariery rajdowej malowała pejzaże i mimo uzależnienia od alkoholu pozostała faworytą matki, która tuż przed śmiercią wydziedziczyła Simonę.

BRZYDKA TA PUSZCZA, ZOSTANĘ TU NA ZAWSZE

„Wspaniały był pierwszy pobyt w Puszczy Białowieskiej. Przyjechałam tu, szukając pracy, na rekonesans, to był listopad. I gdyby ktoś chciał kogoś zrazić do puszczy, to powinien go przywieźć w listopadzie. Bo jest to las niżowy z przewagą drzew liściastych” – mówiła Ewie Michałowskiej w reportażu „Pani na Dziedzince” zrealizowanym dla Polskiego Radia. „Ja duchowo i estetycznie byłam wychowana na lesie górskim. To jest zupełnie coś innego, on jest cały rok śliczny, natomiast niżowe lasy liściaste, jak już opadną im liście, to wszystko gnije, to jest beznadziejnie melancholijne, smutne i – co tu dużo mówić – brzydkie. Przyjechałam tu rozmawiać z kierownikiem placówki, żeby się zatrudnić, po południu miałam czas, więc gdzieś ja oczywiście skierowałam kroki? Pobiegłam szybcitko do bramy rezerwatu ścisłego, żeby przynajmniej zajrzeć przez płot, zobaczyć, jak też ta cudowna Puszcza Białowieska wygląda, no i wyglądała fatalnie. I to było moje pierwsze spotkanie z Puszcza i sobie pomyślałam: kurczę, ale ten las to nie dla mnie. W związku z tym ja tu przyjadę, ale tylko na trzy lata. Zrobię szybcitki doktoracik i fru w Bieszczady”.

Simona Kossak nigdy nie przeniosła się w Bieszczady. Całe dorosłe życie spędziła w Białowieży, wbrew troskliwym przestrogom rodziny, przyjaciół, współpracowników. „Gdybym posłuchała rad osób, które uważałam za mądrzejsze od siebie, to dzisiaj byłabym zwykłym mieszcuchem krakowskim, zgorzkniałym w tym całym świecie, jaki tam był, i miałabym niespełnione marzenie, że mogłam mieć zupełnie inne życie” – to z kolei cytat z wywiadu dla Radia Białostok. Białowieża była jej powołaniem, nawet jeśli chwilę zajęło jej odkrycie własnej życiowej misji. Simona Kossak najpierw zdawała na akademię teatralną. Nie dostała się. Rozpoczęła więc studia polonistyczne, ale te ją nudziły, więc przerwała naukę po roku. Poszła na biologię. Od dziecka kochała zwierzęta, a do swojego pokoju w Kossakówce zносиła ranne ptaki, by je opatrzyć, ale to na zajęciach z zoopsychologii profesora Romana Wojtusiaka zdała sobie sprawę, że analiza zwierzęcych instynktów służy odkrywaniu prawdy o naturze człowieka. Marzyła, że zostanie badaczką dziko żyjących gatunków, ale zewsząd słyszała, że dzicz nie jest odpowiednim miejscem dla kobiety, przecież i tak będzie bała się pójść sama do lasu. Simona Kossak zatrudniła się więc najpierw w Zakładzie Badania Ssaków, a potem w Instytucie Badawczym Leśnictwa i zamieszkała w należącej do Białowieskiego Parku Narodowego leśniczówce Dziedzinka, gdzie nie było prądu, bieżącej wody i ogrzewania. W ramach doktoratu badała zachowania saren, a jej praca zmieniła dotychczasową wiedzę na temat tego gatunku zwierząt, które wcześniej uważano za szkodniki.

W domu prowadziła szpital polowy dla poturbowanych i porzuconych zwierząt, które zносили jej miejscowi. Rysica spała z nią w jednym łóżku, a locha, nazwana Żabką, spędziła w domu Simony 18 lat. W Dziedzince mieszkała też cała armia innych zwierząt, m.in. oślica Hepunia, popielice, puszczyk i kruk Korasek, złośliwe ptaszysko, które terrorizowało okolicę. Atakował rowerzystki, kradł portfele leśnikom. Tylko dla Simony był miły, więc we wsi plotkowano, że to czarownica, która zna tajemny język zwierząt. Mieszkańcy Białowieży mówili o niej „cyrkówka”, bo przyjechała na tradycyjną polską wieś, ale zachowywała się jak wyzwolona, nowoczesna mieszcza. Jeździła motorowerem, piła piwo pod sklepem, nie miała dzieci, nigdy nie wyszła za mąż.

NIKT NIE MÓWIŁ: „KOCHAM CIĘ”

Jej zdanie o mężczyznach? „Worek z plemnikami na dwóch nogach, który ma dotrzeć do jak największej liczby kobiet, by przedłużyć gatunek. To, że on zdradza, nie ma nic wspólnego z psychiką, z emocjami, z relacją, z więzią, z działaniem z premedytacją. To nie jest tak, że faceci są źli, oni taką mają ►

**ZAWSZE MOŻESZ NA MNIE LICZYĆ.**



**Tirol**  
AUSTRIA



[tyrol.pl](https://tyrol.pl)

*Pogląd o absolutnej równości wszystkich żywych istot dziś zgodnie głoszą chociażby aktywiści i aktywistki klimatyczne, ale w latach 70., kiedy Simona Kossak sprowadzała się do Białowieży, był uważany za herezję. I gdyby nie ona, być może herezją by pozostał.*

biologię” – tak sławną ciotkę cytuje w książce „Simona” Joanna Kossak, ukochana siostrzenica. Radykalny pogląd na mężczyzn mógł zakiełkować w głowie przyrodniczki, gdy doświadczyła pierwszego odrzucenia. Jeden z przyjaciół domu, dobrze urodzony młody mężczyzna, regularnie bywający w Kossakówce, założył się o wino z przebojową flirtiarą Glorią, że uwiedzie jej młodszą siostrę, cichą samotnicę. Intryga wyszła na jaw po wspólnie spędzonej nocy. „To było pierwsze zabicie Simony” – stwierdza Joanna Kossak w filmie Natalii Korynckiej-Gruz. Simona uciekała z Krakowa, od nieczulej matki, toksycznej siostry i jej zepsutych przyjaciół. Białowieską Dziedzinę przyszło jej dzielić z fotografem Lechem Wilczkiem. Zresztą o tych początkach życia w puszczy i relacji z Wilczkiem opowiada fabularny film „Simona Kossak” z Sandrą Drzymalską i Jakubem Gierszałem w rolach głównych, który wejdzie do kin 22 listopada. Kossak i Wilczek najpierw mieszkali jak sąsiedzi, w dwóch osobnych mieszkaniach, z czasem zaczęli być parą. Ale związek, w którym spotkały się dwie zamknięte emocjonalnie osoby, nie mógł być łatwy. „Omijaliśmy temat tego, co między nami było. Uczucia były tabu. Nikt nie mówił: »kocham cię« – opowiada Lech Wilczek w książce Anny Kamińskiej. – Wspaniała była świadomość, że ten nasz nigdy niepotwierdzony związek jest taki trwały, choć nikt nam stulą rąk nie wiązał i nie gwarantował go pieczęcią. My sami też nigdy nie daliśmy sobie słowa, że będziemy nawzajem wierni albo na zawsze razem”. On wierny nie był, podobno Simona doskonale wiedziała, z kim spotyka się, gdy wyjeżdża do Warszawy, zazdrość ją spalała, a w Dziedzinie często odbywały się karczemne awantury. „Ale były też osoby bardziej wtajemniczone, które się orientowały, że ten Wilczek, podkreślający, że jest feministą od urodzenia, czasem traktuje Simonę wręcz niehumanitarnie. Patrzę na siebie z tamtych lat i gryzie mnie sumienie” – puentuje fotograf w książce „Simona”.

#### WSZYSTKO, CO ŻYJE, JEST SOBIE RÓWNE

Była wycofana i ostrożna w relacjach z ludźmi, ale zwierzętom okazywała wyjątkowo dużo czułości, notorycznie poddając krytyce definicję idealnie obiektywnego naukowca. Bo czy badacz może zbudować głęboką, emocjonalną więź z obiektem badania? Obserwowane zwierzęta często traktowały Simonę Kossak jak matkę i pod tym względem polską przyrodniczkę łączy bardzo wiele z Jane Goodall, angielską prymatolożką i jedną z najwybitniejszych badaczek dzięki fauny na świecie.



Zdjęcie pochodzi z książki Lecha Wilczka „MOJE ŻYCIE Z SIMONĄ KOSSAK”, Wydawnictwo Marginesy.

„Człowiek, który kieruje się w życiu bystrym umysłem, ale zapomina o sercu, języku miłości i współodczuwania, to zwykły cwaniak. Nie zależy mu” – powiedziała kiedyś Goodall, choć równie dobrze te słowa mogłyby paść z ust Simony Kossak, która na początku lat 90. poszła na wojnę z Polską Akademią Nauk, gdy w Puszczy Białowieskiej rozpoczęły się pomiary telemetryczne wilków, a zwierzęta odławiano, używając metalowych sidła i narażając je na trwałe okaleczenie lub śmierć. Badacze PAN-u zasłaniali się oficjalnymi pozwoleniami, a gdy Simona zabrała z lasu kilka potrzasków, oskarżyli ją o kradzież narzędzi badawczych. Kossak, wielokrotnie krytykowana za uleganie impulsom, co miało dyskredytować ją jako rzetelną naukowczynię, nie dała za wygraną, a tamta batalia sprzed 30 lat przyniosła przełomową zmianę w procedurach.

Była żarliwą ekofeministką, niestrudzoną propagatorką upodmiotowienia przyrody i godnego traktowania zwierząt, z którymi – na równych prawach – dzielimy planetę. Pogląd o absolutnej równości wszystkich żywych istot dziś zgodnie głoszą chociażby aktywiści i aktywistki klimatyczne, ale w latach 70., kiedy Simona Kossak sprowadzała się do Białowieży, był uważany za herezję. I gdyby nie ona, być może herezją by pozostał. Gdy w 2000 roku Aleksander Kwaśniewski, urzędujący wówczas na stanowisku prezydenta, przyznał jej tytuł profesorki nauk leśnych, w środowisku zawrzało, że się nie należy, a niedługo później wśród znajomych przyrodniczki podniosły się głosy, że to już nie ta sama osoba. Niby wciąż piła hektolitry mocnej, czarnej kawy, paliła zdecydowanie za dużo papierosów i potrafiła siarczyście zakląć, ale też zaczęła chodzić do fryzjera i zadzierać nosa. Zatracała się w pracy, zarywała noce, odpisując na listy od fanów, coraz bardziej izolowała się od bliskich. Powtarzała buńczucznie, że takiej geniuszce jak ona należy się Nobel.

Chciała zarazić innych miłością do przyrody, pokazać jej fascynujące bogactwo, uświadomić, jak niewiele się od siebie różnimy, my i zwierzęta. Pisała książki o Puszczy Białowieskiej, kręciła filmy nagradzane na festiwalach amatorskiego kina przyrodniczego, nagrywała wciągające gawędy „Dlaczego w trawie piszczy?” dla Radia Białystok. Ale Simona Kossak miała jeszcze jedno marzenie. Pragnęła zmienić publiczne skojarzenia z nazwiskiem, które ciążyło na niej niczym kłątwa, i dowieść, że można podążyć własną ścieżką i odnieść sukces. Może nie była uznaną artystką jak dziadek czy cenioną poetką jak ciotka, ale sztukę bezkompromisowego życia na własnych zasadach opanowała do mistrzostwa. ●



tołpa.<sup>®</sup>  
ideal age

nowość

# aktywuj młodość swojej skóry

dzięki przełomowemu  
odkryciu **t-EGF**



**-25%\***  
zmarszczek

**+38%\***  
elastyczności

**[ 10% wit C ▪ 10% hialuron ▪ 10% kwasy ▪ 20% peptydy ]**

Dostępne w drogeriach

**ROSSMANN**

i na [tolpa.pl](http://tolpa.pl)



*Malaysia*  
*Truly Asia*

ZIMA 24/25

# O! MALEZJA

LANGKAWI



już od  
**6999 zł**

ZE ŚNIADANIEM ★★★★★  
do wyczerpania oferty  
+30 zł (TFG + TFP)

**BEZPOŚREDNIO DREAMLINEREM**



# TRENING z UWAŻNOŚCI

ZAUWAŻYŁEM, ŻE WIELU LUDZI, Z KTÓRYMI ROZMAWIAM, TAK NAPRAWDĘ MNIE NIE SŁUCHA. SŁYSZY MNIE, OWSZEM, ALE TO TYLKO. TYMCZASEM TO WŁAŚNIE SŁUCHANIE JEST NAJWAŻNIEJSZE, NIE TYLKO W ZAWODZIE MUZYKA. MYŚLĘ, ŻE TO NAJWAŻNIEJSZA RZECZ W BYCIU CZŁOWIEKIEM – MÓWI JEDEN Z NAJBARDZIEJ ZNANYCH SAKSOFONISTÓW NA ŚWIECIE **BRANFORD MARSALIS**.

Rozmowa ANNA JANOWSKA

**T**woja rodzina bywa nazywana „jazzową dynastią”. Wiem, że tego określenia nie lubisz. Dlaczego?

Bo to nie jest prawda: mój ojciec należał do pierwszej generacji muzyków w rodzinie, ja należę do drugiej, ale już moje dzieci zdecydowanie w tej „dynastii” nie zamierzają uczestniczyć. Oczywiście otarli się o jazz, słuchają go nawet czasem, podobnie jak muzyki klasycznej. To mądre dzieciaki. Ale wolą swoją muzykę – Adele, Lanę Del Rey, Katy Perry, choćby K-pop, no generalnie muzykę popularną – i takie ich prawo.

**Tak czy inaczej, trzeba przyznać, że imponująca liczba członków twojej rodziny ma związek z jazzem. Jesteś najstarszy z szóstki braci – jak to się stało, że aż czterech z was zostało profesjonalnymi muzykami jazzowymi?**

Nie mam pojęcia! Pewnie nasz rodzinny Nowy Orlean się tu przysłużył. Za to nasz ojciec, muzyk i pianista jazzowy, nigdy nie pchał nas w stronę muzyki. Nie oferował pomocy, dopóki o nią nie poprosiliśmy.

**Ale przecież kupił ci saksofon na Gwiazdkę!**

Bo o niego poprosiłem. Wcześniej grałem na pianinie, ale nie bardzo mi się to podobało. Gdy miałem siedem lat, powiedziałem ojcu, że wołałbym klarnet, na co on się zgodził i mi go kupił. Właściwie nawet nie do końca marzyłem o klarnecie, po prostu nie chciałem już grać na pianinie, więc wymyśliłem, że jak dołączę z tym klarnetem do szkolnego zespołu, będę miał z pianinem spokój. Przez siedem

lat na nim grałem i bardzo mi się podobało. Aż przekroczyłem 14. rok życia i zacząłem oglądać się za dziewczynami. Wydawało mi się, że jeśli będę grał na saksofonie, stanę się bardziej atrakcyjny. Dostałem saksofon na Gwiazdkę, dołączyłem do nowego zespołu, a dziewczyny nadal nie zwracały na mnie uwagi. Przynajmniej został mi saksofon. **Wyszło na to, że by dziewczyny się oglądały, trzeba być solistą?**

Piosenkarzem albo gitarzystą. Nikt nie zwraca uwagi na chłopaków z sekcji dętej [śmiech].

**Od niedawna kontynuujesz dzieło ojca jako dyrektor artystyczny Ellis Marsalis Center for Music. Twój ojciec stworzył je po huraganie Katrina dla artystów i dzieciaków w trudnej sytuacji. Ostatnią dekadę życia [Ellis Marsalis zmarł w 2020 roku wskutek powikłań po COVID-19 – przyp. red.] spędził, starając się urzeczywistnić to właśnie marzenie. Będziesz podążał jego śladami czy prowadzisz to centrum po swojemu?**

Zawsze podążałem śladami ojca, szczerze mówiąc, nie jestem wielkim fanem indywidualizmu. Wiem, że dla ludzi Zachodu może to brzmieć dziwnie...

**Fakt, to podejście bliższe kulturom Wschodu...**

Oczywiście jestem jednostką, ale to, jaki jestem, jak widzę świat, zawdzięczam ludziom wokół mnie, od których całe życie się uczyłem. I to wszystkim, bo nawet jak ktoś jest dupkiem, możesz nauczyć się na jego przykładzie, jak tym dupkiem nie być – przecież jeżeli ktoś nie lubisz, ►

*Kiedy byłem nastolatkiem, wydawało mi się, że jeśli będę grał na saksofonie, stanę się bardziej atrakcyjny. Dostałem saksofon na Gwiazdkę, dołączyłem do zespołu, ale dziewczyny nadal się za mną nie oglądały. Nikt nie zwraca uwagi na chłopaków z sekcji dętej.*

to mówisz sobie, że nie chcesz być taki jak on. Może dlatego nie czuję teraz presji, żeby coś koniecznie robić „po swojemu”. Nie widzę nic złego w podążaniu szlakiem mojego ojca, był w tym świetny. Nie mam podejścia: wyrzucamy wszystko do kosza, teraz nastają moje rządy! Tym bardziej że wierzę w stopniowe zmiany, w to, że tylko one są naturalne.

**Twój ojciec wierzył w dobry wpływ muzyki na dzieciaki. Dlaczego muzyki, a nie matematyki czy piłki nożnej?**

Piłka nożna też byłaby dobra, problem jest tylko taki, że nie wszystkie dzieciaki są uzdolnione fizycznie. Nie są biegaczami, nie umieją strzelać świetnych bramek. A naszą pracą jest nauczyć młodzież, jak myśleć. I do tego świetnie nadaje się muzyka. Zwróć uwagę, że niemal wszystko w muzyce tak naprawdę wcale nie istnieje. Jedyną fizyczną rzeczą jest instrument, na którym grasz.

**A partytura, nuty?**

Nuty też nie istnieją. To tylko system, jaki stworzyliśmy, żeby zapisać muzykę, na dodatek w każdej części świata inny. Kiedy nauczyciel mówi ci, że musisz popracować nad brzmieniem, nad barwą, jak masz to zrobić? Nie ma na to pigułki, musisz sobie to wyobrazić, ćwiczyć codziennie, słuchać nagrań muzyków, którzy mieli piękne brzmienie. Wszystko to jest niewidoczne, nienamagalne. Ucząc się muzyki, tak naprawdę uczysz się abstrakcyjnego myślenia, a potem okazuje się, że opanowałeś rzeczy przydatne chociażby w zaawansowanej fizyce czy matematyce.

**Czy grając jazz, czujesz, że dbasz o spuściznę poprzednich pokoleń?**

Na pewno wciąż „kradnę” od tych, co byli przede mną, pomysły, żeby samemu grać lepiej. Słucham na przykład nagrań Colemana Randolpha Hawkinsa, a na koncertach na własnej skórze odczuwam siłę szlagierów: „On the Sunny Side of the Street” albo „Dancing Cheek to Cheek”, na które starsza widownia reaguje z sentymentem, a młodzi pytają: „Co to jest? Bo brzmi super!”. Super, że mogę wprowadzać nowe pokolenie w klasykę jazzu, dlatego nie gram tylko moich kompozycji. Ani samych solówek, chociaż to raczej dlatego, że wolę grać jazz niż improwizować. No i nie myślę o jazzie jako przykrywcę i sposobie na to, żeby zwrócić na siebie uwagę. Niektórzy goście grają tak, że większość utworu to ich solo.

**Wielu ludzi mówi: „Nie lubię jazzu, bo za dużo w nim improwizacji”. I mają rację. Kiedy idziesz na koncert, nie znasz utworu, a jego melodia nie brzmi jak melodia, tylko jak jedno wielkie solo, i tak przez godzinę, to wyobrażam sobie, że to może być nie do zniesienia... Stworzyłeś niedawno muzykę do filmu „Rustin”, który opowiada o życiu działacza na rzecz praw obywatelskich Bayarda Rustina. To on w 1963 roku organizował razem w Martinem Lutherem Kingiem „marsz na Waszyngton”, którego celem było**

zniesienie segregacji rasowej. Ruch Black Lives Matter dobitnie przypomniał nam, że wcale nie przestała być problemem. Jak według ciebie wygląda sytuacja czarnych osób w twojej ojczyźnie? Pytam o to, zwłaszcza że wybory prezydenckie za pasem... Poprawia się, jest coraz lepiej, ale młodzi ludzie tego nie widzą, bo nie doświadczyli dyskryminacji, z jaką pokolenie moje czy moich rodziców musiało się zmagać. Dziś, jeżeli policjant przypadkiem zabija Afroamerykanina, słyszysz o tym w wiadomościach, 40 lat temu nie trafiało to nawet na łamy prasy! Nikt o tym nie mówił. Co więcej, ludzie nie przyjmowali do wiadomości, że policja mogłaby robić takie rzeczy. Dziś już w to wierzą. Więc tak, widzę postęp. Nie jest idealnie, nie jest tak, jak wszyscy byśmy chcieli, ale pamiętajmy, jak długą drogę przeszliśmy.

W latach 50. mój ojciec musiał podróżować za kratą na końcu autobusu, pod napisem „Colored only” [„Tylko dla kolorowych”]. Ja już nie musiałem tego robić. Niedawno jedno z moich dzieci dostało się na najlepszą uczelnię w Nowym Orleanie – mojego ojca nie wpuściliby za jej próg. Więc kraj ewoluuje, ale dzieje się to powoli, co wywołuje gniew po obu stronach. Jedni chcieliby, żeby sprawy toczyły się szybciej, inni – by nie działy się wcale. Uprzywilejowanym w dawnym systemie bardziej się on podobał, więc dziś krzyczą, że to oni są prawdziwymi Amerykanami. Nic dziwnego, że skoro ze starego systemu miałeś same korzyści, to odbierasz marsz w stronę równości jako opresję.

Zawsze będzie coś do zrobienia. Na całym świecie jest podobnie. To trochę jak z przechyłem w stronę prawicy w Europie. Bo większość tych, którzy na nią głosowali, nie pamięta, że kiedyś już to przerabialiśmy. No ale na szczęście takie rzeczy jak „cabaret card” [obowiązujące w latach 1940–1967, wydawane przez policję karty zezwalające na pracę w klubach nocnych w Nowym Jorku, których przyznawanie było polem potężnych nadużyć i dyskryminacji czarnych muzyków – przyp. red.] nigdy już nie wrócą. „Dobrze jest mieć nieoczywiste imię, bo to trenuje cię w słuchaniu”, powiedziałeś w jednym z wywiadów. Rozwiniesz tę myśl? Pewnego dnia, przedstawiając się, a chwilę później słuchając kolejnej wariacji na temat mojego imienia, zdałem sobie sprawę, że ludzie, z którymi rozmawiam, tak naprawdę mnie nie słuchają. Słyszą mnie, owszem, ale to nie znaczy, że słuchają. Automatycznie przyporządkowują moje imię do takiego, które już znają i które brzmi podobnie, po czym mnie nim nazywają. Byłem już Brandonem, Bradlee’em, Brianem czy nawet Beaufordem [śmiech].

Pomyślałem sobie, że z muzyką, a już na pewno z muzykami, jest tak samo. Nie słyszymy tego, co zostało zagrane, ale to, co nam się wydaje, że zostało zagrane. Dlatego tak ważne jest umieć słuchać. Gdy spotykam ludzi o oryginalnych, obco brzmiących imionach staram się je jak najdokładniej wymawiać. Wielu to ►

# TWOJA SKÓRA W RĘKACH PROFESJONALISTÓW

**Bielenda**  
PROFESSIONAL

**HYDRA GLOW** to linia profesjonalnych produktów **nawilżająco - kojących** zapewniająca **efekt plumping skin**. Produkty przywracają zdrowy blask skórze, a lekkie, żelowe formuły zapewniają komfort. **Innowacyjna, bezolejowa formuła** produktów wielopoziomowo nawilża i koi skórę problematyczną. To pielęgnacja zainspirowana efektem rozświetlonej, „szklanej” cery.

**SUPREME LAB**

**HYDRA GLOW**



## **Kosmetolog i Ekspert marki Supremelab Katarzyna Gładkowska**

Kosmetyki Hydra Glow doskonale sprawdzą się w pielęgnacji każdego rodzaju cery, w tym również trądzikowej i problematycznej, które wymagają wielopoziomowego nawilżenia oraz ukojenia.

## **BEZOLEJOWY HYDRO-KREM NAWADNIAJĄCY Z EFEKTEM GLOW**

Konsystencja idealnie wtapiająca się w skórę, stanowiąca doskonałą bazę pod makijaż. Reguluje wydzielanie sebum, maksymalnie wygładza, zmniejsza zaczerwienienia i zapobiega TEWL.

## **GLOW BOOSTER ELIKSIR KOJĄCO-NAWILŻAJĄCY**

Lekkie serum o działaniu nawilżającym, kojącym i zmniejszającym podrażnienia. Dzięki wysokiej zawartości Ekstraktu ze Śluzu Ślimaka zmniejsza widoczność zmarszczek, stymuluje produkcję kolagenu.



**NOWOŚĆ**

## **DOUBLE POWER HYDRO SHOT DWUFAZOWY NAWADNIAJĄCY HYDRO-KONCENTRAT**

Zaawansowana formuła łączy dwie komory – żelową i kremową, które po wydozowaniu i połączeniu wzmacniają swoje działanie, zwiększają biodostępność oraz skuteczność na wielu poziomach. Zastosowana Dysmutaza Ponadutlenkowa (SOD) zapewniają wysoką ochronę antyoksydacyjną i koryguje oznaki starzenia się skóry.

**NOWOŚĆ**

## **HYDRO PLUMPING ESSENCE NAWILŻAJĄCO-TONIZUJĄCA**

Tonizuje skórę, przywraca optymalne pH, przynosi ukojenie skórze podrażnionej, nawilża, reguluje wydzielanie sebum.



Dostępne w drogeriach

**ROSSMANN**

zadziwia: „O, jak dobrze wymówiłeś moje imię!” – no tak, słucham cię i przywiązuję wagę do tego, co mówisz.

**Czy to właśnie słuchanie jest najważniejsze w zawodzie muzyka?** Myślę, że to najważniejsza rzecz w byciu człowiekiem! Z niesłuchania rodzi się wiele nieporozumień, z jakimi zmagamy się jako ludzkość. Był taki niemiecki matematyk Wilhelm Ackermann. Opracowywał podstawy logiki teoretycznej, na których opiera się współczesna matematyka. Upraszczając, twierdził, że kiedy mamy wiele zmiennych, niemal zawsze najprostsze rozwiązanie jest tym poprawnym. To się sprawdza i w matematyce, i w muzyce. Za to w życiu już niekoniecznie, chociaż paradoksalnie żyjemy w epoce prostych wyjaśnień.

**Próbuję sobie wyobrazić twój rodzinny dom, atmosferę, w której dorastałeś. Przypomniała mi się anegdota, którą twój brat Wynton, wybitny trębacz jazzowy, opowiadał o waszym ojcu. Poprosił on dzieci, żeby opisały pokój, w którym razem siedzieli. Każde zwróciło uwagę na inne rzeczy, opisało je inaczej, co twój ojciec podsumował: „Czy wy w ogóle jesteście w tym samym pokoju?”** Nie było mnie przy tym, ale ojciec stawiał mnie w wielu podobnych sytuacjach. Dziś myślę, że, nie zdając sobie z tego sprawy, był uczniem Sokratesa [śmiech]. W odpowiedzi na każde pytanie, jakie mu się zadawało, podsuwał ci kolejne. Nie jest to łatwe dla pytającego, ale zdecydowanie lepsze niż dawanie prostych, nieprzemyślanych odpowiedzi. Dawniej, nie powiem, mocno mnie to irytowało – bo kiedy pytałem ojca, co myśli o jakiejś sprawie, w odpowiedzi pytał mnie, co ja o niej myślę [śmiech]. Oczywiście wkurzałem się, bo przecież tego nie wiedziałem, właśnie dlatego zadawałem mu to pytanie! Na co odpowiadał, że może powinienem coś na ten temat przeczytać, poszperać i wtedy pogadamy.

Jeden z moich ulubionych filozofów, Rainer Maria Rilke, napisał [w „Liście do młodego poety” – przyp. red.], że zamiast zadawać pytania, lepiej iść i żyć tymi pytaniami, to może z czasem dożyje się odpowiedzi.

**A jak się to przekłada na twoje życie zawodowe?**

Staram się grać z umysłem otwartym najszerzej, jak się tylko da. Nie zamykam się w jednym stylu muzycznym, słucham jak najróżniejszych nagrań, używam rozwiązań z różnych części świata. Bo im więcej wiesz, tym ciekawsze rzeczy zaczynają się dziać, o ile, oczywiście, na to pozwolisz. Pozwalam sobie na błędy, a ich popełnianie nigdy mnie nie przerażało. Może też dlatego nie boję się zabrać do nieoczywistych projektów.

**Jak ten ostatni: Branford Marsalis & Friends, czyli owoc współpracy twojego kwartetu z węgierskimi muzykami folkowymi. Jazz i węgierski folk wydają się niezwykle oryginalnym połączeniem...**

Węgierskiego folku słuchałem wnikliwie przez półtora roku, i to chyba jedyna dobra rzecz, jaką zawdzięczam pandemii. Aż w końcu pewnej nocy obudziłem się nad ranem i już wiedziałem, co i jak chcę zagrać. Bo w tym projekcie nie gramy jazzu. Owszem, wykorzystaliśmy naszą jazzową wrażliwość, aby przedstawić w innym ujęciu to, co robią Węgrzy, ale nie dodaliśmy do węgierskiej muzyki, ot tak po prostu, jazzowych motywów, tylko użyliśmy naszego doświadczenia i amerykańskiego muzycznego backgroundu, żeby zinterpretować węgierską muzykę ludową.

Upraszczając, wzięliśmy z węgierskiej muzyki jej najlepsze melodie i brzmienia i dodaliśmy to, co robimy najlepiej. Zawsze w takich przypadkach chodzi o spotkanie dwóch perspektyw. A moim zadaniem nie było narzucać swojej, ale się wpasować. Wiadomo, że wszystko brzmi zupełnie inaczej na scenie, niż gdy ćwiczysz to samemu w studiu, ale to jest najlepsze w mojej pracy, myślę, że właśnie ten dreszczyk trzyma mnie przy życiu. **Odcinać kupony byłoby przecież łatwiej.**

Nigdy nie marzyłem o tym, żeby stać się dobrym w jednej rzeczy, a potem siedzieć w kącie i mówić: „Cześć, jestem Branford Marsalis i jestem w tym naprawdę dobry”. Próbuję masę nowych rzeczy. A kiedy się okazuje, że nie brzmię w nich dobrze, ćwiczę bardziej albo próbuję czegoś innego.

**Chodzi o to, żeby nie poczuć się za bardzo komfortowo, „nie rdzewieć”, jak mówią Amerykanie?**

Kieruje mną przede wszystkim ciekawość. I uwielbiam dzielić się muzyką. A to, że nie rdzewieję, jest dodatkową korzyścią [śmiech]. Oczywiście, kiedy miałem 15 lat i słuchałem wszystkich gatunków muzycznych, jakie mi tylko wpadły w ręce, nie myślałem, że kiedyś będę miał 63 lata i że dzięki temu nie zdziażdzieję. Raczej zadawałem sobie pytanie: „Co to takiego?! Aaaa, muzyka z Iranu!”. No więc szedłem do sklepu płytowego z pytaniem, czy mają jakieś nagrania z Iranu – a były to lata 70., mocno przed epoką Internetu – i oczywiście nie mieli. Aż w końcu poznałem jakiegoś gościa z Iranu, który przysłał mi tę muzykę.

Przy okazji: pamiętam, jak w 1983 roku, kiedy żołnierze wciąż stacjonowali na ulicach Warszawy, przyjechałem do Polski. I jak po koncercie jeden z muzyków rzucił, żebyśmy wpadli do klubu jazzowego po drugiej stronie ulicy, bo są tam ci, których nie wpuszczono na koncert. No więc poszliśmy, a w tym klubie ludzie pytają mnie, czy nie mógłbym przysłać im jakichś nagrań. Wyszedłem z listą 25 płyt. Po powrocie do Stanów wysłaliśmy je wszystkie na wskazany adres. Nie mam pojęcia, czy ta paczka dotarła, mam nadzieję, że tak. ●

**BRANFORD MARSALIS** rocznik 1960. Jest najstarszym z braci Marsalisów, muzyczną karierę rozpoczął na początku lat 80., grając z zespołami Arta Blakeya i Clarka Terry’ego. Od 1982 do 1985 grał w zespole swojego brata Wyntona, potem jako członek zespołu akompaniującego Stingowi. Uczestniczył też w trasach koncertowych Milesa Davisa. W 1986 założył własną grupę.

Tworzy muzykę filmową – wspominany w wywiadzie film „Rustin” można oglądać na platformie Netflix.

Branford Marsalis & Friends wystąpią 21 października w NFM we Wrocławiu, 22 października w Teatrze Muzycznym ROMA w Warszawie, 23 października w MTP w Poznaniu, a 27 października w NOSPR w Katowicach.



# Potrzebuję wyjątkowej jesieni. Potrzebuję Szwajcarii.

Sculi, Grzyźonia © Switzerland Tourism / Jan Ceerik



**Roger Federer**  
i szwajcarska jesień na:  
 **YouTube**



←  
**Grand  
Train Tour  
of Switzerland**



**Pobierz  
nasze  
publikacje**



←  
**Grand  
Tour  
of Switzerland**



Więcej o jesieni  
w Szwajcarii na:  
[MojaSzwajcaria.pl](http://MojaSzwajcaria.pl)



←  
**Szwajcaria  
Miasta**



swi+zerland

# W cieniu wielkiej góry

JAK PRZYZNAJE **WALDEMAR KULEJ**, ZALEŻAŁO MU, ŻEBY POKAZAĆ NIELUKROWANĄ PRAWDĘ O OJCU, LEGENDARNYM POLSKIM BOKSERZE, DWUKROTNYM MISTRZU OLIMPIJSKIM. O MATCE. O ICH ROMANTYCZNEJ I TRUDNEJ HISTORII. BO „KULEJ. DWIE STRONY MEDALU” TO FILM NIE TYLKO DLA FANÓW BOKSU.

Rozmowa **JOANNA DERDA**

Zdjęcia **SZYMON SZCZEŚNIAK/VISUAL CRAFTERS**

# W

**alczył pan o to, by ten film powstał. A nie jest to laurka. Tak właśnie chciał pan ojca pokazać?**

Tak. Chciałem pokazać człowieka. Po śmierci ojca miałem trudny czas. Czułem żal, że tata odszedł, dodatkowo bolało mnie, że nie wszystko sobie powiedzieliśmy, nie wszystko wyjaśniliśmy. Nasze życie rodzinne nie było idealne. Tata poświęcał niemal cały czas sportowi, to była jego największa miłość. Większa nawet niż rodzina. I miłość, i pasja, której się poświęcał całkowicie. W domu był przez kilkanaście dni w roku, w najgorętszym okresie, między olimpiadami, czas spędzał tylko i wyłącznie na imprezach sportowych albo zgrupowaniach, do nas wpadał jak gość. Zdarzało się, kiedy byłem malutki, że jak wchodził do domu, nie poznawałem go. Krzychałem: o, pan, dziadek – i dopiero na końcu tata, nie byłem pewny, czy to ojciec, czy ktoś obcy. Mama też nie miała z tatą sielankowego życia. Ten film nie miał być laurką.

**Na ogół dzieci, kiedy zabiegają o upamiętnienie rodziców, budują im pomnik. Ten film w jakimś sensie też buduje pomnik, choć jednak nietypowy.**

No właśnie, widzimy człowieka, z jego uczuciami, emocjami, wadami, ciemnymi stronami. Ojciec miał problemy natury psychicznej. Nie było mu łatwo. Mocno przeżywał swoje walki, dręczyły go ciężkie zmyry senne, a przy tym miał skłonności

do kobiet, do alkoholu. To wszystko razem tworzyło mieszankę wybuchową. Bywał Dr Jekyll, ale czasem pojawiał się Mr Hyde i pokazywał tę ciemną stronę. Choć to drugie rzadko publicznie, raczej w czterech ścianach naszego domu.

**Pan go widział jako Jekylla czy raczej jako Hyde'a?**

To skomplikowane. Z jednej strony to był dla mnie wielki człowiek, wielki sportowiec. Widziałem, jak patrzyli na niego i jak odnosili się do niego inni, słyszałem te wszystkie pochwały, pochlebstwa po sukcesach, po medalach – ale jednocześnie miałem przed oczami innego człowieka, już nie tak wspaniałego. Przy czym ojciec wychowywał mnie tak, że narzucał mi swoje zasady, bo uważał, że wszystko robi najlepiej. Podążałem za tym, co mi mówił, nie kwestionowałem niczego. Ja moje dzieci wychowuję inaczej, ustawiłem je przodem, kopnąłem w pupę, powiedziałem: „Róbcie swoje, życie, jak chcecie, a ja wam w tym pomogę”. A ojciec prowadził mnie za rękę. Człowiek się wtedy unieczynnia, traci poczucie sprawczości. Szedłem w ciemno za tym, co ojciec sugerował, wierzyłem, że tak trzeba, bo jak mógłbym podważać zdanie wielkiego człowieka? Ale też widziałem jego drugą stronę, tę ciemną, to, jak traktował mamę, to, że był agresywny – stawałem wtedy po jej stronie. To wszystko zaowocowało u mnie problemami psychicznymi, w końcu zdiagnozowano mi depresję.

**Miał pan w głowie przekonanie o ojcu – wielkim człowieku. I ten wielki człowiek krzywdzi matkę, równie panu bliską.** ►



*Ojciec bywał Dr Jekylllem, ale czasem pojawiał się Mr Hyde. Widziałem, jak odnosili się do niego inni, słyszałem pochwały i pochlebstwa kierowane do wielkiego człowieka, ale widziałem też jego agresję, ciemną stronę. Jako dziecko byłem rozdarty.*

No właśnie, nie mogłem sobie z tym poradzić. Przez długi czas, właściwie do śmierci ojca, czułem się od niego zależny, robiłem wszystko, mając z tyłu głowy pytania: „Co tata na to powie? Jak zareaguje? Czy mu się spodoba?”.

**Stał cały czas gdzieś za panem...**

Stał. A ja tylko myślałem, jak sprawić, żeby zaakceptował to, co robię. Po jego śmierci, kiedy upłynął okres żałoby, paradoksalnie poczułem się wyzwolony. Poczułem, że moje życie wreszcie należy do mnie, że ja za nie odpowiadam. Choć ojciec wiele rzeczy pozostawił niezalutwowanych i musiałem sobie z tym sam poradzić. Ale wtedy czułem gdzieś z góry jego opiekę nade mną i udawało mi się. Było trudno, miałem pod górkę tak jak tata, on zawsze powtarzał, że cały czas musi się wspinać po jakichś schodach. Miałem też potrzebę, żeby pozostawić po nim coś dobrego, żeby to nie była tylko wiedza encyklopedyczna, wyliczanie medali i kolejnych zwycięstw, tylko żeby pokazać go bliżej młodemu pokoleniu, żeby przekazać im, jaką rolę w życiu może grać sport.

**Pan też związał się zawodowo ze sportem.**

Mnie sport uratował! Dosłownie. Byłem dzieckiem nie w pełni sprawnym, lekarze podejrzewali zwężenie stawu biodrowego, ale okazało się, że to opóźniony rozwój prawej strony ciała na skutek porodu kleszczowego. Chcieli mnie łamać, wstawiać w szyny, ojciec się nie zgodził i chwala mu za to. Sport był dla mnie rehabilitacją. Potem skończyłem AWF, zostałem trenerem boksu, dzięki sportowi jestem sprawnym człowiekiem.

Tata zabierał mnie na obozy już kiedy miałem pięć, sześć lat, wchodziłem na salę z zawodnikami, wahałem pot, skakałem po materacach, gimnastykowałem się. Zależało mi na tym, żeby film pokazywał też siłę sportu. Choć mam nadzieję, że przyciągnie do kina nie tylko kibiców, ale i tych, którzy chcą zobaczyć człowieka, nie wyłącznie wielkiego, legendarnego boksera Jerzego Kuleja. **W tytule jest Kulej, ale równoprawną bohaterką filmu jest pana mama, czasem wręcz to ona wychodzi na pierwszy plan.** Takie było nasze założenie. Nie chcieliśmy schematycznej opowieści jedynie o ojcu. Mama powtarzała, że dzięki temu, że tak lubiła tańczyć i że dużo razem tańczyli – w filmie są kapitalne sceny pokazujące tę ich pasję – ojciec wyrabiał sobie pracę nóg. Zawsze go wspierała, jego osiągnięcia sportowe to w części jej zasługa. **Wspierała to chyba zbyt skromne słowo, ratowała go, stawiała do pionu, wymuszała na nim pewne rzeczy. Dużo jej zawdzięczał.** Na pewno tak. Tata miał słabości i gdyby nie było przy nim takiego strażnika, takiego patrona jak mama, mogłoby być różnie. Zawsze podkreślałem, że był w niej mocno zakochany. Od samego początku ich miłość była burzliwa, ale wielka. W okresie, którego dotyczy film, mama była takim papierkiem lakmusowym, który pozwalał mu się odnaleźć w sytuacjach, kiedy był zagubiony,

a bywał zagubiony często. Także w trudnym momencie, kiedy zakończył karierę i nie mógł się odnaleźć w życiu, była dla niego podporą. Zdarzało się wtedy, że rano pakował torbę i szedł w kierunku Gwardii, dopiero w połowie drogi przypominał sobie: „Zaraz, nie, ja już nie trenuję” – i wracał. To był ciężki czas, ale też dzięki pomocy mamy udało mu się to przeżyć.

**Tym, co mnie w filmie uderzyło, jest pana nieobecność. Wiemy, że jest dziecko, w paru scenach się pojawia, ale wygląda to tak, jakby całe życie wypełniał pana rodzicom sport, kariera ojca i niezwykła intensywność ich relacji. To nie było letnie małżeństwo. Znalazła się w nim przestrzeń dla pana?**

Film pokazuje czas, z którego niewiele pamiętam, mam przed oczami tylko epizody, ale nie, to wrażenie nie jest prawdziwe. Mama bardzo się mną opiekowała, bardzo mnie kochała. Mam poczucie, że we wszystkim, co robiła, kierowała się troską o mnie. Były momenty, kiedy chciała się poddać, zrezygnować, zostawić ojca, ale ze względu na mnie, podejrzewam, tego nie zrobiła. Życie, które dał jej ojciec, z jednej strony ją pociągało, ale z drugiej czasem przerażało. Mama pochodziła z prostej robotniczej rodziny, rodzice surowo ją traktowali, pilnowali, codziennie o 21 musiała być w domu, nawet kiedy była już prawie dorosła. A małżeństwo pozwoliło jej się z tego wyrwać, poznać życie. Ojciec imponował jej odwagą. Kiedy byli narzeczonymi, wykorzystywał swoje sportowe umiejętności – odganiał od niej adoratorów, musiał być jedynym. Jak ktoś się zbliżał, to ryzykował – dosłownie – utratę zdrowia. Ona z jednej strony była tą siłą i brutalnością trochę przerażona, a z drugiej imponowało jej, że jest ktoś, dla kogo jest tak ważna, kto o nią walczy. Po ślubie jego zazdrość nie minęła. Sam nie zawsze był w porządku w stosunku do mamy i oceniał ją według siebie, podejrzewał, że ona go może zdradzać, dla niego to byłoby ujmą jako dla męża i wielkiego Jerzego Kuleja.

Rozeszli się po 20 latach małżeństwa, ale bez prania brudów, po przyjacielsku. I po paru latach zaczęli się znowu widywać. Tata opiekował się mamą, wielka miłość po rozstaniu zamieniła się w przyjaźń, chęć pomocy, przebywania razem. Choć kiedy mama spotkała się po raz pierwszy ze scenarzystą, zaczęła od słów: „To co, robicie film o tym draniu?”. Ale to było powiedziane przekornie, z uśmiechem. Myślę, że ich związek to była romantyczna historia. **Wraz z małżeństwem i sukcesami ojca doszedł też splendor, zaszczyty, salony...**

Bale... To dla niej na pewno było pociągające. Ale też za to wszystko musiała zapłacić cenę.

**Mówił pan, że ojciec prowadził pana za rękę. Narzucał swoją wolę?**

Nie, raczej wskazywał kierunek, w którym powinienem iść. Ale ja właściwie tego nie kwestionowałem. Na przykład jako młody chłopak marzyłem, żeby zostać leśnikiem, byłem mocno

*Zdarzało się, że ojciec wychodził walczyć na kacu, po przepitej nocy.  
Wiedział, że ma kondycję na jedną, najwyżej półtorej rundy, więc na początku drugiej  
rundy nokautował przeciwnika i z ringu schodził prawie na czworakach.*

związany z naturą, kochałem Mazury, tam często spędzaliśmy wakacje. Jeszcze w liceum myślałem o tym, żeby pójść do szkoły ogrodniczej czy dla leśników. Nie doszło to do skutku, bo sugestie taty były jednoznaczne: tylko AWF. I oczywiście mnie przekonał. Tak moje życie płynęło, wybierałem te kierunki, które wskazywał mi ojciec, podświadomie chciałem mu nie podpaść, nie sprawić przykrości, zasłużyć na jego akceptację.

**Dostawał pan sygnały: fajnie, jestem z siebie zadowolony?**

I tak, i nie. Były takie momenty, ale generalnie ojciec z jednej strony wywierał na mnie presję, a z drugiej właściwie miał pretensje, że nie robiłem nic z własnej inicjatywy, tylko według jego wskazówek. Że jestem w jakimś

sensie bierny. Ja też miałem do siebie o to żal. Chciałem inaczej, ale coś mnie powstrzymywało, żeby zrobić po swojemu, bo tatusiowi się nie spodoba. To było trudne życie, nazwałem je życiem w cieniu wielkiej góry, wielkiego niezdożytego szczytu. Nawet gdybym próbował, to i tak bym na ten szczyt nie wszedł. Dlatego po jego śmierci zacząłem realizować własne marzenia. Jednym z nich było wydanie książki. Pokazanie jego historii z mojej perspektywy.

Bo on sam o sobie potrafił opowiadać. Brałem wiele razy udział w jego spotkaniach z młodzieżą, słuchałem, jak mówi. Barwnie, hipnotyzująco.

**Czarował.**

Ja też byłem przez niego oczarowany. Ale chciałem samemu sobie udowodnić, że coś jestem w stanie zrobić. I udało się. Tak sobie myślę, że to trochę jego zasługa, że nade mną czuwa. Bo zdawał sobie chyba sprawę z tego, że trochę narozrabiał i może jako anioł postanowił mnie wesprzeć.

**Zdawał sobie sprawę? Rozmawialiście o tym?**

Raz. Prowadziliśmy z mamą firmę, ojciec nas odwiedzał. Kiedyś przyszedł i poprosił, żebyśmy poszli na spacer. Wtedy przyznał, że nie był najlepszym ojcem i że o tym wie. Ale już był człowiekiem mocno dojrzałym, chyba w wieku, w którym ja jestem teraz. Powiedział, że nie wykonał zadania ojcostwa właściwie, zrobił to po swojemu, nie miał doświadczenia. Jego ojciec też w domu nie był zbyt często, przez to on nie miał wzorca, którym mógłby się kierować. Ta rozmowa była cezurą w naszych relacjach, zrozumiałem, że to człowiek, nie maszyna.

**I nie wielka góra.**

Nie wielka góra. Ale ja wtedy byłem już dorosły, sam miałem własne dzieci, żonę. No i to była z jego strony jedna tylko próba. Nie do końca też sobie wszystko wyjaśniliśmy, wiele zostało, ale już do tego nie wróciliśmy. Jedna rozmowa na całe moje życie. Tego najbardziej było mi żal, kiedy odszedł.

**A nie wróciliście do tego tematu, bo?**

Bo on nie miał czasu. Wpadał do nas czasem jako gość, odwiedzał swoje wnuki, moje dzieci, Piotra i Karolinę, przychodził w weekend na obiad, ale na ogół nie zdążył całego zjeść, bo w połowie drugiego dania zawsze był telefon, że jakieś spotkanie, że już ktoś na niego czeka – i zniknął tak szybko, jak się pojawiał. A jak był, to

nie słuchał, tylko cały czas mówił, opowiadał, wszyscy patrzyliśmy w niego jak w obraz, ale nie dało się nawiązać rozmowy. A potem dzwonił telefon, słyszeliśmy tylko: „OK, będę za pół godziny”, nam rzucał: „Przepraszam, muszę się zbierać” – i tyle.

**Powiedział pan, że ojciec żył sportem. Ale w filmie pokazany jest czas między olimpiadami, widać tam, że na treningach pojawiał się rzadko, imprezował, czerpał profity z tego sukcesu, wszyscy głośkali go po głowie, a on balował.**

To nie do końca tak. Jak go nie

było na treningu, to dlatego, że akurat wpadał w cug, pił i nie przychodził – ale to były krótkie okresy, potem wracał spokojnie.

**I zasuwał?**

Tak, wtedy zasuwał w dwójnasób. W filmie pokazano epizod, jak walczy z rozlanym wyrostkiem robaczkowym – tak było, ale też bywało, że walczył na ciężkim kacu, po przepitej nocy. Wychodził na ring i wiedział, że ma kondycję na jedną, najwyżej półtorej rundy, więc na początku drugiej rundy nokautował przeciwnika i z ringu schodził prawie na czworakach. Boks to była jego największa miłość, spełniał się w tym w stu procentach, a przy tym żył, jak żył. Intensywnie.

**Gwardia to był klub milicyjny, pana mama też zdecydowała się na pracę w milicji. Podziwiamy ją, bo walczy o część niezależności, ale jednak to była praca w miejscu, które dziś jest moralnie dyskusyjne. Czy pan miał z tym problem?**

Trzeba zdawać sobie sprawę z tego, jak to w PRL wyglądało. Patronem sportu było państwo, państwo totalitarne. Byliśmy uzależnieni od Sowietów i wszystkie związki sportowe zorganizowano na wzór sowiecki – albo podlegały pod milicję, albo ►



Rok 1964. Z Tokio Jerzy przywiózł dwuletniemu Waldkowi wspaniałe zabawki.

*Tata prowadził mnie za rękę, a ja jako dziecko czy młody człowiek nie podważałem jego opinii, starałem się spełnić oczekiwania. Swoje dzieci wychowuję inaczej. Puściłem je przodem, kopnąłem w pupę, powiedziałem: „Idźcie, życie po swojemu, a ja wam w tym pomogę”.*

wojsko, albo jakąś branżę przemysłu. Jeśli chciałeś osiągnąć sukces, musiałeś się na to zgodzić. Sport był dla państwa ważny, miał udowodnić wyższość krajów tak zwanej demokracji ludowej nad zgniłym Zachodem. Zawodnicy nie mogli pracować, bo trenowali, choć sport był teoretycznie tylko amatorski. No ale skądś musieli mieć pieniądze. Tata był w milicyjnej Gwardii, Józek Grudzień w wojskowej Legii, zawodnicy Śląska byli fikcyjnie zatrudnieni w stalowniach czy kopalniach. I ludzie, którzy brali pensje górników, nigdy nie pracowali na przodku, wcale swojego miejsca pracy nie znali. Ojciec był milicjantem, bo musiał. W filmie jest scena, w której występuje w mundurze – to nieprawda, nigdy nie miał na sobie munduru, zawsze tego unikał. **To scena, w której wymuszają na nim spotkanie z jego oddziałem. Kulej wygłasza krótkie przemówienie o szacunku do człowieka, milicjanci grzecznie słuchają, po czym zaczynają okładać manekiny pałkami.**

Tak właśnie było, on się tym brzydził. A mama nie miała możliwości znalezienia innej pracy. Poza tym były naciski z góry. Ale przeżywała to bardzo, i ta praca nie trwała długo, za dużo ją to psychicznie kosztowało. W filmie wykorzystano to, żeby pokazać jej próbę zdobycia niezależności. To było dla niej ważne. **W filmie jest scena, kiedy ojciec dzwoni do żony po zdobyciu złota w Meksyku. Pamięta to pan?**

Walka była w nocy. Rano mama zerwała mnie z łóżka, mieszkaliśmy wtedy na Królewskiej, i pędziliśmy na piechotę przez pół miasta na Mokotów do jej rodziców, ona w emocjach – chciała jak najszybciej powiedzieć, że ojciec zdobył złoty medal, podzielić się radością. Niestety podczas walki finałowej tata otrzymał potężny cios, zamroczyło go. Mówił mi potem, że jak się coś takiego raz poczuje, to już na zawsze pozostaje lęk i nie jest się w stu procentach tym, kim było się wcześniej. Tata też poczuł się słabszy i zaczął myśleć o wycofaniu się z uprawiania sportu. Trzy lata później tak się stało. Odszedł w glorii i chwale, jako mistrz. Bo trzeba też powiedzieć, że miał pewien rys narcystyczny, był dyplomata, potrafił słabość ukrywać, ale kiedy poczuł się niepewnie, zdecydował się odejść. I odszedł w dobrym momencie. Na zawsze pozostał niepokonany.

**Pamięta pan, jak rodzice tańczyli?**

Najwięcej tańczyli, jak byłem malutki, za dobrze tego nie pamiętam. Chodzili na bale, był na przykład bal mistrzów sportu, na którym mama była ogłoszona królową, ale ja jako dziecko na nich nie bywałem. Pamiętam, jak wychodzili, mamusia się długo

malowała, tata dzwonił, ustalał, kto ze znajomych przyjdzie, kto nie. Kochali to, to było fantastyczne. Jako dorosły chłopak byłem z nimi kilka razy. Wtedy to były czysto sportowe imprezy, ludzie czuli się tam jak w rodzinie, tak to pamiętam. Wszyscy się znali i lubili. Kiedyś ojciec wyjechał do Anglii zarabiać, pracował w fabryce samochodów na linii produkcyjnej. Ja byłem z mamą na balu mistrzów sportu i postanowiłem, że nagram kamerą wideo dla taty z pozdrowieniami od znajomych, którzy tam przyszli. Mnóstwo ludzi, łącznie z panią Krystyną Loską, wzięło w tym udział, nie zliczę, ilu przekazało tacie życzenia. Czułem się wtedy fantastycznie. To był może pierwszy raz, kiedy pokazałem ojcu, że zależy mi na tym, żeby sprawić mu radość.

**Był wzruszony?**

Ucieszył się. Chyba. Tata nie okazywał takich uczuć, chciał być może w moich oczach uchodzić za twardziela, zawsze mówił, że nie potrzebuje pomocy. Nawet kiedy przed śmiercią poważnie chorował i mówiłem: „Tata, zrobię to za ciebie” – zawsze odmawiał. **Może trudno mu było przyjąć pomoc od dziecka, to odwrócenie ról. I przypomnienie o starości, bezradności...**

Nigdy nikomu nie chciał pokazać słabości, zawsze był fantastycznym aktorem, nawet jak było ciężko, mówił: „Dam sobie radę”. Może to też pomogło mu odnieść sukces w ringu, nawet w Meksyku po ciosie, który go zamroczył, wytrzymał, uśmiechnął się i dalej walczył. A przez moment w ogóle nie widział przeciwnika, tylko czarną plamę. I udało mu się, wygrał 3:2.

**Pamięta pan imprezy, które rodzice organizowali w domu?**

Często robili domówki, wtedy mówiło się: prywatki. Pamiętam na przykład urodziny mamy. Wszyscy już byli, czekaliśmy na Władka Komara. W pewnym momencie dzwonek, wszyscy już lekko podchmieleni, mama, roześmiana, podchodzi otworzyć i widzi tylko gigantyczny bukiet róż, taki, który się nie mieści w drzwiach, a dopiero zza niego wychyla się Władek. To był piękny moment. Takich imprez było mnóstwo. Ja w swoim pokoiku, a w drugim pokoju goście, więc raczej nie spałem zbyt głęboko, czasem towarzystwo balowało do 4 czy 5 rano. Ale to zwykle było w sobotę, potem w niedzielę odsypialiśmy. Właściwie my z tatą, bo mama zawsze wcześniej wstawiała, krzątała się, sprzątała po imprezie.

**Mama widziała już film?**

Tak, wzruszyła się. To naturalne, ma 80 lat, a na ekranie zobaczyła młodą kobietę. Myślę, że osiągnęliśmy cel. Dziękuję Bogu i tatu-siowi, bo on nade mną w tej historii czuwał. Jestem tego pewny. ●

**WALDEMAR KULEJ** nauczyciel i trener boks, absolwent warszawskiej AWF, syn Heleny i Jerzego Kulejów.

Jest współautorem (razem z Piotrem Szaramą) drugiego, pełnego wydania biografii ojca „Jerzy Kulej. W cieniu podium”.

Dzięki jego inicjatywie powstał film w reżyserii Xawerego Żuławskiego „Kulej. Dwie strony medalu”

(w kinach od 11 października).




SENSITIVE  
BEAUTY  
PRODUCTS




# AKTYWUJ PIĘKNO

w każdym wieku

Uzupełnij swoją rutynę pielęgnacyjną  
o produkty aktywujące:

 OCHRONĘ  
PRZECIWSŁONECZNA

 NOCNA  
REGENERACJĘ

NOWOŚĆ



## Artysta sadysta

KIEDY PISZE SIĘ O KOBIETACH, Z KTÓRYMI BYŁ W ZWIĄZKU PABLO PICASSO, ZWYKLE SPROWADZA SIĘ JE DO ROLI MUZ MISTRZA. NIE CZYTAMY O NICH JAKO LUDZIACH Z KRWI I KOŚCI, TYLKO EPIZODACH Z ŻYCIA „NAJWIĘKSZEGO ARTYSTY XX WIEKU”. PRZYDAŁOBY SIĘ TO ZMIENIĆ.

**K**

westię wielkości artystów i geniuszu, który jest przestarzałym konstruktem kulturowym, zostawmy na kiedy indziej i przyjrzymy się teraz – jak to błyskotliwie nazwała komiczka Hannah Gadsby – prawdziwej chorobie Picassa: mizoginii.

Historie jego związków są tragiczne. Picasso był tak zazdrosny o jedną ze swoich partnerek – Fernande Olivier, że zamykał ją w ich pracowni-mieszkanie na klucz. Swoją pierwszą żonę Olgę Chochłową, rosyjsko-ukraińską baletnicę, z którą miał syna, zdradzał wielokrotnie i jawnie. Wśród jego ofiar (bo tak należałoby je nazwać) była między innymi 17-letnia Marie-Thérèse Walter. Niewierność wobec Olgi w tym przypadku wyszła na jaw, gdy dziewczyna zaszła z nim w ciążę. Dodajmy, że Picasso miał wtedy 45 lat!

Niedługo potem związał się z wychowaną w Argentynie artystką Dorą Maar, która była twórczynią świetnych surrealistycznych fotografii oraz poruszających i odważnych zdjęć reporterskich. „Guernica”, jedno z najbardziej ikonicznych dzieł Picassa, powstało właśnie w czasie ich romansu. Artystka miała silnie antyfaszystowskie poglądy, dziś nazwalibyśmy ją aktywistką, co bez wątplenia oddziaływało na Pabla. Dzięki Dorze stworzył dzieło, które do dziś jest antywojennym symbolem – ukazuje cierpienie ludności cywilnej w miasteczku zbombardowanym przez frankistów w 1937 roku.

Picasso i Maar uczyli się od siebie nawzajem, ale nie była to karmiąca relacja. Pablo znęcał się nad Dorą psychicznie i fizycznie. Bił ją, specjalnie doprowadzał do płaczu, twierdząc, że

bez tych emocji nie jest ciekawa i dopiero w takim stanie nadaje się na jego modelkę. Celowo sprowokował bójkę między Maar i Walter, bo chciał zobaczyć, jak kobiety będą o niego walczyć. Upokorzona artystka tragicznie zniosła rozstanie, nigdy nie podniosła się po nim psychicznie, choć nadal tworzyła świetną sztukę.

Jedną z „niemuz” 61-letniego już Picassa była Françoise Gilot, malarka, z którą związał się, gdy ta miała 21 lat. Dodajmy, że Pablo nadal w świetle prawa był mężem Chochłowej, z którą nie rozwiódł się, bo musiałby oddać jej połowę majątku. Malarz nie dość, że znowu wybrał sobie dziewczynę, która mogłaby być jego córką, a nawet wnuczką, to jeszcze się nad nią znęcał. Gilot opisywała między innymi, jak zgasił na jej policzku papierosa. Była jedną z niewielu kobiet, której udało się od niego odsunąć. Zostawiła go, uciekając wraz dwójką ich dzieci, i kontynuowała swoją malarską karierę! Dożyła 101 lat.

Ostatnią oficjalną partnerką Picassa (wiemy, że było ich dużo więcej) była Jacqueline Roque. Kobieta o 46 lat od niego młodsza. Gdy brali ślub, po śmierci Chochłowej, Pablo miał 80 lat, a Roque 34.

Wnuczka Picassa Marina pisała o swoim dziadku i jego partnerkach tak: „Przyporządkowywał je swojej zwierzęcej seksualności, oswajał, oczarowywał, pochłaniał, a potem wgniał je w swoje płótna. Spędzał noce, wyciągając z nich esencję, a jak były już puste, wyrzucał je na śmietnik”. Biorąc pod uwagę, że dwie z jego partnerek popełniły samobójstwo, a reszta



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



miała załamania nerwowe, jej słowa są boleśnie prawdziwe.

Z powodu patriarchalnej kultury żyjemy w przeświadczeniu, że coś z tymi kobietami było nie tak, skoro jedna po drugiej wpadały w sidła hiszpańskiego artysty. Zastanawiamy się: DLACZEGO ONE Z NIM BYŁY? Tymczasem pytanie powinno brzmieć: „Co robił Picasso, by uwieść i uzależnić od siebie tyle kobiet?”

Kiedy czyta się rozmaite wspomnienia, łatwo zauważyć, że zachowywał się dokładnie tak, jak każdy macho, uwodziciel czy manipulant. Działal wręcz podręcznikowo. Wybierał kobiety, które miały niższą od niego rangę społeczną, a że sam dość szybko wspiął się na szczyt sławy, nie było to trudne. Szukał imigrantek, samotnic, młodych dziewczyn. Stosował wszelkiego rodzaju triki, reżyserował „przypadkowe” spotkania, porywał się na romantyczne gesty, dawał sprzeczne sygnały, dezorientował, izolował je od znajomych i rodziny, wreszcie umniejszał, naśmiewał się i krzywdził.

Mit geniuszu dał Picassowi jeszcze większe możliwości – każda z tych kobiet, będąc obiektem zainteresowania malarza, czuła się wyjątkowa. Łapał je na sławę i pieniądze, a działało to bynajmniej nie dlatego, że te kobiety były pazerne, lecz przez to, że jeszcze do niedawna nie mogły same gromadzić majątku, a ich życie zależało od zaradności męża.

Zawsze gdy poruszana jest kwestia, jak złymi ludźmi byli niektórzy artyści, pojawiają się głosy, że trzeba oddzielić twórczość od człowieka, bo inaczej w muzeach zostaną nam puste ściany. Ja nie wierzę w *cancel culture* w stosunku do mężczyzn. Spójrzmy, jak wygląda nasz świat – oprawca kandyduje na prezydenta USA, a faceci, którzy mają udowodnione stosowanie przemocy, nadal prężą się w świetle reflektorów... Picasso zostanie Picassem. Zachęcam jednak, żeby na jego obrazy patrzeć przez pryzmat jego brutalności wobec kobiet. W portretach modelek oprócz dobrych kompozycji i pewnej kreski szukać ich cierpienia, bezradności i krzywdy. Czytać dzieła sztuki w pełnym kontekście. Nie dać się zrobić „metodą na geniusza”. Nie ufać artyście sadyście. ●



1. Pablo Picasso „Placząca kobieta” (1937).

2. Dora Maar „Podwójny portret z kapeluszem” (ok. 1936–1937).

3. Pablo Picasso i Françoise Gilot (1952).

# VIVANEK

face  
care.



**SPRAWDŹ  
NASZE  
NOWOŚCI**

# NOWA SERIA

— *prebiotyczna*

**KOSMETYKI, KTÓRE CHRONIĄ  
MIKROBIOM TWOJEJ SKÓRY**

kwas salicylowy | niacynamid  
witamina C  
trehaloza | bioferementy

[www.sylveco.pl](http://www.sylveco.pl)





# Wszystkie ODCIENIE SZAROŚCI

Spektrum autyzmu, ADHD, dysleksja, mizofonia, wysoka wrażliwość...  
– dziś te terminy są nam o wiele bliższe i bardziej zrozumiałe niż jeszcze kilka lat temu. Co więcej, często same się w nich odnajdujemy i dziwimy, jak wcześniej mogliśmy tego nie dostrzegać. Psycholożka **KASIA MODLIŃSKA-RESICH** tłumaczy fenomen (ale i pułapki) neuroróżnorodności.

*Rozmawia* JOANNA OLEKSZYK *Zdjęcie* KASIA TROJAK

## Nie tacy sami

**S**łyszałam ostatnio przemowę Winony Ryder, wygłoszoną z okazji odsłonięcia gwiazdy reżysera Tima Burtona w Hollywood Walk of Fame. Aktorka mówiła, że jest mu dozgonnie wdzięczna za to, że kiedyś, na początku ich wspólnej filmowej drogi, docenił jej inność. Dzięki niemu uznała, że jest to coś, co można w sobie nie tylko akceptować, ale wręcz celebrować. Pomyślałam, że w ciągu kilku ostatnich lat to samo wielu osobom w Polsce dało pojęcie neuroróżnorodności.

Ja również na swojej niełatwej ścieżce edukacyjnej spotkałam nauczyciela, który w podobny sposób odmienił moje życie. O tym jest też m.in. film „Temple Grandin”, opowiadający o jednej z najważniejszych samorzeczniczek w środowisku autystycznym. Jedna życzliwie i wspierająco nastawiona osoba może w wielkim stopniu odmienić czyjeś życie.

Natomiast w przypadku neuroróżnorodności mówimy o ruchu społecznym, który pozwala nam myśleć o sobie samych i innych w zupełnie nowy sposób. Dąży do włączania w różne obszary życia społecznego osób, które do tej pory uznawało za ekscentryków, dziwaków czy chorych psychicznie. W dodatku postulujemy zmiany, które już zaczynają się dziać na poziomie systemowym – w obszarze edukacji i miejscu pracy. A to jest rewolucja!

Dodałabym jeszcze, że większość naszych rodziców często nie była świadoma czegoś takiego jak życie psychiczne. Neuroróżnorodność dała nam kategorie, słownictwo, dzięki którym jesteśmy w stanie je opisywać, i to w całkiem wielowymiarowy sposób. Diagnozy psychiatryczne to legitymizują i są traktowane coraz bardziej poważnie. Przy czym chciałam podkreślić, że o neuroróżnorodności mówię z perspektywy społecznej, a nie medycznych diagnoz czy leczenia...

**Proszę bardzo, kontynuuj, to nawet bardziej ciekawe...**

Jesteśmy społeczeństwem, w którym zjawisko gaslightingu bardzo silnie dominuje wszelkie relacje, począwszy od międzyludzkich aż po gospodarcze. Zwykle gaslighting jest definiowany

jako świadoma manipulacja zmierzająca do kwestionowania naszej percepcji, zaprzeczania naszym spostrzeżeniom, uczuciom i emocjom. Uważam, że ten mechanizm na nieświadomym poziomie rozgrywa się na jeszcze większą skalę. Neuroróżnorodność jest więc także odpowiedzią na naszą – często desperacką – potrzebę poznania samych siebie i zaufania sobie. Dzięki osobom, które zaczęły identyfikować się z pewnymi diagnozami i rozumieć swoje życie psychiczne, coraz więcej z nas może mówić: „Ja tak czuję, tak myślę i ma to znaczenie”.

Osobiście zawsze mnie dziwiło – a jednocześnie nie dziwiło wcale – że w polskich szkołach nie ma psychoedukacji. Kiedy poszłam na psychologię i miałam pierwsze doświadczenie z psychoterapią, pomyślałam: „WOW! Nie wiedziałam, że jest we mnie tak przeogromny i tajemniczy świat, o którym nie miałam pojęcia! Nie tylko ciekawy i fascynujący, ale też mający ogromne znaczenie dla tego, jak funkcjonuję na co dzień”. Jednak dopiero po moim pierwszym załamaniu psychicznym dałam sobie tak naprawdę przyzwolenie – i myślę, że nie jestem w tym odosobniona – żeby ten wewnętrzny świat traktować bardzo poważnie i mówić o tym.

**Zwykle kiedy piszemy o gaslightingu, koncentrujemy się na związkach, ale masz rację, to jest też zjawisko społeczne. Dlaczego nie lubimy chodzić do urzędów, banków, na pocztę? Bo tam nas zawsze uciszano, podważano nasze kompetencje. Na zasadzie: „Ja, urzędnik, tu rządzę, podczas gdy ty, petencie, nie umiesz nawet wypełnić świstka”.**

W swoim życiu zawodowym zrobiłam dość potężną woltę – z gabinetu psychoterapeutycznego weszłam w świat NGO-sów i biznesu, a chyba nie ma dwóch bardziej różnych od siebie przestrzeni. To, co jest lecznicze w gabinecie, to przede wszystkim nastawienie na radykalną samoświadomość i szczerść z samym sobą oraz życzliwość i empatię w relacji z drugim człowiekiem. Natomiast świat biznesu i wielkich korporacji jest hierarchiczny, a nadrzędny cel to zysk, do którego dochodzi się często za wszelką cenę, w tym przemocą i manipulacji. ►

Powtarzam to na okrągło – zaczęłam wprowadzać neuro-różnorodność do biznesu, bo widziałam dane pokazujące zyski dla organizacji płynące z zatrudniania osób neuroatypowych. Wiedziałam, że jak to zadziała w biznesie, to zadziała wszędzie. Dlatego strategicznie był to mój pierwszy cel w promowaniu neuro-różnorodności. Nie było to łatwe, bo jak się nie jest kimś na wysokim stanowisku, to nieustannie trzeba się przypominać, prosić, umizgiwać się... – generalnie z założenia jest się traktowanym dosyć nieprzychylnie.

Ciągle słyszałam: „Ale wiesz, biznes to biznes, tak po prostu jest, trzeba się do tego dostosować, klient nasz pan...”. Tak naprawdę to też był gaslighting – usprawiedliwiano przemoc i manipulacje, twierdząc, że mam zignorować to, co widzę i czuję, bo tak po prostu jest. No nie, nic nie dzieje się tak po prostu.

**Przypomnijmy może, skąd wziął się termin „gaslighting”.**

Pochodzi od tytułu filmu z Ingrid Bergman z 1944 roku – „Gaslight”, czyli „Gasnący płomień”, w reżyserii George’a Cukora. Idealnie i konkretnie widzimy w nim, że zaprzeczając czyjemuś życiu wewnętrznemu, można doprowadzić go do choroby psychicznej. Innym dziełem z podobnym przesłaniem jest „Mother!” Darrena Aronofsky’ego. Film, który w znacznie bardziej subtelny i symboliczny sposób ukazuje relację między narcystycznym pisarzem a jego brzemiennej żoną. Ona tworzy nowe życie – dosłownie, a jemu ciągle brak weny. Aronofsky pięknie pokazuje, jak głos bohaterki, symbolizujący jej życie wewnętrzne, jest stopniowo uciszany. W efekcie prowadzi to do intensywnego epizodu psychotycznego. Sama nie raz przeszłam przez podobne procesy i załamania. Gdyby ktoś chciał sobie wyobrazić, w jaki sposób doświadczają się stanu psychotycznego, szczególnie polecam ten film.

**Czyli mówisz, że neuro-różnorodność stała się tak nośną ideą, bo zwiększa świadomość siebie?**

Myślę, że powodów jest kilka. Najistotniejszy to zwiększanie samoświadomości, która jest najważniejszą cechą, jaką możemy rozwinąć, i naszą podstawową potrzebą. Jak możesz kierować swoim życiem, gdy nie wiesz, jak je postrzegasz, co czujesz, co myślisz? Bez samoświadomości nie możesz uzmysłowić sobie błędów, jakie popełniasz, nie uczysz się na



TO NIEPOROZUMIENIE, KIEDY LUDZIE DIAGNOZĄ USPRAWIEDLIWIAJĄ WŁASNE NIEDOCIĄGNIĘCIA I NIE ZAMIERZAJĄ PRACOWAĆ NAD SOBĄ. JEST DOKŁADNIE NA ODWRÓT: PO TO POSZERZAMY SAMOŚWIADOMOŚĆ, IDZIEMY SIĘ DIAGNOZOWAĆ, ŻEBY SOBIE POMÓC.

podstawie własnych doświadczeń, nie zmieniasz nawyków... W końcu bez niej nie wykształcisz dojrzałości emocjonalnej, która pozwoli ci nawiązywać trwale i satysfakcjonujące relacje z innymi. Brak samoświadomości to trochę jak prowadzenie samochodu z zasłoniętymi oczami i obwinianie wszystkich naokoło za spowodowanie wypadku.

Innym powodem – zwłaszcza w polskim kontekście – jest kryzys tożsamościowy, który po części wynika z naszej historii: rozbiory, dwie wojny światowe, powstania, Zagłada, zapatrzenie w Zachód, trauma transgeneracyjna. Neuro-różnorodność pozwoliła nam zacząć opisywać siebie poprzez nowe pojęcia, które mają dla danej osoby sens. Można to zestawić z innymi procesami dekonstrukcji tradycyjnych norm, takimi jak: kwestionowanie zastanych standardów genderowych, niebinarność, płynność orientacji seksualnej, nowe rodzaje związków, jak choćby *living apart together*.

**Wiem, że mówimy głównie o odbiorze społecznym, ale pojawiają się głosy, że różne neuroatypowości są obecnie zbyt często diagnozowane.**

Cóż, psychiatrzy to też ludzie, często niedostatecznie wyedukowani, idą na łatwiznę. Stykam się z diagnozami ADHD czy spektrum autyzmu wystawianymi na podstawie jednej powierzchownej konsultacji. Potem recepta na psychotropy, i do widzenia... Dochodzi przez to też do dość absurdalnych sytuacji. Przykładowo mój przyjaciel pracujący w uznanej klinice psychiatrycznej w Londynie mówił, że mają obecnie tak dużo diagnoz ADHD, że zabrakło leków w aptekach. A ponieważ zabrakło leków, to przestali diagnozować ADHD, bo nie mogą zaoferować pacjentom leczenia. W Polsce też diagnoz przybywa, a z dostępnością leków bywa bardzo różnie, przeważnie słabo.

**Jak coś jest popularne, czyli *cool*, jest też podatne na nadużycia. Tak stało się między innymi z takimi pojęciami jak narcyzm, mobbing czy trauma. Dziś niektórzy powołują się na neuro-różnorodność dla wytłumaczenia swoich zaniedbań.** Powstało nawet pojęcie „neuowashingu”, opisujące działalność korporacji i firm, polegającą na tym, że deklarują one wsparcie dla neuro-różnorodności, a tak naprawdę zależy im tylko na poprawie wizerunku.

Każda teoria i każde narzędzie mogą być opacznie rozumiane czy nadużywane. Neuro-różnorodność można różnie interpretować, ale to, co z tym potem się robi, jest naszą odpowiedzialnością. Sama spotkałam się z tym, że ktoś mówi: „Tak, spóźniam się regularnie do pracy, ale przecież mam ADHD, a wszelkie próby zwracania mi uwagi odbieram jako dyskryminację i agresję wobec mnie”. Albo: „Jestem w spektrum, dlatego normalne jest, że nie przestrzegam zasad”. To nieporozumienie, kiedy ludzie diagnozą usprawiedliwiają własne niedociągnięcia i nie zamierzają pracować nad sobą.

Jest dokładnie na odwrót: po to poszerzamy samoświadomość, idziemy się diagnozować, żeby sobie pomóc. Żeby wiedzieć o sobie coraz więcej i by dzięki tej wiedzy lepiej nawigować ►



Coraltravel

# Relaks

POD PALMAMI!



**ZIMA** 24/25  
Kurs na słońce

DOMINIKANA TAJLANDIA WIETNAM  
EMIRATY ARABSKIE TURCJA EGIPT  
TENERYFA **NOWOŚĆ**  
MALEDIWY ZANZIBAR KUBA SESZELE MEKSYK

Sprawdź nasze inne kierunki wakacyjne na [coraltravel.pl](https://coraltravel.pl)

swoją rzeczywistością, móc lepiej i adekwatniej podejmować decyzje: z kim chcę być w kontakcie, na jakich warunkach, co chcę robić, a czego nie. Im większa samoświadomość, tym większa odpowiedzialność za to, co się robi.

**Myślę, że są też osoby, dla których neuroróżnorodność to nowy terror, kolejny wymysł, z którym trzeba się teraz liczyć. Nie wszyscy chcą rozwijać w sobie empatię wobec innych, czują się – tak jak było to z feminatami czy niebinarnością – zmuszeni do zmiany nazewnictwa czy podejścia do innych osób, i wcale im się to nie podoba.**

A wiesz, jak wiele osób ma problem z tym, żeby mówić do mnie Kasia, nie Katarzyna, mimo że ich o to proszę? Nawet nie powinnam podawać powodu, który zresztą mam, bo działam w kręgach międzynarodowych i na przykład dla obcokrajowców Kasia i Katarzyna to dwa zupełnie różne imiona... Taka wydawałoby się błaha rzecz, a jednak i tu napotykam opór. Jakos często tym osobom zupełnie nie przeszkadza, że Karola Wojtyła od pewnego momentu wypadła nazywać Janem Pawłem II, a Jorge Bergolio tytułować Franciszkiem.

**Tak jakbyśmy toczyli stałą walkę o władzę – kto komu będzie mówił, co ma robić.**

Jednym z głównych założeń neuroróżnorodności jest to, że jest ruchem społecznym bez określonych liderów – *leaderless movement*. Nie występujemy z pozycji kogoś, kto ma władzę, kto zna prawdę, za kim trzeba podążać, tylko kogoś, kto jest równy, funkcjonuje w zróżnicowanej grupie i stara się zrobić coś dobrego. Często podkreślam, że największa wartość neuroróżnorodności to wielość punktów widzenia. Ale to też wymaga myślenia, wyobraźni, jak również pokory i założenia, że możemy się mylić.

W Polsce dominuje „religijny” sposób myślenia: albo czarne, albo białe, albo boski ideał, albo wcielony diabeł. Niewiele tu miejsca na odcienie szarości. Ostatnio rozmawiałam z kobietą piastującą od wielu lat wysokie stanowisko. Opowiedziała mi, jak jeden z jej pracowników – po tym jak kilka lat pracowali wspólnie nad pewnym projektem – przyszedł do niej z takim oto pytaniem: „Ale powiedz mi, jak to wszystko ma właściwie wyglądać?”. Na co ona odpowiedziała: „Ale ja nie wiem”. Po czym dodała: „Wyraz jego twarzy był wart wszystkich pieniędzy”. To pięknie pokazuje, jak silną mamy tendencję, aby stawiać innych w pozycji świeckiego substytutu Boga.

Coś podobnego powiedział mi wybitny brytyjski psychoanalityk prof. Josh Cohen o swojej technice terapeutycznej. Stwierdził, że gdy pacjenci przychodzą do niego z wyobrażeniem, że on na pewno już wie, co oni myślą; że wie, jaka jest prawda, to on momentalnie temu zaprzecza: „Nie, nie wiem, nie wiem, jaka jest prawda”. Zdziwienie koleżanek ze środowiska na te słowa też na długo zostanie mi w pamięci...

**Nie trzeba szukać daleko, z mojego doświadczenia wynika, że jest to nie do pomyślenia też dla wielu rodziców. Powiedzieć:**

**„Mogę się mylić” lub „Nie wiem” – to w ich oczach stracić autorytet.**

Podczas gdy to właśnie relacje oparte na niezachwianej wierze w autorytety są niebezpieczne – nie pozwalają wykształcić zaufania do siebie i niezależnego myślenia. I co najważniejsze – ciekawości, która jest przeciwieństwem przemocy. To jest agresywne ustawianie kogoś w roli Boga, za tym stoją spore oczekiwania. I na odwrót: traktowanie się jako takiego też jest przemocowe, bo wymaga zupełnego oddania. Ludzie, którzy nie wątpią i nie wahają się, to fanatycy.

**Wszyscy musimy się spotkać w połowie drogi.**

Dlatego teraz, przygotowując już trzecią edycję programu studiów „Neuroróżnorodność w miejscu pracy” na Uniwersytecie SWPS, duży nacisk kładziemy na to, jak budować dojrzałe relacje mimo różnic. Jestem też autorką pomysłu projektu na School of Form. „Neuroinkluzywna przestrzeń wspólna”. Chodzi w nim o to, by starać się stworzyć obszar – w tym wypadku architektoniczny – który jest optymalny dla nas wszystkich. Tak, jesteśmy różni, ale żyjemy obok siebie. Powinniśmy umieć wypracować takie metody współpracy, które będą efektywne i dobre dla wszystkich.

Judy Singer, której przypisuje się autorstwo pojęcia „neuroróżnorodność”, wierzyła, że ruch ten doprowadzi do rozwinięcia się nowego rodzaju ludzkiej kreatywności.

**Sądzisz, że będzie to zmierzało w takim kierunku?**

Mam poczucie, że już tak już się dzieje, choć widzę też wokół neuroróżnorodności sporo nieporozumień i fanatyzmu.

**A ja myślę, że nasza wiedza na temat ludzkiego mózgu i ludzkich zachowań będzie się coraz bardziej zwiększać i poszerzać. Ciekawe, czego jeszcze o sobie się dowiemy.**

Na pewno wiele. Mnie osobiście interesują najbardziej zjawiska z obszaru parapsychologii – wydarzenia synchroniczne, telepatia, doświadczenia psychotyczne. Ale równocześnie cenię sobie bardzo praktyczne podejście. Brakuje mi mówienia o duchowości, która nie kojarzyłaby się z czymś nadzwyczajnym – jak kontakt z absolutem, bycie w nieustannej nirwanie – ale jako o zwyczajnej realizacji naszego człowieczeństwa: bycia w zgodzie z wartościami, jakie się wyznaje, bycia uczciwym w stosunku do siebie samego i innych oraz właśnie pogłębiania samoświadomości. ●

#### **KASIA MODLIŃSKA-RESICH**

założycielka i prezeska Fundacji Atypika. Filozofka, psycholog, absolwentka studiów psychoanalitycznych w Tavistock and Portman w Londynie oraz Brytyjskim Towarzystwie Psychoanalitycznym. Inicjator i współautorka programu studiów „Neuroróżnorodność w miejscu pracy” na Uniwersytecie SWPS.

WIĘCEJ  
PSYCHOLOGII,  
PYTAŃ O SENS  
I ROZWAŻAŃ NA  
TEMAT WARTOŚCI  
na: [zwierciadlo.pl](http://zwierciadlo.pl)



NOWOŚĆ CRYSTAL RETINAL 24

# Silniejsza i szybsza redukcja zmarszczek, w zaledwie 1 tubce\*

DOSTĘPNY  
WYŁĄCZNIE  
W WYBRANYCH  
KLINIKACH  
I GABINETACH  
KOSMETYCZNYCH



\*Potwierdzone w niezależnym badaniu klinicznym nad drabinką mocy Crystal Retinal z udziałem 30 uczestników, przez 24 tygodnie.

**Medik8**<sup>®</sup>  
RESULTS WITHOUT COMPROMISE

Wyłączny dystrybutor:



[www.bogdanidermatologia.pl](http://www.bogdanidermatologia.pl)



# Wyobraź sobie SWOJE WYOBRAŻENIA

Po co są fantazje seksualne? – A po co nam w ogóle seks? – odpowiada pytaniem seksuolożka **Agata Stola**. – To naturalne źródło energii życiowej!

Rozmowa **BEATA PAWŁOWICZ**

**N**adal fantazjujemy o seksie? A może nie musimy rozpałać wyobraźni, bo w Internecie możemy zobaczyć to, co chcemy?

Wirtualny świat może uwodzić swoją dostępnością, ale kiedy zastanowimy się, czym są fantazje seksualne, okazuje się to bardziej skomplikowane. Łatwo jest kogoś zapytać, jakie ma fantazje. Zazwyczaj jednak to pytanie powoduje stres, zwłaszcza w kobietach. Trudno w to uwierzyć, że dziś, w czasach pozornej otwartości, kobiety nie znają często odpowiedzi na to pytanie. Nie wiedzą także, czego chciałyby w seksie, a nawet – co im sprawia przyjemność. Powodem jest to, że w przypadku kobiet nie ma prostej podpowiedzi społeczno-kulturowej dotyczącej ich seksualności. Wychowanie mówi im jedno, media – drugie, a środowisko, w którym żyją, jeszcze co innego.

## **Z mężczyznami jest inaczej?**

Z badań nad fantazjami (IPSOS, 2023) wynika, że mężczyźni dużo łatwiej i chętniej dzielą się swoimi fantazjami, ale też w dużej mierze są one zaczerpnięte z porno. A więc to, że o swoich fantazjach chętnie mówią, nie znaczy, że mają własne scenariusze tych wyobrażeń. Nie jest więc tak, że mężczyźni mają fantazje seksualne, a kobiety nie. Po prostu mężczyznom łatwiej się je identyfikuje. W tych samych badaniach kobiety powiedziały, że marzą o eksperymentach z użyciem gadżetów, seksie z nieznanym oraz w miejscu publicznym. Mężczyźni najczęściej fantazjują o seksie oralnym. Można więc powiedzieć, że te fantazje niosą informacje o sprawdzonych źródłach przyjemności.

## **Pornografia nie kształtuje fantazji kobiet? A może kształtuje masochoistyczne upodobanie do bycia traktowaną przedmiotowo?**

Ja rozumiem kobiecość jako rodzaj konstrukt kulturowego, który każe nam widzieć w kobiecie istotę delikatną, wrażliwą, emocjonalną, którą łatwo jest zdominować i uczynić uległą. Z kolei konstrukt, jakim jest męskość, mówi o istocie racjonalnej, silnej, stanowczej, która dominuje. To się przekłada zarówno na życie codzienne w związkach, jak i na seks. Część kobiet będzie więc dość łatwo odnajdywać w pornografii to, co lubi. Ciekawe jest, że są to zarówno kobiety konserwatywne, jak i te poza obyczajową kliszą, bawiące się konwencją, które także mają fantazje o dominującym seksie, a nawet o gwałcie. Powiedziałabym więc, że płeć nie decyduje, są kobiety, których fantazje przypominają sceny wycięte z wulgarnego porno, i są mężczyźni, którzy fantazjują o romantycznym, czułym i delikatnym zbliżeniu. Dodam, że przemysł pornograficzny idzie za tą różnorodnością, obecnie mamy feministyczne i queer porno, gdzie scenariusze wymykają się ze sztywnych ram kulturowych. Są wspaniałe performance'y erotyczne, festiwale seksualności, gdzie seksualność pokazywana jest w innej formie niż te kalki kulturowe.

## **Co więc jest najważniejsze w fantazji? Czym ona jest?**

Fantazja seksualna to mentalne wyobrażenie o seksie, które wywołuje fizyczną reakcję ciała, czyli podniecenie. Kobiety, które przychodzą ze mną pracować nad pożądaniem, najczęściej potrzebują czegoś bardziej złożonego niż tylko scen seksu z porno. Odrzucający dla kobiet jest często brak opowieści, historii ►



MOŻE SIĘ OKAZAĆ, ŻE TO,  
CO PODNIECA W WYOBRAŹNI, STAJE  
SIĘ TRAUMATYCZNYM PRZEŻYCIEM  
W REALU. JAK CHOĆBY GWAŁT CZY INNE  
WYUZDANE FANTAZJE. ONE CZĘSTO  
SĄ TYLKO DLA NAS. NIE CHCEMY  
PRZENOSIĆ ICH ZE SFERY  
MYŚLI DO REALNEGO ŻYCIA.

o tym, jak do seksu doszło. Bez tego jest im ciężko się podniecić, szczególnie że wiele z nich nigdy się nie masturbowało. Kobięce podniecenie ma też inną drogę niż męskie. Współczesny model reakcji seksualnych Rosemary Basson zakłada cykliczność, a nie linearność, a więc w przypadku kobiet chęć na seks nie musi się wiązać z odczuwaniem pożądania. Kobieta może chcieć seksu, bo pragnie czułości czy wzmocnienia więzi w relacji. Z tych powodów wchodzi więc w sytuację seksualną i to ją otwiera na pożądanie. Dlatego dla kobiet tak ważna jest atmosfera, aranżacja, konwencja, ale też dodatkowa stymulacja. Aby więc kobieta fizycznie się podnieciła, najpierw jej psychika musi wyrazić na to zgodę. Zanim podnieci się ciało, bodźce seksualne muszą przejść przez filtr umysłu i emocji kobiety.

**Nie jest więc łatwo kobiecie się podniecić, fantazjując i realnie idąc z kimś do łóżka?**

Tak. Ale też nie musi to być dla kobiet trudne, pod warunkiem, że wpuszczą do swojego życia seksualną energię. Niestety, kobiety mało myślały o seksie, jakoś tak się dzieje, że jako pierwszy wypada z przeciążonej agendy. Bywa to powodem konfliktów w parach, bo dla mężczyzny seks jest znacznie wyżej na liście priorytetów. Kontakt ze swoją seksualnością nie jest dla kobiety tak naturalny jak dla mężczyzny. To pokłosie wychowania, czyli musztrowania już małych dziewczynek, aby nie były kusicielkami. Uczy się je kontroli seksualności, która jest im przedstawiana jako zagrażająca. Uczy się je, że ich ciało jest wyzywające, dlatego nie wolno im nosić szortów, krótkich spódniczek itd. I właśnie pomocne w nawiązaniu kontaktu ze swoją energią seksualną, w znalezieniu dostępu do niej, mogą być dla kobiet fantazje seksualne. Im więcej mamy kontaktu ze swoją seksualnością, tym więcej przyjemności czerpiemy z seksu.

**Jak więc odkryć tę energię, jak poznać swoje fantazje?**

Pierwszym etapem tej pracy jest samopoznanie, czyli refleksja nad pragnieniami. Jeśli kobieta nie wie, jakie są te jej pragnienia,

warto, by zebrała sobie wszystkie sytuacje, które ją podniecały. Na przykład kobiety 30-, 40-letnie, z którymi pracuję w moim gabinecie, mówią, że pierwszym doświadczeniem, które je podniecało, był program „Różowa landrynka”. Oglądały go, kiedy rodziców nie było lub poszli spać, bo był dostępny w telewizji. W wywiadzie seksuologicznym pytamy też klientki o moment, kiedy pierwszy raz dowiedziały się, że istnieje coś takiego jak seks. **I jakie są zazwyczaj te okoliczności, kiedy pierwszy raz dowiadujemy się o seksie?**

Większość kobiet, niezależnie od wieku, dowiedziała się o tym od grupy rówieśniczej (w realu lub online) i za sprawą pornografii. Niektóre pacjentki opowiadają też o rozmowach z rodzicami, którzy przede wszystkim mówili o prokreacji, rzadko kiedy o erotycznej, zmysłowej czy budującej więź roli seksu oraz o samej przyjemności. A to ma ogromne znaczenie, czy nastolatka pierwszy raz rozmawiając o seksie, dowie się o przyjemności, czy zostanie przestraszona albo zawstydzona tym tematem. Skojarzenia, które zostaną po takiej rozmowie, mogą powstrzymywać od zbliżeń. Można mieć fantazje seksualne nawet o zachodzeniu w ciążę, ale wtedy emocje, jakie one budzą, mogą spychać na dalszy plan doświadczanie przyjemności zmysłowej.

Dlatego ważne jest, by młodzi ludzie wiedzieli, że seks to coś więcej niż płodzenie kolejnych pokoleń. Bo to jest coś więcej, i już dzieci to czują. Kiedy ich rówieśnicy mówią o seksie, to je ekscytuje. Nie wiedzą jeszcze, co to jest, ale samo słowo „seks” je kręci, napisane na ławkach czy ścianie wzbudza emocje, sprawia, że się chichrają, szepczą, czerwienią. To pokazuje, że seks jest ważny i nas naturalnie pociąga. Tylko że tym zainteresowaniem trzeba się zaopiekować. Dlatego tak ważna jest edukacja seksualna już na wczesnych etapach edukacji.

**Ale szukając w przeszłości pierwszych doświadczeń, możemy trafić na upokorzenie, a nawet doświadczyć traumy.**

I trzeba się z tym zmierzyć, aby nie wpływało to destrukcyjnie na dalsze życie. Podkreślmy, że upokorzeniem dla młodej kobiety mogą być uwagi członków rodziny czy nawet przechodniów dotyczące jej dużego biustu. Traumą może być dotyk, którego młoda kobieta nie chce. Jeśli we wspomnieniach odnajdziemy przemoc seksualną, warto się wesprzeć psychoterapią – ona może odmienić życie kobiety.

Miałam wiele pacjentek, które mówiły, że nie odczuwają potrzeby, aby uprawiać seks, że nie czują pożądania, co sprawiało, że nie mogły stworzyć dobrych związków, ale po odkopaniu i przerobieniu pierwszych doświadczeń, odkrywały swoją energię seksualną, a więc także wyobraźnię i refleksję nad tym, co chciałyby przeżyć w życiu zmysłowym.

**Kiedy już skończymy ten remanent erotyczny, co mamy zrobić?**

Zebrałyśmy wspomnienia: urywki, obrazy z naszej seksualnej przeszłości, może jakieś sceny z filmów, zdania z książek. Warto ▶

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 Linie Pomocy (720 720 020, działa od poniedziałku do soboty w godzinach 17–21).

# NOWY WYMIAR



# EDUKACJI



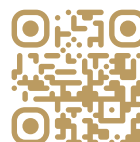
**AKADEMIA**  
EKONOMICZNO-HUMANISTYCZNA  
W WARSZAWIE

ZNAJDŹ  
KIERUNEK  
DLA SIEBIE:



INTERNATIONAL  
HIGH SCHOOL

POZNAJ  
NASZE  
LICEUM:



spróbować poukładać je w całość – w opowieści, które mają nas podniecić. One wszystkie mogą stać się dla nas inspiracją do stworzenia własnych scenariuszy seksualnych fantazji. A potem przed nami już tylko jedno: zacząć je testować. Sprawdzać, które z nich będą na nas oddziaływać.

Kiedy zbudujemy te scenariusze, te historie – osadzamy je w swojej fantazji. Wyobrażamy sobie. Warto założyć, że zbudujemy ich kilka lub nawet kilkanaście, a potem będziemy je odtwarzać w wyobraźni podczas seksu z partnerem lub podczas masturbacji.

#### **Fajna praca! Czy zakończy się sukcesem?**

Warto się nie zniechęcać, bo kobiety zazwyczaj mają ogromną trudność z koncentracją. Dlatego pomocna podczas testowania fantazji może być medytacja. Jestem autorką nagrania „Seksplorownik” na Spotify, na początku którego jest intro, gdzie tłumaczę, że fantazje są dobre, że nie ma w nich nic złego. Potem jest część medytacyjna, muzyka pomocna w koncentrowaniu się i wypróbowywaniu swoich scenariuszy. Ona wspiera także autostymulację, która kobietom sprawia kłopot.

Dobrze, kiedy pracujemy z fantazjami, założyć zeszyt erotyczny i zapisywać w nim testowane scenariusze. Notować także wszystkie myśli, a nawet sny, które mamy w nocy po takiej zabawie. Oraz spontaniczne myśli dotyczące seksu, które pojawiają się w ciągu dnia. Bo kiedy już przekroczymy próg oddzielający nas od świata erotycznych fantazji, podświadomość zacznie nam podpowiadać to, co ważne. To będą konkretne myśli, obrazy, skojarzenia, które będą miały charakter erotyczny. Warto je zbierać, notować. I tak powoli, kawałek po kawałku, odkrywamy i poznajemy same siebie.

#### **Czy coś jeszcze może nam w tym pomóc?**

Ważne jest eksperymentowanie z literaturą i sztuką. Szukanie tam tego, co nas podnieci. Jednemu będzie pasowała Blanka Lipińska, innemu Grey, a kolejnemu – Charles Bukowski. A kiedy już wiemy, co ma znaleźć się w naszej fantazji, najważniejszą kwestią staje się akceptacja. Nieocenianie. Jeśli kobietę podnieca fantazja, w której partner zdradza ją z inną, to ma pamiętać, że to tylko wyobrażenie, to nie jest scenariusz do realizacji w realnym życiu. To właśnie różni fantazje od pragnienia, czyli od tego, czego chcielibyśmy doświadczyć w życiu seksualnym. Oczywiście możemy próbować je realizować, ale tylko wtedy, kiedy jesteśmy pewni, że tego chcemy. Może się przecież okazać, że to, co podnieca w wyobraźni, staje się traumatycznym przeżyciem w realu. Weźmy choćby jako przykład gwałt czy też inne abstrakcyjne lub wyuzdane fantazje. One często są tylko dla nas, dla naszej wyobraźni. Nie chcemy przenosić ich ze sfery myśli do realnego życia. A nawet mieć je tylko dla siebie.

#### **Czyli wcale nie musimy mówić partnerowi o swoich fantazjach?**

W poradnikach z lat 90. zachęcano do pytania o fantazje, nawet uważano, że to pierwszy krok do ratowania relacji. Uważam, że to nie jest dobry pomysł. Moim zdaniem to może być naruszające i generować presję. Oczywiście jeśli chcemy, możemy się swoją fantazją podzielić, ale nie musimy. To ma być nasza niezależna decyzja. Bo fantazja to intymna sprawa każdego z nas. Nie pytajmy

więc partnera czy partnerkę, jakie ma fantazje, ale jeśli tego chcemy, opowiedzmy o swoich, a wtedy – jeżeli ta druga osoba zechce – sama się nimi z nami podzieli.

#### **Fantazje to intymny świat, tylko dla mnie, moje erotyczne królestwo?**

Tak, zaakceptowany przeze mnie – i to niezależnie od tego, jaki jest. Jeśli nie chcę, nie muszę nikogo do niego zapraszać. Aby jednak taki świat zbudować, potrzebna jest cierpliwość.

Powiedzmy, że kobieta ma 40 lat i przez całe życie uciekała od swojej seksualności – to się nie zmieni w tydzień ani w miesiąc. Potrzebna jest konsekwencja, regularność. Wtedy dopiero obudzi się w jej umyśle i ciele seksualna ścieżka, która będzie prowadziła ją z każdym krokiem bliżej do radości bycia istotą seksualną, do radości z seksu. Ta energia seksualna, która zaczyna wówczas w kobiecie płynąć, kiedyś nazywana była seksapilem.

#### **Jedni go mają, inni nie!**

Większość kobiet musi swoją indywidualną energię seksualną zdefiniować, a następnie rozwijać. I po to właśnie są fantazje seksualne. Jeśli ktoś zapyta, po co praca nad tym, żeby je mieć, odpowiem pytaniem: „A po co nam w ogóle seks?”. To naturalne źródło energii życiowej! Oczywiście mamy wiele kalek kulturowych, które widzą w nim tylko coś sprośnego, wstrętnego, coś, czego trzeba się wstydzić. Ale też mamy już coraz silniejszy kulturowy nurt pozytywnej seksualności, który mówi, że gdy ludzie lubią seks, lubią swoje ciało, gdy z tego ciała korzystają – to się przekłada na ich ogólny dobrostan. Rezygnując z seksu, dajemy sobie odebrać coś, co jest naszym prezentem od życia. Jeśli chcemy go odzyskać, musimy najpierw dowiedzieć się, kto nam go odebrał!

#### **Czy można zmienić swoje fantazje, zrozumieć ich głębszy sens?**

Przychodzą czasem do mojego gabinetu osoby, które chcą zmienić swoje fantazje, bo ich nie akceptują, albo chcą zrozumieć, skąd je mają. Można zacząć pracę terapeutyczną nad fantazją, która mówi na przykład o odrzuceniu, jak ta ze zdradą, bo to może być ważny dla tej osoby wątek. Przyjrzeć się odrzuceniom, jakich ta osoba doświadczyła. W efekcie pracy terapeutycznej ta fantazja może się zmienić w całości albo w części. Ale jej źródło może być inne, znacznie wykraczać poza biografię. ●



**AGATA STOLA**

psychoterapeutka, seksuolożka, współzałożycielka warszawskiego Instytutu Psychoterapii i Terapii Seksuologicznej SPLOT. Współprowadzi podcasty: „W łóżku. Rozmowy dopasowane” oraz „Chłopaki też płaczą”. Wykłada w Krakowskiej Akademii im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego.

SUNSTAR

G·U·M®



# DBAMY O TO CO WAŻNE



Stwały aparat ortodontyczny to istna rewolucja w jamie ustnej. Dokładna pielęgnacja zębów oraz dziąseł jest w okresie leczenia ortodontycznego **ważniejsza niż kiedykolwiek wcześniej.**

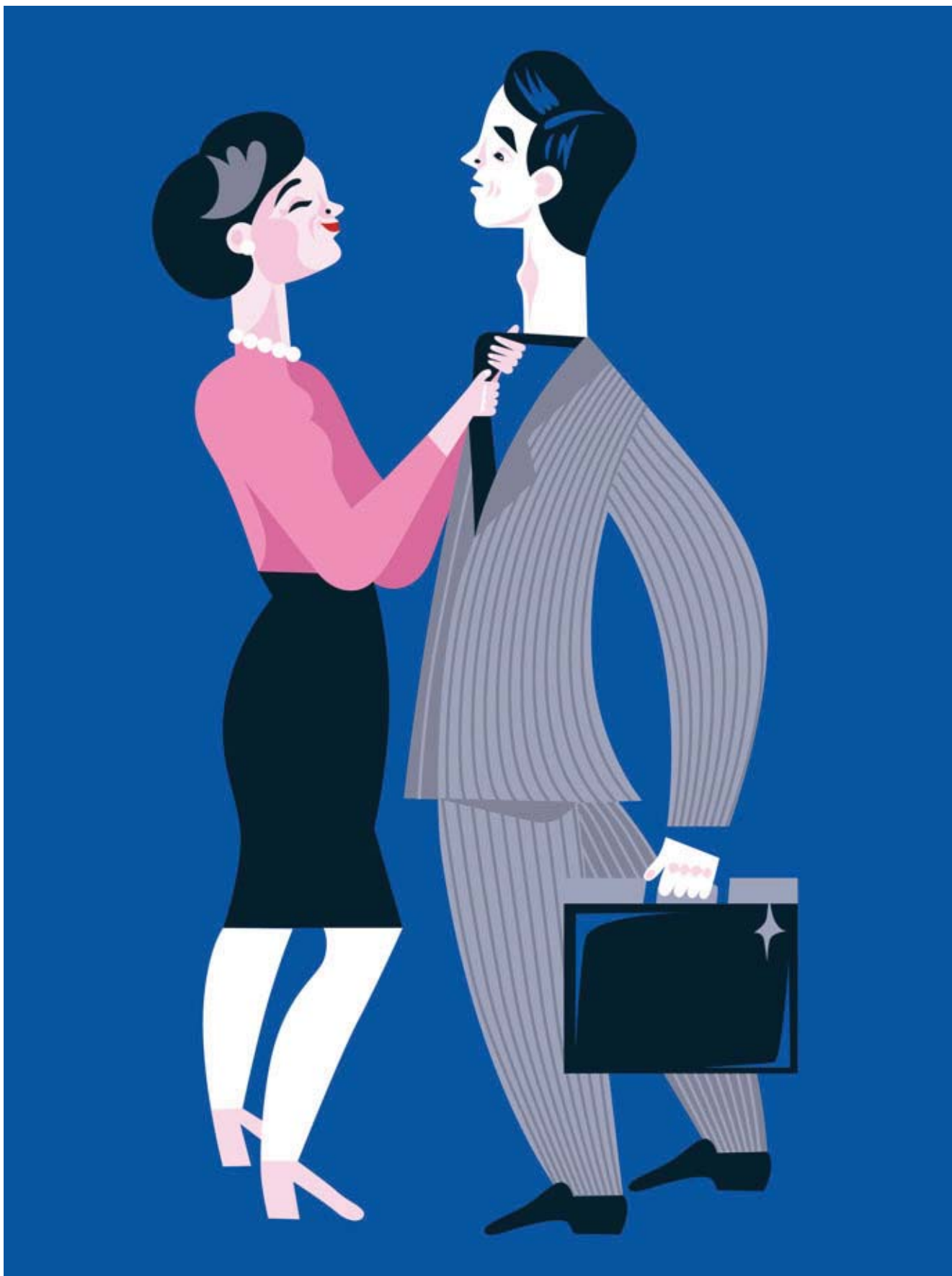
Badania kliniczne wskazują, że ok. **85% osób** z aparatami ortodontycznymi boryka się z **problemami ze zdrowiem dziąseł!**



Sięgnij po produkty rekomendowane przez lekarzy ortodontów w całej Europie! **Produkty GUM to ponad 85 lat doświadczenia w profesjonalnej pielęgnacji jamy ustnej.**

Produkty dostępne w drogeriach

**ROSSMANN**





# Duże dzieci – duża ulga

Wyskakują z pomysłami na życie, których nie jesteśmy w stanie zaakceptować. Czy my, rodzice, mamy coś do powiedzenia w kwestii wyborów dorosłych dzieci?

Odpowiada psychoterapeuta **WOJCIECH EICHELBERGER**.

Rozmawia ALINA GUTEK Ilustracja KATARZYNA BOGUCKA

**S**łyszę od rodziców, i sama tak kiedyś myślałam, że kiedy dziecko wyprowadzi się z domu, to przestaniemy ingerować w jego wybory. Ale tak się nie dzieje, nadal próbujemy mu suflować, co jest dla niego dobre. Czy da się ułożyć relacje z dorosłymi dziećmi na nowo, po dorosłemu? To, że dzieci kończą studia, czy też to, że w sensie prawnym po 18. roku życia stają się formalnie dorośli, nie znaczy, że ich relacja z rodzicami zaczyna być „dorosła”. Bo aby tak się stało, rodzice muszą pozwolić im być dorosłymi, a z drugiej strony – dzieci muszą poczuć się gotowe, by przejąć w pełni odpowiedzialność za swoje życie i wydostać się z emocjonalnego uwikłania w rodziców. Zatem to, jak będą się układać relacje między nominalnie dorosłymi dziećmi a rodzicami, zależy od tego, co się w relacji między nimi wydarzyło wcześniej. Bo nawet w sytuacji, gdy dziecko fizycznie wychodzi z rodzicielskiego domu, to wszystko, co je z rodzicami łączyło i dzieliło, nie znika przecież w cudowny sposób. Szczególnie wówczas, gdy rodzice w okresie dorastania dziecka, czyli między 14. a 16. rokiem życia, nie zrobili wystarczająco wiele, by stopniowo przekształcać relację z nim na bardziej partnerską i zachowywali się w sposób, który atakował jego poczucie wartości i wiary w siebie. Problemy z samodzielnością dziecka zaczynają się z reguły długo przed studniówką i maturą. **Taki przykład: rodzice inwestują w to, żeby syn został architektem, a on w pewnym momencie robi wolte, oznajmia, że rzuca pracę i chce zostać kucharzem. Rodzice są załamani.**

Paradoksalnie takie decyzje dziecka z punktu widzenia jego dorastania i usamodzielniania się są pozytywnym sygnałem jawnego buntu przeciw formatowaniu przez rodziców jego życia. Często my, rodzice, traktujemy dzieci i ich życie jako nasze autorskie projekty zgodne z naszymi ukrytymi i niezrealizowanymi aspiracjami i marzeniami. Te projekty z reguły nijak się mają do predyspozycji, zainteresowań i marzeń dzieci. Więc nagłą wolte życiową dorastającej latorośli należy uznać za godny szacunku i uznania przejaw buntu, potrzebę wyzwolenia się spod zniewalającej dominacji rodziców. Trudnym zadaniem jest wtedy nauczyć się cenić i wspierać wybory dziecka, zamiast nad nim rozpaczać i mu przeszkadzać. Bo największą wartością wyborów sprzecznych z rodzicielskimi projektami i marzeniami jest to, że są samodzielne.

Dorosłość polega w gruncie rzeczy na samodzielnym i odpowiedzialnym podejmowaniu decyzji. Jeśli więc wymarzyliśmy sobie dziecko-architekta, a ono po uzyskaniu pełnoletności lub nawet w trakcie studiów postanawia zostać kucharzem, to powinien być to dla rodziców powód do radości, a nie do smutku. **Ten konkretny chłopak miał za zadanie kontynuować rodzinną tradycję architektów. Szedł więc utartą ścieżką, uważając, że jest na nią niejako skazany.**

Pamiętajmy, że dzieci do czasu dorastania psychoseksualnego – czyli do 14–16 lat – ponad wszystko potrzebują czuć się bezpiecznie. Oczywiście strategią, by to poczucie sobie zapewnić, ►



TO NIE RODZICE DECYDUJĄ O TYM, CZY DZIECKO DOJRZAŁO  
DO OPUSZCZENIA GNIAZDA, TYLKO ONO SAMO. GDY CHCE SIĘ WYPROWADZIĆ,  
NIE POWINIŚMY GO ZATRZYMYWAĆ, TYLKO ZAPROPONOWAĆ  
JAKĄŚ POSTAĆ NIENADMIERNEGO WSPARCIA.



jest zbudowanie wystarczająco dobrych relacji z dorosłymi opiekunami. Dziecko rezygnuje więc z potrzeb i zachowań, które budzą niezadowolenie ważnych dla niego dorosłych. Emocjonalne dorastanie polega na tym, że młody człowiek stopniowo nabiera zdolności i pewności co do możliwości samodzielnego przeżycia. Aż zda sobie sprawę, że już nie potrzebuje akceptacji rodziców czy opiekunów, by czuć się wystarczająco bezpiecznie. Odkrywa swoje wewnętrzne zasoby, a zarazem – co bardzo ważne – oparcie w środowisku rówieśniczym. Wtedy zdobywa się na odwagę konfrontowania się z dorosłymi, upominając się o szacunek i uznanie dla jego ważnych indywidualnych potrzeb, potencjału i aspiracji, wcześniej wypartych lub zaprzeczanych w imię bezpieczeństwa. I to jest sygnał budzącej się dorosłości dziecka, z czego rodzice powinni się cieszyć. Przynajmniej w głębi duszy.

**Wolta dziecka na ogół jest jednak trudna do zaakceptowania. Jak na nią reagować?**

Idealnie byłoby zdobyć się na powiedzenie dziecku: „Wygląda na to, że myliliśmy się co do twoich talentów, aspiracji i planów na życie. Wygląda na to, że jest ci z naszymi pomysłami i projektami nie po drodze. Czas, byś wybrał(a) to, co dla ciebie ważne, co cię pociąga, interesuje i da ci satysfakcję. Będziemy cię w tym wspierać”. To, niestety, ideał, do którego my, rodzice, z reguły nie zdążamy dorosnąć, gdy chwila takiej próby nadchodzi, więc dojrzewamy dopiero wtedy, gdy po zażartej walce ze zbudowanym dzieckiem w końcu poddajemy bitwę o ratowanie mitu o naszej rodzicielskiej nieomyślności.

**Znam 30-latkę, z wykształcenia prawniczkę, która z dnia na dzień odeszła z kancelarii prawnej, ale nie wie, co dalej chce robić. Obwinia matkę (adwokatkę), że zmusiła ją do studiowania prawa, robienia aplikacji. Matka cierpi, ale utrzymuje córkę, bo – jak mówi – nie ma wyjścia. Może powinna przestać?**

Pewnie matka marzyła, żeby córka poszła w jej ślady. Kiedy córka była młodsza, kiedy czuła, że jej poczucie bezpieczeństwa zależy od akceptacji matki, naginała się do jej oczekiwań. Aż w końcu dojrzała do tego, by się wyprostować i spojrzeć na świat i na siebie ze swojej perspektywy, i odmówiła dalszego uczestniczenia w matczynym projekcie. Rodzice winni pamiętać, że siła, z jaką dziecko się prostuje, jest proporcjonalna do siły, jakiej używaliśmy do tego, by się ugięło. Chyba że – nie daj Boże – w zapale naciskania na dziecko w imię naszych marzeń – złamiemy mu moralny kręgosłup, czyli pozbawimy je poczucia

mocy, sprawstwa i odpowiedzialności za swoje życie. Trudno ocenić z odległości, czy w tym przypadku to objaw prostowania się, czy raczej uszkodzenia kręgosłupa.

**Matka uważa, że nie było mowy o naciskach.**

Nie twierdzę, że matka chciała działać na niekorzyść dziecka, na pewno robiła to w przekonaniu, że w ten sposób troszczy się o jego przyszłość. Ale z punktu widzenia córki wygląda to inaczej. Dlatego potrzebna jest otwarta i szczerza rozmowa między matką i córką. Zadaniem mamy powinno być zrozumienie tego, co się stało: „Zależało mi na tym, żebyś była prawniczką, ale teraz widzę, że to nie jest twój wybór. Realizuj więc swoje marzenia, a ja będę cię wspierać”.

**Ta córka usłyszała od psychoterapeutki, żeby zerwała na jakiś czas kontakty z matką.**

Nie mówimy tu o winie matki, ale raczej o jej wpływie i konsekwencjach tego wpływu na córkę, zapewne egzekwowanego z dobrą wolą i intencjami. Ale my, rodzice, winni jesteśmy naszym dzieciom bycie doroslejszymi i bardziej świadomymi niż one, bycie wzorcem, gdy trzeba przyznać się do błędu. Zalecenie terapeutki może być więc dobrym pomysłem, jeśli stwierdziła, że córka nadal ugina się pod presją rozczarowania i gniewu matki. My też często potrzebujemy okresu odosobnienia i spokoju, gdy trudno nam połapać się w tym, czego naprawdę chcemy i w którą stronę dalej podążać. Widocznie terapeutka uznała, że to, co się dzieje między córką a matką, utrudnia córce dogadanie się z samą sobą. Jej zadaniem jest pomóc dziewczynie odnaleźć własną drogę. A nieustanny konflikt, agresja córki i rozżalenie matki – uniemożliwiają ten proces.

**W tej konkretnej relacji rozmowa nie jest możliwa, nie ma takiej opcji.**

Bo jest za dużo emocji. Córka uważa, że ulegała presji matki, teraz jest pogubiona, bo wie, czego nie chce, a jeszcze nie wie, czego chce. Ale odrzucenie projektów rodzicielskich to konieczny etap dochodzenia do wiedzy na temat własnych preferencji i pomysłów na życie. Matka nie powinna karać córki za to, że się zbuntowała. Nie uległość i konformizm, lecz otwarty lub nawet bierny bunt dziecka to dowód na rodzicielski sukces wychowawczy. Tymczasem ta matka karze córkę gniewem, rozżaleniem, rozczarowaniem, co owocuje budowaniem w niej poczucia winy i gniewem. Zadaniem dziewczyny jest w tej chwili odnaleźć siebie, a nie marnować energię i czas na obronę przed ►

# Powrót dziecka do szkoly?

Dobry start to podstawa.



Innowacyjne  
wegańskie żelki

**3w1**

organiczny  
błonnik z tapioki

kwasy Omega-3  
(DHA + EPA)

wybrane witaminy  
i minerały

Bez dodatku cukru i słodzików · Bez żelatyny · Bez sztucznych barwników i aromatów  
Bez dodatku konserwantów · Bez GMO · Bez alergenów - bez glutenu, bez soi, bez laktozy

agresją i rozczarowaniem matki. Być może nie przeszła buntu w nastoletnim wieku i teraz buntuje się w dwójnasób.

**Dorosłe dzieci wybierają często zupełnie inny styl życia niż nasz, odchodzą od wiary, inaczej pojmują, czym jest rodzina, nie chcą mieć dzieci. Niby to naturalne, ale jednak rozczarowujące. Wpajaliśmy im pewne wartości, i co?**

Rozumiem rodziców, sam jako ojciec przechodziłem przez podobne sytuacje i mimo że mam większą wiedzę psychologiczną, nie było mi łatwo. Ale teraz dodatkowo musimy pamiętać, że nasze dzieci żyją i dorastają w burzliwym, krytycznym okresie cywilizacji, w czasach kryzysu klimatycznego, wyczerpywania się zasobów planety, ogromnych przemian technologicznych, które radykalnie zmieniają obyczajowość, struktury społeczne i rynek pracy. Dorosłe dzieci to widzą i czują. Więc świadomość, że muszą urządzać się w tym świecie, który nadchodzi, jest wyrazem ich dojrzałości. To nasila międzypokoleniowy konflikt. Z punktu widzenia dzieci rodzice, ukształtowani przez swoje analogowe doświadczenie, zachowują się i myślą nieadekwatnie nawet do tego, co już teraz się dzieje. Dzisiaj, bardziej niż kiedykolwiek przedtem, aktualne jest stwierdzenie, że nasze dzieci będą żyły w świecie, którego my, rodzice, nie jesteśmy w stanie sobie nawet wyobrazić. Dajmy im więc prawo szukać takich dróg i sposobów, by mogły sobie radzić w tej nieodgadnionej przyszłości. W praktyce wychowawczej przybiera to coraz częściej postać radykalnych decyzji dzieci poszukujących niestandardowych, kreatywnych sposobów zarabiania pieniędzy, a z drugiej strony – także buntu przeciwko dominacji pieniądza i posiadania. Tymczasem wielu rodziców nie może nawet pojąć zdalnej pracy młodego informatyka, który wysyła im zdjęcia z najpiękniejszych miejsc na świecie i nie prosi o pieniądze.

**Myszę, że bardziej są zbulwersowani tym, że córka nie chce wyjść za mąż ani czy zostać matką.**

Postawmy się w sytuacji dzieci i spójrzmy na to, jak trudna do wyobrażenia jest przyszłość. Czy w takiej sytuacji chcielibyśmy mieć dzieci? Gdy ekonomia jest niepewna, zakup mieszkania jest dla większości niemożliwy z braku zdolności kredytowej, a przyzwoity standard troski o zdrowie, komfort i wykształcenie dziecka kosztuje krocie. Dzisiejsze dzieci i młodzi dorośli bardziej niż wcześniejsze pokolenia czują, że nie jest dobrym pomysłem żyć po to, by zadowalać rodzicielskie, przeterminowane wyobrażenia o szczęśliwym życiu. Ich odpowiedzialnością jest wybierać to, co umożliwi im godne życie w niewyobrażalnej przyszłości.

**Rodzice pytają: a co ze światem, w którym nasze dzieci nie chcą mieć dzieci?**

Dorosłe dzieci mają na to trudną dla rodziców odpowiedź: „To wy tak urządziliście świat, w którym się urodziliśmy. To nie nasza wina. Zachowujemy się zgodnie z tym, co zastaliśmy. Nie widzimy sensu ani wartości w kontynuacji waszej wizji szczęścia, która na naszych oczach niszczy planetę, a tym samym nasze szanse przeżycia. Musimy znaleźć inne wartości, inną drogę i inne cele. Wy nam w tym nie zdołacie pomóc, więc przynajmniej nie przeszkadzajcie”.

**My, rodzice dorosłych dzieci, musimy wreszcie odpuścić?**

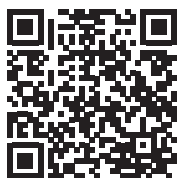
Tak, powinniśmy odpuścić i uznać naszą kompromitującą krótkowzroczność, chciwość i pychę, a także odpowiedzialność za oplakany stan świata. Powinniśmy w końcu pozwolić dzieciom szukać ich własnej drogi – z cierpliwością, zrozumieniem i pokorą. W takich kulturach jak nasza, gdzie symbiotyczna więź z dziećmi uznawana jest za wzorzec, trzeba wpuścić w relacje rodziców z dziećmi dużo świeżego powietrza. Na przykład wzorem krajów skandynawskich dać im rok przerwy po maturze, aby oderwały się od rodziców, podróżowały, poznawały świat i siebie, odkrywały prawdziwe talenty i aspiracje i by jak najszybciej zaczynały żyć samodzielnie. Na tym właśnie polega rodzicielska odpowiedzialność.

**Amerykańska terapeutka Sarah Winter bardzo trafnie wypunktowała różnicę między odpowiedzialnością ZA i odpowiedzialnością WOBEC (ang. *to be responsible FOR* i *responsible TO*).**

**Odpowiedzialność ZA wynika z braku zaufania do dziecka na przykład wtedy, gdy jest małe i niezdolne do oceny sytuacji. Natomiast odpowiedzialność WOBEC dziecka oznacza, że mamy do niego zaufanie, że wierzymy, że da sobie radę. Pierwszy rodzaj odpowiedzialności – ZA – każe skupiać się na dziecku, drugi – WOBEC – na tym, jak sami postępujemy wobec niego.** Podpisuję się pod tym obiema rękami. Myszę, że odpowiedzialność wobec dorastającego dziecka polega właśnie na tym, żeby mu ufać i szanować jego decyzje, dawać mu przestrzeń na własne poszukiwania oraz uwalniać od naszych marzeń i projektów.

**I żeby wreszcie skupiać się na sobie, a nie na dorosłych dzieciach. Wtedy małe dzieci to będzie mały kłopot, a duże – duża ulga.**

Tak powinno być. Jeśli rodziców będzie stać na to, żeby zaufać dziecku i szanować jego wybory, zrozumieć to, że nadmiarowo próbowałam go wmontować w nasze marzenia, projekty i wyobrażenia o szczęściu, to wtedy wyjście dziecka z domu i wkroczenie w dorosłość przyniesie rodzicom ulgę i satysfakcję. Bo oddamy światu istotę mądrą, samodzielną, sprawczą, kreatywną i odpowiedzialną. ●



## DYLEMATY MAMY I TATY

CYKL ALINY GUTEK, czyli pytania rodziców kontra odpowiedzi ekspertów.

Słuchajcie nas na:  
Spotify, Apple Podcasts, Google Podcasts,  
YouTube, a także na [zwierciadlo.pl](http://zwierciadlo.pl).



## WOJCIECH EICHELBERGER

psycholog, psychoterapeuta i trener,  
autor wielu książek, współtwórca  
Instytutu Psychoimmunologii  
([ipsi.pl](http://ipsi.pl)) oraz portalu PositiveLife  
([positivelife.pl](http://positivelife.pl)).

# PALMER'S®

#1  
PRZECIWIW  
ROZSTĘPOM  
W USA\*



X /Palmerworks

Instagram /Palmers

f /Palmers



www.palmers.com  
© 2024 E.T. Browne Drug Co., Inc.  
All Rights Reserved

\*IRI INFOSCAN 52 WEEKS ENDING 3/24/24  
MULO UNIT SALES

Produkty Palmer's są dostępne w najlepszych drogeriach i aptekach internetowych

# ODKRYJ SUPERMOC WSPÓLNEJ ZABAWY

CHCĄC ZAINSPIROWAĆ RODZICÓW DO KREATYWNEGO SPĘDZANIA CZASU ZE SWOIMI DZIEĆMI, GRUPA LEGO PRZYGOTOWAŁA INICJATYWĘ „PÓŁ GODZINY DLA RODZINY”, W RAMACH KTÓREJ, WE WSPÓŁPRACY Z EKSPERTKĄ Z DZIEDZINY PSYCHOLOGII, POWSTAŁY GOTOWE SCENARIUSZE ZABAW MOGĄCE W REALNY SPOSÓB POPRAWIĆ JAKOŚĆ NASZEGO ŻYCIA RODZINNEGO.



**W** natłoku codziennych spraw rodzice zdają się zapominać, jak ważną rolę w życiu dziecka odgrywa swobodna zabawa. Zajęcia pozaszkolne i obowiązki domowe zajmują dzieciom większość ich czasu wolnego, nie pozostawiając tym samym przestrzeni na niczym nieskrępowaną zabawę. Tymczasem swobodna zabawa niesie za sobą wiele cennych korzyści, m.in. buduje poczucie własnej wartości, stymuluje zmysły, doskonali umiejętność koncentracji uwagi na wykonywanej czynności, usprawnia motorykę oraz rozwija kreatywne myślenie i działanie. Badanie Play Well 2024 <sup>[1]</sup> przeprowadzone przez Grupę LEGO pokazało, że jedna na pięć rodzin (20%) nigdy nie bawi się razem, mimo że aż 83% rodziców rozumie, jak ważna jest zabawa

dla rodzinnego szczęścia. „Badanie LEGO Play Well 2024 ujawnia dysproporcję między świadomością rodziców a praktyką w zakresie wspólnej zabawy z dziećmi. Mimo że 83% rodziców dostrzega korzyści płynące z zabawy, to obowiązki oraz presja związana z nauką często prowadzą do zaniedbywania tego istotnego aspektu życia rodzinnego. Niemal codziennie obserwuję w gabinecie, jak łatwo dorośli zapominają, że zabawa jest naturalnym językiem dzieci. To ona pozwala dzieciom się uczyć, odpoczywać, budować relacje, a także wyrażać swoje myśli i emocje. Warto, aby rodzice świadomie wprowadzali zabawę do codziennej rutyny swojej rodziny!” – mówi Aleksandra Belta-Iwacz, psycholożka dziecięca. Badanie wskazuje, że członkowie rodzin spędzających



czas na wspólnej zabawie czują się znacznie szczęśliwsi niż ci, którzy tego nie robią. Aż 96% dzieci twierdzi, że zabawa jest kluczowa dla ich szczęścia, a 97% rodziców widzi w niej przestrzeń do nauki na błędach. Wspólna zabawa jest także świetnym sposobem na poprawę komunikacji – zauważa to aż 89% rodziców, a 87% dostrzega w niej czas na wzmocnienie rodzinnych więzi. Chcąc podkreślić korzyści, jakie płyną ze wspólnej zabawy w gronie najbliższych, w ramach globalnej kampanii „Zabawa jest twoją supermocą” zespół LEGO w Polsce przygotował lokalną inicjatywę „Pół godziny dla rodziny”. W jej ramach Grupa LEGO udostępnia rodzicom gotowe scenariusze zabaw,

które zostały opracowane w współpracy z ekspertką z dziedziny psychologii Aleksandrą Beltą-Iwacz, aby zapewnić dzieciom jak najlepsze doświadczenia rozwojowe. Okazuje się, że nawet 30 minut dziennie spędzone na przykład na zabawie konstrukcyjnej, jaką jest kreatywne budowanie z klocków LEGO, może wzmocnić więzi rodzinne i zainspirować do odkrywania nowych sposobów na wspólne, twórcze chwile. Takie aktywności pobudzają wyobraźnię, umiejętności komunikacyjne i zdolność współpracy. Warto pamiętać, że rodzicielstwo przez zabawę to bycie tu i teraz, rozwijanie się razem z dzieckiem, podążanie za nim i pomaganie mu w odkrywaniu siebie i swoich potrzeb.

[1] Badanie LEGO® Play Well Study 2024 przeprowadzone przez firmę LEGO i Edelman DXI na koniec 2023 r. w Polsce, wśród 1000 rodziców dzieci w wieku 1-12 oraz 674 dzieci w wieku 5-12.



## Pół godziny dla rodziny

### Scenariusz zabawy: „Poszukiwanie Skarbów”

**Droga Rodzino,** przed Wami niesamowita zabawa, pełna zagadek i emocjonujących poszukiwań skarbów! Dziś nie tylko będziecie wspólnie pracować nad rozwiązaniem tajemnic, ale również **stworzycie własne skarby do odkrycia.** Współpraca będzie kluczem do sukcesu, a każdy z Was ma do odegrania ważną rolę. **Przygotujcie się na kreatywną zabawę i dużo radości!**

#### Co będzie potrzebne?

- 1. Klocki LEGO:** Będą one potrzebne do zbudowania „skarbów” do ukrycia.
- 2. Kartki papieru, długopis lub kredki**
- 3. Przygotuj miejsce do zabawy:** Zdecydujcie, czy zabawa odbędzie się w całym domu, czy tylko w wybranym pokoju. Ważne, aby ograniczyć obszar poszukiwań, aby skarby nie były zbyt trudne do odnalezienia. Możecie również wykorzystać przestrzeń na zewnątrz.

**\*Uwaga:** Jeśli poniższy scenariusz uznacie za zbyt łatwy dla Waszej rodziny, w dalszej części przeczytajcie o większych wyzwaniach podczas Poszukiwania Skarbów.

Przygotujcie zabawę:

- 01. Budowanie Skarbów:** Rozpocznijcie zabawę od zbudowania małych budowli z klocków LEGO. Powinna ona mieścić się w Waszej dłoni, to Wasz skarb!
- 02. Wersja 1: Wskazówki „Ciepło-Zimno”**
  - Pierwsza osoba ukrywa swój skarb w wyznaczonym obszarze zabawy.
  - Pozostali rozpoczynają poszukiwania skarbów, reagując na słowa właściciela skarbu, który mówi tylko „ciepło” gdy ktoś idzie w dobrym kierunku, lub „zimno”, gdy jest daleko od skarbu.
  - Następuje zamiana ról.
- 03. Wersja 2: Strzałki i Wskazówki**
  - Pierwsza osoba ukrywa swój skarb w wyznaczonym obszarze zabawy.
  - Na kartkach papieru rysuje strzałki i umieszcza je w różnych miejscach tak, by prowadziły do ukrytego skarbu.
  - Pozostali osoby rozpoczynają poszukiwania zgodnie ze wskazówkami.
  - Następuje zamiana ról.



\*Wariant z gwiazdką

Zamiast prostych wskazówek opartych na strzałkach, stwórzcie wyzwanie!

- **Zagadki logiczne:** Gracz rozwiązuje zagadkę, której odpowiedź wskazuje miejsce ukrycia kolejnej wskazówki, np. „Co ma cztery nogi, ale nigdy nie chodzi?” (Odp.: Krzesło)
- **Matematyczne tamigłótki:** Rozwiązanie zagadki wskazuje, ile kroków przed siebie należy wykonać. Kiedy gracz je wykona, będzie w miejscu, w którym dostrzeże kolejną odpowiedź, np. „Masz 9 marchewek, a każdemu z trójki swoich kolegów musisz dać po 2. Ile marchewek Ci zostanie?”
- **Kodowanie:** Osoba ukrywająca skarb wyznacza miejsce startu i wręcza zaszyfrowaną instrukcję drogi do przejęcia. Przykład szyfru: A oznacza przód, B w tył, C w prawo, a D w lewo. A5, B3, 4D, będzie więc oznaczało „zrób 5 kroków w przód, 3 w tył i 4 w lewo, tam znajduje się skarb”. Ustalcie, czy gracz może pokonywać trasę z instrukcją w ręce, czy musi ją zapamiętać.

Mam nadzieję, że się dobrze bawiliście!

Pamiętajcie, że każda wspólna zabawa to okazja do tworzenia niezapomnianych wspomnień. A może już macie nowe pomysły na kolejne poszukiwania?

Co da Wam ta zabawa?

- Wspiera **koordynację wzrokowo-ruchową, motorykę małą i kreatywność** podczas budowania skarbów.
- Rozwija **umiejętności rozwiązywania problemów i logiczne myślenie** podczas podążania za wskazówkami.
- Ćwiczy **współpracę i komunikację** podczas wspólnego szukania skarbów
- Rozwija **sposztzegawczość** w trakcie odkrywania skarbów.





# Radźcie sobie, a jak coś – TO JESTEM

Zawieźć, przywieźć? Mam to w małym palcu. Ale w macierzyństwie kluczowe jest co innego: bezustanna gotowość na empatyczne przyjęcie całego spektrum emocji dzieci, ich smutków, lęków, radości – mówi **OLGA KWIECIŃSKA**, założycielka fundacji Cześć Ciało, mama **FRANCISZKA** (lat 23), **JANKA** (17), **HANI** (7) i **HELENKI** (5).

*Wysłuchała* ALINA GUTEK

*Zdjęcia* SZYMON SZCZEŚNIAK/VISUAL CRAFTERS

**M**acierzyństwo to głównie rozmowa i próby rozwiązywania problemów emocjonalno-psychicznych dzieci. A przy czwórce jest tego naprawdę dużo. Czasem mam wrażenie, że jak tylko uda mi się zapanować nad jedną sytuacją, zaraz pojawia się kolejna. Dlatego uważam, że to powinien być świadomy wybór osób, które czują, że mają na to przestrzeń, a głównie czas. Nie wszyscy powinni mieć dzieci i ja mogę być twarzą tego stwierdzenia. A to dlatego, że jako mama czwórki wiem, co to znaczy i jaka to ogromna zmiana w życiu. Większość ludzi nie zdaje sobie z tego sprawy.

Jako młoda dziewczyna nie marzyłam o dzieciach, przyjaciółki miały chłopaków, opowiadały o ślubach. Mnie to nigdy nie ekscytowało, chciałam być – uwaga – dziennikarką Reutersa zbawiającą świat. A już na pewno w mojej głowie nie pojawiła się myśl o czwórce dzieci. Gdy jednak przyszedł na świat Franek, jasne było dla mnie, że musi mieć rodzeństwo. Zawsze uważałam, że dobrze je mieć. Może dlatego, że brat jest jednym z moich najbliższych przyjaciół, moją podporą, chociaż oczywiście nie zawsze tak było. Dlatego Franek doczekał się brata Janka. Po dłuższej przerwie na świecie pojawiły się dziewczynki. Hanię urodziłam, jak miałam 38 lat, a Helenę w wieku 41 lat.

## MAMO, DLACZEGO SIĘ TYLE ŚMIEJESZ?

Przy chłopcach byłam zdecydowanie mniej uważna i cierpliwa, dziewczynki to wszystko ode mnie dostają. Dużo w domu rozmawiamy o emocjach, pewnie dlatego wiedzą, jak je wyrażać.

Teraz widzę, że przy chłopcach o emocjach mówiłam znacznie mniej. Staram się to z nimi nadrabiać.

Z dziewczynkami spędzam bardzo dużo czasu – przez to mają szansę mnie obserwować. Jestem bardzo kolorowa i energiczna, widzę, że ma to na nie ogromny wpływ. Podbierają mi pierścionki, uwielbiają się stroić. Nie wybieram się jeszcze na drugą stronę, ale podział mojej szafy i biżuterii został przez nie już dawno „klepnięty”. Bardzo mnie to bawi. Przez to, że w dużej mierze wychowuję je samodzielnie, zabieram je na większość spotkań: na wyjścia z przyjaciółmi, do pracy. Dziewczynki mają kontakt z ciekawymi osobami z różnych światów, co uczy je otwartości na innych. Pytają mnie: „Mamo, dlaczego ty się ze wszystkiego cieszysz?”. Bo ja rzeczywiście niczego nie trzymam wewnątrz siebie. I one też tak mają.

Myślę, że najstarszy Franek miał najtrudniej, przy nim uczyłam się bycia mamą. Wyrósł na niezależnego mężczyznę. Studiował filmoznawstwo w Londynie, potem grafikę, ale rzucił studia i od trzech lat uprawia sztuki walki, jest w tym bardzo dobry, w ogóle uwielbia sport, a teraz został trenerem muay thai. 6 października biegnę z nim półmaraton w Portugalii. Ja go raczej przejdę, nie przebiegnę, ale przy Franku niczego nie można odpuścić.

Mieliśmy ze sobą różne problemy, stał wiecznie w kontrze do mnie. Przy nim nauczyłam się, że trzeba odpuścić i szanować wybory swoich dzieci. Mam bardzo silny charakter i jestem mistrzynią narzucania własnego zdania. Przy dzieciach nauczyłam ▶



## CZY BYŁAM ZACHWYCONA TYM, ŻE FRANEK RZUCIŁ STUDIA? OCZYWIŚCIE, ŻE NIE, ALE Z DRUGIEJ STRONY POMYŚLAŁAM SOBIE: „NAPRAWDĘ? PRZESTAŃ KOMENTOWAĆ, TO NIE TWOJE ŻYCIE”. BARDZO SZANUJĘ JEGO KONSEKWENTNE DĄŻENIE DO CELU I MOCNO TRZYMAM ZA NIEGO KCIUKI.

się słuchania innych i akceptowania ich wyborów. Czy byłam zachwycona tym, że Franek rzucił studia? Oczywiście, że nie, ale z drugiej strony pomyślałam sobie: „Naprawdę? Przestań komentować, to nie twoje życie”. Bardzo szanuję jego konsekwentne dążenie do celu i mocno trzymam za niego kciuki.

Janek jest w stu procentach przeciwieństwem brata i mnie w młodości. Bardzo często mówię do niego: „Jasiek, ale ty się dużo uczysz”. Jednak mimo zamiłowania do nauki, potrafi zachować balans w życiu, za co mega go podziwiam.

Kiedy miał dziewięć lat, pojawiła się Hania, chyba przez to nauczył się olbrzymiej samodzielności. W wakacje był z przyjaciółmi dwa tygodnie na surfingu w Portugalii, w końcu ma już 17 lat. W tym czasie rozmawiałam z nim dwa razy. Pomyślałam: może powinnam rozmawiać z nim codziennie, może inne matki rozmawiają częściej niż ja. A potem doszłam do wniosku, że nie, że wcale nie powinnam, bo 17-latek może funkcjonować jako osoba, która ma swoje życie.

Wychowuję dzieci tak, jak wychowywała mnie i brata mama. Zawsze mogłam na nią liczyć, moje dzieci też wiedzą, że gdy coś się u nich dzieje, rzucam wszystko i jestem dla nich. Nie mam jednak odruchu nadmiernej kontroli. Raczej powtarzam: „Radźcie sobie, a jak coś, to zawsze jestem!”.

Przez mój dom przewinęły się wszystkie kwestie związane z dziećmi i okresem dojrzewania – bunty dwulatka, problemy czterolatków, rozpoczęcia roku, nastoletnie kłopoty, imprezy, pierwsze dziewczyny, nocowanki koleżanek, wątplenie w sens egzystencji w każdym wieku, szczepienia na HPV i tężec – całe spektrum macierzyństwa. I chociaż chciałam być tą dziennikarką Reutersa, to staram się w tej rzeczywistości odnaleźć.

### CZEŚĆ CIAŁO

Momenty, kiedy jestem sama, są rzadkie, ale się zdarzają. Wtedy odrabiam zaległości w czytaniu, bo na co dzień jestem zawsze w obowiązkach, mam problem z koncentracją, nie umiem być trochę z dziećmi, trochę gotować, trochę czytać, trochę wszystko.

Zawsze byłam dobrze zorganizowana. Zawieźć, przywieźć? Mam to w małym palcu. Ale jedną rzeczą jest organizacja,

a drugą, moim zdaniem w macierzyństwie kluczową, jest potrzeba bezustannej gotowości na empatyczne przyjęcie całego spektrum emocji serwowanych przez dzieci: ich smutków, lęków, radości.

Ostatnio córka zapytała mnie: „Mamo, dlaczego ty masz największą pupę ze wszystkich mam w szkole?”. Omal nie umarłam ze śmiechu. Odpowiedziałam jej: „Każdy ma ciało, jakie ma, ja swoje bardzo lubię, a poza tym uwielbiam się do niego przytulać i wtedy mówisz, że jest najcieplejsze na świecie”.

Pewność siebie pomaga mi w wychowywaniu dzieci, zwłaszcza kiedy są tak szczerze i otwarte jak moje. Chcę, żeby moje dzieci wiedziały, że ciało jest ważne. To ono niesie nas przez całe życie. Dlatego musimy o nie dbać – dobrze się odżywiać, uprawiać sporty, regularnie się badać. Jeżeli nasze ciało dobrze funkcjonuje i akceptujemy je, to naturalne jest, że psychicznie również czujemy się lepiej.

Zawsze czułam, że moją misją jest pomaganie innym, dlatego dzień po wybuchu wojny w Ukrainie założyliśmy z przyjaciółmi namiot Żywimy na Zachodnim, który prężnie funkcjonował przez pięć miesięcy. Każdego dnia żywiliśmy dwa tysiące osób. Wtedy uświadomiłam sobie, że pomaganie i bycie częścią chociażby najmniejszej pozytywnej zmiany jest czymś, w czym absolutnie się spełniam.

Fundację Cześć Ciało budowałam trzy lata, w czasie, kiedy dorastał Janek. Karmiłam wtedy Helenkę, a Janek zadawał mi pytania o okres dojrzewania. Chodzi do superdobrych szkół, ma inteligencji, artystyczny i otwarty dom, w którym nie ma tematów tabu. A jak zaczął zadawać mi pytania dotyczące dojrzewania, to kompletnie zaskoczyło mnie, jak mało o dojrzewaniu sama wiedziałam. I pamiętam, że zrobiłam tour po moich przyjaciółkach i przyjaciółach, żeby się dowiedzieć, czy tylko ja tak mam, że nie znam tych podstaw. Okazało się, że wszyscy, podobnie jak ja, nie znali odpowiedzi. Wtedy postanowiłam, że założę fundację dla osób dojrzewających. Pierwotnie miała zajmować się sytuacją psychiczną młodych, ale mój brat, który zrobił serial „Sexify” dla Netflixa, przysłał mi sondę à propos ciała, którą przeprowadziła jedna z aktorek pod Pałacem Kultury. Kiedy zobaczyliśmy braki dorosłych ludzi w podstawowej wiedzy na temat ciała, postanowiliśmy, że trzeba się tym zająć.

WIĘCEJ  
RODZICIELSKICH  
HISTORI  
I RAD NA TEMAT  
WYCHOWANIA  
na: [zwierciadlo.pl](http://zwierciadlo.pl)

# Menopauza?

## Żyję w zgodzie ze swoją naturą

No bo o czym my mówimy! O Mount Evereście, podczas, gdy nikt nie widział Górki Szczęśliwickiej. Wróciliśmy więc do Górki, czyli do podstaw.

W momencie, w którym młodzi są opuszczeni przez system i szkołę, a rodzice nie wiedzą, jak z nimi rozmawiać, pojawia się nasza fundacja Cześć Ciało – pierwsza w Polsce bezpieczna, edukacyjna i darmowa przestrzeń w Internecie dla młodych o dojrzewaniu. Wierzymy, że każda osoba dojrzewająca w Polsce ma prawo do rzetelnej, wartościowej wiedzy, zwłaszcza tej dotyczącej zdrowia. Szukaliśmy osób eksperckich w całym kraju – autorytetów, którzy przekazują wiedzę w ciekawy i zrozumiały sposób. Chodzi o to, żeby młodzi poznali odpowiedzi, których nie mogą nigdzie otrzymać, ani w domu, ani w szkole, żeby mogli dostać wsparcie.

Cześć Ciało nie powstałoby jednak, gdyby nie wsparcie Edukacyjnej Fundacji im. Romana Czerneckiego i Igora Czerneckiego, którzy na mądrej edukacji znają się jak mało kto w Polsce. To dzięki nim mogliśmy wystartować.

### JAK ZACHOWAM SIĘ GŁUPIO – PRZEPRASZAM

Zawsze wspieram moje dzieci, ale jednocześnie wyznaczam im granice. Wprowadzenie ich nie było dla mnie proste, ale bez nich bym po prostu zwariowała. Jestem matką, jednocześnie dbam o swoją autonomię jako kobieta. Robię to też dla nich, bo wcześniej czy później życie im te granice postawi.

Kolejna rzecz, która była dla mnie trudna, to rozwiązywanie problemów za dzieci – wiadomo, jest to szybsze i łatwiejsze, ale nie uczy ich samodzielności. A samodzielność to według mnie podstawa.

Wyzwaniem dla nas wszystkich jest dzisiaj technologia. Ja też staram się w tym jakoś odnaleźć. Niby ułatwia życie, ale jak ją dawkować dzieciom? To trudne, wiem. Janek dostał pierwszy telefon, gdy miał 14 lat.

Hania mówi, że chce iPada, bo koleżanki mają. Będę ciągnąc internetową abstynencję dziewczynek najdłużej jak się da, zobaczymy jak długo wytrwam.

Na czym jako mamie najbardziej mi zależy? Na tym, aby moje dzieci umiały radzić sobie w życiu. Chciałabym, żeby zawsze wiedziały, że jest na świecie jedna osoba, do której mogą iść jak w dym, z każdą sprawą. Ale nie trzymam ich kurczowo przy sobie. Franek powiedział kiedyś: „Daj mi życie”. I ja im daję życie.

Moją rodzinę traktuję jako wielkie bogactwo. Nikt nie powie, że w patchworku jest łatwo, ale za to zawsze ciekawie i zaskakująco. Mnie było łatwiej, bo moi partnerzy nie mieli wcześniej swoich dzieci.

Dla mnie ważna jest, i w życiu, i w kontaktach z dziećmi, autentyczność. Nie jestem mentorką, jak czegoś nie wiem, to mówię, że nie wiem. Jak zachowam się głupio, to przepraszam. Szanuję dzieci i one też mnie szanują. ●

80 mg bioaktywnych izoflawonów z czerwonej koniczyny w jednej tabletkie

Znacząco redukuje najczęstsze objawy menopauzy



9/10 kobiet zadowolonych z efektu działania<sup>1</sup>

Skuteczność i bezpieczeństwo potwierdzone w 18 badaniach klinicznych

Posiada pozytywną opinię Polskiego Towarzystwa Menopauzy i Andropauzy

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

# ALKOHOL - WINOwajca RAKA PIERSI



DIAGNOZA „NOWOTWÓR” BUDZI W NAS UZASADNIONY LĘK. KOBIETY CZĘSTO BOJĄ SIĘ TEGO, ŻE USŁYSZĄ W GABINECIE LEKARSKIM, ŻE MAJĄ RAKA PIERSI. O TYM, CO MOŻEMY DLA SIEBIE ZROBIĆ, BY RYZYKO TAKIEJ DIAGNOZY ZMNIJSZYĆ, I JAK POWAŻNYM CZYNNIKIEM RYZYKA JEST ALKOHOL, Z **ANNA SKRZYPCZYK-OSTASZEWICZ**, LEKARZEM ONKOLOGIEM, ROZMAWIA **DOROTA LAZAR-RUSJAN**, TERAPEUTKA I PSYCHOONKOLOG.

**C**o czwarty przypadek choroby nowotworowej zdiagnozowanej wśród kobiet na całym świecie to rak piersi. Dużo się o tej chorobie mówi, coraz głośniejsze są głosy o profilaktyce, a jednak mam wrażenie, że wciąż jako społeczeństwo za mało wiemy o nowotworach piersi.

Rzeczywiście, to zaskakujące w kontekście dostępu do wiedzy, jaki dziś mamy. Niewątpliwie też rak piersi kojarzy się jednoznacznie z chorobą kobiet, a niesłusznie. Ale zanim o tym, może sięgnę do podstaw – czyli definicji i nazewnictwa.

W świadomości społecznej funkcjonują pojęcia: „raka”, „nowotworu złośliwego”, „raka złośliwego”. A przecież nie istnieje takie pojęcie jak „rak złośliwy”.

Określenie „rak” samo w sobie zawiera już pojęcie nowotworu złośliwego, czyli takiego, który potencjalnie może dać przerzutę. I to jest w zasadzie najprostsza definicja. Rak piersi jest więc nowotworem złośliwym. Co nie znaczy, że w piersi nie występują nowotwory łagodne, ale z tymi zmianami pacjentka do mnie nigdy nie trafi na leczenie – albo się nic z nimi nie robi, albo leczenie kończy się na chirurgicznym usunięciu zmiany.

**Powiedziałaś, że rak piersi niesłusznie kojarzy się jednoznacznie z chorobą kobiet. Niesłusznie, bo choć dużo rzadziej, ale dotyka też mężczyzn. Jak się u nich objawia?**

Generalnie objawia się podobnie jak rak piersi u kobiet. Zwykle jednak, niestety, nowotwory piersi u mężczyzn przebiegają i rokują gorzej niż u kobiet.

Głównie dlatego, że początkowo mało który lekarz pomyśli o raku piersi u mężczyzny, przez co diagnozowane są często w bardziej zaawansowanym stadium. A drugi aspekt jest taki, że z racji budowy tego gruczołu u mężczyzn nowotwór dużo szybciej ma szansę naciekać klatkę piersiową – w kobiecej piersi tkanki gruczołowej jest zwykle znacznie więcej i minie więcej czasu, nim choroba ją przekroczy i zacznie się szerzyć na inne tkanki klatki piersiowej.

**Co zatem powinno wzbudzić naszą czujność?**

Niebolesny opór wyczuwany w samobadaniu albo uwidoczniony w badaniu obrazowym. Niebolesny, bo rak piersi nie boli. Żeby boleć, musi być już bardzo zaawansowany – owrzodziały. Można wyczuć guzek w pasze, ale może być tak, że pierś jest tylko obrzęknięta, czerwona, ciepła i to też może być objaw raka. Oczywiście w pierwszej kolejności naturalne jest, że lekarz pomyśli o stanie zapalnym w piersi. Ale jeśli antybiotykoterapia czy leczenie przeciwzapalne nie przynosi poprawy, to bezwzględnie należy wysłać pacjentkę na mammografię i/lub USG.

**À propos USG. Kiedy pytam kobiety o ostatnie badania profilaktyczne, zdarza mi się usłyszeć, że nie robiły, bo w odpowiedzi na prośbę o skierowanie usłyszały z ust swojego lekarza odmowę. Zwłaszcza młode dziewczyny bez historii nowotworowej w rodzinie, które w dodatku, szczęśliwie, niczego nie wyczuły podczas samokontroli.**

Akurat badanie USG jest badaniem tak prostym, tak tanim i tak bezpiecznym, że żalowanie komukolwiek tego badania jest dla mnie niezrozumiałe.

Z drugiej strony, powiem teraz coś niepopularnego, co może się spotkać z krytyką, ale zaryzykuję. Skoro mamy w naszym kraju tak, jak mamy, że dostępność do darmowej profilaktyki nie jest oczywista, to może warto po prostu odpuścić sobie jeden czy dwa manicure'y czy kilka kaw „na mieście” i raz do roku zrobić sobie w prezencie to USG. Nie mówię tego po to, żeby tutaj reklamować komercyjny biznes kolegów, bo absolutnie zgadzam się z tym, że to wszystko powinno być refundowane. Tylko żeby zaprosić do zastanowienia się nad tym, co jest dla nas rzeczywiście ważne.

**Co jeszcze poza regularnym badaniem można zrobić albo – przeciwnie – czego nie robić, żeby nie zostać Twoją pacjentką?**

Podłoże rozwijania raka jest bardzo złożone, więc eliminowanie czy skupienie się na jednym czynniku ryzyka jest błędem, bo znamy ich naprawdę sporo.

Pierwszy: genetyczny (dziedziczny), na który nie mamy żadnego wpływu, a który w bardzo dużym stopniu predysponuje do zachorowania. Około 10 procent zachorowań na raka piersi związanych jest z tymi „dużymi” mutacjami, jak np. mutacja w genach BRCA1, BRCA2, które zwiększają ryzyko zachorowania na raka naprawdę znacząco i to zwiększone ryzyko utrzymuje się aż do później starości. Potem ogrom tych modyfikowalnych, związanych z naszym trybem życia...

**Na przykład stres. Nierzadko w trakcie konsultacji psychoonkologicznej pacjentka konfrontuje się z tym, że ostatnie lata spędziła w całkowitym odcięciu od siebie – w silnym stresie, ciągłym biegu, zaniedbując siebie na rzecz rozwijającej się kariery czy lepszego startu dla dzieci. Dopiero słowo „rak” zatrzymuje ją skutecznie i zaprasza do refleksji nad tym, „gdzie jestem” – tak dosłownie i tak metaforycznie.**

Dokładnie tak. To są truizmy, ale spróbujmy potraktować je poważnie – masa ciała, dieta, wysiłek fizyczny, stres, nikotynizm, korzystanie z używek. Mamy wpływ na to, jak do nich podejmiemy, czy zrobimy coś dla siebie i swojego zdrowia.

Spójrzmy chociażby na samo picie alkoholu. Wiążemy z nim chorobę alkoholową, uzależnienie czy inne choroby (np. marskość wątroby). A jeśli już kojarzymy go z nowotworami, to z rakami przewodu pokarmowego czy regionu głowy i szyi. Często uzależnienie od alkoholu idzie w parze z nikotynizmem – dochodzą więc wszystkie nowotwory tytoniozależne.

Natomiast, jak się okazuje, mało kto łączy z alkoholem możliwość zachorowania na raka piersi. Pokazało to międzynarodowe badanie na studentach 23 krajów – tylko 3 procent ankietowanych przyznało, że ma świadomość istnienia tego związku.

**Na czym ten związek polega?**

Pod wpływem alkoholu (a także nikotyny) wzrasta poziom estrogenów – żeńskich hormonów płciowych. Usunięcie ich nadmiaru to dodatkowe obciążenie wątroby, która u osób nadużywających alkoholu i tak nie funkcjonuje już prawidłowo. A wyższy poziom estrogenów we krwi oznacza wyższe ryzyko rozwoju raka piersi. Szczególnie zaznacza się to u kobiet z nadwagą i otyłych – u nich dodatkowym źródłem tych hormonów jest tkanka tłuszczowa. Estrogeny dają sygnał komórkom w gruczole piersiowym, by zaczęły się dzielić i podziały te wymykają się spod kontroli organizmu. Wystarczy jeden kieliszek wina dziennie, by spowodować podwyższenie poziomu hormonów. Jednak nie bez znaczenia dla rozwoju raka piersi są też inne „odalkoholowe” mechanizmy karcinogenezy. Niektóre z nich nadal nie zostały do końca wyjaśnione. Alkohol odpowiada na pewno za rozwój różnych procesów zapalnych, jednocześnie upośledzając funkcje naszego układu

*Alkohol odpowiada na pewno za rozwój różnych procesów zapalnych, jednocześnie upośledzając funkcje naszego układu odporności, co stwarza dobre podłoże dla rozwoju nowotworu.*

odporności, co stwarza dobre podłoże dla rozwoju nowotworu. Alkohol i jego metabolity uszkadzają DNA. Generalnie można powiedzieć, że alkohol na drodze bardzo wielu różnych złożonych szlaków metabolicznych zakłóca funkcje organizmu, czyniąc go bardziej podatnym na różne choroby, w tym także nowotwory. **Brzmi dość skomplikowanie. Czy to, że mało kto wie o wpływie alkoholu na raka piersi, znaczy, że na ten rodzaj nowotworu alkohol wpływa statystycznie rzadko?**

Przeciwnie. Szacuje się, że rocznie blisko 140 000 przypadków nowych zachorowań na raka piersi na świecie jest związanych właśnie z alkoholem, z czego w prawie 40 000 przypadków choroba ta okazuje się śmiertelna!

**40 000 osób, to jakby z mapy zniknęli nagle wszyscy mieszkańcy Szczecinka, Chojnic czy Żyrardowa.**

Liczy robią wrażenie, prawda? A badań na temat wpływu alkoholu na ryzyko zachorowania na raka piersi było naprawdę dużo. Pierwsze publikacje sięgają lat dziewięćdziesiątych! Badano różne aspekty picia alkoholu – częstotliwość, rodzaj spożywanego alkoholu. I wnioski z tych wszystkich badań są jednoznaczne i poza wszelkimi wątpliwościami: alkohol zwiększa ryzyko zachorowania na raka piersi i nie ustalono najniższej dawki bezpiecznej. Każda ilość alkoholu, niezależnie od jego mocy, predysponuje do wystąpienia raka piersi.

Na pewno nie jest tak, że jedna „zła rzecz”, zły nawyk w naszym stylu życia, definitywnie funduje nam określoną przyszłość onkologiczną. Jest to dużo bardziej złożone. Natomiast skoro wiemy, że coś szkodzi nam na pewno (a co do silnego związku alkoholu z rakiem piersi nie ma wątpliwości), to powinna obudzić się w nas refleksja, że wprawdzie nie wszystko zależy od nas samych, ale na coś jednak wpływ mamy i okazuje się, że jest on całkiem spory.

Więcej użytecznych informacji na temat profilaktyki nowotworowej i wpływu alkoholu na zdrowie znajduje się na stronach:

[www.planujedlugiezycie.pl](http://www.planujedlugiezycie.pl) [www.kampanianazdrowie.pl](http://www.kampanianazdrowie.pl) [www.kcpcu.gov.pl](http://www.kcpcu.gov.pl)



**Dr n. med. Anna Skrzypczyk-Ostaszewicz**

lekarz, onkolog

Pracuje w Klinice Onkologii Wojskowego Instytutu Medycznego-Państwowego Instytutu Badawczego w Warszawie.



**Dorota Lazar-Rusjan**

psychoonkolog kliniczny, psychoterapeuta

Prowadzi prywatną praktykę, pracuje na Oddziale Chemioterapii Szpitala Grochowskiego.

Zadanie współfinansowane ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych na zlecenie Krajowego Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom.



P

## O byciu na fali

odobno po sześćdziesiątce postanowiłeś zostać surferem? I to nie e-sportowcem, tylko prawdziwym pogromcą oceanów. To plotka czy naprawdę zostałeś nowym guru ruchu ageless?

Widzę, że trochę za mną tęsknisz, bo śledzisz mój Instagram. I masz rację, wszedłem w kryzys wieku średniego, co przy 62 latach jest wybaczone. A poważnie, to w maju tego roku, w dzień urodzin, obudziłem się i powiedziałem sobie, że nie przyjmuję swojego wieku do wiadomości. Na co on mi odpowiedział: „To zrób coś, co dla 62-latka jest poza zasięgiem”.

**Było trudno ustać na tej desce? Dla mnie to na sto procent jest poza zasięgiem, a jestem od ciebie 20 lat młodsza.**

Najstarszy surfer, którego znalazłem w Internecie, ma 90 lat, więc uznałem, że nie jestem bez szans. Dlatego od maja do sierpnia cztery razy w tygodniu trenowałem, żeby wzmocnić organizm.

**O wow, szanuję! Wielu ludzi chce się odmładszać pasją wymagającą fizycznie, ale mało kto tak solidnie się do tego przygotowuje. Moi starsi koledzy ostatnio opowiadali, jak na ich spontanicznie rozegranym meczu old boyów połowa składu zeszła z boiska z kontuzjami zwińczonymi ortezą.** Jak wymyśliłem ten surfing w maju, to żyłem nim przez kilka miesięcy. Trening siłowy i na równoważni. Bałem się kompromitacji, bo jeszcze namówiłem na to córkę, więc trenowałem jak szalony. Zaczęliśmy też uprawiać jogę. Wiesz, że teraz przez kilka minut udając drzewo, stoję sobie na jednej nodze, żeby się zrelaksować? Kiedy poczułem się gotowy, pojechaliśmy z Anią do Portugalii. Wszedłem do wody i... pierwszego dnia udało mi się stanąć i popłynąć na desce! To jest coś poza moją umiejętnością opisu, bo wszystkie słowa zabrzmiały tu zbyt banalnie. Wydobywasz się spod kipiącej fali, stajesz na niej i ją ujarzmiasz. Oczywiście moja fala była z tych nie największych, ale istotą było to, że płynąłem, że dałem radę.

**Pasja to jest coś, co bezwzględnie nas odmładsza, wyposaża w energię, która roztacza wokół nas**

aurę młodości. Ja ją rozumiem jako informację dla świata, że ciągle nam się chce i ciągle nas coś jara.

Doskonale to opisałaś. No i ta satysfakcja, gdy się udaje coś, co wydawało się poza zasięgiem. Po powrocie zaczęliśmy z córką sprawdzać spoty surfingowe na zimę. Podobno fajnie jest na Bali, słyszałaś coś o tym?

**Jeśli chodzi o Bali, to ciągle słyszę o wyjazdach Polaków w celu uduchowienia, poznania lokalnych szamanów, oczyszczenia duszy i ciała, uzdrowienia i śpiewania mantr. Czyli w sumie też o próbie przechytrzenia zegarmistrza światła, tak jak z tym sportem. Ciągle chodzi nam o to, by być nieśmiertelnymi.**

U mnie jest inny syndrom. Przez ostatnie 40 lat bardzo intensywnie pracowałem. Ta praca przesłaniała mi wiele relacji i pasji. Gdy to sobie uświadomiłem, postanowiłem zwolnić i zadałem sobie pytanie, co przegapiłem. Czymś takim był surfing. No i w maju zadałem sobie pytanie, czy wobec marzeń powinniśmy kapitulować. Wynik rozmowy był optymistyczny, bo uznałem, że nie. **Coraz częściej obserwuję, że późne odkrywanie pasji ma jakiś link do młodości. Czyli coś, co robią ludzie starsi, żeby poczuć się młodziej. Nie mówię, że to coś złego, tylko widzę, że ludzie po sześćdziesiątce raczej nie wpadają w wir szachów, tylko wybierają właśnie kitesurfing albo surfing, albo ściankę wspinaczkową.**

Zrobiłem przegląd tego, co kiedyś mi umknęło. Siłą rzeczy sięgnąłem do młodości, więc do spraw związanych z witalnością. Ale to nie jest tak, że ta podróż w przeszłość mnie zdominowała. Równolegle zrobiłem listę lektur zapomnianych i po wyjściu z oceanu, leżąc na piasku, dla utrzymania portugalskiego klimatu czytałem „Księgę niepokoju” Fernanda Pessoa. Czy to cię uspokoiło, że nie zwariowałem? Wróciłem naładowany energią, ze zwiualizowanymi planami.

**A mieć plany to podstawa. Byle nimi za bardzo nie rozbawić Pana Boga.**



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

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

# Cashmere

POLECANY PRZEZ WIZAŻYSTÓW



## KASZMIROWO GŁADKA CERA

BESTSELLEROWE KOSMETYKI\*  
DO TRWAŁEGO I PIĘKNEGO MAKIJAŻU

\* sprzedawca własna Dax Cosmetics

[cashmere.pl](http://cashmere.pl)

[kosmetyki.cashmere](https://www.facebook.com/kosmetyki.cashmere)

[cashmere\\_daxcosmetics](https://www.instagram.com/cashmere_daxcosmetics)



[edax.pl](http://edax.pl)



Jezioro Eğirdir, prowincja Isparta

# KRAINA BAJECZNYCH JEZIOR

REGION JEZIOR NAD MORZEM ŚRÓDZIEMNYM W TURCJI NIE BEZ POWODU SŁYNIE Z ZAPIERAJĄCEGO DECH W PIERSIACH PIĘKNA. ODBIJAJĄCE PROMIENIE SŁOŃCA JEZIORA W OTOCZENIU POKRYTYCH ŚNIEGIEM SZCZYTÓW, PARKI NARODOWE OBFITUJĄCE W DZIKĄ PRZYRODĘ, A TAKŻE ZASKAKUJĄCE ZNALEZISKA ZWIĄZANE Z KULTURĄ, ZABYTKI HISTORYCZNE I STAROŻYTNE MIASTA ZAPEWNIĄJĄ PEŁNĄ EKSCYTACJI WYPRAWĘ, NIEZALEŻNIE OD TEGO, CZY JESTEŚ ZAPALONYM ODKRYWCĄ, CZY WYBIERASZ SIĘ DO TURCJI W POSZUKIWANIU SPOKOJU.

Leżący na północ od zachodniego pasma gór Taurus region starożytnej Pizydii, gdzie znajdują się miasta Antalya, Isparta i Burdur, to zasługująca na uwagę turecka Kraina Jezior, która może poszczycić się około 100 jeziorami o różnym typie i wielkości. W regionie znajdziemy również kilka skarbów kultury. Znaleźiska archeologiczne pojawiające się w niespodziewanych miejscach, takich jak kaniony, lasy i szczyty gór, majestatyczna architektura Seldżuków, lokalna kultura nomadów kultywowana w górskich wioskach oraz małe miejscowe manufaktury, w których możemy zobaczyć proces wytwarzania olejku różanego i lawendowego, sprawiają, że każda wizyta w tym regionie dostarcza wiele niezapomnianych wrażeń.

## LETNI KURORT W GÓRACH

Eğirdir – ze swoimi piaszczystymi plażami, szkółką żeglarską, nadbrzeżnymi restauracjami rybnymi i Yeşil Ada (Zieloną Wyspą) połączoną niewielką drogą z miastem, które należy do sieci Cittaslow w Turcji – przypomina raczej śródziemnomorski kurort niż miejscowość leżącą nad jeziorem w górach. Położone pośród zielonych wzgórz, zaledwie 35 kilometrów od miasta Isparta, jezioro Eğirdir to obszar ze spokojną, czystą, niebieskozieloną wodą, oferujący doskonały wypoczynek dla tych, którzy pragną odkrywać dziewicze piękno regionu. Jako drugie co do wielkości słodkowodne jezioro w Turcji jest wymarzoną miejscem do żeglowania, wędkowania, a nawet pływania! Zatoki Altinkum



i Bedre zapraszają odwiedzających na rozmieszczone wzdłuż piaszczystych miniplaż pola kempingowe i do bungalowów, podczas gdy małe restauracje rybne wokół miasta serwują danie zwane *sazan dolma* (karp nadziewany kaszą bulgur i ziołami) i langusty, z których słyną te okolice.

Spektakularne widoki na jezioro i różnorodnie ukształtowane okoliczne tereny sprawiają, że Eğirdir jest również atrakcją dla miłośników pieszych wędrówek. Warto zabrać ze sobą wygodne buty i zatrzymać się w tym mieście, aby podczas codziennych wypraw odkrywać odcinki Szlaku św. Pawła, ciągnącego się na długości 500 kilometrów od Perge (w prowincji Antalya) do Yalvaç (w prowincji Isparta) – miasta również należącego do tureckiej sieci Cittaslow. Inspiracją dla tego popularnego, oznakowanego szlaku były podróże misyjne św. Pawła, które prowadziły przez Azję Mniejszą aż do Rzymu. Wokół jeziora znajduje się też wiele szlaków przyrodniczych, na których można obserwować wyjątkowo różnorodną roślinność regionu. Jeziora Eğirdir i Kovada słyną z dużej populacji ptaków, można tu zobaczyć aż 225 spośród 454 gatunków ptaków żyjących w całej Turcji.

### ARCYDZIEŁO Z DREWNA CEDROWEGO I KAMIENIA

Hypostylowe meczety z okresu seldżuckiego z kolumnami z drewna cedrowego to prawdziwe skarby regionu Anatolii, powstałe tam już w średniowieczu. Wiele z nich przetrwało próbę czasu, ale chyba najbardziej oryginalny jest meczet Eşrefoğlu z 1134 roku. Stojący na brzegu jeziora Beyşehir w prowincji Konya, samotny zabytek wyłania się dumnie z otaczającego go miasta, czekając na odkrycie. Ten doskonały przykład słynnej seldżuckiej sztuki kamieniarskiej zachwyca odwiedzających wspianymi drzwiami wejściowymi w otoczeniu kolumn zdobionych kwiatami lotosu, liśćmi, owocami granatu i karczochami precyzyjnie wyrzeźbionymi w kamieniu. Dach meczetu jest wsparty na 42 cedrowych kolumnach, które



Fontanna Antoninów w Sagalassos, okolice Burdur



Park Narodowy Jeziora Kovada



Jezioro Salda, prowincja Burdur

zanim zostały użyte, były moczone w jeziorze Beyşehir przez sześć miesięcy. Eşrefoğlu znajduje się na liście światowego dziedzictwa UNESCO jako jeden z drewnianych meczetów hypostylowych średniowiecznej Anatolii i przyciąga turystów z całego świata, którzy przyjeżdżają tu przez cały rok, aby podziwiać ten klejnot architektury oraz słynne zachody słońca nad jeziorem Beyşehir.

### FONTANNA DZIAŁAJĄCA OD TYSIĄCLECI

Entuzjaści przyrody znajdą ukojenie w subtelnym pięknie jeziora Burdur, ukrytej oazie czekającej na odkrycie. To wspiane jezioro położone na granicy prowincji Burdur i Isparta może być szczególnie interesujące dla obserwatorów ptaków. Ale cuda tego regionu wykraczają daleko poza dary jego natury. Udaj się w głąb lądu, aby odkryć starożytne miasto Sagalassos, fascynujące stanowisko archeologiczne, które znalazło się na informacyjnej liście światowego dziedzictwa UNESCO, obiecując entuzjastom historii podróży w czasie do minionej epoki. Położone w pobliżu obecnego miasta Ağlasun (prowincja Burdur), Sagalassos, swego czasu dobrze prosperująca metropolia rzymskiej prowincji Pizydia, jest jednym z najlepiej zachowanych starożytnych miast w basenie Morza Śródziemnego. Dziś jego prawie w całości nienaruszone monumentalne budowle są poddawane renowacji, w tym fontanna Antoninów, która jest w ciągłym użyciu od czasów rzymskich. Fontanna, będąca arcydziełem rzymskiej inżynierii, jest świadectwem dawnej świetności miasta.

### BIAŁE PIASKI I TURKUSOWE WODY

Podróż na Marsa to fantazja z odległej przyszłości, ale zamiast tego można rozważyć odwiedzenie jeziora Salda w Turcji – najbardziej zbliżonego do dawnego jeziora w kraterze Jezero na Marsie. W ramach przygotowań do misji Mars 2020 delegacja NASA dołączyła do zespołu z Uniwersytetu Technicznego w Stambule nad jeziorem Salda, aby zbadać jego linię brzegową i topografię. Istnieją uderzające podobieństwa natury geologicznej między jeziorem Salda a kraterem Jezero, gdzie szczęśliwie wylądował łazik Perseverance w celu pobrania próbek minerałów. Jezioro Salda można odwiedzać jako rezerwat przyrody, gdzie białe piaski i turkusowe wody tworzą pełen magii „tropikalny” raj. Zimą w ośrodku narciarskim Salda Ski Center czeka na gości długi sezon i trasy narciarskie znajdujące się na wysokości od 2054 do 1910 metrów.



Niezależnie od tego, czy szukasz przygody, śladów historii, czy po prostu spokojnego wypoczynku w objęciach natury, turecka Kraina Jezior czeka – zatem spakuj walizki i czym prędzej wyruszaj w podróż.

*Daleko i blisko*

# OTWARTA KSIĘGA

WIZYTA W BIBLIOTEKACH HELSINEK POZWALA ZROZUMIEĆ,  
DLACZEGO FINLANDIA UZNAWANA JEST ZA KRAJ  
NAJSZCZĘŚLIWSZYCH LUDZI NA ŚWIECIE. TO JUŻ PRZESTAŁY  
BYĆ MIEJSCA TYLKO DO WYPOŻYCZANIA KSIĄŻEK. STAŁY SIĘ  
PERŁAMI ARCHITEKTURY, KULTURY I NOWEGO PODEJŚCIA  
DO CZYTELNICTWA. Z DOSTĘPEM DLA KAŻDEGO.

*Tekst* MAGDALENA GORLAS





2



3

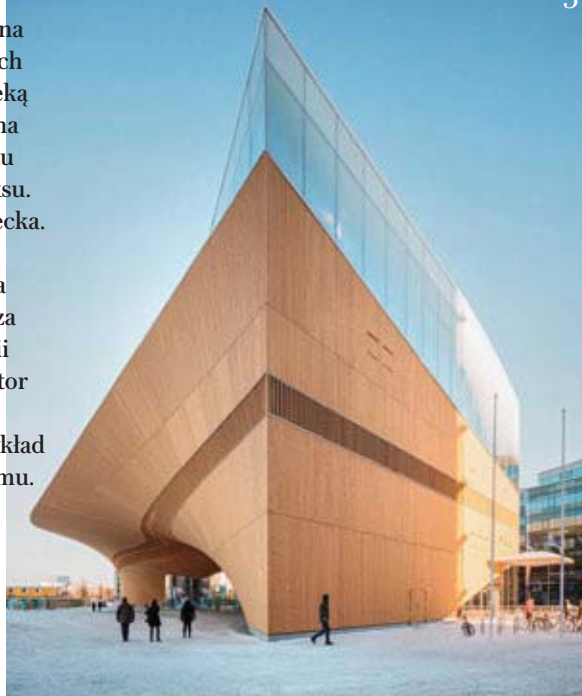


4



5

- 1., 5., 6. Oodi – Centralna Biblioteka w Helsinkach jest największą biblioteką w Finlandii. Oryginalna architektura, w środku miejsce do pracy i relaksu.
2. Biblioteka Uniwersytecka.
3. Biblioteka Kallio, projektu Karla Härda af Segerstada, pierwsza biblioteka w Finlandii finansowana przez sektor publiczny (1912 rok).
4. Biblioteka Töölö, przykład architektury modernizmu.



6

I dąc od strony Helsińskiego Centrum Muzyki oraz Muzeum Sztuki Nowoczesnej, przemierzam wielki plac i już z daleka widzę pofalowaną elewację największej (ponad 17 500 metrów kwadratowych!) biblioteki w Finlandii – Oodi. Zawsze chciałam ją zobaczyć. Kiedy podchodzę bliżej, dostrzegam, że fala w środkowej części pokryta jest drewnem, a w dolnej i górnej całkowicie przeszklona. Obiekt inspirowany był otwartą księgą. Oodi wygląda imponująco, wydaje się miejscem z innej planety. Centralna miejska biblioteka w Helsinkach została uroczystie otwarta w grudniu 2018 roku, przy rozległym parku prowadzącym do zatoki Töölönlahti. Wspaniały gmach powstał, by uczcić setną rocznicę niepodległości Finlandii.

Oodi z zewnątrz bardziej przypomina muzeum sztuki nowoczesnej. Nikt tu nikogo nie kieruje do obowiązkowej szatni, nikt nikogo nie ucisza. Można po prostu wejść, oglądać, czytać – i nie tylko. Parter na pierwszy rzutek oka wygląda skromnie, ale to tylko pozory. Są tu recepcja i stanowiska informacji, a za kolejnymi drzwiami restauracja, galeria wystaw, miejsce do gry w szachy, przestrzeń konferencyjna, a nawet sala kinowa Regina. Zadzieram głowę, zaintrygowana spiralną klatką schodową, w czarnym kolorze, z dziesiątkami wypisanych na biało słów. To instalacja artystyczna „Dedication” Otto Karvonena, złożona z 381 fińskich

słów, wybranych przez publiczność w głosowaniu online. Wspinam się schodami klatki na kolejne piętro. Tym razem mam wrażenie, że trafiłam nie do biblioteki, ale do miejsca dla majsterkowiczów i wynalazców. Przestrzeń na drugim piętrze została podzielona na segmenty służące rozwijaniu różnego rodzaju aktywności. W boksach za szybami są między innymi: czytelnia, studio nagrań, laboratorium fotograficzne, punkt ksero, pracownia druku 3D, sale gier komputerowych, szwalnia, pokój medytacji, a nawet kuchnia przeznaczona do warsztatów kulinarnych.

Prawdziwe serce budynku bije jednak na ostatniej kondygnacji. To tak zwane Book Heaven. Jest tuż pod dachem. To tutaj stworzono nowy dom dla ponad 100 tysięcy woluminów (część przechowywana jest w podziemnej sortowni i w razie potrzeby dostarczana na górę przy użyciu mobilnych robotów), ułożonych w strefach tematycznych poświęconych poszczególnym rodzajom literatury. Jest tu miejsce dla każdego. Dla osoby, która chce się zaszyć z ulubioną książką na dłużej, która chce w spokoju napisać esej na studia, patrząc przez wielkie okno na panoramę miasta, dla mam z dziećmi, dla wycieczek. Przestrzeń ma charakter *open space*, z dwoma wzniesieniami na przeciwległych krańcach sali. Biały sufit jest pofalowany i poprzecinany okrągłymi świetlikami, drewniane podłogi, dywany i rośliny w doniczkach sprawiają, że ta wielka przestrzeń stała się przytulna. Są też kawiarnia i pokój zabaw dla najmłodszych oraz parking dla wózków. Całości dopełnia rozległy zewnętrzny taras, z którego roztacza się widok na okolicę. Latem lub wiosną robi największe wrażenie. Patrząc przez okno po tej kilkugodzinnej wycieczce i już wiem, dlaczego w samym tylko 2023 roku Oodi odwiedziło ponad pół miliona ludzi. To nie jest tylko biblioteka publiczna. To miejsce, w którym każdy jest mile widziany. I czuć to na każdym kroku.

INNA BAJKA

Zaledwie kwadrans zajmuje mi dotarcie z Oodi do Biblioteki Narodowej Finlandii. Mijam budynek głównego dworca kolejowego Päärautatieasema, wzniesiony w 1862 roku. W XX wieku okazał się zbyt mały, w 1919 roku otwarto go ponownie po rozbudowie.

Biblioteka Narodowa Finlandii mieści się przy placu Senackim. Otwieram ciężkie drewniane drzwi i przenoszę się do innego świata. Jeszcze przed chwilą nowoczesność Oodi zaskakiwała mnie na każdym kroku, tutaj momentalnie przepelnia mnie respekt dla wiekowych murów i dostępnych w nich zbiorów. Wchodzę do głównej części biblioteki, w duchu neoklasycyzmu. Bo właśnie wtedy, w pierwszej połowie XIX wieku, powstał budynek zaprojektowany przez Carla Ludwika

Biblioteka Narodowa Finlandii miała być strażnikiem dziedzictwa kulturowego kraju.



Engela. W wielkiej i wysokiej sali z ciężkimi kolumnami nad lekturami pochyla się kilka osób.

Biblioteka Narodowa Finlandii miała być strażnikiem dziedzictwa kulturowego kraju. Znajduje się tu też jeden z najbogatszych na świecie zbiorów dotyczących imperialnej Rosji. Może dlatego przy południowej ścianie od 1814 roku dumnie preży się brązowe popiersie cara Aleksandra I. W głównym budynku oraz aneksie nazywanym Rotundą na ponad 100 kilometrach pólek są ponad trzy miliony czasopism i książek. Do tego dochodzi prawie 700 tysięcy mikrofilmów oraz ponad cztery miliony innych rodzajów zbiorów (rękopisów, map czy dokumentów życia społecznego). To daje, bagatela, w sumie prawie osiem milionów woluminów. Wspinam się po skrzypiących drewnianych schodach, aby z góry popatrzeć na pochylonych w skupieniu ludzi, na ułożone kolorystycznie książki. Na piękne połączenie drewna, bieli i kolumn. Po raz kolejny myślę, że tutaj czytelnictwo ma inny wymiar.

Ruszam dalej. Spacer do biblioteki uniwersyteckiej zajmuje mi zaledwie trzy minuty. Biblioteka Główna Uniwersytetu w Helsinkach znajduje się w Domu Kaisa. Jest największą multidyscyplinarną biblioteką badawczą w Finlandii. Także ona imponuje rozmiarem i rozmachem, z jakim została zbudowana. Powstała w dawnym centrum handlowym, w samym sercu historycznej części miasta. Znakiem charakterystycznym jest klatka schodowa w kształcie elipsy. I światło naturalne, które wpada do wnętrza przez wielkie okna, obejmujące kilka pięter. Na siódmym w wygodnych fotelach można podziwiać jeden z najpiękniejszych panoramicznych widoków na katedrę w Helsinkach.

#### DOSTĘPNOŚĆ DLA KAŻDEGO

Chyba w żadnym innym europejskim mieście nie spotkałam się z taką otwartością i dostępnością bibliotek dla każdego. Tutaj dba się o czytelnika. Może świadczyć o tym już sam fakt, że w tym niewielkim mieście, zamieszkanym przez ponad 600 tysięcy osób jest 38 bibliotek, z których najnowsza została otwarta w styczniu tego roku. Praktycznie każda z nich poza bogatymi księgozbiorami oferuje po prostu relaks z książką. Są kanapy, fotele i stoliki, kawiarnie, gdzie można usiąść z kawą i czytać. W wielu bibliotekach są też osobne pokoje przeznaczone do grupowych spotkań, nauki, pracowni rękodzieła, gry na instrumentach, profesjonalne studia nagrań, miejsca do tworzenia filmów, a nawet do gier komputerowych. W bibliotece uniwersyteckiej zwracam uwagę na pokoje poradnictwa dla studentów oraz cichy pokój do modlitwy i medytacji. Są tu też kuchnie, gdzie można podgrzać sobie szybkie danie i tym samym spędzić więcej czasu w bibliotece.



W helsińskich bibliotekach odnajdzie się każda grupa wiekowa. Miejsca przeznaczone dla rodziców z dziećmi to norma, parking dla wózków nie jest rzadkością, a widok mamy karmiącej piersią nikogo nie szokuje. Dla seniorów organizowane są spotkania autorskie, warsztaty kulinarne, zajęcia plastyczne, konkursy, fitness. Są też wystawy – można nie tylko podziwiać dzieła sztuki, ale i na określony czas zarezerwować sobie „ścianę wystawową” i zaprezentować na niej własne prace.

Biblioteka Rikhardinkatu, najstarsza publiczna w Helsinkach, zaprojektowana przez architekta Theodora Höijera w 1881 roku.

*Tutejsze biblioteki nie są przeznaczone jedynie do studiowania książek w skupieniu i nabożnej ciszy. Można tu odpocząć, zjeść, obejrzeć film, a nawet poćwiczyć.*

#### JAK W KSIĘGARNI

Najstarszą biblioteką publiczną w Helsinkach jest Rikhardinkatu, zaprojektowana przez Theodora Höijera w 1881 roku. Wygląda trochę jak kamienica. Wnętrze przypomina przytulną księgarnię, gdzie w spokoju można sobie chodzić między półkami. Uroku dodają kręcone schody, które ze środka sali prowadzą na kolejne piętra. Biblioteka Rikhardinkatu przechowuje nie tylko książki, ale także dzieła sztuki. Na wszystkich trzech piętrach odbywają się wystawy, jest też artoteka, w której prezentowane są prace członków Helsińskiego Stowarzyszenia Artystów. Regularnie organizowane są także wydarzenia literackie i muzyczne.

Na koniec wracam do biblioteki uniwersyteckiej. Siadam z kawą przed wielkim oknem na siódmym piętrze i tak sobie myślę, że już trochę wiem, dlaczego Finowie są najszczęśliwszym narodem na świecie. Bo to, co publiczne, jest tworzone z myślą o ludziach, dostępne i otwarte dla każdego. A uprzejmość nabiera tutaj nowego znaczenia. ●

# MOIM ŻYWIOŁEM JEST SPORT

KATARZYNA NIEWIADOMA WYGRAŁA NAJSŁYNNIEJSZY I NAJBARDZIEJ PRESTIŻOWY WYŚCIG KOLARSKI TOUR DE FRANCE FEMMES, ALE NIE PRZESTAJE MARZYĆ O TĘCZOWEJ KOSZULCE MISTRZYNI ŚWIATA I OLIMPIJSKICH MEDALACH. TA DZIEWCZYNA WIE, CZEGO CHCE, WIE, JAK DAŹYĆ DO CELU, I OPRÓCZ SWOJEJ RODZINY NAJBARDZIEJ NA ŚWIECIE KOCHA ROWER. Z WZAJEMNOŚCIĄ.



**Z**acznijmy od Twojego najświeższego sukcesu – wygranej Tour de France Femmes w sierpniu. Jakie to uczucie zwyciężyć w tym wyścigu?

Wygranie Tour de France Femmes było dla mnie wyjątkowym i pięknym przeżyciem, chwilą prawdziwej euforii. Zwłaszcza jeśli można ten sukces świętować z najbliższymi i wszystkimi, którzy mieli ogromny wpływ na jego osiągnięcie. To były cudowne chwile i żałuję, że tak szybko minęły. Wyścig zakończył się bardzo późno, potem były: konferencja prasowa, wywiady, kontrola dopingowa i tak naprawdę dotarłam bardzo późno do mojej drużyny i byłam kompletnie wyczerpana. Chciałabym tą radość przeżyć jeszcze raz, żeby dłużej się nią cieszyć.

**Czy dla kolarza zwycięstwo w Tour de France jest spełnieniem marzeń i najwyższą nagrodą?**

Każdy kolarz ma inne cele i marzy o zwycięstwach w różnych wyścigach, ale Tour de France jest wciąż najbardziej znanym i najbardziej prestiżowym wyścigiem. Wygrana w Tour de France Femmes jest bardzo ważna nie tylko dla samego zawodnika, ale również dla całej drużyny, dla ekipy, trenerów i sponsorów. Podium w Tour de France i ta słynna żółta koszulka jest ogromną nobilitacją. Podobnie jak tęcza koszulka w mistrzostwach świata. Myślę, że 99 proc. kolarzy marzy o zwycięstwie w Tour de France.

**Myślisz, że do kolarstwa trzeba mieć talent, jakieś specjalne warunki czy wystarczy ciężka praca?**

Kolarstwo to sport wytrzymałościowy, więc warunki fizyczne, wydolność fizyczna, odporność na ból i umiejętność radzenia sobie ze zmęczeniem są niezwykle istotne. Można oczywiście to wszystko wypracować podczas treningów, ale mając talent, na pewno jest trochę łatwiej. Łatwiej jest również, gdy kolarstwo jest pasją, bo wtedy każdy trening jest ogromnym wyzwaniem i radością. Mój pierwszy trener mówił, że „sam talent nigdzie nie dojedzie”, a więc oprócz niego potrzebne są: ciężka praca, zapał i samozaparcie. Życie sportowca nie jest łatwe, bo żyjemy właściwie 24 godziny na dobę ze swoimi „challenge’ami”. Niektórym wydaje się, że wystarczy pojechać na trening i praca jest zrobiona, ale nie zapominajmy, że ważne jest również to, co dzieje się po treningu i przed nim, bo wszystko to ma ogromny wpływ na naszą formę.

**Dlaczego i za co pokochałaś kolarstwo?**

Jest wiele powodów tej miłości. Na początku kolarstwo było moim sposobem na to, żebym mogła podróżować, żebym mogła poznawać nowych ludzi. Ale również lubiłam to uczucie zmęczenia i satysfakcji, gdy wracałam wykończona z treningu. Czułam się dobrze ze sobą, ze swoim ciałem. Im dłużej jeździłam i im więcej się ścigałam, tym lepiej uświadamiałam sobie, że po prostu kocham rower, lubię żyć aktywnie i w ciągu dnia jazda na rowerze sprawia mi największą satysfakcję i radość. Rower bywa również dobrym sposobem na rozwiązanie wielu problemów – to moje narzędzie, które sprawia że mogę być lepszą osobą dla siebie i dla innych.

**A powiedz, proszę, jak to wszystko się zaczęło. Czy jeździłaś do szkoły w Ochotnicy na rowerze i pewnego dnia zauważyłaś, że z łatwością pokonujesz kolegów, jadąc pod górę, i jesteś w szkole pół godziny przed czasem? Tak wpadłaś na pomysł, że zostaniesz kolarką?**

[Śmiech] Niezupełnie. Tak naprawdę wszystko zaczęło się od mojego taty, który zaczął jeździć na rowerze kilka lat przede mną, potem wciągnął w to mojego brata, a potem dopiero mnie. Marzyłam o kolarstwie szosowym, ale długo moi rodzice bali się puścić mnie na rowerze na drogę i gdy w końcu to się stało, odkryłam, że naprawdę chcę to robić. Potem pojawili się w moim życiu bardzo ważni ludzie – mój pierwszy trener Józek Olchawa i późniejszy, Zbigniew Klęk – którzy bardzo umiejętnie zaczęli mnie trenować, pokierowali moją karierą i wiedzieli, jak ze mną rozmawiać i jak mnie motywować, bo nie jest to wcale łatwe, gdy ma się do czynienia z nastolatkiem.

**Mówiliśmy o tym, że sport to ciężka, codzienna praca, powiedz, jak wygląda Twój typowy dzień treningowy?**

To zależy od tego, czy aktualnie przygotowuję się do jakiegoś wyścigu, czy mam bardziej luźny czas. Jeśli chodzi o podstawowy trening, to spędzam na rowerze od 3 do 6 godzin i dodatkowo mam różne ćwiczenia, które muszę wykonać. Poza treningiem stosuję jeszcze inne sposoby stymulowania organizmu, np. gorące kąpiele lub saunę, które zmuszają moje ciało do wysiłku. Na ogół moją pierwszą część dnia zajmuje trening, a resztę regeneracja – fizjoterapia, masaże, rozciąganie, sen. Regeneracja jest niezwykle ważna, bo pozwala kolejnego dnia wykonać jeszcze intensywniejszy trening.

**Czy jesteś przesądna? Masz jakieś specjalne rytuały lub nawyki przed ważnymi wyścigami?**

Zupełnie nie jestem przesądna, nie mam żadnych rytuałów przynoszących mi szczęście, ale ponieważ jestem religijna, każdy wyścig rozpoczynam od modlitwy.

**Czujesz presję przed startem w dużych wyścigach?**

Nie. Kilka razy w życiu poddałam się presji i skończyło się tym, że nie osiągnęłam dobrych wyników. Presja wynika przeważnie z chęci spełnienia oczekiwań innych, a ja wolę wierzyć we własne cele, skupić się na tym, co chcę osiągnąć, i zapomnieć o oczekiwaniach innych. Umiem się odciąć od nieprzychylnych komentarzy i to pozwala mi w 100 procentach podejść do startu z wiedzą, co chcę osiągnąć. Oczywiście czuję stres, czuję nerwy, bo to normalna reakcja, gdy nam na czymś zależy i nie chcemy popełnić błędu.

**Jak odpoczywasz?**

To zależy, jak bardzo jestem zmęczona, ale na ogół najlepszym sposobem na odpoczynek i regenerację jest dla mnie odcięcie się od mediów, spędzanie czasu z rodziną, bliskimi i przyjaciółmi. Ale nawet wtedy nie rezygnuję z kolarstwa i często wybieram się z moim towarzyszem na... rowerowe wycieczki.

**Wygląda na to, że żyjesz i odpoczywasz na rowerze... A jakie treningi lubisz najbardziej – w plenerze, w górach czy może na rowerze stacjonarnym?**

Wszystko zależy od pory roku i od miejsca, w którym jestem. Wszędzie na całym świecie można znaleźć piękne miejsca doskonale nadające się do trenowania. Lubię jeździć w Hiszpanii, gdzie mieszkam, uwielbiam góryste okolice moich rodzinnych stron w Polsce, lubię Portugalię i Kalifornię, często trenuję też we Włoszech i Andorze. Uwielbiam, pędząc na rowerze, czuć wiatr na twarzy i podziwiać te wszystkie piękne widoki. Kontakt z przyrodą pozwala mi się wyciszyć, pozbierać myśli i odpoczywać.

**A lubisz czuć wiatr we włosach, gdy pędzisz swoją Škodą Enyaq?**

Jasne! Ale bez przekraczania limitów prędkości na drodze [śmiech].

**A na co dzień wolisz rower czy auto?**

Uwielbiam moją Škodę, ale chyba nikogo nie zdziwię gdy odpowiem, że... rower.

**Škoda Enyaq to elektryczny SUV, czy ważne jest dla Ciebie to, że jeździsz samochodem elektrycznym?**

Bardzo ważne. Odkąd jeżdżę „elektrykiem”, mam wrażenie, że robię swój mały krok do tego, żeby chronić naturę. Gdy widzę samochody stojące w korku, przeraża mnie to, jak bardzo zanieczyszczają środowisko, i cieszę się, że mogę podróżować bardziej ekologicznie, czysto i cicho. Co ciekawe, moja Škoda ma funkcję, która pozwala na ładowanie akumulatora, gdy zjeżdżam z góry, a ponieważ mieszkam w górzystych okolicach, mam wrażenie, że w ogóle nie muszę ładować samochodu.

**A gdyby nie kolarstwo, to co robiłabyś w życiu?**

Kompletnie nie mam pojęcia. Zaczęłam uprawiać kolarstwo, gdy miałam 15 lat i wtedy wydawało mi się, że fajną pracą jest praca w biurze. Dziś wiem, że



kompletnie nie nadawałabym się do tego typu zajęcia, bo nie usiedziałabym za biurkiem przez cały dzień. Moim żywiołem jest sport, i tylko gdy jestem aktywna, czuję się szczęśliwa i spełniona. Gdybym nie jeździła na rowerze, to pewnie uprawiałabym inną dyscyplinę sportu, może po treningach prowadziłabym jakąś kawiarenkę...

**Podobno uwielbiasz gotować i eksperymentować w kuchni, a Twój mąż namówił Cię do powrotu do innej Twojej pasji – rysowania. Może to jakieś pomysły na przyszłość?**

Raczej nie. To tylko hobby. Lubię spędzać czas w kuchni, bo uspokaja mnie gotowanie i uwielbiam eksperymentować. Podobnie jak malowanie, choć w tym przypadku to chyba za duże słowo, bo ja raczej bawię się kolorami, niż maluję jakieś konkretne rzeczy, portrety czy pejzaże.

**Kiedyś w wywiadzie powiedziałaś, że jak skończysz 30 lat to pewnie skończysz karierę sportową. We wrześniu miałaś 30. urodziny i chyba nie zapowiada się, że opuścisz rower?**

Tak myślałam jakieś 7 lat temu, ale dziś widzę, że bardzo się zmieniłam i zmienił się świat wokół mnie. Dziś zawodowe uprawianie sportu nie jest dla kobiet przeszkodą, gdy decydują się na założenie rodziny, i odwrotnie – bycie mamą nie przeszkadza w powrocie do kariery sportowej. Znam mnóstwo dziewczyn, które urodziły dzieci i dzięki wsparciu sponsorów mogły spokojnie wrócić do zawodowego uprawiania sportu i wciąż odnoszą sukcesy.

**A miałaś w ogóle taki moment, kiedy chciałaś zrezygnować z kolarstwa, ze sportu?**

Nigdy nie myślałam o tym, żeby zrezygnować z kolarstwa, choć podczas bardzo ciężkich treningów czy wyścigów pojawiały się różne myśli, bo gdy jesteśmy zmęczeni i czujemy ból, nasz mózg potrafi płatać figle i „namawiać” do poddania się. Ale nigdy nie przywiązywałam się do tych myśli i nigdy nie pozwoliłam im przejść nade mną kontroli. Kocham swoje życie i wiem, że jestem w stanie wciąż się rozwijać, podejmować nowe wyzwania i stawiać sobie nowe cele. To mnie motywuje.

**Jakie masz marzenia?**

Moim największym marzeniem jest założenie tęczowej koszulki mistrzyni świata i zdobycie medalu olimpijskiego. Czuję, że spełniają się moje marzenia, gdy po prostu żyję chwilą obecną. Tu i teraz, z moimi bliskimi, rodziną i przyjaciółmi.

**Tego Ci życzymy.**

Dziękuję.







# KOBIETY MNIJSZOŚCI MÓWIĄ CORAZ GŁOŚNIEJ

CHOĆ MA 28 LAT, A OD 10 ZAJMUJE  
SIĘ PRAWAMI MNIJSZOŚCI, TO  
JUŻ W PODSTAWÓWCE WALCZYŁA  
O SPRAWIEDLIWOŚĆ. SPRZECIWIĄŁA  
DYSKRYMINACJI I NAMAWIAŁA DO DIALOGU.

DLA WIELU MŁODYCH ROMEK  
I MŁODYCH ROMÓW STAŁA SIĘ  
WZOREM. **OLENA VAIDALOVYCH.**  
WOLNA, NIEZALEŻNA I DUMNA ROMKA,  
KTÓRA WIERZY W ZMIANĘ.

*Rozmowy Remigiusza Grzeli*

*Zdjęcia*

AGA BILSKA



#### **OLENA VAIDALOVYCH**

ukraińska prawniczka  
pochodzenia romskiego,  
działaczka na rzecz praw  
człowieka, starsza doradczyni  
ds. prawnych i rzecznictwa  
Fundacji w Stronę Dialogu.

**C**zy Romki są dzisiaj siłą? Są wojowniczkami, buntowniczkami, ale też gospodyniami domowymi, dbają o dobro rodziny. Postrzeganie Romek w społeczeństwie bardzo się zmienia. Jeszcze 10 lat temu niewiele się o nich wiedziało. Ale same zdecydowały, że najwyższy czas na zmianę. Zaczęły walczyć o nowe pokolenie, aby było odważne i chętnie mówiło o swoim pochodzeniu, aby stało się widoczne. Poruszyło mnie zdanie: „Ucząc romskie kobiety, uczysz całe pokolenie”. Bo to Romki uczą swoje dzieci odwagi, wpajają im wartości i wyjaśniają, jak funkcjonuje świat bez uprzedzeń. Podnosząc świadomość tych kobiet, wpływamy na świadomość całej romskiej mniejszości, zmieniamy pokolenie i budujemy pozytywną narrację w społeczeństwie. Sama jestem Romką z Ukrainy, reprezentuję młode dobrze wykształcone pokolenie. Spotykam ludzi młodszych od siebie i widzę ich głód wykształcenia, chęć skorzystania z tych zmian. Nie wstydzą się swojej etniczności, podczas gdy inni Romowie mówią: „Jeśli powiem otwarcie, kim jestem, to nikt nie zobaczy we mnie profesjonalisty. Nie liczą się kwalifikacje, tylko fakt, że jestem ze społeczności romskiej”.

#### **Więc romskie kobiety dokonują zmiany?**

W Polsce w tej chwili mieszka około 60 tysięcy Romek i Romów, w tym z Ukrainy. To zróżnicowana społeczność, także kulturowo. Są rodziny bardziej liberalne i bardziej konserwatywne, oparte na patriarchacie, bo izolowały się przez wieki z powodu prześladowań, utrwalając swoją kulturę, tradycje, język w kolejnych pokoleniach. Zwłaszcza w nich kobiety nie czują się na tyle wolne, by realizować się czy spełniać marzenia. Ale zmiana następuje. Kobiety zaczynają walczyć o równouprawnienie, otwierają się możliwości dla młodych kobiet i dziewcząt. Jestem zaszczyciona, słysząc, że niektóre dziewczęta, ale też chłopcy ze społeczności romskiej biorą mnie za wzór. Kiedy byłam w szkole średniej, powstało wiele osiedli romskich z powodu trudnej sytuacji socjalno-ekonomicznej. To uniemożliwiało integrację z rówieśnikami. Bardzo wiele dzieci nie chodziło do szkół, a miały już po 12, 13 czy 14 lat. Nie umiały pisać i czytać. Miałam 16 lat i postanowiłam z grupą wolontariuszy chodzić do tych osiedli i dawać darmowe lekcje. Niektóre z dzieciaków, które wtedy uczyłam, skończyły uniwersytet. Każde działanie nastawione na rozwój ma sens.

#### **Urodziłaś się aktywistką?**

Nikt się nie rodzi aktywistką czy aktywistą. Byłam kochaną przez rodziców, wychowaną jedynaczką i długo nie wiedziałam, że świat poza domem jest niebezpieczny. Nie dostawałam takich ostrzeżeń. Miałam siedem lat, bawiłam się z ukraińskimi i romskimi dziećmi. Nagle zobaczyłam, jak ukraińscy rodzice odciągają od nas swoje „białe dzieci”, szepcząc: „Nie baw się z Cyganami. Są źli i kradną”. Byliśmy zdumieni, bo nigdy czegoś takiego nie słyszeliśmy. To się utrwaliło w podstawówce. Byłam jedyną romską dziewczynką w szkole. Choć sama nie wyglądałam jak stereotypowa Romka, rodzice mieli ciemniejszą skórę, więc wszyscy wiedzieli, kim jestem.

#### **Tamtego dnia zapytałaś rodziców, o co chodzi?**

Mama tłumaczyła, że nie powinnam ich słuchać, bo mam własny rozum i własne uczucia. Zapytała, czy czuję się od tych dzieci gorsza albo mniej zdolna? „Nie”. „To czemu się tak boisz?” Ale i tak zadawałam sobie pytanie, dlaczego świat jest niesprawiedliwy. W życiu niczego nie ukradłam, więc kiedy słyszałam, że „Cyganie kradną”, dostawałam furii. Chciałam zrobić wszystko, żeby zmienić te opinie. Powiedziałam rodzicom, że chcę być sędzią. „Dlaczego akurat sędzią?” – zapytała mama. „Bo chcę, żeby świat był sprawiedliwy”. Moja mama to mądra osoba. Dzięki niej jestem otwartą na świat, pewną siebie kobietą. Nauczyła mnie pielegnować moją etniczność, nie bać się o niej mówić. I choć pochodzę z dość konserwatywnej społeczności, w naszej rodzinie każdy jest wykształcony, pracuje. Kiedy byłam młodsza, nigdy nie słyszałam dobrych wiadomości o Romach, bo nikt nie był nimi zainteresowany. Rozumiem, że ludzie chcą gorących tematów. Ktoś ukradł, Rom ukradł. O Romach mówi się w negatywnych kontekstach, o trudnych warunkach, w których żyją, o przemocy. Dlatego tak wcześnie zdecydowałam, że chcę zmian społecznych, także w postrzeganiu innych, eliminowania uprzedzeń. Przemoc szkolna towarzyszyła mi przez lata. Mama chciała to zmienić, rozmawiała z władzami, ale nic nie pomogало. Usłyszała od nauczycielki: „Nie chcemy napięć, zostawmy, jak jest”. To nie złamało mojej chęci zmian. Ani też nie złamało mnie, ale zapewne złamało wiele romskich dzieci. Dlatego choć niektóre z nich dziś są specjalistami w swoich dziedzinach, nigdy otwarcie nie przyznają się do pochodzenia. Tymczasem ja jeszcze w podstawówce zaczęłam mówić o mojej społeczności, namawiać nauczycieli i uczniów do dialogu. Ktoś musiał to zacząć.

**Czujesz dumę z bycia Romką?**

Tak, ta duma płynie z mojej rodziny. Z poczucia, że jako człowiek jestem ważna. Mama zawsze powtarzała, że każda osoba jest inna, każda jest wartościowa i powinna mówić w swoim imieniu. To źródło tej dumy. Oczywiście w szkole było mi bardzo trudno, ale dzięki wsparciu rodziców poradziłam sobie. A przecież wiele osób, nawet z mojej rodziny, nie wierzyło, że romska dziewczyna jest tak chętna do nauki i że do czegoś dojdzie. Mimo przykładu mojej mamy czy babci, która szefowała centrum handlowemu i wszystko osiągnęła sama. Byłam bardzo pilną uczennicą. Nawet kiedy chorowałam i miałam wysoką gorączkę, szłam do szkoły, bo chciałam się dobrze przygotować do egzaminów, zdać je.

**Pokazać wszystkim, na co cię stać, udowodnić swoją wartość?**

**Kiedy ja chorowałam, na pewno nie chciałam iść do szkoły.** Może chciałam się upewnić, że inni zauważą, jaka jestem zdolna, nie gorsza od nikogo, a nawet lepsza? Może to była moja walka z prześladowaniem? Wtedy tego nie rozumiałam.

**Tvoja sytuacja zmieniła się, kiedy umarł twój tato?**

Miałam dziewięć lat. Kiedy tracisz ojca, prawdopodobnie najważniejszą osobę w życiu, a tato był moim najlepszym przyjacielem i najwspanialszym ojcem – tracisz grunt pod nogami. Szybko zrozumiałam, że teraz ja muszę wziąć na siebie odpowiedzialność za rodzinę, bo zostałyśmy z mamą same. Moja mama także jest wykształconą osobą, zawsze pracowała, wtedy jeszcze więcej. Szła do pracy, a ja zostawałam w domu, sama. Ale też uczyłam się wolności. Oboje rodzice byli niezależnymi ludźmi. Mama walcząca, ale z otwartym sercem. Pytała: „Lena, czy masz w życiu cel?”. „Tak, mam, wiem, co chciałabym robić”. „A masz plan, jak to osiągnąć?”. „Nie”. „Musisz mieć plan, bez niego cel jest mrzonką”. Więc nauczyłam się zawsze mieć plan. Kiedy później chciałam pójść na uniwersytet, w czym mnie wspierała, tłumacząc, że muszę się uczyć, nie chciałam jej zanadto obciążać finansowo. Wystąpiłam o stypendium i dostałam je na cztery lata nauki. A potem kolejne na magisterkę.

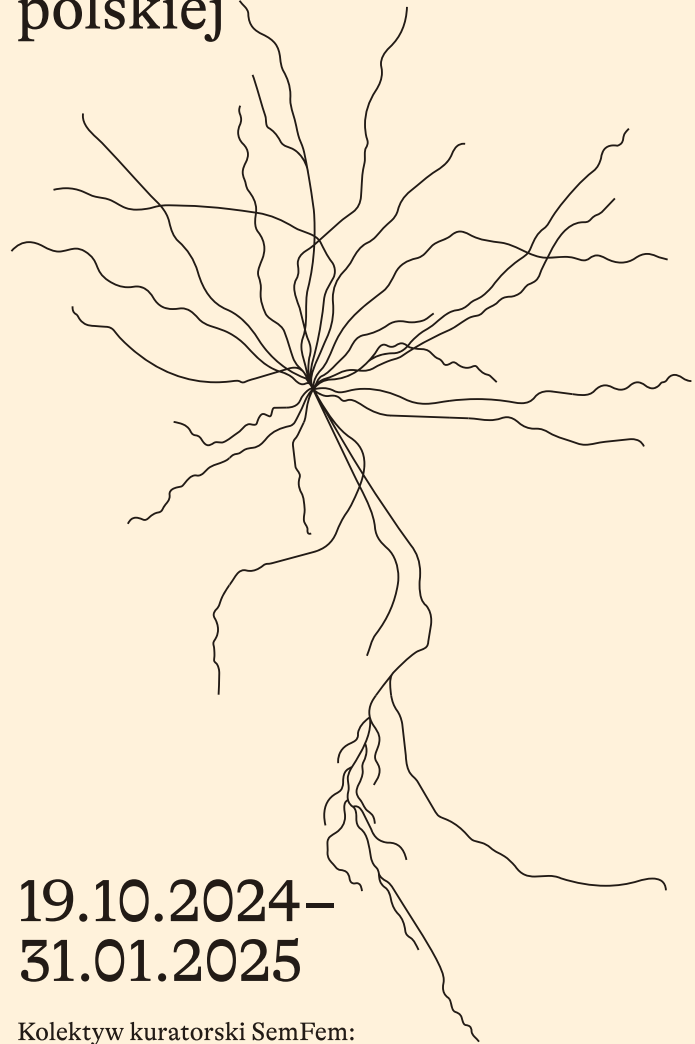
**Na uczelni było łatwiej z relacjami?**

Tak, bo już wszyscy byli dojrzałsi. Mimo to słyszałam: „Przeowiedz mi przyszłość, powróć z ręki, postaw tarota”. Niektórych to bawiło, ale nie mnie. A potem dostałam stypendium w biurze wysokiego komisarza do spraw praw człowieka w Genewie. Tam spotkałam otwartych ludzi, którzy mieli podobne jak ja pomysły na przyszłość, rozumieli mnie, bo sami stoczyli swoje walki.

**Znalazłaś się na swoim miejscu?**

Tak. Miałam poczucie, że jestem na właściwej ścieżce, we właściwym miejscu. Przez kilka miesięcy utwierdziłam się w tym, czego chcę. Miałam też zaszczyt przemawiać na forum ONZ. Miałam 21 lat i byłam najmłodszą Romką występującą na prezydium. Przedemną reprezentanci wszystkich krajów, a ja mówiłam o wyzwaniach, jakie stoją przed Ukrainą, w imieniu tych wszystkich, którzy nie mieli głosu. W tym czasie ►

# Chcemy całego życia. Feminizmy w sztuce polskiej



19.10.2024–  
31.01.2025

Kolektyw kuratorski SemFem:  
Anka Leśniak  
Karolina Majewska-Güde  
Paulina Olszewska  
Agnieszka Rayzacher  
Dorota Walentynowicz

Państwowa Galeria Sztuki  
Plac Zdrojowy 2, Sopot

Sfinansowano ze środków Fundacji Artystyczna Podróż Hestii  
Dofinansowano ze środków Miasta Sopotu

Organizatorzy: PAŃSTWOWA GALERIA SZTUKI, Sopot, ERGO, HESTIA, STUDIO, MIAŁO  
Partnerzy: MIAŁO  
Mecenas: A.C.F.P., Danusia Szymaszk, Fundacja Artystyczna Podróż Hestii, MIAŁO, Sopot  
Matronat honorowy: MIAŁO, Sopot  
Matronat: MIAŁO, Sopot

Matronat medialny:

artinfo.pl, esopot.pl, prestiż, SALON, sens, szu, MIAŁO, trojmiejski, ELITAZA, wykkobocan.pl, rdz, zwierzciadio

*Długo nie  
wiedziałam,  
że świat poza  
domem jest  
niebezpieczny. Kiedy  
miałam siedem lat,  
zobaczyłam, jak  
ukraińscy rodzice  
odciągają od nas  
swoje „białe dzieci”,  
szepcząc: „Nie baw  
się z Cyganami.  
Są źli i kradną...”*



**REMIGIUSZ GRZELA**  
w cyklu swoich rozmów  
prezentuje osoby, które mają  
odwagę, znajdują siłę  
i zmieniają świat.

w Ukrainie dochodziło do ataków na osiedla romskie, podpaleń, aktów przemocy. Grupa skrajnie prawicowych bandytów zabiła 24-letniego Roma. Mówiłam w jego imieniu. Jestem wdzięczna za tę możliwość. Rekomendowałam, co powinno się zrobić, jakie zmiany wprowadzić, jakie strategie zastosować, żeby zapobiegać przemocy i przestępstwom na tle rasowym. Kiedy wróciłam do Ukrainy, zdałam wszystkie egzaminy i zrobiłam dyplom.

**Wróciłaś jako inna osoba?**

W stu procentach. Wiedziałam, z kim i dla kogo chcę pracować. Na studiach zrobiłam staż w ukraińskim Ministerstwie Młodzieży i Sportu, znakomite doświadczenie. Zrozumiałam, na czym polega polityka krajowa, jak pracować z młodzieżą i jak pomagać poprzez projekty, programy. Zaczęłam działać w sektorze organizacji pozarządowych jako menedżer programów, najpierw byłam wolontariuszką, potem, kiedy dostrzeżono moje kwalifikacje, zostałam zatrudniona. I już po studiach i stażu w Genewie dostałam pracę w warszawskim biurze Organizacji Bezpieczeństwa i Współpracy w Europie, w punkcie kontaktowym Romów i Sinty. Kiedy wybuchła pandemia, wróciłam do Ukrainy i pracowałam zdalnie.

**Jak wyobrażałaś sobie życie?**

Ani przez chwilę nie miałam wątpliwości, czego chcę. Jak każdy czasami bałam się o przyszłość, ale było jasne – chcę bronić praw narażonych mniejszości, uchodźców i migrantów. To rozpała we mnie iskrę i daje poczucie spełnienia misji, a to z kolei motywuje do działania, więc idę naprzód. Cieszę się, że jestem na tej drodze, chociaż moje życie nie było łatwe. Jak mówiłam, byłam samotnym dzieckiem, prześladowanym przez wiele lat, przeszłam załamanie nerwowe. To wszystko wpłynęło na to, kim jestem. Nie boję się wyzwań, bo doświadczyłam najtrudniejszych, a takim jest wojna. Po inwazji Rosji na Ukrainę nie wiedziałam, czy będę żyć następnego dnia. Bałam się o matkę, bo jest już starszą osobą. Urodziła mnie, będąc dojrzałą, 40-letnią kobietą. Kiedy wybuchła wojna, była strzępką nerwów, ja zresztą też. Było bombardowanie, wysłałam do sklepu, rakiety latały nad głową. Pamiętam, jak trzęsły mi się nogi, jak waliło serce w tych pierwszych dniach. Nikomu nie życzę takiego doświadczenia i poczucia bezsilności. Wojna nadal trwa, codziennie giną ludzie, w tym młodzi. Chciałam nas uratować. Nie chciałam się przyzwyczaić do wojny. I choć nie jestem typem „szefowej”, raczej we wszystkim się z mamą konsultuję z szacunku dla niej, musiałam podjąć

decyzję, kiedy zrozumiałam, że nie chce się ruszyć z Kijowa. Powiedziałam: „Jeśli nie wyjedziemy, a coś się stanie, będziesz za to odpowiedzialna”.

**Jeśli zdecydowałyby, że nie jedziecie?**

Zostałabym z nią. Nie zostawiłabym jej.

**Poddała się?**

Wy tłumaczyłam, że musimy się wydostać. Jak długo można się ukrywać we własnej łazience? Bałyśmy się spać w sypialni, łazienka okazała się najbezpieczniejszym miejscem w domu. Wojna zaczęła się w lutym, a już w marcu byłyśmy w Polsce. Bardzo Polskę lubię. Może z powodu podobnej mentalności Polaków i Ukraińców dobrze się tu czuję. Mamy podobne tradycje i nawet język jest podobny. Kulturowo Polska jest jednym z najbliższych Ukrainie krajów. W Warszawie od początku zaangażowałam się w pomoc ukraińskim uchodźcom. Czułam się winna.

**Dlaczego?**

Bo jestem tu, a tam, w moim kraju, są bombardowania. Nie mogłam usiedzieć na kanapie, nie mogłam spać. Współpracowałam z fundacją Jolanty Kwaśniewskiej jako wolontariuszka. A potem poznałam Joannę Talewicz, szefową Fundacji w Stronę Dialogu działającej na rzecz społeczności romskiej w Polsce i zaczęłam jej pomagać, bo do Polski przyjeżdżało coraz więcej ukraińskich Romek i Romów. Fundacja nie miała pieniędzy na relokacje, a część osób chciała jechać dalej. Joanna organizowała pomoc dziesiątkom tysięcy ludzi, załatwiała transporty. Dzięki niej zobaczyłam, że istnieje na tym świecie człowieczeństwo. Sponsorzy, widząc, jak działa Joanna Talewicz, włączali się. My pracowaliśmy jako wolontariusze, później zostaliśmy zatrudnieni w Fundacji. To był bardzo trudny czas. Ukraińscy Romowie byli traktowani gorzej. Kiedyś zobaczyłam, że trzy-, czterolatki śpią na podłodze, na kartonach, wciąż była zima, a noclegownię podzielono na dwie części – tu uchodźcy ukraińscy, a tu ukraińscy Romowie, bez łóżek, bez pościeli. Spytałam wtedy koordynatorów: „Dlaczego dzielicie ludzi? Nie boicie się, że to wbrew antydyskryminacyjnemu prawu, jakie panuje w waszym kraju? Czy macie świadomość tego, co robicie?”. „Traktujemy ich normalnie, tylko nie chcemy doprowadzać do napięcia”. Kiedyś już to słyszałam, a właściwie słyszała to mama. „Jeśli nie pozwolicie tym dzieciom spać w łóżkach, zacznę rozmawiać z mediami”, powiedziałam. Było wiele przykładów dyskryminacji uchodźców romskich, którzy trafiali tu z niepełnosprawnościami, czasami bez dokumentów;

musieliśmy działać bardzo szybko, bo bez tych dokumentów, bez PESEL-u nie mogli pójść do lekarza, czasem musieliśmy płacić za prywatne wizyty. Na początku pracowałam non stop. Stale dzwonił telefon. A potem w lipcu 2022 Fundacja otworzyła Centrum Społeczności Romskiej. Joanna, która jest dziś moją superwizorką, jest dla mnie wzorem. To jedna z najwspanialszych kobiet, jakie poznałam, pełna współczucia, zawsze gotowa do pomocy, feministka, Romka, wojowniczką, a Fundacja w Stronę Dialogu, którą prowadzi, zmienia system, bo zmienia też narrację o Romach i Romkach. 8 kwietnia, z okazji Międzynarodowego Dnia Romów, Pałac Kultury i Nauki został podświetlony w kolorach romskiej flagi.

### **Zorganizowałyście niedawno pierwszą edycję Akademii Liderok Romskich.**

Koordynowałam ten program z warsztatami dotyczącymi kariery, działania NGO-sów, otwierania własnej działalności. Prawnicy tłumaczyli, jak założyć firmę, specjaliści HR, jak dobrze przejść rozmowę kwalifikacyjną. Prosiłam, aby każdy z naszych ekspertów mówił w sposób nieformalny, tak, aby uczestniczki czuły się bezpiecznie, wszystko zrozumiały. W Akademii Liderok Romskich udział brały Romki z Polski i Ukrainy. Pytałyśmy, co jest ich celem, co chcą robić w życiu. Wiele z nich nie umiało odpowiedzieć. Kiedy powtórzyłyśmy to pytanie na końcu szkoleń, jedna z kobiet wyznała: „Wróciłam wtedy do domu i pomyślałam: czy ja głupia jestem, że nie wiem, co chcę robić ze swoim życiem? Mam prawie 21 lat i nie mam celu, nie mam marzeń?!”. Zaczęła płakać i wszystkie zaczęłyśmy płakać. Bo tego ostatniego dnia każda z nich już miała swój cel, swoje marzenia, nawet jeśli była nim praca w biurze, która wcześniej wydawała się nieosiągalna.

### **Myślisz o przyszłości Ukrainy?**

Stale. Jestem dumna z naszych obywateli, bo choć wiele przeszli, nadal stawiają opór, okazują siłę, kochają swój kraj, modlą się, żeby wojna się skończyła jak najszybciej i są dumni z tego, jak się nasz naród zjednoczył. Przed wojną nie było w Ukraińcach tak silnego poczucia jedności. Pęka mi serce, kiedy widzę starszych ludzi, którzy żyją w tak strasznych warunkach. Ostrzeliwani, bombardowani, nie tracą nadziei i wierzą w jasną przyszłość. Tęsknię za Kijowem. Bardzo. Podobnie jak moja mama i cała nasza rodzina.

### **Mama chce wrócić?**

W sercu na sto procent. Ale nie możemy ryzykować życia. Potrwa, zanim kraj zostanie odbudowany i wróci do stanu sprzed wojny. Wojna mi się śni. Jest we mnie niepokój. Wszystko, co widziałam, pamiętam. Teraz Polska jest moją drugą ojczyzną. Bardzo Polskę kocham. Mam tu wielu przyjaciół.

### **Więc to Romki zmieniają społeczeństwo?**

Otworzą oczy społeczności zewnętrznej na współodczuwanie i wartości humanistyczne. Kobiety mniejszości są bardzo silne i wiedzą, jak zmienić świat, wiele przeszły, a to je ukształtowało. Więc nie boją się wyzwań. W końcu odzyskują głos. Nie boją się mówić. I mówią coraz głośniejsze. ●

REKLAMA

 MUZEUM  
WARSZAWY



# NA MIEJSCU I NA WYNOŚ


KUCHNIA WARSZAWSKA

wystawa

17.10.2024 — 17.04.2025

Rynek Starego Miasta 32  
muzeumwarszawy.pl



 Ministerstwo Kultury  
i Dziedzictwa Narodowego

Partner mediów:

 TVP  
KULTURA

 TOK FM

 zwierciadło

 NIEZŁA  
SZTUKA

 Polca nam!  
rozmowa

# NADMIAR WYGODY DEFORMUJE CHARAKTER

Czy w czasach, kiedy mamy pomidory i truskawki w lutym oraz kino na żądanie w domu, potrafimy sobie jeszcze czegoś odmawiać? O tym, po co właściwie mielibyśmy to robić i jaki związek mają z tym elastyczność emocjonalna i rezyliencja – mówi psycholożka **MARTA NIEDŹWIECKA**.

*Rozmowa* JOANNA OLEKSZYK

*Ilustracja* MAGDALENA PANKIEWICZ

**W**naszej poprzedniej rozmowie, przypomnijmy, doszliśmy do pewnych gorzkich wniosków. **Life is brutal i full of zasadzka**, droga nowoczesna dziewczyno. Zdarzają się w nim

**sytuacje, których nigdy byś się nie spodziewała, a powinnaś...**

W dodatku twoja kontrola nad wydarzeniami jest dużo mniejsza, niż ci się wydaje. Tworzymy sobie różne protokoły zdrowego życia, jak fitness, suple, zdrowe jedzenie i wysypianie się – oczywiście to wszystko jest bardzo ważne i trzeba to robić – ale to nas nie czyni nieśmiertelnymi. Tak jak dobre sprawowanie nie czyni nas odpornymi na przeciwności losu. Ostatnio w serii Olgi Tokarczuk dla Wydawnictwa Literackiego „Inne konstelacje” wyszła „Odpowiedź Hiobowi” Carla Gustava Junga – bardzo ją polecam, bo to książka, która pozwala zgłębić moralny problem, czemu straszne rzeczy zdarzają się dobrym ludziom. To żadna boska kara, po prostu los, jak to mawiali nasi dziadkowie, bywa kapryśny. Dlatego jego przedstawieniem w dawnej sztuce często było koło fortuny – w końcu raz jesteśmy na górze, a raz na dole. **Z kolei ty w najnowszej książce „O zmierzchu. Nowe myślenie na nowe czasy” pisesz, że uluda jest myśleć, że kontrolowanie świata zewnętrznego da nam spokój i szczęście.**

Po pierwsze, nie jesteśmy w stanie go kontrolować. A po drugie, ponieważ wierzymy w iluzję, że jednak jesteśmy w stanie, wkładamy się w przeróżne bardzo skomplikowane mechanizmy, które czynią nas niewolnikami tej uludy. Czyli możemy wierzyć, że te

wszystkie wymienione przeze mnie wcześniej rutyny zdrowotne rzeczywiście spowodują, że nie staniemy się osobami starszymi, i cierpiącymi na różne dolegliwości związane z nieuchronnym osłabieniem organizmu. Albo że jakaś forma kontroli nad bliższą osobą spowoduje, że ona nie odejdzie. Nic z tego, kochani. Jedyne, na co mamy wpływ, to takie porządkowanie swojego świata wewnętrznego, by czynił nas otwartymi na to przeżycie, które będziemy mieli w środku, kiedy jakakolwiek trudność czy dramat do nas przyjdą.

I tu przyda nam się kategoria elastyczności emocjonalnej. To liczba ciosów od losu, jakie możemy przyjąć, nie odkształcając się i nie pękając na tysiące kawałków. Jest ona pochodną wielu składników – są pewne temperamenty, którym jest łatwiej ją osiągnąć, ale ona jest też wyćwiczalna. Budujemy w sobie stoicką postawę, ćwiczymy różne mechanizmy regulacji emocji i wewnętrzny dystans do zdarzeń, ale też uczymy się sięgać po wsparcie, poznajemy swoje granice i reakcje, dajemy sobie czas na regenerację po stresujących przeżyciach. I to sprawia, że jak uderza w nas cios, to nie jesteśmy jak stare, suche drzewo, które łamie się na pół, tylko jak kauczuk, który się ugnie, ale wyprostuje. **W dzisiejszych czasach niepokoju i zamętu elastyczność wydaje się jedną z najpotrzebniejszych kompetencji.**

My nie tylko żyjemy w dobie polikryzysu, ale też żyjemy coraz dłużej, w związku z tym dotykają nas różne rzeczy, które nie dotykały ludzi 100 lat temu, bo zwyczajnie rzadko ich dożywali. ►



No i jeszcze: nasza cywilizacja robi się skomplikowana na bardzo wielu poziomach, więc rzeczywistość nie będzie się upraszczać, nawet mimo naszych starań. Oczywiście możemy nie komplikować jej dodatkowo, ale musimy być gotowi na to, że rzeczywistość będzie stawiała opór.

Miałam ostatnio taką sytuację, że wracałam z pobytu w Italii i mój samolot był opóźniony o dziewięć godzin. Linie lotnicze rozegrały to tak, że poskąpiono nam informacji o opóźnieniu, więc te dziewięć godzin koczowaliśmy na lotnisku. A jak masz tyle czasu i niewiele do zrobienia, to możesz sobie przynajmniej poobserwować ludzi. Miałam więc okazję zobaczyć wiele osób, które, jak tylko napotykają jakąś trudność, to niemalże eksplodują: dostają szału, krzyczą, rzucają walizkami, wyklócają się z Bogu ducha winną obsługą. Oczywiście ekspresja emocji i stawianie po swojej stronie są ważne, ale jedno to bronić imponderabiliów, a co innego robić scenę w sytuacji, kiedy nic od nas nie zależy.

Osoba elastyczna emocjonalnie podchodzi do przeciwności z filozoficznym nastawieniem i namysłem nad własną frustracją, gniewem, odwołanymi zobowiązaniami czy niemożnościami. I otwartością, że to będzie się zdarzać. Bo dorosła, dojrzała jednostka jest w stanie przyjąć cały ładunek trudności płynących ze świata bez pośrednictwa mamy i taty (dzieci są chronione w takiej sytuacji frustracyjnej przez rodziców) i tak sobie z nim poradzić, by nie zostawić go w popiołach. Ani nie zacząć robić sobie krzywdy, uderzając rytmicznie głową w szybę.

**Czy taka postawa nie powinna się w nas budować z wiekiem albo z doświadczeniem?**

Ano powinna, a przynajmniej mogłaby. W końcu jak już raz przeżyjesz dziewięć godzin na lotnisku i nikogo nie zamordujesz, to następnym razem, jak spotka cię coś nieprzyjemnego, to pomyślisz sobie: „W porównaniu z tamtym stanie 30 minut na poczcie to betka”. Podkreślam: tu nie chodzi o to, że nie odczuwam irytacji, tylko że moja irytacja to mój problem, a mając tę świadomość, jestem w stanie sobie z nią adekwatnie poradzić. I nie być pokonaną potem przez duże rzeczy, jak na przykład choroba.

Wielu lekarzy mówi, że aby dobrze chorować, czyli zmierzać do wyzdrowienia, szczególnie w przypadku chorób poważnych, jak onkologiczne, nie można wytworzyć w sobie tożsamości



WYTRWAŁOŚĆ, ZNOSZENIE NIEWYGODY,  
ZDOLNOŚĆ UTRZYMANIA SIĘ PRZY  
CELACH, NAWET JEŚLI NIKT NIE BIJE  
NAM BRAWA, UMIEJĘTNOŚĆ PONOSZENIA  
TRUDÓW I WSTAWANIA Z KOLAN – TO  
SĄ REALNE PREDYKTORY ŻYCIOWEGO  
POWODZENIA. O CZYM DOBITNIE  
ŚWIADCZY TEST MARSHMALLOW.

opartej na cierpieniu. Czyli znowu trzeba spotkać to zdarzenie losowe z jakimś rodzajem odwagi i uniesionej przyłbicy: oto stoję w obliczu czegoś, co może zakończyć się różnie, ale sama z siebie, ze swoich mocy psychicznych, dokładam wszelkich starań, żeby wspierać leczenie i trzymać się psychicznie. To nie oznacza, że wypieram i udaję, że nic się nie dzieje, to oznacza, że przeciwnie – bardzo dobrze wiem, co się dzieje, ale postanawiam się nie poddawać.

**Czyli części z nas jest łatwiej taki stan osiągnąć, ale wszyscy możemy starać się go wypracować na drodze – i tu użyję staroświeckiego określenia – hartowania ducha?**

Tak! Hartowanie ducha to jest genialne określenie! Ale zobacz, jak musiałś zamortyzować jego wprowadzenie, a kiedyś nikt nie wyobrażał sobie bez tego wychowania dziecka.

**Wychowanie oparte na hartowaniu ducha to na przykład powiedzenie dziecku: „Dziś nie zjesz kolacji, nie dostaniesz deseru, nie obejrzyś bajki”?**

„I żadna krzywda ci się nie stanie”.

**Oczywiście nie chodzi tu o głodzenie czy znęcanie się, ale mam wrażenie, że kiedyś nie usuwaliśmy tak pilnie każdej przeszkody sprzed nóg naszych latorośli.**

Dziś toczę wiele rozmów z rodzicami ekstremalnie niesamodzielnymi kilkunastoletkami. Zawsze wtedy zadaję pytanie, nie bez wrodzonej złośliwości: „A jaki był poziom waszego zaangażowania w usuwanie paproszków z drogi dziecka?”. Bo jeżeli ktoś przez 20 lat swojego życia ma chlebek z szyneczką krojony w kwadraciki, żeby skórki nie trzeba było gryźć, to potem otwiera lodówkę i dostaje zapalenia płuc. A jeszcze kiedy dołoży się do tego świadomość, że świat, łącznie z rodzicami, oczekuje od ciebie niesamowitych osiągnięć, to wpadasz w impas, z którego strasznie ciężko jest wyjść samodzielnie.

**Hartowanie oznacza też celowe wystawianie się na niewygodę. Czyli na przykład wybranie się na pieszy rajd, podczas którego śpi się w schroniskach i wędruje niezależnie od pogody.**

Zobacz, my jesteśmy wychowywani przez pokolenia nieustannie zaciskające zęby. Tam ciągle był deficyt, ciągle krew, pot i łzy.

**I opowieści o drodze ojca do szkoły...**

...przez zamrożone jezioro. Dlatego większość z nas, kiedy już sama doczekała się dzieci, postanowiła sobie: „Mój bombelek nie będzie przeżywał takiej gehenny. Nie będzie musiał skakać przez kozła na WF-ie, jeśli się tego boi, nosić gryzących ubrań i jeść niesmakującego mu jedzenia. Niech ma lepiej ode mnie”. **„Wprawdzie ja czekałam na lalkę przez cały rok, ale skoro mój bombelek chce, proszę bardzo. W końcu mnie stać”.**

I jest to sytuacja, w której dobre intencje obracają się przeciwko nadawcom, bo nadmiar wygody deformuje charakter. Wiem, że brzmię teraz jak stara ciotka, ale skoro mamy Google'a, to nikt nie uczy się już czytać map. I co, kiedy nagle padnie ci telefon? Nie mam na myśli tylko aplikacji i digitalizacji świata, ale to, że przez ostatnie 50 lat kulturowo położyliśmy straszny nacisk na wygodę. **Wygodę i natychmiastowość. Dlatego tak frustruje nas stanie w kolejce czy czekanie na opóźniony lot.**



A paczka ma być następnego dnia pod drzwiami. Nie mamy dziś naturalnych warunków, w których ćwiczy się niewygodę. Pomysł celowego zanurzania się w dyskomforcie jest albo związany ze środowiskami rozwojowymi, które używają tego jako rytuału przejścia, albo wydaje się kompletnym absurdem. Przecież mamy pomidory i truskawki w lutym. Dowolny towar z dowolnego miejsca na świecie. I kino na żądanie w domu.

**Długo jedynym obszarem ćwiczenia się w dyskomforcie był dla nas sport. Dlatego swojego czasu tak pokochaliśmy bieganie w maratonach, crossfit czy siłownię.**

A kiedyś maratony biegali tylko maratończycy. Nasza psychika, ale i nasze ciało, żeby nie zgnuśnieć (co to za piękne słowo, prawda?!), potrzebują ciągłych wyzwań. W końcu jesteśmy gatunkiem, który do mistrzostwa opanował rozwiązywanie problemów i wychodzenie naprzeciw wyzwaniom. Przetrwaliśmy dlatego, że potrafiliśmy bardzo szybko odnajdywać się w stale zmieniającym się środowisku.

Dlatego też jedną z tajemnic powodzenia ruchu Wima Hofa, oprócz udowodnionych prozdrowotnych właściwości niskich temperatur, jest to, że dzięki tej metodzie ludzie zbiorowo doświadczają dyskomfortu, mając poczucie jego celowości. Czyli znoszą niską temperaturę, bo to poprawia ich zdrowie, ale jest to też forma wzmocnienia siebie poprzez „przepchnięcie się” przez niekorzystne warunki. Nie sugeruję bynajmniej, że

wszyscy powinni teraz kąpać się w lodzie i wchodzić w T-shircie na Śnieżkę w środku zimy – bo to nie jest zajęcie dla każdego – ale różne formy codziennego zmniejszania sobie bezmyślnych komfortów to jest coś, co możemy robić na mocy własnej decyzji. I nie mówię też o trwaniu w bardzo złej relacji czy głębokim dyskomforcie w pracy, która nas drenuje – bo to jest zupełnie inna historia – ale o pójściu na piechotę na zakupy, wstaniu wcześniej o godzinę, by potrenować jogę, przeliczeniu czegoś na papierze, a nie na kalkulatorze. To przecież jest do zrobienia. **Do tego zalicza się też chyba odraczanie przyjemności...**

Ależ oczywiście! O czym dobitnie świadczy słynny test marshmallow. Czyli sprawdzian, który najlepiej na świecie przewiduje przyszły sukces dziecka. A różne są tu koncepcje i dyskusje. Ja akurat jestem za tak zwaną mentalnością maratończyka, czyli za połączeniem pasji, wytrwałości i hartu ducha. Pomysłodawcą testu marshmallow był amerykański psycholog Walter Mischel. Sadzał przedszkolaki w pokoju z przeobrydliwą pianką marshmallow, która w Stanach jest wielkim frykasem, i proponował im, że jeśli nie zjedzą jej od razu, to potem dostaną dwie. Druga tura badań, przeprowadzona kilka lat później, pokazywała, że te dzieci, które były w stanie wytrzymać pokusę i odwlec gratyfikację, miały zdecydowanie lepsze: wyniki w szkole, relacje z rówieśnikami i zdrowie. Dlaczego? Bo wytrwałość, znoszenie niewygody, zdolność utrzymania się przy celach, nawet jeśli nikt ▶

REKLAMA

# VI KONFERENCJA SEKSON PRAWO DO PRZYJEMNOŚCI

O seksualności i rodzicielstwie osób z niepełnosprawnościami.

Organizatorem Konferencji jest Fundacja Avalon.

Dowiedz się więcej: [www.fundacjaavalon.pl](http://www.fundacjaavalon.pl)



**Zapisz się!**

Zaproszeni są wszyscy: osoby z niepełnosprawnościami, ich bliscy, eksperci oraz każdy, dla kogo ważna jest idea równości i poszanowania praw człowieka.



nie bije nam brawa, umiejętność ponoszenia trudów i wstawania z kolan – to są realne predyktory życiowego powodzenia.

Ćwiczenie elastyczności psychicznej wymaga od nas nieustannego robienia sobie testu marshmallow, czyli odmawiania kolejnego odcinka serialu na rzecz spaceru, alkoholu na rzecz herbaty, słodyczy na rzecz brokułów.

**Kiedyś jedna rozmówczyni, zwolenniczka minimalizmu, powiedziała mi, że gdy wie, że jutro wychodzi książka jej ukochanego pisarza, specjalnie odwleka jej kupno o tydzień, by ćwiczyć się w tym, że nie musi mieć wszystkiego, co chce, od razu.**

W dodatku przedłuża sobie przyjemność oczekiwania.

**Podobnie jest z odkładaniem pieniędzy na wycieczkę marzeń.**

Ja w ogóle jestem wielką fanką oszczędzania. Właśnie dlatego, że świat non stop namawia nas, by siebie nagradzać impulsywnymi zakupami. A odmawianie sobie zakupów – tak jak używek – bardzo kształtuje charakter.

**Wracając do tamtej sytuacji koczowania na lotnisku, każdy kto jej choć raz doświadczył, wie, że na przyszłość warto mieć przy sobie książkę, audiobook czy kilka odcinków podcastów ściągniętych na smartfon.**

Czyli warto sobie zbudować jakiś kapitał kulturowy, który jest nie o kupowaniu jedzenia i wydawaniu pieniędzy na przyjemności. Bo co jest w odruchu sięgania po literaturę w momentach trudnych, stresujących czy też dobrych (bo dla relaksu)? Pragnienie doświadczenia czegoś spoza siebie. Tylko najpierw trzeba mieć zdolność wpadnięcia na ten pomysł, a potem jeszcze czerpania z niego przyjemności. Natomiast jeśli nastrajasz się na proste i szybkie gratyfikacje, dobrnięcie do końca książki w sytuacji stresowej będzie dla ciebie nie do wykonania.

**W odcinku podcastu „O zmierzchu”, zatytułowanym „Krew, pot, łzy. I radość”, mówisz o grze komputerowej, w którą do imentu grał twój syn, mimo że była niesamowicie trudna.**

Chodzi o grę „Dark Souls”, kultową wśród rówieśników mojego syna, bardzo mroczną i bardzo piękną. Jej twórcy, chłopaki ze Studia Ghibli, bardzo sobie wzięli do serca słowa pedagoga Jespera Juula, który powiedział, że w grach komputerowych nie ma właściwie niczego złego, z jednym zastrzeżeniem, że one wszystkie są za proste, a życie proste nie jest. Dlatego twórcy tej gry skomplikowali ją naprawdę mocno – giniesz praktycznie od wszystkiego, a wygranie bitwy z bossem wymaga nieprawdopodobnej wiedzy, umiejętności i opracowania strategii. Widziałam, jak mój syn reagował na tę grę. Co chwila wręcz eksplodował z furii, ale ją uwielbiał. A jak „przeszedł” jakiegoś bossa, od razu zyskiwał szacun na dzielni. Co więcej, „Dark Souls” na sam koniec robi graczowi etycznie i emocjonalnie straszno psikus, tym samym genialnie pokazując całą przewrotność życia.

Ja wiem, że kiedyś panował kult twardego wychowania i nie chodzi o to, by przywracać Spartę. Tylko teraz przegięliśmy w drugą stronę, więc w procesie regulacyjnym moglibyśmy spróbować dawać sobie pewne porcje treningu à la Wim Hof. **A czy elastyczność psychiczna jest tożsama z odpornością psychiczną i rezyliencją?**

Odporność i elastyczność są pojęciami używanymi wymiennie. Rezyliencja to coś trochę innego, bo w niej chodzi o umiejętność podnoszenia się po upadkach. Czyli elastyczność to jest taki zwykły *skill* na co dzień, kiedy coś nam się nie udaje, ktoś się spóźnia czy pogoda jest nie taka, jak byśmy chcieli. Natomiast rezyliencja odpowiada za rzeczy duże i, niestety, tragiczne, które zdarzają nam się raz na jakiś czas. Na przykład sytuacje nowotworowe angażują zarówno elastyczność, jak i rezyliencję.

Rezyliencja jest zdolnością zachowania *core'u* osobowości pomimo przejścia przez rzeczy, które z jakiegoś powodu są niewyobrażalne lub zdecydowanie za ciężkie do umiesienia przez człowieka. Bo jak wybuchła wulkan i lawa niszczy całą wioskę, a ty jesteś jedyną osobą, która przeżyła, to ciężko wytłumaczyć sobie, że życie ma sens i porządek. A jednak niektórzy po czymś takim się podnoszą, w dodatku często angażują się w sytuacje pomocowe i działalność charytatywną. Rezyliencja to metapoziom, coś, co widzimy na przykład u ludzi, którzy przeżyli różne kataklizmy, wojny, ludobójstwa i gwałty. Oczywiście zależy od wielu rzeczy, w tym od tego, w jakim stanie weszliśmy w daną historię, jakie już mieliśmy zasoby i jaka była skala tego stresu. Na przykład okazuje się, że tak zwane debriefingi po klęskach żywiołowych czy wielkich wypadkach komunikacyjnych – czyli kiedy szybko rozmawiasz z kimś o tym, co się wydarzyło – niekoniecznie muszą pomagać ludziom. Mamy różne sposoby trawienia sytuacji i niektórym to wręcz rozregulowuje system.

W wypadku rezyliencji mówimy o takim rodzaju przetrwania po ekstremalnej katastrofie wewnętrznej, które daje możliwość wyniesienia z tego człowieczeństwa. Oby nikt nigdy nie musiał tego ćwiczyć ani próbować, ale co do zasady wiemy, że osoby bardziej skłonne do refleksji, zdolne do prośnienia o pomoc, takie, które nie zatrząskują się w swoich doświadczeniach, czyli nie uciekają do środka lub w nałogi – będą miały większą szansę po takich wydarzeniach się rozprostować i rezyliencja będzie się mogła w nich rozwinąć. Ale – jak napisała Wisława Szymborska – „tyle o sobie wiemy, ile nas sprawdzono”.

Dlatego tym ważniejsza jest ta „zwykła” elastyczność emocjonalna czy też odporność psychiczna, bo ona zwiększa nasze szanse na radzenie sobie z jakimikolwiek obciążeniami życiowymi, także z tymi dramatycznymi. ●



### MARTA NIEDŹWIECKA

certyfikowana sex coach i psycholożka. Prowadzi sesje indywidualne i warsztaty. Autorka książek, w tym najnowszej „O zmierzchu. Nowe myślenie na nowe czasy”, która ukaże się 9 października.

PREMIERA

# SORAYA body ceremony



## DOMOWE SPA DLA CIAŁA I ZMYŚLÓW

Body Ceremony to bogata, rozpieszczająca pielęgnacja ciała inspirowana rytuałami i zabiegami SPA.

**Rytuał nasyceńia** – mocno odżywczy i regenerujący, oparty o cukier, różową glinę, wanilię i olej tsubaki.

**Rytuał pobudzenia** – silnie nawilżający i energetyzujący, oparty o sól, niebieską glinę, blue matchę i algi.



# AKADEMIA **zwierciadła**

ZAPRASZA

EMOCJE • KOMUNIKACJA • CIAŁO • ZDROWIE • SPORT • DIETA • SEN



## wolni od stresu *edycja druga*

### **JAK BUDOWAĆ ODPORNOŚĆ?**

CELEM NASZEGO SPOTKANIA JEST EDUKACJA I BUDOWANIE ŚWIADOMOŚCI  
W OBSZARZE ZDROWIA I POCZUCIA DOBROSTANU.

**30.11.2024**

SOBOTA

**GODZ. 9-19**



**WARSZAWA**

**VIZJA PARK**

UL. OKOPOWA 59



Nie uwolnimy się od trudu, presji, napięć i przykrości. Ale mamy wpływ na jakość swojego życia. Dlatego warto sięgać po wskazówki, techniki i narzędzia, które mogą nas wspierać w codziennym, dobrym funkcjonowaniu.

Nasi eksperci przekładają wiedzę na praktykę i podpowiadają, jak budować odporność psychiczną i fizyczną, aby jak najlepiej dbać o swoje zdrowie.

## Podczas drugiej konferencji „Wolni od stresu” wystąpią m.in.:



PROF. BOGDAN DE BARBARO

Psychiatra, psychoterapeuta.  
**Nie wszystko mogę!**  
Jak dbać o sprawczość i godzić się z porażkami?



DR N. MED. TADEUSZ OLESZCZUK

Ginekolog, lekarz holista.  
**Dieta a przewlekłe zmęczenie, senność, tycie. Insulinooporność i inne zaburzenia metaboliczne.**



DR EWA WOYDYŁŁO

Psycholożka, terapeutka uzależnień.  
**Odporność psychiczna jako filozofia życiowa. Poczucie własnej wartości, środowisko, geny – czym jest rezylencja i jak ją budować?**



MAJA WŁOSZCZOWSKA

Dwukrotna wicemistrzyni olimpijska, multimedalistka mistrzostw świata i Europy w kolarstwie górskim.  
**Nie tylko trening!**  
Regeneracja jako klucz do sukcesu.



JOANNA FLIS

Psycholożka, psychoterapeutka.  
**W dobrej relacji ze sobą. Jak dojrzałość pomaga nam radzić sobie w życiu?**



PROF. DR HAB. N. MED. EWA STACHOWSKA

Specjalistka z dziedziny żywienia człowieka, biochemiczka. Kierowniczka zakładu dydaktyczno-naukowego Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego.  
**Moda na SIBO. Jak nie ulegać mitom i mądrze dbać o zdrowie jelit?**



MAREK KAMIŃSKI

Filozof i podróżnik ekstremalny. Jako pierwszy na świecie zdobył oba bieguny Ziemi bez pomocy z zewnątrz. Założyciel Kamiński Academy i Kaminski Foundation.  
**Bądź odporny lub giń. Sztuka osiągnięcia celów w czasach niepewności.**

**Pełny program drugiej edycji „Wolni od stresu” już wkrótce na [www.zwierciadlo.pl/wolni-od-stresu](http://www.zwierciadlo.pl/wolni-od-stresu)**

ZADBAJ O SIEBIE  
I JUŻ DZIŚ  
**KUP BILET**



CENA REGULARNA

~~690 zł~~

CENA PROMOCYJNA

**490 zł\***

CENA OBOWIĄZUJE  
DO 31.10.2024

\*Najniższa cena z ostatnich 30 dni

Bilety dostępne na:



W cenie biletu: udział w wydarzeniu, lunch oraz przerwy kawowe.

# MUSIMY SIĘ DOGADAĆ

Dziesięć lat temu przekonywała Polaków, że znoszone buty lepiej wyczyścić niż wyrzucić, ale wtedy mało kto słyszał o filozofii *less waste*. Dziś ma 33 lata i jest ekspertką do spraw zrównoważonego rozwoju w Europejskim Banku Inwestycyjnym. Ma misję, ale daleko jej do radykalnej aktywistki. Prowadzi firmę, ale nie chce wyłącznie zarabiać. O jakiej zmianie marzy **Martyna Zastawna**?

Rozmawia ANGELIKA KUCIŃSKA Zdjęcia AGA BILSKA

**J**esteś ambitna?  
Aż za bardzo.

**Dlaczego za bardzo?**

Ciągle mi mało. Kiedy osiągnę jeden cel, sięgam po kolejny. I te cele, które komuś mogą wydawać się imponujące, dla mnie są po prostu kolejnymi schodkami w drodze na szczyt. Wiem, że zrobiłam naprawdę dużo, mimo to miejsce, w którym dziś jestem, wydaje mi się dopiero początkiem drogi.

**W 2023 roku amerykański Departament Stanu zaprosił cię jako jedną z 15 kobiet na świecie do udziału w prestiżowym programie mentoringowym Fortune Most Powerful Women. W tym roku dołączyłaś do specjalnie powołanej przez Europejski Bank Inwestycyjny grupy ekspertek z zakresu zrównoważonego rozwoju. Ta cała żmudna praca, którą wykonywałaś przez ostatnie 10 lat, wreszcie została doceniona. Czujesz, że to przełomowy moment?**

Postawiłam na swój rozwój. Nie kosztem firmy, którą prowadzę, bo dalej jestem bardzo zaangażowana w działalność woshwosh. Przesunęłam jednak punkt ciężkości, gdy zdałam sobie sprawę, ile poświęcenia i stresu kosztuje mnie prowadzenie biznesu. Zapomniałam o sobie. A gdy zaczęłam inwestować w siebie i swój rozwój, wydarzyły się niesamowite rzeczy. Kiedy jechałam dziś rano na siłownię, dostałam z Nowego Jorku wywiad do

akceptacji. Przecież ja nawet nie marzyłam, że będę udzielać wywiadów zagranicznym mediom i brać udział w konferencjach w Stanach Zjednoczonych.

**To ambicja zaprowadziła cię w to miejsce, w którym dziś jesteś?**

Misja. Gdybym nie miała w sobie poczucia misji, mogłabym realizować ambicje zawodowe w zupełnie inny sposób. Tym, co mnie napędza, jest wizja zmiany świata. Świadomość, że mogę mieć realny wpływ na otaczającą nas rzeczywistość i sprawić, aby była ona lepsza. Wiem, że w Polsce dużo już zmieniłam, ale też jestem pewna, że mogę zmienić jeszcze więcej, zwłaszcza że wciąż jestem całkiem młoda, a już zdążyłam wyrobić sobie międzynarodowe kontakty, co z kolei daje mi więcej możliwości wpływu. Zamierzam z nich korzystać. Nie dla siebie. To, co robię, przynosi mi mnóstwo osobistej satysfakcji, choć bywa, że w wirze pracy zapominam, że trzeba celebrować sukcesy. Ważniejsze od uznania jest jednak dla mnie to, że moje działania coś znaczą, wpływają na to, jak działa biznes i jak rośnie wiedza ludzi na temat zrównoważonego rozwoju – a więc w efekcie mam wpływ na jakość naszego życia na co dzień.

**Spotykamy się na kilka tygodni przed twoim wyjazdem do Nowego Jorku na Climate Week. Co tam będziesz robić?**

Uczyć się [śmiech]. Każde z takich wydarzeń to świetna okazja do wymiany doświadczeń i perspektyw, więc z każdego wracam ►



PEWNIENIE JAKIEŚ 80 PROCENT WSZYSTKICH OSÓB ZAANGAŻOWANYCH W DZIAŁANIA NA RZECZ KLIMATU TO KOBIETY. BYĆ MOŻE TO KWESTIA WIĘKSZEJ EMPATII, CHOĆ NIE CHCĘ WZMACNIAĆ STEREOTYPU, ŻE TYLKO KOBIETY SĄ EMPATYCZNE.



bogatsza o nową wiedzę. W Nowym Jorku będę brała udział m.in. w zamkniętych spotkaniach dla liderów i liderki z trzech obszarów: polityki, biznesu i aktywizmu. Zostałam również zaproszona jako panelistka na jedyne wydarzenie wokół zrównoważonej mody i technologii podczas NYC Climate Week, a także by moderować dyskusję wokół wystawy VR, która podejmuje temat odpadów tekstylnych i odpowiedzialnej konsumpcji. Wystawa i rozmowa ma być zderzeniem trzech perspektyw: europejskiej, amerykańskiej i azjatyckiej. Jestem ciekawa zwłaszcza stanowiska Stanów Zjednoczonych, które są w tym momencie niewystarczająco zaangażowane w kwestie klimatyczne, a ich zaangażowanie może wiele zmienić.

#### **Europa jest liderem zmian?**

Na pewno jesteśmy inspiracją dla reszty świata jako lider klimatycznej legislacji. Wyznaczamy trendy. W USA obszar regulacji prawnych jest zaniedbany, ale już świadomość społeczna jest pod wieloma względami dużo wyższa. Wyzwaniem są rynki azjatyckie. To tam produkuje się najwięcej ubrań, które finalnie stają się śmieciami w Europie i Stanach Zjednoczonych, a na końcu trafiają do Afryki. Wiemy, że przepisy wprowadzane w Europie czy USA przekładają się na to, jak żyje się ludziom w innych częściach świata. Nasze położenie jest uprzywilejowane. Możemy skupić się na budowaniu świadomości. Zachęcać ludzi, żeby mniej kupowali i zamiast wyrzucać ubrania czy buty, naprawiali je. To oczywiście jest bardzo ważne i potrzebne, ale pamiętajmy, że są miejsca na świecie, gdzie toksyczna produkcja ubrań odbija się na codziennym komforcie mieszkańców. Kiedy idę na spacer do lasu, to nie wita mnie tam wysypisko ciuchów, a rzeki nie są zielone od chemikaliów stosowanych do farbowania tkanin. A o takich obrazkach opowiadała mi znajoma aktywistka klimatyczna z Indonezji. To uwrażliwia.

**W swoich mediach społecznościowych ostatnio donosisz o dodatkowych opłatach, które Unia Europejska chce nałożyć na marki ultra fast fashion jak Shein czy Temu, czy o upadłości Avonu, który stracił wypłacalność po licznych procesach sądowych dotyczących szkodliwości ich kosmetyków. I robisz to zawsze z uśmiechem na twarzy. Cieszą cię porażki korporacji? Cieszą mnie porażki złych korporacji. Takich, które ewidentnie szkodzą środowisku. Jestem jednak daleka od radykalnego aktywistycznego poglądu, by z dnia na dzień zamknąć wszystkie wielkie firmy, które mają na sumieniu szkodliwe działania. To najgorsze, co można zrobić. Takie rozwiązanie doprowadziłoby do zapaści rynku, a zapaść rynku miałaby gigantyczny wpływ na nasze życie. My też byśmy się zapadli – w dużym skrócie. Za to korporacje trzeba i można zmieniać. Karać za błędy, ale też wspierać ich transformację. Wiem, że to niepopularne podejście. Ostatnio usłyszałam od jednej z aktywistek nastawionych mocno antybiznesowo, że nie będzie ze mną dyskutować, bo ja wspieram korporacje. Wspieram, ale tylko takie, które rozumieją, że zmiana jest konieczna, i chcą ją wprowadzać, a nie**

takie, które mają gdzieś przepisy prawa i sprzedają ludziom toksyczne ubrania czy kosmetyki.

#### **Spowszedniały ci już ataki ze strony środowiska aktywistycznego, które wypomina ci sojusze ze światem biznesu?**

Kiedyś bardzo się nimi przejmowałam, było mi przykro. Dziś radzę sobie z tymi opiniami lepiej, ale na pewno mi nie spowszedniały. Bolać, bo przecież przez te 10 lat zrobiłam naprawdę dużo pożytecznych rzeczy. Moja otwartość na współpracę z biznesem wynika z wielu lat doświadczenia. Kiedy otwierałam woshwosh, idea *zero waste* była w Polsce tak nieznaną, że ludzie uważali za absurd firmę, które ma się specjalizować w ekologicznym czyszczeniu butów. Byłam jedną z pierwszych osób, które mówiły o zrównoważonym rozwoju. Dziś moja przewaga polega na tym, że łączę różne perspektywy i naprawdę wiem, jak działa rynek. Mam doświadczenie biznesowe – jako przedsiębiorczyni, która regularnie współpracuje z korporacjami. Mam perspektywę instytucjonalną – dzięki współpracy z instytucjami Unii Europejskiej. I mam też perspektywę społeczną, bo przecież woshwosh od ponad 10 lat trafia ze swoimi usługami do ludzi.

#### **Przekonanie, że biznes i aktywizm to światy, które powinny być nastawione do siebie wrogo, jest przestarzałe?**

Zdecydowanie. Musimy się dogadać. Piętnować złe praktyki, ale też wspierać te dobre. Przed igrzyskami olimpijskimi w Paryżu pisałam w swoich mediach społecznościowych, że organizatorzy wydarzenia postawili sobie za jeden z głównych celów dekarbonizację i że w związku z tym tegoroczna olimpiada będzie pierwszym eventem sportowym o tej skali, który pozostawi po sobie jak najmniejszy ślad węglowy. Od razu podniosły się głosy, że jak ja mogę popierać olimpiadę, skoro sponsorem igrzysk jest Coca-Cola, wiodący globalny producent plastiku. To jest trudne pytanie. Czy mamy cieszyć się, że największa impreza sportowa wprowadza szereg zielonych rozwiązań i daje potencjalnie dobry przykład organizatorom innych tego typu wydarzeń? A może powinniśmy narzekać, że robi to za pieniądze Coca-Coli?

#### **Masz odpowiedź?**

Szukam jej. Tak, organizatorzy mogliby wybrać sobie lepszego sponsora, ale może gdyby nie podjęli tej konkretnej współpracy, nie mieliby budżetu, by wprowadzić zrównoważone rozwiązania. Czy takie działanie jest jednoznacznie złe? Nie, jednoznacznie złe jest zmuszać pracowników fabryki do pracy przez 75 godzin tygodniowo, a to robi Shein.

#### **Podkreślasz wagę legislacji, która może skutecznie wymusić zmianę na przedsiębiorstwach przemocowych wobec pracowników i planety. Zmiana jednak kosztuje i tu może się przydać systemowe wsparcie i zielone finansowanie, czyli to, co chce robić Europejski Bank Inwestycyjny. Na czym polega twoja praca w EBI?**

Europejski Bank Inwestycyjny chce być pierwszym na świecie w pełni zielonym bankiem, a więc wspierać zrównoważone ►





IDĘ NA SPACER DO LASU I NIE WITA MNIE  
WYSYPISKO CIUCHÓW, RZEKI NIE SĄ ZIELONE  
OD CHEMIKALIÓW. A O TAKICH OBRAZKACH  
MÓWIŁA MI ZNAJOMA AKTYWISTKA  
Z INDONEZJI. TO UWRAŻLIWIA.



inicjatywy, technologii czy firmy. To najbardziej stresujący kawałek mojej pracy. Rozmawiamy o budżetach opiewających na miliardy euro. Mimo że sama o niczym nie decyduje, a jedynie dzielę się doświadczeniem i biorę udział w tworzeniu rekomendacji dla banku, to i tak potrafię obudzić się w środku nocy z myślą, czy może nie powinnam zaproponować czegoś innego. Mój perfekcjonizm wjeżdża tu na ostro. Czuję dużą odpowiedzialność.

**To nie przypadek, że ciała doradcze EBI tworzą wyłącznie kobiety, ekspertki z różnych krajów Europy. Aktywizm klimatyczny jest zdominowany przez kobiety, bo to w nas katastrofa uderza najbardziej?**

Pewnie jakieś 80 procent wszystkich osób zaangażowanych w działania na rzecz klimatu to kobiety. Być może to kwestia większej empatii, choć nie chcę wzmacniać stereotypu, że tylko kobiety są empatyczne. I znowu moje położenie – Europejki, która żyje w 24. najbogatszej gospodarce świata – jest uprzywilejowane, bo

ja na co dzień nie odczuwam tak dotkliwie zmian klimatu jak kobiety w innych częściach świata. Kobieta z Zambii boryka się z zupełnie innymi problemami. Coraz więcej mówi się o tym, że afrykańskie kobiety padają ofiarą przemocy domowej, co jest pośrednią konsekwencją zmian klimatu. Uprawy nie idą, bo przedłuża się susza, mąż traci pieniądze albo pracę, więc wyładowuje frustrację na żonie. I takich przykładów potwierdzających, że zmiany klimatu są bardziej okrutne wobec kobiet, jest więcej.

**Na przykład taki, że kobiety i dziewczynki, zmuszone do migracji z powodów klimatycznych, mierzą się z wyższym ryzykiem przemocy fizycznej i seksualnej w ośrodkach dla osób uchodźczych.**

I tych kobiet będzie więcej, bo migracji będzie więcej. Predykcje mówią, że w ciągu najbliższych 25 lat ponad 3,5 miliarda osób będzie migrować z południa na północ. Już teraz powinniśmy wprowadzać politykę migracyjną i odpowiednią edukację. Fajnie, że mówimy o zmniejszaniu emisji CO<sub>2</sub>, ale migracje klimatyczne to równie ważny wątek w tej rozmowie, bo będzie dotyczył każdego i każdej z nas. Nie tylko osób zmuszonych do opuszczenia swojego miejsca zamieszkania, ale też tych, które powinny podzielić się swoją przestrzenią, pieniędzmi, stylem życia.

**Taka troska o przyszłość jest wpisana w idee aktywistyczne, ale współgra z celami biznesowymi. Empatia nie przeszkadza w biznesie?**

Nie, ale dopiero zaczynamy o niej mówić. Presja na osiągnięcie zysków finansowych sprawia, że zatracą się empatię wobec ludzi, z którymi pracujesz. Mnie też zdarzały się sytuacje, kiedy

mówiłam moim inwestorom, że jestem zmęczona i nie dam rady, ale nikt tego nie rozumiał, bo jak mogę być zmęczona, kiedy trzeba dowieźć. Zmianę przynoszą jednak ludzie, którzy właśnie wchodzi do biznesu albo są w nim od niedawna, od pięciu czy 10 lat. Sposób zarządzania zmienia się, bo zmienia się świat. Coraz mniej osób jest nastawionych na maksymalną konsumpcję. Nie podziwiamy już tych bohaterów amerykańskiego snu, którzy pracują na Wall Street po 70 godzin tygodniowo, żeby jeździć najlepszymi samochodami. Chcemy innego życia. Balansu. Weekendów w lesie. Ta zmiana pokoleniowa będzie postępowała i empatii w biznesie będzie coraz więcej. To dobrze, bo ona nie tylko pozwala lepiej zrozumieć ludzi blisko nas, ale też uznać wagę celów środowiskowych.

Zrównoważony rozwój staje się więc priorytetem w sposób naturalny. Zobacz, jak ewoluuje branża mody. Moda wcale nie zajmuje kluczowego miejsca w dyskusjach o zrównoważonej gospodarce, bo traktuje się ją jako coś trywialnego.

Tymczasem przemysł tekstylny jest jednym z największych emitentów zanieczyszczeń, więc trzeba naprawdę serio podejść do przepisów regulujących działanie mody, ale też docenić odpowiedzialne marki. Upcykling, czyli taka forma przerabiania zużytych, starych ubrań czy odpadów tekstylnych, która nadaje im nową, wyższą wartość, jest dziś jedną z dominujących tendencji, a jeszcze kilka lat temu mało kto o tym słyszał.

Kiedy w sierpniu jechałam do Kopenhagi na Fashion Week – najbardziej zrównoważony ze wszystkich Tygodni Mody na świecie – zabrałam ze sobą wyłącznie ubrania polskich marek, które działają z troską o środowisko. Naprawdę mamy w czym wybierać. Przepiękna i bogata jest też zrównoważona moda z Ukrainy.

**Wierzysz, że pełna transformacja branży mody jest możliwa i nawet duże firmy zrozumieją, że bezrefleksyjna nadprodukcja jest bez sensu?**

Niedawno zapytano mnie, o jakiej zmianie w branży mody marzę. Chciałabym, żebym w 2050 roku mogła powiedzieć, że moda jest gospodarką cyrkularną, działa w obiegu zamkniętym, a ubrania są poddawane recyklingowi. Musimy zacząć w pełni wykorzystywać gigantyczny potencjał tych ton rzeczy, które już zostały wyprodukowane. Oczywiście dziś taniej jest uszyć nowy T-shirt niż stary przerobić na przykład na serwetkę, ale jednym z problemów, nad którymi pochylamy się w Europejskim Banku Inwestycyjnym, jest właśnie koszt technologii. Intensywnie pracujemy nad rozwiązaniami, które sprawią, że odzysk starych rzeczy będzie kosztował tyle samo, ile wyprodukowanie zupełnie nowych. Trzeba czasu, ale to jest możliwe. ●

CORAZ MNIEJ OSÓB JEST NASTAWIONYCH  
NA MAKSYMALNĄ KONSUMPCJĘ,  
NIE PODZIWIAMY JUŻ BOHATERÓW  
AMERYKAŃSKIEGO SNU, PRACUJĄCYCH NA  
WALL STREET, JEŹDŹĄCYCH SUPERAUTAMI.



Maksymalna pewność  
siebie i styl podkreślający  
Twoją wyjątkowość.

[www.gymbeam.pl](http://www.gymbeam.pl) | [@gymbeampl](https://www.instagram.com/gymbeampl) | [@beastpinkofficial](https://www.instagram.com/beastpinkofficial)

# beastpink



powered by  
**GymBeam**



# KOŁOBRZEG KOBIEC

MIASTO KWITNIE, DOSŁOWNIE I W PRZENOŚNI. KOLOROWE, CZYSTE, Z BOGATYM PROGRAMEM SPOŁECZNYM I KULTURALNYM. I Z OGROMNYM SUKCESEM NA KONCIE, CZYLI W FINALE ZMAGAŃ O EUROPEJSKĄ STOLICĘ KULTURY. A WSZYSTKO ZA SPRAWĄ KOBIEC, KTÓRE RZĄDZĄ TU JUŻ DRUGĄ KADENCJĘ.

*Tekst ALINA GUTEK Zdjęcia PIOTR ŻAGIELL*

**Z**dobyl sławę z kilku powodów. Bo to największe polskie uzdrowisko. Bo szczyci się największą liczbą hoteli cztero- i pięciogwiazdkowych w Polsce. Bo to miasto parków – z jednego płynnie przechodzi się do drugiego, a wszędzie, gdzie tylko spojrzeć – kwiaty: hortensje, tulipany i mnóstwo różnobarwnych róż. Bo zajmuje trzecie miejsce, po Warszawie i Krakowie, w rankingu najczęściej wybieranych miast w kraju – nie tylko

w celach turystycznych. Wiele osób osiada tu na stałe. Tak zrobiła Manana Chyb, była naczelną „Zwierciadła”. Sprzedała dom pod Warszawą i kupiła mieszkanie z widokiem na Parsętę. – Długo szukałam miejsca do mieszkania nad morzem, aż w końcu przyjechałam do Kołobrzegu i od razu poczułam z nim więź – mówi. – To miasto zachwyliło mnie naturą, tym, że ma w sobie pewną łagodność, delikatność, czyli jest idealnym miejscem do życia w tempie *słow*.



Rozgłos przyniosło Kołobrzegowi zakwalifikowanie się do finału tegorocznej edycji Europejskiej Stolicy Kultury. A kto wie, czy nie najbardziej spektakularnym powodem do sławy jest to, że od prawie sześciu lat rządzią nim kobiety.

#### POLITYKA OTWARTYCH DRZWI

Zaczynają dzień od spotkania przy okrągłym stole w gabinecie prezydentki. Anna Mieczkowska, pierwsza prezydentka w historii Kołobrzegu, ma duże doświadczenie w pracy samorządowej – była zastępczynią prezydenta i członkinią zarządu województwa zachodniopomorskiego. Z wykształcenia nauczycielka nauczania początkowego, pracowała w tym zawodzie 17 lat. Ewa Pelechata, zastępczyni prezydentki ds. gospodarczych, wieloletnia sekretarz miasta. Zaczynała od pracy w szkole jako nauczycielka matematyki. Ilona Grędas-Wójtowicz, zastępczyni prezydentki ds. społecznych. Do pracy w magistracie przyszła z prywatnego biznesu. Prawniczka. Oraz Jolanta Włodarczyk – skarbniczka.

Obecna prezydentka wygrała wybory w pierwszej turze, z prawie 65-procentowym poparciem. Wyższym niż w poprzednich wyborach. Jak to się robi?

– Mieszkańcy dawali mi odczuć, że są zadowoleni z tego, jakie zmiany zaszły w mieście, gdy w czasie kampanii chodziłam z ulotkami po blokach – odpowiada na moje pytanie. – Ale nie

wygrywa się kampaniami. Przez całą kadencję koncentruję się na sprawach mieszkańców, pytam, co jest dla nich najważniejsze, konsultuję nasze pomysły.

Zastępczyni Ewa odpowiada, przytaczając anegdotę. Pracowała wtedy w zarządzie miasta za poprzednika Anny Mieczkowskiej. Wśród samych mężczyzn ona – jedyna kobieta. Na jednym z kolegów usiadła obok zastępcy prezydenta ds. gospodarczych i pyta: „Czy po powrocie do domu też masz galopadę myśli: to trzeba, tamto trzeba?”. A on odpowiada: „Nie, siadam i piszę maile”. Na co ona: „Ale ja mam pranie, sprzątanie, dziecko”. On na nią spojrzal i mówi: „No faktycznie, ty nie masz żony”.

– Jak ktoś mnie pyta, jak my to robimy, odpowiadam, że to efekt ogromnej wyrozumiałości i wsparcia naszych rodzin – mówi Ewa. – Bo my żyjemy życiem miasta. Myślę, że mieszkańcy zauważyli, że bardzo lubimy z nimi rozmawiać i że mogą zwrócić się do nas z każdym problemem, a my podejmiemy się go rozwiązać. Lubimy pracować przy otwartych drzwiach, chyba że jest spotkanie. Nie ma czegoś takiego, że jesteśmy niedostępne. Można spotkać się z nami w urzędzie, dopytać w sklepie, na ulicy. Tak postrzegamy swoją pracę, że robimy wszystko, żeby naszym mieszkańcom żyło się lepiej.

Ilona Grędas-Wójtowicz: Otwarte drzwi to nasze credo, każdy może do nas przyjść, niezależnie w jakiej sprawie. Pojawiamy ►



Na zdjęciu od lewej: skarbniczka miasta Jolanta Włodarek, zastępczyni ds. społecznych Ilona Grędas-Wójtowicz, prezydentka miasta Anna Mieczkowska, zastępczyni ds. gospodarczych Ewa Pelechata.

się na uroczystościach, zwłaszcza tych organizowanych przez naszych mieszkańców.

#### REGENERACJA, REWITALIZACJA, REELEKCJA

Prezydentce od początku bardzo zależy na tym, żeby do Kołobrzegu przyciągać młodych ludzi. Buduje więc dla nich mieszkania. Nie komunalne, te budował jej poprzednik i – jak mówi – chwala mu za to. Ona zwróciła uwagę na młodych pozbawionych szansy na mieszkanie komunalne, bo mają za wysokie dochody, a zbyt niskie, żeby stać ich było na własne lub na kredyt. I takie osiedle powstaje. Nowoczesne, z fotowoltaiką, placem zabaw. Z myślą o młodych wybudowano przedszkole, rozbudowano żłobek.

– W ubiegłym roku urodziło się tylko 150 kołobrzeżan, robimy wszystko, żeby to się zmieniło, żeby zachęcić młodych do wiązania przyszłości z naszym miastem – mówi.

W centrum uwagi magistratu są inicjatywy mieszkańców. Przywrócono budżet obywatelski i to według Anny Mieczkowskiej był strzał w dziesiątkę. Bo po pierwsze – mieszkańcy mogą przedstawiać swoje pomysły, a po drugie – muszą wykazać się aktywnością, żeby zachęcić innych do głosowania na ich projekty. Z tego budżetu powstają na przykład tereny rekreacyjne.

#### KONIKI OBECNEJ EKIPY

– Mogę się pochwalić szkołą podstawową bez ocen i prac domowych, działającą tak już od trzech lat, która osiąga bardzo dobre wyniki, jeśli chodzi o końcowe egzaminy – podkreśla prezydentka. – Nasze placówki edukacyjne są innowacyjne, mamy szkołę i przedszkole pracujące metodą Daltona i Montessori. Zawsze powtarzam, że trzeba premiować tych, którzy dążą do podnoszenia jakości.

Gabinet, w którym rozmawiamy w dniu zaprzysiężenia na nową kadencję, utrzymany jest w jasnej kolorystyce. Anna Mieczkowska nazywa ją regeneracyjną: – Śmialiśmy się niedawno, że Kołobrzeg to regeneracja, rewitalizacja i reelekcja, no bo zostałam ponownie wybrana.

Nowa strategia promocyjna miasta wzorowana jest na duńskim *hygge* i *slow life*. Wszak to miasto uzdrowskowie, największe w Polsce. Dlatego natura jest tu tak ważna, dba o nią miejska ogrodnik, kobieta, a jakże. Ale Covid-19 pokazał, że miasta żyjące z turystyki mają problem, gdy zostają zamknięte hotele, sanatoria, usługi, a to główna gałąź gospodarki. Prezydentka postanowiła więc przełamać monokulturę gospodarczą. – Całe miasto objęte jest strefą ochrony uzdrowskowiej – wyjaśnia. – Przygotowałam wniosek o zmianę granic miasta, czyli poszerzenie ich o ościennne gminy. To był trudny proces, bo trzeba było przekonać do tego mieszkańców obwarzankowych miejscowości. Ale nie spotkało się to z ich akceptacją.

Tu robi dygresję, żeby opowiedzieć o korzyściach, jakie zyskaliby mieszkańcy przyłączonych gmin, a jakie mają już mieszkańcy Kołobrzegu i wszyscy, którzy płacą tu podatki, czyli o kołobrzezkiej karcie miasta. – Na 43 tysiące mieszkańców zostało wydanych 24 tysiące kart! – podkreśla z dumą. Karta daje prawo do bezpłatnej komunikacji, rodzicom do becikowego, darmowej opieki nad dziećmi w żłobku i przedszkolu, ulg do centrum kultury i miejskiego ośrodka rekreacji. A także prawo do darmowej rehabilitacji dla seniorów raz w roku. Bo program zdrowotny to jeden z priorytetów obecnej ekipy. Karta od pięciu lat daje rodzicom dostęp do in vitro finansowanego przez miasto – w tym roku urodziło się dzięki niemu 11 dzieci. Pożytki z karty mają też przedsiębiorcy skupieni w Kołobrzezskim Centrum Przedsiębiorczości – sami zgłaszają się z ofertą ►

bye to dry with ...  
**NIACINAMIDE**



Twoja skóra pokocha te składniki!

NIACYNAMID • MALWA • SKWALAN  
KWASY: PGA • AZELAINOWY • TRANEKSAMOWY

do 96%\*

- intensywnie i głęboko nawilżają,
- widocznie wygładzają skórę,
- ujędrniają i uelastyczniają,
- rozjaśniają i wyrównują koloryt,
- przywracają promienny blask.

\*Składników pochodzenia naturalnego





Ratusz w Kołobrzegu.

w postaci rabatów swoich usług i towarów dla mieszkańców, a miasto ogłasza plebiscyt na najlepszą usługę i ją promuje.

A wracając do starań o poszerzenie granic miasta. Panie prezydentki się nie poddają. Złożyły ponownie wniosek, mają pozytywną opinię wojewody i wierzą, że kropla wydrąży w końcu skałę. Chodzi im o to, żeby poza strefą uzdrowską ulokować aktywność gospodarczą, tworzyć miejsca pracy.

Kołobrzeg to oczywiście też przyjeździ: kuracjusze, turyści. Wiceprezydentka Ewa Pelechata podkreśla: – Skupiamy się na tym, żeby dobrze ich przyjąć, oni też mocno nas motywują. Konkurencja na Wybrzeżu jest duża, więc chcemy, żeby Kołobrzeg był atrakcyjny.

#### I SEA YOU

„Drużyna Ani”, jak mówi o teamie w kołobrzesckim ratuszu prezydentka Gdańska Aleksandra Dulciewicz, ma na koncie wielki sukces – finał ESK. Inicjatywa wyszła od mieszkańców. Ilona Grędas-Wójtowicz przedstawiła ją prezydentce Ani, a ona odpowiedziała: „Robimy”. Wiele osób mówiło, że to ryzykowna sprawa, zwłaszcza przed wyborami. Bo jak miasto nie dostanie się do finału, będzie to wykorzystane przeciwko niej. Ale udało się. Magistrat metodycznie przygotowuje się do głównego rozstrzygnięcia we wrześniu tego roku. Do współpracy zaproszono mieszkańców, między innymi znaną pisarkę powieści historycznych, kołobrzeżankę Elżbietę Cherezińską oraz tutejszego przedsiębiorcę, autora hasła promującego kołobrzescką aplikację ESK: „I sea you”.

Ilona Grędas-Wójtowicz: Decyzja, żeby ubiegać się o ESK, nie była łatwa. Słyszeliśmy komentarze, że co to za pomysł, skoro nie macie w mieście filharmonii ani teatru. Trochę czasu zajęło nam, żeby wytłumaczyć, o co chodzi. Przystępując do pracy nad ESK, same miałyśmy o tym jednak mgliste pojęcie. Cały proces

aplikacji jest wielowymiarowy, to wyzwanie w wielu obszarach, nie tylko kultury, ale także w aspekcie społecznym. Bo stawiamy na ludzi, wokół nich budujemy program i działania. Drugim filarem programu ESK jest natura. To, co już na pewno nam się udało, to współpraca w różnych obszarach – od dyrektorów szkół, instytucji kultury poprzez młodzież po mieszkańców.

Projekt już wyszedł poza Kołobrzeg – miasto otrzymało duże wsparcie od ludzi z różnych instytucji z Pomorza, od władarzy miast, z Polski, Europy.

Anna Mieczkowska: Program ESK pokazuje historię miasta, trudną, zawiłą, ale prawdziwą, nielukrowaną. Weszłam w ten projekt, bo uważam, że Kołobrzeg na to zasługuje. Zdobywanie szczytów nie jest zarezerwowane tylko dla dużych aglomeracji. Mamy ludzi, których udało nam się poderwać do lotu, rozwinęli skrzydła i razem poleciliśmy. Odpadli faworyci, jak Rzeszów, a my, małe nadmorskie miasto, przeszliśmy dalej. Pokazaliśmy, że nie ma dla nas rzeczy niemożliwych. Już zapisałam część inwestycyjną na ten rok, nie rzucam słów na wiatr. Będziemy realizować program ESK bez względu na ostateczne rozstrzygnięcia.

Prezydentka wylicza, co już zrobiono: wyremontowano i oddano mieszkańcom klub Adebar w podziemiach ratusza, gdzie prowadzone są warsztaty, odbywają się koncerty, spotkania. Średniowieczny zabytek, baszta, zamienia się w laboratorium historii i sztuki. I – jak to określa prezydentka – hit absolutny: latarnia morska, która po raz pierwszy od powstania w 1945 roku jest rewitalizowana, nie będzie już dzierzawiona, tylko zostanie przekazana ludziom kultury. Nie tylko na czas ESK. Ma być taką latarnią przyciągającą osoby z pomysłami, którymi chcą się dzielić.

Ilona Grędas-Wójtowicz: Mieszkam tu 23 lata, na moich oczach Kołobrzeg bardzo się zmienił w wymiarze gospodarczym i społecznym. We wszystkich konkursach proces i relacje, które ►





**UZDROVISCO**

*dobro z natury*

ODKRYJ PIĘKNO  
W KAŻDEJ KROPLI...

**NOWOŚĆ!**

## HYDRATION + PEPTIDE

Multi pielęgnacja anti-aging  
z rewolucyjnym

### PEPTYDEM MIEDZIOWYM!

Działa na wielu poziomach skóry.

#### EFEKT?

Udowodniona redukcja zmarszczek  
i gładka, nawilżona, pełna blasku skóra  
(PLUMPING EFFECT).

Dostępne na [uzdrovisco.com](http://uzdrovisco.com) i [rossmann.pl](http://rossmann.pl)



się wypracuje, są o wiele cenniejsze niż sam tytuł. Te relacje z nami zostaną, na nich chcemy budować wizję naszego miasta, to zapisze się w historii.

#### JAK KOŁOBRZEG (NIE) POPLYNĄŁ

Slucham prezydentek, tego, co i jak mówią, i myślę sobie, że moje pytanie o wysokie poparcie było retoryczne. Bo tutaj wszystko dzieje się przy dużym udziale mieszkańców. Trzeba wybudować ulicę? Prezydentka idzie na osiedle, rozkłada koncepcję i pyta: „Chcecie więcej zieleni czy parkingów?”

– Jestem za tym, żeby zwiększać tereny zielone, już mamy ich ponad 60 procent, ale zawsze liczy się głos mieszkańców. Zasadziliśmy na przykład wzdłuż alejki prowadzącej do parku Antoniego Szarmacha 400 róż okrywowych, tysiące trzmielin, a jesienią posadzimy dwa tysiące roślin cebulkowych, żonkili i tulipanów, żeby powstał kolorowy dywan. Kiedyś Kołobrzeg był miastem róż, chcę do tego wrócić – delkaruje.

Dla „drużyny Ani” nie ma rzeczy niemożliwych. Wzdłuż jednej z głównej ulic biegła ohydna rura ciepłownicza. Od lat powtarzano, że nie da się nic z nią zrobić. One pokazały, że się da. Kiedy Kołobrzeg pozyskał środki z Polskiego Ładu, cały ciepłociąg wkopano pod ulicę, teraz nie ma po nim śladu. Prezydentka podkreśla: – Nic w mieście nie dzieje się przypadkowo. Mamy architekta miejskiego, który opracowuje rewitalizację wschodniej dzielnicy Podczel z ekoparkiem, ścieżką rowerową. Nasze miasto jest tego warte.

Na początku nie było jednak łatwo. Mówiono, że „baby rządzą, więc Kołobrzeg popłynie”.

Ilona: Nie ma co ukrywać, spotkałyśmy się z dużą falą hejtu. Zrezygnowałam wtedy z mediów społecznościowych, bo uznałam, że nie będę czytać nieprzychylnych komentarzy, chciałam skupić się na pracy.

Ewa: Nie chcę powiedzieć, że mężczyznom trudno było pogodzić się z rządami kobiet, ale podejmowano dużo różnych działań, które miały nas dyskredytować w oczach mieszkańców. Mówiono na przykład, że Kołobrzegiem rządzi pokój nauczycielski, bo jesteśmy z Anią nauczycielkami. Hejt nadal się zdarza, my jednak robimy swoje. Staramy się być cały czas kilka lat do przodu.

Anna: Zarząd to same kobiety. Nie zamieniłabym go na inny, zresztą po wygranych wyborach zaproponowałam paniom kontynuowanie współpracy. Każda z nich jest merytoryczna, pracowita, przywiązana do miasta. Mamy do siebie zaufanie, całodobowy kontakt. Mam też szczęście do urzędników. Wymagam od nich dużo, ale oni widzą, że wymagam przede wszystkim od siebie. Dzisiaj po sesji stali na schodach, bili nam brawo. Przyszli po zaprzysiężeniu z gratulacjami i prezydenckim zestawem ratunkowym: melisą, redbulem, sucharami i miodem na osłodę. Nie ma lepszej recenzji od urzędników.

Ewa: Dzisiaj na radzie miasta ktoś rzucił półzartem, że niedługo to mężczyźni będą musieli mieć w Kołobrzegu pełnomocnika do spraw równości.

Bo w poprzedniej kadencji panie prezydentki powołały pełnomocnika do spraw równego traktowania. Wiele swoich działań zadedykowały kobietom – na przykład projekty prozdrowotne, jak mammografia, badania densytometryczne. Razem z dziewczynami protestowały w obronie praw kobiet. Potem stoczyły batalię o nazwanie jednego z rond Rondem Praw Kobiet.

Ewa: Z taką inicjatywą wystąpiła grupa kobiet i to jedna z najpiękniejszych inicjatyw w naszym mieście. Mimo różnych oporów mamy to! Wspieramy kobiety, bo mężczyznom jest w życiu łatwiej – oni mają żony.

#### ŁATWE JEST DLA MNIEJ ZDOLNYCH

Prezydentka i jej zastępczyni często wstają o piątej rano i objeżdżają miasto, żeby sprawdzić, czy służby komunalne robią to, co do nich należy. Anna przychodzi do urzędu o szóstej, a czasem wcześniej. Czyta korespondencję, dokumenty, przegląda stertę teczek. Lubi być przygotowana i tego wymaga od współpracowników. Ale nie musi, bo tak się dobrały, że one też to lubią, dają z siebie wszystko. Wzajemnie się motywują do pracy, nakręcają.

– Od godziny siódmej toczy się już w urzędzie życie – opowiada Anna. – Tu, gdzie pani siedzi, codziennie o ósmej mamy spotkania. Omawiamy, co danego dnia jest do zrobienia, gdzie idziemy. Rzecznik Michał Kujaczyński – jedyny mężczyzna – informuje nas, co się o nas pisze, bo ja nie czytam komentarzy. Jesteśmy sprawnie działającym teamem.

Ilona: To stereotyp, że kobiety nie umieją ze sobą współpracować. Byli tacy, co nie wróżyli nam przyszłości, powtarzali, że będzie awantura za awanturą. A nam bardzo dobrze się razem pracuje. Każda z nas jest oczywiście inna, ale to jest bogactwo, a nie przeszkoda. Często, gdy któraś się waha, poddajemy to pod dyskusję, podejmujemy decyzję i działamy.

Wszystkie zgodnie przyznają, że praca jest stresująca. Jak się więc regenerują? Anna chodzi do siłowni, jeździ z mężem na rowerze, morsuje. – W kampanii straciłam kilka kilogramów, latając po blokach – śmieje się.

Wszystkie trzy mają wspierających mężów. – Mąż zmienił system pracy, żeby mi pomóc – mówi Ilona. – To sprawiło, że dużo więcej czasu spędza z synem, przez co stał się dla niego bardzo ważny, i super. A jak się regenerują? Lubię pracę w ogródku, czytam kryminały, podróżuję, podglądam wtedy różne rozwiązania w innych miastach, więc poniekąd też myślę o pracy. Bo ta praca jest uzależniająca!

Ewa, mama dorosłego syna, odpoczywa, morsując.

– Kocham to miasto, szczególnie polecam przyjazd tu jesienią, w sztormową pogodę, kiedy fale szaleją, można wtedy przewentylować płuca. Jak jest mi ciężko, to przypominam sobie słowa Jana Jakuba Kolskiego, który powiedział na spotkaniu po projekcji filmu „Serce. Serduszek”: „Łatwe jest dla mniej zdolnych”. I to sobie w trudnych chwilach powtarzam. ●



# SUPERNOVA

GDYNIA REDŁOWO

## Zatrzymaj wakacje na zawsze!

Kup **apartament gotowy do odbioru w tym roku.**

Apartamenty przy ul. Kopernika, otulone zielenią Kępy Redłowskiej i morzem. Pusta, kameralna plaża na wyciągnięcie ręki. Piękna, nowoczesna architektura.

**Tylko 60 apartamentów.**

**spravia**  
PREMIUM

**Biuro sprzedaży:** Gdynia, ul. Abrahama 36-44/1 (wejście od ul. Władysława IV), tel. 797 831 590,  
[www.apartamentysupernova.pl](http://www.apartamentysupernova.pl)



## MARSZ *dla* ZWIERZĄT

Jego założenia są, jak co roku, radykalne. Ale organizatorzy się tego radykalizmu nie boją. Uważają, że jeśli chodzi o dobro zwierząt, nie może być mowy o małych krokach czy o półśrodkach.



**14** września odbył się w Warszawie – już po raz szósty – Marsz Wyzwolenia Zwierząt. Jego nazwę należy rozumieć dosłownie. – Nasze założenia są wegańskie i abolicjonistyczne, dążymy do całkowitego zaprzestania wykorzystywania zwierząt – tłumaczy jedna z organizatorek Zuza Kraszewska.

– Pokazujemy, jak wprowadzić zmianę w życiu, mówimy o tym, że weganizm jest słusznym systemem

wartości, że ma przełożenie nie tylko na los zwierząt, ale i na nasze zdrowie i klimat. Nie chcemy robić małych kroków, nie namawiamy, żeby powiększać kurom klatki czy kupować jajka zerówki. Domagamy się, by nie wykorzystywać zwierząt w żaden sposób. Aby ich nie zjadać, nie ubierać się w ich skóry, nie używać ich do rozrywki czy rekreacji. Bo kto nam daje prawo do zabijania? Do decydowania, kiedy zwierzę się urodzi

i kiedy zakończy życie? Nie chcemy takiego świata.

– W XXI wieku nie mamy wątpliwości, że główną funkcją prawa powinna być ochrona słabszych, wykluczonych, zależnych. Dlaczego więc wciąż pozwalamy na to, by zwierzęta były pozbawione realnej i skutecznej pomocy? – uzupełnia adwokatka Karolina Kuszlewicz, przewodnicząca Komisji ds. Zwierząt w Polskim Towarzystwie Etycznym.



*Chomik europejski (cricetus cricetus) od 2020 roku uznawany jest za gatunek krytycznie zagrożony.*

### Chomik rządzi

Wygląda na to, że łącznik między drogą wojewódzką a powiatową w Małopolsce nie powstanie. A w każdym razie nie według pierwotnego planu albo ze sporym opóźnieniem. Na odcinku między Łaganowem a Proszowicami znaleziono bowiem ponad 100 nerek chomika europejskiego, zwierzęcia krytycznie zagrożonego wyginięciem. Wykonawca ma wobec tego dwa wyjścia: albo inaczej poprowadzić drogę, albo bezpiecznie przenieść wszystkie zwierzątka w inne miejsce. To drugie może okazać się zbyt wymagające, ponieważ jesienią chomiki śpią już głęboko pod ziemią. Tak czy inaczej, chomiki mają pierwszeństwo przed wygodą kierowców – populacja zwierząt tego gatunku w Polsce zmniejsza się szybko, w ciągu 50 lat stopniała aż o 80 procent. ►



# HIGIENICZNIE CZYSTY DOM

FIRMA DYSON WPROWADZA NA RYNEK NOWY ODKURZACZ  
BEZPRZEWODOWY Z FUNKCJĄ AKTYWNEGO MYCIA.

USUWA SUCHY I MOKRE ZABRUDZENIA JUŻ ZA JEDNYM PRZECIĄGNIĘCIEM.  
DYSON WASHG1™ SPRAWI, ŻE TWÓJ DOM BĘDZIE LŚNIŁ CZYSTOŚCIĄ.

**P**asją marki Dyson są wynalazki i ulepszenia. W 1978 roku James Dyson sfrustrowany malejącą siłą ssącą swojego odkurzacza rozłożył go na części pierwsze i stwierdził, że worek jest całkowicie zapachany przez kurz. Postanowił rozwiązać ten problem, 5 lat i 5127 prototypów później stworzył pierwszy odkurzacz bezworkowy. Dziś przyszedł czas na kolejną rewolucję. Koniec mazania podłogi tradycyjnym mopem i brudną wodą.

Firma Dyson właśnie zaprezentowała swoje najnowsze urządzenie z funkcją aktywnego mycia podłóg o dużej powierzchni. Wysokoobrotowy mop elektryczny Dyson WashG1™ łączy w sobie technologie zwilżania, zasysania i ekstrakcji, dzięki czemu usuwa i automatycznie oddziela od siebie mokre oraz suche zabrudzenia, co ułatwia szybkie, wygodne i higieniczne sprzątanie. Jak to wygląda w praktyce? Dwie niezwykle chłonne szczotki pokryte ultragęstą mikrofibrą kręcą się z potężną mocą w przeciwnych kierunkach i usuwają za jednym przeciągnięciem uporczywe plamy, rozlane płyny i zaschnięte zabrudzenia. Trudno sobie to wyobrazić, ale urządzenie zużywa tak mało wody, że 1-litrowy zbiornik czystej wody wystarcza na sprzątnięcie 290 m<sup>2</sup> powierzchni. A jednak podłoga wciąż jest myta czystą wodą, która po użyciu trafia do drugiego pojemnika. Unikalna konstrukcja dwóch płytek

umieszczonych tuż przy szczotkach odsąca nadmiar wody, zapobiegając nadmiernemu namoczeniu podłogi. Jednocześnie pozwala idealnie usunąć uporczywe plamy bez pozostawiania smug. Skuteczność usuwania zabrudzeń zależy od stopnia nawilżenia podłogi oraz intensywności ruchu szczotek. Dlatego do dyspozycji mamy 3 stopnie kontroli nawilżenia wałka. W każdym trybie dostępne są też 3 dodatkowe ustawienia, dzięki czemu można dopasować sprzątanie do indywidualnych potrzeb. W trybie boost, uruchamianym osobnym przyciskiem, oba wałki są bardzo intensywnie zwilżane, co przydaje się, gdy trzeba usunąć zaschnięte plamy. Dyson WashG1™ świetnie się sprawdzi nawet w mniejszych mieszkaniach, ponieważ urządzenie jest zwrotne i łatwe w manewrowaniu. Niska głowica czyszcząca umożliwia łatwe sprzątanie w trudniej dostępnych miejscach. Naprawdę fantastyczne jest jednak to, że po umyciu podłogi urządzenie przechodzi w automatyczny cykl samoczyszczenia – obie szczotki oraz pozostałe podsystemy są dokładnie przepłukiwane czystą wodą, co zapewnia gotowość do następnego sprzątania. Jedyne, co musisz zrobić, to opróżnić zbiornik z brudną wodą i pojemnik, w którym gromadzone są śmieci. A można to zrobić bez brudzenia rąk. Z Dyson WashG1™ mycie podłóg to czysta przyjemność.



*Dyson WashG1™ to pierwsze bezprzewodowe urządzenie marki do ultradokładnego, higienicznego czyszczenia podłóg twardych na mokro. Dyson WashG1™ dostępny jest w cenie 2999 zł w sklepach internetowych i stacjonarnych Dyson.*

[www.dyson.pl](http://www.dyson.pl)





## Lasy kieszonkowe

Zmiany klimatu, susza, problemy z retencją wody, tak teraz odczuwane – wiele z nich jest efektem wycinki drzew. Lekiem mogą być lasy. Choćby w miniaturze.

**I**naczej: lasy Miyawaki. Jeden właśnie powstaje na warszawskim Ursynowie. Przydają się zwłaszcza w miastach, które najpierw ogoliliśmy z drzew, a potem przyszło nam się borykać ze zbyt wysoką temperaturą latem, z hałasem i zanieczyszczeniami. Metodę stworzył japoński botanik Akira Miyawaki. Lasy, które w ten sposób powstają,

są takie jak te naturalne, tyle że rosną znacznie szybciej. Już po 10–20 latach stają się dojrzałe. Jest to możliwe dzięki odpowiedniemu przygotowaniu podłoża i odpowiedniemu doborowi roślin – jedynie tych rodzimych, występujących na danych terenach. Miyawaki uznał, że gatunki obce nie pełnią funkcji proekologicznej i nie przeciwdziałają negatywnym

zmianom w środowisku. Dodatkowo zaletą jest to, że, jak mówi sama nazwa – nie potrzebują dużo miejsca do rozwoju, las Miyawaki można zasadzić już na... trzech metrach kwadratowych. Pierwszy kieszonkowy las w Polsce powstał w 2021 roku w województwie zachodniopomorskim, kolejne w Poznaniu i w Warszawie.

### Wyścig z ekologią w tle

**R**owerem na wyścig samochodowy? A może na piechotę? Brzmi dziwnie. A jednak w 2019 roku organizatorzy Grand Prix Holandii postawili sobie cel, by publiczność – bagatela, ponad 100 tysięcy – postawiła na ekologiczne środki transportu. Mało kto wierzył, że się uda. I prawdę mówiąc, nie udało się do końca, ale jest już naprawdę blisko. Pokazał to wyścig F1 w Zandvoort.

98 procent widzów dotarła tam pieszo, rowerem lub komunikacją publiczną. Przygotowano dla nich 45 tysięcy rowerowych miejsc parkingowych, a te zostały wykorzystane. Plany: w przyszłym roku wyłącznie transport zrównoważony. Zmiana, jak widać, jest możliwa. Nawet jeśli weźmiemy pod uwagę, że w Holandii rower jest codziennym i oczywistym wyborem, to i tak robi wrażenie. Warto mieć odwagę i wyznaczać ambitne cele.



# Narodowy Test Żywienia Polaków

## Sprawdź, czy prawidłowo się odżywasz



Narodowy Test Żywienia Polaków to ogólnopolski projekt społeczno-edukacyjny mający na celu poprawę nawyków żywieniowych w Polsce. W ramach trzeciej edycji uczestnicy wypełniają prosty kwestionariusz, który ocenia jakość ich diety. Na podstawie wyników otrzymują Indeks Zdrowego Talerza - wskaźnik oceniający, jak dobrze zbilansowana jest dieta, na skali od -20 do +20 oraz spersonalizowane rekomendacje dotyczące poprawy żywienia.



**WYPEŁNIJ TEST**

ORGANIZATOR:



PARTNER KOMERCYJNY TESTU:





## MATY, KTÓRE RATUJĄ ŚWIAT

Idziesz do salonu skrócić fryzurę? Czyszcząc szczotkę, zebrane z niej włosy wyrzucasz do kosza? Jest lepszy pomysł. Można je wykorzystać... dla dobra planety. O projekcie HairChange mówi Magdalena Malinowska, twórczyni i prezeska Fundacji Malachite Minds.

*Rozmawia*

JOANNA DERDA

**P**omysł od lat jest realizowany na świecie, wy go tylko przenieśliście na nasz grunt?

I tak, i nie. Powołałam do życia fundację, żeby zachęcić ludzi do działań chroniących środowisko w zamian za wspieranie ich zdrowia psychicznego. Malachite Minds to przedłużenie tego, co robi fundacja, z którą współpracujemy, czyli Matter of Trust, zajmująca się recyklingiem włosów i sierści – to jeden z projektów, który pomoże nam zarabiać na cele statutowe. Większą ideą jest uświadomienie, że stanowimy nieodłączną część ekosystemu i im bardziej o niego zadbamy, tym więcej jako jednostki zyskamy. Chcemy pokazać tę synergię: wraz z troską o środowisko zyska także nasz dobrostan. Wraz z rozwojem projektu będziemy realizować inicjatywy związane ze wspieraniem dobrostanu społeczeństwa, bo ostatnio mamy tu spory kryzys.

**Włosy to droga do celu, a nie cel sam w sobie?**

Jeden temat z drugim się zazębia. Projekt recyklingu włosów i sierści realizujemy we współpracy z amerykańską fundacją. Dołączyliśmy do grona ponad 100 partnerów, fundacja działa w 39 krajach, w tym u nas. Zbieramy włosy i sierść – przyjmujemy wszystkie o długości od 2,5 centymetra – i z pomocą maszyny do filcowania tworzymy maty. Mają one zastosowanie jako alternatywa dla sztucznych sorbentów, czyli mogą oczyszczać wodę, nie tylko z toksyn – kilogram włosów wchłania od pięciu do dziewięciu litrów oleju w zależności od typu włosów (nasze słowiańskie z reguły między pięć a sześć litrów). Maty mogą też być wykorzystywane jako alternatywa dla sztucznej agrowłókniny, zużywa się dzięki temu mniej wody do podlewania roślin.

**Jak pozyskujecie włosy? Z zakładów fryzjerskich? Od osób prywatnych?**

Na obydwa sposoby. Przedsiębiorcy – fryzjerzy, groomerzy – mogą je nam przekazywać, ale może to też robić każdy. Zapraszamy! Jedyne ograniczenie to długość włosa – krótsze niż 2,5 centymetra się nie sfilcują i w rezultacie wysypią się z maty.

**Czyli jak idę do fryzjera, mogę poprosić, żeby zebrał moje włosy w torebkę i je do was wysłać?**

Oczywiście.

**Macie stałe umowy z zakładami fryzjerskimi?**

Mamy i powiększamy sieć partnerów. Średnio, jak mówią statystyki, jeden fryzjer czy groomer wysyła około kilograma włosów czy sierści. Chcemy w pełni wykorzystywać nasz sprzęt, żeby rozwijać dalej projekt. Na razie skupiamy się na oczyszczaniu wody z toksyn, w przyszłości chcemy wesprzeć rolnictwo. W zeszłym roku była duża susza, zmiany klimatu są faktem, więc takie działanie miałoby głęboki sens.

**Jak to działa? Chodzi o retencję wody?**

Mata podkładana jest pod uprawy, dokładnie tak jak agrowłóknina.



---

*Często słyszymy, że drobne gesty nie mają znaczenia. W moim odczuciu jest odwrotnie, bo wielkie korporacje dostosowują się do potrzeb klienta.*

*Psychologia tłumy zaczyna pewne działania wymuszać.*

### **Jak wygląda produkcja mat?**

Zapraszamy! Mamy biuro w Warszawie na Nowym Bazarze Różyckiego, pawilon 26, każdy może zobaczyć, jak proces tworzenia takiej maty wygląda. Ideą fundacji jest, żeby zachęcać partnerów do wykorzystania materiałów, odpadów, które mają u siebie, do troski o lokalne środowisko. To praktyczna realizacja hasła: myśl globalnie, działaj lokalnie.

**Produkujecie maty a jaki jest ich dalszy los? Firmy zamawiają je u was? Bo to nie wy zajmujecie się ich dalszym wykorzystaniem?**

Nie, nie my. Ale każde przedsiębiorstwo, które chce oczyścić wodę z toksyn czy zniwelować efekty wycieku, może się do nas zgłosić.

**I rzeczywiście się zgłaszają?**

Tak, choć ciągle jesteśmy na etapie budowania zasobów. Bo jeśli dziś dostalibyśmy zamówienie na 1000 mat, nie byłibyśmy w stanie go zrealizować. Maty, które produkujemy, są całkowicie eko, nie zawierają nic więcej poza sfilcowanymi włosami i sierścią. A sztuczne sorbenty to przecież pochodne ropy.

**Bywa więc, że z wyciekami ropy walczymy za pomocą ropy...**

Tak, ale pamiętajmy, że poliestr to też pochodna ropy, a ludzie kupują takie ubrania i się w nich duszą... Naszą rolą jest także uświadamianie, edukacja, bo ludzie nie do końca wiedzą, jaki jest koszt produkcji jego ubrania – a warto wziąć pod uwagę nie tylko to, z czego jest zrobione, ale i kto je szyje. Chcemy pokazywać, jak drobnymi krokami możemy przyczynić się do zmiany naszego lokalnego środowiska. Budować w ludziach poczucie sprawczości. Często słyszymy, że drobne gesty nie mają znaczenia. W moim odczuciu jest odwrotnie, bo wielkie korporacje dostosowują się do potrzeb klienta, więc jeśli staniemy się bardziej świadomymi konsumentami, będziemy pewne rzeczy sprawdzać czy pewne decyzje podważać, to firmy będą musiały brać to pod uwagę. A to wiąże się z transformacją systemową.

**Dyskusja, czy małe kroki, indywidualne działania mają sens, toczy się od dawna. Bo przecież w grę wchodzi nie tylko korporacje, ale też działania państw.**

Tak, ale pamiętajmy, że psychologia tłumy zaczyna wymuszać pewne działania. Jeśli pojawią się oddolne głosy, nie pojedyncze, ale całych społeczności, to w końcu zaczną przynosić efekty. Jest

to jeden z naszych celów – dawać ludziom narzędzia do tego, żeby swoje lokalne środowisko zmieniali w lepsze miejsce do życia.

**Kryzys klimatyczny jest jedną z przyczyn obniżenia dobrostanu psychicznego młodych, małe kroki mogą temu przeciwdziałać.**

To jest tak zwany dystres klimatyczny. Nasza świadomość dotycząca zmian klimatu i towarzyszące jej poczucie lęku i niepewności są adekwatnymi reakcjami. Tu nie ma psychopatologii. To naturalne, że martwimy się o naszą bezpieczną przyszłość. I rzeczywiście działanie, nawet małymi krokami, pomoże w jakimś stopniu zmniejszyć te odczucia. Da poczucie sprawstwa. To też jeden z celów naszej fundacji: zbudować społeczność ludzi, którzy będą dla siebie życzliwi, którzy będą dla siebie wsparciem. W mojej wizji będziemy używać języka miłości, bo dziś bardzo tego brakuje. A jestem przekonana, że tylko tak zobaczymy prawdziwą zmianę – kiedy społeczeństwo będzie mieć wspólną misję.

**Maty oczyszczają wodę, służą też do jej retencji – czy mają jeszcze inne zastosowanie?**

Tak, mogą być używane jako filtry do kanalizacji czy jako ocieplenie budynków, alternatywa dla styropianu. Ale na razie dwa pierwsze punkty to nasz główny cel.

Marzę o tym, żeby przyszedł taki moment w życiu Polaków, że kiedy ktoś będzie się czesał, to wyczesanych włosów ze szczotki nie wyrzuci do śmieci, tylko przekaże naszej fundacji, żeby je mądrze wykorzystać. Włosy wydają się nieszkodliwym odpadem, ale gdy trafiają na wysypiska w plastikowych torbach, wytwarzają metan, który jest uwalniany do atmosfery. Rozkład włosów jest czasochłonny, ale też dzięki temu użyteczność maty na polu uprawnym to trzy do pięciu lat (w zależności od warunków atmosferycznych). A to przecież odpad, który nigdzie nie jest wykorzystywany. Trwają badania, co jeszcze można z nim zrobić, bo to przecież materiał, który będzie istnieć zawsze.

**A jednak łatwiej włosy zebrane ze szczotki wyrzucić do kosza na śmieci niż pakować i wysyłać.**

Pracujemy nad tym, żeby taką wysyłkę ułatwić, chcemy napisać cały software, ale to przyszłość. A że od czegoś trzeba zacząć, zaczynamy od małych kroków. ●

**MAGDALENA MALINOWSKA** Fundację Malachite Minds powołała do życia 23 lutego 2023 roku w Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją. Chce zachęcać ludzi do działań chroniących środowisko w zamian za wsparcie ich zdrowia psychicznego. Misją fundacji jest zwiększenie świadomości społecznej na temat zdrowia i ekologii. Jednym z ważniejszych projektów, które mają pomóc realizować te cele, jest HairChange.



Z NASTĘPNYM WYDANIEM MIESIĘCZNIKA

**zwierciadło**

# KALENDARZ NA 2025 ROK



**WYJĄTKOWE  
OKŁADKI**

Pięć różnych  
wzorów do wyboru

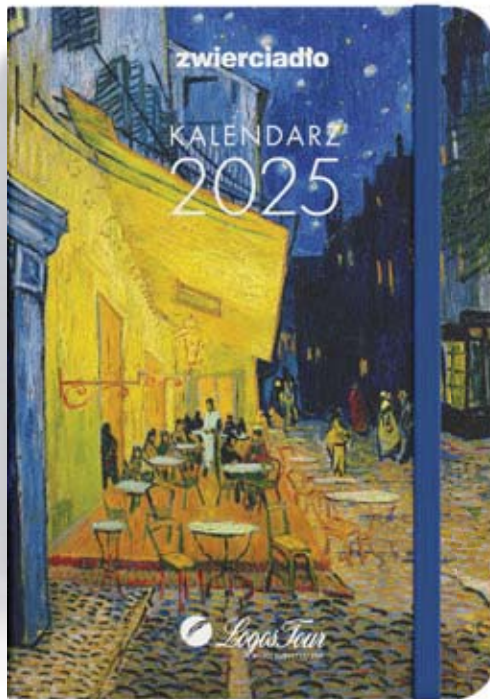
**PRZEJRZyste  
KALENDARIUM**

Idealny na co dzień

**WYGODNY  
PLANNER**

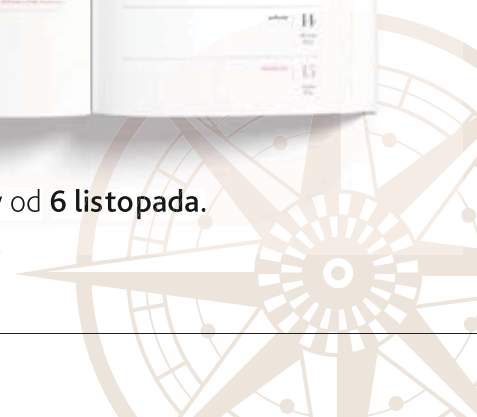
W pracy oraz  
planowaniu podróży

OKŁADKI: CARLOS SANCHEZ PEREYRA/GETTY IMAGES; POLINA BOTTALOVA/GETTY IMAGES; BRIDGEMAN ART/PHOTOPOWER, FILIPE FRAZAO/GETTY IMAGES; LUKASZ KULETA/WW WIRAŻU KOLAŻU



Wydanie z kalendarzem dostępne w wybranych punktach sprzedaży od **6 listopada**.

W



**sens.**

inspirujemy  
do rozwoju  
przez  
cały rok

**Co miesiąc  
w sprzedaży.**

Listopadowy  
numer dostępny  
od 9 października.

Wydanie kupisz z książką  
„Chorzy ze stresu 2.  
Problemy psychosomatyczne”  
autorstwa Ewy  
Kempisty-Jeznach.



psychologia dla ciebie

zwierciadło poleca **sens**

**+ JAK DZIAŁA PAMIĘĆ**

ZMYSŁOWE ŚLADY W MÓZGU

TRENING ZAPAMIĘTYWANIA

WSPOMNIENIA NAMALOWANE W SZCZEGÓŁACH

**RELACJE**

CZY O WSZYSTKIM TRZEBA MÓWIĆ WPROST?

DAWAĆ I BRAĆ W RÓWNOWADZE

MIŁOŚĆ PRZEZ DZIAŁANIE

SYNDROM TATUSIA W ŻYCIU DOROSŁYCH KOBIET

**ROZWÓJ**

BEZ PRZEWODNIKA NIE DAM RADY. OSOBOWOŚĆ ZALEŻNA

FILMY NA RECEPTĘ. PRZEŻYĆ STRATĘ

PROBLEMY Z GŁOSEM - PROBLEMY Z TOŻSAMOŚCIĄ?

**TEMAT NUMERU**

**MINIMALIZM. POCZUJ SATYSFAKCJĘ Z WYBIERANIA**

TO MI WYSTARCZY

PSYCHE PROSI O MNIEJ BODŹCÓW

ZRÓB SOBIE WIĘCEJ MIEJSCA

TO NIE BYCIE CIĄGŁE ZAJĘTYM PRZYNOŚI ZAWODOWY SUKCES

**ZDROWIE PSYCHICZNE**

O SAMOBÓJSTWIE Z SZACUNKIEM. ZA KAŻDYM STOI TRAGEDIA

KIEDY ŚRODOWISKO WSPOMAGA LECZENIE

CZEGO POTRZEBUJE NASTOLATEK W DEPRESJI? PO PIERWSZE, WSPARCIA RODZICÓW

**WOLNI OD STRESU**

METODA FELDENKRAISA. WIĘKSZA ŚWIADOMOŚĆ CIAŁA

JOGA ŚMIECHU A MENOPAUZA

CO STRES ROBI Z ODPORNOŚCIĄ?

## WYDAWNICTWO ZWIERCIADŁO POLECA



O życiu – szczerze, bez lukru i owijania w bawelnę Katarzyna Miller opowiada o sprawach ważnych dla każdego człowieka, jak: miłość, przyjaźń, strata, starzenie się, lęk, zdrada, śmierć i żałoba. O ludziach i sprawach jej bliskich. O cieniach i blaskach. Pokazuje piękno życia, jego małe i duże radości. I to, jak czerpać z niego pełnymi garściami i przeżyć je najlepiej, jak tylko można.

Premiera książki 23.10.2024.

sklep.zwierciadlo.pl

Wydawnictwo Zwierciadło

wydawnictwo\_zwierciadlo

# KULTURA

PROGRAM  
INAUGURACYJNY  
MSN  
potrwa  
od 25 października  
do 10 listopada.

## NIECH ŻYJE SZTUKA

WRESZCIE JEST – WYCZEKIWANA OD DAWNA STAŁA SIEDZIBA MUZEUM SZTUKI NOWOCZESNEJ OTWIERA SIĘ DLA PUBLICZNOŚCI. I TO Z JAKIM ROZMACHEM!

**B**ył rok 1981, kiedy młoda krytyczka Anda Rottenberg – dziś w artystycznym świecie prawdziwy autorytet, jedna z najbardziej cenionych polskich kuratorek – opublikowała na łamach pisma „Kultura” artykuł, dowodząc, że w Warszawie koniecznie należy stworzyć muzeum poświęcone sztuce nowoczesnej. To początek tej historii, prawdziwej epopei z kilkoma sensacyjnymi zwrotami akcji. Przypomnijmy może tylko, że w 2005 roku zapowiadano, że siedziba MSN powstanie w trzy lata. Jak bardzo niedoszacowane były tamte założenia, widać dzisiaj. Upraszczając, można by powiedzieć, że Muzeum długo nie miało szczęścia, przenosząc się z jednej tymczasowej siedziby do drugiej. O tych najtrudniejszych momentach łatwo jednak zapomnieć, kiedy ogląda się supernowoczesne wnętrza budynku – zaprojektowanego przez nowojorskie studio Thomas Phifer and Partners – mieszczącego

się w samym centrum stolicy, na placu Defilad. Budowli tej klasy i skali, z takimi rozwiązaniami technologicznymi, w której działałaby instytucja publiczna, Warszawa dotąd nie miała. Imponujące sale wystawowe, przeszklony parter pomyślany jako miejsce spotkań i warsztatów, z kawiarnią, księgarnią i audytorium, podziemne kino – wszystkie te przestrzenie będzie można z okazji uroczystego otwarcia nie tylko zwiedzić. Na trzy pierwsze tygodnie działalności Muzeum zaplanowano niezwykle różnorodny, dostępny dla wszystkich program (na nieliczne jego punkty obowiązują wejściówki, po które trzeba się będzie zgłosić z wyprzedzeniem, ale one także będą bezpłatne) obejmujący ponad 100 wydarzeń. Wśród nich pokaz monumentalnych prac wybitnych artystek, m.in. Aliny Szapocznikow czy Magdaleny Abakanowicz, koncerty światowej sławy muzycelek i muzyków, performance’y, happeningi, seanse filmowe. Zaglątajcie, korzystajcie, podziwiajcie. ■

# KSIĄŻĘ W PARYŻU

**KISLING. URODZONY W KRAKOWIE JEDEN Z NAJSŁYNNIEJSZYCH MALARZY ÉCOLE DE PARIS  
JESZCZE NIGDY NIE MIAŁ W POLSCE TAK OBSZERNEJ WYSTAWY.**



**M**awiał, że dla Amerykanów jest Polakiem, dla Polaków Żydem, ale że też dla Francuzów zawsze był w jakimś stopniu cudzoziemcem, choć to we Francji, a nie na ziemiach polskich czy w Stanach, dokąd wyjechał w czasie II wojny światowej, spędził większość swojego życia. Najdłużej mieszkał w Paryżu, gdzie cieszył się sławą „księcia Montparnasse’u”. Moïsz Kisling (1891--1953) opuścił w 1910 roku Kraków, w którym dorastał i studiował, szybko stając się nieodzowną częścią paryskiej bohemy (zamieszkującej głównie w artystycznej dzielnicy Montparnasse). Wśród jego przyjaciół byli Chagall, Picasso, Modigliani. Oprócz talentu malarskiego Kisling miał też zadziwiającą łatwość zjednywania sobie niezwykle ludzi, otaczania się wybitnymi jednostkami. Do tej charyzmy, iskry bożej odnosi się „Iśnienie” w tytule wystawy, jednocześnie nawiązując też do obrazów. Żywy, połyskujący kolor („emaliowy”, jak mówili współcześni artyści) to jeden ze znaków rozpoznawczych jego malarstwa. Równie charakterystyczne są wykrojone w kształt migdału oczy postaci widocznych na portretach. Na wystawie w prywatnym muzeum Villa la Fleur zobaczycie najsłynniejsze obrazy malarza, czyli właśnie portrety oraz akty, ale też niezwykle rzadko wystawiane wczesne prace młodego Kislinga, w tym pejzaże z Poronina czy Tyńca. Dotąd artysta nie miał w Polsce takiej wystawy, w zasobach naszych rodzimych państwowych muzeów jest w sumie tylko osiem jego prac. Tymczasem w Konstancinie-Jeziornie zgromadzono około 150 dzieł - ze zbiorów Villi la Fleur oraz z polskich, francuskich i amerykańskich kolekcji prywatnych i instytucjonalnych. ■



*Od góry: „Dziewczyna z warkoczami” (ok. 1951), „Akt leżący. Kiki de Montparnasse” (1925) oraz zdjęcie Kislinga.*

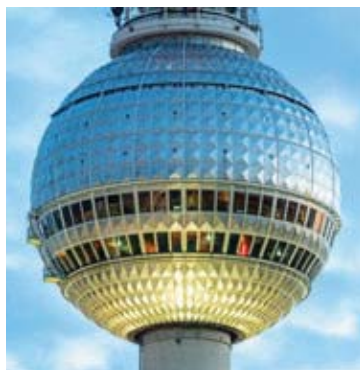
**Wystawa „KISLING: IŚNIENIE MONTPARNASSE’U” w Villi la Fleur w Konstancinie-Jeziornie potrwa do 31 stycznia.**



## Przyjaźń od pierwszego wejrzenia

Cameron Shahbazi, irańsko-kanadyjski kontratenor, wschodząca gwiazda opery. I Sophia Muñoz, pianistka z chilijsko-chińsko-kaukaskimi korzeniami, mieszkająca w Warszawie. Poznali się dwa lata temu, ale dziś mają poczucie, jakby znali się od zawsze. Od pierwszego spotkania starali się znajdować najróżniejsze okazje, żeby razem pracować. A ich próby i sesje, w czasie których rozwijali muzyczne poszukiwania, w pewnym momencie zamieniły się we wspólny projekt, który teraz zaprezentują na koncercie w Warszawie. „Warsaw Sessions” to ich własne aranżacje, ale w programie znalazły się też utwory ważnych dla nich kompozytorów i aranżerów, m.in. Philipa Glassa, Claudia Monteverdiego czy Louisa Armstronga.

**Koncert „WARSAW SESSIONS” w Nowej Miodowej w Warszawie odbędzie się 15 listopada.**



## Zbudujmy sobie przyszłość

Czasy zimnej wojny – zażartego wyścigu zbrojeń i rywalizacji między Zachodem a ZSRR wraz z podlegającymi mu krajami – pozostawiły po sobie ślad w architekturze. Jeden z najbardziej wyrazistych tego przykładów to socmodernizm. Monumentalny, futurystyczny jest dowodem na to, że za żelazną kurtyną architektki potrafili tworzyć dzieła niezwykle: kosmiczne spodki, wieżowce jak piramidy, wieże telewizyjne zupełnie jak z filmu science fiction.

Na najnowszej wystawie w Międzynarodowym Centrum Kultury można się przyjrzeć prawie 400 architektonicznym obiektom z kilkunastu państw Europy Środkowej.

*Na zdjęciu:* Wieża telewizyjna w Berlinie (w dawnym NRD).

**Wystawa „SOCMODERNISM...” w MCK w Krakowie potrwa od 3 października do 19 stycznia.**



## Artystki mają głos

Seria puszkowanych napojów chłodzących (które faktycznie można było wypić) w sześciu smakach. Intrygująca jest już ich szata graficzna, a co dopiero skład – prócz wody, dwutlenku węgla i konserwantów m.in. DNA, wyciąg z gruczołu piersi, szara substancja mózgu. „Wypij mnie”, zachęcała Joanna Rajkowska, jedna z najbardziej cenionych polskich artystek współczesnych, prowokując do pytań o to, do jakiego stopnia ciało może być produktem. Jej „Satysfakcja gwarantowana” z 2000 roku to jedna z wielu bardziej i mniej znanych prac pokazywanych na wystawie „Chcemy całego życia. Feminizmy w sztuce polskiej”. Pokazującej, jak kobiety używały i używają sztuki, żeby mówić o własnych doświadczeniach, walczyć o swoje prawa, wyrażać sprzeciw wobec dyskryminacji, ale i wspierać się nawzajem.

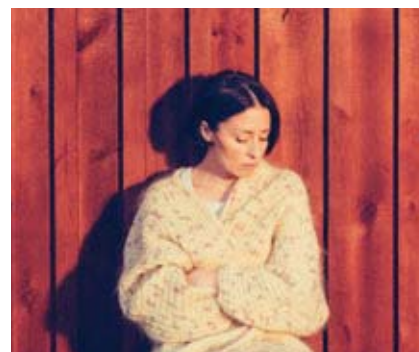
**Wystawa „CHCEMY CAŁEGO ŻYCIA...” w Państwowej Galerii Sztuki w Sopocie potrwa od 19 października do 31 stycznia.**

## Zamiast tortu

Pamiętacie? Dokładnie 10 lat temu Paulina Przybysz, która na muzycznej scenie zadebiutowała w 2001 roku, współtworząc z siostrą Pauliną zespół Sistars, wydała swój solowy „Prąd”.

Płytę z pogranicza rocka i bluesa, z takimi przebojami, jak „Miód”, „Nazywam się niebo”, „Królowa Śniegu” czy tytułowy „Prąd”. Album dla niej, jak przyznaje, przełomowy i na tyle ważny, że bogatsza o dekadę życiowych i zawodowych doświadczeń, postanowiła do niego wrócić.

„Dziś zamiast urodzinowego tortu, częstuję was zaproszeniami na koncerty”, oznajmia artystka i z okazji jubileuszu w październiku, listopadzie i grudniu odwiedzi wraz z zespołem 11 miast, przypominając całość materiału z pamiętnej płyty.



**Trasa koncertowa Natalii Przybysz „PRĄD. 10 LAT” potrwa od 20 października do 20 grudnia.**



## CZAS NAS GONI

**FILIP SPRINGER MA RACJĘ: DZIWNIE SIĘ W TYM ŚWIECIE URZĄDZILIŚMY.**

**C**hyba nikt nie kupiłby domu czy mieszkania, gdyby go przedtem na własne oczy nie zobaczył, nie dotknął ścian. Meble też lubimy przetestować, przekonać się, czy fotel jest wygodny, a stół solidny. Jak pisze Filip Springer, autor kilku głośnych książek o polskiej przestrzeni („Żle urodzone”, „Miedzianka”, „Wanna z kolumnadą”), z architekturą jest inaczej. Najpierw ma wyglądać i cieszyć oko. Tylko że to podejście nie zdaje egzaminu. Rozmówcy autora, architekci i eksperci, biją się w pierś: kiedy urbaniści wyprzedzali swój czas. Wymyślali nowoczesne domy, mimo że sami korzystali jeszcze z dorożki. Technologia poszła naprzód, architektura jakoś nie może. Zagarnia przestrzeń, narusza przyrodę, razi sztucznym światłem. To, co ładne, nie zawsze służy ludziom i planecie. To, co praktyczne, często szpeci krajobraz. Czy da się jedno z drugim pogodzić? I co począć z deweloperami? Łatwych odpowiedzi autor nie podsuwa, ale prowokuje do myślenia i gorących sporów. Stawka jest wyższa niż najwyższy wieżowiec: nasza wspólna przyszłość. ■

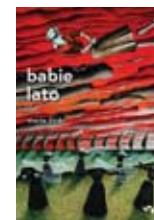
**Filip Springer „SZARA GODZINA. CZAS NA NOWĄ ARCHITEKTURĘ”, s. 256.**



## Sezon na forsycje

W nowym zbiorze opowiadań Marta Dzido nadal w fascynujący sposób eksploruje temat kobiecości. Poprzedni, „Sezon na truskawki”, opiewał wyzwolenie, tutaj mamy już kobiecość dojrzałą. Jesień życia z pierwszymi siwymi włosami, zmarszczkami, kurzymi łapkami. A dopiero była wiosna. „Idę ulicą, pachną forsycje, miała być wiosna, a musi być biopsja”, opowiada jedna z bohaterek. U Dzido spotykają się kobiety doświadczone i doświadczane. Przez choroby, mężczyzn, ciężę, szeroko pojęte życie. Przysłuchujemy się tej rozmowie kobiet, ale i trochę w niej uczestniczymy.

**Marta Dzido „BABIE LATO”, s. 178.**



## Na rozstaju

Czy można rzucić wszystko i zacząć od nowa? 45-letnia bohaterka drugiej powieści Mirandy July (autorki „Pierwszego bandziora”) próbuje, bo codzienność w małżeństwie już się jej sprzykrzyła. Więc rusza w podróż życia po Ameryce. Choć nie tak daleką, jak planowała. Zatrzymuje się w motelu nieopodal i nawiązuje niecodzienną znajomość. Ale przede wszystkim chce zrozumieć siebie, swoje ciało i libido, które „w pewnym wieku” zaczyna dogasać. July o sprawach najważniejszych pisze jak zwykle z werwą i dowcipem.

**Miranda July „NA CZWORAKACH”,** przeł. Kaja Gucio, s. 448.



## Ujarzmić wstyd

Czasy sprzyjają rumieńcom. W sieci i poza nią wystawiamy się ciągle na oceny, poczucie wstydu towarzyszy nam już od maleńkości. Psycholożka Ewa Woydyłło odpowiada – jak zawsze zajmująco – na wszystkie pytania o wstyd, jakie można wymyślić. Skąd się on bierze, jak z nim walczyć i czy zawsze trzeba. Jak postępować i co mówić, żeby nie zawstydząć i nie pouczyć innych. Okazuje się, że wstyd może być mądry i niemądry. Duża porcja wiedzy i życzliwości: dla innych i samych siebie.

**Ewa Woydyłło, Martyna Harland „O WSTYDZIE BEZ WSTYDU”, s. 160.**







Muzeum Narodowe  
w Warszawie

# JÓZEF CHEŁMOŃSKI CHEŁMOŃSKI CHEŁMOŃSKI

27.09

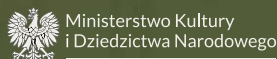
26.01



Bilety

HONOROWY PATRONAT MINISTRY KULTURY I DZIEDZICTWA NARODOWEGO HANNY WRÓBLEWSKIEJ  
HONORARY PATRONAGE OF HANNA WRÓBLEWSKA, MINISTER OF CULTURE AND NATIONAL HERITAGE

DOFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW MINISTRA KULTURY I DZIEDZICTWA NARODOWEGO  
CO-FINANCED BY THE MINISTRY OF CULTURE AND NATIONAL HERITAGE



Ministerstwo Kultury  
i Dziedzictwa Narodowego

MECENASI MUZEUM  
MUSEUM PATRONS



PARTNER STRATEGICZNY MUZEUM  
MUSEUM STRATEGIC PARTNER



PROJEKT CHEŁMOŃSKI REALIZOWANY W LATACH 2022-2025  
PRZEZ MUZEUM NARODOWE W WARSZAWIE,  
MUZEUM NARODOWE W POZNANIU  
I MUZEUM NARODOWE W KRAKOWIE  
THE CHEŁMOŃSKI PROJECT PURSUED IN 2022-2025  
BY THE NATIONAL MUSEUM IN WARSAW,  
THE NATIONAL MUSEUM IN POZNAŃ  
AND THE NATIONAL MUSEUM IN KRAKÓW

PARTNERZY MUZEUM  
MUSEUM PARTNERS



AkzoNobel



Pismo.

senś

zwierciadło

WSPÓŁPRACA  
COOPERATION

PATRONI MEDIALNI  
MEDIA PATRONS



Muzeum Narodowe  
w Poznaniu



Muzeum Narodowe  
w Krakowie



# BEZ OGRANICZEŃ

TAK WIELE MÓWIMY O BYCIU WOLNĄ CZY WOLNYM, ALE CO TO WŁAŚCIWIE ZNACZY? JAK NIEOCZYWISTA MOŻE BYĆ ODPOWIEDŹ, UDOWADNIA KATARZYNA TUBYLEWICZ W „WOLNOŚCI MOJEJ. KSIĄŻCE O POSZUKIWANIU”. TO ZBIÓR REPORTAŻY I ROZMÓW Z LUDŹMI, KTÓRZY POSTANOWILI ŻYĆ PO SWOJEMU. ZWYKLE WBRĘW KOMUŚ LUB CZEMUŚ. A CZASEM NAWET WBRĘW WSZYSTKIM I WSZYSTKIEMU.

*Rozmawia* ZOFIA FABJANOWSKA *Zdjęcie* DAREK LEWANDOWSKI

## Rozmowa

**D**laczego postanowiłaś zająć się tematem wolności? Był jakiś impuls, konkretne zdarzenie, które na tej decyzji zaważyło?

Każda z moich reporterskich książek jest mocno osadzona we mnie, są w nich refleksje pisane w pierwszej osobie. Zgadzam się tu z Joan Didion, która uważała, że prawda jest tymczasowa, a potwierdzają to, kim jesteś w momencie pisania. Tę najnowszą książkę napisałam więc dlatego, że choć wolność była zawsze bardzo ważna, dziś jest jeszcze ważniejsza niż kiedyś. Ja zawsze szukałam wolności radosnej: od wspaniałego poczucia, że jestem wolna, kiedy pływam sama w jeziorze lub morzu, po moje silne przekonanie, że mam prawo do własnych ścieżek oraz poglądów, które nie muszą i nie powinny być dopasowane do oczekiwań innych.

Dziś jestem dojrzałą kobietą, mój ukochany syn Daniel jest dorosły, studiuje w Polsce, w łódzkiej filmówce, a ja nie mam syndromu opuszczonego gniazda, tylko fajne wrażenie, że odkrywam siebie na nowo. Swoją drogą uważam, że opowieści o tym, jak matki po wyprowadzeniu się dorosłych dzieci z domu czują się samotne i niepotrzebne, to wpychanie kobiet w straszliwie głupi i szkodliwy schemat. I mówię to jako matka mająca ze swoim dzieckiem bardzo bliską, powiedziałabym, głęboko przyjacielską relację. Zachwycam się tym, jak mój syn buduje sobie swój dorosły świat, a ja mam nagle dużo więcej przestrzeni i czasu na nowe poszukiwania, eksperymenty. W mojej książce pojawia się zresztą także ten wątek – kobiecej wolności odkrywanej w dojrzałym wieku.

**Która z opisanych przez ciebie osób jest twoim zdaniem najbardziej radykalna w swojej życiowej postawie?**

Może nieżyjąca już Kerstin Thorvall? Poza opowieścią o niej daję moim czytelnikom po raz pierwszy możliwość przeczytania fragmentów jej książek, bo nigdy nie została wydana po polsku, choć w Szwecji to pisarka kultowa. W latach 70. przeżywała własną rewolucję seksualną i wszystko to skrupulatnie opisała. Można powiedzieć: okej, co w tym wyjątkowego, lata 70. to była epoka hipisów i obyczajowej wolności. Tylko że u Thorvall mamy do czynienia z postawą skrajną nawet jak na dzisiejsze standardy. Jej prywatna rewolucja seksualna zaczęła się, kiedy Kerstin była już po pięćdziesiątce. Prowadziła życie w stylu Anaïs Nin, a pisała o tym jeszcze lepiej niż Francuzka. W swoich eksperymentach Thorvall zaszła do etapu, w którym, grubo po sześćdziesiątce, i nadal z wielkim apetytem na romanse,

*W Polsce zwykle pierwsze skojarzenie z wolnością jest takie, że trzeba o nią walczyć, bo została nam odebrana. W Szwecji wydaje się czymś oczywistym. To w domyśle prawo człowieka.*

zaczęła jeździć do Afryki i tam szukać kochanków, czasem za pieniądze, co po tylu latach od jej śmierci nadal oburza, tylko teraz z innych powodów niż kiedyś – afrykańskie przygody pisarki przypominają o grzechach kolonializmu. Dla mnie bolesne jest, że Thorvall nie udało się połączyć walki o własną wolność z byciem matką kilkorga dzieci, które zapłaciły sporą cenę za jej niestabilność i skupienie na sobie.

**Tym większe wrażenie zrobił na mnie ten fragment, gdzie wspominasz, że pod koniec życia miała pretensje do dorosłych dzieci. W felietonach i opowiadaniach żaliła się, że „wcale się nią nie zajmują, nie są wystarczająco dobre i opiekuńcze”.**

Myszę, że kiedy mówimy o wolności, prędzej czy później dochodzimy do pytań natury etycznej. W rozdziale poświęconym Thorvall zastanawiam się, czy przypadkiem macierzyństwo i wolność się nie wykluczają, i zostawiam to pytanie otwarte. Jednocześnie pytając o to, ilu ojcom w historii ludzkości podobne zachowania i wysoki uchodziły na sucho.

**Radykalne, a już na pewno wyraziście, wydają się też choćby wybory Piotra Ibrahima Kalwasa, jednego z twoich rozmówców.**

Tak, trochę się przy okazji naszych rozmów kłóciliśmy. Zresztą nic dziwnego – Piotr Ibrahim Kalwas jest osobą, która nieustannie prowokuje, jak sam przyznaje, syci się prowokacją i tym, jak reagują na nią inni ludzie. Spędziliśmy ze sobą dużo czasu, pojechałam do niego na należącą do Malty wyspę Gozo, gdzie teraz mieszka. Grafik naszych spotkań dostosowany był do jego planu biegów, bo dla Piotra bieganie jest teraz sposobem na życie, wyznacza mu rytm dnia, tygodnia, roku. Mówimy o człowieku, który nieustannie sprawdza i przesuwają własne granice.

Jego poszukiwania wolności doprowadziły najpierw do tego, że w 2008 roku porzucił wygodne życie w Polsce. Wcześniej pisał scenariusze popularnych filmów i seriali [m.in. „Świata według Kiepskich” – przyp. red.]. Żył życiem bogaczącej się polskiej klasy średniej, aż w pewnym momencie, czując duchową pustkę, przeszedł na islam, po czym zabrał rodzinę i zamieszkał w Egipcie, w Aleksandrii. Stał się bardzo religijnym muzulmaninem, a jednocześnie bacznie obserwował Egipt i innych ►

*Samotność to istotna składowa wolności  
– ta pożądana, którą się można  
rozkoszować, ale i ta, która jest  
konsekwencją niepopularnych,  
nieoczywistych wyborów.*

wyznawców islamu. Jego anarchistyczna natura znowu dała o sobie znać. Zaczął zajmować się tym tematem, pisać artykuły, świetne książki, wrzucać komentarze na media społecznościowe, stał się zagorzałym krytykiem ograniczeń wolności jednostki, które niesie ze sobą islam. Choć zarazem twierdzi, że cały czas jest muzułmaninem. Deklaruje, że nie jest w swoich praktykach religijnych już tak restrykcyjny, a jednak to islam nauczył go żyć w sposób szczęśliwy i głęboki. Lubi cytować swój ulubiony werset z Koranu, który w polskim tłumaczeniu brzmi: „Bądźcie wdzięczni, a nie niewdzięczni”, jednocześnie jego krytyczne teksty opisujące świat muzułmański bywają tak ostre, że przez niektórych jest wręcz uważany za islamofoba.

Historia Piotra Ibrahima Kalwasa jest dla mnie historią ciągłego przepoczwarczenia się. Ktoś może uznać taką postawę za brak konsekwencji, ale czy założenie, że powinniśmy być stali w poglądach nie jest całkowicie wbrew istocie życia? W moim odczuciu istotą życia jest właśnie zmiana. A także rozwój, również osobisty, a do niego zmiana jest przecież konieczna!

**Mieszkaś od ponad 20 lat w Szwecji, a jednocześnie cały czas masz silne – prywatne i zawodowe – związki z Polską. Jesteś zresztą mistrzynią w porównywaniu tych dwóch kultur. Ciekawe, że już samo pojęcie wolności zdaje się dla Polaków i Szwedów czymś zupełnie innym.**

Tak, wiesz, to zabawne – na etapie projektowania okładki mojej książki pośród pierwszych propozycji pojawiły się motywy: zerwany łańcuch, kajdany, kłódka. Pomyślałam, że oddaje to idealnie, o czym w pewnym momencie piszę: że w Polsce zwykle pierwsze skojarzenie z wolnością jest takie, że trzeba o nią walczyć, bo została nam odebrana. Trzeba te łańcuchy zerwać.

Z kolei w Szwecji, która jest na tle Europy dość wyjątkowa – niewiele znajdziemy innych krajów, gdzie przez ponad 300 lat nie było wojny – wolność wydaje się czymś oczywistym, co dobrze słychać w słowach szwedzkiego hymnu narodowego. W Szwecji wolność to w domyśle prawo człowieka, kwestią jest tu raczej, co z tą wolnością zrobić, jak budować społeczeństwo, w którym po prostu wygodnie się żyje.

**No właśnie. Podoba mi się, że w twojej książce jest mowa nie tylko o kwestiach zasadniczych, najistotniejszych życiowych wyborach. Jest też przypomnienie o sprawach z pozoru błahych, o drobnych poletkach swobody i wygody, jakich często nie doceniamy. Joanna Jędrusik, autorka głośnych „50 twarzy Tindera”, z którą rozmawiacie nie tylko o randkowaniu, mówi na przykład, jak wspaniale było zrobić wreszcie prawo jazdy i poczuć radość samotnych podróży. Ale też o tym, jak można**

wykorzystać home office i wszystkie wypływające z tego modelu pracy wolnościowe korzyści. Ja dawno już zapomniałam, że można się z tych obu rzeczy cieszyć...

Po szwedzku powiedziałoby się, że trzeba być do tego trochę *livsnjutare*. To takie ładne słowo określające osobę, która się rozkoszuje życiem, z tym, że nie ma w tym cienia płytkiego egoizmu, jak w słowie „hedonista”.

Tak, Joanna Jędrusik opowiada między innymi o wolności podróżowania, często właśnie samotnego, kiedy nie trzeba się do nikogo dostosowywać, żaden towarzysz podróży nie upiera się, żeby robić coś, co niekoniecznie ci odpowiada. Samotność to w ogóle istotna składowa wolności – ta pożądana, którą się można rozkoszować, ale i ta, która jest konsekwencją niepopularnych, nieoczywistych wyborów, bo przecież opowieść Joanny jest także opowieścią o tym, jak wysoka jest ciągle cena za próbę bycia wolną erotycznie. I ta cena nadal jest dużo wyższa dla kobiet niż dla mężczyzn.

**Zaskoczył mnie też opowieścią o sobie artysta performer Arti Grabowski...**

Zwracając uwagę na to, jak wielkim ograniczeniem mogą być nawet spełnione marzenia, zwłaszcza materialne? Tak, jego opowieść o wymarzonej domu, który stał się klatką pełną niepotrzebnych rzeczy, wymagającą ciągłej pracy, wydaje mi się bardzo ważna. Podobnie jak to, co mówi o wyzwalaniu się od wpływu alkoholu.

Z kolei Agnieszkę Holland zapytałam, jak to się stało, że po upadku komunizmu w Polsce sporo ludzi Solidarności nie rozumiało takich tematów, jak wolność kobiet, prawa osób LGBTQ. I Agnieszka miała odwagę przyznać, że w czasach, kiedy kręciła „Gorączkę” [chodzi o przełom lat 70. i 80. – przyp. red.] sama myślała podobnie – feminizm był dla niej trochę śmiesznym ruchem, zupełnie niepotrzebnym. Do przewalczenia były przecież dużo ważniejsze sprawy! Dopiero we Francji zaczęła swoją świadomość feministyczną budować. I przy okazji dostrzegać, że Francuzki, tak wyczułone na kwestie równościowe, jednocześnie, zgodnie z prawem, musiały na przykład zakładać konto bankowe na nazwisko męża [Agnieszka Holland widniała we francuskich papierach bankowych jako „Madame Adamik” – przyp. red.] i im to nie przeszkadzało.

**Przyzwyczyłam się myśleć o tobie jako o ekspertce od Szwecji, tymczasem większość rozmów, które znajdziemy w „Wolności mojej...”, przeprowadziłaś po polsku. Dlaczego?**

Myślę, że, owszem, znam się na Szwecji, ale nawet pisząc o niej, opowiadałam o tematach uniwersalnych. Poza tym zawsze traktowałam Szwecję jako rodzaj lustra dla Polski. Jako nie-Szwedka długo widziałam wiele rzeczy w Szwecji wyraźniej, obserwowałam mój drugi kraj od środka, ale też jakoś z zewnątrz. Niedawno złapałam się jednak na tym, że na Polskę też patrzę już inaczej. Mimo że bardzo często tu bywam, nigdy nie straciłam kontaktu z ludźmi, z językiem, w którym piszę moje książki, mimo że dużo w Polsce pracuję, widzę Polskę wyraźniej, bo na jakimś poziomie jest dziś dla mnie inna i egzotyczna. ▶

**JBL****XTREME4**by **HARMAN**

PL.JBL.COM



# CZAS ZACZAĆ ŻYĆ PRZEBOJEM!

Przenośny, wodoodporny głośnik z donośnym dźwiękiem **JBL Pro** i wygodnym paskiem na ramię. Nawet do **24 godzin pracy** oraz 6 dodatkowych godzin z **Playtime Boost**. Funkcja **Auracast™** pozwala na połączenie wielu głośników. Technologia **AI Sound Boost** analizuje na bieżąco sygnał, z algorytmem sztucznej inteligencji przewidującym ruch głośnika i dostosowującym jego parametry. Wymienny akumulator (sprzedawany oddzielnie) i funkcja szybkiego ładowania (10 min. ładowania = 2 godz. pracy). Wykonany częściowo z materiałów pochodzących z recyklingu.

© 2024 Harman International Industries, Incorporated. Wszelkie prawa zastrzeżone. JBL to znak towarowy należący do HARMAN International Industries, Incorporated, zarejestrowany w Stanach Zjednoczonych i/lub innych krajach. Dane techniczne, ceny i wygląd produktów mogą ulec zmianie bez uprzedzenia.

 **Bluetooth®** V 5.3

Ta książka wynika więc trochę z mojej ciekawości Polski, trochę z chęci pisania po prostu o tym, na co mam ochotę [śmiejch].  
**Mówiłaś o pożytkach życia pomiędzy kulturami. Są ciemniejsze strony?**

Niedawno miała miejsce sytuacja, która zainspirowała mnie do napisania eseju dla szwedzkiej prasy na temat wielojęzyczności. Zaznaczę, że z moim synem Danielem, który urodził się w Szwecji, zawsze rozmawiamy między sobą po polsku, jeśli jesteśmy sami we dwójkę. Koło naszego domu jest jezioro i raz właśnie w nim pływałam, po czym, rozmawiając po polsku, wyszliśmy z wody na pomost. I w tym momencie usłyszeliśmy, jak stojący tam chłopiec pyta po szwedzku swoją mamę: „Ale kim oni są?”. To było w sumie w pełni naturalne, zaciekawione pytanie małego dziecka, a jednak poczułam ukłucie w sercu. Pierwsza myśl w mojej głowie: „Jak to? Przecież ja nie jestem nikim dziwnym, obcym, mieszkam obok, tu jest mój dom”.

Albo niedawno, w czerwcu, byłam na spotkaniu towarzyskim zorganizowanym dla wszystkich pracowników i współpracowników pewnego szwedzkiego pisma, z którym współpracuję. I w pewnym momencie zorientowałam się, że jestem chyba jedyną osobą, która nie urodziła się w Szwecji i ma akcent. Nie mogę powiedzieć, że bym jakoś straszliwie cierpiała z powodu takich sytuacji, ale życie pomiędzy skazuje na bycie outsiderem.

I tu uczciwie dodam, że bycie outsiderką nieszczególnie mnie dotyka, bo jestem indywidualistką, a poza tym osobą lubiącą żyć. Z wiekiem staję się zresztą coraz bardziej radosna. Choć pamiętam czas, kiedy miałam tendencję do smucenia się tym, że czuję się wykluczona lub nieprzynależąca.

**O jakim czasie mówisz?**

Chodzi mi o młodzieńcze doświadczenia, czy nawet jeszcze wcześniejsze – dzieciństwo. Byłam wycofaną nastolatką, a wcześniej chorobliwie nieśmiałym dzieckiem. Najmniejszą dziewczynką w przedszkolu – nazywano mnie Gaska Balbinka, od bardzo popularnej wtedy bajki. Długo wyglądałam na młodszą od rówieśników, do tego byłam piegowata. Dzisiaj kocham moje piegi, wtedy uważałam, że są okropne. Myślę, że to między innymi z tych powodów często czułam się nie na miejscu.

Nieśmiałość przeszła mi całkowicie. To jest coś, co opanowałam – dzisiaj nie mam żadnego problemu ani z publicznymi wystąpieniami na żywo ani z nagrywaniem podcastów. Uczę też jogi, więc mam dobrze oswojone kwestie ciała, kontaktu, dotyku. Generalnie uwielbiam ludzi, bardzo lubię z nimi przebywać, ale nadal mam cechy introwertyczne i długie bycie w grupie jest dla mnie męczące. Muszę to potem odreagować



**KATARZYNA TUBYŁEWICZ** pisarka, kulturoznawczyni, dziennikarka, tłumaczka z języka szwedzkiego.

Ma na koncie m.in. reporterskie książki „Moralisci. Jak Szwedzi uczą się na błędach i inne historie” czy „Szwedzka sztuka kochania. O miłości i seksie na Północy”. Jest też autorką kilku powieści oraz przekładów m.in. książek Majgull Axelsson. Prowadzi podcast „Morze możliwości”, współpracuje stale z „Polityką”, „Gazetą Wyborczą” i „OKO.press” oraz szwedzkim pismem „Kwartal”.

Od lat praktykuje jogę i jest jej nauczycielką. Jej najnowsza „Wolności moja. Książka o poszukiwaniu” ukazuje się 9 października.

w rozkosznej samotności lub z kimś tak mi bliskim, że jego obecność jest tylko kojąca.

**Jak myślisz, w jakich sferach życia Szwecja miała na ciebie największy wpływ?**

Myślę, że ów wpływ miało przede wszystkim doświadczenie odnajdywania się na nowo. 24 lata temu przyjechałam do Szwecji z myślą, że pomieszkam tu tylko trochę – nasze plany rodzinne z początku były takie, że jednak docelowo będziemy żyć w Polsce. I tak trafiłam do kraju, w którym właściwie nikogo nie znałam. Wkrótce zostałam mamą, więc to w ogóle był czas przełomów. W Szwecji nagle musiałam się zmierzyć ze wszystkim, czego się bałam.

**Czyli?**

Że nie będzie moich rodziców obok, że nie będę miała kontaktu z przyjaciółkami – wtedy jeszcze byłam absolutnie przekonana, że w życiu liczą się tylko przyjaźnie z dzieciństwa i wczesnej młodości, tylko te są długotrwałe i prawdziwe. Dzisiaj wiem, że przyjaźnie znajduje się całe życie i wcale nie ich długość decyduje o jakości. Tak więc Szwecja była dla mnie przyspieszonym kursem dojrzewania i odkrywania swojej siły.

A zabawne jest to, że pierwsze lata tutaj były dla mnie potwierdzeniem, że może wcale nie jestem takim dziwadłem, jak myślałam, na przykład jeżeli chodzi o nieśmiałość, introwertyczność. Tutaj w Szwecji bardzo popularne są takie filmiki i memy, w których typowy Szwed ucieka przed swoją sąsiadką, rzucając się w jakieś krzaki, albo wpada w zaspę, żeby tylko uniknąć spotkania z sąsiadem [śmiejch].

Z drugiej strony, mój bliski przyjaciel Szwed powiedział mi ostatnio, że bardzo widać moje wyzwolenie, inne myślenie. I wiesz, gdzie zobaczył we mnie polską anarchistkę? Na drodze przy jeziorze, gdzie – podkreślam –właściwie nie ma w ogóle samochodów, szłam sobie środkiem, a nie po „właściwej” stronie [śmiejch].

**W twojej książce znajdziemy parę cytatów dotyczących szeroko rozumianej wolności. Który z nich jest ci szczególnie bliski? A może po drodze znalazłaś dla siebie jakąś nową własną definicję?**

Szczególnie bliskie są mi słowa Anaïs Nin „Życie kurczy się lub rozwija proporcjonalnie do czyjejś odwagi”.

Zdarzało mi się podejmować decyzje niewygodne, ale zgodne ze mną – i moja odwaga nigdy nie wynikała i nadal nie wynika z braku strachu, ona wynika z potrzeby życia wolnego, czyli na moich zasadach. Wolność to chyba świadome kroczenie świadomie wybraną drogą. Ale definicji jest bardzo wiele. I o tym opowiada moja książka. ●

MUZYKA I TEKSTY PIOSENEK:

SCENARIUSZ I LIBRETTO:

# QUEEN BEN ELTON

REŻYSERIA:  
WOJCIECH KĘPCZYŃSKI

PRZEKŁAD:  
MICHAŁ WOJNAROWSKI

# WE WILL ROCK YOU

## POŻEGNANIE TYTUŁU!

„MAJSTERSZTYK”

JACEK CIEŚLAK, RZECZPOSPOLITA

„LEPSZY NIŻ W LONDYNIE”

JACEK MARCZYŃSKI, RUCHMUZYCZNY.PL

„TAK SIĘ ROBI ROCKA”

MAŁGORZATA JEĆZMYK-GŁODKOWSKA,  
E-TEATR.PL, BLOG Z PIERWSZEGO RZĘDU

„EFEKT OSZAŁAMIAJĄCY”

RAFAŁ TUROWSKI, CHILLIZET

**ROMA**  
TEATRMIĘDOLNY.COM



Instytucja Kultury  
miasta stołecznego  
Warszawy

partneri medialni:



wyborcza.pl

ams

zwierciadło

sens

Multikino

WP

Show

partnerzy: JAGA HUPALO



green  
CAFFE  
NERO





## TO JUŻ KONIEC?

FAJNIE, ŻE POLSCY FILMOWCY POTRAFIĄ ŚWIEŻYM OKIEM I Z EMPATIA SPOJRZEĆ NIE TYLKO NA PARY, KTÓRE SĄ NA ZABÓJ W SOBIE ZAKOCHANE, ALE I NA TE, KTÓRE SIĘ ROZSTAŁY.



**R**ozwód (według badań jedno z najbardziej traumatyzujących doświadczeń w życiu człowieka) to nic śmiesznego? Chyba że temat ten na warsztat bierze Michał Chaciński, spec od inteligentnej rozrywki, odpowiedzialny m.in. za sukces „Planety Singli”. To on współtworzył (wraz z równie niezawodnym Radosławem Drabikiem) scenariusz „Rozwodników”, a także ich wyreżyserował. Mamy tu więc żonę (Magda Popławska) i męża (Wojciech Meczaldowski) czy raczej byłą żonę i byłego męża, w zależności od tego, jak na to spojrzeć, jako że w filmie chodzi o rozwód kościelny. Czy też – trzymając się oficjalnego nazewnictwa – „stwierdzenie nieważności małżeństwa”. Wspomniana para dawno się rozstała. Ona od 17 lat jest w innym sformalizowanym związku, z drugim mężem ma nastoletnią córkę. Z kolei on właśnie się zaręczył i potrzebuje papierów, dzięki którym znowu będzie mógł stanąć przed ołtarzem. Stąd całe zamieszanie z unieważnianiem kościelnego ślubu. Jak się wkrótce okaże, przyniesie ono więcej wyzwań i niespodzianek, niż można by początkowo zakładać. Wariacka komedia (a jednocześnie całkiem życiowe kino), po której obejrzeniu mam taką oto refleksję lub raczej apel do reżyserów i reżyserek: wykorzystujcie częściej talent komediowy Magdy Popławskiej! Szkoda go marnować. ■

**„ROZWODNICY”** już na platformie Netflix.

## Zagraj ze mną jeszcze raz

Małżeństwo aktorów (Agnieszka Dulęba-Kasza i Łukasz Simlat) pracuje w jednym teatrze, przez co często zdarza im się grać w tych samych spektaklach. Poznajemy ich akurat w momencie, kiedy wystawiają „Piotrusia Pana”. I staje się dla nas jasne, że, po pierwsze, tytuł spektaklu ma w filmie głębszy sens, bo w tym związku ktoś najwyraźniej zachowuje się jak wieczny chłopiec (choć w sumie i mąż, i żona mają coś za uszami). Po drugie, że ta relacja chyba nie przetrwa. Oglądamy kolejne etapy rozpadu małżeństwa, które w każdym nowym sezonie teatralnym musi spotykać się na scenie. Sceniczne kwestie jakoś dziwnie współbrzmiały z ich prywatną sytuacją, napięcie rośnie. I choć człowiek denerwuje się razem z nimi, nietrudno się na tym słodko-gorkim filmie dobrze się bawić.

**„SEZONY”** już w kinach.



## Młode głowy

Mówi się, że „Wrooklyn Zoo” to „Romeo i Julia”, tylko po polsku i po romsku. Główni bohaterowie (Mateusz Okuła i Natalia Szmidt, oboje po raz pierwszy na dużym ekranie) mają po 18 lat i są z zupełnie innych światów. Kosa kończy liceum, jeździ na deskorolce, szykuje się właśnie do ważnych zawodów. Zora śpiewa w romskim zespole i za chwilę ma zostać wydana za mąż. Czy uda im się być razem? Krzysztof Skonieczny, który parę lat temu zachwyił serialem „Ślepnąc od świateł”, tym razem nakręcił *love story*, ale i romską baśń, w której prawie wszystko jest możliwe. Sięga też po stylistykę dokumentu, składając hołd Wrocławowi i środowisku zawodowych skejterów. Jak pogodził tak różne założenia? Sprawdźcie.

**„WROOKLYN ZOO”** w kinach od 18 października.





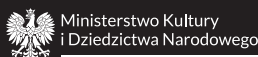


# 49. FESTIWAL POLSKICH FILMÓW FABULARNYCH

GDYNIA 23-28.09.2024

Producent Festiwalu, Pomorska Fundacja Filmowa w Gdyni, dziękuje za pomoc w organizacji 49. Festiwalu Polskich Filmów Fabularnych następującym instytucjom i firmom:

## ORGANIZATORZY



PREZYDENT  
MIASTA  
GDYNI



MARSZAŁEK  
WOJEWÓDZTWA POMORSKIEGO

## WSPÓŁORGANIZATORZY



## MECENAS



## PARTNERZY STRATEGICZNI

Mercedes-Benz  
BMG Goworowski



Dr Irena Eris

## OGÓLNOPOLSCY PATRONI MEDIALNI



ELLE

VIVA!



zwierciadło



interia

POLSKA  
PRESS  
GRUPA

## LOKALNI PATRONI MEDIALNI

Radio Gdańsk

trojmiasto.pl

Dziennik  
Bałtycki

TVP 3  
GDAŃSK

## PARTNERZY GŁÓWNI

Chopard

W. KRUK  
1840

GLUO INSTYTUT  
ADAMA  
MIKIEWICZA

HELIOS

KINO  
POLSKA

Juliusz Meini  
Wzrost 1992

Gdyskie  
Centrum  
Filmowe



„Winner”, reż. Susanna Fogel.



„Christopher Strong”, reż. Dorothy Arzner.



„Wildcat”, reż. Ethan Hawke.

## Amerykański tydzień

ŚWIETNE DOKUMENTY, NIEZALEŻNE AUTORSKIE KINO, HOLLYWOODZKIE PERŁKI NAGRADZANE NA ŚWIECIE – TO I DUŻO WIĘCEJ ZOBACZYCIE PODCZAS 15. EDYCJI AMERICAN FILM FESTIVAL.

**S**tali bywalcy AFF jak co roku wyczekiwali, co pojawi się na festiwalowym plakacie. Utrzymanym tradycyjnie w tej samej co zawsze kolorystyce i stylistyce. Zmienia się tylko motyw przewodni: koniecznie musi to być coś, co nieodmiennie kojarzy się ze Stanami. Na plakacie był już więc i kowboj, i zawodnik futbolu amerykańskiego, byli harleyowcy, astronauta, plaża jak z serialu „Stoneczny patrol”. Tym razem ośnieżone szczyty i niedźwiedź przecinający szosę przywodzą na myśl Montanę, a może Alaskę? Żaden inny kraj poza USA nie ma aż tylu różnych obliczy, tak mocno zakorzenionych w popkulturze. I żaden nie produkuje aż tak wielu filmów kształtujących masową wyobraźnię. Organizowany od 16 lat we Wrocławiu American Film Festival z jednej strony, dzięki mnóstwu świetnych dokumentów, dostarcza publiczności solidnej wiedzy o Stanach, z drugiej – bierze na warsztat fantazmaty amerykańskich twórców. Podczas tej edycji zobaczycie tak wyczekiwane tytuły, jak „A Real Pain” Jessego Eisenberga, czarną komedię o podróży do Polski w poszukiwaniu rodzinnych korzeni. „Wildcat”, wspólny projekt ojca i córki – Ethana i Mai Hawke’ów (film o życiu pisarki Flannery O’Connor). Wielki przebój ostatniego festiwalu w Wenecji, czyli „The Brutalist” z Adrienem Brodym i Felicity Jones. Będzie też ciąg dalszy retrospektywy Roberta Altmana i przegląd twórczości reżyserki Dorothy Arzner (1897-1979). Dobra wiadomość jest też taka, że ta edycja będzie dłuższa niż poprzednie, bo potrwa przez cały tydzień. ■



**AMERICAN FILM FESTIVAL** we Wrocławiu  
potrwa od 5 do 11 listopada.

# Tylko wartościowe książki!



## Książki z ruchomymi obrazkami | wiek: 2+

Kartonowe książeczki z ilustracjami, którymi można poruszać, to hit wśród najmłodszych! Książeczki wspierają rozwój małej motoryki, a ciekawe tematy wzbudzają zainteresowanie dziecka. Nowa seria książeczek **Ruchome bajki** to klasyczne baśnie, jak **Pinokio** czy **Kot w butach**. Porusz i zobacz, jak Pinokioowi rośnie nos! Równie atrakcyjne są dobrze znane **Pierwsze bajeczki** z Akademii Mądrego Dziecka, np. **Dobranoc, mała pando**, czy **Smacznego, żyrafałtko!**. Bezpieczne strony z zaokrąglonymi rogami gwarantują długą, wciągającą zabawę z książką.



## Basia idzie do kina | wiek: 3+

Rodzina Basi chce się wybrać na **seans filmowy**. Janek chciałby zobaczyć film o piratach, jego siostra woli film o zwierzątkach. Czy film ma być animowany, a może z aktorami? Rodzice znajdą jak zawsze świetne rozwiązanie dla tych dylematów! Seria książek o Basi i jej rodzinie to zawsze **ciepłe opowieści z wyjątkowymi ilustracjami**, które świetnie bawią dzieci, ale też stanowią inspirację dla dorosłych.



## Jak się czują dinozaury | wiek: 4+

Nawet dinozaury mierzają się ze smutkiem, złością i frustracją; doskwiera im lęk lub nieśmiałość, nudzą się, stresują lub zamartwiają. Na szczęście mają oparcie w doktorze Diplodoku, który zapewnia swoich podopiecznych, że **wszystkie emocje są naturalne i potrzebne**. Warto jednak nauczyć się nimi zarządzać! Podpowiada również, jak **sobie poradzić z uczuciami**, gdy za bardzo nam doskwierają. Dziesięć uroczych opowiadań o dinozaurach wesprze dzieci w codziennym funkcjonowaniu, a rodzicom podpowie, jak rozmawiać z pociechami o emocjach. To idealna pozycja do wspólnego czytania **5 minut przed snem**.



## Sprawdź, czy przetrwasz w dżungli! | wiek: 8+

**Przetrwać w dżungli** to pomysłowa i innowacyjna książka i gra w jednym. Gamebook, w którym czytelnik tworzy fabułę w trakcie lektury, dokonując wyborów przy użyciu spinera. Książka ma **wiele wersji fabuły i kilka zakończeń** – to oznacza wiele przygód do przeżycia! Ponadto **rozwija wyobraźnię**, uczy logicznego myślenia i przekazuje mnóstwo praktycznej wiedzy o sztuce przetrwania: jak budować tratwę, wygrzebywać się z ruchomych piasków, radzić sobie z ukąszeniem jadowitego węża. W serii dostępna również opowieść o górskiej wyprawie **Przetrwać w górach**.



## Straszne historie | wiek: 8+

**Straszne historie** nie takie straszne, mimo że opowiadają o Draculi, Frankensteinie, przypadku doktora Jekylla i pana Hyde'a, przeklętej mumii, jeźdźcu bez głowy, piratach widmo czy okrutnym Dorianie Gray'u. Współczesne, ilustrowane adaptacje znanych i mrocznych opowieści wciągają bez reszty, czytane wieczorem, przy przygaszonym świetle, nie tylko podczas halloweenowych pidżama party, przygotowują o dreszczyk grozy, przestraszają, ale nie przerażają.





Serial  
**„TO ZAWSZE  
AGATHA”**  
(9 odcinków)  
można oglądać  
na platformie  
Disney+.



## Sezon na czarownice

CZYM BYŁBY LISTOPAD BEZ WRZOSÓW NA PARAPECIE, DYNI NA GANKU, KOCA NA KANAPIE I ULUBIONEGO SERIALU O MOCACH ZAKŁĘTYCH W KAŻDEJ Z NAS?

**N**ie trzeba być jesieniarą, by lubić opowieści o magii i współczesnych czarownicach, choć z własnego doświadczenia wiem, że to często idzie w parze. Kiedy powietrze zaczyna pachnieć specyficzną mieszanką opadających liści, porannych mgieł i wilgotnej ziemi, łaknę historii łączących to, co znane, z tym, co jedynie przeczucwane. Może dlatego tak uwiódł mnie swojego czasu początek serialu „Księga czarownic”, w którym Matthew Goode jako Matthew Clairmont, czyli prastary wampir, mówi: „Kiedyś świat był pełen dziwów, ale teraz należy do ludzi”. Zaraz potem Teresa Palmer jako dr Diana Bishop, potomkini wielkiego rodu czarownic, zmierza rowerem przez jesienny Oxford, a silnie wiejący wiatr symbolizuje moce, które w sobie ma, ale których nie potrafi jeszcze kontrolować. Oboje bohaterów połączy miłość i tajemnicza tytułowej księgi, odnalezionnej w uniwersyteckiej bibliotece.

Albo taki początek: Sabrina (w tej roli Kiernan Shipka), w której żyłach płynie krew zarówno śmiertelników, jak i czarownic, mieszkająca z ekscentrycznymi ciotkami (i kuzynem) w małym miasteczku w Stanach, w swoje 16. urodziny będzie zmuszona dokonać wyboru pomiędzy światem swojej rodziny, czyli wiedźm, a światem swoich przyjaciół, czyli ludzi. I jak to często udowadniają kobiety, pokaże, że nie zawsze trzeba wybierać, wystarczy po prostu robić swoje. „Chilling Adventures of Sabrina” potrafią nastraszyć, ale odwaga i czar głównej bohaterki rozjaśniają nawet najciemniejszy mrok. Czy do grona moich ulubionych serialowych czarownic dołączy Agatha Harkness (Kathryn Hahn), główna bohaterka „To zawsze Agatha”? To się jeszcze okaże. Na razie przemawia za nią to, że jest humorzysta, czasem wredna i nieznośna, ale też - kiedy trzeba - wspiera inne kobiety. Szlachetne wiedźmy już znamy, pora na te z piekła rodem! ■



Serial **„KSIĘGA CZAROWNIC”** (3 sezony)  
można oglądać na platformie MAX.



Serial **„CHILLING ADVENTURES OF SABRINA”**  
(4 części) można oglądać na platformie Netflix.

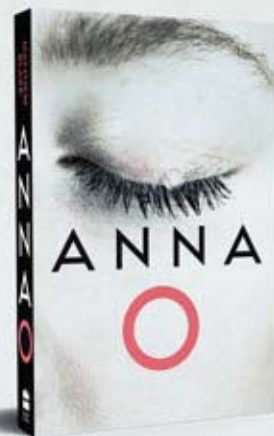
ŚWIAT O NIEJ USŁYSZY

MATTHEW BLAKE

ANNA



**FENOMEN** NA GLOBALNĄ SKALĘ!  
PRAWA SPRZEDANE DO 30 KRAJÓW!  
NATYCHMIASTOWY **BESTSELLER**  
W KANADZIE, AUSTRALII I HOLANDII.



DOWIEDZ SIĘ  
WIĘCEJ

## Milczący pop

„SŁUCHAJ BEZ UPRZEDZEŃ” – ZASUGEROWAŁ KIEDYŚ GEORGE MICHAEL. „ROZMAWIAJ BEZ UPRZEDZEŃ”, MOŻE DZIŚ POPROSIĆ DZIENNIKARZ.

W

idealnym świecie ten felieton zainspirowałoby coś szlachetniejszego niż bezmyślne przeglądanie Instagrama, ale natchnienie to natchnienie, nie bądźmy wybredni. Na jednym z obserwowanych przeze mnie kont zobaczyłam sesję okładkową Angeliny Jolie dla magazynu „Rolling Stone”. Fotograf Mark Seliger uchwycił aktorkę w całej zjawiskowości jej zbuntowanego piękna. Angie pozuje, patrząc zaczepnie w obiektyw, półnaga, wytatuowana, niebezpieczna, pociągająca. Jest w szczególnym momencie swojej kariery, za kilka miesięcy odbierze Oscara za rolę w „Przerwanej lekcji muzyki”. Na razie, w sierpniu 1999 roku, jest kolejną śliczną twarzą Hollywood, o której, jeśli nie będzie posłuszna, świat wkrótce zapomni, bo pięknych, zdeterminowanych dziewczyn nie brakuje w LA. Więc gra w tę dość patologiczną grę autopromocji, mierząc się z pytaniami magazynu tak niewiarygodnymi jak na przykład: „A więc nie jesteś tą szaloną wytatuowaną dziwką, za jaką ma cię opinia publiczna?”

Dziś taki wywiad natychmiast zostałby przerwany przez agentów aktorki. Ta na swoich mediach społecznościowych podzieliłaby się z milionami obserwujących – słusznym – oburzeniem. Sprawa stałaby się głośna. Dziennikarz byłby „skasowany”. Magazyn wystosowałby publiczne przeprosiny. Wszyscy poczulibyśmy satysfakcję ze sprawiedliwości, która dzieje się na naszych oczach, bo przecież nie zadaje się takich pytań.

Ale Jolie odpowiedziała. „Myśl o małżeństwie, o tej szczególnej więzi między dwojgiem wiele dla mnie znaczy. A jeśli miałabym w życiu żałować czegoś takiego jak tatuaże, to znaczy, że mam chyba dobre życie”. Nie miała wyjścia. Przerwanie wywiadu mogłoby zakwalifikować



ANNA GACEK  
dziennikarka,  
przez dwie dekady  
głos radiowej Trójki,  
autorka, podcasterka.  
Jej najnowszego  
podcastu „Blaski i cienie.  
Anna Gacek i biografie  
najsłynniejszych” można  
słuchać w Audiotece.



1



2

Na zdjęciach:  
1. Beyoncé  
na okładce  
październikowego  
„GQ” (2024).  
2. Angelina Jolie  
w magazynie  
„Rolling Stone”  
(1999).  
3. Carla Bruni  
i Anna Gacek.



3

ją jako „trudną”, o czym usłyszeliby producenci, reżyserzy i redaktorzy naczelni. Niechciana w mediach nie miałaby szans opowiedzieć swojej wersji zdarzeń. Byłaby skończona.

W latach 90. nagrodą za tolerowanie bezczelnych czy głupich pytań była obecność w mediach, za którą szła rozpoznawalność, a wreszcie – upragniona sława. By ją zdobyć, wymagana była ponadprzeciętnie gruba skóra. Angelina mogła być opisywana jako „szalona” i „dziwna”, ale nigdy „niewspółpracująca” czy trudna. Szybko stała się mistrzynią tej gry. Szokującymi wypowiedziami i zachowaniami podsycala zainteresowanie mediów, budując mit najbardziej niebezpiecznej gwiazdy Hollywood. Na spotkanie z dziennikarzem „Rolling Stone’a” przyszła w koszulce wymazanej krwią.

Gdy pracowałam nad moją książką „Ekstaza”, pisząc rozdział o Madonnie, przecierałam ze zdumienia oczy, czytając wywiady przeprowadzane z nią w latach 1989–1993, prawdopodobnie szczytowym momencie i jej kariery, i sławy. Dziennikarze z lubością opisywali jej złą cerę, brzydkie buty, bałagan w kuchni czy jakość papieru toaletowego w łazience. Akcentowali jej samotność i trudny charakter. To nie mogła być dla niej przyjemna lektura, ale w tym jednym aspekcie potęga Madonny nie miała żadnego znaczenia. Jeśli chciała, by o niej pisano, musiała godzić się na upokorzenia. Bez mediów świat nie dowiedziałby się o tym, że istnieje.

Zdjęcia Jolie z przeszłości poruszyły mnie, ponieważ następny slajd na ekranie mojego telefonu był jak najbardziej współczesny. Była na nim Beyoncé na okładce nowego numeru magazynu „GQ”. W obszernym wywiadzie promuje swój najnowszy projekt, autorską markę whisky. Zaintrygowana objętością tekstu zasiadłam do lektury, w końcu Beyoncé od kilkunastu lat nie udzieliła wywiadu w tradycyjnym rozumieniu tego słowa. Pozwala jedynie cytować swoje wypowiedzi. Prawa spotkania, wymiany myśli, dynamicznej konwersacji, złudzenia poznania jej nie jest godzien nikt, żaden tytuł, żaden człowiek. „Na pytania artystka odpowiedziała mailowo”, czytamy w „GQ”. Artystka, menedżerka, specjalistka od promocji – jakie to ma znaczenie? Dostaliśmy starannie przygotowany zestaw zdań, które kolejny raz mają opowiedzieć nam o produkcie, nigdy o człowieku.

Beyoncé nie jest wyjątkiem, jest najbardziej spektakularnym dowodem na to, że najpopularniejsi muzycy dziennikarzy już nie potrzebują. Adele, Taylor, Harry milczą, dobierając selektywnie i skąpo „wydarzenia medialne”. Dziś narzędzie promocji jest w rękach twórców, na ich stories i TikTocach. Tradycyjne media? Przydają się, ale nie są niezbędne. Ten temat „milczących muzyków” traktuję ▶

POLIN

Muzeum  
Historii  
Żydów  
Polskich

Świętuj z nami 10. urodziny

Teraziny tutaj!

Weekend urodzinowy

ul. Anielewicza 6  
00-157 Warszawa

polin.pl





1



2

*Na zdjęciach:*  
1. Październikowa okładka „Rolling Stone” z Chappell Roan (2024).  
2. Magazyn „W” z Sabiną Carpenter (2024).

osobiście, bo uderza w moją profesję, czyniąc ją archaiczną. Odmawiając wywiadów, sterując narracją i nie dając szans jej skonfrontowania, artyści wysyłają nam jednoznaczny sygnał – nie potrzebują dziś nie tyle mediów, co dziennikarzy.

Pamiętam, kiedy pierwszy raz pomyślałam z goryczą o tym, jak traktuje się mój zawód, moją pasję, moją pełną miłości do muzyki pracę. Otrzymałam propozycję wywiadu z Wielką Gwiazdą Muzyki. WMG sprzedała setki milionów płyt, ma słuszny status legendy, ikony muzyki. Wraz z propozycją „jedną na milion” przysły wytyczne od menedżerów, długa lista punktów i warunków. Wolno było mi pytać wyłącznie o najnowszy album, wątki osobiste były zakazane. Musiałam wysłać listę pytań do akceptacji. Na „rozmowę” miałam kilka minut, oczywiście żadnych zdjęć czy autografów. Zgodziłam się niechętnie, zaintrygowana nowym dla mnie doświadczeniem i, co tu kryć, chęcią polechtania ego.

Wielka Gwiazda Muzyki była przemiała, profesjonalna, kompletnie niezainteresowana mną czy rozmową. Były rzeczy do wygłoszenia, komunikaty do wypowiedzenia, płyta do sprzedania. Co do sekundy, siedem minut, następny! Po wszystkim nie czułam żadnej radości, ekscytacji, uczuć zazwyczaj towarzyszących mi po dobrej rozmowie, głównie... poczucie wykorzystania. Zostałam zredukowana do podstawki do mikrofonu. Byłam pretekstem, by te zdania padły na

*Ze smutkiem obserwuję, że największe gwiazdy muzyki nie udzielają wywiadów, bo do niczego dziennikarzy nie potrzebują, stadiony dziś sprzedają się „same”.*

ogólnopolskiej antenie. Ja, Anna Gacek, dziennikarka, w tej sytuacji byłam nikiem.

Kilka lat później pojawiła się możliwość walczenia o wywiad z Prawdopodobnie Drugą Największą Gwiazdą Muzyki. Bogatsza o doświadczenie, podziękowałam. Nie mogłam ponownie sobie tego zrobić, wejść do tego – z pewnością pięciogwiazdkowego – pomieszczenia z poczuciem, że jestem w nim tylko rekwizytem. Nigdy nie zasiadam przed moim rozmówcą, czując się od niego gorsza. Ty robisz dobrą muzykę, ja robię dobre wywiady – to jest moje myślenie. Jesteśmy różni, ale równi.

Dlatego taką przykrość sprawia mi, że ta tendencja pojawiła się i w Polsce. Największe gwiazdy muzyki nie udzielają wywiadów, bo do niczego dziennikarzy nie potrzebują, stadiony dziś sprzedają się „same”. Ci, którzy jeszcze szacują rozmowę, robią to często w stylu kiedyś nie do pomyslenia, na przykład domagając się obecności menedżera podczas wywiadu. Zachodzę w głowę, po co. To więcej niż brak zaufania do tego, co robimy i że zrobimy to dobrze. To brak szacunku.

Z rozbawieniem przypomniałam sobie, że mnie „osoba trzecia” zdarzyła się raz (nigdy bym na to nie pozwoliła i nigdy bym się na to nie zgodziła) z powodów bardziej racjonalnych niż delikatne ego artysty. Gdy spotkałam się z Carłą

Bruni, byłą Pierwszą Damą Francji, zostałam grzecznie poinformowana, że będzie towarzyszył nam ochroniarz, ponieważ taki jest

protokół. Postawny pan, po spojrzeniu na moje bezbronne 167 centymetrów wzrostu w przejrzystej czarnej koszuli, udał się do drugiego pokoju, z którego wyszedł dopiero, gdy skończyłyśmy rozmowę i tylko po to, by zrobić nam zdjęcie, nawiasem mówiąc, jedną z moich ulubionych zawodowych pamiątek.

Tej jesieni nie brakuje nowych gwiazd muzyki na zdjęciach największych tytułów. Charli XCX pozuje na stronach „New Yorkera”, Sabrina Carpenter zdobi okładkę magazynu „W”, a Chappell Roan jest gwiazdą „Rolling Stone’a”. Wszystkie udzieliły obszernych wywiadów, bo są w tym momencie kariery, gdy jeszcze tego rozgłosu potrzebują. Jednak nie czarujmy się. Współczesna muzyka pop gra. Ale jednocześnie zamilkła. ●



ziaja med



## KURACJA ULTRANAWILŻAJĄCA Z MOCZNIKIEM

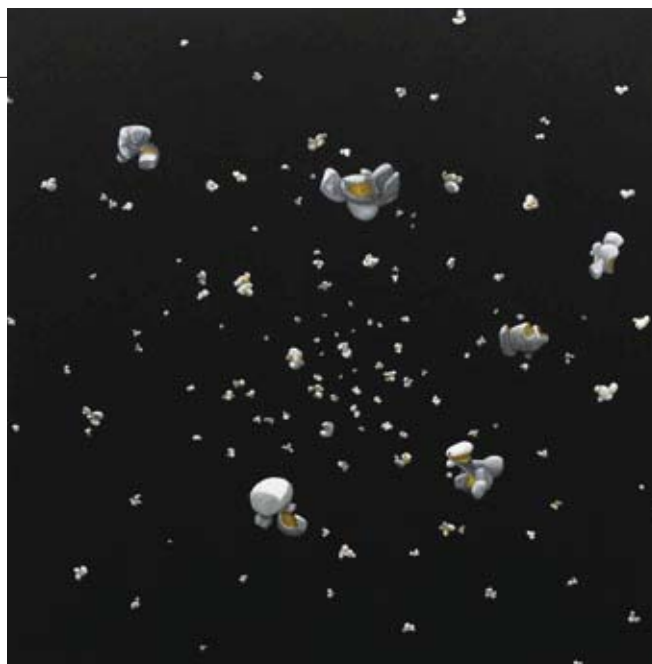
DERMOKOSMETYKI POLECANE DO PIELĘGNACJI SKÓRY SUCHEJ, PRZESUSZONEJ, SZORSTKIEJ ORAZ POTRZEBUJĄCEJ AKTYWNEGO NAWILŻENIA, WYGŁADZENIA I ZŁUSZCZENIA NASKÓRKA.

FORMUŁY OPARTE NA WYSOKIEJ JAKOŚCI MOCZNIKU UŻYTEGO W STĘŻENIACH OD 3% DO 15%, W ZALEŻNOŚCI OD PRZEZNACZENIA PRODUKTU.

RECEPTURY ZAWIERAJĄ RÓWNIEŻ FOSFOLIPIDY, CERAMIDY, SKWALAN I WITAMINY, KTÓRE ODBUDOWUJĄ BARIERĘ OCHRONNĄ SKÓRY.

WSZYSTKIE PRODUKTY SĄ ODPOWIEDNIE DLA DIABETYKÓW.





*Od góry od lewej: „Podsluchiwanie” (2022), „Popcorn” (2022) i „Rosól” (2021).*



# Opowieści niesamowite

MALARZ PRZEDMIOTÓW CODZIENNEGO UŻYTKU, DROBNYCH SPRAW I CODZIENNYCH ZDARZEŃ, KTÓRYM POTRAFI NADAĆ MONUMENTALNY WYMIAR. MOTTEM SZTUKI TOMASZA KRĘCICKIEGO MOGŁOBY BYĆ POWIEDZENIE „DIABEŁ TKWI W SZCZEGÓŁACH”. ALBO W TALERZU ROSOŁU CZY GWOŹDZIU WBITYM W ŚCIANĘ.

**J**edną z głównych bohaterek wystawy, którą ten ikoniczny malarz pokolenia milenialsów otworzył w sierpniu w Seulu, jest automatyczna pralka nastawiona na wirowanie. Jego obrazy są efektowne i jednocześnie w szczególności wyciszone. To ten rodzaj ciszy, w której słyszy się najdrobniejsze szmery, bicie własnego serca i szept egzystencjalnego niepokoju. Skąd się wziął Tomasz Kręcicki i o co mu chodzi?

## NIC DWA RAZY SIĘ NIE ZDARZA?

Wiosną 2017 roku Galeria Raster pokazała wystawę grupy Potencja, przedstawiając ją jako „najbardziej obiecującą formację malarską ostatnich lat”. Te słowa prowokowały wrażenie *déjà vu*. Niemal 20 lat wcześniej ci sami galerzyści odkryli inną „najbardziej obiecującą formację malarską ostatnich lat” – Grupę Ładnie. Analogii było więcej. Obie grupy pochodzą z Krakowa. W Ładnie główne role grało trzech malarzy: Rafał Bujnowski, Marcin Maciejowski i Wilhelm Sasnal. Potencja to również trzy osoby: Karolina Jabłońska, Cyryl Polaczek i Tomasz Kręcicki. Przypomnijmy, że na przełomie XX i XXI wieku grupa Ładnie odniosła sukces, który stał się lokomotywą renesansu zainteresowania malarstwem w Polsce. Teraz Raster sugerował, że Potencja może wywołać podobną lawinę. Podchodziłem do tych przepowiedni sceptycznie, bo przecież nic dwa razy się nie zdarza, prawda? A jednak intuicja nie zawiodła warszawskich galerzystów i wystąpienie Potencji naprawdę okazało się zwiastunem nowej koniunktury na młode polskie malarstwo, która rozpoczęła się na progu lat 20. Trójka krakowskich artystów odegrała w tym boomie rolę pierwszoplanowych bohaterów.

## LUZ

Jabłońska, Polaczek i Kręcicki poznali się w czasie studiów na ASP w Krakowie. W 2015 roku wszyscy troje mieli już dyplomy

w kieszeniach. Rok później założyli Potencję. Pierwsze lata po ukończeniu uczelni są trudne i różniej przeżywać je z przyjaciółmi. Aspirujących osób artystycznych jest zawsze więcej niż miejsc na scenie sztuki. Próbujący zaistnieć młody malarz to tylko, jeszcze jedno nazwisko, które walczy o uwagę krytyków, galerzystów i kuratorów. Grupa to już zjawisko – łatwiej ją zauważyć, trudniej zignorować.

Potencja była jednak czymś więcej niż grupą wzajemnego wsparcia. W pracowni, którą wspólnie prowadzili w Krakowie na Zabłociu, urządzili galerię. Pokazywali w niej nie tylko swoje prace, lecz również wystawy rówieśniczek i rówieśników. Potencja zaczęła wydawać artzin pod tytułem „Łałok”, realizować projekty kuratorskie, a wkrótce także kręcić wraz z przyjaciółmi filmy. Innymi słowy stała się swego rodzaju interdyscyplinarną instytucją, tyle że pozbawioną ciężaru, który klasycznym instytucjom zazwyczaj odbiera wdzięk; nie była wszak biurokracją, lecz projektem artystycznym. Ten projekt uwiódł świat sztuki fantazją, świeżością i luzem – w Potencji sztuka wydawała się nieustającą, świetną zabawą. Ta lekkość podbudowana była jednak intensywną, systematyczną pracą, bo pod parasolem grupy trójka artystów wytyczała swoje indywidualne ścieżki malarskie.

## FILM, KTÓREGO NIE BYŁO

Droga Tomasza Kręcickiego od początku wiodła ku zbliżeniu. Wszelkie skojarzenia z językiem kinematografii są tu zamierzone i nieprzypadkowe. To bardzo filmowy malarz. Jeżeli przedstawia pejzaże, zwykle wyglądają one jak kadry z kina drogi. Pozornie abstrakcyjny obraz okazuje się wyobrażeniem *green screenu* – zielonego ekranu używanego do realizacji efektów specjalnych. W kadrach niektórych prac pojawia się mikrofon na długiej tyczce – takich używają dźwiękowcy na planach filmowych. Patrząc na obrazy Kręcickiego, nie ►



*Na tych obrazach człowiek  
znajduje się zwykle poza polem  
widzenia, ale mamy prawo  
podejrzewać, że bohaterem  
opowiadanych przez Kręcickiego  
historii jest on sam.*

*Od lewej:  
Zdjęcie artysty w pracowni.  
„Awaria” (2023).*

mamy pewności, czy oglądamy migawki z życia czy też sceny pochodzące z jakiegoś nienakręconego nigdy filmu.

Gdyby taki film kiedyś powstał, prawdopodobnie przypominałby kino Davida Lyncha. Amerykański reżyser to mistrz zbliżenia, najazdu kamerą na detal, który na ekranie rozrasta się do ogromnych rozmiarów i nabiera symbolicznego znaczenia. To także znak firmowy malarstwa Kręcickiego. Artysta tworzy portrety pinezek, zapalniczek czy żyletek z zaangażowaniem równym temu, które inni wkładają w przedstawianie ludzkich twarzy. U Kręcickiego obecność człowieka jest przeczuwana – ktoś przecież musi być właścicielem ukazanych przedmiotów. Nigdy nie poznamy jednak do końca tajemniczych protagonistów tych obrazów. Czasem możemy jedynie zobaczyć ich ukazane w ekstremalnym zbliżeniu usta zaciągające się dymem z papierosa. Kiedy indziej widzimy wypełniające cały kadr ogromne palce nawlekające nitkę na igłę albo czyszczące wyszczerzone zęby nicią dentystyczną. Najczęściej jednak człowiek znajduje się poza polem widzenia. Mamy prawo podejrzewać, że bohaterem opowiadanych przez Kręcickiego historii jest on sam, bo jasne jest, że te obrazy nie zostały wyssane nomen omen z palca i mają solidne podstawy w czujnych obserwacjach oraz realnych przeżyciach. Oglądamy więc świat oczami Kręcickiego, dajemy wciągnąć się w jego opowieść i niepostrzeżenie zaczynamy utożsamiać się z postacią narratora.

#### MIĘDZY ŁAZIENKĄ A LODÓWKĄ

Skoro myślimy o malarstwie Kręcickiego w kategoriach filmu, pojawia się pytanie, jaki gatunek wchodziłby tu w grę? Oczywiście kino obyczajowe: akcja większości obrazów artysty rozgrywa się w domu, w czterech ścianach mieszkania pomiędzy kuchnią a sypialnią, łazienką a lodówką. To scenografia do opowieści o współczesnym życiu codziennym. A może jednak mamy do czynienia z malarskim odpowiednikiem kina grozy? Malowane przez Kręcickiego wnętrza często odwiedzamy nocą. Wcielamy się wówczas w postać, która cierpi na bezsenność. Ten

wyobrażony bohater wpatruje się we własne wystające spod koldry stopy, na drugim planie miga wyświetlacz elektronicznego zegara wskazującego, że dochodzi czwarta nad ranem, zwana godziną samobójców. Na innym obrazie widzimy nogi bohatera wydobyte z ciemności snopem światła padającego z otwartych drzwi lodówki – niech pierwszy rzuci kamieniem ten, kto podczas długiej bezsennej nocy nie zakradł się do kuchni na drugą lub trzecią kolację! W jeszcze innych pracach malarz przedstawia pigułki i tabletki, które – tak się przecież zdarza – bywają ostatnią deską ratunku i jedyną nadzieją na sen.

W jednym z nokturnów Kręcicki pokazuje ucho postaci, która przykładła szklankę do ściany, by nasłuchiwać odgłosów dochodzących z sąsiedniego mieszkania. Kręcicki jest mistrzem w budowaniu „ścieżki dźwiękowej” swojego malarstwa. Stosując przemysłowe środki plastyczne, potrafi stworzyć specyficzny rodzaj wizualnej „ciszy”, która pozwala niemal usłyszeć, co dzieje się w przedstawionym przez artystę świecie: szum nastawionej na wirowanie pralki, trzask przełącznika nerwowo zapalonego i gaszonego światła, kroki postaci błądzącej w nocy po pograżonym w ciemności mieszkaniu. To także cisza sprzyjająca egzystencjalnej refleksji. W malarstwie Kręcickiego nie ma bowiem sprzeczności między upodobaniem do ukazywania rzeczy zwykłych i powszednich a powracającym nastrojem niesamowitości. Codziennosc jest niesamowita, jeżeli spojrzeć na nią wystarczająco wnikliwie i z odpowiedniego punktu widzenia. Obrazy Kręcickiego są zapisami takich momentów – chwil wewnętrznego niepokoju, który nie ma konkretnego źródła, jeżeli nie liczyć przyczyn metafizycznych. Rysy w tynku na ścianie, namalowane przez artystę na jednym z obrazów, potrafią wówczas ukazać się nam jako znak, omen, alegoria pęknięcia wpisanego w codzienne doświadczenie, a może nawet w samą strukturę rzeczywistości.

#### OCEAN BARSZCZU

Czy więc stając w obliczu prac Kręcickiego, uczestniczymy w egzystencjalnym dramacie? Tak i nie. Urok sztuki tego malarza

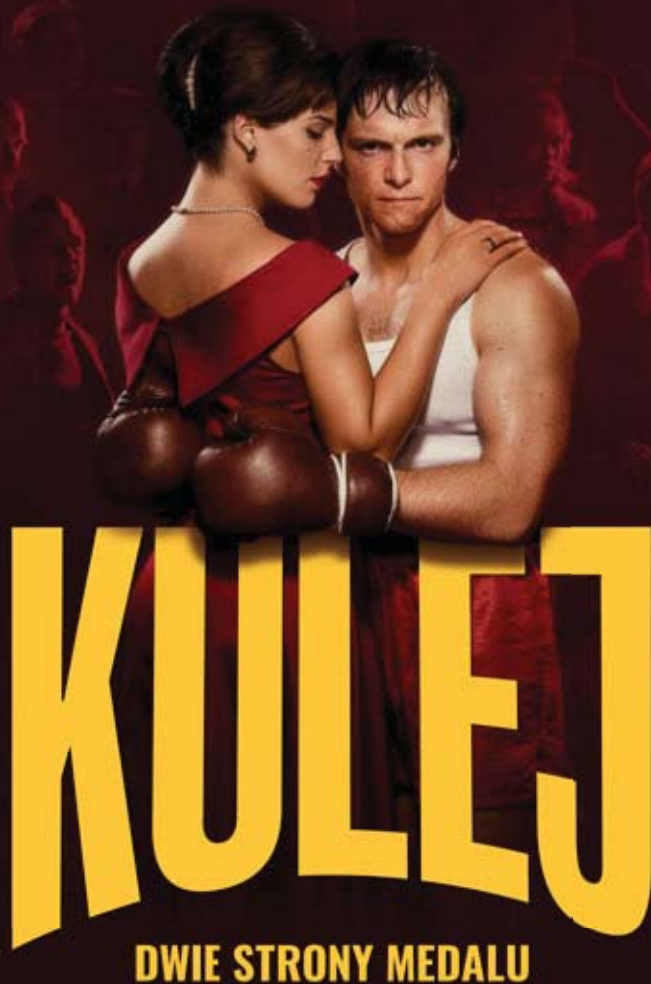
polega na jej niejednoznaczności. Artysta manipuluje skalą, prowadzi z widzem grę. Rzeczy, które nam pokazuje, mogą mieć ogromne znaczenie albo być zupełnie błahe. To malarstwo opowiada nie tyle o samej rzeczywistości, ile o sposobach patrzenia na nią. W wielu obrazach Kręcickiego możemy zobaczyć zatem po prostu martwe natury. Tak jest w wypadku jedzenia, które należy do ulubionych tematów malarza. Kręcicki jest autorem portretów ziemniaków, orzechów kokosowych i jabłek. Jeden z obrazów wypełnił w całości przedstawieniem tabliczki czekolady, której kostki tworzą na płótnie geometryczny abstrakcyjny wzór. Osobny cykl prac poświęcił zupom. Taki temat jest okazją do opisu sztuki i techniki – głęboki oranż pomidorówki, półprzeźroczysta zielonkawa żółcień rosolu, głęboka magenta barszczu, pod którego powierzchnią dryfują białe uszka – to gratki dla malarza kolorysty. Artysta często porównuje malarstwo do gotowania, przyprawy to barwniki, a składniki miesza się na patelni niczym kolory na palecie. Kręcicki ma bowiem także takie oblicze: jest formalistą i praktycznie każdy jego obraz można postrzegać jako błyskotliwe rozwiązanie czysto formalnego zagadnienia malarskiego. Coś takiego jak czysta forma jednak w przyrodzie nie występuje, i kiedy długo wpatrujemy się w namalowaną przez artystę zupę, mimo woli zaczynamy przeczuwać ukryte w jej głębinach znaczenie.

Na przełomie ubiegłej i obecnej dekady Kręcicki stał się jednym z najbardziej rozpoznawalnych malarzy młodego pokolenia w Polsce. Teraz wypływa na międzynarodowe wody – podjął współpracę z prestiżową i wpływową galerią Esther Shipper, na wiosnę miał dużą indywidualną wystawę w Szanghaju, tej jesieni pokazuje swoje prace w stolicy Korei. Pod koniec roku jego nowe obrazy zobaczymy w warszawskiej galerii Stereo. Kręcicki należy do pokolenia malarzy, którzy wychodzą odbiorcy naprzeciw, chcą się podobać, robią sztukę, która szybko przyciąga oko. Źródło sukcesu Kręcickiego tkwi jednak w tym, że potrafi zatrzymać nasze spojrzenie na dłużej. W 2017 roku, kiedy artysta wraz z Potencją wystawiał w Rastrze, krytyk Jakub Banasiak pisał: „Prace Kręcickiego to jeszcze jeden przykład na to, że najciekawszy malarze to ci, którzy myślą, zanim podejda do sztalugi”. A więc malarz myśli o tym, jak czerpiąc jednocześnie z różnych tradycji – od popu przez minimalizm po sztukę konceptualną – stworzyć czytelny i zarazem oryginalny język wizualny. I jak w tym języku mówić o rzeczach zwykłych, w których kryje się ziarno niesamowitości, jak w lekki sposób dotykać spraw poważnych i rozwijać opowieści, w których widz z zaskoczeniem odkrywa echo własnych doświadczeń. Ukazanych tak sugestywnie, jakby samemu się je przeżyło. ●

Wystawa „GENTLE SPIN”  
w galerii Esther Schipper w Seulu potrwa do 26 października.  
Rubryka powstaje we współpracy z ASOM Collection.



**TOMASZ WŁOSOK**  
**MICHALINA OLSZAŃSKA**  
**TOMASZ KOT**  
**ANDRZEJ CHYRA**



**W KINACH**  
**11 PAŹDZIERNIKA**





„OSTATNIA WYPRAWA”  
w kinach od 18 października.

Jeszcze przed kinową premierą „Ostatnia wyprawa” pokazywana była na festiwalu Millennium Docs Against Gravity i od razu wzbudziła spore emocje. Po pierwsze dlatego, że życie i dokonania Wandy Rutkiewicz obrosły legendami. Niestety również tymi, które przysporzyły jej trosk i cierpienia. Choćby (obalone) zarzuty, że tak naprawdę nie zdobyła Annapurny. Skąd się wzięły te oskarżenia? Dlaczego łatwo się rozprzestrzeniły? Film dobrze pokazuje, jak bardzo w czasach, kiedy Rutkiewicz wchodziła na najwyższe szczyty, stereotypowe i pełne uprzedzeń było myślenie o wspinających się kobietach. „Maczym w alpinizmie ma się dobrze, ale za życia Wandy był znaczenie silniejszy”, mówi w filmie Reinhold Messner, zdobywca ośmiotysięczników, a my, oglądając „Ostatnią wyprawę”, przekonujemy się, że ma rację. Wrażenie robią także prywatne nagrania Rutkiewicz, które odnalazła reżyserka Eliza Kubarska - rodzaj audiopamiętnika. Wanda mówi więc do nas osobiście, czasem tak wzruszające rzeczy, że trudno uwolnić się od natrętnej myśli: dlaczego nie dożyła naszych czasów, kiedy wreszcie zostałaby w pełni doceniona? No właśnie: nie dożyła? W filmie pojawia się tytułowy motyw - wyprawy na Kancenzongę w maju 1992 roku, kiedy to widziano ją po raz ostatni. I tu - nie chcę zdradzać za wiele - pojawia się wątek właściwie metafizyczny, choć pytanie, czy Wanda żyje, czy na pewno zginęła, może w pierwszej chwili zabrzmieć jak szalona teoria spiskowa. Tak czy inaczej, pięknie byłoby spotkać dzisiaj Wandę Rutkiewicz i potwierdzić, że miała rację, żyjąc odważnie, na swoich zasadach. ■

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE.

## Dalej, przed siebie

**CZY WANDA RUTKIEWICZ ŻYJE? TO Z POZORU DZIWNIE PYTANIE NABIERA SENSU, KIEDY OGLĄDA SIĘ TEN PRZEJMUJĄCY, ALE I ZASKAKUJĄCY DOKUMENT.**

**MERZ  
SPEZIAL**

30 LAT NA RYNKU



**Piękna i pewna siebie**

Suplement diety

**WŁOSY | SKÓRA | PAZNOKCIE**

[www.merzspezial.pl](http://www.merzspezial.pl)

# MODA

## STREFA KOMFORTU

POPULARNY W WYSTROJU WNĘTRZ  
TREND *COCOONING*, CZYLI TWORZENIE  
JAK NAJBARDZIEJ PRZYTULNEJ DOMOWEJ  
PRZESTRZENI, W TYM SEZONIE PROJEKTANCI  
MODY POSTANOWILI WPROWADZIĆ TAKŻE  
DO NASZYCH SZAF. OTULAJĄCE KASZMIROWE  
SWETRY, WYGODNE WELNIANE LEGGINSY  
I LEKKIE JAK PIÓRKO PUCHOWE KAMIZELKI  
UMIŁĄ CORAZ KRÓTSZE JESIENNE DNI.





Bluzka **KUJTEN**, spodnie **KUJTEN**, buty **UGG**,  
kolczyki **SADVA** Hook, naszyjnik żmijka **SADVA**,  
pierścionek z Motylem **SADVA**.

Sweter **KUJTEN**, naszyjnik **SADVA** Motyle ażur,  
pierścionek **SADVA** Motyl.

Sweter **ALLUDE**, spodnie **ALLUDE**, pierścionek i kolczyki z masą perłową  
**SADVA**, pierścionek **SADVA** Mozaika, pierścionek **SADVA** Shimmer,  
pierścionek **SADVA** Flash, pierścionek sygnet z Motylem **SADVA**.

*Po lewej stronie:*

Golf **ALLUDE**, spodnie **DEHA**, skarpety **JOHNSTONS OF ELGIN**,  
buty **ON RUNNING**, pierścionek **SADVA** Weave,  
pierścionek sygnet z Motylem **SADVA**.

**Tekst GABRIELA CZERKIEWICZ**

**Zdjęcia WERONIKA KOSIŃSKA**

**Stylizacja KASIA ŁASZCZ**

**Modelka MAJA CHUDY/**

**SELECTIVE MANAGEMENT**

**Makijaż KLAUDIA ANKIEWICZ/**

**DR IRENA ERIS**

**Fryzury SYLWIA JAKUBISZYN/DAVINES**







Kurtka **ADIDAS BY STELLA MCCARTNEY**, golf **KUJTEN**,  
spodnie **DEHA**, skarpety **JOHNSTONS OF ELGIN**, buty **ADIDAS  
BY STELLA MCCARTNEY**, kolczyki **SADVA Hook**.

Sweter **DALE OF NORWAY RANDABERG**, kolczyki koła **SADVA**,  
pierścionek **SADVA Mozaika**, pierścionek sygnet z Motylem **SADVA**.

Kurtka **PARAJUMPERS TILLY**, sweter **KUJTEN**, sweter **ALLUDE**,  
rękawiczki **KUJTEN**, spodnie **DEHA**, skarpety **JOHNSTONS  
OF ELGIN**, buty **BOGNER**, plecak **DB HUGGER BACKPACK**.

*Po lewej stronie:*

Kurtka **MOOSE KNUCKLES MOONSTONE JACKET**, golf **KUJTEN**,  
spódnica **DEHA**, czapka **VARLEY**, skarpety **JOHNSTONS OF ELGIN**,  
buty **BOGNER**, kolczyki **SADVA Flow**.







Stanik sportowy **ON RUNNING ENDURANCE BRA**, szorty **VARLEY**,  
skarpety **JOHNSTONS OF ELGIN**, naszyjnik **Motyl SADVA**,  
kolczyki z agatem **SADVA**, pierścionek sygnet z Motylem **SADVA**.

Naszyjnik Motyl młotkowy **SADVA**, kolczyki z onyksem **SADVA**,  
naszyjnik z kamieni naturalnych **SADVA Deep Ocean**, pierścionek  
z malachitem **SADVA**, szkatułka **SADVA**, bioaktywny kolagen **THE  
SOLUTION™ OSLO SKIN LAB**, Hybrid Face & Eye Palette **DR IRENA  
ERIS**, Authority Global Recovery Youth Serum **DR IRENA ERIS**.

Bluza i spodnie **VARLEY**, pierścionek srebrny z Motylem **SADVA**,  
naszyjnik **SADVA Motyl**, pierścionek z onyksem **SADVA**.

*Po lewej stronie:*

Bluza i szorty **VARLEY**, kolczyki z masą perłową Motyle **SADVA**.

*Wszystkie ubrania z sesji są dostępne w sklepach **S'PORTOFINO**  
i na **SPORTOFINO.COM***

*Dziękujemy marce **Dr Irena Eris**,  
Hotelowi **SPA Dr Irena Eris Polanica-Zdrój**  
**#luksusbliskonatury***





# Co mówi polityk, KIEDY NIE MÓWI

TRWAJĄCA WŁAŚNIE W STANACH ZJEDNOCZONYCH KAMPANIA WYBORCZA PRZYPOMINA, JAK WAŻNĄ ROLEŃ ODGRYWA UBRANIE NA SZCZEBŁACH KAŻDEJ, NAWET NAJWYŻSZEJ WŁADZY. BO TAM, GDZIE TOCZY SIĘ WALKA O URZĄD PREZYDENTA JEDNEGO Z NAJPOTĘŻNIEJSZYCH MOCARSTW ŚWIATA, LICZY SIĘ NIE TYLKO PROGRAM WYBORCZY CZY UMIEJĘTNOŚĆ PUBLICZNYCH WYSTĄPIEŃ, ALE TAKŻE TO, CO I W JAKI SPOSÓB NOSZĄ KANDYDACI.

*Tekst* GABRIELA CZERKIEWICZ

# W

edług sondażu CNN, który przeprowadzono po pierwszej debacie Kamala Harris – Donald Trump we wrześniu tego roku, 63 procent ankietowanych uznało wiceprezydentkę za zwyciężczynię. Głównym zadaniem Harris podczas tego spotkania było wypaść „prezydencko”, czyli sprawić, aby zgromadzeni przed telewizorami Amerykanie zobaczyli w niej przywódczynię zdolną pokierować ich krajem. W budowaniu takiego wizerunku kandydatki Partii Demokratycznej ważną rolę odegrał także jej strój. Wybrany przez Harris garnitur w odcieniu ciemnego granatu ze starannie zapiętą marynarką i białą koszulą z luźnym

wiązaniem przypominającym krawat mogły budzić skojarzenia z mundurem jednego z ojców założycieli Stanów Zjednoczonych – George’a Washingtona (nie bez powodu granat nazywany jest kolorem naczelnego dowódcy). Ciemnogrnatowy garnitur to także przypomnienie, że zanim Kamala Harris weszła do polityki, była surową prokuratorką generalną Kalifornii, podczas gdy jej kontrkandydat Donald Trump pod koniec maja tego roku został uznany za winnego wszystkich 34 zarzutów stawianych mu w sprawie fałszowania dokumentacji finansowej jego zarejestrowanej w Nowym Jorku firmy handlującej nieruchomościami.

#### UROK OSOBISTY CZY PROGRAM WYBORCZY?

Na scenie politycznej odpowiednia prezencja odgrywa kluczową rolę. „Pewne studium nad kanadyjskimi wyborami parlamentarnymi z roku 1974 wykazało, że przystojni kandydaci na posłów uzyskali dwa i pół raza więcej głosów niż kandydaci pozbawieni tej cnoty. Sami wyborcy zdają się jednak nie dostrzegać własnego ulegania wyglądowi polityka. Aż 73 procent kanadyjskich wyborców gorąco zaprzeczało takiej możliwości, a jedynie 14 procent w ogóle ją dopuszczało” – pisał profesor psychologii Uniwersytetu Stanowego w Arizonie Robert B. Cialdini w książce „Wywieranie wpływu na ludzi. Teoria i praktyka” wydanej w 2009 roku. Potwierdza to ►

*Królowa Elżbieta II  
nigdy nie  
wypowiadała się  
na tematy polityczne,  
dlatego to, czego  
nie mogła powiedzieć  
słowami, w subtelny  
sposób wyrażała  
garderobą.*



1. Portret George’a Washingtona (ok. 1790).
2. Kamala Harris podczas debaty prezydenckiej (wrzesień 2024).
3. Donald Trump na wiecu wyborczym w Pensylwanii (sierpień 2024).
4. Spotkanie królowej Elżbiety II z Melanią i Donaldem Trumpami (2018).
5. Królowa Elżbieta w parlamencie brytyjskim (2017).
6. Prezydenci Wołodymyr Zelenski i Joe Biden w Kijowie (2023).



1. Amerykańskie sufrażystki podczas parady w Nowym Jorku (1911). 2. Hillary Clinton na spotkaniu z wyborcami (2016). 3. Kongresmenka Alexandria Ocasio-Cortez (2019). 4. John F. i Jackie Kennedy (1963). 5., 6. Kamala Harris w garniturach projektu Chloé podczas konwencji Partii Demokratycznej (sierpień 2024).



tak zwany efekt aureoli w psychologii. Polega na tym, że jeśli jakaś osoba sprawia wrażenie atrakcyjnej ze względu na cechy swojego wyglądu, jesteśmy w stanie przypisać jej pozytywne cechy psychiczne. Wtedy wydaje nam się jednocześnie inteligentna, miła i godna zaufania.

A jeśli polityk nie jest zbyt atrakcyjny zewnątrznie? Choć rzeczniczka Donalda Trumpa zapewniała w jednym z wystąpień, że polityk wybiera luksusowe projekty włoskiej marki Brioni oraz na stałe korzysta z usług szycia na miarę, garnitury byłego prezydenta Stanów Zjednoczonych wyglądają, jakby były na niego co najmniej o dwa numery za duże. Być może w ten sposób Trump chce sprawiać wrażenie potężniejszego, niż jest w rzeczywistości? Znajduje to potwierdzenie w książce Cialdiniego: „W walkach wewnątrzgatunkowych wygrywa zwykle zwierzę większe i silniejsze. Wiele gatunków rozwinęło jednak specjalne wzorce zachowań pozwalające zminimalizować negatywne skutki agresji wewnątrzgatunkowej poprzez sprowadzanie jej raczej do pokazów siły i wielkości niż rzeczywistej walki. Rywalizujące ze sobą osobniki uciekają się przy tym z reguły do różnych sztuczek wizualnie powiększających rozmiary ich ciała”. Część specjalistów od wizerunku uważa, że niechlujny wygląd kandydata Republikanów (niedopasowany błyszczący, a przez to sprawiający wrażenie taniego, garnitur, za długi czerwony krawat w stylu lat 80., źle dobrany samoopalacz i wypłowiała blond czupryna) ma odróżnić go od politycznej elity Waszyngtonu i być wizualnym zaprzeczeniem jego statusu miliardera.

#### WIĘCEJ NIŻ SŁOWA

Strój najważniejszych osób w państwie nie musi być tylko wyrazem władzy i dominacji politycznej. Może zdradzać też ich poglądy, przekazywać idee, pozwalać być bliżej ludzi, których reprezentują. Królowa Elżbieta II nigdy nie wypowiadała się na tematy polityczne, dlatego to, czego nie mogła powiedzieć słowami, w subtelny sposób wyrażała garderobą. Na spotkanie z prezydentem Donaldem Trumpem i pierwszą damą Melanią Trump w lipcu 2018 roku monarchini założyła broszkę, którą podarowali jej państwo Obama. Choć pałac Buckingham nigdy tego oficjalnie nie potwierdził, według angielskich komentatorów kapelusz ozdobiony niebiesko-złotymi kwiatkami, założony przez królową Elżbietę w 2017 roku na ceremonię otwarcia nowej sesji parlamentu brytyjskiego, miał nawiązywać do barw flagi Unii Europejskiej. Miał być to wyraz dezaprobaty królowej dla wyniku referendum w sprawie brexitu.

Do historii mody przejdzie uniform Wołodymyra Zełenskigo. Od momentu rosyjskiej agresji na Ukrainę w lutym 2022 roku prezydent na oficjalne spotkania z głowami innych państw zamiast eleganckiego garnituru



wkłada proste wojskowe ubrania. Daje tym samym jasny przekaz, że jest w samym środku walki, ramię w ramię ze swoim narodem.

#### POWER DRESSING WEDŁUG KAMALI HARRIS

Aby móc rywalizować z mężczyznami, kobiety musiały zmienić swój sposób ubierania się i oswoić takie elementy stroju, które historycznie pochodzą z męskiej garderoby. Współcześnie idealnie skrojony garnitur to obowiązkowy uniform każdej kobiety na wysokim stanowisku. Podczas kampanii wyborczej w 2016 roku Hillary Clinton, pierwsza w historii kobieta nominowana na kandydata Demokratów, wielokrotnie pojawiała się w białym garniturze. Nie bez powodu. Biel stała się symbolem walczących o prawa kobiet na początku XX wieku sufrażystek. Białe kostium, składający się z marynarki i spódnicy, był wtedy nie tylko tani, bo uszyty z niefarbowanej tkaniny, ale także skutecznie wyróżniał kobiety z tłumu. Stał się również uniformem polityczek zasiadających w Kongresie Stanów Zjednoczonych, m.in. kongresmenki Alexandrii Ocasio-Cortez. Podczas konwencji Partii Demokratycznej na cześć kandydatury Kamali Harris kobiety zasiadające na widowni również wybrały biel.

Co ciekawe, sama Kamala Harris nie idzie drogą swojej poprzedniczki i podczas obecnej kampanii prezydenckiej zdaje się celowo stronić od bieli. Zamiast tego nosi (jakżeby inaczej!?) idealnie skrojone garnitury, które ani nie podkreślają, ani nie zaprzeczają jej kobiecości. Mają pokazać, że jest profesjonalna i zaangażowana. Nie są zbroją, za którą się chowa. Widać, że dobrze się w nich czuje, po prostu pozwalają jej skupić się na wykonywaniu swojej pracy.

Co ważne, Harris odważnie wybiera projekty europejskich marek. W Stanach Zjednoczonych nieoficjalnie przyjęło się, że aby wspierać i promować amerykański przemysł i kulturę, politycy powinni nosić ubrania wyłącznie z metką „Made in USA”. Tyczyło się to również ich najbliższych. Różowy kostium, który miała na sobie Jackie Kennedy podczas zamachu na jej męża Johna F. Kennedy’ego w listopadzie 1963 roku w centrum Dallas, choć do złudzenia podobny, nie pochodził z domu mody Chanel. Uszyto go w nowojorskim butikiu Chez Ninon, którego właścicielki znane były z kopiowania francuskich projektantów. Jackie miała słabość do europejskiej mody, ale noszenie jej było zdecydowanie w złym tonie. Wszystko dlatego, że Kennedy’ego popierały związki zawodowe m.in. szwaczek i kapeluszników.

W tym kontekście ruch Harris, aby współpracować z Chemeną Kamali, dyrektorką kreatywną francuskiego domu mody Chloé, która zaprojektowała dla polityczki dwa garnitury na sierpniową konwencję Partii Demokratycznej, wydaje się bardzo przemyślany. Pomimo

negatywnych komentarzy Harris nie robi tego, czego się od niej oczekuje, ale to, co sama uważa za stosowne. Tak jak robią to mężczyźni na różnych szczeblach władzy, których nikt z tego nie rozlicza. Może też polityczka po prostu woli nosić ubrania zaprojektowane przez inną kobietę, która doskonale rozumie jej potrzeby. W każdym razie w ten sposób wysła wyraźny sygnał, że stawia siebie na równi z mężczyznami. I oby to pomogło jej w zdobyciu najważniejszego amerykańskiego urzędu i zostaniu pierwszą prezydentką Stanów Zjednoczonych. ●

#### *Garnitury Kamali*

*Harris ani nie podkreślają, ani nie zaprzeczają jej kobiecości. Mają pokazać, że jest profesjonalna i zaangażowana.*

*Nie są zbroją, za którą się chowa.*





## Mniej formalnie, nadal elegancko

PROJEKTANCI ZACHĘCAJĄ NAS DO PORZUCENIA SZTYWNYCH UNIFORMÓW I WYRAŻANIA WŁASNEGO STYLU TAKŻE W MIEJSCU PRACY. NOŚMY WIĘC ULUBIONE ELEMENTY GARDEROBY, PAMIĘTAJĄC PRZY TYM O ŻELAZNEJ ZASADZIE *DRESS HOW YOU WANT TO BE ADDRESSED*. A W BIUROWEJ SZAFIE TRZYMAJMY BIUROWY BASIC: CZARNĄ MARYNARKĘ I SKÓRZANE MOKASYNY.



1. Kolczyki CHOPARD 6890 zł.
2. Bluzka LEVI'S 269 zł.
3. Spódnica BAUM UND PFERDGARTEN 865 zł.
4. Pasek VISTULA 199 zł.
5. Torebka TOUS 949 zł.
6. Buty L37 749 zł.
7. Spinki do mankietów APART 299 zł.
8. Zegarek OMEGA 42 799 zł.
9. Marynarka GANNI 2000 zł.
10. Pierścionek PASQUALE BRUNI 15 790 zł.
11. Spodnie PATRIZIA ARYTON 1099 zł.
12. Sweter COS 430 zł.
13. Torebka ATOMY 1380 zł.
14. Buty KAFKA CONCEPT 849 zł.



# SYLVECO

— DERMO COSMETICS —

TWOJA SKÓRA GŁOWY I WŁOSY

## NASZA MISJA



WYPADANIE WŁOSÓW



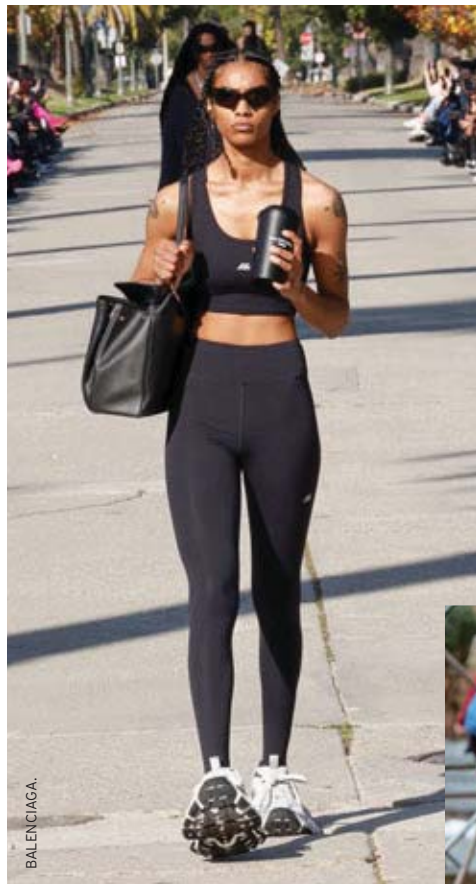
Dowiedz się więcej na temat produktów SYLVECO DERMO lub skonsultuj się z naszą dermokonsultantką.

[www.sylveco.pl](http://www.sylveco.pl)



kosmetyki SYLVECO DERMO kupisz w aptekach na terenie całej Polski

Poleca szefowa działu mody **Gabriela Czerkiewicz**



1. Okulary **BOTTEGA VENETA / RECORDCOUTURIER. COM** 1200 zł. 2. Płaszcz **COS** 1125 zł. 3. Czapka **LIU JO / MODIVO.PL** 219 zł. 4. Torebka **PICO / BEBECONCEPT.PL** 139 zł. 5. Buty **MUSK** 750 zł. 6. Spodnie **GILIERI** 760 zł. 7. Kamizelka **HALO / ZALANDO.PL** 679 zł. 8. Bluza **SPORTY & RICH** 700 zł.
9. Kubek termiczny **ROOT** 7150 zł.
10. Legginsy **LULULEMON** 419 zł.
11. Bransoletka **BERRIES & CO** 340 zł. 12. Buty **CONVERSE** 419 zł.



2



4



5



6

7

8



10



9



11



12



Aktorki *Margaret Qualley* (powyżej) i *Dakota Johnson* (po lewej) wiedzą, że na co dzień najbardziej liczy się komfort.



## TEN JEDEN DZIEŃ

JAK WYNIKA Z BADAŃ CLICMEETING, AŻ 70 PROCENT PRACOWNIKÓW W POLSCE WOLI SKRÓCENIE TYGODNIA PRACY O JEDEN DZIEŃ NIŻ KRÓTSZE DNIÓWKI. W DODATKOWY „DAY OFF” MOGLYBYŚMY WYBRAĆ SIĘ NA DŁUGI PORANNY SPACER Z PSEM, ZAKUPY NA ULUBIONYM RYNECZKU, ZAJĘCIA JOGI. A WSZYSTKO BEZ POŚPIECHU I W NAJWYGODNIEJSZYCH UBRANIACH, JAKIE MAMY W SZAFIE.

**S**ekret młodości skóry kryje się w komórkach macierzystych. To one zapewniają stałą regenerację naskórka. Wraz z wiekiem pod wpływem powtarzającego się działania czynników stresowych w komórkach gromadzą się uszkodzenia, które ostatecznie doprowadzają do ich starzenia. Komórki przestają wtedy produkować elementy, które są niezbędne dla młodego wyglądu skóry, ale nie są eliminowane przez organizm. Te starzejące się komórki zakłócają prawidłowe funkcjonowanie aktywnych komórek i mogą przekształcać się w tak zwane „komórki zombie”. Aby temu zapobiec i odwrócić proces starzenia, marka Lierac opracowała Technologię [F.G.N.], która jest sercem linii PREMIUM. Trzy opatentowane składniki aktywne, działające na trzy kluczowe białka przekaźnikowe, które mają wpływ na trzy działania komórkowe niezbędne dla młodego wyglądu skóry. Precyzyjne i potwierdzone naukowo działanie zapewnia regenerację naskórka, zwalczanie starzenia się komórek w skórze właściwej i rewitalizację aktywnych komórek we wszystkich warstwach skóry.

Pierwszym ze składników zastosowanych w Technologii [F.G.N.] jest ekstrakt z białego sandałowca, który jest substancją biomimetyczną zdolną do imitowania działania białka FOXO. Zapewnia ciągłą odnowę keratynocytów, komórek odpowiedzialnych za produkcję keratyny w skórze, tym samym zwiększając regenerację naskórka o 46%. Drugim jest ekstrakt z baobabu, który stymuluje procesy syntezy kolagenu i kwasu hialuronowego w skórze. Trzeci składnik aktywny to ekstrakt z rojnika zdolny do reaktywacji białka NRF-2, które odpowiada za prawidłowe funkcjonowanie komórek i zapobiega obumieraniu komórek spowodowanemu nagromadzeniem się nieefektywnych cząsteczek. Dzięki temu skóra odzyskuje swój optymalny potencjał.



Gwiazdą linii PREMIUM jest serum regenerujące. Dzięki oryginalnej dwufazowej formule, uzyskanej za pomocą układów mikroprzepływowych, serum zawierające 7300 mikrogranulek, łączy w sobie świeżość wody i delikatność olejku. Sercem formuły o absolutnej mocy przeciwstarzeniowej jest Technologia [F.G.N.], ale zawiera ona również papainę, enzym pozyskiwany z papai, oraz niacynamid. Regularne stosowanie serum sprawia, że skóra jest +102% gładsza, +62% jędrniejsza i +35% bardziej rozświetlona. To otulające, skutecznie odmładzające serum jest idealne do każdego rodzaju skóry, nawet tej wrażliwej.

*Po ponad 10 latach badań nad etapami życia komórek i procesami starzenia marka Lierac ulepszyła formuły linii Premium. Regenerujące serum Lierac Premium zawiera 96% składników pochodzenia naturalnego, a jego skuteczność potwierdziło osiem różnych testów klinicznych przeprowadzonych pod kontrolą dermatologiczną.*

## REGENERACJA NA POZIOMIE PREMIUM

LIERAC OD LAT UCZY SIĘ JĘZYKA TWOJEJ SKÓRY, BY ZROZUMIEĆ ZACHODZĄCE W NIEJ PROCESY I MÓC JE PRZEPROGRAMOWAĆ. KWINTESENCJĄ BADAŃ PROWADZONYCH PRZEZ LIERAC, INSPIROWANYCH DERMATOLOGIĄ ESTETYCZNĄ, GENETYKĄ I MEDYCYNĄ REGENERACYJNĄ, JEST GAMA PREMIUM, KTÓRA OD LAT ZNAJDUJE SIĘ W CZOŁÓWCE PRODUKTÓW DO PIELĘGNACJI PRZECIWSTARZENIOWEJ.





## ILUZJA DO NOSZENIA

POZOSTAJE NIEWYCZUWALNY, ALE CHCE BYĆ WIDOCZNY. NOWY BIUSTONOSZ TRIUMPH BODY MAKE-UP ILLUSION TO KORONKOWA ILUZJA, KTÓRA DLA CIAŁA JEST JAK DRUGA SKÓRA, A DLA STYLIZACJI JAK LUKSUSOWE AKCESORIUM. TAK SAMO ŚWIETNIE BĘDZIE WYGLĄDAĆ SOLO POD SKÓRZANĄ KURTKĄ, JAK I W DEKOLCIE ULUBIONEJ SUKIENKI.



Tak jak projektanci  
na wybiegach, w tym sezonie  
pokazujemy pełne dekolty.

Koronkowy Triumph  
Body Make-Up Illusion  
romansuje z przezroczystymi  
tiulami, blaskiem satyny,  
a nawet rozpiętą z francuską  
nonszalancją kurtką, z którą  
stworzy parę idealną.



Biustonosz Triumph Body  
Make-Up Illusion dzięki  
fiszbinie Comfort Wire  
i miękkiej koronce jest  
niewyczuwalny w noszeniu,  
ale będziesz chciała, by był  
widoczny. W każdej stylizacji!



ZDJECA: OLA WALKOW; STYLIZACJA: PAMEL KEDZERSKI/WAN DORSEN ARTISTS; MAKIAŻ, FRYZJURY: KATARZYNA OLKOWSKA; MODELIKA: EDITA S. X MANAGEMENT;  
DZIEKUJEMY WISE HABIT CONCEPT STORE, UL. ŻELAZNA, 24 W WARSZAWIE ZA UDOSTĘPNIENIE WNIĘTRZ DO SESJI.



**J**uż od samego początku istnienia firmy Marc Cain dzianiny były centralnym punktem każdej kolejnej kolekcji. Już w latach 70. XX wieku firma stosowała sterowane elektronicznie maszyny dziewiarskie, stając się tym samym pionierem w tej dziedzinie. Obecnie zakłady dziewiarskie Marc Cain w Bodelshausen są jednymi z najbardziej innowacyjnych i nowoczesnych w Europie. To właśnie tam powstała nowa kapsułowa kolekcja „Knitted in Germany” na sezon jesień-zima 2024. Do jej produkcji wybrano wyłącznie wysokiej jakości surowce: mieszanki jedwabiu, kaszmir i dziewicze wełny. W premierowej kapsule znajdziemy uniwersalne elementy garderoby, takie jak dzianinowe sukienki, spódnice i spodnie, wełniane swetry o fasonie klasycznego płaszcza i peleryny, które można między sobą łączyć w funkcjonalne i otulające zestawy na różne okazje: do biura, na co dzień i weekendowe spacerunki za miastem. Pomoże w tym stonowana paleta kolorystyczna składająca się głównie z jasnych odcieni piasku i beżu. Część projektów dodatkowo została wykończona złotą przędzą lureksową. Kolekcja została wykonana z dbałością o każdy, nawet najmniejszy detal i dzięki ponadczasowym fasonom oraz wysokiej jakości tkaninom z pewnością nie straci na aktualności przez wiele sezonów. ●

## W kontakcie z naturą

*Tekst* GABRIELA CZERKIEWICZ



Peleryna **MARC CAIN** 2879 zł,  
spódnica **MARC CAIN** 1819 zł,  
spodnie **MARC CAIN** 1919 zł.



MARC CAIN NA SEZON JESIEŃ-ZIMA 2024 ROKU PROPONUJE KAPSUŁOWĄ KOLEKCJĘ OTULAJĄCEJ DZIANINOWEJ GARDEROBY, KTÓRA W CAŁOŚCI ZOSTAŁA ZAPROJEKTOWANA I WYPRODUKOWANA W BODELSHAUSEN W NIEMCZECH, GDZIE ZNAJDUJE SIĘ GŁÓWNA SIEDZIBA MARKI.

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE.

TRESemmé

USED BY PROFESSIONALS

PROFESJONALNA  
PIELĘGNACJA

DO 72 H\*  
OCHRONY  
PRZED  
PUSZENIEM



Teraz w drogeriach

ROSSMANN

\*Po zastosowaniu szamponu i odżywki Keratin Smooth



**N**ajnowsza kolekcja Deni Cler „Sono Deni” to historia o procesie powstawania samej kolekcji. Pokazujemy poszczególne etapy pracy. Zaczynamy od inspiracji. Najpierw rodzi się koncepcja. Pomysł kolekcji pojawia się na papierze. Widzimy kolorystykę i materiały. Następnie pojawiają się rysunki poszczególnych modeli, potem rysunki techniczne i konstrukcje. Potem szyjemy modele z tkaniny. Kolekcja nabiera realnych kształtów. I na koniec: wielki finał – mówi prezes Deni Cler Iwona Kossmann. Efekt tego wieloetapowego procesu mogliśmy oglądać podczas pokazu marki na jesień-zimę 2024. Na zbliżające się chłody dyrektor artystyczny marki Jan Kosieradzki zaproponował odzwierciedlającą ideę luksusu płaszcz z najwyższej jakości wełny, alpaki i kaszmiru oraz lekko oversize’owe kurtki o powiększonych ramionach. Kolekcja „Sono Deni” to również otulające swetry, wygodne spódnice i dzianinowe sukienki, które są odpowiedzią na rosnącą popularność trendu *business casual*. Paleta kolorystyczna kolekcji została przemyślana w taki sposób, aby dodawała nieco energii w szare, jesienne dni. – Przykuło moją uwagę między innymi świetne zestawienie swetra w kolorze niedojrzałej czarnej porzeczki z mlecznoczekoladową skórzaną spódnicą. Do tego „lakierowane wiśnie” na szpilkach i wiśniowa torebka. Smakowite... – powiedziała po pokazie Danuta Stenka, znana aktorka filmowa i teatralna. ●



W PRZESTRZENIACH MUZEUM HISTORII POLSKI W WARSZAWIE MARKA DENI CLER ZAPREZENTOWAŁA SWOJE PROPOZYCJE NA SEZON JESIEŃ-ZIMA 2024. NIE ZABRAKŁO KLASYKÓW PONADCZASOWEJ ELEGANCJI, Z KTÓRYCH OD LAT SŁYNIJE FIRMA.

## STYLOWA OPOWIEŚĆ

Tekst GABRIELA CZERKIEWICZ



*Na zdjęciu powyżej wraz z modelkami:*

Iwona Kossmann, prezes Deni Cler, oraz Jan Kosieradzki, dyrektor artystyczny marki Deni Cler.

*Obok od lewej:*

Iwona Kossmann, prezes Deni Cler; Monika Gąsiorek-Mosiołek, dyrektor marketingu; Danuta Stenka; Barbara Kurdej-Szatan; Maria Dębska.



# CAUDALÍE

Nowy  
Wegański Kolagen<sup>(1)</sup>

**98%**  
Ujędrniona skóra  
po 3 tygodniach<sup>(2)</sup>



(1) Fragment. (2) Badanie kliniczne, % satysfakcji, 44 ochotniczek, 18 dni.

Caudalie, wiodąca we Francji marka produktów przeciwstarzeniowych<sup>(3)</sup>, wprowadza innowację, łącząc nowy wegański kolagen z opatentowaną recepturą przeciwstarzeniową, zgłoszoną wspólnie z Uniwersytetem Harvarda.

Stymuluje **3** rodzaje kolagenu w celu wygładzenia skóry i uniesienia owalu twarzy.



Przed D0 Po<sup>(4)</sup> D18

Zwiększa naturalną produkcję:

**Kolagenu x5<sup>(5)</sup>**

**Kwasu hialuronowego x2<sup>(5)</sup>**

**Rezultat:** wygładzone zmarszczki, ujędrniona i odżywiona skóra.



Produkt do ponownego  
napetnienia  
-85% opakowań<sup>(6)</sup>

DOSTĘPNE W WYBRANYCH PUNKTACH SPRZEDAŻY I NA CAUDALIE.COM

(3) GERSDATA – SOG EARLY – kategoria pielęgnacji skóry twarzy – segment przeciwstarzeniowy – w oparciu o sprzedaż w kanale dystrybucji aptecznej – we Francji – na podstawie MAT z marca 2024. (4) Zdjęcie ochotniczki. Efekty uzyskane po 18 dni stosowania (Resveratrol-Lift: Serum Liftingująco-Ujędrniające, Krem Kaszmir Liftingujący, Krem na noc Tisane de Nuit, Krem Liftingujący Okolice Oczu). Zdjęcia nieretuszowane. (5) Badanie in vitro na składnikach. (6) Szacowana różnica w wadze opakowania produktu w formacie sprzedażowym a jego uzupełnieniem.

# INKLUZYWNOŚĆ zaczyna się od modelek

NA WYBIEGACH KOPENHASKIEGO TYGODNIA MODY NIE MA JUŻ MIEJSCA DLA PROJEKTANTÓW, KTÓRZY NIE ODROBILI LEKCJI Z INKLUZYWNOŚCI. PODPISUJE SIĘ TEŻ POD TYM MARKA ZALANDO, GŁÓWNY PARTNER COPENHAGEN FASHION WEEK I ORGANIZATOR KONKURSU ZALANDO VISIONARY AWARD. TYM RAZEM JEJ LAUREATKĄ ZOSTAŁA SINÉAD O'DWYER – ADORATORKA KAŻDEGO LUDZKIEGO CIAŁA, KTÓRE OPLATA SVOJĄ KOLEKCJĄ „EVERYTHING OPENS TO TOUCH”.

*Tekst* MARTA KOWALSKA



**S**inéad O'Dwyer nie projektuje od wczoraj. I co ważniejsze – działa także na rzecz społeczności. Projektantka mody irlandzkiego pochodzenia ukończyła studia w Royal College of Art i osadziła swoją markę w Londynie, konsekwentnie wyznaczając własne standardy i własne reguły gry. Od początku tworzyła w nurcie „femme”, nie zakładając podziału na płeć, za to skupiając uwagę na cielesności i niezwykle szerokim wachlarzu rozmiarów. Ale dla Sinéad inkluzywność to nie



Na zdjęciu: Sinéad O'Dwyer i członkowie jury Zalando Visionary Award: Giuliano Calza i Edward Buchanan.

tylko wymiary i kwestia płci. Znana ze współpracy z organizacjami non profit, zadebiutowała na Copenhagen Fashion Week, robiąc rewolucję w castingu – i to nie tylko w kontekście *body positive*. Po wybiegu u O'Dwyer przeszła pierwsza w historii kopenhaskiego tygodnia mody osoba niewidoma – modelka i prezenterka Lucy Edwards (wraz z psem przewodnikiem). To wydarzenie, organizowane we współpracy z Duńskim Stowarzyszeniem Niewidomych, podkreślało głęboki sens tego, o czym dziś opowiada moda.

Kolekcja „Everything Opens To Touch” zgodnie z tytułem otwiera nas na ciało – tak jak i cała działalność Sinéad O'Dwyer – ma więc nam dużo do powiedzenia. Nie tylko w fasonach z nylonowego stretchu „Squiggle” (będącego sygnaturą projektantki), ale także w samej formie pokazu, w tle którego wybrzmiał zmysłowy wiersz autorstwa Anastasii Fedorovej. To nie był tylko pokaz mody, ale doświadczenie, które zamieniło kopenhaski Opera Park w surrealistyczny świat pośrodku rozmarzonego, gorącego lata. Wśród wysokich traw parku stały rzeźby inspirowane odlewami artystki Jade O'Belle.

Dlaczego to Sinéad O'Dwyer wygrała tegoroczny konkurs Zalando Visionary Award, zdobywając rozgłos, promocję i nagrodę w wysokości 50 tysięcy euro?

– Sinéad spełniła dla mnie wszystkie trzy kryteria oceny. Oferuje zabawne, prowokacyjne projekty, które są bardzo wygodne do noszenia, dba o zrównoważony rozwój, a w procesie projektowania widzi ludzkie ciało we wszystkich jego odsłonach – powiedziała jedna z jurerek konkursu Lena-Sophie Röper, dyrektorka generalna ds. projektantów w Zalando. ●



Gatta

*Otul swoje zmysły*

[gatta.pl](http://gatta.pl)



# MINIMALIZM PO JAPOŃSKU

Z UNIQLO ZWIĄZANA JEST OD PONAD DEKADY. WYSTARCZAJĄCO DŁUGO, ABY WPISANĄ W DNA MARKI FILOZOFIĘ LIFEWEAR POZNAĆ OD PODSZEWKI. OPOWIADAJĄC O WYJĄTKOWEJ KONCEPCJI INSPIROWANEJ TRADYCJAMI KRAJU KWITNĄCEJ WIŚNI, INNOWACJE ŻENI Z DŁUGOWIECZNOŚCIĄ, A PROSTOTĘ ODZIERA Z BANAŁU. TOUCHÉ!  
Z ALENĄ STREJKOVĄ ROZMAWIA ANNA TOBIASZ.

**P**olska jest pierwszym rynkiem Europy Środkowo-Wschodniej ze stałym sklepem UNIQLO. Czy zauważyłaś jakieś szczególne upodobania i nawyki tej nowej grupy docelowej?

Polska jest unikalnym rynkiem, a pojawienie się UNIQLO w Europie Środkowo-Wschodniej było dla nas zarówno ekscytujące, jak i pouczające. Szybko zauważyliśmy, że jakość i funkcjonalność ubrań jest dla polskich klientów niezwykle ważna. Cenią oni klasykę i przywiązują wagę do swojego wyglądu w każdej sytuacji. Do zakupów podchodzą bardzo świadomie – nie patrzą jedynie na styl, ale poszukują wartości dodanej. Zwracają uwagę na wykorzystane materiały i technologie. Dlatego nasze kluczowe produkty, takie jak T-shirt AIRism czy wełniane swetry, zostały tak dobrze przyjęte.

**W jaki sposób UNIQLO dostosowuje swoje produkty do konkretnych potrzeb i preferencji danego rynku?**

W UNIQLO wierzymy, że zrozumienie i dostosowanie się do specyficznych potrzeb rynku jest kluczem do sukcesu. Aby to osiągnąć, prowadzimy badania rynku, zbieramy opinie klientów, a także bierzemy pod uwagę względy kulturowe oraz klimatyczne. Potem musimy być po prostu elastyczni i stale udoskonalać naszą ofertę – upodobania klientów nie są monolitem i mogą ulec zmianie.

**Mimo rozbudowanej struktury korporacyjnej w UNIQLO najważniejszy jest głos klienta. Możesz podać przykład sytuacji, w której konsumencki feedback doprowadził do wprowadzenia realnych zmian w oferowanym asortymencie?**

Takich sytuacji było naprawdę dużo – słuchanie głosu klientów nie jest czymś, co robimy od czasu do czasu, to integralna część naszego procesu twórczego. Co roku dostajemy około 30 milionów opinii i staramy się brać pod uwagę wszystkie. Przykładem może być historia powstania przędzy Souffle Yarn. Została ona opracowana w odpowiedzi na uwagi klientów co do naturalnej drapliwości takich materiałów jak wełna czy kaszmir. Pozyskanie włóczki w odpowiedniej jakości trwało ponad rok, ale udało się. Jest ona niezwykle delikatna dla skóry i cieszy się dużą popularnością, również w Polsce.

Warto także wspomnieć o naszej linii HEATTECH. Klienci w chłodniejszych klimatach prosili o więcej opcji, które oferują dodatkowe ciepło bez zwiększania objętości. Z tego powodu wprowadziliśmy nowe wersje HEATTECH o zwiększonych właściwościach termicznych.

**Ostatnie lata należą do estetyki cichego luksusu. Wiele marek wyrażnie inspirowane trendem na wysokogatunkową, bezpretensjonalną**



prostotę, ale dla UNIQLO ponadczasowy design, jakość i trwałość, to coś znacznie więcej niż chwilowa, popkulturowo ugruntowana fascynacja. Czym dla Ciebie jest definiująca markę filozofia LifeWear? Chcemy tworzyć wysokiej jakości ubrania, które po prostu są dla ludzi i odpowiadają na ich codzienne potrzeby. Co roku przeglądamy wszystkie produkty i w razie potrzeby je aktualizujemy. Zmieniamy kształt dekoltu, typ guzików czy szerokość rękawa – to pozornie drobnostki, ale zastanawiamy się nad każdym elementem. Dzięki temu nasza oferta ewoluuje wraz z oczekiwaniami klientów, a nie stale zmieniającymi się trendami. W tym roku zmieniliśmy na przykład długość naszej kamizelki Ultra Light Down, bo klienci uważali, że jest za krótka na mocniejszą zimę. To właśnie to podejście definiuje dla mnie filozofię LifeWear.

**W jaki sposób ta wielopłaszczyznowa koncepcja wpływa na warstwę projektową oferowanych przez markę produktów?**

Filozofia LifeWear ma głęboki wpływ na warstwę projektową naszych produktów. Kieruje nas ku prostocie i funkcjonalności, jednocześnie zapewnia, że każdy element jest wszechstronny i trwały. Stawiamy na ponadczasowy design, który można łatwo wkomponować w każdą garderobę. Chyba najlepiej podsumowuje to nasze hasło „Made for all” – dla każdego człowieka i na każdą okazję.

**Zgodzisz się ze stwierdzeniem, że minimalizmu pod żadnym pozorem nie należy mylić z nudą? Różnorodność krojów oraz szeroką rozpiętość kolorystyczną oferty UNIQLO ARKADIA uzupełni przecież UTme! – usługa pozwalająca tworzyć unikatowe T-shirty i torby z własnymi grafikami, hasłami lub gotowymi wzorami od znanych artystów i marek.**

Całkowicie się zgadzam. Według mnie jest wręcz przeciwnie. Proste kroje dają naprawdę wielkie pole do popisu. Minimalistyczną bazę można przecież wzbogacić, bawiąc się akcesoriami, kolorami, fakturami czy proporcjami. W taki sposób uzyskamy stylizację, która jest jedyna w swoim rodzaju i pozwala na wyrażenie swojej osobowości.

Nie oznacza to jednak, że UNIQLO oferuje jedynie minimalistyczne ubrania. Przykładem może być nasza wzorzysta współpraca z Marimekko czy wspomniana przez Ciebie usługa UTme! Chcemy, aby każdy znalazł u nas coś dla siebie.

**W jaki sposób zespołowi projektowemu UNIQLO udaje się tworzyć uniwersalne elementy garderoby, które pozostają aktualne przez lata, unikając przy tym banału, jak i powtarzalności?**

Uważam, że niektóre elementy garderoby są po prostu ponadczasowe. Gdy tworzymy nową kolekcję, to właśnie one są dla nas ogromną inspiracją. Wiemy, że za 10 lat będą tak samo modne jak dzisiaj, ponieważ były równie aktualne dekadę temu. Nie byłibyśmy jednak sobą, gdybyśmy nie próbowali ich jeszcze ulepszyć. W UNIQLO głęboko wierzymy w to, że perfekcja nie istnieje. Nie przeszkadza nam to jednak w tym, aby stale ją gonić. Tutaj ogromnym wsparciem są nasi partnerzy – dyrektor kreatywny kolekcji UNIQLO U Christoph Lemaire czy nasza nowa dyrektorka kreatywna głównej linii Clare Waight Keller. Przynoszą oni świeże spojrzenie, które pozwala nam odkrywać klasykę na nowo z każdym kolejnym sezonem.

**Innowacyjne technologie stały się znakiem rozpoznawczym marki. Czym jeszcze planujecie zaskoczyć w najbliższym czasie?**

Nieustannie poszukujemy nowych sposobów na zwiększenie komfortu, funkcjonalności i ekologii naszych produktów. W tym sezonie



*Nasza oferta ewoluuje wraz z oczekiwaniami klientów. W tym roku zmieniliśmy na przykład długość kamizelki Ultra Light Down, bo klienci uważali, że jest za krótka na mocniejszą zimę. To właśnie to podejście definiuje dla mnie filozofię LifeWear.*

połączyliśmy naszą odzież termiczną HEATTECH z kaszmiernem, tworząc mieszankę zaawansowanej technologii i najwyższej jakości materiałów. Aby zmniejszyć zużycie puchu, stworzyliśmy Puffertech. Te lekkie kurtki świetnie nadają się do użytku w lekkim deszczu, ponieważ są szybkoschnące, odporne na wilgoć, która nie wpływa na ich właściwości izolacyjne. Linia ta została znacznie rozszerzona w tym sezonie i sprzedaje się świetnie również w Polsce. Ale nie poprzestajemy na tym – mamy jeszcze wiele ekscytujących pomysłów.

**Według raportów publikowanych przez największe firmy badawcze kobiety w Europie obejmują obecnie jedynie około 35 procent stanowisk zarządzających. Twoja pozycja w firmie to zatem ogromne osiągnięcie i świetna inspiracja, ale także bardzo wymierna moc sprawcza. Jakie są osobiste cele i marzenia Aleny Strejckovej dotyczące rozwoju marki UNIQLO?**

Dziękuję, to bardzo dużo dla mnie znaczy. Obecnie odzież męska jest motorem napędowym marki, szczególnie w sezonie wiosna-lato. Moim marzeniem jest tworzenie jeszcze piękniejszych produktów z myślą o wszystkich kobietach i stanie się na tej podstawie numerem jeden w Europie. Wiem, że to długoterminowy cel, ale wierzę, że nasza filozofia LifeWear pozwoli go spełnić.



**Alena Strejckova**  
Head of Womenswear  
w UNIQLO Europe.

Poleca **Gabriela Czerkiewicz**



#### W DUCHU VINTAGE

Podczas pracy nad linią akcesoriów na jesień-zimę 2024 projektanci marki GUESS sięgnęli po wyraziste inspiracje sprzed kilku dekad.

I tak w kolekcji na nowy sezon znajdziemy torebki na ramię kształtem nawiązujące do popularnych w latach 70. modeli „hobo bag” z żakardowym logo.

[www.guess.eu](http://www.guess.eu)



#### SZCZEGÓŁ,

#### A TAK WIELE ZNACZY

Plaszcz z kaszmiru i wełny merynosów z jesiennej kolekcji DIEGO M ma nie tylko piękny błękitny kolor, ale także ciekawy pasek przypominający kształtem żeglarską linkę, dzięki czemu z łatwością będzie można go zawiązać na wciąż modną kokardkę.

[www.diegom.it](http://www.diegom.it)



## PODWÓJNA PREMIERA

„Biżuteria to stały element mojego wizerunku, dlatego propozycję stworzenia własnej kolekcji przyjąłem z ogromnym entuzjazmem” – przyznaje **Krzysztof Zalewski**, który zaprojektował uniseksową kolekcję biżuterii dla marki **YES**. Pierścionki, kolczyki i naszyjniki łączą ważne dla artysty motywy: lew, meduza i kostka do gry na gitarze. Kolekcja trafi do sprzedaży jesienią. Wtedy też na rynku pojawi się nowy album artysty zatytułowany „ZGłowy”.

[www.yes.pl](http://www.yes.pl)



#### PRZECIWIĘSTWA SIĘ PRZYCIĄGAJĄ

Dwukolorowy pierścionek TOUS 1950 z wewnętrznym motywem w kształcie misia i serca to odpowiedź na powracający trend na łączenie złotej i srebrnej biżuterii. Dzięki swoim gabarytom najciekawiej prezentuje się w wersji solo lub w towarzystwie minimalistycznych modeli pierścionków.

[www.tous.com](http://www.tous.com)

#### IKONA POKOLENIA MILENIALSÓW

Po raz drugi ambasadorką kolekcji **MARELLA** została modelka, aktorka i aktywistka **Emily Ratajkowski**, której styl i podejście do mody są inspiracją dla kobiet, do których skierowana jest oferta włoskiej marki.

Kampania na jesień-zimę 2024 z udziałem Ratajkowski powstała pod hasłem #inwomewetrust.

[www.marella.com](http://www.marella.com)



ziaja

# GdanSkin

woda & skóra



Poleca **Gabriela Czerkiewicz**

#### MOC KAMIENI

Pierścionki z kolekcji Petit Joli Lunaire ekskluzywnej marki PASQUALE BRUNI, z różowego złota, białych i szampańskich diamentów oraz – w zależności od wersji – z onyksu, masy perłowej lub zielonego agatu, zostały zaprojektowane z myślą o tym, by nosić je w zestawach.

[www.wkruk.pl](http://www.wkruk.pl)



#### NA PIERWSZE CHŁODY

Projektantki marki **SOLAR** w kolekcji na jesień-zimę 2024/2025 dużo miejsca poświęciły dzianinom. Nowoczesne, geometryczne wzory w zestawieniu z kontrastowymi kolorami odzwierciedlają ducha marki i stanowią powrót do korzeni.

W kolekcji obok klasycznych swetrów, kardiganów i golfów pojawiają się też dzianinowe poncze, kominy i narzuty.

[www.solar.com.pl](http://www.solar.com.pl)



#### DLA NIEGO

W ofercie marki **LILOU** na stałe zagościła biżuteria dla mężczyzn. Bransoletki z kolekcji zostały zrobione z kamieni naturalnych, takich jak agat, biały turkus, labratoryt oraz kamień wulkaniczny. Do biżuterii można dołączać specjalnie zaprojektowane zawieszki, z możliwością personalizacji osobistym grawerunkiem.

[www.lilou.pl](http://www.lilou.pl)



#### Z ARTYSTYCZNĄ DUSZĄ

Pozłacane kolczyki o wypukłej, nieregularnej formie pochodzą z kolekcji „Follow” stworzonej wspólnie przez artystkę Natalię Szroeder i projektantów marki **W.KRUK**. W kolekcji znajdziemy jeszcze m.in. perłowe naszyjniki w stylu retro oraz pierścionki z motywem delikatnej stokrotki.

[www.wkruk.pl](http://www.wkruk.pl)

#### WEDLE UZNANIA

Broszkę w kształcie motyla, wykonaną z złotego złota, diamentów i szafirów w odcieniu królewskiego błękitu, można nosić na dwa sposoby: wpiętą w klapę ulubionego zakietu lub jako zawieszkę do łańcuszka o grubszym splocie.

[www.apart.pl](http://www.apart.pl)



ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE



1. Torebka GINO ROSSI/CCC 179,99 zł. 2. Kowbojki BADURA/CCC 429,99 zł. 3. Torebka BADURA/CCC 379,99 zł. 4. Torebka BADURA/CCC 379,99 zł. 5. Mokasyny BADURA/CCC 379,99 zł.

## Z MYŚLĄ O BIUROWEJ ELEGANCJI

ROZPOCZĘCIE JESIENI CCC CELEBRUJE KOLEKCJĄ BACK TO OFFICE. ZNALAZŁY SIĘ W NIEJ PONAD CZASOWE MODELE TOREBEK I BUTÓW MAREK BADURA I GINO ROSSI, KTÓRE BĘDĄ STANOWIĆ IDEALNE UZUPEŁNIENIE WIZYTOWYCH ZESTAWÓW DO PRACY.

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE.

**M**arka Badura w sezonie jesień-zima 2024 roku stawia przede wszystkim na ponadczasowe klasyki, które zostaną z nami na dłużej. Do takich z pewnością należą skórzane botki i długie kowbojki z ostrym noskiem. Oba modele doskonale sprawdzą się w biurowych zestawach ze spodniami w kant o długości 3/4 i prostymi otówkowymi spódnicami za kolano w roli głównej. W cieplejsze dni warto wybrać eleganckie mokasyny we włoskim stylu. Dzięki temu, że zostały wykonane z miękkiej skóry, ich niekwestionowanym atutem jest wygoda. Będą pasować zarówno do trzyćściowych wizytowych garniturów, jak i mniej formalnych stylizacji bazujących na dżinsach, pastelowej koszuli i czarnej skórzanej ramonesce.

W nowej kolekcji Gino Rossi uwagę zwraca przede wszystkim linia eleganckich torebek inspirowana m.in. latami 90. W odpowiedzi na popularny w tym sezonie trend *power dressing* wśród propozycji marki znajdziemy modele średniej wielkości, które z łatwością pomieszczą wszystkie najważniejsze akcesoria towarzyszące służbowym spotkaniom. Dla miłośniczek torebek typu *shopper* idealnych na co dzień, projektanci marki Gino Rossi przygotowali również bardzo modne tej jesieni modele w rozmiarze XL w kolorach idealnie wpisujących się w jesienny klimat – od klasycznej czerni po beże, brązy i złamaną biel.

Nowa kolekcja Back to Office dostępna jest w salonach CCC, na [ccc.eu](http://ccc.eu) oraz w aplikacji mobilnej.

# SILVERKI mają MOC

JESZCZE NIEDAWNO SŁYSZĄC HASŁO „WIEK TO TYLKO LICZBA”, UŚMIECHAŁAM SIĘ POBŁAŻLIWIE I MYŚLAŁAM: AKURAT. ALE NA INSTAGRAMIE POJAWIA SIĘ CORAZ WIĘCEJ INFLUENCEREK, KTÓRE POKAZUJĄ, ŻE METRYKA NAPRAWDĘ NIE JEST NAJWAŻNIEJSZA. JEDNA Z KOBIET WYPATRZONYCH W SIECI, RENATA SZKUP, ZGODZIŁA SIĘ WZIĄĆ UDZIAŁ W NASZEJ SESJI. OTO JEJ REZULTATY.

*Tekst* AGATA RUCIŃSKA *Zdjęcia* WERONIKA KOSIŃSKA  
*Fryzury* IRENA BZDOŃ/DAVINES *Makijaż* MARTYNA MARANDA/INGLOT

URODA

**M**łodość to kwestia nastawienia, trzeba je tylko w sobie pielęgnować, trochę jak skórę. To mój wniosek ze spotkania z Renatą Szkup, modelką i aktorką amatorką. „Modeling i aktorstwo to moje ostatnie pasje. Wcześniej uprawiałam strzelectwo sportowe, a zawodowo byłam pilotką wycieczek. Poza przebywaniem na planie kocham też moją działkę. Ostatnio zadomowiły się na niej dzikie koty, z którymi się zaprzyjaźniłam” (Przy okazji, pani Renata szuka chętnych do adopcji kociaków).

Nasza bohaterka ma 79 lat, ale jest tak pełna radości, energii i uroku, że tylko pozazdrościć. „Lubiłam swoją pracę. Pilotowanie wycieczek to cudowna rzecz. Inni ludzie, oprowadzanie po Warszawie, po świecie, wyjazdy zagraniczne, rezydentura. Robiłam to, co kocham. Nauczyłam się wtedy, że z każdej sytuacji jest wyjście, że zawsze sobie poradzę, bo piloci to ludzie, którzy muszą być przygotowani na różne sytuacje. Dlaczego więc miałabym nie próbować nowych przygód?”. Będąc na emeryturze, postanowiła wykorzystać wolny czas na rozwój. Zapisała się na zajęcia Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Stamtąd, jak mówi, przypadkiem trafiła na plan filmowy Andrzeja Wajdy. „To też pokochałam!

Odkryłam, że umiem szybko odnaleźć w sobie różne emocje”. Od tamtej pory Renata Szkup wystąpiła w teledyskach wielu znanych wokalistów, m.in.: Moniki Brodki, Krzysztofa Zalewskiego czy Nergala. Statystuje i gra epizodyczne role w filmach i serialach. „Czuję, że się w tym realizuję. Lubię to i jest to jedna z moich wielu pasji. Czy ta szklanka jest do połowy pełna? Dla mnie na pewno nie jest do połowy pusta”, śmieje się Renata.

Optymizm działa odmładzająco. Podobnie jak poczucie humoru. „Zmarszczki pojawiły mi się dopiero niedawno – mówi Renata. – Myślę, że to z przepracowania. Akceptuję je, są naturalne, czas przecież mija, ale ja cieszę się każdym rokiem. Staram się tylko zachować sprawność fizyczną. Codziennie się gimnastykuję. Rozciągam się. Może mogłabym jeszcze podnosić ciężary, wtedy miałabym ładniejsze ramiona, ale, prawdę mówiąc, nie chce mi się. Mój mąż był kulturystą, codziennie sobie mierzył bicepsy. Ja za to lubię spacerować. Wczoraj spojrzałam na zegarek i zobaczyłam, że zrobiłam 30 tysięcy kroków. Gdy mam gorszy nastrój, idę na spacer i spaceruję aż do skutku, aż myślę tylko o tym, jak jestem zmęczona. Poza tym słucham muzyki. Ona też pozwala mi zachować entuzjazm do życia”, mówi nasza bohaterka. ▶





**IVANA STANKOVIĆ**  
dermatolog, założycielka warszawskiej Kliniki Dermea oraz własnej marki kosmetyków.



**IRENA BZDOŃ**  
fryzjerka, właścicielka Salonu Syrenka w Lublinie, szkoleniowiec marki Davines.



Anna Kopańczyk  
„Menopauza. Instrukcja obsługi”,  
wyd. Zwierciadło.

## SKÓRA DOJRZAŁA

Pani Renata przyznaje, że używa tylko jednego kremu, który daje jej skórze uczucie komfortu. „Przy dojrzałej skórze główny problem to brak odpowiedniej ilości ceramidów i lipidów, co oznacza, że nie ma właściwej bariery ochronnej, w związku z czym skóra narażona jest na działanie czynników zewnętrznych. Skóra z wiekiem staje się też coraz cieńsza, znika wyściółka tłuszczowa, zanika produkcja kolagenu i elastyny”, mówi dermatolog Ivana Stanković. Dlatego im wcześniej zaczniemy stosować odpowiednią pielęgnację, tym lepiej. „W Polsce nadal mało mówi się o menopauzie i hormonalnej terapii zastępczej, która te procesy może opóźnić. W okresie menopauzalnym poza odbudową bariery hydrolipidowej najważniejsza jest ochrona przeciw-słoneczna i pielęgnacja z antyoksydantami”, dodaje ekspertka. Wiele kobiet uważa, że w pewnym wieku nie ma już sensu dbać o urodę. Ale pielęgnacja jest sposobem na troszczenie się o siebie, nawet jeśli efekty nie będą tak spektakularne jak w młodości. „Moja najstarsza pacjentka ma 93 lata. Przychodzi regularnie na różne zabiegi. Robimy hydrofacial, czyli oczyszczanie ze złuszczeniem i nawilżaniem. Peelingi medyczne, laser na przebarwienia, głównie na rękach, bo one strasznie ją denerwują. Bardzo dobre efekty przynoszą też zabiegi stymulujące z mikronakłuwaniem”, wylicza dr Stanković. Pielęgnację i zabiegi warto uzupełnić przyjmowaniem suplementów z kolagenem.

## SIWE WŁOSY

Kto ogląda kolejny sezon „Emily w Paryżu” (przyjemność, do której wiele z nas się nie przyznaje), pewnie wie, że nowym klientem agencji reklamowej Savoir zostaje marka Augustinus Bader. Cel: wypromować szampon Shining Trough, nowy produkt dla kobiet w pewnym wieku (okropne określenie). Emily po romantycznej nocy na dachu paryskiej kamienicy jest pełna natchnienia i wymyśla hasło *embraces the grey area*, które ma przekonać kobiety, że powinny być autentyczne, żyć pełnią życia, być otwarte na nowe doświadczenia, a przy okazji dumne ze swoich siwych włosów. Gdyby scenarzyści i producenci znali Renatę Szkup, pewnie zatrudniliby ją do reklamy tego szamponu (który nie istnieje, chociaż marka Augustinus Bader ma od niedawna linię do włosów). Jeśli podziwiacie włosy Renaty na zdjęciu obok, mogą powiedzieć, że zaczęła je zapuszczać już w dojrzałym wieku za namową wnuczki. Wcześniej nosiła krótkie fryzury. Jak widać, marzenie o długich włosach można

spełnić w każdym wieku. „Siwe włosy na pierwszy rzut oka mogą się wydawać przesuszone, ponieważ różnią się od włosów nasyconych pigmentem. Ważniejsze jest jednak to, że skóra z wiekiem przestaje produkować odpowiednią ilość sebum. Skóra się starzeje, a włosy razem z nią, dlatego polecam używanie kosmetyków do dojrzałej skóry głowy”, mówi fryzjerka, szkoleniowiec marki Davines Irena Bzdoń. Dobrze jest stosować odżywkę przeznaczoną również do skóry głowy oraz wcierki regulujące mikrobiom.

## MŁODOŚĆ JEST W GŁOWIE

Dlaczego nie każda z nas ma w sobie tyle energii i chęci do działania jak Renata? Może to być kwestia charakteru, ale przyczyny czasem leżą głębiej. Otóż zmiany hormonalne okresu menopauzy nie ograniczają się do jajników, jak dawniej sądzono. Menopauza to proces przemian, który zmienia też działanie kobiecego mózgu. W tym czasie uczy się funkcjonować na nowych zasadach. Niestety, nie jest to przyjemne. Często trudniej nam ogarnąć rzeczywistość. Nie zwariowałaś, nie tracisz zmysłów, nie masz demencji, choroby Alzheimera ani guza mózgu. To tylko menopauzalna mgła mózgowa, która minie, gdy organizm przyzwyczai się do pracy przy innym poziomie hormonów. Kolejny problem to wahania nastroju. „Depresja u kobiet często występuje w okresach zmian hormonalnych. Nastrojów depresyjnych o podłożu hormonalnym możesz doświadczyć przed menstruacją (napięcie przedmiesiączkowe, PMS), z pewnością słyszałaś o depresji poporodowej. Kiedy wchodzisz w okres okołomenopauzalny, objawy depresji mogą się pojawić lub powrócić”, pisze dietetyczka Anna Kopańczyk w książce „Menopauza. Instrukcja obsługi”. Autorka dodaje praktyczny zestaw informacji, jak sobie radzić z obniżonym nastrojem przed, w czasie i po menopauzie. „Nie warto marnować energii na uzalanie się z powodu straty estrogenu, tylko skupić się na potężnych narzędziach, które nam pozostały do dyspozycji, jak dieta i aktywność fizyczna. Ich znaczenie dla zdrowia mózgu podczas transformacji menopauzalnej jest ogromne”, czytamy. W książce znajdziemy wskazówki dotyczące modelu odżywiania MIND, czyli takiego połączenia diety DASH z dietą śródziemnomorską, które ma opóźnić neurodegenerację mózgu. Są też informacje o odpowiednich ćwiczeniach fizycznych, ale też o drobnych przyjemnościach, jak aromaterapia, dobry sen czy taniec, którego pozytywny wpływ na mózg został udowodniony naukowo. ●







1



2

3



4

1. Krem na okolicę oka **Supremya Anti-Age Eye Cream SISLEY PARIS** 15 ml/1400 zł wraz z masażerem (*sisley-paris.com*). 5. Double Serum 9. generacji **CLARINS** 30 ml/409 zł (*clarins.pl*). 3. Serum **Feel The Glow AWESOME COSMETICS** 30 ml/249 zł (*awesomecosmetics.eu*). 4. Krem odżywczy **Propolis 80 PURE HEALS** 50 ml/119 zł (*Hebe*). 5. Liftingujące płatki pod oczy z kolagenem **INGLOT LAB** 95 g/99,90 zł (*inglot.pl*). 6. Maska anti-aging do włosów **Renewing Conditioning Treatment DAVINES** 250 ml/ok. 188 zł (*salony fryzjerskie*). 7. Maska do włosów i skóry głowy **Double R Radiance & Repair GUERLAIN** 200 ml/439 zł (*Douglas*). 8. Intensywnie nawilżający szampon **The Rich Shampoo AUGUSTINUS BADER** 200 ml/240 zł (*Galili*). 9. Masażer gua sha do ciała **ARITHMOS** 190 zł (*Raw Poznańska*). 10. Tonik różany **The Wilde Rose BOGDAO** 30 ml/79 zł (*bogdaoskin.com*). 11. Bakuchiol Cell **Regenerating Serum WILDCRAFTED ORGANICS** 30 ml/ok. 520 zł (*Raw Poznańska*). 12. Regenerujący krem, świetnie odbudowuje barierę hydrolipidową **DR IVANA STANKOVIĆ** 50 ml/259 zł (*drivana.pl*). 13. Fundamentalny krem młodości na noc **Estrini 50+ CHANTARELLE** 50 ml/280 zł (*chantarelle.pl*). 14. Ochrona przeciwsłoneczna: krem **Smart Tone SPF 50 ZO SKIN HEALTH** 45 ml/350 zł (*gabinety kosmetyczne*).

5



## DOJRZAŁA PIEŁĘGNACJA

KREM Z WYSOKIM FILTREM SPF JEST NAJLEPSZYM KOSMETYKIEM ANTI-AGE, CO ZGODNIE POWTARZAJĄ DERMATOLOGI. DO TEGO ANTYOKSYDANTY ORAZ CERAMIDY I EMOLIENTY WSPIERAJĄCE BARIERĘ HYDROLIPIDOWĄ. ZMARSZCZKI BĘDĄ SIĘ POJAWIAŁY, ALE NIECH TO BĘDĄ TE OD UŚMIECHU, DODAJĄCE NAM CHARAKTERU. ZADBAJ TEŻ O SKÓRĘ GŁOWY. ONA Z WIEKIEM POTRZEBUJE WIĘCEJ TROSKI.

Tekst AGATA RUCIŃSKA



6

7

8



9



10



11



12



13



14

ZDJĘCIA: WERONIKA KOSIŃSKA, MATERIAŁY PRASOWE.

Lirene  
DERMO PROGRAM

# Pielegnuj. WRAZLIWOŚĆ

KOSMETYKI

NOWOŚĆ

DLA CERY WRAZLIWEJ



Zadbaj o wrażliwą cerę dzięki unikalnemu połączeniu składników aktywnych!

**CICA + HYDROLAT Z RUMIANKU**

łagodzi | koi | nawilża | odżywia | regeneruje | działa wzmacniająco

# DZIENNIK PODRÓŻY

WET CHERRY LIQUOR TO WSPOMNIENIE SMAKU DOJRZAŁYCH, SOCZYSTYCH CZEREŚNI ZRYWANYCH PROSTO Z DRZEWA. WYPEŁNIONA ZIOŁAMI I MAGICZNYMI ROŚLINAMI KOMPOZYCJA MAGIC MUSHROOMS SPRAWDZA NASZĄ OTWARTOŚĆ NA NOWE DOŚWIADCZENIA. ZAPACHY BOHOBOCO PERFUME TO SPEŁNIENIE MARZEŃ MICHAŁA GILBERTA LACHA, ZAŁOŻYCIELA MARKI, I DOWÓD NA TO, ŻE REALIZUJĄC DZIECIĘCE FANTAZJE, MOŻNA PODBIĆ ŚWIAT.

*Tekst* AGATA RUCIŃSKA

**B**ohoboco na początku było marką modową. Jak to się stało, że zacząłeś tworzyć perfumy?

Własne perfumy były moim marzeniem od dzieciństwa. Nie wiem, skąd ten pomysł, bo gdy byłem dzieckiem, w latach 80. w małym miasteczku Żywcu otaczały mnie zapachy typu dezodorant i odświeżacz powietrza rodem z PRL-u. Jedyne perfumy, jakie pamiętam, to Pani Walewska. Kupowałem je moim babciom w prezencie pod choinkę. Wtedy pierwszy raz zamarzyłem, żeby stworzyć własne perfumy. To marzenie nie zostało dobrze odebrane przez moje najbliższe otoczenie, rodziców. Pomyśleli, że za mną jest coś nie halo, więc trzeba mnie wysłać do psychologa. Ta reakcja sprawiła, że zapomniałem o tym, unieważniłem to dziecięce marzenie. Dopiero wiele lat później, jak już stworzyłem markę modową, mogłem rozwinąć skrzydła. No i zacząłem tworzyć kolekcję perfum, która w 2016 roku, gdy miała premierę na rynku polskim, nadal wydawała się szalonym pomysłem, dziecięcym snem.

Perfumy zaczęły grać pierwsze skrzypce dopiero, gdy przyszedł COVID-19. Skupiłem się na pracy nad zapachami i to otworzyło przede mną świat. Taką drogę już w 2015 roku przewidzieli dla mnie moi doradcy duchowi. Posłuchałem ich rad i dzięki temu dziś rozmawiamy o BOHOBOCO jako znanej na całym świecie marce perfum niszowych. **Kilka lat temu przeprowadziłeś się do Stanów Zjednoczonych. Naturalnym kierunkiem dla osoby zajmującej się perfumami wydaje się raczej Paryż.**

Wybrałem Stany ze względu na marzenie o założeniu rodziny. Niedawno wraz z moim mężem zostaliśmy ojcami trojaczków. To nie mogłoby się wydarzyć w żadnym innym miejscu. I choć Paryż

jest zagłębiem perfumiarstwa i oczywistym skojarzeniem, to patrząc z perspektywy biznesowej, Stany są silną konkurencją. Duża część światowych marek, tych, które odniosły globalny sukces, miała początki w Ameryce albo została wykupiona przez amerykańskie koncerny. Jeśli osiągnię się sukces w Stanach, przekłada się on na cały świat. Dlatego stwierdziłem, że spróbuję tu swoich sił.

**Czy w kreowaniu zapachów sięgasz do swoich doświadczeń ze świata mody, czy czerpiesz inspirację z zupełnie innych źródeł?**

Na pewno mój background modowy znajduje mocne odzwierciedlenie w tym, co robię w perfumach. Z tą różnicą, że w modzie ograniczały mnie oczekiwania klientów, trendy, kierunki rozwoju i szalone tempo. W świecie perfum niszowych nie ma tych zasad i to jest cudowne. Twórcy i wizjonerzy mają nieograniczoną przestrzeń, by kreować to, co im w duszy gra. Pewnie dlatego okazało się, że perfumy są dla mnie idealnym sposobem komunikacji ze światem. Zapach jest fantastycznym narzędziem. Ośrodek węchu w mózgu znajduje się tuż nad nosem – dlatego droga przesyłania informacji jest szybka i krótka. To odróżnia zmysł powonienia od innych zmysłów. W przypadku wzroku czy dotyku impuls elektryczny musi pokonać wiele „stacji przekaźnikowych” systemu nerwowego, zanim dotrze od receptora do kory mózgowej. Zapach w ułamku sekundy przenosi nas do cudownych wspomnień i emocji.

**Fascynuje mnie kompozycja Magic Mashrooms. Skąd pomysł na grzybową nutę w perfumach?**

Jak we flashbacku zamknąłem w nim moją prawie 10-letnią podróż duchową, która doprowadziła mnie do momentu, w jakim jestem obecnie. Do realizacji mojego największego marzenia, czyli zostania ojcem. Ale żeby dojść do tego magicznego



MICHAŁ GILBERT LACH  
dyrektor kreatywny  
BOHOBOCO Perfume.



Perfume WET CHERRY LIQUOR  
50 ml/665 zł  
(bohobocoperfume.pl).



Perfume MAGIC MUSHROOMS  
50 ml/665 zł.

Na stronie marki można kupić też Discovery Set – zestaw 14 zapachów w formie próbek. Idealny sposób, by wybrać ulubioną kompozycję (14 x 2 ml/320 zł bohobocoperfume.pl).

momentu, musiałem przejść przez różne doświadczenia mentalne, duchowe, wejść w inne stany świadomości, również za pomocą świętych roślin wykorzystywanych w różnych szamańskich rytuałach.

**Już rozumiem, dlaczego jest to tak nietypowa kompozycja, z którą trzeba się oswoić, dojrzeć do niej.**

Ten zapach wyrzucił świat olfaktoryczny do gór nogami. Pokazał nowe kierunki w branży perfum niszowych, czego dowodem jest to, że zostaliśmy finalistami konkursu Beauty Matter Next 2024 w Los Angeles. Postanowiłem sobie, że nigdy nie będę tworzyć pod czyjeś dyktando, pod biznes, pod sprzedaż, pod wyniki. Sukces Magic Mashrooms pozwolił mi uwierzyć, że idę właściwą drogą.

**Jak pojawienie się na świecie trojaczków wpłynęło na twoją pracę?**

Dzieci bardzo zmieniły moje życie i cały czas zmieniają. Do tej pory skupiałem się na pracy, sukcesie, rozwoju. Teraz jednak mam w domu coś cennego,

czemu chcę oddać siebie, swój czas i uwagę. Wiem już, że muszę mieć profesjonalny zespół, który pozwoli mi podejmować jedynie najważniejsze decyzje. Szczególnie trudne były dla mnie trzy miesiące, które spędziłem na oddziale intensywnej terapii, ponieważ dzieci urodziły się w 25. tygodniu ciąży. Bardzo osobiście podchodzę do każdego projektu, testuję zapachy na skórze, na ubraniu. W szpitalu miałem zakaz używania perfum, w domu przy małych dzieciach podobnie. Teraz jednak staram się nadgonić ten czas. Na pewno stworzę kompozycję, która będzie celebrowała doświadczenie ojcostwa. Może uda się to już w przyszłym roku.

**Wcześniej czeka nas jeszcze jedna premiera.**

**Podobno nosi w sobie nutę nostalgii za Polską...**

Jak wszystkie moje zapachy ten też ma polski background. Mocno odcisnęła się w nim polska tradycja i nasz polski klejnot – nie chcę jeszcze zdradzić jaki. Bardzo długo pracowałem nad tą kompozycją, bo jest ona unikalna, wielowarstwowa i wykorzystuje niespotykany wcześniej w perfumach składnik. ●



### ANIELSKI pocahunek

Najnowszy zapach Ariany Grande pachnie jak lody waniliowe z różanym syropem i malinami. Nie jest jednak ciężki i gourmandowy, ale delikatny jak kwiatowo-owocowa chmurka. Idealny na co dzień, trzyma się blisko skóry, jest trwały.

Waniliowa baza pozostaje z nami na długo.

Poczujesz ją na ubraniu jeszcze na drugi dzień.

Woda perfumowana Angels Kiss Lovenotes by **ARIANA GRANDE** 125 ml/365 zł (Douglas).



### Nowa muza J'adore

Francuski dom mody Dior ogłosił właśnie, że Rihanna została nową twarzą jego najszynniejszego zapachu. „J'adore może uosabiać wyłącznie najprawdziwszą boginię pozbawioną ograniczeń i za nic mającą konwenanse. Pełna mocy i inspirująca kobieta o zniewalającym, wyjątkowym pięknie. Idolka, która wie, jak zmienić marzenia w złoto” – czytamy w oświadczeniu marki. Rihanna jako ambasadorka J'adore zastąpi aktorkę Charlize Theron, która promowała perfumy francuskiego domu mody od 2004 roku. To jednak nie koniec współpracy laureatki Oscara z Diorem – Theron będzie teraz m.in. ambasadorką biżuterii.

Perfumy J'adore L'Or DIOR 50 ml/850 zł.



### LIFTING spojrzenia

Tej jesieni Caudalie wprowadza trzy nowe produkty do swojej bestsellerowej przeciwstarzeniowej linii Resveratrol-Lift. Jednym z nich jest krem liftingujący pod oczy. Zawiera ekstrakty z komosy ryżowej, biopolimery o właściwościach wygładzających, a także w peptydy liftingujące, które pozwalają zniwelować oznaki zmęczenia i ujędrnić skórę.

Krem liftingujący pod oczy Resveratrol-Lift CAUDALIE 15 ml/168,90 zł (caudalie.com).



### INSPIROWANY naturą

Bazę przeciwzmarszczkowego koncentratu o podwójnym działaniu stanowią przypołudnik kryształowy, którego ekstrakt wspomaga produkcję kolagenu i kwasu hialuronowego w skórze, oraz bakuchiol (0,5%), znany ze swoich właściwości wygładzających i przeciwzmarszczkowych. Koncentrat sprawia, że cera staje się jednolita i promienna.

Przeciwzmarszczkowy koncentrat o podwójnym działaniu Lift Pro-Collagène YVES ROCHER 30 ml/219 zł.



### LEPIEJ w duecie

Kultowe francuskie Super Serum [10] sprawia, że skóra funkcjonuje jak o 10 lat młodsza. Wzmacnia skuteczność kremu przeciwstarzeniowego Nuxuriance ULTRA o rewolucyjnej technologii Alfa [3R], która działa na skórę na 3 różnych poziomach, zapewniając kompleksową korektę głównych oznak starzenia: zmarszczek, utraty jędrności i blasku, zwiotczenia.

Uniwersalny koncentrat przeciwstarzeniowy Super Serum [10] 30 ml/359 zł; Nuxuriance ULTRA Krem przeciwstarzeniowy na dzień NUXE 50 ml/321 zł.

Poleca AGATA RUCIŃSKA

# MAKIAŻ ROZŚWIETLONY RÓŻEM

## LIQUID EYE GLOW

Cienie do powiek w płynie o intensywnej pigmentacji i metalicznym wykończeniu.  
49,90 zł.

## AQUARELLE POWDER

Rozświetlająco-brązujący puder do twarzy i ciała z czterema wyjątkowymi efektami.  
99 zł.

\* Produkty wykorzystane do wykonania makijażu: maskara, cień do powiek Liquid Eye Glow w kolorze Rosewood oraz rozświetlająco-brązujący puder Aquarelle.

*Jadwiga Krupnik*



**DOUGLAS**  
COLLECTION

## RÓŻOWY październik

W tym miesiącu po raz kolejny do sprzedaży trafiła limitowana edycja produktów takich marek jak Clinique, Bobbi Brown, La Mer, Estée Lauder, Origins czy Aveda, które pomagają zbierać fundusze dla organizacji działających na rzecz badań nad rakiem piersi. Akcja trwa do 30 czerwca lub do czasu wyczerpania zapasów. Warto ją wspierać, bo od 20% do 50% sugerowanej ceny detalicznej naszych ulubionych produktów wspiera badania, edukację i dostęp do usług medycznych.

Serum Advanced Night Repair w buteleczce z limitowanej serii **ESTÉE LAUDER** 50 ml/487 zł (Douglas, Sephora).



## ALCHEMICZNA przyjemność

Marka Rituals przypomina nam, że idzie zima, wprowadzając nową kolekcję limitowaną o ciepłym zapachu mirry i ambry. Wśród nowych produktów jest piling do ciała, który dzięki zastosowaniu czarnego piasku wulkanicznego działa na skórę detoksykująco i odżywczo. Nowością jest również maska do twarzy z drobkami 24-karatowego złota.

Krem do ciała The Alchemy Collection **RITUALS** 175 ml/105 zł (rituals.com).



Rose Roche woda perfumowana **DIPTYQUE** 100 ml/1340 zł (galilu.pl i butik Diptyque, Koszykowa 63 Warszawa).

## Piaskowa róża

Diptyque od początku istnienia czerpie inspiracje z natury. Nowa kolekcja pięciu zapachów *Les Essences de Diptyque* jest wyjątkowo poetycką grą skojarzeń, ponieważ tym razem skarby natury, które zainspirowały poszczególne zapachy, same w sobie nie pachną. *Rose Roche* to jedno z perfum z nowej serii, które próbują oddać zapach kamiennej formacji znanej jako róża pustyni. Fabrice Pellegrin wyrzeźbił ten kwiatowo-różany zapach z kontrastu między owocami cytrusowymi a głębokimi nutami paczuli.

## MAKIAŻ w stylu Rabanne

Marka, która zasnęła z awangardowych projektów strojów i zapachów, teraz wprowadza produkty do makijażu. Kolekcja podzielona jest na cztery kategorie: Nudes, Eyephoria, Rouge Rabanne i Arts Factory. Kosmetyki są wegańskie, a formuły wzbogacono składnikami pielęgnacyjnymi. Wyrzście, mocno napigmentowane odcienie – matowe, błyszczące bądź metaliczne – inspirowane są legendarnymi tkaninami Rabanne. Mini Palette **RABANNE** w odcieniu Macaron 119 zł (sephora.pl).



## SZYBKA regeneracja

Każda dawka serum zawiera aż 90 bilionów wiązań beta-glukanu-CM, uznanego w medycynie składnika aktywnego, który przyspiesza regenerację skóry. W połączeniu z kwasem hialuronowym, wyciągiem z lukrecji oraz frakcjami pre- i probiotycznymi serum zmniejsza zaczerwienienia, wygładza drobne zmarszczki i ujednolica kolorystykę skóry. Serum Génifique Ultimate **LANCÔME** 50 ml/589 zł (lancome.pl).

Poleca **AGATA RUCIŃSKA**



ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE.



# YVES ROCHER FRANCE

Siła roślinnych kosmetyków od 1959 roku

+55  
%

KOLAGENU<sup>(1)</sup>

-32  
%

WIDOCZNYCH  
ZMARSZCZEK<sup>(2)</sup>

**NOWOŚĆ**

3 PATENTY<sup>(3)</sup>  
12 LAT BADAŃ



SKŁADNIKI AKTYWNE

**ROŚLINA  
LODOWA**

+ Kwas hialuronowy  
+ Roślinny kolagen

98% SKŁADNIKÓW POCHODZENIA  
NATURALNEGO

## PRZECIWMARSZCZKOWA MOC ROŚLINY LODOWEJ

<sup>(1)</sup> Testy in vitro na Roślinie Lodowej

<sup>(2)</sup> Po 4 tygodniach. Ocena kliniczna 15 przypadków, aplikacja dwa razy dziennie.

<sup>(3)</sup> Opatentowano we Francji.



[www.yves-rocher.pl](http://www.yves-rocher.pl)



@yvesrocherpolska

# KĄPIEL bez PIANY

PÓŁKI W DROGERIACH SĄ PEŁNE OBŁĘDNIE PACHNĄCYCH I PIENIĄCYCH SIĘ PŁYNÓW DO KĄPIELI. JEŚLI JEDNAK CHCESZ, BY TWOJA KĄPIEL MIAŁA REGENERACYJNE WŁAŚCIWOŚCI, ROZLUŻNIŁA MIĘŚNIE CZY WYGŁADZIŁA SKÓRĘ, SIĘGNIJ RACZEJ PO SÓL. NAJLEPIEJ NASZĄ RODZIMĄ, BOCHEŃSKĄ. JEŚLI NIE MASZ WANNY, MOŻESZ WYKORZYSTAĆ JĄ DO PILINGU, KĄPIELI STÓP LUB INHALACJI.

*Tekst* AGATA RUCIŃSKA

**N**ie mam takiego widoku z wanny jak na zdjęciu obok, ale i tak uwielbiam kąpiele. Gdy o tym mówię, często słyszę, że jest to nieekologiczne. Miałam kiedyś ogromną wannę. Mogłam się w niej wyciągnąć i zanurzyć lub kąpać się z chłopakiem, jak na romantycznych filmach. Przy mojej słabości do kąpeli o mało nie zbankrutowałam. Zrobiłam remont i kupiłam jedną z najmniejszych dostępnych wanien. Nie zużywam więcej wody, niż gdybym brała porządną prysznic, a nadal cieszę się z relaksu, jaki daje mi kąpiel. Hydroterapia to jedna z najstarszych dziedzin fizjoterapii, wykorzystująca wodę w celach leczniczych i rehabilitacyjnych. Zakłada ona, że bodźce odbierane przez receptory skóry pozytywnie wpływają na funkcjonowanie układu krwionośnego, ruchowego i nerwowego, co wzmacnia naturalne systemy obronne organizmu. Już sama ciepła kąpiel działa dobroczynnie, a przecież do wanny możemy dodać różnego rodzaju substancje o właściwościach terapeutycznych lub pielęgnacyjnych. Nie pogardzę bombą do kąpeli od marki Lush czy płynami do kąpeli z dodatkiem olejków eterycznych. Jednak prawdziwą miłością darzę sole. Poluję na wyprzedające w drogeriach i aptekach. W TK Maxx zamykam oczy, przechodzę przez alejki z ciuchami i zmierzam prosto do półek z solami do kąpeli. Jak nałogowiec kupuję różne produkty, ale prawda jest taka, że sól soli nierówna.

## ZANURZ SIĘ W SOLANCE

Najlepsze wybory to: sól himalajska, sól z Morza Martwego, bocheńska sól jodowo-bromowa, sól Epsom. American Heart Association poleca do kąpeli terapeutycznych sól morską, ponieważ powstaje ona bezpośrednio w wyniku odparowania wody morskiej. Ze względu na minimalne, naturalne przetwarzanie zawiera różne minerały śladowe, takie jak: magnez, wapń, cynk, żelazo, potas.

Sól kuchenna stosowana do gotowania poddawana jest obróbce, głównie po to, aby nadać jej delikatną konsystencję. Proces ten sprawia jednak, że traci wiele minerałów. Dlatego kupowanie soli spożywczej i wsypywanie jej do kąpeli nie ma większego sensu.

Z kolei sól Epsom, nazywana też solą gorzką, to uwodniony siarczan magnezu, MgSO<sub>4</sub>. Kąpiel w wannie z dodatkiem soli magnezowej jest dobrym sposobem na uzupełnienie jonów magnezu. Magnez wspomaga procesy regeneracyjne, łagodzi zapalenia skóry i wpływa na nią zmiękczająco, niweluje napięcia mięśni i wspiera uczucie głębokiego odprężenia. Spotkałam się z opinią, że to tylko efekt placebo, bo sól Epsom (nazwa pochodzi od angielskiego miasta, w którym była wydobywana) nie jest w stanie przeniknąć przez barierę naskórka. Jednak najnowsze doniesienia wskazują, że niektóre jony, w tym magnez, mogą być w pewnym stopniu wchłaniane przez gruczoły zawarte w skórze oraz ►



1. Kremowa bomba do kąpiel Creamers Blueberry Blow **LA BOMBA** 21 zł (*Super-Pharm*).
2. Sól bocheńska z olejkiem roślinnym **SALCO THERAPY** 3 kg/39,99 zł (*salco.pl*).
3. Sól do kąpiel Jasmine Orange **LA BOMBA** 580 g/65,99 zł (*Super-Pharm*).
4. Sól do kąpiel Rose Noire z kolekcji Apothecary **L'OBJET** 500 ml/410 zł.
5. Sól do kąpiel z białą gliną **VISPLANTIS** 800 g/22,99 zł (*visplantis.pl*).
6. Sól do kąpiel Sleep Dharma Himalayan **MAULI** 460 g/249 zł (*Galilu*).
7. Zdrowa sól do kąpiel na koniec dnia **SALCO THERAPY** 1 kg/29,99 zł (*salco.pl*).
8. Sól do kąpiel róża, rozmaryn i paczula **HHUUMM** 550 g/79,99 zł (*hhuumm.com*).
9. Bocheńska lecznicza sól jodowo-bromowa **SALCO** 1 kg/ok. 15 zł (*apteki*).
10. Sól do kąpiel grejpfrut i jałowiec **CZTERY SZPAKI** 320 g/35 zł (*4szpaki.pl*).

przenikają przez mieszki włosowe. Taka kąpiel świetnie działa na mięśnie po treningu, ułatwia też zasypianie. Przetestowałam to na moim dziecku, które sen uważa za najgorszą karę.

### SÓL BOCHEŃSKA

Morze Martwe i Himalaje są daleko, a w Polsce mamy prawdziwy skarb, białe złoto – sól bocheńską. Jest to jedyna na świecie sól lecznicza, która ma na to papiery wydane przez Urząd Rejestracji Produktów Leczniczych. Sól bocheńska wydobywana jest w Łapczycy. W okolicach tej małopolskiej wsi szukano gazu i ropy, ale w czasie odwiertów odkryto pokłady solanki. Kilkanaście milionów lat temu, w epoce miocenu, na tych te-

*Kąpiel solankowa dosłownie koi nerwy. Efekty upiększające wydają się tylko dodatkiem, ale nie zapominajmy, że sól działa łagodząco i pielęgnująco na skórę.*

renach było morze. Ruchy geologiczne sprawiły, że zostało ono uwiecznione pod warstwami ziemi. Dziś to dawne morze wydobywane jest z dwóch czynnych odwiertów, a potem warzone w specjalnych wannach. Warzenie to proces odparowywania wody i krystalizacji soli. Z 400 litrów wody powstaje około 100 kilogramów soli. Bocheńska sól lecznicza marki Salco zawiera całe bogactwo pierwiastków mineralnych: sód, jod, brom, potas, wapń i magnez. Taki skład sprawia, że wywiera pozytywny wpływ na organizm w przypadku wielu dolegliwości. Stosuje się ją m.in. przy infekcjach układu oddechowego, schorzeniach reumatycznych, chorobach przemiany materii, po przebytych urazach, w regeneracji mięśni po wysiłku fizycznym, w celu uzupełnienia pierwiastków czy wzmocnienia naturalnej odporności organizmu. Równie istotne są: zauważalna poprawa kondycji psychofizycznej i zmniejszenie negatywnych objawów całodziennego stresu i tempa życia. Kąpiel solankowa dosłownie koi nerwy.

Efekty upiększające wydają się tylko dodatkiem, ale nie zapominajmy, że sól bocheńska działa łagodząco i pielęgnująco na skórę. Przynosi ulgę w przypadku stanów zapalnych i problemów dermatologicznych. Jest polecana przy łuszczycy, atopowym zapaleniu skóry czy rybiej łusce. Działa antyseptycznie i delikatnie wysuszająco, co powoduje szybsze gojenie. To oznacza, że świetnie sprawdza

się na przykład do łagodzenia zmian trądzikowych czy odczynów alergicznych.

### PRZEPIS NA KĄPIEL

Minerały zawarte są w soli pod postacią jonów. Są to kationy sodu, wapnia i magnezu oraz aniony chlorkowe, bromkowe i jodkowe. Przenikają do naszych komórek na zasadzie osmozy. Żeby proces ten wywołać, stężenie pierwiastków mineralnych w wodzie do kąpeli musi być większe niż w naszym organizmie. Nie osiągniesz tego garstką soli. Oczekując efektów zdrowotnych, na 100 litrów wody należy wsypać minimum kilogram soli (wanna o długości 140 centymetrów mieści 130–150 litrów wody). Jeśli będziemy brać takie kąpiele regularnie, możemy zwiększać stężenie soli, wsypując maksymalnie do trzech kilogramów na wannę. Temperatura wody powinna wynosić 38–40 stopni Celsjusza. W tak przygotowanej wodzie zanurzamy się na 15–20 minut. Po wyjściu z wanny na ciele tworzy się naturalny płaszcz solny, którego nie należy spłukiwać. Wystarczy delikatnie osuszyć ciało ręcznikiem, by minerały miały szansę dalej odżywiać skórę. Na drugi dzień po kąpeli solankowej poczujesz się zregenerowana, ale zaraz po wyjściu z wanny możesz odczuwać zmęczenie. Trochę jak po seansie w saunie. Kąpiele w soli leczniczej to nie tylko „wypocenie się” i wchłanianie składników mineralnych. To też silny impuls dla organizmu, który jest zmuszony do podjęcia wysiłku, by osiągnąć stan równowagi. Aby ułatwić mu zadanie, dobrze jest pić dużo wody.

Nie masz wanny? Możesz użyć soli do pilingu pod prysznicem lub przygotować kąpiel dla stóp. Choć powierzchnia wnikania jonów jest mniejsza, to nadal sól działa korzystnie – poprawia krążenie, łagodzi zmęczenie, zmniejsza obrzęki nóg.

Kąpiel w soli działa jak domowa talasoterapia (dosłownie: leczenie morzem). W łazience tworzy się w tym czasie nadmorski mikroklimat. Podobny efekt możemy osiągnąć, korzystając z solanki zamiast wody w domowym nawilżaczu powietrza. Nawilżanie powietrza najlepiej stosować w sypialni w okresie grzewczym, wzmożonego stężenia alergenów czy używania klimatyzacji. To właśnie podczas snu intensywnie działa system odpornościowy, przyswajając zawarte w powietrzu mikroelementy.

Choć na mnie kąpiele działają fantastycznie, trzeba pamiętać, że przeciwwskazaniem są ostre stany zapalne, niewydolność krążenia, nadciśnienie, choroby nowotworowe czy nadczynność tarczycy. ●

# NAJWYŻSZY CZAS NA DOBRĄ PIELĘGNACJĘ

MARKA LIERAC STWORZYŁA PIERWSZĄ  
LINIĘ ARKÉSKIN Z MYŚLĄ O KOBIECACH  
W OKRESIE MENOPAUZY JUŻ W 1996 ROKU,  
GDY MENOPAUA BYŁA JESZCZE TEMATEM TABU.  
DZIŚ TA PIONIERSKA PIELĘGNACJA DLA KOBIEC  
W TAK WAŻNYM DLA NICH MOMENCIE ŻYCIA  
POWRACA W NOWEJ ODSŁONIE.

**M**enopauzę definiuje się jako koniec miesiączkowania, ale nie jest to wydarzenie, które nadchodzi z dnia na dzień. To proces zmian hormonalnych rozłożonych w czasie. Rozpoczyna się średnio w wieku około 45 lat, chociaż czasami może to nastąpić znacznie wcześniej. Spadek hormonów w okresie menopauzy powoduje wiele zmian, ponieważ kontrolują one liczne reakcje w organizmie. Te hormonalne wstrząsy zakłócają między innymi synchronizację rytmów okołodobowych, co odbija się również na funkcjonowaniu skóry. Spadek produkcji estrogenu zaburza geny zegarowe, które organizują 24-godzinne fazy ochrony i regeneracji skóry. Przed menopauzą, rano, produkcja estrogenu (który jest względnie stały przez cały dzień) i kortyzolu wysłała wiadomość do genów zegarowych, że jest to właściwy czas na aktywację nawilżenia, ochrony antyoksydacyjnej oraz produkcji sebum. Dzięki temu skóra w ciągu dnia jest dobrze chroniona przed agresywnymi czynnikami zewnętrznymi – słońcem, wiatrem, zanieczyszczeniami. Wieczorem uwalnianie estrogenów w połączeniu z melatoniną sprawia, że geny zegarowe uruchamiają procesy naprawy, regeneracji, syntezy białek itp. Niestety, w okresie menopauzy nasz zegar okołodobowy gubi właściwy rytm. To prowadzi do zaburzeń snu i zmęczenia, a także przyrostu masy ciała, wahań nastroju i uderzeń gorąca. Zmiany widać również na skórze, która staje się bardziej sucha

*Aby zniwelować skutki hormonalnego starzenia się skóry w okresie menopauzy, LIERAC opracowała linię ARKÉSKIN ze składnikami resynchronizującymi rytm okołodobowy, tak by procesy ochrony i regeneracji działały bez zakłóceń, a skóra jak najdłużej wyglądała młodo.*

i wiotka. Przebarwienia, zmarszczki, utrata jędrności i oznaki starzenia ulegają przyspieszeniu i nasileniu.

LIERAC postanowił znaleźć sposób, by wskazówki naszego wewnętrznego zegara okołodobowego znów chodziły synchronicznie, a komórki skóry funkcjonowały w sposób optymalny. Tak powstała niezwykle skuteczna pielęgnacja ARKÉSKIN, po którą warto sięgnąć już w okresie premenopauzalnym. W kremie na dzień z tej linii znajduje się aż 97% składników pochodzenia naturalnego. U podstaw

jego formuły leży Synchro+Day Complex wzbogacony BIOPEPTYDEM DZIEŃ, który reaktywuje ochronę i odżywienie skóry. Składniki te w połączeniu z ekstraktem z kakaowca, który chroni przed stresem oksydacyjnym i zwiększa elastyczność,

oraz naturalnym kwasem hialuronowym o wysokiej masie cząsteczkowej nawilżają i wygładzają skórę. Krem ma jedwabistą, nietłustą konsystencję. Idealnie nadaje się pod makijaż, dając uczucie nawilżenia przez cały dzień.

Z kolei w kremie na noc zastosowano kompleks Synchro+Night i BIOPEPTYD NOC odpowiedzialny za reaktywację regeneracji skóry. Formuła wzbogacona jest nasionami lnu, które nadają skórze gęstość, oraz ekstraktem z cykorii poprawiającym jej jędrność. Gładki i otulający krem na noc wtapia się w skórę, zapewniając jej odżywienie, gęstość, jędrność i uczucie całkowitego komfortu.



Gama ARKÉSKIN LIERAC składa się z trzech podstawowych produktów: kremu na dzień, kremu na noc i mleczka do ciała.

Najnowsza premiera Dyson – marka wprowadziła kosmetyki do stylizacji, plus kilka przyjemności w tonacji śliwkowej.

Subiektywny wybór szefowej działu urody **Agaty Rucińskiej**



Pomadka Hollywood Beauty Icon K.I.S.S.I.N.G CHARLOTTE TILBURY (169 zł; Sephora).  
Szcotka TANGLE TEEZER (ok. 60 zł).

sprawiają, że skóra jest miękka i gładka jak u noworodka. 3. Marka Dyson zrobiła kolejny krok w kierunku świata urody. Do sprzedaży trafiły niedawno wyjątkowe produkty do stylizacji i pielęgnacji włosów ze składnikiem aktywnym – chitosanem, pochodzącym z boczniaków. Jeśli chcesz uwydatnić skręt włosów, ale zachować ich elastyczność i naturalny ruch, sięgnij po Chitosan, krem do wstępnej stylizacji włosów – od naturalnie kręconych po mocno kręcone DYSON (100 ml/265 zł; [sephora.pl](http://sephora.pl)). 4. Choć marka AVON wypuściła ostatnio nowy zapach z linii Far Away (50 ml/80 zł), moim ulubionym pozostaje Rebel z nutą suszonych śliwek i czekolady. 5. To już przedsmak mroźnej zimy. W listopadzie pojawi się w sprzedaży świąteczna kolekcja CHANEL, a w niej między innymi ta przepiękna paleta Enchanted Night. Można jej używać jako różu lub cieni do powiek. 6. Zmiękczająco-złuszczający krem do stóp HAGI z linii Pójdę boso (75 ml/27,99 zł; [Rossmann](http://Rossmann)) zaopiekuje się twoimi stopami, nawet jeśli chwilowo ukrywasz je w grubych skarpetach. 7. Sunset Serum SAY HI (30 ml/159 zł; [sayhitobeauty.com](http://sayhitobeauty.com)) to idealna jesienna nocna kuracja. Złuszcza naskórek i stymuluje proces jego odnowy, sprawiając, że skóra staje się wygładzona, jędrna i zregenerowana.

1. Masło Love & Plums THE BODY SHOP (200 ml/100 zł; [thebodyshop.pl](http://thebodyshop.pl)) to smakolyk dla skóry. Gęsta, odżywcza konsystencja błyskawicznie rozpuszcza się i wtapia w skórę. A formuła wzbogacona ekstraktem ze śliwek z Turcji zostawia na ciele słodki zapach sorbetu śliwkowego, piwonii i piżma. 2. Cukrowy peeling do ciała Śliwka MINISTERSTWA DOBREGO MYDŁA (300 g/59 zł) to absolutny sztos. Sięgam po niego od lat, zawsze, gdy potrzebuję czegoś na poprawę nastroju. Pachnie jak deser. Grube drobiniki cukru pozwalają zrobić porządny masaż, a mieszanka naturalnych olejów, masło shea, kakaowe i wosk pszczele

# SKEYNDOR

## POWER RETINOL

POTRÓJNA MOC RETINOLU  
MAKSYMALNA EFEKTYWNOŚĆ W ODMŁADZANIU

czysty retinol + bakuchiol + ekstrakt z soi



Wypróbuj skuteczność odmładzających kosmetyków Skeyndor  
w najlepszych, profesjonalnych obiektach:



# ZDROWIE





# Chcesz ruszyć do przodu? NAJPIERW SIĘ ZATRZYMAJ

Każda zmiana rozpoczyna się od nas samych, od poznania tego, kim tak naprawdę jesteśmy – mówi ANNA MARIA MILLER, polska psychoterapeutka, prowadząca na francuskim odludziu warsztaty dla tych, którzy potrzebują regeneracji ducha i ciała.

Rozmowa MAGDA ROSŁANIEC

**S**potykamy się w ponad 100-letnim château w Nowej Akwitanii, gdzie na co dzień mieszkasz i pracujesz. Czym się zajmujesz w swoim Anne-Marie Institut Et Clinique?

Jestem coachem i psychoterapeutką. Od kiedy na stałe przeprowadziłam się do Francji, terapie indywidualne oraz sesje coachingowe prowadzę przeważnie online. Od kilku miesięcy w Château de Brossac regularnie odbywają się także warsztaty rozwojowe, na które przyjeżdżają Polacy.

**Jak wyglądają takie zajęcia?**

Pracujemy przez tydzień w kameralnych kilkusobowych grupach. Do udziału w zajęciach zapraszam również innych psychoterapeutów, którzy wspierają uczestników w pracy nad ich potrzebami. Program obejmuje proces grupowy, ćwiczenia pracy z ciałem, energią, arteterapię, medytację – wszystko, co pozwala zwolnić, zwiększyć samoświadomość i zastanowić się co dalej.

**„JA w zmianie” to motyw przewodni twoich warsztatów. Dla kogo je stworzyłaś?**

Dla osób takich jak ja sprzed kilku lat. Kobiet i mężczyzn, którzy mają świadomość, że już nie chcą żyć tak jak do tej pory, ale jeszcze nie wiedzą, co i jak mogą zmienić, potrzebują w tym wsparcia.

**Sama niedawno zupełnie zmieniłaś swoje życie. Pracowałaś w korporacji w hałaśliwej Warszawie, dziś pomagasz innym na południu Francji.**

10 lat temu przeszłam kryzys wypalenia zawodowego. Pracowałam w sektorze finansowym, kierowałam zespołem i nieustannie czułam presję oraz odpowiedzialność za wynik. Aż doszłam do punktu, w którym wiedziałam, że już nie chcę, nie mogę tak dłużej. Mówiła to każda cząstka mnie.

Byłam wtedy przed czterdziestką, zupełnie zagubiona. Nie wyobrażałam sobie, że na tym etapie życia można zmienić zawód. To był trudny moment, przeszłam depresję, rozwiodłam się.

Już wiedziałam, że nie mogę funkcjonować tak jak dotychczas, a jeszcze nie wiedziałam, jak mogę inaczej. Uratowała mnie terapia. Pozwoliła zatrzymać się, przyjrzeć sobie, zobaczyć, kim w ogóle jestem. To był oczywiście wieloletni proces. Długo dojrzewałam do decyzji, żeby odejść z firmy, zmienić zawód, a tym samym życie. Dziś już wiem, że zanim podejmiemy decyzję o zmianie, potrzebne jest zatrzymanie, zajęcie się sobą, zastanowienie, kim jestem i co chcę ze swoim życiem robić.

Zdecydowałam się na studia podyplomowe, skończyłam coaching i mentoring na USWPS oraz w Laboratorium Psychoedukacji, gdzie jedna z profeserek powiedziała, że widzi we mnie ogromny potencjał do tego, żebym została terapeutką. I tak się stało. **Pracujesz głównie w nurcie Gestalt. Dlaczego?**

Próbowałam kierunku psychodynamicznego, ale ostatecznie postawiłam na Gestalt. Sama przeszłam terapię w tym nurcie. To metoda doświadczalna, bez sztywnych procedur, oparta na dialogu i relacji, jaka tworzy się pomiędzy terapeutą a klientem. Zakłada ona, że w spotkaniu z innym człowiekiem możemy poznać siebie, poszerzyć swoją świadomość. I dopiero wówczas, kiedy stajemy się w pełni sobą, możliwa jest zmiana. A im dalej jesteśmy od prawdziwych siebie, tym bardziej jesteśmy napięci i zagubieni. Życie sprzeczne z naszymi wewnętrznymi pragnieniami bywa męczące, nawet jeśli nauczymy się dobrze odgrywać nasze role.

Najbliżej mi do nurtu Gestalt również dlatego, że on zwraca uwagę na nieświadome procesy, zakłada, że człowiek to nie tylko ciało i psychika, ale też duchowość, która jest naturalną częścią nas samych, choć często pomijaną.

**Bo jest nieuchwytna, trudna do zbadania i zdefiniowania.**

Ale ma ogromny wpływ na to, kim i jacy jesteśmy oraz jak żyjemy. Dlatego pracując z ludźmi, staram się uświadamiać im, że istnieje coś więcej poza ich ciałem, myślami i emocjami, że mają też swój poziom energetyczny, duchowy i że warto nawiązać z nimi ►



*Institut mieści się w ponad 100-letnim zamku otoczonym ponadhektarowym ogrodem, gdzie strzeliste cyprysy odbijają się w lustrze basenu. Zapach kwiatów starych drzew magnolii, róż i oleandrów koi zmysły.*

kontakt. To tu skryty jest nasz potencjał oraz blokady, które nie pozwalają rozwinąć skrzydeł.

Freud uważał, że podświadomość jest potężną bazą wiedzy o nas samych, pełną ukrytych pragnień i konfliktów. Użył metafory góry lodowej: jej wierzchołek, widoczny nad wodą, to niecałe 10 procent, które reprezentuje świadomy umysł, a więc to, czego możemy doświadczyć tu i teraz. Zatopiona część góry lodowej to nieświadomość, która przechowuje wszystkie wspomnienia i emocje niedostępne dla umysłu, to ona determinuje nasze wybory i to, jak funkcjonujemy.

#### **Jak pracujesz z energią?**

Psychologia energetyczna uznaje, że myśli i emocje nie ograniczają się tylko do umysłu, ale są również odzwierciedlone w ciele, w systemach energetycznych każdego człowieka. Podejście to jest wspierane przez badania w dziedzinie nauk bioenergetycznych, fizyki i psychologii.

Podczas zajęć kontaktujemy się z energią poprzez oddech i ciało – skanujemy każdą jego część, lokalizujemy usztywnienia i blokady przepływu energii. Zatrzymujemy się w napiętych miejscach, wówczas zaczynają się nam wyświetlać obrazy, napływają myśli, emocje. Łączymy się z wydarzeniami, które spowodowały zakłócenia w przepływie energii i obniżenie wibracji ciała.

Moim zadaniem jako trenerki jest tak poprowadzić pracę, by osoba rozpuściła tę energetyczną blokadę. Była świadoma własnych emocji, nauczyła się je identyfikować. Emocje są energią, mają swoją wibrację, trzeba pozwolić im przez nas przepłynąć. Ignorowanie ich i zamykanie w ciele tworzy właśnie te blokady.

#### **W twoim zamku znajduje się pracownia do zajęć z arteterapii. Każdy może spróbować tej metody?**

Każdy, nie trzeba być uzdolnionym artystycznie. W arteterapii nie chodzi o dzieła sztuki, ale o proces twórczy, który pomaga nam spojrzeć na siebie samych przez pryzmat tego, co widzimy na obrazie, pogłębić samoświadomość. Posługuję się metodą puringu, czyli wylewania farb akrylowych na płótno. W ten sposób uczestnicy warsztatów mogą wyrazić swoje emocje. Omawiamy ich prace, analizujemy znaczenie przekazu. Zachęcam też do tego, żeby już w trakcie tego procesu twórczego uczestnicy obserwowali, co się z nimi dzieje, czy stresuje ich efekt końcowy, czy mają pokusę, żeby nieustannie coś poprawiać, czy boją się oceny,

jak się z tym czują. Myśli i emocje, które powstają podczas tego procesu, są materiałem do dalszej pracy.

#### **Sięgasz również po technikę rysunku neurograficznego. Co to jest?**

Neurografika jest nową metodą artystyczno-terapeutyczną opracowaną przez psychologa i architekta Pavla Piskareva. To sposób na uplastycznienie mózgu, tworzy nową siatkę neuronów, które pozwalają wyjść poza stare schematy myślowe. Poprzez rysunek docieramy do psychiki, by pracować ze swoimi przekonaniami i modelować nowe rozwiązania.

Zajęcia z rysunku neurograficznego zaczynają się od intencji, określenia zagadnienia, którym chcielibyśmy się zająć, a podstawą jest rysowanie linii neurograficznych. Terapeuta, posługując się określonymi algorytmami, podpowiada, jak rozwinąć rysunek krok po kroku, by zgodnie z intencją uplastyczyć myślenie na dany temat, wyjść poza schemat. To ciekawy proces, który przy zaangażowaniu potrafi dać bardzo dobre rezultaty.

#### **Warsztaty trwają siedem dni, co może się wydarzyć w tym czasie?**

Realizujemy mój autorski program pozwalający uzyskać większą samoświadomość, określić swój poziom energetyczny, znaleźć motywację i kierunek zmiany. Jego siłą jest też grupa, w której uczestnicy mogą zobaczyć siebie w interakcjach, uzyskać informację zwrotną i wsparcie. Stwarza możliwość bardziej intensywnego doświadczania siebie.

Zajęcia z arteterapii, medytacje czy trening oddechu sprzyjają regeneracji ciała i nawiązaniu z nim kontaktu. Również miejsce, w którym się spotykamy, spokojna wieś na południu Francji, sprzyja skupieniu i efektywnej pracy nad sobą, a jednocześnie holistycznemu odpoczynkowi.

Wielu uczestników przyznaje, że doświadczyło tu niespotykanej ciszy oraz odłączenia się od cywilizacji na rzecz bliskiego kontaktu z naturą. Spokojna okolica sprzyja spacerom pachnącym lawendą, przy akompaniamencie cykad. A w pobliskim jeziorze na skraju lasu można popływać. Natura ma uzdrawiającą moc, działa kojąco na układ nerwowy.

Ważnym elementem jest też kuchnia, włączamy do jadłospisu wszystko, co najlepsze z kuchni francuskiej i śródziemnomorskiej. Korzystamy z lokalnych, ekologicznych produktów, stawiając na jakość.

Wnętrza zamku wzbudzają uczucia zachwytu, harmonii i spokoju. Sztuka, piękne naczynia i meble sprawiają, że nagle znajdujemy się w zupełnie innej przestrzeni. Staralam się zadbać o każdy detal tego miejsca, bo głęboko wierzę, że otaczanie się ładnymi przedmiotami sprzyja dobremu samopoczuciu. ●



#### **ANNA MARIA MILLER**

psychoterapeutka nurtu Gestalt, terapeutka TSR – krótkoterminowej terapii skoncentrowanej na rozwiązaniach, coach, arteterapeutka, trenerka rozwoju osobistego.

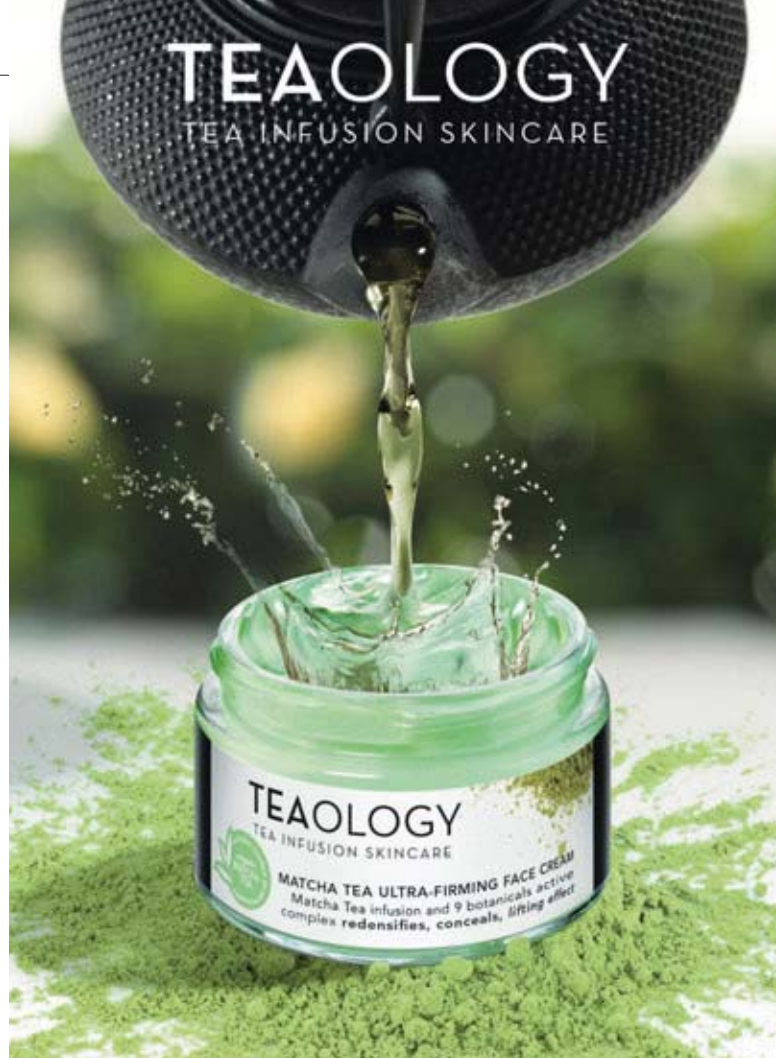
# MOC HERBATY W KOSMETYKACH TEAOLOGY BEAUTY ROUTINE, O JAKIEJ MARZYSZ

TEAOLOGY TO WŁOSKA MARKA KOSMETYKÓW, KTÓRA ZAMIAST WODY WYKORZYSTUJE OPATENTOWANY NAPAR Z HERBATY TEA INFUSION SKINCARE®. HERBATA TO SKŁADNIK AKTYWNY W KOSMETYKACH DZIĘKI WYSOKIEJ ZAWARTOŚCI KATECHIN, TEOBROMINY, TANINY, WITAMIN: C, A, B, K, I E ORAZ KOFEINY I SKŁADNIKÓW MINERALNYCH.

**D**zięki opatentowanej technologii, która pozwala na zastosowanie w kosmetykach naparu (destylatu) z pięciu różnych rodzajów herbaty: białej, zielonej, czarnej, herbaty matcha oraz oolong, produkty mają wyjątkowo aktywne działanie na skórę i skutecznie odpowiadają na indywidualne potrzeby skóry. Roślina herbaciana jest najpotężniejszym znanym jak dotąd źródłem przeciwutleniających polifenoli. W naszych kosmetykach jest 100% składników aktywnych, dlatego mówimy, że Tealogy to 100% naparu z herbaty i 0% wody.

## Poznajcie markę Tealogy i opinię eksperta kosmetologa.

Produkty marki Tealogy bez wątpienia łączą w sobie dwie rzeczy: przyjemność stosowania i wyjątkową skuteczność. To, co wyróżnia markę, to właśnie patent pozwalający zastąpić formułę wodną naparem z różnych rodzajów herbaty i sprawić, że każdy produkt działa w sposób deklarowany przez producenta. Formuły kosmetyków mają bardzo silne właściwości antyoksydacyjne, czyli neutralizują wolne rodniki, które wpływają na procesy degeneracyjne komórek skóry i jej starzenie. Wolne rodniki uszkadzają m.in. błony biologiczne i materiał genetyczny komórki. Antyoksydanty chronią lipidy naskórka przed utlenieniem, wzmacniają naczynia krwionośne i działają przeciwzapalnie. Herbaty zawierają w swoim składzie szereg witamin z grupy B, niezbędnych do produkcji kolagenu, witaminę C działającą przeciwstarzeniowo, witaminę A, katechiny, taniny, teobrominę, makro- i mikroelementy oraz wiele innych biologicznie aktywnych



związków. Stąd też wynikają ich właściwości naprawcze, regenerujące i ochronne dla skóry.

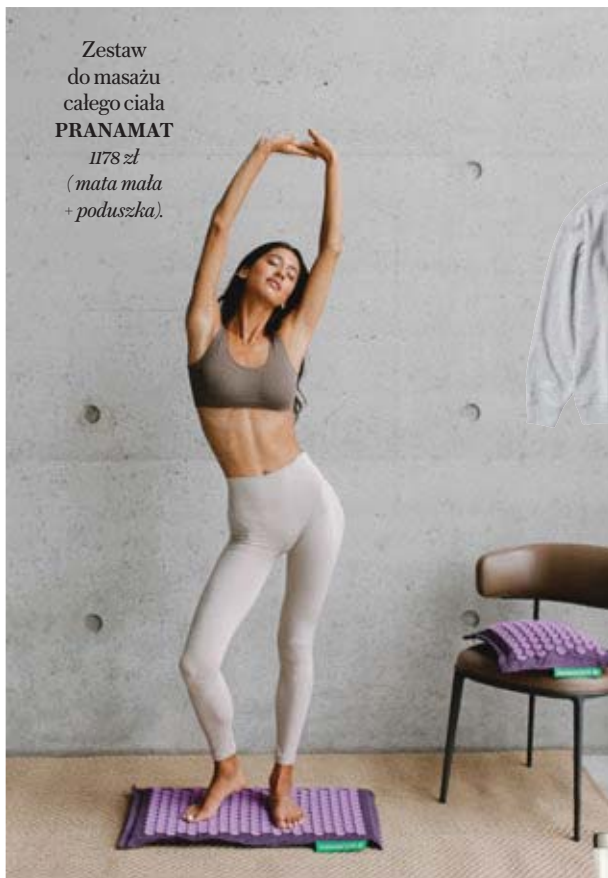
Warto zwrócić również uwagę na standardy Clean Beauty w marce. Produkty są oceniane pod kątem braku szkodliwych i toksycznych substancji zarówno dla zdrowia człowieka, jak i środowiska. Procentowa zawartość składników pochodzenia naturalnego wynosi od 90 do 99%. Produkty Tealogy są również biokompatybilne, ponieważ wszystkie mają przyjazne dla skóry pH o wartościach od 5 do 6,8.

Codzienna pielęgnacja staje się wyjątkowym rytuałem, który rozświetla, regeneruje i odmładza naszą skórę.



1. Kosmetolog Agata Goliszewska

2. Marka dostępna w sieci drogerii HEBE, hebe.pl, douglas.pl oraz tealogy.pl



Zestaw do masażu całego ciała **PRANAMAT** 1178 zł (mata mała + poduszka).



1



2



3

4



6

7

8

9

10

11

## ODPUSZCZAJ i MASUJ

KLUCZEM DO UTRZYMANIA CIAŁA I UMYŚLU W DOBREJ KONDYCJI JEST CODZIENNA REGENERACJA. KAŻDEGO DNIA ZNAJDŹ CZAS NA ODPOCZYNEK, ZADBAJ O JAKOŚCIOWY SEN, ROZLUŹNIAJ NAPIĘTE MIĘŚNIE, STWÓRZ SWÓJ RYTUAŁ PIELEGNACYJNY. AKCESORIA DO MASAŻU W DOMU ZMNIEJSZAJĄ BÓL, POPRAWIAJĄ KRĄŻENIE, ŁAGODZĄ STANY ZAPALNE. A PIĘKNIE PACHNĄCE KOSMETYKI ROZPIESZCZAJĄ WSZYSTKIE ZMYŚLY.

1. Koldra obciążeniowa **GRAVITY BLANKETS** 135 cm x 200 cm (5 kg) 649 zł.
2. Bluza i spodnie dresowe z kolekcji UT (**UNIQUO** T-shirt) upamiętniającej wystawę **KAWS** x Andy Warhol *szt./179,90 zł*.
3. Kulka do masażu i ucisku 12 cm **BLACKROLL**/ **BREUNINGER.COM** 65 zł.
4. Masująca szczotka do włosów i skóry głowy, poprawia mikrokrążenie **AVEDA**/ **DOUGLAS.PL** 155 zł.
5. Roller z wypustkami do masażu mięśni i powięzi, doskonała regeneracja po treningu **ORTEO.PL** 25 zł.
6. Świeca Travel Candles English Pear & Freesia **JO MALONE** 65 g/155 zł.
7. Balsam do ciała z lawendą i drzewem sandałowym **DR HAUSCHKA**/ **TOPESTETIC.PL** 145 ml/125 zł.
8. Olejek do masażu Róża-Malina **MINISTERSTWO DOBREGO MYDŁA** 140 ml/69 zł.
9. Olejek do masażu The Ritual of Hammam **RITUALS** 100 ml/69 zł.
10. Peeling solny do ciała Pomarańcza z cynamonem **MOKOSH** 300 g/70 zł.
11. Jutowa rękawica do masażu ciała **MINISTERSTWO DOBREGO MYDŁA** 44 zł.



5



DERMOKOSMETYKI

## CLEAN SKIN THERAPY

NOWOŚĆ

To zaawansowana linia specjalistycznych preparatów do skutecznej pielęgnacji **problematicznej skóry ciała ze skłonnością do trądziku, zaskórników, krostek i przebarwień**, w obszarach:



DEKOLT



PLECY



RAMIONA

Zawierają substancje czynne o uzupełniającym się działaniu, takie jak:

/ **TLENEK CYNKU** / **SIARKA KOLOIDALNA** / **NIACYNAMID** /  
/ **KOMPLEKS KWASÓW** /  
/ **GLINKA BIAŁA** / **DROŹDŹE** /  
/ **CICA** / **TREHALOZA** /

Preparaty działają synergicznie - kompleksowo dbają o problematyczny naskórek, przywracając mu równowagę i estetyczny wygląd.



WYSUSZA  
+ ŚCIAGA

NAWILŻA  
+ ŁAGODZI

OCZYSZCZA  
+ ROZJAŚNIA

WE ARE DIGITAL



Dostępne w drogeriach i sklepach internetowych

# ZDAŹYĆ PRZED CHOROBA

O tym kobiecym nowotworze rzadko rozmawiamy. I choć liczba zachorowań rośnie, nie ma powodów do paniki. Raka endometrium da się wyleczyć całkowicie, trzeba tylko „złapać” go na wczesnym etapie. A to da się zrobić.

*T e k s t*

**JOANNA DERDA**



**W** październiku mówimy o raku piersi. Przez cały rok namawiamy do robienia cytologii i szczepień na HPV, żeby uniknąć raka szyjki macicy. A stosunkowo rzadko słyszy się o innym kobiecym nowotworze – raku endometrium, inaczej błony śluzowej trzonu macicy. Dr Anna Dańska-Bidzińska, ginekolog z Oddziału Ginekologii Onkologicznej II Kliniki Położnictwa i Ginekologii w Szpitalu Klinicznym WUM im. księżnej Anny Mazowieckiej w Warszawie uważa jednak, że ostatnio temat pojawia się częściej. Z dwóch powodów. Pierwszy jest taki, że liczba zachorowań znacząco przyrasta. W ciągu 20 lat się podwoiła. Mamy już w Polsce 7 tysięcy wykrytych przypadków rocznie, a przewiduje się, że niedługo może to być i 9 tysięcy.

Drugi powód to zmiana pojmowania tej choroby. – Przez wiele lat byliśmy przekonani, że wszystko o niej wiemy i umiemy ją leczyć – tłumaczy dr Anna Dańska-Bidzińska. – Aż 10 lat temu zaczęły się pojawiać pierwsze doniesienia mówiące, że może to jednak nie jest takie proste. Że co prawda mamy jedną chorobę jako rozpoznanie, ale to de facto cztery choroby – są bowiem cztery jej typy molekularne, z różnym przebiegiem, rokowaniem, wskazaniem do leczenia uzupełniającego. Opisane, zbadane, funkcjonujące w praktyce klinicznej, bo mamy możliwość wykonania diagnostyki, żeby te typy określić. To zmieniło postępowanie dotyczące leczenia uzupełniającego, zakres chirurgii pozostał mniej więcej taki sam – preferuje się chirurgię małoinwazyjną, czyli laparoskopię, oraz chirurgię robotyczną, dodatkową możliwość leczenia zabiegowego, dostępną i refundowaną od niedawna.

#### PROFILAKTYKA TO STYL ŻYCIA

O raku piersi i raku szyjki macicy mówimy, bo zachęcamy do badań profilaktycznych. Jeśli chodzi o raka endometrium, takich badań nie ma. Choć to też nie cała prawda. – Przede wszystkim podkreślamy, że profilaktyką może być styl życia – mówi dr Dańska-Bidzińska. – Choroba dotyczy częściej kobiet po menopauzie, podczas której zmienia się metabolizm i dochodzi często do wzrostu masy ciała. Wiadomo, że ryzyko zachorowania na raka endometrium rośnie wraz z pojawianiem się nadwagi czy otyłości, które stają się coraz bardziej powszechnym problemem. Rak trzonu macicy należy do nowotworów hormonozależnych, a jego wzrost pobudzany jest przez estrogeny, czyli żeńskie hormony płciowe. U kobiet z nadwagą i otyłością w okresie okołomenopauzalnym i po menopauzie obserwuje się wyższe stężenie estrogenów we krwi, co jest związane z przekształcaniem się (konwersją) androgenów do estrogenów w tkance tłuszczowej. Im więcej tkanki tłuszczowej, tym większa konwersja estrogenów do estradiolu. Także cukrzyca, również ta typu 2, może sprzyjać rozwojowi tego nowotworu – bo podwyższone poziomy glukozy mają wpływ na poziom estrogenów. Większość czynników ryzyka

jest związanych z długotrwałym pobudzeniem endometrium przez estrogeny. Także nieprawidłowo dobrana hormonalna terapia zastępcza terapii hormonalnej (HTZ) może wpływać na rozwój raka endometrium. Ryzyko choroby zwiększa też brak potomstwa, niepłodność, wczesna pierwsza miesiączka, późna menopauza, a także zespół policystycznych jajników (PCOS), w którym częste jest występowanie cykli bezowulacyjnych, i tym samym hyperestrogennych.

Teraz jednak widzimy, że chorują panie właściwie w każdym wieku. Rak trzonu macicy może bowiem mieć również postać dziedziczną, która charakteryzuje się występowaniem mutacji w genie PTEN oraz mutacjami genów naprawy niesparowanych zasad (gen PMS1, PMS2, MLH1, MSH2, MSH6). U osób ze zdiagnozowaną mutacją występuje zwiększone ryzyko zachorowania na bardziej agresywną postać raka endometrium w młodszym wieku. Mówimy wtedy o zespole Lynch 2, w którym stwierdza się rodzinne zachorowania na gruczolakoraki różnych narządów. W kolejnych pokoleniach chorują osoby coraz młodsze.

Zachowanie więc właściwej wagi, stosowanie odpowiedniej diety, dbanie o aktywność fizyczną to już profilaktyka. I oczywiście regularne wizyty u ginekologa, badanie z USG dopochwowym, które pozwala na ocenę endometrium. Wiemy, jakie powinno być – jeśli zmienia swoją echogenność, jest poszerzone, a pacjentka nie przyjmuje hormonalnej terapii zastępczej, to sygnał, że coś może się dziać. Często USG pozwala więc na wykrycie choroby, zanim pojawią się objawy. Choć te możemy z reguły zaobserwować dość szybko – to plamienie czy krwawienie u kobiet po menopauzie albo obfite nieregularne krwawienia w okresie okołomenopauzalnym lub młodszym. Trzeba też zwracać uwagę na upławy – krwiste lub ropno-krwiste, o nieprzyjemnym zapachu to też sygnał alarmowy. Oczywiście nie zawsze plamienie czy krwawienie musi oznaczać nowotwór, czasem wynika z atrofii, czyli cienkiego i kruchego endometrium, czasami zdarza się po wysiłku fizycznym. Ale zawsze konieczna jest wizyta u lekarza.

Dr Dańska-Bidzińska namawia, by unikać ginekologów, którzy nie mają przy fotelu aparatu USG. – Bez tego badania wielu rzeczy się nie stwierdzi, np. samym badaniem ginekologicznym nie jesteśmy w stanie ocenić endometrium. Głowica USG to jest trzecia ręka lekarza.

#### SZYBKO NIE ZAWSZE ZNACZY DOBRZE

Dlaczego, skoro coraz lepiej znamy tę chorobę, wzrasta śmiertelność? – Wzrasta szczególnie w grupie pacjentek powyżej 65. roku życia. Znamy cztery typy molekularne raka trzonu macicy, wiemy, jak postępować. Przez wiele lat obowiązywały inne, „stare” wskazania, i część pacjentek na podstawie tych nieaktualnych już wytycznych była zwalniana przez lekarzy z leczenia uzupełniającego, a mogły mieć chorobę należącą do bardziej agresywnego typu – i teraz są efekty – tłumaczy dr Dańska-Bidzińska. ►

## ZACHOWANIE WŁAŚCIWEJ MASY CIAŁA, STOSOWANIE ODPOWIEDNIEJ DIETY, TROSKA O AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ I OCZYWIŚCIE REGULARNE WIZYTY U GINEKOLOGA TO NAJLEPSZA PROFILAKTYKA RAKA ENDOMETRIUM.

To jedna przyczyna. Wśród innych, zwłaszcza w wypadku pacjentek powyżej 65. roku życia, są choroby współistniejące, problemy z dostępem do ośrodków onkologicznych ze względu na wykluczenie komunikacyjne wielu małych miejscowości.

Drugą jest trudniejsza do wyeliminowania, bo dotyczy systemu ochrony zdrowia. Dr Dańska-Bidzińska: – W Polsce niekorzystnie na wyniki leczenia wpływa swobodna refundacja procedur chirurgicznych związanych z onkologią. Operacja raka endometrium jest dobrze wyceniana, więc każdy ośrodek, nawet taki, który nie ma doświadczenia, chętnie się za nie bierze. Same operacje są proste, np. usunięcie macicy z przydatkami, ale nie tylko o nie chodzi. Bo jeśli przed zabiegiem nie wykona się diagnostyki obrazowej, czyli tomografii i rezonansu magnetycznego, nie wiemy, jaki jest stopień zaawansowania choroby, czy na przykład są powiększone węzły chłonne. Jeśli nawet tomografia zostanie wykonana przed zabiegiem i są stwierdzone powiększone węzły chłonne, to nie zawsze są usuwane, ponieważ ośrodek nie ma doświadczenia w zabiegach wymagających szerszych umiejętności. Kiedy później pacjentki trafiają do ośrodka onkologicznego zajmującego się leczeniem uzupełniającym, też nie zawsze są kwalifikowane do usunięcia węzłów, bo szczerze mówiąc to kolejna operacja, może grozić powikłaniami, nie jest już tak dobrze refundowana, a czas konieczny do wdrożenia terapii adjuwantowej ucieka. Postępowanie zależy nie tylko od typu histologicznego, ale również molekularnego raka. W mniejszych ośrodkach, gdzie rak endometrium się jedynie zdarza, a nie jest codziennością kliniczną, pacjentki są kwalifikowane do operacji bez takiej diagnostyki. Kluczowa jest więc kwestia centralizacji postępowania przynajmniej na początku leczenia, konsultacja powinna być przeprowadzona w ośrodku nadrzędnym, który podejmie decyzję o dalszym postępowaniu. Ale to robi się na podstawie rozpoznania histopatologicznego, oceny typu molekularnego, najlepiej przed operacją, diagnostyki obrazowej i oczywiście wieku i stanu pacjentki. To wymaga odpowiedniej organizacji. Niestety, w Polsce, może zresztą nie tylko u nas, każda pacjentka z rozpoznaniem raka chce jak najszybciej „pozbyć się problemu” i poddać operacji – a szybko w onkologii nie zawsze znaczy dobrze. Rak trzonu macicy to nie jest nowotwór, który rozwija się w galopującym tempie, więc można poświęcić chwilę na to, żeby poszukać dobrego miejsca. – Oczywiście nie powinna się tym zajmować pacjentka ani jej rodzina, dobrze, by odbywało się to systemowo, by była sieć, która pozwoli lekarzom po rozpoznaniu

odpowiednio pacjentkę pokierować. O operacji nie powinna decydować refundacja, ale kompetencje i możliwości danego ośrodka – uważa dr Dańska-Bidzińska. – Wydaje się, że restrykcje finansowe albo brak refundacji mogłyby sprawić, by szpitale nie wykonywały zabiegów, do których nie są przygotowane.

Od jakiegoś czasu funkcjonują w Polsce – z powodzeniem – Breast Cancer Units, prowadzące pacjentkę z rakiem piersi przez cały proces leczenia. Anna Kupiecka, założycielka i prezeska zarządu Fundacji OnkoCafe – Razem Lepiej, działającej na rzecz ochrony i promocji zdrowia, zwłaszcza profilaktyki chorób nowotworowych, uważa, że dobrze byłoby stworzyć takie miejsca do leczenia nowotworów kobiecych. – Kiedy zbadaliśmy przestrzeń pacjentek ginekologicznych, okazało się, że te z rakiem endometrium to grupa niezaopiekowana, rozproszona. Chirurgia odbywa się aż w 300 ośrodkach w Polsce. To za dużo. Należałoby podjąć działania, które uporządkują leczenie. Potrzebne są ośrodki ginekologiczne, które kompleksowo zajmą się pacjentkami onkoginekologicznymi, które nie ograniczą się do przeprowadzenia operacji, tylko będą koordynować dalsze leczenie. Teoretycznie są wytyczne, ale nawet lekarze POZ często ich nie znają. Dziś pacjentki same szukają dla siebie pomocy, tak nie powinno być. Stworzyliśmy grupę w mediach społecznościowych, kilkaset kobiet wymienia się wiedzą, doświadczeniami, informacjami o placówkach, o jakości leczenia, o tym, jak się same mogą dodatkowo zaangażować w proces leczenia.

– Jeśli spojrzeć na liczby, widać, że wszystkich nowotworów ginekologicznych razem wziętych nie jest bardzo dużo, zwłaszcza w porównaniu z liczbą kobiet chorujących na raka piersi. Mamy 7 tysięcy przypadków raka trzonu macicy, 3 tysiące 700 jajnika i 2 tysiące 500 szyjki macicy – wylicza dr Dańska-Bidzińska. – To dałoby się zorganizować. Marzą się nam kompleksowe Gyn-Cancer Units, może kiedyś, w przyszłości. Z pewnością sytuacja wymaga poprawy ze względu na stały wzrost liczby zachorowań na raka endometrium i dynamiczny rozwój onkologii. Sprawia to, że kwalifikacja do terapii jest ogromnym wyzwaniem dla lekarzy i wymaga postępowania zgodnego z obowiązującymi wytycznymi, aby nie pominąć żadnego z etapów.

Poza chirurgią lekarze mają do dyspozycji leczenie uzupełniające. Najczęściej wykorzystywana jest radioterapia, czasem wyłącznie, czasem w skojarzeniu z chemioterapią lub sama chemioterapia. W typie molekularnie niespecyficznym, gdzie jest duża ekspresja receptorów hormonów, stosuje się często z powodzeniem hormonoterapię. Ale zawsze podstawą do kwalifikacji do leczenia uzupełniającego chirurgię powinno być ustalenie typu molekularnego nowotworu, oprócz typu histologicznego raka, stopnia klinicznego zaawansowania choroby, stopnia dojrzałości czy naciekania przestrzeni naczyniowych. Jeśli mamy typ z zaburzeniami w genach naprawy DNA (wykrywa się go w badaniach genetycznych i immunohistochemicznych), to daje dwie istotne informacje: guz jest podatny na leczenie immunoterapią, to jedna. Druga – ten rak może być związany z obciążeniem dziedzicznego zachorowania na nowotwory.



Wówczas pacjentka powinna zostać skierowana do poradni genetycznej, by zidentyfikować mutację w genie. Opieka musi być objęta zarówno ona, jak i rodzina.

Jest już w Polsce refundacja immunoterapii u pacjentek z nawrotowym rakiem trzonu macicy, które były leczone chemioterapią opartą na pochodnych platyny i u których doszło w trakcie albo po leczeniu do progresji choroby. – Podajemy immunoterapię w monoterapii, ale w Europie zarejestrowane jest już leczenie kojarzące immunoterapię z chemioterapią w pierwszej linii, czyli na początku choroby. Czekamy na takie możliwości refundacyjne i u nas, bo im szybciej leczymy intensywnie w pierwszej linii, tym większa szansa na pełne wyleczenie. W przypadku nawrotu nie można już o takim efekcie mówić – tłumaczy dr Dańska-Bidzińska.

Ponad 70 proc. raka endometrium wykrywa się we wczesnym stopniu zaawansowania – plamienie czy krwawienie po menopauzie to sygnał, który skłania do wizyty u lekarza.

Oczywiście bywa różnie. Mówi Anna Kupiecka: – Kiedyś, a niestety zdarza się to i dziś, popularny był model: dopóki jestem zdrowa, nie chodzę do lekarza. Kiedy ktoś oświadcza: nic mi nie dolega, 15 lat u lekarza nie byłem, to traktuje się go niemal jak bohatera. A przecież to nie bohaterstwo, przeciwnie, to brak odpowiedzialności. Musimy zapomnieć o takim myśleniu. Chodzi o to, by wychwycić chorobę jak najwcześniej. Znam dobrze drugą stronę medalu, mamy w fundacji pacjentów mówiących: „Gdybym wiedziała wcześniej, czemu byłam taka głupia i się nie badałam?!”. Ostatnio zadzwoniła pani z rakiem endometrium, czwarte stadium. „Lekarze niewiele mogą mi zaproponować – powiedziała – a ja nie mogę sobie darować, że nie poszłam do ginekologa wcześniej, nie umiem sobie poradzić z tym żalem, z pretensją do samej siebie”. Ma dzieci, wnuki, wie, że gdyby nie zlekceważyła pierwszych objawów, byłoby inaczej. Zapewniliśmy jej pomoc psychoonkologa, bo żal po sobie zdrowym jest trudny do przepracowania, towarzyszymy jej, ale ten ból trudno ukoić.

– Zwłaszcza że w przypadku raka endometrium jest naprawdę duża szansa na całkowite trwałe wyleczenie – dodaje dr Anna Dańska-Bidzińska.

Anna Kupiecka: – Robiliśmy badania, by odpowiedzieć na pytanie, dlaczego Polki nie zgłaszają się do programów przesiewowych, na mammografię. Nadal główną przyczyną jest lęk przed rakiem, czyli mała świadomość, że tę chorobę da się wyleczyć. Kolejna sprawa – słyszymy: „Lekarz mi nie powiedział, nie zlecił badań, nie dał skierowania”. To pokazuje, że Polki czekają na objawy, mówią: „Nic mi nie jest, to po co mam się badać”. A chodzi przecież o to, by być krok przed chorobą. Naszą rolą jako fundacji jest budowanie wiedzy, edukacja, informowanie, że jest taki nowotwór, jakie są sygnały, kiedy się zgłaszać. Leczenie mamy coraz lepsze, rak to często choroba przewlekła, ale jeśli diagnoza nastąpi zbyt późno, to rozwiązania jest dużo mniej. Dlatego budowanie świadomości, wiedzy, czujności to działanie ratujące życie. ●

# mokosh

c o s m e t i c s

## retinoidy *nowej generacji*

dla wielopoziomowej odnowy skóry

bez podrażnień

bez zaczerwienień

bez przesuszenia



## Królowa jesieni

MYŚLĘ: JESIEŃ, WIDZĘ I CZUJĘ ŚLIWKI! SMAŻENIE POWIDEL, DROŻDŻÓWKA ZE ŚLIWKAMI, POŁÓWKI ŚLIWEK PRAŻONE NA MAŚLE KLAROWANYM, POSYPANE CYNAMONEM I DODANE DO OWSIANKI, SUSZONE W KOMPOCIE ALBO WYMIESZANE Z KOSTKĄ GORZKIEJ CZEKOLADY DO GORĄCEJ JAGLANKI...

# Ś



KATARZYNA BŁAŻEJEWSKA-STUHR dietetyczka kliniczna, psychodietetyczka. Prowadzi blog [kachblazejewska.pl](http://kachblazejewska.pl), autorka „Diety dla planety” (razem z Urszulą Minorczyk) i podcastu „Jelita – twój drugi mózg” ([na:zwierciadlo.pl](http://na:zwierciadlo.pl)).



liwki to jedno z najbardziej popularnych i wszechstronnych owoców w naszej kuchni. Od wieków zajmują ważne miejsce w diecie ludzi na całym świecie. Chcę wam pokazać, że nie są zwyczajne i banalne, tylko pełne smaków, wartości odżywczych i zdrowotnych. Śliwki są niskokaloryczne, co czyni je idealnym wyborem dla osób dbających o linię. Zawierają dużą ilość błonnika, który wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu pokarmowego i pomaga w walce z zaparciami, o czym jeszcze za chwilę. Śliwki są również bogate w witaminę A, C i K oraz minerały, takie jak potas, magnez czy żelazo.

Ich regularne spożywanie w sezonie może przyczynić się do poprawy stanu skóry, wzmacniając ją i przeciwdziałając procesom starzenia. Dzięki zawartości antyoksydantów śliwki wspierają organizm w walce z wolnymi rodnikami, co może mieć wpływ na zmniejszenie ryzyka wystąpienia chorób nowotworowych, zapalnych i związanych z procesami starzenia.

Co ciekawe, śliwki mają również pozytywny wpływ na nasze samopoczucie. Zawierają bowiem tryptofan – aminokwas, który jest prekursorem serotoniny, hormonu szczęścia, ale także melatoniny – dzięki której lepiej śpimy. To świetny owoc do zabrania na przekąskę – jedna porcja to trzy duże lub pięć mniejszych.

Najpopularniejszą ze śliwek jest u nas węgierka, ale lubimy też te o dumnej nazwie president, o słodkim smaku i ciemnofioletowej skórce. Ale latem mogliśmy smakować wielu innych, takich jak renkloda, mirabelka czy śliwka japońska.

Śliwki w kuchni są uniwersalne, pasują zarówno do dań słodkich, jak i wytrawnych. A teraz jest ich czas! Możemy zrobić powidła, które będą

idealne nie tylko do naleśników, kanapek czy białego sera, ale wręcz niezbędne do posmarowania piekarnika! Pamiętajcie, że sukcesem w robieniu powidła jest długi czas smażenia i szczypta soli (tak zwana janginizacja, czyli wydobycie naturalnego smaku) – nie dodawajcie cukru, nie warto!

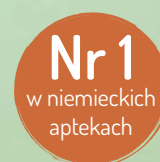
Teraz można je piec pod kruszonką z płatków owsianych i z masłem orzechowym, można na cieście drożdżowym (nie za często), ale można też zupełnie inaczej – na wytrawnie! Od czasu do czasu, jeżeli czujesz potrzebę zjedzenia wędliny, upieczony w domu schab ze śliwkami może być wyjściem w miarę zdrowym. Nie ustępuje mu moim zdaniem pieczony ze śliwką indyk, obsypany solą i majerankiem. Ale ileż jest innych, bezmięsnych dań ze śliwkami, po które możemy sięgnąć?!

Na blaszkę w piekarniku wrzucimy pokrojone w słupki marchewkę, pietruszkę, bataty i przekrojone na pół śliwki, skropmy je oliwą i upieczmy do miękkości, posypując pod koniec orzechami laskowymi lub pestkami słonecznika (albo w wersji na szybko rozpuścimy w rondelku masło klarowane, do niego dodajmy te warzywa i śliwki i uprażmy). Do tego ugotujmy kaszę gryczaną niepaloną lub pęczak, wymieszajmy z natką pietruszki i łyżką ugotowanej cieciorki, a jeżeli ktoś lubi, można dodać szczyptę cynamonu i pół łyżeczki miodu. Jesienne danie pierwsza klasa!

Śliwki suszone są nie tylko smaczną przekąską, ale i cennym źródłem błonnika. Można dodawać je do kompotów, zup owocowych, a nawet sałatek. Osoby cierpiące na zaparcia powinny wieczorem w szklance wody namoczyć dwa, trzy owoce, a rano je zjeść i popić wodą, w której były moczone. Albo dodać to wszystko do porannej jaglanki czy owsianki!

# NORSAN

## TWOJA CODZIENNA PORCJA OMEGA-3



- ✓ 2.000 mg OMEGA-3 w porcji dziennej (EPA & DHA): jedna łyżeczka
- ✓ 100 % wegański, naturalny olej z alg morskich ze zrównoważonych upraw
- ✓ Z dodatkiem biologicznej oliwy z oliwek bogatej w polifenole
- ✓ Starannie oczyszczony olej z PCB i metali ciężkich
- ✓ Naturalne oleje: nieskoncentrowane i z niskim TOTOX
- ✓ Przyjemny, świeży smak i łatwość łączenia z żywnością
- ✓ Dostępne także w kapsułkach

Znajdziesz nas w najlepszych aptekach oraz w sklepie internetowym NORSAN: [www.norsan-omega.pl](http://www.norsan-omega.pl)





# O RADOŚCI Z DOJRZAŁOŚCI

## MENOPAUZA MOŻE BYĆ POCZĄTKIEM NOWEGO, EKSCYTUJĄCEGO ROZDZIAŁU

– mówi **Anna Augustyn-Protas**, autorka książki „W pełni. Jak zaprzyjaźnić się z menopauzą i brać od życia to, co najlepsze”, popularyzatorka wiedzy na temat zdrowia i dojrzałej kobiecości. W rozmowie z Adrianną Ewą Stawską dzieli się doświadczeniami i przemyśleniami na temat znaczenia stylu życia, budowania wspólnoty wśród kobiet oraz roli, jaką menopauza odgrywa w życiu każdej z nas.

**C**o skłoniło Cię do napisania książki o dojrzałości, oprócz oczywistego faktu, że jesteś kobietą?

Mam przyjemność prowadzić wykłady dla firm i warsztaty o zdrowiu, dobrym życiu. Pamiętam, że już na pierwszych zdumiało mnie, jak mało wiemy o kobiecej dojrzałości. Trudno się jednak temu dziwić – treści w mediach adresowane są do dziewczyn do 45. roku życia. Rzuć okiem na dowolną poradę, np. jak schudnąć – jest dla nastolatek, dojrzałe organizmy wymagają kompletnie innych procedur. Owszem, zaczyna brać się nas pod uwagę, zmienia się nastawienie do dojrzałości, wróć: my je zmieniamy! Pojawiają się artykuły, filmy, książki. Sama mam na koncie poradnik, napisany z ginekologiem, o medycznej stronie menopauzy, który okazał się niewiarygodnym hitem. Wciąż brakowało mi jednak instrukcji obsługi kobiecości, która uwzględniłaby coś jeszcze.

**Co takiego?**

Piękną stroną dojrzałości. Radość z niej. My sobie często nie zdajemy sprawy, jakim skarbem jest zbiór przeżytych lat. O tym jest moje „W pełni”. Ale też o tym, co zrobić – jak jeść, ruszać się, spać, myśleć – żeby ten błysk w oku nam się pojawił. Od lat współpracuję ze specjalistami, pionierami holistycznego podejścia do zdrowia, mam dostęp do naprawdę świetnej wiedzy. Do tego doszła moja dojrzałość. Zamarzyła mi się tuba, żeby głosić kobietom 40+: „Dziewczyny, można się nie dać meno! A wiem, co mówię”. Stąd ta książka.

**Czy menopauza może być postrzegana jako dar?**

Ależ ona jest darem. Bez niej mało która z nas poszłaby się przebadac czy zapisać na pilates [śmiech]. Namawiam do takiego myślenia. Menopauza daje nam szansę na zatrzymanie się i zwrócenie uwagi na siebie.

### **Czy menopauza ma jakieś zalety?**

Mnóstwo, wymieniam je w książce. Mnie najbardziej zaskoczyła jedna: że menopauza nas wzmacnia. Gdy obniża nam się poziom estrogenów, hormonów łagodności, to do głosu dochodzą androgeny – hormony stanowczości, zdecydowania. Dlatego tyle z nas ma siłę stawić czoło życiowym zmianom, których na tym etapie nie brakuje, ale też potrafi je inicjować.

### **Wspominasz w książce, że dojrzałe kobiety często zdobywają nowe umiejętności i podejmują się nowych wyzwań. Co motywuje kobiety w tym okresie życia do takiej aktywności?**

Sporo dziewczyn po czterdziestce zmienia pracę czy partnera, gdy ich nie uszczęśliwia, zapisuje się na ceramikę, bo zawsze o niej marzyło. To oczywiście zasługa wspomnianego przyływu sił, ale nie tylko. Mamy już doświadczenie, wiemy, co nam służy i że nasze potrzeby też są ważne. Jest i trzeci element: wsparcie innych kobiet. Ono ma nieprawdopodobną siłę motywującą, pocieszającą, inspirującą. Pewnie w każdym wieku zawiązujemy grupy przyjaciółek, ale siostrzeństwo dojrzałych dziewczyn jest szczególne, bo teraz gramy do jednej bramki. Jesteśmy wolne od rywalizacji, odhaczone mamy związki, dzieci, kariery. Kocham te wymiany energii. Przy czym – w moim odczuciu – te spotkania muszą być czysto damskie, jak w saunie. Obecność jednego faceta jest jak żółtko, które dostało się do białek: piana już z nich nie powstanie.

### **Co chciałabyś przekazać kobietom w swojej książce?**

Że dojrzałość to nie koniec, ale początek świetnego etapu. Kończy się, owszem, płodność ciała, ale zaczyna się coś absolutnie czarodziejskiego: płodność ducha. Tyle że – będę mówić o tym do znudzenia – warunkiem jest wprowadzenie nowych nawyków, zwiększenie podaży białka czy kwasów tłuszczowych. Jest kilka game changerów, które poprawiają komfort drugiej połowy życia, wyliczam je chyba wszystkie.

### **Co sądzisz o stereotypach dotyczących starzenia się kobiet?**

Trzymają się mocno. Dojrzałe dziewczyny już pojawiają się w reklamach, ale nie znika przekonanie, że po 50. roku życia kobieta traci na wartości. W Polsce widać to na rynku pracy. Mam niejasne przeczucie, że nie wynika to z wolniejszego przyswajania technikaliów, które nie są przecież konieczne w każdej branży, ale z tego, że dojrzałe kobiety są po prostu za mądre, za doświadczone i za asertywne, a więc drogie i trudno narzucać im głupie polecenia. Proszę o maila, jeśli się mylę.

### **W jednym z rozdziałów piszesz o noszeniu siwych włosów jako symbolu akceptacji starzenia się.**

Zachwyca mnie, że coraz więcej kobiet z dumą nosi siwe włosy, tak jak od zawsze robią to mężczyźni. Podoba mi się, że starzenie się jest normalizowane, przestajemy się go wstydzić. „Piękna” nie znaczy „młoda”.

### **Jakie podejście do menopauzy promujesz w swojej książce?**

Nie zmienimy fali, możemy jednak dobrze się do niej ustawić. Cieszy mnie, że zaczynamy mówić o zmianach, jakie w nas zachodzą, że coraz więcej kobiet szuka wsparcia, gdy menopauzalne tępnienie obniża im komfort życia. Zwłaszcza że są sposoby, żeby sobie pomóc.

### **Co uważasz za kluczowe dla dobrego życia po menopauzie?**

Podoba mi się nowa piramida zdrowia, opracowana nie tylko dla dziewczyn po meno, ale dla wszystkich. Jeszcze kilka lat temu u jej podstaw było jedzenie warzyw, potem aktywność fizyczna. Dziś nie ma wątpliwości,

że kluczowe są... relacje. Z rodziną, przyjaciółmi, wspólnotą, zwierzętami. Dodałabym jeszcze: także z samą sobą.

### **Co chciałabyś przekazać kobietom, które właśnie przechodzą przez ten etap życia?**

Że jesteśmy szczęściarami. Dwieście lat temu do menopauzy dożywała co piąta dziewczyna. A my mamy przed sobą jeszcze 30-40 lat. Możemy je przeżyć na własnych warunkach – podróżując, Kochając się, śmiejąc, malując obrazy, co nam w duszy gra. O ile zadamy o zdrowie. Menopauza to dzwonek, który nas do tego wzywa.

### **Jakiej rady udzieliłabyś młodszym kobietom, które obawiają się starzenia?**

Nie korzystajcie z ruchomych schodów, wchodźcie po zwykłych [śmiech]. To oczywiście metafora korzystania z ułatwień, tych wszystkich dróg na skróty – gotowych przetworzonych dań, soków, słodczy, leków na sen, na trawienie, na lepszy nastrój. Warto wrócić do naturalnych sposobów wspomagania fizjologii – jedzenia strączków i kasz, spania, gdy ciemno, energicznego chodzenia zamiast podjeżdżania wszędzie autem, do patrzenia sobie w oczy, a nie w ekran. Tylko żyjąc zgodnie z naturą, mamy szansę na dobrostan. A wtedy pojawienie się menopauzy nie będzie niczym strasznym. Zamiast uderzeń gorąca, nocnych potów, kłopotów z koncentracją możecie pewnego dnia ze zdumieniem podnieść brwi, że o, skończyło się miesiączkowanie. Przybyło za to sił twórczych, niesie was, jak to ujęła Margaret Mead: menopauzalny wzlot. Wszystkim tego życzę.



Książka do kupienia na: [sklep.zwierciadlo.pl](https://sklep.zwierciadlo.pl) oraz w dobrych księgarniach.

### **ANNA AUGUSTYN-PROTAS**

Dziennikarka, współautorka książek poświęconych zdrowiu, m.in.: „Czego ginekolog ci nie powie”, „O menopauzie. Czego ginekolog ci nie powie” (z doktorem Tadeuszem Oleszczukiem), „Żyj 120 lat! czyli moc mikroodżywiania” (z Martą Mieloszyk-Pawełec) oraz autorka biografii Beaty Tyszkiewicz „Portret damy”.

Interesuje się tematyką kobiecą i zagadnieniami z zakresu dobrego życia.

Rozmawiała **Adrianna Ewa Stawska**.

Układ mieszkania przypomina strukturę krakowskiego Rynku.

Centrum stanowi nieproporcjonalnie duży hol, od którego odchodzą pokoje. Natalii zależało, żeby ta przestrzeń pozostała pusta. Zdobiją ją jedynie podświetlany, tradycyjny pajak ręcznie wykonany przez Kasię Dorotę z Urban Magic.

W głębi widać sypialnię, a po lewej jadalnię z antycznym stolikiem. Na jego blacie znajduje się piękny wzór przypominający mandalę. Zgodnie z zamysłem architektki Marii Rauch motyw ten odwzorowano dyskretnie w dwóch miejscach na ścianach mieszkania. Nad stołem w jadalni wisi włoska lampa Ferroluce.

# DOM





# TU MIESZKA WRAŻLIWOŚĆ

ŚCIANY OTULAJĄ JAK KOC, KOLORY WYCISZAJĄ I KOJĄ, A LICZNE ZAKAMARKI ZACHĘCAJĄ, BY UKRYĆ SIĘ W NICH Z KSIĄŻKĄ. MOŻNA BYĆ TU RAZEM Z BLISKIMI I JEDNOCZEŚNIE OSOBNO, W ŁAGODNYM ŚWIELE LUB W KOMPLETNEJ CIEMNOŚCI. BRZMI JAK IDEALNA PRZESTRZEŃ DLA OSÓB Z WYSOKĄ WRAŻLIWOŚCIĄ? TO WŁAŚNIE Z MYŚLĄ O NICH ZAPROJEKTOWANO MIESZKANIE, KTÓRE KUPIŁA PSYCHOLOŻKA NATALIA DE BARBARO.

*Tekst* IZA NOWAKOWSKA-TEOFILAK  
*Zdjęcia* CELESTYNA KRÓL



1. W kuchni w oprawę z grafitowych szafek wkomponowano wykonaną przez stolarza drewnianą zabudowę. 2. Tuż obok kuchni znajdują się przedsionek i drzwi wejściowe, utrzymane w kolorystyce szafek. 3. Podczas remontu w pomieszczeniu gospodarczym za kuchnią odkryto zaślepienie okno. Żał było tam trzymać odkurzacz i szczotki, schówek przerobiono więc na przytulny mikropokoik do odpoczywania lub czytania książek. 4. Natalia siedzi w salonie otulona fotelem Softline, kupionym w łódzkim salonie Atak Design. Przed nią stoi stolik Anjou marki Bloomingville. 5. W sypialni nad wezglowiem lewitującego łóżka Mazzivo, jest niebo wykonane z mikrocementu. Dzięki punktowym kinkietom można czytać książkę, kiedy druga osoba już śpi. Stolik po lewej to Zig Zag firmy Pols Potten.



Przez ponad 20 lat prowadziłam szkolenia biznesowe, a to wiązało się z częstymi podróżami po całej Polsce. Spałam więc w wielu przypadkowych, niewybranych przez siebie wnętrzach i często były to dla mnie trudne doświadczenia. Denerwowały mnie świecące diody, szumiące nawiewy, zbyt cienkie zasłony, skłaczane poduszki, sztuczne kwiaty, szorstkie ręczniki. Wiem, że wiele osób o wysokiej wrażliwości jest wyczulonych na takie rzeczy – tłumaczy Natalia, która długo nosiła się z zamiarem kupna mieszkania w swoim rodzinnym Krakowie. – Dużo o tym mówiłam, ale nic nie robiłam, by ten plan zrealizować. Jedna z moich przyjaciółek uznała wreszcie, że wystarczy już tego gadania, odpaliła komputer i zaczęłyśmy szukać – wspomina. Lokal przy ulicy Felicjanek, dokładnie 600 kroków od Rynku Głównego, był trzecim, jaki oglądała. Nieopodal stąd, przy ulicy Smoleńsk, znajdowały się mieszkanie jej babci i szkoła podstawowa, do której chodził tata. Znała więc tę okolicę doskonale, była poniekąd u siebie. – Kiedy pierwszy raz weszłam do mieszkania na pierwszym piętrze dziewiętnastowiecznej kamienicy i stanęłam na środku ogromnego przedpokoju, tu, gdzie teraz wisi pająk, poczułam tak niesamowitą energię, że reszta była już tylko formalnością. Nazwałam to miejsce centrum świata – wspomina.

Komuś ten hol mógłby się wydawać zbyt duży, ale zaprzyjaźniony z Natalią architekt Kazimierz Łatak powiedział kiedyś, że każdemu w mieszkaniu potrzebna jest przestrzeń bezużyteczna. Poza tym przedpokój skojarzył jej się z krakowskim Rynkiem, od którego odchodzą promieniście ulice. Układ mieszkania w jakimś sensie odzwierciedla tę strukturę. – Miałam potrzebę, by zaakcentować jakoś to centrum, ale chciałam też, żeby pozostało ono puste. Potrzebna była więc dekoracja wisząca. Wybór padł na tradycyjnego, ozdobnego pająka. – Kasia Dorota z Urban Magic, która go dla mnie robiła, opowiadała ►







1



3

1. Salon koi i otula niczym ciepły koc, to zasługa m.in. ścian pokrytych barwionym mikrocementem, puchatych lamp Eos oraz wypoczynku Softline. Zamiast stolika rolę pierwszoplanową odgrywa tu podnózek. 2. Antresola w salonie nie służy do spania, można tu czytać, odpoczywać albo bujać w obłokach, leżąc na hamaku. Pod antresolą zaprojektowano specjalną wnękę – to kolejna kryjówka dla wrażliwców. Po lewej zachowany oryginalnie kaflowy piec w kolorze mięty, który wpłynął na kolorystykę tego wnętrza. 3. Architektka Maria Rauch chciała kupić jeden przedmiot do tego mieszkania bez konsultacji z Natalią. Włącznik w etno wzory to właśnie prezent od niej.



2

mi dużo o całej obrzędowości związanej z robieniem i symboliką pajaków, które pełniły funkcję ochronną i zapewniały pomyślność. Okazało się, że miejsca, w których je wieszano, dawniej nazywano... centrum świata. Poruszył mnie ten zbieg okoliczności – mówi Natalia.

#### PIĘKNO NIEDOSKONAŁOŚCI

Koncepcja wnętrza od początku była jasna. – Razem z moim mężem Wojtkiem chcieliśmy stworzyć przestrzeń dla osób wysoko wrażliwych, miejsce, gdzie będziemy pomieszkiwać, a czasami udostępniać je na wynajem. Czulałam, że potrzebuję imienia dla tego mieszkania, i w końcu je znalazłam: „Luella”. Nie pamiętałam wtedy, że Sienkiewicz w książce „W pustyni i w puszczy” tak właśnie nazwał miejsce bezpiecznego schronienia dla kobiet na czas trwania wojen. Pasuje! Projektując Luellę, sporo inspiracji czerpaliśmy z naszych rodzinnych podróży. Na przykład podczas pobytu na La Palmie mieszkaliśmy w niezwykle, bardzo nowoczesnym domu, w którym wszystkie powierzchnie były nieco szorstkie, matowe, naturalnie poprzecierane. Zachwyciło mnie to, że ściana czy podłoga może mieć głębię, być swego rodzaju nienachalnym obrazem. Bardzo dobrze czuliśmy się w tym otoczeniu, a później odkryliśmy, że ten materiał to mikrocement. Wojtek chciał pokryć nim łazienkę w naszym krakowskim mieszkaniu, ale koncepcja się rozrastała i w efekcie mikrocement w różnych odcieniach jest na większości ścian – mówi Natalia. W salonie tonację narzucił zachowany stary kaflowy piec w kolorze mięty, która wędruje po ścianach, przenika w przetarciach tu i ówdzie, miesza się z granatem, błękitem i szarością, tworząc kojącą mozaikę. – A wiesz, że w tym mieszkaniu nie ma ani jednej prostej ściany! – zachwyca się Natalia. Kiedy Maria Rauch, architektka z Architektura Szyta na Miare, która współpracując z Natalią, zaprojektowała wnętrze, wymierzyła wszystko i wyszły na jaw krzywizny, Natalia niesamowicie się ►

# AKADEMIA zwierciadła

ZAPRASZA  
NA SPOTKANIE Z

# JOANNA CHMURĄ

psycholożką, autorką bestsellera „To nawet lepiej”, twórczynią platformy rozwojowej [www.onmyway.pl](http://www.onmyway.pl)

**KAŻDY KRYZYS MA POTENCJAŁ.  
JAK RADZIĆ SOBIE  
Z PRZECIWNOCIAMI LOSU?**

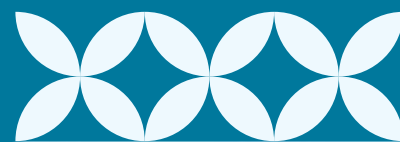
PODCZAS SPOTKANIA POSZUKAMY  
ODPOWIEDZI NA PYTANIA:

Jak zadbać o siebie w procesie zmiany?

Jak pielęgnować poczucie własnej wartości w kryzysie?

Po co nam lęk i jak „dobrze” przeżyć trudne emocje?

Dlaczego niepowodzenia są naszymi szansami?



ZDJEĆIE: EWA SAWICKA

**05.12.2024**  
CZWARTEK  
GODZ. 18:00-20:30

**WARSZAWA**  
KINO ATLANTIC  
UL. CHMIELNA 33

ZADBAJ O SIEBIE  
I JUŻ DZIŚ

**KUP BILET**

Bilety dostępne na:

Going  



PRZEDSPRZEDAŻ

**99zł\***

CENA OBOWIĄZUJE  
DO 31.10.2024

CENA REGULARNA

**150zł**



1



2

1. W łazience zawieszono dzwonki koshi, kupione w sklepie PraPełnia, a nad umywalką wyryto po łacinie ich nazwy: woda, ogień, ziemia i powietrze. – Próbowaliśmy wymyślić jakiś włączany, dyskretny wiatrak, który wprawiałby dzwonki w ruch i wydobywał z nich dźwięki niczym wiatr, ale okazało się, że wiatru nie da się podrobić. Trzeba więc tę magię robić sobie samodzielnie, dotykając dzwonek dłonią – mówi Natalia.

Obok wisi włoska lampa Ferroluce, a w lustrze odbija się wieloznaczny napis: „Wanna?”. 2. Przestrzeń do odpoczynku i lektury na antresoli.

Nad poduszką na ścianie widać dyskretny wzór przypominający mandalę – to jedna z dwóch kopii blatu okrągłego stołu, stojącego w jadalni.

ucieszyła. – Sama jestem niesymetryczna, być może dlatego tak dobrze się tu czuję.

Nie zmartwiła jej także wiadomość o tym, że podczas montażu pękła krawędź wanny. – Lubię rzeczy stare, wytarte, spękane, uznałam, więc, że tę usterkę też można przekuć w coś fajnego. Razem z Marią postanowiłyśmy przeciągnąć to pęknięcie na wykonaną z mikrocementu podłogę. W efekcie powstała jakby stróżka, której źródło znajduje się w wannie, taka wersja japońskiego kintsugi. Z kolei w łazienkowym lustrze odbija się słowo „Wanna?”. – Kiedy urządzaliśmy nasz dom na wsi, robotnicy pisali sobie na ścianach, gdzie co ma stać. Bardzo podobały mi się te napisy, a przy okazji uświadomiłam sobie, że nasze słowo wanna, to po angielsku kolokwialnie „chcieć”. Dlatego postanowiłam odtworzyć ten napis na ścianie krakowskiej łazienki ze znakiem zapytania. Może goście, którzy będą na niego patrzeć, dokonają dzięki temu jakiegoś ważnego rozstrzygnięcia? Ja sama lubię odkrywać we wnętrzach takie wędrujące znaczenia. Lubię mieszkania, w których nie wszystko jest oczywiste, które niejako „mrugają okiem” do gościa czy mieszkanki. Zachwycił mnie więc pomysł Marii, by w dwóch miejscach na ścianach subtelnie odwzorować przypominający mandalę wzór, który znajduje się na blacie okrągłego stołu w jadalni. Jestem ciekawa, ilu naszych gości wypalą te powiązania.

#### RAZEM, ALE OSOBNO

Niesamowite, jak wiele różnych skrytek można umieścić na 57 metrach kwadratowych! Nawet dawne pomieszczenie gospodarza za kuchnią przerobiono na mikropokoik – czytelnicy.

– Podczas remontu Maria odkryła tam zasklepienie okno, postanowiłyśmy więc to wykorzystać. Udało się nam zmieścić tam fotel z podnóżkiem. Można się tu ukryć, ale jednocześnie mieć oko na kuchnię, jadalnię i fragment salonu, który doskonale stąd widać – mówi Natalia. Podobny komfort daje antresola. – Na początku nie byłam zachwycona tą propozycją Marii, ale Wojtkowi pomysł hamaku na antresoli bardzo się spodobał. Doceniłam to rozwiązanie dopiero, jak weszłam na górę. To niesamowite, jak wysokość zmienia odbiór przestrzeni. Patrząc na salon z góry, jednocześnie w nim jesteś, ale jednak uczestniczysz w domowym życiu trochę na innych zasadach. Możliwość zachowania takiego dystansu jest niezwykle ważna w kontekście wysokiej wrażliwości, bo choć bardzo potrzebuję bliskości drugiej osoby, czasami zwyczajnie mnie ona przytłacza. Dzięki tej antresoli można więc być jednocześnie razem i osobno, z daleka od bodźców, których po intensywnym dniu może być już zbyt dużo – tłumaczy.

Schować można się także w specjalnie zaprojektowanej wnęce pod antresolą, w głębokim, otulającym fotelu firmy Softline albo w sypialni pod odmalowanym mikrocementem niebem. Widać stąd porośnięty gęsto winobluszczem stary ceglany mur. – Ten widok jest dla mnie jak obraz, ale w nocy potrzebuję całkowitej ciemności, żeby zasnąć, więc zdecydowałam się na okiennice w sypialni. W ogóle zależało mi, żeby przestrzeń Luelli była przestrzenią, która służy, sprzyja, obdarowuje. Czuję się tu podobnie jak w ogrodzie na wsi, gdzie jestem właśnie obdarowywana pięknem. Mam nadzieję, że poczują to również nasi goście, bo kiedy nas tutaj nie będzie, Luellę będzie można wynająć – mówi Natalia. ●



# Urządzanie to sztuka

Niezwykłe polskie domy, zjawiskowe apartamenty i piękne rękodzieło



WYDANIE SPECJALNE KUPISZ WYŁĄCZNIE  
NA NASZEJ STRONIE [SKLEP.WERANDA.PL](https://sklep.weranda.pl)

ZESKANUJ KOD QR I ŁATWO RÓB ZAKUPY!





Zupa z czerstwego chleba na zakwasie z otrębów pszennych.



## FERMENT nie tylko TWÓRCZY

NA WARSZAWSKIEJ SADYBIE W DOMU WYBUDOWANYM W 1929 ROKU DLA AKTORA I CELEBRYTY WŁADYSŁAWA WALTERA DZIAŁA DZIŚ DOM KULTURY I NATURY „FERMENT” STWORZONY PRZEZ ARTYSTKĘ WIZUALNĄ **DAGNĘ JAKUBOWSKĄ** I JEJ MĘŻA FILMOWCA **PAWŁA KŁOCA**. TO MIEJSCE, W KTÓRYM HISTORIA PRZENIKA SIĘ ZE SZTUKĄ, DESIGNEM, KUCHNIĄ, KULTURĄ I PRZYRODĄ. A W TUTEJSZYM BISTRO MOŻNA ZJEŚĆ DANIA PRZYGOTOWANE PRZEZ JEDNĄ Z NAJLEPSZYCH SZEFOWYCH KUCHNI **AGATĘ WOJDĘ**.

*Tekst* IZA NOWAKOWSKA-TEOFILAK  
*Zdjęcia* MAGDA KLIMCZAK/DARETOCOOK.PL

**K**iedy ulubiony dom jednego z najsławniejszych przedwojennych aktorów komediowych Władysława Waltera trafił do rodziny Pawła, znajdował się w kompletnej ruinie. – Udało nam się jednak pozyskać grant z Funduszy Europejskich Programu Regionalnego na częściową odbudowę. Warunkiem jego uzyskania było przeznaczenie nieruchomości na działania wartościowe społecznie i artystycznie, a taki właśnie mieliśmy plan – mówi Dagna Jakubowska, która od lat zajmowała się tworzeniem wydarzeń z pogranicza kuchni i sztuki. Były to jednak działania doraźne, dlatego marzyła ►

jej się przestrzeń, która stałaby się domem dla tego rodzaju poszukiwań i wydarzeń artystyczno-kulinarnych, otwartym dla każdego.

– Długo zastanawialiśmy się, jak nazwać to miejsce, by w pełni oddać charakter naszych bardzo heterogenicznych przedsięwzięć łączących różne dziedziny. Bo choć organizujemy wystawy, to nie jesteśmy tylko galerią. Mamy bistro prowadzone przez Agatę Wojdę, ale nie nazwalibyśmy się restauracją. Zdecydowaliśmy się więc na najbardziej pojemną naszym zdaniem nazwę, czyli Dom Kultury i Natury „Ferment”. Traktujemy ją nieco przewrotnie, bo nie jesteśmy przecież klasycznym miejskim, samorządowym domem kultury, tylko inicjatywą prywatną, w której słowo „natura” jest kluczowe w przygotowywaniu programu zarówno artystycznego, jak i kulinarnego. Z kolei „ferment”, dzięki swojej wieloznaczności, nawiązuje do wszystkich naszych celów i aktywności, bo dotyczy i różnorodnych praktyk kulinarnych, i twórczego, pozytywnego niepokoju, który niesie przemianę. Ale przede wszystkim podstawą procesu fermentacji jest konstelacja mikroorganizmów, bakterii, które w pojedynkę nie mają wielkiej mocy, za to w połączeniu zyskują ogromną siłę sprawczą. I właśnie o takie wspólnotowe działania nam chodzi – tłumaczy Dagna.

#### WARTOŚĆ DODANA

W kuchni prowadzonej przez Agatę Wojdę ferment nabiera jeszcze innego znaczenia. – Wszelkie kiszonki i zakwasy, które tu robię, traktuję jako przyprawę, dodatek zmieniający smak dobrze znanych potraw, ale też sposób na niemarnowanie jedzenia. Nie produkuję przetworów na całą zimę, jesteśmy małym bistro i powierzchnia do przechowywania też jest niewielka. Działam spontanicznie, na bieżąco zamykam w słoikach to, co zostaje mi z danego dnia: marchewki, rzodkiewki, pomidory, buraki. Niemal wszystko można dziś fermentować. Ważne jednak, by nie robić tego jedynie dla idei, nie kolekcjonować tych słoików w piwnicy i nie odkładać na wieczne zapomnienie, tylko sukcesywnie zużywać – mówi Agata i przytacza przykład dyni, z którą dawniej nie bardzo wiedziano, co zrobić, wszyscy zamykali ją więc w słoikach, a później nie chcieli jeść, bo zalewa była niesmaczna, a sama dynia włóknista.

– Serwowanie kiszzonek solo nie ma większego sensu. To smak dla koneserów, większość ludzi spróbuje kęs z ciekawości, a reszta znów wraca do słoika. Na przykład kiszzone rzodkiewki same w sobie nie muszą być jakoś wybitnie smaczne, zdarza się, że mają specyficzny, kwaśny posmak, ale dodane do sałatki z ogórków ukiszonych z koprem i cytryną świetnie się komponują i stanowią doskonały wypełniacz. Podkiszoną botwinę kroję w kawałki i posypuję nią chłodnik lub barszcz. Pięknie wygląda, przyjemnie chrupie i nadaje zupom ciekawy ziemny posmak. Kiszzone pomidory dodają do pomidorówki i włoskiej stracciatelli, a kiedy robię sos romesco albo majonez wegański, zakwaszam je kiszoną papryką, która jednocześnie dodaje

im ostrości. Natomiast pozostałe po różnych przetworach zalewy wykorzystuję do zakwaszenia kolejnych produktów albo dolewam do zup, by ożywić ich smak – wymienia. W jej kuchni wszechstronne zastosowanie ma również zakwas do żuru. – Kto powiedział, że można z niego zrobić tylko i wyłącznie żurek? Dodaję go na przykład do zupy grzybowej, smakuje genialnie – zdradza Agata.

Jedną z zasad prowadzonego przez nią bistro jest niewyrzucanie jedzenia. Na przykład kelnerzy wiedzą już doskonale, że cytryny należy wyciskać ręcznie i nigdy do cna, a pozostałe skórki odkładać. Agata na koniec dnia zasypuje je w słoiku solą, dodaje liście laurowe, kurkumę, imbir, podlewa to wszystko sokiem z cytryny i zostawia na blacie na kilka dni. Kiedy tylko skórki zmienią kolor, wykorzystuje je na przykład do kremu ze szparagów, który sam w sobie ma dość monotony smak, ale dodatek podkiszonych cytryn wyraźnie go ożywia, wprowadza intrygującą nutę. – Tak samo można podkreślić tradycyjny rosół, gotowaną fasolę, groch czy ziemniaki. Ważne, by kiszzone cytryny dodawać zawsze na koniec, jak przyprawę i mieć na uwadze to, że dosolą one dodatkowo potrawę. Poza tym nie obowiązują żadne zasady, zachęcam, by dowolnie bawić się ich smakiem i próbować wkomponowywać w różne dania. A kiedy skończą się już pomysły, za to w słoiku zostaną jeszcze skórki, zawsze można z nich przyrządzić superzdrową lemoniadę z kiszonych cytryn – podpowiada.

#### CHLEB POWSZEDNI?

Słowo „ferment” odsyła również do zakwasu, a jak zakwas, to chleb. – Nie mam już, niestety czasu na takie hodowle, bo zakwas chlebowy to żywy organizm, trzeba się nim stale opiekować, inaczej, jak tamagotchi, umrze z zaniedbania. Mamy w tej chwili sporo świetnych piekarzy, którzy robią to doskonale, kupuję więc chleb w rzemieślniczych piekarniach. Wiem, że takie miejsca chętnie dzielą się swoimi zakwasami oraz swoją wiedzą, podpowiadają, jakiej mąki użyć, by zacząć własną hodowlę. Wystarczy przyjść i zapytać. Zaczynem zakwasu mogą być też kromki dobrej jakości chleba, choć ja takie kawałki, które nie nadają się do podania gościom, zapiekam, a następnie robię z nich parę porcji zupy chlebowej. Nie ma jej w stałym menu, ale zawsze mogę zaproponować ją kilku gościom zainteresowanym takim smakiem – mówi Agata.

Dla tych, których ciekawi, czy chleb, towarzyszący ludziom w różnej formie od zarania dziejów, będzie dostępny również dla przyszłych pokoleń, powstał w Fermencie cykl kuratorski pod hasłem „Chleb przyszłości”. – Będziemy go realizować razem z artystami, szefami kuchni, piekarzami i designerami przez cały rok, podejmując działania, które będą służyły projektowaniu zarówno żywieniowych, jak i społecznych rozwiązań przyszłości. Chodzi o zastanawianie się nad tym, co będziemy jeść ze względu na kryzys migracyjny i klimatyczny oraz jakie aspekty życia powinniśmy przewartościować. Jednym z nich ►





Fermentowane solone skórki cytryn z ogórkami kiszonymi, domowym labneh z jogurtu i upieczonym filo z sezamem.



Salatka ze stracciatellą, kiszonymi pomidorami i pikantną papryką.

bez wątpienia jest czas, dlatego wiele tych projektów będzie utrzymanych w duchu slow, na przekór współczesnemu pośpiechowi – mówi Dagna.

Pierwsze zajęcia w ramach tego cyklu prowadzi Natalia Budnik, współtwórczyni pięknego, dzikiego ogrodu, otaczającego sadybiański Dom Kultury i Natury. – Zaczęłyśmy od warsztatu sadzenia dzikich roślin jadalnych, a niebawem odbędą się warsztaty robienia zielników i cyjanotypii. Za chwilę zaczyna u nas rezydencję artystyczną Julia Ciunowicz, rzemieślniczka, badaczka i artystka tekstylna, która przez najbliższe miesiące będzie prowadziła warsztaty naturalnego barwienia tkanin, tkactwa i wyplatania różnych obiektów z dzikich roślin. Zwieńczeniem tej rezydencji będzie wystawa wykonanych podczas zajęć prac – dodaje Dagna.

Na warszawskiej Sadybie proces fermentacji przebiega, jak widać, intensywnie. ●

## ZAKWAS Z OTRĘBÓW PSZENNICH

**SKŁADNIKI:** 200 g otrębów pszennych, 2 czubate łyżki mąki żytniej, 5 gałązek świeżego lubczyku, 1 główka czosnku w łupinie, 1 łyżeczka soli niejodowanej, 1,5 litra ciepłej przegotowanej wody.

W dużym słoju umieszczamy mąkę i otręby, przekrojony czosnek i lubczyk. Rozpuszczamy sól w wodzie, zalewamy całość i przykrywamy gazą lub bawełniana szmatką. Odstawiamy w ciepłe miejsce na co najmniej 48 godzin. Obserwujemy zapach i smak. Ukiszony zakwas powinien być kwaśny i przyjemnie aromatyczny. Gotowy przechowujemy w lodówce, a przed użyciem koniecznie zamieszajmy w nim drewnianą łyżką.

Jest świetny do klasycznych zup, jak żur, ale też ciekawy jako dodatek do grzybowej, jarzynowej, kremów z warzyw korzeniowych, zabielenych flaków z kolendrą. Z takim lub klasycznym zakwasem można przygotować też zupę z czerstwego chleba na zakwasie.

Zbieramy na nią odcięte piętki i obsuszone kawałki. Solidnie smarujemy je przeciętym czosnkiem. Pieczemy w piekarniku na bardzo mocny kolor. W szerokim garnku rozpuszczamy masło, wkładamy chleb i zalewamy warzywnym lub grzybowym czystym bulionem. Na niewielkim ogniu bez mieszania gotujemy 30–45 minut. Potem bardzo delikatnie zlewamy cały ten bulion do nowego garnka, dociskając nasiąknięty chleb. Do tego chlebowego smaku dodajemy zakwas z otrębami, tłustą śmietaną i małe pieczone w miodzie i sosie sojowym ziemniaki. W wersji wegetariańskiej za dodatek robi upieczone na chrupiąco wędzone tofu.

## FERMENTOWANE SOLONE SKÓRKI CYTRYN

**SKŁADNIKI:** 1,2 kg ekologicznych cytryn o grubej skórce, 200 g grubszego soli morskiej, 6 świeżych liści laurowych.

Bardzo dokładnie szorujemy cytryny szczotką pod bieżącą wodą, przelewamy wrzątkiem na sicie. Suszymy. Zużywamy sok ze wszystkich cytryn (na przykład robimy lemoniadę), zostawiając do naszego przepisu sok tylko z dwóch oraz skórki (do tego celu można też wykorzystać zbędne w kuchni resztki cytryn). W słoiku na dnie układamy trzy listki laurowe. Każdą skórkę cytryny bardzo porządnie solimy i wkładamy do słoika, dociskając kolejnymi. Zużywamy całą sól i na górę wlewamy sok z dwóch cytryn. Dokładamy trzy listki laurowe. Zakręcamy, odstawiamy na tydzień na kuchenny blat lub półkę. Co jakiś czas przekręcamy słoiki do góry wieczkiem i do dołu. Możemy używać cytryn w dowolnym momencie.

Takich ukiszonych cytryn używamy do podkreślania smaku zup kremów z warzyw, na przykład ze szparagów, pasternaku, marchewki czy selera, ale też do rosółu i zup rybnych. Z cytrynową soloną skórką możemy ugotować fasolę, ciecierzycę, groch, ziemniaki, kaszę typu bulgur oraz makaron. (Uwaga: wrzucamy skórkę dopiero wtedy, gdy mamy pewność, że warzywa zmiękły).

Fasolę ze skórką cytrynową można także zmiksować na pastę. Kiszone skórki cytryn zaś – ugotować w cukrowym syropie z kawałkiem kurkumy i wykorzystać jako słodki łamacz smaku dań lub zamiast miodu do winegretu.

Takim właśnie syropem zostało polane danie z ogórków kiszonych, z domowym labneh z jogurtu i upieczonym ciastem filo z sezamem (zdjęcie na poprzedniej stronie).

## KISZONE POMIDORY

**SKŁADNIKI:** 1 kg niedużych pomidorów, 6 czerwonych ostrych papryczek, 1 nieduży burak, 1/2 łyżeczki podprażonych ziaren kolendry, 1 główka młodego nieobranego czosnku, 20 g soli morskiej, 1 litr przegotowanej gorącej wody.

W gorącej wodzie rozpuszczamy sól i zostawiamy w temperaturze pokojowej. Przekrawamy czosnek w łupinie wszerz na pół i wkładamy do wyparzonego słoja. Pomidory obieramy ze skórki albo nie – jak kto lubi. Układamy je z papryką, dodajemy kolendrę i zalewamy wodą. Dodajemy na wierzch plastry obranego buraka (dla koloru). Zakręcamy. Przez dwa dni trzymamy na kuchennym blacie, potem przekładamy do lodówki.

W taki sposób można podszykować pomidory do sałatek, a kiszone pomidory z papryką są doskonałym dodatkiem ożywającym smak pomidorowej i innych zup, sosów czy gulaszów.

Płyn z kiszenia natomiast świetnie nadaje się do ponownych kiszzonek. Zatapiamy w nim na przykład rzodkiewki, czosnek lub dodajemy do zup.

Krótko kiszone pomidory świetnie nadają się do sałatki ze stracciatellą (zdjęcie na poprzedniej stronie). Paprykę ze słoika miksujemy na sos z upieczoną słodką papryką bez skórki oraz blendujemy w wegańskim majonezie dla podbicia kwaśności i ostrości.

# DODAJE BLASKU

CHWIŁOM



Projektant: Joanna Lorens

## KIELISZKI MODERN

Kieliszki z kolekcji Modern to idealny wybór dla miłośników wina, którzy cenią sobie estetykę i jakość. Wyjątkowy design czarki podkreśla aromaty i bukiety serwowanych win. Dzięki wyrafinowanemu wzornictwu i trwałości, kieliszki Modern, stanowią nieodłączny element każdej degustacji.



KRYZTAŁ  
BEZOŁOWIOWY



krosno.com.pl

Golden Notes  
SORVELLA  
PERFUME  
100 ml/ 249,90 zł.  
sorrvellaperfume.pl



### ORIENT EXPRESS

Signature to autorska linia perfum marki Sorvella Perfume inspirowana turecką tradycją zapachową. Turcja od wieków słynie z wyjątkowych perfum, olejków eterycznych i zapachów inspirowanych orientalnymi przyprawami. Golden Notes rozpoczyna swoją perfekcyjnie skomponowaną melodię od nut mandarynki i szafranu. W sercu zapachu pulsuje osmantus i fiolek.

### SUPEROLIWKA

Specjalistyczną oliwkę Palmer's można stosować na całe ciało, łącznie z twarzą. To produkt wielozadaniowy i skuteczny w walce z bliznami, rozstępami, suchą zniszczoną skórą oraz z objawami starzenia się. Swoje działanie zawdzięcza połączeniu masła kakaowego oraz olejów: sezamowego, canola i z dzikiej róży.

Specjalistyczna  
oliwka do ciała  
Palmer's Skin  
Therapy Oil.



## KOSZYK NA ZAKUPY DO RZECZY



### MIARA LUKSUSU

Wybierając Apartament Grand z elitarną usługą kamerdynera przez cały pobyt, można zaznać pełni luksusu. Hotel SPA Dr Irena Eris Polanica-Zdrój jest pierwszym hotelem w powojennej Polsce, który wprowadził taką usługę, świadczoną przez całą dobę. Kamerdyner, towarzysząc gościom przez cały czas ich pobytu, dba o wyjątkowe doświadczenia oraz ułatwia korzystanie z usług hotelowych. Do jego zadań należy m.in. czuwanie, aby przygotowanie apartamentu i cały pobyt przebiegły zgodnie z upodobaniami wynajmujących.

*DrIrenaErisSpa.com*

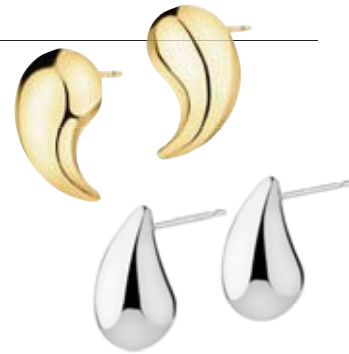
Kieliszki z kolekcji  
Splendour  
100,99 zł/6 szt.



### DEKORACJE W SZKLE

Eleganckie kieliszki z kolekcji Splendour do serwowania czerwonego wina to finezyjne połączenie smukłej nóżki z pojemną czarką o gładkim rancie i pojemności aż 900 ml. Kieliszki nie tylko wspaniale się prezentują, ale także dzięki swojej konstrukcji umożliwiają pełnię degustacji. Wykonane z najwyższej jakości kryształu bezolowiowego zapewniają nieskazitelną przejrzystość i trwałość.

*krosno.com.pl*



Kolczyki lezki: złote 299 zł,  
srebrne 279 zł APART.

*apart.pl*

### SUBTELNE I ODWAŻNE

Wśród najmłodniejszych trendów biżuteryjnych wyróżniają się kolczyki o nowoczesnych, geometrycznych kształtach, również w rozmiarze XXL. Szczególną uwagę przyciągają kolczyki lezki, dostępne w różnych rozmiarach i wykonane z rozmaitych kruszców, takich jak złoto, srebro czy stal szlachetna.

### OKOLICA OKA

Jest delikatna i wymaga specjalnej pielęgnacji. Z pewnością polubi formułę na bazie cennych olejów (z awokado, arganowego i jjoba) oraz wyciągów z alg (zielonych oraz algi brunatnicy), dopełnioną kompleksem peptydów. Krem widocznie spłyca zmarszczki na skórze wokół oczu, poprawia jej napięcie i jędrność, długotrwale odżywia. Redukuje cienie i obrzęki.



Luksusowy krem  
do skóry wokół  
oczu Luxury Gold  
DERMIKA  
15 ml/80 zł.  
*dermika.pl*



Finał 3. edycji

# Plebiscytu Wszechmocne!

OGLĄDAJ RELACJĘ NA ŻYWO NA [WSZECHMOCNE.WP.PL](https://wszechmocne.wp.pl)

**24 PAŹDZIERNIKA O GODZINIE 20:00**

SFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW

Sponsor strategiczny: **APART.pl**

Sponsor:



FUNDACJA



Regenerująco-  
łagodzące mleczko  
do ciała Beauty Rx  
SORAYA  
250 ml/20 zł.  
soraya.pl



**ŁAGODZĄCE MLECZKO**  
Ten intensywnie regenerujący kosmetyk do ciała został stworzony z myślą o pielęgnacji skóry odwodnionej i wrażliwej. Receptura z ektoiną, pantenolem i alantoiną zapewnia błyskawiczne działanie odbudowujące i wzmacniające warstwę ochronną skóry. Mleczko ma delikatną, lekką konsystencję, przyjemnie się rozsmarowuje i szybko wchłania.

#### INSPIRACJE Z NATURY

Jędrna, dogłębnie nawilżona i pełna zdrowego blasku. O takiej skórze marzy większość z nas. W laboratoriach Yves Rocher naukowcy stworzyli innowację przeciwzmarszczkową – LIFT PRO-COLLAGÈNE opartą na niezwykłych właściwościach *ice plant*, czyli przypołudnika kryształowego. Nazywany rośliną życia stymuluje naturalną produkcję kwasu hialuronowego i kolagenu w skórze.

Krem intensywnie  
przeciwzmarszczkowy  
Lift Pro-Collagène  
YVES ROCHER  
75 ml/209 zł.



#### KOSZYK NA ZAKUPY DO RZECZY



#### MEBLE POD WYMIAR W AGACIE – MODNE I FUNKCJONALNE

Z meblami modułowymi Qubik zaprojektujesz kuchnię dokładnie taką, jak chcesz. Szeroka oferta frontów, uchwyków, blatów, a także wyposażenia wewnętrznego gwarantuje niemal nieograniczone możliwości konfiguracji. Meble kuchenne Qubik oprócz mnogości rozwiązań, które ułatwiają codzienne gotowanie, oferują komponenty zgodne z aktualnymi trendami. Sprawdź bogatą ofertę mebli kuchennych Qubik w sklepach Agata i na: [agatameble.pl](http://agatameble.pl)



#### BETTER THAN PERFECT

Idealnie napigmentowany, prasowany róż z bestsellerowej serii Better Than Perfect Eveline Cosmetics wydobywa piękny, naturalny blask skóry. Lekka formuła idealnie łączy się z cerą, nie pozostawiając smug ani efektu maski. Łatwo się aplikuje, a dzięki świeżemu wykończeniu cera wygląda promiennie przez cały dzień. Róż Better Than Perfect to produkt *vegan friendly*. Mogą go używać osoby z wrażliwą cerą, a wysoka jakość gwarantuje długotrwały efekt! Do wyboru są trzy odcienie: Ballerina Pink, Funny Peach i Rosewood.

[eveline.pl](http://eveline.pl)

Iconic Body Balm  
MUDII  
250 ml/119,90 zł  
oraz Iconic Body Balm  
Sun Kissed  
250 ml/129,90 zł.



#### Z EFEKTEM PHOTOSHOPA

Idealnie wyglądająca skóra to kwestia odpowiedniej dawki nawilżenia i rozpraszających światło pigmentów, które optycznie maskują wszelkie niedoskonałości, wyrównują koloryt i sprawiają, że skóra wygląda świeżo, promiennie, złocście, po prostu olśniewająco. Eksperci marki Mudii zamknęli takie formuły w nowych balsamach do ciała Iconic Body Balm oraz Iconic Body Balm Sun Kissed z rozświetlającymi drobkami.

#### ODKRYJ BODY MAKE-UP ILLUSION OD TRIUMPH

To niezwykle biustonosz. Dzięki innowacyjnej fiszbinie Comfort Wire, niezwykle miękkiej tkaninie i zaawansowanym technologicznie miseczkom, które intuicyjnie dopasowują się do indywidualnego kształtu biustu, tworzą wrażenie absolutnego braku biustonosza na ciele. Komfort i styl jeszcze nigdy nie współistniały tak harmonijnie.

[pl.triumph.com](http://pl.triumph.com)



**RMF  
CLASSIC**



**DZIEŃ  
MUZYKI  
FILMOWEJ**

# **SIEDMIU WSPANIAŁYCH MUZYKI FILMOWEJ**

**Sylwetki największych kompozytorów  
w historii kina tylko w RMF Classic!**



Magda Wojewoda-Mleczo



Tytus Hołdys



Jadwiga Polus

**Zapraszają w sobotę od 15:00 do 17:00**

Posłuchaj podcastu



[www.rmflclassic.pl](http://www.rmflclassic.pl)



*Wybór wymagających kobiet  
w okresie menopauzy.*

### MENOPAUA NA TWOICH WARUNKACH

Promensil Forte to naturalny suplement diety przeznaczony dla kobiet w okresie menopauzy. Preparat zawiera standaryzowany ekstrakt z czerwonej koniczyny (bogate źródło izoflawonoidów), który łagodzi objawy menopauzy, wspiera zdrowie układu krążenia oraz wykazuje korzystny efekt dla twardości kości.

### RETINAL DLA ZAAWANSOWANYCH

Serum do twarzy retinal advanced 0,1% zostało stworzone dla kobiet z widocznymi pierwszymi objawami starzenia, które stosowały już retinal w niższym stężeniu i zaczynają kolejny etap pielęgnacji retinoidami o wyższym stężeniu. Retinal poprawia elastyczność, redukuje zmarszczki i przebarwienia. Serum zawiera też składniki poprawiające nawilżenie: skwalan i masło shea.

*Serum do twarzy  
retinal advanced 0,1%  
tolpa.® clinical boost  
30 ml/60 zł.*



### JESIENNE PODRÓŻE

Koniec wakacji wcale nie musi oznaczać rezygnacji z wymarzonych podróży. W tym roku Polskie Linie Lotnicze LOT otwierają aż osiem nowych kierunków. Już niebawem podróżni będą mogli odpocząć w cypryjskiej Larnace i na słonecznej Teneryfie, ale także rozwijać pasje związane ze sportami zimowymi w Innsbrucku. Nowością są również kierunki idealne na jesienne city break, jak choćby Ateny, Lyon czy Oradea. W poszukiwaniu bardziej egzotycznych kierunków przewoźnik zaprasza na pokłady rejsów do Arabii Saudyjskiej oraz Uzbekistanu.



### WEWNĘTRZNY BLASK SKÓRY

Merz Spezial Skin Energy kapsułki to suplement diety, stworzony z myślą o poprawie wyglądu skóry. Koenzym Q10, witaminy oraz silny antyoksydant resweratrol wspomagają kondycję skóry, dodając jej blasku i redukując oznaki zmęczenia. Dodatkowo, suplement pomaga zapobiegać wczesnym oznakom starzenia się skóry dzięki działaniu przeciwutleniaaczy, które chronią komórki przed stresem oksydacyjnym. Produkt można nabyć w aptekach. Cena wynosi około 55 złotych.

*merzspezial.pl*



*Płatki do twarzy 2w1 terapia  
peelingująco-kojąca – moc 001  
BIELEND Advanced Therapy  
12 szt./30 zł.*

*bielenda.pl*

### TERAPIA ZŁUSZCZAJĄCA

Płatki do twarzy zostały stworzone do pielęgnacji każdego rodzaju cery, w tym również wrażliwej. Produkt zawiera kwas glikolowy oraz kwas salicylowy. Płatki delikatnie złuszczą martwy naskórek, pomagają utrzymać nawilżenie skóry, wygładzają i wspierają regenerację.

### ŁAGODNE CZYSZCZENIE

Problem z nadwrażliwością zębów dotyka nawet 30% dorosłych osób. Na szczęście z tym problemem można walczyć, stosując odpowiednie produkty do pielęgnacji. Doskonałe rezultaty w myciu zębów zapewnia szczoteczka soniczna GUM SONIC SENSITIVE. Jej ultradelikatne włosie oraz łagodne soniczne wibracje doskonale czyszczą zęby, nie powodując bólu.



*Szczoteczka  
GUM SONIC  
SENSITIVE 65 zł.  
Dowiedz się więcej  
na: sunstargum.pl*



# Sendo

QUALITY WE ALL DESERVE

Bestsellerowe  
serum ciekłe kryształki  
odpowiednie do każdego  
rodzaju włosów

Twój przyjaciel w codziennej pielęgnacji!



Zeskanuj QR kod  
i SPRAWDŹ



Kosmetyki Sendo znajdziesz na stronie [www.sendopolska.pl](http://www.sendopolska.pl)  
a także stacjonarnie w najlepszych sklepach i sieciach drogerii.

Serum  
Immortelle Reset  
z nową formułą  
odpowiednią  
do cery wrażliwej  
L'OCITANE  
30 ml/289 zł.



### OBUDŹ SIĘ Z PIĘKNIEJSZĄ SKÓRĄ

Mała, ale silna roślina – immortelle, czyli korsykański nieśmiertelnik – ma silne właściwości antyoksydacyjne i łagodzące, które zostały zamknięte w serum Immortelle Reset. Podczas gdy immortelle wzmacnia barierę skóry i poprawia odporność, ekstrakt z gardenii chroni ją przed czynnikami stresogennymi i przyspiesza nocną regenerację.



### CZYSTA WODA ZAWSZE POD RĘKĄ

Z myślą o zdrowiu dzieci i wygodzie rodziców marka Aquaphor stworzyła butelki filtrujące, które zapewniają dostęp do czystej i zdrowej wody, wolnej od chloru, metali ciężkich i innych zanieczyszczeń. Butelka filtrująca Aquaphor CITY to idealne rozwiązanie na każdy dzień. Sprawdzą się podczas zajęć szkolnych, lekcji wychowania fizycznego czy wycieczek. Codzienne picie przefiltrowanej wody to nie tylko dbanie o nawodnienie, ale także inwestycja w zdrowie, lepsze samopoczucie i koncentrację najmłodszych.



Satynowy mus do ciała jagody  
acai ZIAJA 200 ml/ok. 17,99 zł.  
[ziaja.com](http://ziaja.com)

### DIETA DLA SKÓRY

Mus acai jest bardzo lekkim, ale odżywczym produktem do ciała o satynowej aplikacji. Zawiera kompleks naturalnych substancji aktywnych, z których najważniejsze to jagody acai – silny antyoksydant. Mus acai bardzo skutecznie pielęgnuje skórę – wygładza, zmiękcza, nawilża, zapobiegając efektom *tech neck*.



### BOTANICZNE PASTY

Formuły past Himalaya Botanique oparte są na naturalnych składnikach znanych z ajurwedy, takich jak neem, granat, kurkuma czy olej kokosowy. Te składniki nie tylko pielęgnują zęby i dziąsła, ale również chronią przed szkodliwymi czynnikami zewnętrznymi. Himalaya Botanique są wolne od fluoru, glutenu, SLS, sztucznych aromatów oraz barwników. A formuły są całkowicie wegańskie.



### PODRÓŻ DO KRAINY MAGII I TAJEMNIC

Kolekcja Alaska Circus to klasyczny, ponadczasowy fason porcelany Alaska, który wzbogacono motywami inspirowanymi światem sztuki cyrkowej. Projekt dekoracji został stworzony przez grafika i ilustratora Marka Mielnickiego. Inspiracją była odchodząca obecnie w niepamięć sztuka cyrkowa – pełna magii, kolorów i różnorodności. Kolekcja zachwyca tradycyjnym fasonem porcelany, dekoracją w głębokim odcieniu koloru niebieskiego i wykończeniami ręcznie malowanymi złotem.

[porcelana.pl](http://porcelana.pl)

### TO, CO NIEZBĘDNE

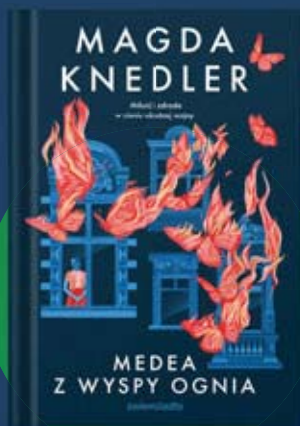
Chcesz zadbać o zdrowie swojego mężczyzny? Podsuń mu innowacyjny suplement diety wspierający męski organizm i witalność po 50. roku życia. Wegańskie kapsułki zawierają: kwasy omega-3 (DHA+EPA) z alg, wit. D3 z alg + K2, kompleks witamin B: B4, B9, B12 oraz antyoksydanty: wit. A+E, koenzym Q10, cynk i selen. Bez zbędnych dodatków.



Baza na co dzień  
Mężczyzna • Ja+  
50+ lat  
suplement diety  
NIKALAB.  
[nikalab.pl](http://nikalab.pl)

# Czy można uciec przed przeznaczeniem? Czy Mada może mieć nadzieję na nową miłość?

TOM TRZECI SERII O MEDEI STEINBART



CZYTA FILIP KOSIOR

Książka dostępna:   

Książka dostępna na [sklep.zwierciadlo.pl](https://sklep.zwierciadlo.pl) oraz w dobrych księgarniach i na platformach streamingowych.

## KOSZYK NA ZAKUPY DO RZECZY



### CODZIENNY RYTUAŁ PIĘKNA

Kolagen Premium to miesięczna kuracja w postaci 30 shotów o truskawkowym smaku, z których każdy zawiera aż 10 000 mg kolagenu z dzikich ryb, kwas hialuronowy, witaminę C, biotynę i ekstrakty ze skrzypu polnego i winorośli. Dla piękna skóry, włosów i paznokci.

[www.pasiekisadowskich.pl](http://www.pasiekisadowskich.pl)

Cena: 249 zł.

### EFEKT LIFTINGU

Kosmetyki AA Y Lift Supreme to połączenie sprawdzonych składników aktywnych w nowej odsłonie. Pięć peptydów i wegański kolagen wykazują precyzyjne, wielokierunkowe działanie odmładzające: spływają zmarszczki, ujędrniają, poprawiają elastyczność, modelują kontur twarzy.

W AA Y Lift Supreme zastosowano rewelacyjne rozwiązanie: serum do twarzy i krem na okolice oczu – oba z masażerem.



### PRAKTYCZNY I EKOLOGICZNY PREZENT

Produkty marki Root7 to doskonały wybór na prezent, który nie tylko cieszy obdarowaną osobę, ale także dba o planetę. Kubek termiczny VIP Black Split łączy w sobie styl i funkcjonalność. Wyposażony jest w innowacyjną powłokę ceramiczną zapobiegającą przebarwieniom oraz podwójną izolację, utrzymującą temperaturę napojów przez długie godziny – ciepłe przez 8 godzin, zimne nawet do 14 godzin. Kubek można personalizować, dodając indywidualny grawer. Dodatkowo zakup produktów Root7 wspiera projekty sadzenia drzew.

[root7.pl](http://root7.pl)



### IDEALNY DŹWIĘK NA KAŻDYM KROKU

JBL Tour Pro 3 to bezprzewodowe słuchawki dokończone z redukcją hałasu i inteligentnym etui ładującym Smart Charging Case™ z poręcznym, większym i bardziej funkcjonalnym ekranem dotykowym, który zapewnia pełną kontrolę nad wrażeniami słuchowymi – podczas gdy telefon pozostaje w kieszeni. Słuchawki pozwalają na płynne łączenie z dowolnym urządzeniem Bluetooth® i pełne zanurzenie się w muzyce, filmach i grach dzięki dźwiękowi przestrzennemu JBL Spatial 360 ze śledzeniem ruchu głowy Head Tracking.

[pl.jbl.com](http://pl.jbl.com)



Podwójnie aktywne serum Q10, Cellular Expert Lift, Wypełniające serum hialuronowe NIVEA.

[nivea.pl](http://nivea.pl)

### TWOJE SERUM

Technologia GLYCOSTOP i koenzym Q10 redukują najgłębsze zmarszczki. Bakuchiol pomaga spowolnić proces starzenia i zapewnia natychmiastowy efekt liftingu. Kwas hialuronowy nawadnia i wygładza zmarszczki na twarzy, szyi i dekolcie. Trzy składniki, trzy sposoby na odmłodzenie skóry.

### PREBIOTYKI DO CERY

Prebiotyk – inulina, zawarty w formułach marki Vianek, wspiera naturalną równowagę mikrobiomu skóry, co przekłada się na poprawę kondycji bariery ochronnej. Dzięki temu cera wraca do równowagi. Jest bardziej odporna na szkodliwe czynniki zewnętrzne, przestaje się przetłuszczać i utrzymuje właściwy poziom nawilżenia.

Prebiotyczne serum do twarzy nawilżające VIANEK

30 ml/29,90 zł.

Prebiotyczny żel myjący do twarzy z kwasem salicylowym 300 ml/19,90 zł.

[sylveco.pl](http://sylveco.pl)



# POLITYKA

## Prenumerata cyfrowa 4 zł za tydzień przez rok



Tygodnik, newsy, aplikacja, audio

Skorzystaj z oferty powitalnej:  
[polityka.pl/powitalna](https://polityka.pl/powitalna)



zeskanuj kod

PASZPORTY  
**POLITYKI**  
2 0 2 4

**Zostań jurorem Paszportów POLITYKI!**

W grudniu prenumeratorki wybiorą laureata  
Paszportu Czytelników POLITYKI.  
Dołącz do ich grona!

[polityka.pl/paszporty](https://polityka.pl/paszporty)

**Penny Thornton**

*astrolożka, autorka książek, wykładowczyni.  
Jej klientką była księżna Diana.*



## SKORPION 24.10-22.11

Gdy Słońce wędruje przez znak Skorpiona, a ty czujesz wiatr w żaglach, co miałyby pójść nie tak? Za wszelkie utrudnienia, zwłaszcza w odniesieniu do twojej kariery i finansów, możesz winić opozycję Marsa z Plutonem (3 listopada). Na szczęście Jowisz sprawuje nadzór nad pieniędzmi, więc twoje długoterminowe perspektywy finansowe wyglądają dobrze, a listopad to doskonały czas na sprzedaż i fuzje. Zaznacz w kalendarzu 15 listopada: pełnia Księżycą i Uran połączą siły, co oznacza nagły koniec sojuszu, który od jakiegoś czasu był niepewny. Pod takimi gwiazdnymi wpływami ktoś musi wypić piwo, którego nawarzył.

## STRZELEC 23.11-21.12

Odpoczynek i relaks są zawsze potrzebne, ale do 21 listopada, gdy Słońce wejdzie do twojego znaku, będą obowiązkowe. Zajmij się problemami zdrowotnymi i wszelkimi trudnymi kwestiami. Około 15 listopada pewna sytuacja prawdopodobnie dojdzie do momentu wrzenia, więc im staranniej się na to przygotujesz, tym lepiej. W połowie miesiąca może pojawić się również coś pięknego. Wenus będzie po twojej stronie do 11 listopada, dzięki czemu będziesz przyciągać dobre rzeczy i dobrych ludzi. Podsumowując, to miesiąc skrajności, w którym pozytywne przeważają nad negatywami.

## KOZIOROŻEC 22.12-20.01

Nie pozwól, aby drobne niepowodzenie powstrzymało cię przed realizacją marzeń, a zwłaszcza jednego konkretnego celu. W połowie miesiąca pełnia Księżycą i Saturn, który zakończy wtedy ruch wsteczny, mogą stać za pewnym rozczarowaniem, jednak ta przeszkoda jest dla ciebie jednocześnie szansą. Weryfikując swoje pomysły, będziesz na dobrej drodze do sukcesu. Musisz przyjąć nowe strategie i nowe metody. Współpraca i kreatywność

przedsięwzięcia znajdą się w centrum uwagi, zachęcając do pracy zespołowej, a także wprowadzając nowe osoby do twojego życia. Kolejny raz gwiazdy przypomną ci, że najlepsze rzeczy w życiu są warte czekania.

## WODNIK 21.01-19.02

Pełnia Księżycą 15 listopada poprowadzi cię na rozdroże. Dla wielu Wodników najważniejsze są decyzje dotyczące kariery, bez względu na to, czy chodzi o zakończenie czy zawarcie porozumienia, podczas gdy inne skupią się na rodzinie. Wydarzenia z połowy sierpnia również mogą mieć wpływ na to, co się stanie w listopadzie. Być może masz już zaplanowany jakiś ruch, ale to raczej okres, w którym rzeczy dzieją się nagle i niespodziewanie. Wygląda na to, że – zwłaszcza jeśli masz urodziny około 19 stycznia lub 15 lutego – sprawami pokieruje los.

## RYBY 20.02-20.03

Wszystko zależy od punktu widzenia – pamiętaj, że sytuacje mogą wyglądać zupełnie inaczej, gdy spojrzymy na nie z nowej perspektywy. Niezależnie od tego, czy w listopadzie wyruszysz w podróż, czy też stanie się coś, co wpłynie na twój światopogląd, pojawią się możliwości, które przyniosą rozwiązania i postęp. Połowa miesiąca to czas odkryć i rozrachunków. Z jednej strony możesz osiągnąć wynik, na który liczysz, z drugiej – rozwój wydarzeń może sprawić, że poczujesz zniechęcenie. Przegrupuj się i zrestartuj: wszystko będzie dobrze.

## BARAN 21.03-20.04

Czasami nie masz innego wyjścia, jak tylko głęboko przeanalizować sprawę. Niezależnie od tego, czy od pewnego czasu unikasz delikatnego tematu w związku, czy starasz się utrzymać swoją romantyczną relację na luźnych zasadach, wydarzenia około 2 lub 15 listopada zmuszą cię do zmierzenia się z rzeczywistością. Nie walczyć o władzę ani nie zrywaj umowy pod wpływem frustracji: sprawy będzie można rozwiązać. Negocjacje to twoje potężne narzędzie. A od początku miesiąca przyglądaj się dokładnie finansom, uzbrój się w fakty i liczby i opracuj realną strategię działania. Pamiętaj: nie możesz mieć wszystkiego.

### BYK 21.04-20.05

**Listopad to miesiąc rozstrzygnięć.** Dla niektórych będą to szczęśliwe zakończenia, dla innych twarde lądowanie. Niczego wartościowego nie osiąga się bez wysiłku i kiedy przeżywasz trudny czas, więzi między ludźmi mogą się wzmocnić, a nagrody wydają się znacznie słodsze. Czasem jednak najrozsądniej jest wycofać się w porę, aby ograniczyć straty. Problemy mogą osiągnąć punkt kulminacyjny 15 listopada, podczas pełni Księżycy w Byku. Wtedy dowiesz się, jak bardzo warto walczyć o kogoś lub coś. Z kolei to, co mogło wydawać się trwale zablokowane, może się nagle uruchomić.

### BLIŻNIĘTA 21.05-21.06

**Przygotowanie to podstawa.** Nawet jeśli listopad nie będzie szczególnie ekscytującym miesiącem 2024 roku, może okazać się najbardziej znaczący. Oprócz sprawdzenia, czy wszystkie systemy dobrze funkcjonują - w tym zdrowie umysłu, ciała i ducha - możesz rozwijać nowe projekty i powiększać swój bank umiejętności. Plotki o zmianach w miejscu pracy mogą się potwierdzić i nawet jeśli nie będą ci się podobać pewne wydarzenia w połowie miesiąca, pomogą ci one uwolnić się od sytuacji, z którą zmagasz się od jakiegoś czasu. Ruszysz w lepszym kierunku.

### RAK 22.06-22.07

**Czasami twoja ostrożność sprawia, że statek okazji opuszcza port bez ciebie.** Nie pozwól, aby tak się stało tym razem. Nowy romans ma potencjał, aby przetrwać w coś trwałego i pięknego, zatem warto go kontynuować, nawet jeśli ktoś stanie ci na drodze. Podobnie jeśli widzisz możliwości rozwoju kariery, wysuń swoją kandydaturę. Nie czekaj na zaproszenie. W połowie miesiąca będą niespodzianki, niezależnie od tego, czy coś, czego spodziewasz się później, nagle się wydarzy, czy sytuacja, którą uważasz za trwałą, zmieni się z dnia na dzień.

### LEW 23.07-23.08

**Mars w twoim znaku może być błogosławieństwem i przekleństwem.** Po stronie plusów jest to, że masz odwagę i motywację, aby załatwić sprawy i osiągnąć swoje cele,

ale klimat wokół ciebie może stać się kontrowersyjny. Mars jest w opozycji z Plutonem od końca października, ale ten wpływ „walcz lub uciekaj” najsilniejszy będzie około 2 listopada. Zrób wszystko, aby różnicy zdań nie przekształcić w pełną wojnę, wykorzystaj raczej tę energię, aby zmienić związek na lepsze. Pełnia Księżycy 15 listopada to kolejny moment o wielkiej mocy, ale własnej mocy używaj z rozwagą.

### PANNA 24.08-22.09

**Pełnie Księżycy, które występują w dziewiątym domu słonecznym, zawsze mają związek z podróżami.**

Czasem rzeczywistymi, a czasem w rozumieniu wiedzy i doświadczenia. Około 15 listopada nie zdziw się, jeśli droga zaprowadzi cię tam, gdzie się nie spodziewasz! Musisz się też liczyć z opóźnieniami lub zmianą kierunku, jakieś wydarzenie może zepchnąć cię z kursu. Bez względu na dokładny charakter tych okoliczności, będą one okazją do zmiany celu podróży w odniesieniu do sytuacji osobistej lub zawodowej. Pod wieloma względami listopad będzie miesiącem odkryć, a wszystkie leżą w twoim najlepszym interesie.

### WAGA 23.09-23.10

**W twoim życiu dzieje się wiele dobrych rzeczy, niezależnie od tego, czy chodzi o pozytywne zmiany w rodzinie, czy twoją pozycję w świecie.** To idealny czas na sprzedaż i zakup nieruchomości oraz remont domu. Co nie znaczy, że listopad to bułka z masłem. Różnice zdań na temat przedsięwzięcia biznesowego lub wspólnego projektu są w stanie zagrozić stabilności i przyszłości związku, a sednem problemu mogą być pieniądze. Mając to na uwadze, od samego początku miesiąca zacznij analizować liczby i przygotowywać arkusze kalkulacyjne. ●

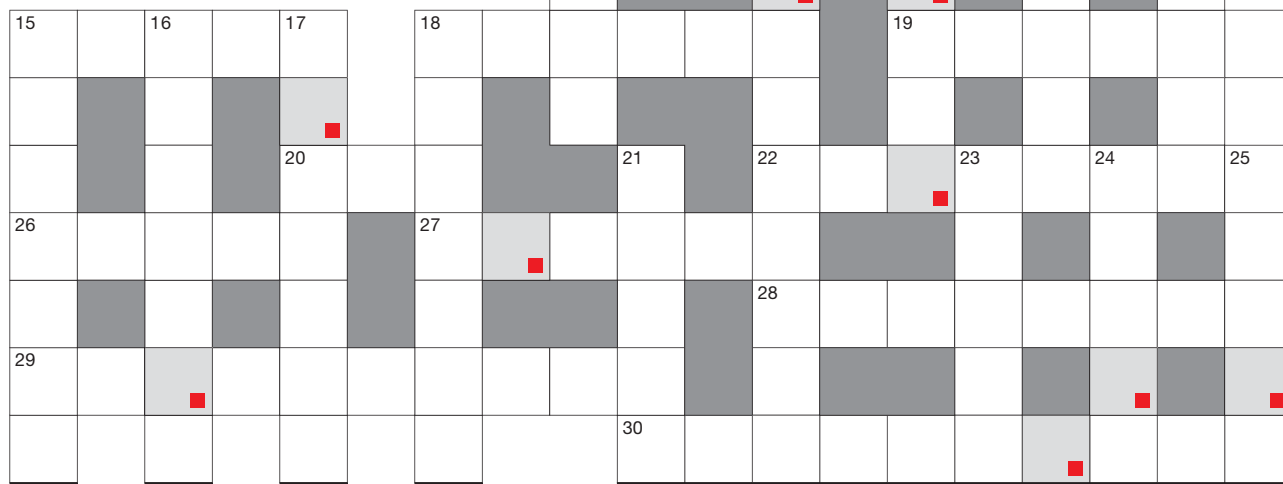


*Fascynujący przewodnik po świecie astrologii. Książka, która wyjaśnia ruchy gwiazd oraz to, jak planety wpływają na nasze zachowania.*

*Książka dostępna na [sklep.zwierciadlo.pl](http://sklep.zwierciadlo.pl).*



**A:** 5 zestawów kokosowo-pomarańczowych kosmetyków nawilżająco-odżywczych od **Ziaja**. [www.ziaja.com](http://www.ziaja.com)  
**SMS o treści: ZW.KR.A.hasłokrzyżówki**  
**wyślij pod nr 7255.**



**POZIOMO:** 1. przyspiesza proces 4. zatrzuwa i serce, i głowę 7. północny krasnoludek 8. wlot prezentowy 9. między raketami 10. pracuje w fosie 15. śpiwór w plenerze 18. o czym teraz myślisz? 19. huncwot w sklepie 20. zwierzę na wstecznym 22. czysty związek 26. nalana postać 27. w opowieściach kryje się ziarno prawdy, gdy legendy ożywają na nowo? 29. jeszcze bez kratek 30. krwawy polityk

**PIONOWO:** 1. lud wybrańca 2. ci lub tobie 3. wsad do posagu 4. wymaga bicia piany 5. odsuwa wodę 6. brat w okopie 11. niechciany gość 12. ziarnko do ziarnka 13. szuka ruchu 14. z rodziny mroczków 15. niechciana wylewność 16. facet zaglądnący w gary 17. nie daje ci zasnąć 18. samotny biały żagiel 21. oko za ząb 23. siekał lub siekany 24. wśród skarbów Wawelu 25. występuje na Wimbledonie



**B:** 5 zestawów książek Anny Olszewskiej. Zbrodnie czorszyńskie to seria kryminałów, których akcja dzieje się w malowniczych Pieninach. Czy w opowieściach kryje się ziarno prawdy, gdy legendy ożywają na nowo?  
**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 października do 5 listopada 2024 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 9/2024: KOMEDIA ROMANTYCZNA.**

**POZIOMO:** 1. ORGAN 4. ŁGARZ 7. KUM 8. ZEBRA 9. ASTMA 10. CIASTKARNIA 15. MASKA 18. TRENER 19. MANELE 20. TYP 22. MASZYNKA 26. LIANA 27. CIARKI 28. ZNAJOMEK 29. IMPRESARIO 30. SPADOCZRON **PIONOWO:** 1. OKAZICIEL 2. GŁĘBIA 3. NOKAUT 4. ŁAMAGA 5. ACETON 6. ZASADA 11. STROMIŻNA 12. KOMIS 13. RANNY 14. IGLAK 15. MYŚLNIK 16. SZTAMPA 17. ANTAŁEK 18. TAPCZAN 21. TRZOS 23. ZAJĄC 24. NUMER 25. ARKAN

**Lista laureatów dostępna w siedzibie organizatora.**

REKLAMA

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE.



## 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 **MAGDALENA ROŚLANIEC**  
korekta **JOANNA MORAWSKA**

## ZESPÓŁ

**GABRIELA CZERKIEWICZ** (moda), **JOANNA DERDA** (zdrowie),  
**ZOFIA FABJANOWSKA** (kultura), **AGATA RUCIŃSKA** (uroda)

graficzka **AGNIESZKA NAROLSKA**  
**AGATA CHMIELEWSKA** (projekty specjalne)  
fotoedycja i produkcja sesji **MAGDALENA SOBOTKA, ALICJA SIKORA**

## FELIETONIŚCI

**ARTUR ANDRUS, KATARZYNA BŁĄŻEJEWSKA-STUHR, NATALIA DE BARBARO,**  
**JACEK DUBOIS, ANNA GACEK, TOMASZ JASTRUN, SONIA KISZA, SZYMON**  
**MAJEWSKI, KATARZYNA MILLER, MONIKA SOBIEN-GÓRSKA**

## WSPÓŁPRACOWNICY

**BOGDAN DE BARBARO, WOJCIECH EICHELBERGER, REMIGIUSZ GRZELA,**  
**ANGELIKA KUCIŃSKA, IZA NOWAKOWSKA-TEOFILAK, MARTA NIEDŹWIECKA,**  
**BEATA PAWŁOWICZ, STACH SZABŁOWSKI, GRAZYNA 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

## 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  
**JUSTYNA MOTRENKO** tel. 602 470 502

## PRODUKCJA

dyrektor **ROBERT JEŻEWSKI**

## REPRODUKCJA I NADZÓR DRUKU

redaktor techniczny **PIOTR SZCZERSKI**, opracowanie kolorystyczne **PAWEŁ SULISZ**  
druk i oprawa **QUAD/GRAPHICS EUROPE SP. Z O.O.**

## DYSTRYBUCJA

**KATARZYNA PASIK** tel. 503 134 270

## PRENUMERATA

wydania drukowane: **prenumerata24.pl**  
biuro obsługi prenumeraty: kontakt@prenumerata24.pl  
tel. 513 129 995 w dni robocze w godz. 9.00-14.00  
wydania cyfrowe: **sklep.zwierciadlo.pl**

## DZIAŁ KSIĄŻEK

**RENATA PATOKA, BLANKA WOŚKOWIAK, JOLANTA LIŻEWSKA-ZYK**

## DZIAŁ KSIĘGOWOŚCI

**KATARZYNA KUĆA, DOROTA SIKORA**

## PORTAL ZWIERCIADŁO.PL

**AGNIESZKA KUBIŃSKA, AGATA LIPIEC, KLAUDIA MIZERSKA, TOLA RYBICKA,**  
**DOMINIKA SOĆKO, ALICJA SZEWCZYK, ANNA TOBIASZ,**  
**ALEKSANDRA URBANIAK, MARTA WASZKIEWICZ, AGNIESZKA WIRTWEIN,**  
**MAŁGORZATA WELMAN, EDYTA ŻMUDA**

programista **SYLWESTER CIACH**

**Materiały reklamowe na stronach:** II-1, 2-3, 4-5, 6-7, 8-9, 10-11, 12-13, 14-15, 16-17, 19, 21, 23, 25, 27, 29, 31, 33, 34-35, 41, 43, 54-55, 63, 65, 73, 75, 79, 81, 85, 87, 88-89, 93, 95, 101, 104, 109, 111, 115, 117, 121, 123, 124-125, 129, 130-131, 133, 134-135, 140-141, 145, 147, 151, 153, 161, 165, 167, 169, 171, 173, 176, 183, 187, 189, 191, 193, 195, 197, 199, 203, 205, 206-211, 217, 219, 222-223, 224, 226, 228, 229, 230-232, 233, 235, 241, 245, 247, 251, 253, 257, 259, 263, 265, 275, 281, 282, 283, 284, 285, 286, 287, 288, 289, 290, 291, 295, III IV

**Na stronach:** 154, 178, 266-267, 273 zamieszczone są materiały własne wydawcy.

Redakcja nie zwraca niezamówionych materiałów i zastrzega sobie prawo do redagowania, skracania, adiacji 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 (z zastrzeżeniem korzystania w ramach dozwolonego użytku, wyznaczonego przez przepisy ustawy o prawie autorskim i prawach pokrewnych lub ustawy o ochronie baz danych), przy czym takie korzystanie nie może naruszać normalnego korzystania lub godzić w słusze 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. g) RODO - niezbędność danych do wypełnienia obowiązku prawnego oraz art. 6 ust. 1 lit. f) RODO - prawne uzasadnione interesy administratora. **Odbiorcy danych:** Podmioty przetwarzające dane na zlecenie administratora oraz 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.**

GRUDNIOWE WYDANIE  
DOSTĘPNE TAKŻE  
Z MATOWĄ POMADKĄ  
W PŁYNIE

**WONDER MATCH**  
EVELINE COSMETICS



**POMADKA**  
**WONDER MATCH**  
EVELINE COSMETICS

Innowacyjna formuła  
long-lasting i kiss-proof.  
Nawilża, chroni,  
pielęgnuje.

„ZWIERCIADŁO” Z KOSMETYKIEM  
DOSTĘPNE W WYBRANYCH PUNKTACH  
SPRZEDAŻY OD 6 LISTOPADA.

## Na skrzydłach Tuwima

**J**ulian Tuwim zmarł, kiedy miałem zaledwie trzy lata. Zdążył jednak napisać dla mnie dedykację w książce dla dzieci „Słoń Trąbalski” i na miejscu ją zrymował.

*Życzę Ci, kochany Tomku,  
Któryś jest nie tylko Tomkiem,  
Ale samego Jastruna potomkiem,  
Żeby-ć/ Zawsze-ć/ Wszystko-ć  
Było-ć/ Wolno-ć/ W swoim domku  
I poza domkiem, / W świadomku!  
I w podświadomku!*

Potrafił improwizować. Kochał rym i rytm, fascynowały go słowa, ich pokrewieństwa, powinowactwa, wnętrza i zewnątrz, grał nimi, roziskrzył je, przyglądał się im ze wszystkich stron. Żeromski, który był z Tuwimem blisko i serdecznie, nieco złośliwie napisał: „Ale się ten Tuwim wgrzył w język polski, tak się wgrzył, aż się przegryzł na drugą stronę”. Tak, rym, rytm, harmonia miały dla Tuwima znaczenie mistyczne. Rym był dla niego jak skrzydła dla ptaka, czymś naturalnym, narzędziem fruwania. Tych, którzy znali poetę, uderzało, że przypominał ptaka. Potrafił głęboko analizować poezję i miał pełną świadomość, na czym polega sztuka latania. Wiele fraz z wierszy Tuwima weszło w krwiobieg polskiego języka, też dzięki piosecie, duże ma tu zasługi Ewa Demarczyk. Śpiewność tej poezji dla jednych była zaletą, dla innych wadą. Na pewno służyła popularności Tuwima, a była ona wielka. Pamiętać też trzeba o jego wierszach dla dzieci, wychowały się na nich pokolenia. Mój ojciec napisał: „Tuwim był jednym z ostatnich poetów naszego wieku, którzy wierzyli w boskie pochodzenie klasycznej strofy”. Dzisiaj trudno pojąć, jak poruszały w latach 20. wiersze Tuwima i dlaczego jednych uwodziły, innych gorszyły, szokowała ich witalność, potoczność, odwaga obyczajowa. Dzisiaj poezja nie boi się żadnych słów, nawet brutalnych, odwaga staniała. Żartobliwa puenta wiersza „Wiosna” z roku 1918, roku wolności, stała się sensacją i skandalem.

*Jak bardzo jest! jak wiele!  
Jak żywo, zupełnie, cało?  
– Chodź, Młoda, do Młodego:  
Ojcostwa mi się zachciało!*

Pisano o rui i poróbstwie, wyuzdaniu i cynizmie, wyrażano obawy o moralność studentek skazanych na kolegowanie się z „wyuzdańcami”.

Mimo „złego” żydowskiego pochodzenia i myszki na policzku, tak dużej, że niezyczliwy mógłby w niej ujrzeć znak diabła, ten delikatny poeta, chory na lęk przestrzeni, miał siłę i odwagę pisać wiersze, które szokowały, walczyły z kultuństwem, były formą walki politycznej. Człowiek, który boi się wyjść na ulicę, wytoczył wojnę głupocie tej ulicy. Był brutalnie atakowany przez narodową prawicę. Traumą czasu między wojnami było zamordowanie pierwszego prezydenta wolnej Polski Gabriela Narutowicza. Tuwim napisał o jego pogrzebie potężny wiersz, zwrotki są jak uderzane sercem dzwony:

### POGRZEB PREZYDENTA NARUTOWICZA

*Krzyż mieliście na piersi, a brauning  
w kieszeni./ Z Bogiem byli w sojuszu,  
a z mordercą w pakuć./ Wó, w chichocie  
zastygli, bladzi, przestraszeni./ Chodźcie,  
głupcy, do okien – i patrzcie! i patrzcie!/  
Z Behwederu na Zamek, tętnicą Warszawy/  
Alejami, Nowym Światem, Krakowskim  
Przedmieściem./ Idzie kondukt żałobny,  
krepowy i krwawy./ Drugi raz Pan  
Prezydent jest dzisiaj na mieście./ Zimny,  
sztywny, zakryty chorągwią i kirem./ Jedzie  
Prezydent Martwy a wielki stokrotnie./ Nie  
odwracając oczu! Stać i patrzeć, zbiry!/ Tak!  
Za karki was trzeba trzymać przy tym oknie!/  
Przez serce swe na wylot pogrzebem  
przeszły./ Jak Jego pierś kulami, niech  
widzi stolica./ Twarze wasze, zbrodniarze  
– i niech was przywita./ Straszny  
krzykiem milczenia żałobna ulica.*



TOMASZ JASTRUN  
poeta, prozaik,  
krytyk literacki,  
czuły obserwator  
świata. Zawsze z książką  
obok poduszki.

# HOUSE of COFFEE

Miejsce, w którym design i smak łączą się ze sobą



DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ

Made in Italy





**MOC PREMIUM ZAMKNIĘTA W 7300<sup>(2)</sup> MIKROKAPSUŁKACH,  
DLA ABSOLUTNEGO DZIAŁANIA ANTI-AGING**

# LIERAC

MÓWIMY JĘZYKIEM TWOJEJ SKÓRY

Dostępne w aptekach i drogeriach w całej Polsce.

Dowiedz się więcej!



Zakupiono w NEXTO: 4047093