ZWIERCIADLO.PL

# zwierciadło

9 (2158) **WRZESIEŃ 2026**
Cena 15,90 zł (w tym 8% VAT)

MADONNA rządzi!
I doskonale o tym wie

DOBROMIR DYMECKI
Smak popularności

KATARZYNA WARNKE
Imperatyw, by robić swoje

**TEMAT MIESIĄCA**
Długo i szczęśliwie

Longevity w pigułce:
pielęgnacja, zabiegi, dieta

Czytanie może wydłużać życie

**PSYCHOLOGIA**
Biseksualni nie mają łatwo

Nastolatki & narkotyki

Porozmawiajmy
o poprawianiu urody

Kiedy dziecko
myśli inaczej



# GRAŻYNA TORBICKA
## Są powody do świętowania

ISSN 0514-0994 INDEKS 383767
Numer w sprzedaży
do 31.08.2026

prasa.pl 1491bb2e27

ZWIERCIADLO.PL

# zwierciadło

9 (2158) **WRZESIEŃ 2026**
Cena 15,85 zł (w tym 8% VAT)

GRAŻYNA TORBICKA
Są powody do świętowania

DOBROMIR DYMECKI
Smak popularności

KATARZYNA WARNKE
Imperatyw, by robić swoje



**TEMAT MIESIĄCA**
Długo i szczęśliwie

Longevity w pigułce: pielęgnacja, zabiegi, dieta

Czytanie może wydłużać życie

**PSYCHOLOGIA**
Biseksualni nie mają łatwo

Nastolatki & narkotyki

Porozmawiajmy o poprawianiu urody

Kiedy dziecko myśli inaczej

ISSN 0514-0994 INDEKS 401935
09
9 770514 099319
Numer w sprzedaży do 05.10.2026

## MADONNA rządzi!
## I doskonale o tym wie




eprasa.pl 149

L'ORÉAL
PARIS

NOWOŚĆ

# ELSEVE

## MAGICZNA MOC OLEJKÓW

**DO 100 H ODŻYWIENIA I BLASKU***
**TERMOOCHRONA DO 230°C**





LAB
DIAMONDS

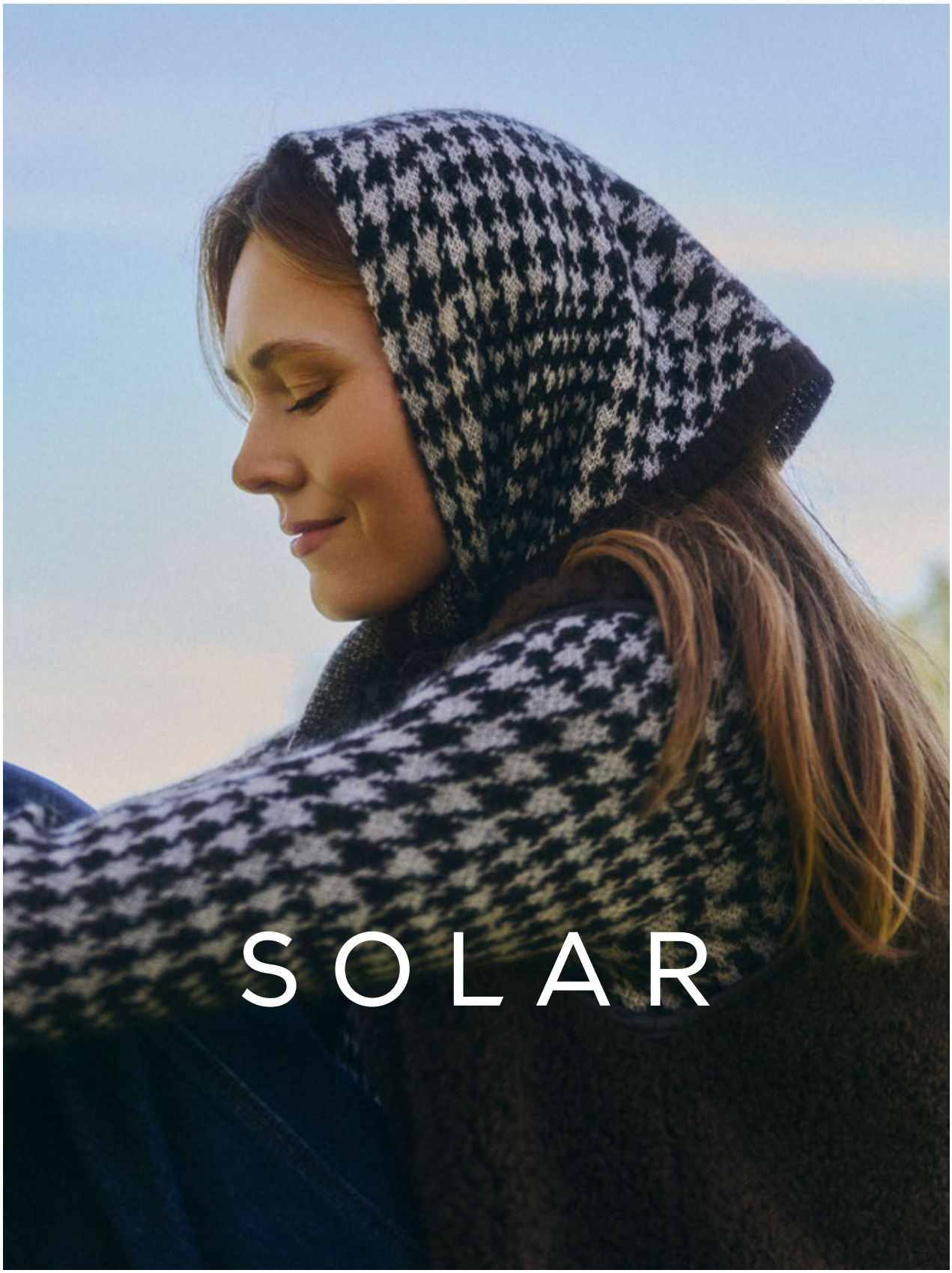



ZŁOTE PIERŚCIONKI Z BRYLANTAMI LABORATORYJNYMI: wzór 500.104; wzór 500.101

APART.pl




eprasa.pl 1491bb2e27




eprasa.pl 1491bb2e27




# 100%

KOBIET POTWIERDZA*:

## NOWA FORMUŁA

WYGLĄDA NA SKÓRZE JESZCZE LEPIEJ

*Wyniki testowania Wizaż w czerwcu–lipcu 2026 r. wśród 77 respondentek, które używały poprzedniej wersji podkładu Wonder Match Lumi.

eprasa.pl 1491bb2e27

EVELINE
COSMETICS

# WONDER MATCH
## LUMI

**ALL DAY**
**GLOW FOUNDATION**

**NOWA**
PIELĘGNUJĄCA
FORMUŁA

**P D R N**
**NIACYNAMID**
**PEPTYDY**

WIĘKSZE KRYCIE
I TRWAŁOŚĆ

SPRĘŻYSTA,
NAWILŻONA SKÓRA

NATYCHMIASTOWE
ROZŚWIETLENIE







*Eveline za NielsenIQ, Panel Handlu Detalicznego, Cała Polska (Drug), sprzedaż wartościowa, wolumenowa i w opakowaniach w sumie okresów Tydzień 5'2025-Tydzień 4'2026, w sumie kategorii: Pielęgnacja paznokci, Makijaż ust, Makijaż oczu, Makijaż twarzy i Gotowe zestawy do makijażu (Prawa autorskie © 2026, NielsenIQ) .

eprasa.pl 1491bb2e27

# Z PAŹDZIERNIKOWYM WYDANIEM „ZWIERCIADŁA”







# KALENDARZYK NA 2027 ROK










eprasa.pl 1491bb2e27










## 10 WYJĄTKOWYCH OKŁADEK

odzwierciedlających Twoje ja.

## PRZEJRZYSTE KALENDARIUM

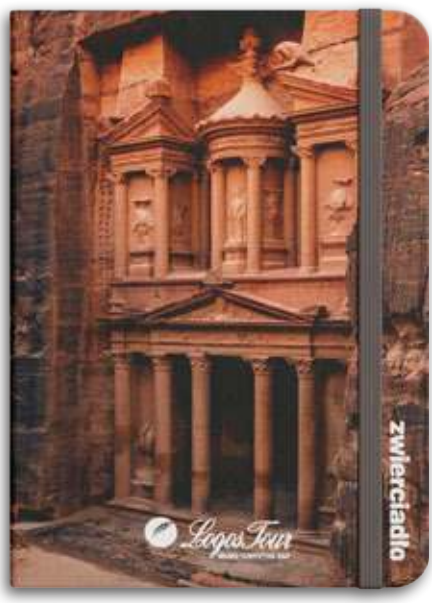
od października 2026 do grudnia 2027 roku.

## IDEALNY PLANER

na co dzień, w podróży i na wakacjach.



## „ZWIERCIADŁO" Z KALENDARZYKIEM DOSTĘPNE W SPRZEDAŻY OD 1 WRZEŚNIA







ZDJĘCIA: BARON/HULTON ARCHIVE/GETTY IMAGES, BETTMANN/ GETTY IMAGES, BRIDGEMAN IMAGES/PHOTOPOWER, KAREL DRIESSE/ GETTY IMAGES, SERTS/GETTY IMAGES, ADOBE STOCK/ MASHARINKAPHOTOS, SHUTTERSTOCK: SEAN PAVONE, GUITAR PHOTOGRAPHER, RICHIE CHAN, TONY CAMPBELL. KOLAŻ: ADRIANA DZIEWULSKA



eprasa.pl 1491bb2e27



Nie wiem, jak wy, ale my w „Zwierciadle" staramy się praktykować to, o czym piszemy. To znaczy udaje nam się to w jakichś 60-70 procentach, co i tak uważam za sukces. W tym miesiącu na pewno praktykujemy to, o czym pisaliśmy w numerze lipcowym – czyli letnie festiwale. W końcu, jak mówi bohaterka naszej okładki, niezastąpiona Grażyna Torbicka, „to właśnie w wakacje mamy więcej czasu, ale też bardziej otwartą głowę i serce, by zagłębiać się w rozmaite tematy i propozycje filmowe, muzyczne, teatralne czy literackie". A ponieważ w redakcji wymieniamy się zarówno urlopami, jak i festiwalami, to jedne z nas zobaczą najnowsze premiery filmowe podczas TAURON Nowe Horyzonty, a inne potańczą pod gołym niebem na Off Festivalu, w Jarocinie czy na Mazurach. Ja w te wakacje widziałam już na żywo fenomenalną Magdę Cielecką na festiwalu Malta, ale też słuchałam Tomasza Koniecznego jako Wotana w „Walkirii" w ramach Baltic Opery. Za chwilę wybieram się na BNP Paribas Dwa Brzegi, na który jeżdżę od lat, wciąż z taką samą przyjemnością. Kazimierz Dolny to małe miasteczko, w którym co roku przecieram te same szlaki, jem w tych samych miejscach i spotykam praktycznie tych samych znajomych, ale to uwielbiam. Dyrektorka artystyczna festiwalu, wspomniana Grażyna Torbicka, co roku dostarcza nam nowych tematów do rozmów, ale i gości do posłuchania – jakich, przeczytacie w naszej rozmowie.

Tematem, który z pewnością będzie się w tych rozmowach przewijał (obok wciąż *hot* AI), jest „longevity", czyli długowieczność – motyw przewodni także tego numeru „Zwierciadła". Okazuje się, że dziś „żyli długo i szczęśliwie" nie musi by wcale pobożnym życzeniem czy zdaniem z bajki, ale naszą rzeczywistością. Tylko trzeba sobie zadać pytanie – nie „Jak to zrobić?", a „Po co?". Co z tym „wygospodarowanym" czasem zamierzamy zrobić? Na przykład ja w te wakacje zamierzam tańczyć, bo jak mówi bohaterka naszej kolekcjonerskiej okładki – nie kto inny jak Madonna – „taniec zawsze ratuje". A na pewno zawsze jest dobrym pomysłem.



JOANNA OLEKSZYK
REDAKTORKA NACZELNA

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



eprasa.pl 1491bb2e27




eprasa.pl 1491bb2e27



**APART**
Naszyjnik
*199 zł.*

*Wrzesień 2026*

# SPIS TREŚCI





## NA OKŁADCE


**34**| GRAŻYNA TORBICKA *Ponadczasowa*

**48**| MADONNA *Madonna forever*




**LILOU**
Pierścionek
*159 zł.*


### FELIETONY

18| ARTUR ANDRUS Szwagier Gierka
20| KATARZYNA MILLER Kocham się starzeć
22| SZYMON MAJEWSKI Psychofilowanie
54| SONIA KISZA Histeria sztuki
96| MONIKA SOBIEŃ I JACEK DUBOIS Inni ludzie
204| TOMASZ JASTRUN Okno z wierszem

### TEMAT MIESIĄCA

26| DON'T DIE Tęsknota za długowiecznością

### SPOTKANIA

58| KATARZYNA WARNKE Z całą mocą
64| DOBROMIR DYMECKI To zależy
70| MARTA KULIGOWSKA Teraz ja

### ŻYCIE WEWNĘTRZNE

76| RODZICE NA NOWE CZASY Jak się pięknie różnić
80| COŚ DLA MÓZGU Jeszcze tylko jeden rozdział
86| POROZMAWIAJMY O SEKSIE Pomiędzy światami
90| MŁODE GŁOWY I WSZYSTKIE NASZE PIERWSZE RAZY Pozorny luz

### WOKÓŁ NAS

98| FOTOREPORTAŻ Na wyciągnięcie ręki
104| MAM WPŁYW Tomasz Stawiszyński. Opowieść to wszystko, co mamy


**64**

DOBROMIR DYMECKI

*„Gdy widzę szklankę napełnioną wodą do połowy i ktoś mnie pyta, czy jest pełna, czy pusta, odpowiadam: to zależy. Zależy od tego, kto patrzy".*





**70**

MARTA KULIGOWSKA

*Dzieci za chwilę ruszają w świat, a ona ma poczucie, że właśnie odzyskuje swoje życie. „Teraz ja! Mogę się sobą zająć, ćwiczyć, zaangażować w sprawy, na które przez lata nie miałam czasu".*





Na okładkach:
GRAŻYNA TORBICKA.
Zdjęcie: ALEKSANDRA ZABOROWSKA.
Asystent fotografki: TOMASZ PAWLUS.
Makijaż: KATARZYNA KORSZLA, makijaż wykonany kosmetykami L'ORÉAL PARIS.
Fryzury: PIOTR WASIŃSKI/VDA. Stylizacja: WIOLA ULIASZ. Asystentka stylistki: MARGARETA JARZĄBEK. Redaktorka naczelna JOANNA OLEKSZYK.
Dyrektorka artystyczna KATARZYNA MIŚKOWIEC. Produkcja sesji: COLLECTIF.
Grażyna ma na sobie biżuterię W.KRUK, sukienkę MMC STUDIO.

MADONNA.
Zdjęcie: RAFAEL PAVAROTTI/materiały prasowe Warner Music Poland.



eprasa.pl 1491bb2e27

NUXE
PARIS

# INNOWACJA
## FORMAT ROLL-ON







1 OLEJEK SPRZEDAWANY CO 5 SEKUND NA ŚWIECIE*

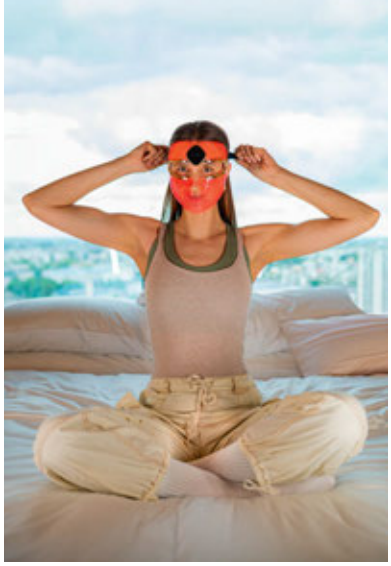
## NOWY FORMAT, NOWA IKONA

**WIELOFUNKCYJNE SUCHE OLEJKI** TWARZ, CIAŁO, WŁOSY

*Źródło wewnętrzne oparte na światowej sprzedaży w 2025 roku wszystkich wariantów Huile Prodigieuse®.

eprasa.pl 1491bb2e27





## 176
WELLNESS

*Zabiegów spa sprzyjających długowieczności pojawia się coraz więcej. Można wypróbować. Ale najlepiej udowodnione działanie ma... sauna.*

## 158
URODA

*Dziś naukowcy zamiast zastanawiać się, jak sprawić, by nasza skóra była ciągle młoda, zadają pytanie, co robić, by jak najdłużej była zdrowa i zdolna do regeneracji. To nowe podejście do skin longevity.*


110| NIEZBĘDNIK NOWOCZESNEJ DZIEWCZYNY Bycie sobą wymaga odwagi
116| ŚWIAT MŁODYCH Mizeria, dewolaj i związki partnerskie
122| EKO? LOGICZNE!

**KULTURA**

126| DZIEJE SIĘ!
128| ROZMOWA Maciej i Stanisław Cuske. List od ojca
132| FILMY
134| KSIĄŻKI
136| SŁOWA O MUZYCE
140| SZTUKA James McNeill Whistler. Motyl z żądłem
144| NIE PRZEGAPCIE

**MODA**

146| NA CO DZIEŃ Francuska dziewczyna
150| TRENDY NA LATO Wakacyjny niezbędnik
154| AKTUALNOŚCI

**URODA**

158| NA CO DZIEŃ Wieczna młodość
164| JUBILEUSZ 30 lat blisko skóry
166| PIĘKNA HISTORIA Prowansalska opowieść
168| NOWOŚCI 169| NOWE I PONADCZASOWE
170| PERFUMY Pamięć wody

**ZDROWIE**

172| PRZYGODY CIAŁA Opóźnić upływ czasu
176| WELLNESS W stronę flow
192| NA TALERZU Kupujemy zdrowie, zamiast je budować

**DOM**

180| KOBIETA WE WNĘTRZU Jak pasuje!

**KUCHNIA**

186| PRZY STOLE Kołdun musi prysnąć
190| KUCHNIA W PODRÓŻY Jak się jada na morzu?

**INNE**

10| ZAMIAST WSTĘPU 16| LISTY 200| HOROSKOP
202| KRZYŻÓWKA




**PANDORA**
Zestaw prezentowy
Ochrona i prowadzenie
*597 zł.*



## 186
PRZY STOLE

*Najważniejsze danie to kołduny. Ale nie tylko one mają powodzenie. Po pierekaczewnik kolejka ustawia się przed otwarciem restauracji. Kuchnia polskich Tatarów w Tatarskiej Jurcie.*



## 180
KOBIETA WE WNĘTRZU

*Nic nie dominuje, wszystko współpracuje. Jednolita kolorystyka z jednej strony, mnogość wzorów i faktur z drugiej. I jeszcze to, że wiele elementów wnętrza odkrywa się stopniowo. Mieszkanie projektantki Natalii Sokolnickiej we wrocławskiej kamienicy.*

*Październikowy numer „Zwierciadła" w sprzedaży od 1 września.*

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



eprasa.pl 1491bb2e27




eprasa.pl 1491bb2e27

## Z AKCEPTACJĄ I CZUŁOŚCIĄ

**Z wielką przyjemnością przeczytałam wywiad z Aleksandrą Żebrowską „Jesteś czymś więcej niż tym, jak wyglądasz" („Z" nr 08/2026).** Najbardziej poruszyło mnie wyznanie Aleksandry, że mimo swojej urody zmagała się z kompleksami i nie zawsze siebie lubiła. To niezwykle przygnębiająca refleksja. Skoro nawet ona miała trudność z zaakceptowaniem siebie, to pokazuje, jak ogromna presja ciąży na kobietach. To nie jest problem jednej osoby, ale całej kultury, która od najmłodszych lat uczy nas patrzeć na siebie przede wszystkim przez pryzmat wyglądu. Mam nadzieję, że wkrótce się zmieni i kolejne pokolenia dziewczynek będą dorastały z przekonaniem, że ich wartość nie zależy od tego, czy są wystarczająco piękne, szczupłe i czy podobają się innym. Bardzo chciałabym, aby kobiety nauczyły się patrzeć na siebie z większą czułością i akceptacją. Zatrzymałam się również przy fragmencie dotyczącym prowadzenia firmy. Padły słowa, że „udało się" ją założyć i rozwinąć. Pomyślałam wtedy, jak często sukces kobiet opisujemy właśnie w ten sposób – jakby był dziełem szczęścia lub sprzyjających okoliczności. A przecież za każdym dobrze prosperującym przedsięwzięciem stoją lata pracy, konsekwencji, odwagi, podejmowania ryzyka i codziennych decyzji. Nic nie przychodzi za darmo. Dlatego patrząc na osiągnięcia Aleksandry Żebrowskiej, widzę przede wszystkim efekty ciężkiej pracy i determinacji, a nie coś, co po prostu „się udało". Warto o tym mówić głośno, zwłaszcza młodym kobietom, które często nie dostrzegają ogromu wysiłku kryjącego się za cudzym sukcesem.
***Julita***




Autorki listów otrzymają kosmetyki marki **Dr Ambroziak MELA FACE CREAM** oraz **MELA FACE DROPS**. Jest to seria na przebarwienia i niedoskonałości – niweluje istniejące oraz chroni przed pojawieniem się nowych.
**drambroziak.com**

## JAK NIE ROBIĆ PRZYKROŚCI DZIEWCZYNCE

**Bardzo cieszy mnie fakt, że coraz częściej w przestrzeni publicznej porusza się temat wychowania dziewczynek. Wywiad „Jak zrobić przykrość dziewczynce?", („Z" nr 08/2026)** wybrzmiewa mocniej razem z tekstem „Nie musimy mieć ciał jak boginie. (...)". Wspomniane w obu kwestie obserwuję u swojej 11-letniej bratanicy. Presja grupy rówieśniczej, dążenie do ideałów z internetu, kąśliwe uwagi ze strony dorosłych, rezygnacja ze sportu (w jej przypadku był to ukochany basen, bo ktoś powiedział, że jest za gruba i teraz wstydzi się wyjść w stroju kąpielowym), pytania o chłopaka etc. Uczenie się innego – mądrzejszego wychowywania dziewczynek jest bardzo trudne głównie dlatego, że większość z nas była wychowywana do spełniania oczekiwań i często same nie wiemy, jak właściwie dodać naszym dziewczynkom skrzydeł i pomagać zamiast przeszkadzać. Działamy po omacku. Wiele z nas po latach terapii i różnych ścieżkach samorozwoju wie, czego chciałaby dla bliskiej sobie dziewczynki, ale ta świadomość to jedno, a praktyczne wskazówki, jak do tego doprowadzić, to znów eksperymentalny poligon. Takie artykuły pomagają nawigować w tej wysoce intuicyjnej i niełatwej podróży.
***Magda***

## STAROŚĆ TO RADOŚĆ!

**Z ogromną radością przeczytałam wywiad z cudowną i niezwykle utalentowaną Ewą Kasprzyk: „Shakira, jedziesz!" („Z" nr 08/2026).** Ewa jest stuprocentowym uosobieniem tego, jak starość powinna wyglądać. Od kiedy pamiętam, bardzo się bałam starości – zarówno mojej, jak i moich najbliższych. Kojarzyła mi się z byciem brzydkim, smutnym, samotnym i chorym. A po części też z ciągłym odczuwaniem różnego rodzaju bólu i narzekaniem – pewnie dlatego, że jedna z moich babć ciągle była smutna, łykała tabletki przeciwbólowe garściami, a z jej ust najczęściej słyszałam: „Starość nie radość". Bardzo cieszy mnie fakt, że obecnie przekonanie o tym, iż w wieku mocno dojrzałym nic nas już dobrego nie czeka, odchodzi do lamusa, i że tzw. seniorzy są coraz częściej piękni, zadbani, uśmiechnięci, energiczni i czerpią z życia garściami. To dodaje mi wiary w to, że moja starość też może być pełna pozytywnych wrażeń i podróży – zarówno tych po świecie, jak i tych w głąb siebie. Można się zakochiwać, być aktywnym, spełniać się zawodowo, być w rewelacyjnej formie, a przede wszystkim śmiać się i zarażać innych uśmiechem. Sama często łapię się na tym, że kiedy mam jakiś problem, to pesymizmem i smutnym wyrazem twarzy zarażam wszystkich dookoła. Artykuł zachęcił mnie do tego, by wpuścić do mojego życia znacznie więcej dystansu, luzu i poczucia humoru. Uczynię z niego mój suplement na długowieczność, który będę polecać innym.
***Wdzięczna Czytelniczka***

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE.

REKLAMA

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



eprasa.pl 1491bb2e27




eprasa.pl 1491bb2e27

# *Trzeszczeć do skutku*

W KSIĘGARNI ZOBACZYŁEM „DZIECI Z BULLERBYN". OKŁADKA I RYSUNKI IDENTYCZNE JAK W WYDANIU, KTÓRE CZYTAŁEM W SZKOLE PODSTAWOWEJ. KUPIŁEM. I CZYTAM. I DOCHODZĘ DO WNIOSKU, ŻE BĘDĘ MUSIAŁ JESZCZE DŁUGO ŻYĆ, ŻEBY PO RAZ DRUGI PRZECZYTAĆ WSZYSTKIE KSIĄŻKI.



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

Lato, punkt gastronomiczny nad morzem, mama mówi do dziecka patrzącego we frytki: „A keczup musisz sobie wyobrazić". Może to był żart, może keczup był za drogi, a może po prostu zabrakło? Nigdy nie wyobrażałem sobie keczupu. Ale wyobrażałem sobie pomarańcze, bo do Soliny docierały bardzo rzadko. No i takie to były czasy, że trzeba sobie było nieraz wyobrazić kotlet mielony albo czekoladę. I wtedy, w ramach ogólnonarodowej akcji pobudzania wyobraźni, wymyślono kotlet jajeczny i ziemniaczany oraz wyrób czekoladopodobny. Jadło się coś o smaku słodkiej mąki ziemniaczanej, a wyobrażało, że to czekolada.

W księgarni zobaczyłem „Dzieci z Bullerbyn". Okładka i rysunki identyczne jak w wydaniu, które czytałem w szkole podstawowej. Kupiłem. I czytam. I dochodzę do wniosku, że będę musiał jeszcze długo żyć, żeby po raz drugi przeczytać wszystkie książki. I zrozumieć. Do „Dzieci z Bullerbyn" zaczynam dorastać. Wzruszam się tak bardzo może dlatego, że dzieciństwo spędziłem w polskim odpowiedniku Bullerbyn. W Solinie było nas trochę więcej niż sześcioro, ale nie dużo więcej. Z ponownej lektury „Dzieci z Bullerbyn" wyciągam taki wniosek, że powinno się po 50 latach obowiązkowo wracać do książek z dzieciństwa i wprowadzać w życie zawarte w nich mądrości. W rozdziale „Moje najprzyjemniejsze urodziny" Lisa wspomina: „Obudziłam się wcześnie. Mieszkałam wtedy jeszcze we wspólnym pokoju z Lassem i Bossem. Moje łóżko trzeszczy, więc wierciłam się w nim i przewracałam wiele, wiele razy, żeby trzeszczało jak najgłośniej i żeby chłopcy się obudzili. Nie mogłam na nich zawołać, bo gdy się ma urodziny, trzeba udawać, że się śpi, aż inni przyjdą składać życzenia (...). Trzeszczałam tak przeraźliwie łóżkiem, że w końcu Bosse obudził się (...)". Zastosuję. Już w październiku, w imieniny. Będę udawał, że śpię, do momentu, kiedy ktoś przyjdzie złożyć życzenia. Trzeba tylko wcześniej podsunąć ten fragment „Dzieci z Bullerbyn" do przeczytania całej rodzinie, żeby się domyślili, o co chodzi. Żeby się nie okazało, że śpię dwa dni z rzędu, a tu nikomu nie wpada do głowy, że ja po prostu czekam na życzenia. W razie czego zacznę trzeszczeć. Ale to, że trzeszczę, nikogo już w domu nie dziwi. Więc chyba nie wszystkie patenty z książek dla dzieci da się zastosować w dorosłym życiu. Ale wracać do tych książek warto. Pomyślałem o tym, kiedy zobaczyłem plakat promujący akcję „Tata też czyta". Taki był napis na górze plakatu, poniżej rysunek taty i dwójki dzieci czytających wspólnie książkę, a w dolnej części tekst: „Bo czytanie rozwija mózg". Żeby nie było wątpliwości – zarówno mózg dziecka, jak i taty. Myślę, że czytanie może nawet bardziej rozwijać niż wyobrażanie sobie keczupu. Chociaż zaraz – a może to jest też jakiś sposób na pobudzanie wyobraźni i promowanie zdrowego stylu życia? Nie tylko u dzieci. Na przykład w ramach akcji „Tata nie tyje", pan doktor mówi: „To od teraz papierosy, alkohol, tłuste jedzenie i słodycze może pan sobie już tylko wyobrażać".

Szwagier jest szybszy. W tym tygodniu już przeczytał „Rogasia z Doliny Roztoki", „Co słonko widziało?" i „Porwanie w Tiutiurlistanie". Teraz jest na etapie końca podstawówki i początku szkoły średniej – zabrał się za dokańczanie „Pana Tadeusza". Ale nie dokańczanie czytania, tylko wymyślanie własnego zakończenia, bo tamto, napisane przez Mickiewicza, średnio mu się podobało. Wymyślamy razem:

I ja tam z gośćmi byłem, miód i wino piłem / A com widział i słyszał, w księgi umieściłem / Hrabia przy Telimenie, Gerwazy przy mieczu / Oj, będą sobie jutro wyobrażać keczup. ●

ZDJĘCIE: KRZYSZTOF OPALIŃSKI



eprasa.pl 1491bb2e27




**VeloBank** jako pierwszy w Polsce
rozszerza ofertę premium o kartę Mastercard® Legend
– najbardziej prestiżową kartę Mastercard.

Produkt wyróżnia się metalową konstrukcją z zatopionym kryształem oraz dostępem do ekskluzywnych przywilejów. Wśród najważniejszych znajdują się: wejścia do saloników lotniskowych niezależnie od klasy podróży, brak opłat za przewalutowanie przy transakcjach zagranicznych oraz dostęp do The Mastercard Collection z ofertami premium, wydarzeniami VIP i wyjątkowymi doświadczeniami.

**Szczegóły dotyczące oferty dostępne na stronie www.velobank.pl/bankowosc-private-wealth.**

REKLAMA

# *Owocowanie*

BYCIE POTRZEBNYM JEST WAŻNE
W KAŻDYM WIEKU, TAKŻE NA STAROŚĆ.

Świat wraz z pozbyciem się ekstra szacunku do starszych pozbył się wielu ważnych rzeczy. Mądrości, mentoringu, cennych rad. Kiedyś było jasne, że starsi ludzie czy starcy – tak nazywało się 40-latków – mieli coś do przekazania. Coś, czyli doświadczenie – zarówno w relacjach prywatnych, zawodowych, jak i społecznych. Kobiety przekazywały rady dotyczące prowadzenia domu, wychowania dzieci, panowie kierowania firmą, bo to były czasy, kiedy taki podział funkcjonował. Starsi siedzieli na szczycie stołu, cała rodzina ich słuchała. To oni decydowali w wielu sprawach, nie zawsze oczywiście dobrze i z życzliwością, bo bywało, że mieli paskudny charakter, teraz też czasem tak bywa.



KATARZYNA MILLER
terapeutka. Pisze książki, wiersze, śpiewa.

Podkreślam zawsze znaczenie wszystkich etapów w życiu, bo każdy z nich coś wnosi, coś w nas kształtuje. Ostatni etap jest czasem zbiorów, owocowania, jak w przyrodzie. Jeżeli mamy dobre życie, które rozwija się mniej więcej w pełni, bo nie że idealnie (nie ma idealnego życia), tylko według potrzeb i mechanizmów rozwoju, to jego koniec jest spełnieniem, czyli zbieraniem. Niektórzy są dumni na przykład z tego, że wychowali dzieci, że spędzili wiele lat z kimś kochanym, że zrobili tyle dobrych rzeczy w pracy. I mają być z tego dumni! Oczywiście przyjemnie byłoby dostać dobrą emeryturę i mieć z czego żyć, ale z tym jest problem. Kiepska emerytura to brak uznania. Ludzie mówią: „Tyle lat pracowałam, a teraz mam grosze". Bo emerytura to wyraz szacunku społeczeństwa, państwa dla starszego pokolenia. Dużo ludzi ma w tym aspekcie poczucie zawodu, rozczarowania, frustracji. Niektórzy obiecywali sobie: „Na emeryturze zrobię coś, czego nie robiłam", a nie mają na to środków. Nie powinno tak być.

Starsi chcą być dalej potrzebni, na przykład wnukom, młodym albo społeczności wokół. Im bardziej żyliśmy kiedyś wspólnotowo, tym ważniejsze były babcie i dziadkowie, to się wiedziało, korzystało z ich pomocy. Teraz często są odstawieni na boczny tor, także przez swoje dzieci.

A i sami frustrują się, że nie są już tak sprawni, docenieni. Niepotrzebnie. Warto popatrzeć na swoje życie jak na owocowanie: mogę mieć teraz spokój, ciszę, kontakt z przyrodą, z bliskimi. Bo na czym polega to owocowanie? Na tym, że zbieram owoce tego, co robiłam, jak żyłam. I je spożywam. W związku z tym mogę zobaczyć: to mi wyszło kwaśne, ale to słodziutkie, to się udało, to nie bardzo. Tego potrzebowałam, a teraz już nie potrzebuję. Ja na przykład lubiłam zbierać różne rzeczy, a teraz już nie muszę. Mam wszystko, mogę nawet część oddać. Bo wiem, co jest mi już niepotrzebne. Ta metafora zawarta jest w określeniu „mądrość życia": tyle nazbierałam, że część mogę oddać. Mogę oddać na przykład komuś zrozumienie. Strasznie ważne jest oddać drugiej osobie zrozumienie.

Nadal można być potrzebnym, ale inaczej. Mam przyjaciółkę, która kiedyś gotowała dla całej rodziny. Teraz nie ma już na to siły, gotuje tylko czasami. Zaprasza wtedy rodzinę, wszyscy są zachwyceni, choć nikt tego od niej nie oczekuje, ale dostają to jako wyraz miłości. Ona też dostaje uznanie.

Dziadkowie i babcie są bardzo potrzebni. Mojego męża, co podkreślał, uratował dziadek, traktował go serio, rozmawiał z nim na ważne tematy, uczył go różnych umiejętności. Wspomnienie dziadka wywoływało uśmiech na twarzy mojego męża, tęsknotę, wdzięczność, że był. Ja miałam taką chrzestną i przyjaciółkę mamy, które dawały wsparcie, czas poświęcony tylko mnie, czyli komuś młodszemu, kto potrzebuje się wypłakać, wyżalić, zamarudzić.

Starsi są potrzebni! Mogą dzielić się anegdotami, wnosić spokój, być mostem łączącym stare czasy z nowymi. ●

WYSŁUCHAŁA: ALINA GLUTEK. ZDJĘCIA: KRZYSZTOF OPALIŃSKI.



eprasa.pl 1491bb2e27

SAMARITÉ
ORIGINAL



# DWA KREMY
# WIELE POKOLEŃ

www.samarite.eu

CHCESZ OTRZYMAĆ PRÓBKI NASZYCH BESTSELLERÓW? NAPISZ DO NAS NA CUSTOMERCARE@SAMARITE.EU

eprasa.pl 1491bb2e27

# *BezAsiowi*

Z ASIĄ ŚWIAT WYDAWAŁ MI SIĘ LEPSZY, Z ASIĄ POD RĘKĄ BYŁEM ŚMIESZNIEJSZY, BARDZIEJ SZYMONOWATY. NIE MUSIAŁA BYĆ OBOK MNIE, MOGŁA BYĆ W KOLE, PILE CZY SOCHACZEWIE. WAŻNE, ŻE GDZIEŚ TU W POLSCE BYŁA.

Macie tak, że czujecie się bezAsiowi od chwili, gdy jej nie ma? BezAsiowi w domu i zagrodzie, w dni szare i słoneczne. Latają asteroidy, świat gra w piłkę, kontynenty się trzęsą, są susze i zalania, a my jesteśmy bezAsiowi. Robimy prania, prasowania, odbieramy dzieci ze szkoły, a Asi nie ma.



SZYMON MAJEWSKI
Trochę dziennikarz, bardziej showman, niegdyś wodzirej, pięściarz wagi przestraszonej, trochę harcerz. Uprawia słów cięcie-gięcie. Lubi The Cure i Led Zeppelin. To tu, to tam.

Ja strasznie się czuję bezAsiowo. Każdy z nas, jej fanów i przyjaciół, inaczej odczuwa bezAsiowość. Mnie los odjął Asię w momencie, gdy była mi najpotrzebniejsza. Codziennie więc daję mu za to w pysk. Jestem na niego zły i mi się nie odmieni, nie daruję losowi na długi czas. Przez niego cierpię na ChBAK, czyli Chroniczny Brak Asi Kołaczkowskiej. Jeden z jego objawów to kulawe męstwo twórcze (śmiałaby się z tej nazwy). Otóż, gdy noszę się z jakimś pomysłem, oswajam go i obczajam, to jakoś mi brakuje odwagi, żeby go wdrożyć. Dlaczego? Bo Aśka była w posiadaniu części mojej odwagi i kawałka mojej pewności siebie. Próbuję teraz bez niej zgrywać chojraka, więc sobie wyobrażam, jak stoi i mówi: – Rób to, będzie dobrze, przecież to umiesz.

I sobie ją materializuję z pikseli wspomnień, widzę nawet, gdzie stoimy, jak o tym rozmawiamy, ja obok lodówki, a ona po prawej stronie zlewu, szykuje kawę. To mi trochę pomaga, wypełnia pustkę na chwilę. I staję się na jakiś czas dzielny. Dostaję animuszu, a właściwie Asimuszu.

Z Asią świat wydawał mi się lepszy, z Asią pod ręką byłem śmieszniejszy, bardziej szymonowaty. Nie musiała być obok mnie, mogła być w Kole, Pile czy Sochaczewie. Ważne, że gdzieś tu w Polsce była. Mogłem jej nie widzieć tydzień, a czuć obecność co dzień. Łączyło nas tyle rzeczy, że jak teraz się rozłączyło, to czuję się niepełny.

Razem baliśmy się wojny, każdy na swój sposób. Raz ona była pod wozem, raz ja. Kiedy więc ona, pokonana klikbajtowymi tytułami, wywieszała białą flagę strachu, ja stawałem się jej żołnierzem, i szedłem na front w jej obronie. A kiedy mi nagle męstwo mijało, ona machała ręką i ekspercko niczym pułkownik NATO rzucała: – Nic nie będzie!

Razem się dźwigaliśmy na duchu. Teraz nie ma razem. Mogę sobie jedynie Aśkę wyobrażać, wyświetlać JEJ obecność. Wpadłem w Aśkę na cztery lata. Nie jestem sobie więc w stanie wyobrazić, co czują ci, którzy byli z nią przez lat kilkadziesiąt.

Pozwoliłem sobie ostatnio zrobić coś na przekór jej, wypocząłem w tym roku za siebie i za nią. Bo była to jedyna rzecz, której nie umiała. Genialna na scenie, w kabarecie, w śpiewie, w wymyślaniu, Aśka wielu talentów, ale bez jednego, otóż nie umiała wypoczywać. Po prostu urlop i wczasy w formie leżakowo-parawanowej były dla niej za nudne, za mało impro i adrenaliny. Dlatego, proszę ja was, zrobiłem sobie miesiąc wakacji, i zabrałem Aśkę ze sobą. I jest tu ze mną, w tym felietonie, który piszę, patrząc na oliwki, kozy i góry. I rozśmieszam ją kozim beczeniem i nagłymi skokami do wody, a gdy chce, to udaję Greka, Skoliosa z Emerytos czy Szymonosa z Popapranos. I prosi mnie, wręcz błaga, żebym przestał, bo padnie. I mam dla niej żart, który na pewno doceni. Sprawdziłem go na greckim przewodniku i się nie udał, w pałacu Knossos, gdy mówił o kulturze minojskiej pokazałem mu Minionka, pytając, czy tak wyglądali. Nie śmiał się, ale nieważne, bo zza gór niósł się śmiech Aśki i echo słów: – Jezu, jaki ty durny jesteś!

Jest więc ze mną w tych zdaniach, w słowach, kasowaniu i pisaniu na nowo. Nie umiem o niej pisać, bo nie mam zgody na jej nieobecność, więc siadam do tego felietonu i uciekam od niego. Bo rok ten jest jak chwila. Próbuję to sobie wytłumaczyć i nie umiem. Może jakoś tak: może tak nas doAsiowała, że postanowiła teraz odpocząć? Zbiera siły i pomysły? Miała ich tyle. Właśnie, może to pomysł na taki skecz, nie ma mnie jakiś czas, a tu... ●

ZDJĘCIE: KAMILA MARKIEWICZ-LUBAŃSKA.



eprasa.pl 1491bb2e27




sprasa.pl/1491bb2e27



Zeskanuj i odkryj więcej

**801 011 864**

# Ekwador i Galapagos




**– tam, gdzie natura pisze najpiękniejsze historie**

epiasa.pl/1491bb2e27

# *Tęsknota za* DŁUGOWIECZOŚCIĄ

ZWYKLE BAJKI KOŃCZĄ SIĘ SŁOWAMI: I ŻYLI DŁUGO I SZCZĘŚLIWIE. JESZCZE NIE DZIŚ, NIE JUTRO, MOŻE NIE MY, ALE NASZE WNUKI BĘDĄ ŻYĆ 120 LAT. ALBO DŁUŻEJ. TECHNOLOGIA GNA DO PRZODU, ROZWIJA SIĘ TEŻ MEDYCYNA PRZECIWSTARZENIOWA. NIE ZAPEWNI RACZEJ PIGUŁKI DŁUGOWIECZNOŚCI, ALE DA KAŻDEMU Z NAS INDYWIDUALNĄ RECEPTĘ NA DŁUGIE ŻYCIE W ZDROWIU I DOBREJ FORMIE. TYLKO CZY SZCZĘŚLIWE?

*Tekst* JOANNA DERDA
*Ilustracje* PATRYCJA NIEWIADOMSKA




1982
2026

Życie wieczne zawsze było marzeniem ludzi. Wyobraźnia Greków wyposażyła bogów olimpijskich w specjalny pokarm, nektar i ambrozję, co dawało im nieśmiertelność. Średniowieczni alchemicy oddawali się poszukiwaniom kamienia filozoficznego, który miał realizować dwa największe życzenia człowieka: przemieniać inne metale w złoto i trzymać śmierć daleko. Gonili za iluzjami, bo realia nie były wesołe. Śmierć dotykała rodzące kobiety, zabierała niemowlęta, medycyna nie radziła sobie z pospolitymi chorobami, o cięższych nie wspominając. Oraz o wojnach, które odbierały życie mężczyznom. Znaczna część europejskich społeczeństw przymierała głodem, trudno było mówić o elementarnej higienie, do tego świat pustoszyły zarazy. „Od powietrza, głodu, ognia i wojny zachowaj nas, Panie" – modlono się, przy czym morowe powietrze nie bez powodu znajdowało się na pierwszym miejscu tej wyliczanki. Śmierć była w ludzkiej świadomości obecna zdecydowanie mocniej niż dziś, bo mocniej była obecna w ludzkim życiu. Każdy pamięta ze szkoły obrazy danse macabre, kiedy to kościotrupy porywają do tańca ludzi wszystkich stanów – co miało uzmysłowić, że śmierć nie oszczędza nikogo.

Przeszliśmy długą drogę. Stopniowo, powoli ludzie odkrywali, jak oczyszczać wodę, jak przechowywać żywność, jak leczyć wiele chorób. I choć mamy świadomość, że śmierci nie unikniemy, możemy jednak coraz sprawniej ją oddalać. Medycyna już nie idzie, a wręcz pędzi do przodu, radzi sobie z chorobami, które jeszcze 50 lat temu były bezwzględnym wyrokiem z szybkim terminem wykonania. Czy to nam wystarcza? I czy w związku z tym przestaliśmy marzyć o jak najdłuższym życiu?

– Nasz gatunek pogodził się z nieuchronną degeneracją, upadkiem, śmiercią – mówi w filmie „Don't die. O człowieku, który postanowił żyć wiecznie" kalifornijski milioner Bryan Johnson. – Mam zamiar to odwrócić.

Wydał już miliony dolarów na stworzenie procedur anti-aging. Ma 45 lat. Twierdzi, że przez dwa lata realizacji swojego odmładzającego projektu Blueprint cofnął swój wiek o pięć lat. Każda minuta jego dnia jest precyzyjnie wypełniona. Nie ma siedzenia nad basenem i patrzenia w dal, nie ma beztroskich kolacji z przyjaciółmi. Bryan codziennie rano przyjmuje koktajl składający się z 54 tabletek. Potem sesja w czepku na porost włosów z 312 diodami laserowymi, godzina w siłowni, 35 różnych ćwiczeń, śniadanie składające się z kilku kilogramów warzyw (codziennie je to samo, 2000 kalorii dziennie, „Przeważnie jestem głodny" – mówi). Teraz stymulacja falami elektromagnetycznymi, terapia podczerwienią, regeneracja słuchu – i tak dalej. Oczywiście przed snem kolejna gigantyczna porcja suplementów. Sen zawsze pod kontrolą, mierzone są różne jego parametry, Johnson z dumą opowiada, że właśnie przeżył pierwszy idealny miesiąc, kiedy wydajność snu wyniosła 100 procent.

Milioner kolejne swoje kroki i pomysły – na przykład testowanie wielkich dawek rapamycyny, hormonu wzrostu czy terapii genowej – relacjonuje na bieżąco w sieci. Chce, żeby ludzie korzystali z jego naukowych zdobyczy. Tyle że naukowcy mówią: to na nic. Jeśli stosuje się tyle leków i terapii jednocześnie, nie sposób potem stwierdzić, co działa – o ile działa, jak działa, czy są efekty niepożądane. Ale on krytyką się nie przejmuje. Liczy się efekt. – 100 lat to za mało – mówi Bryan Johnson. – Nie robię tego dlatego, że boję się śmierci. Po prostu kocham życie. Terapia genowa pomoże mi pokonać limit 120 lat.

Ostatnio w raju pojawiły się problemy – u Johnsona zdiagnozowano autoimmunologiczne zapalenie żołądka. Ale milioner już ogłosił, że się nie poddaje, zamierza wypróbować nowe metody terapii.

## MIĘDZY NADZIEJĄ A LĘKIEM

To marzenie, podejrzewam, nie tylko Johnsona. Kiedy zaczynam szukać w sieci materiałów na temat długowieczności, algortym natychmiast podrzuca mi kolejne propozycje. Odkrywam podcasty na ten temat, konferencje, targi długowieczności, spotykam trenerów longevity, a nawet dostaję propozycję, by szybko na drodze kursu online stać się longevity coachem czy anti-aging coachem. I z dyplomem w garści będę mogła czerpać korzyści materialne z panującej dziś mody na długowieczność. W końcu na potęgę szukamy sposobów na przedłużenie sobie życia.

Czy chodzi tylko o jego długość? Niedawno premierę miał niezwykle ciekawy raport firmy farmaceutycznej i biotechnologicznej Gedeon Richter Polska – „Spojrzenie Polaków na długowieczność. Między deklaracjami a codziennością". Okazuje się, że na samo hasło 71% badanych reagowała pozytywnie – ciekawością i nadzieją. Kiedy jednak zadawano im pytania o ich własną starość, reakcje były odmienne. Dominowały emocje negatywne (65%). 41% deklarowało niepokój, a co piąta osoba – przytłoczenie. Największe obawy budzą w nas choroby neurodegeneracyjne, zaburzenia psychiczne, trudności poznawcze, długotrwały ból i nowotwory. W tym kontekście fakt, że ponad połowa badanych (56%) nie chciałaby być nieśmiertelna, to pewnie efekt naszego wyobrażenia starości, łączącej się z cierpieniem, zależnością i utratą sprawności – czytamy w raporcie. Rzeczywiście te lęki mają podstawy: według danych GUS długość życia statystycznego Polaka (*lifespan*) to 75–82 lata, czas w zdrowiu (*healthspan*) wynosi zaledwie 62–65 lat. Czyli kilkanaście ostatnich lat życia to choroba, może ból, może rodzaj niepełnosprawności czy zależności od innych.

Prof. Marek Postuła przedstawia się: „kardiolog zorientowany na długowieczność". Na konferencji poświęconej raportowi Gedeon Richter mówił: „Kiedy myślę, jak ma wyglądać moje życie za dwie, trzy dekady, wiem na pewno, że nie chciałbym ostatnich lat spędzać w gabinetach czy przychodniach, bo będę mieć pięć chorób leczonych przez pięciu różnych specjalistów, a każdy będzie mi podawał sprzeczne informacje. Dziś medycyna długowieczności zajmuje się kompresją chorobowości, czyli tym, co zrobić, żeby te ostatnie lata życia były dobre. Tym, jak skrócić czas przeżyty z chorobą".



eprasa.pl 1491bb2e27

## WIEDZA PLUS NARZĘDZIA

Współcześnie – całkiem inaczej niż w średniowieczu, kiedy powtarzano „memento mori", pamiętaj, że umrzesz – zachęca się nas do tego, by nad starością czy śmiercią raczej się nie zastanawiać. W mediach pokazujemy świat ludzi młodych, uśmiechniętych, beztroskich. Starość spychana jest do kąta. Myślenie o starości ma wśród Polaków charakter okazjonalny – pokazuje wspomniany raport – 36% nie myśli o niej w ogóle, 41% robi to od czasu do czasu, a 23% często lub bardzo często. Oczywiście im jesteśmy starsi, tym intensywniej się nad tym zastanawiamy. A częstsza refleksja nad starością wiąże się z bardziej negatywnym jej obrazem: udział emocji negatywnych rośnie z 54% wśród osób myślących o starości rzadko do 80% wśród tych, które myślą o niej często.

Tymczasem – przekonują specjaliści – żeby osiągnąć efekt kompresji chorobowości i zredukować różnicę między *lifespan* a *healthspan* należy jednak o tym myśleć i zdecydowanie wcześniej wdrożyć rozmaite działania. – Bo o ile maksymalna długość życia jest w dużej mierze zdeterminowana genetycznie, to już to, czy jesteśmy w stanie wykorzystać nasz własny indywidualny potencjał biologiczny i jak długo będziemy żyć w zdrowiu – zależy nie tylko od genetyki, ale też od stylu życia i czynników środowiskowych – mówi dr hab. Ewelina Pośpiech, genetyczka, profesor Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego w Szczecinie i dyrektorka programowa ELEVATE Health & Longevity Summit, zajmująca się m.in. epigenetyką starzenia i stylu życia.

A jak jest w praktyce? Czy umiemy własny potencjał wykorzystać? Z jednej strony Polacy – mówi raport – wysoko oceniają swoje zaangażowanie w dbanie o zdrowie – średnio na 7,12 w skali 1–10, ale – i to jest druga strona medalu – to zaangażowanie nie idzie w parze z poczuciem kompetencji. Aż 62% badanych nie ma wystarczającej wiedzy o zapobieganiu chorobom przewlekłym, a 59% nisko lub przeciętnie ocenia swoją zdolność do oceny wiarygodności informacji zdrowotnych w internecie. A ponieważ dziś informacja często przegrywa z dezinformacją, oznacza to, że łatwo możemy wpaść w pułapkę działań albo nieskutecznych (to jeszcze pół biedy), albo wręcz szkodliwych, jak restrykcyjne diety czy niepotrzebna suplementacja. Po suplementy sięga 61% badanych. 34% często lub zawsze, gdy im coś dolega, a 28% od czasu do czasu. Z jednej strony deklarujemy zaufanie do medycyny i lekarzy, z drugiej – często decydujemy się działać bez konsultacji. Jednocześnie poziom wiedzy o działaniu suplementów i regulacjach rynku jest niski, co zwiększa ryzyko błędnych decyzji.

Problem nie polega więc tylko na tym, czy ludzie chcą dbać o zdrowie, ale czy mają wystarczająco dobre narzędzia, by robić to bezpiecznie i skutecznie. A powinniśmy je mieć, bo wiele zależy od nas. I zdajemy sobie z tego sprawę. – 92% uważa, że codzienne wybory mają znaczenie, że to zależy od nas samych – mówi autorka raportu Zofia Małkowicz, socjolożka i facylitatorka. – Polacy są teoretycznie zaangażowani w dbanie o swoje zdrowie, ale kiedy zestawiamy to z wiedzą i kompetencją, to nie jest tak kolorowo. Nie potrafią też ocenić krytycznie, czy informacje, które znajdują w internecie, są prawdziwe. Nie do końca wiemy, jak dbać o siebie, jak przełożyć teorię na praktykę, na codzienne nawyki.

Nie tylko zresztą o brak wiedzy chodzi. Badani mówią o różnych barierach, utrudniających dbanie o zdrowie. Najtrudniej jest utrzymać zdrowe nawyki, a właściwie sprawić, żeby pewne zachowania stały się nawykami (34%). Kolejna przeszkoda to brak środków finansowych (29%) i zmęczenie, które sprawia, że nie mamy siły na prozdrowotne aktywności. Badani zgłaszają też kłopot z dostępem do specjalistów i z brakiem motywacji. Poza tym zwyczajnie jesteśmy zmęczeni. 40% Polaków deklaruje przemęczenie w codziennym życiu, a ponad połowa nie regeneruje się mimo odpoczynku. W dodatku – mimo wiedzy, jak ważny jest ruch i kontakt z naturą – często wybieramy odpoczynek przed ekranem, oglądając seriale i filmy (44%) czy scrollując media społecznościowe (39%). A taki relaks nie zalicza się do działań wydłużających życie.

> O ile maksymalna długość życia jest w dużej mierze zdeterminowana genetycznie, to już to, czy jesteśmy w stanie wykorzystać ten potencjał, zależy od nas. *Genetyka mówi, jakie karty dostajesz od życia, epigenetyka – jakie masz w danej chwili rozdanie tych kart.*

## NASZ ZESTAW KART

Prof. Ewelina Pośpiech zaczęła swoją karierę od badania podłoża genetycznego chorób. Potem jej zainteresowania przesunęły się w kierunku zgłębiania relacji między genami a środowiskiem. – Uważam, że dopiero połączenie genetyki z epigenetyką daje potencjał, który w przyszłości może być wykorzystany do opracowywania spersonalizowanych podejść – mówi. –Epigenetyka to takie modyfikacje DNA, które nie zmieniają sekwencji, bo ta jest identyczna w każdej komórce organizmu, ale które pozwalają włączać bądź wyłączać geny w określonych komórkach. To mediator między genami a środowiskiem. Genetyka mówi, jaki zestaw kart otrzymujesz od życia, a epigenetyka – jakie masz w danym momencie rozdanie tych kart. I to ona decyduje o aktywności genów. ►



eprasa.pl 1491bb2e27




Chcemy żyć jak najdłużej, by cieszyć się wspólnymi chwilami z bliskimi. *Wiadomo, że relacje to ważny lek na upływ czasu. Tylko że możemy mieć męża czy żonę, a i tak czuć się samotnie. Relacje są tam, gdzie emocje i poczucie zrozumienia.*

Co wpływa na aktywność genów? Częściowo nasz styl życia i środowisko, w którym funkcjonujemy – tłumaczy prof. Ewelina Pośpiech. – Nie jestem co prawda lekarzem medycyny stylu życia, ale z lekarzami współpracuję. Opracowuję natomiast i stosuję narzędzia, które pozwalają ocenić, jak dane podejście wpływa na nasz wiek biologiczny i ostatecznie na nasz stan zdrowia. Przykłady? Proszę. W jednym z opublikowanych badań wykazano, że kwas foliowy odmładza nas epigenetycznie. Badano konkretną grupę w konkretnym czasie. Stwierdzono, że kwas foliowy spowodował odmłodzenie epigenetyczne, ale tylko u kobiet, które miały określony wariant genu odpowiadającego za jego metabolizm. Czyli dopiero dzięki informacji płynącej z dwóch źródeł jesteśmy w stanie przewidzieć efekty naszych działań. Tu wchodzimy w tematykę zegarów epigenetycznych. Analiza DNA pozwala ocenić potencjał biologiczny, ale zegary oparte na metylacji DNA pokazują, jak dany organizm zareaguje na konkretną strategię czy leczenie. Łączymy to, co jest zdeterminowane, czyli geny, z tym, co możemy sami zdziałać.

Profesor Pośpiech uważa, że skoro już żyjemy wyraźnie dłużej, a populacja się starzeje, co stanowi obciążenie dla rynku pracy i systemu ochrony zdrowia, może lepiej zainwestować w biologiczne odmłodzenie populacji, czyli w zdrową starość, niż w leczenie chorób. Są statystyki i publikacje, które podają, że jeśli każdy z nas odmłodziłby się biologicznie o siedem lat, to częstość występowania chorób przewlekłych spadłaby o 50%, czyli co druga osoba przestałaby chorować.

Co więc zrobić, żeby się o te siedem lat odmłodzić? – Nie ma jednego elementu – tłumaczy prof. Ewelina Pośpiech. – To



eprasa.pl 1491bb2e27

musi być zespół działań. Filary każdy zna. To zdrowa dieta, ruch, regeneracja, redukcja stresu. Są oczywiście prowadzone badania nad lekami, które mogłyby opóźnić proces starzenia się organizmu, na razie jednak jesteśmy na początku tej drogi. Są doniesienia potwierdzające skuteczność rapamycyny, leku pozyskiwanego z bakterii glebowych na Wyspie Wielkanocnej, stosowanego w transplantologii, teraz bada się jego właściwości przeciwstarzeniowe. Kiedyś takim cudownym lekiem miał być resweratrol, ale nadzieje okazały się płonne. Musimy więc uznać, że na razie nie ma jednej odmładzającej pigułki, jest natomiast cały szereg działań, które konsekwentnie musimy wprowadzać w życie. To złożona maszyneria, tak jak złożony jest nasz organizm.

Prof. Pośpiech mówi, że kiedy zaczęła pracować nad tym tematem 10 lat temu, wszystko było nowe, a publikacji mało, teraz nie nadąża czytać prac naukowych.

Czy uda się stworzyć protokół wydłużający życie w zdrowiu? – Myślę, że tak. Ale też – skoro już jesteśmy w krainie przyszłości, myślę, że medycyna również w tej dziedzinie dąży do personalizacji. I że za jakiś czas każdy z nas dostanie swoją receptę. O ile filary pozostaną pewnie niezmienne, o tyle każdy będzie mógł dostosować je do siebie. Nasze geny podpowiedzą nam na przykład, jaka dieta i jaki rodzaj aktywności fizycznej będzie dla nas idealny. Czy potrzebujemy suplementacji, a jeśli, to jakiej. Albo czy dany lek będzie w naszym przypadku skuteczny. „Gdy gen CYP2D6 działa na kodeinę, przekształca ją w morfinę o potężnym działaniu przeciwbólowym. Istnieją dwie rzadkie mutacje, które mogą zaburzyć ten proces. Jedna spowalnia pracę enzymu i przez to w krwi osoby z mutacją krąży tylko niewielka ilość morfiny, a to przynosi znikomą lub żadną ulgę w bólu. Druga mutacja jest jeszcze bardziej szkodliwa, bo sprawia, że enzym CYP2D6 działa za szybko i wywołuje zalew morfiny w krwiobiegu. To może przyczynić się do tego, że standardowa dawka kodeiny doprowadzi do przedawkowania morfiny" – pisze Beth Skwarecki w książce „Wszystko o genetyce". Wraz z rozwojem farmakogenomiki, zajmującej się interakcjami między genami a lekami, spersonalizowane podejście do farmakoterapii stanie się – być może – standardem.

Oczywiście już dziś mamy nurty skrajne, specjalistów, często samozwańczych, którzy wyznaczą nam restrykcyjny plan i od dokładnej realizacji uzależnią sukces. Jeśli jednak tych wytycznych będzie za dużo i nie zostaną dopasowane do naszego charakteru, możliwości fizycznych, trybu dnia i upodobań, może się skończyć tak, że po miesiącu czy dwóch reżimu rzucimy wszystko w kąt. – A systematyczność ma tu kluczowe znaczenie – mówi Ewelina Pośpiech. – Lepiej wykonywać małe realne kroki niż wielkie zmiany, które nie wejdą nam w nawyk. Niektórzy mówią: po co mam żyć długo, jak nie mam z tego radości? Każdy powinien więc skupić się na tym, by znaleźć swój własny złoty środek, taki styl życia, który sprzyja zdrowiu, a nie wywoła buntu. Ja mocno wierzę, że kiedy zaczniemy, korzystny wpływ tych kilku podstawowych czynników będzie tak duży, że mechanizmy się utrwalą. Docenimy je.

## SAMOTNOŚĆ JAK PAPIEROSY

Milioner Bryan Johnson mówi: „Jestem szczęśliwy. Realizuję swój plan, to daje mi satysfakcję i spokój". Jednak swoją walkę o 120 lat w zdrowiu prowadzi w gruncie rzeczy samotnie. Przyznam, że film oglądałam z mieszaniną przerażenia i fascynacji. Bo o ile rozumiem, że chce żyć jak najdłużej i w dobrej formie, to nie umiem zrozumieć, że dobrowolnie okrada swoje życie z tego, co najcenniejsze. Z radości, z przyjemności, z miłości i przyjaźni. Czy celem długiego życia powinno być jedynie długie życie?

Pamiętacie angielski film „Kwartet"? Rzecz dzieje się w, przyznajmy, luksusowym domu spokojnej starości dla emerytowanych muzyków. Czyli ostatnie lata życia pensjonariusze spędzają w towarzystwie ludzi mających podobne wykształcenie, pasje, historię. Tym, co ich napędza, jest organizowany co roku uroczysty koncert, przynoszący ośrodkowi zysk. Pamiętam, że wyszłam z kina przekonana, że tak powinna wyglądać godna starość. I że bliskość ważnych dla nas ludzi staje się motywacją do życia. Z podobnych założeń wyszli chyba twórcy filmu „Czwartkowy klub zbrodni", opartego na serii bestsellerowych kryminałów z kategorii *cosy crime*. Ta amerykańska komedia w mistrzowskiej obsadzie, pokazuje, że ludzie plus pasja (jak choćby rozwiązywanie zagadek kryminalnych) nadają życiu poczucie sensu, i to na każdym jego etapie.

Nie chodzi o to, żeby pić sobie z dzióbków w niczym niezakłóconej sielance. Moja przyjaciółka Iza Falkowska-Tyliszczak, psychoterapeutka, od lat ma ideę stworzenia na starość własnej minispołeczności. Takie kondominia powstają w wielu państwach Europy, pierwsze widać także w Polsce. Niezależne mieszkania w jednym domu, opieka medyczna w razie potrzeby. Moja córka, słuchając o tych planach, zawołała: „Przecież wy się będziecie ciągle kłócić!". Na to Iza: „I właśnie o to chodzi! Kłótnie, emocje, spory to ważna część życia. Nie warto jej na starość wygłuszać".

Profesor Postuła uważa, że jedną z gorszych decyzji, jakie możemy podjąć, jest ta o przejściu na emeryturę. Opowiada, że w USA widoczny jest pewien trend: 70-latkowie z emerytury wracają. Nie tylko ze względów ekonomicznych, także dlatego, że samotne siedzenie w domu – bez ludzi i bez celu – to najgorsza rzecz, jaką możemy sobie zafundować. I że samotność robi nam taką krzywdę jak palenie 15 papierosów dziennie.

Wydaje się, że z tym akurat nie mamy problemu. Raport podaje: „Polacy deklarują, że mają satysfakcjonujące relacje – 86% mówi, że ma osoby, przy których może być w pełni sobą, 85% – że może na kogoś liczyć, 80% – że ma z kim porozmawiać o tym, co naprawdę przeżywa".

Tyle że jednocześnie 48 proc. badanych przynajmniej od czasu do czasu czuje się samotnie. „Większość często lub bardzo często doświadcza w relacjach z bliskimi poczucia bezpieczeństwa (69%), wsparcia (64%) i zrozumienia (60%), ale skala braków jest istotna: 32% nie doświadcza regularnie bezpieczeństwa, 36% nie czuje się regularnie wspierana, a 40% doświadcza zrozumienia ►



eprasa.pl 1491bb2e27

Mamy specjalistów, którzy wyznaczą nam restrykcyjny plan działania i od jego dokładnej realizacji uzależnią sukces. *Jeśli jednak wytycznych będzie za dużo i nie zostaną dopasowane do nas, do naszego charakteru i trybu życia, rzucimy to w kąt po miesiącu.*

co najwyżej od czasu do czasu. Deficyt bliskości widać na poziomie fizycznym. Tylko 37% badanych doświadcza często lub bardzo często dotyku, który daje poczucie bliskości, a niemal tyle samo (34%) – rzadko lub nigdy. To pokazuje napięcie, którego nie widać w prostym pytaniu o posiadanie bliskich relacji. One dają większości badanych wiele pozytywnych doświadczeń, ale nie zawsze zapewniają im tyle wsparcia, zrozumienia, bliskości i poczucia bezpieczeństwa, ile potrzebują.

Dr Robert Kowalczyk, profesor Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu, omawiając ten aspekt raportu, stwierdził, że sam fakt bycia w relacji nie wydłuża nam życia. Może być mąż czy żona, może być cała struktura, a i tak czujemy się samotnie. Relacje są tam, gdzie są emocje, gdzie jest poczucie zrozumienia. Nie chodzi o funkcjonowanie rodzinnej „firmy". Najważniejsze jest pytanie, czy szukamy relacji jako przedłużenia naszej fantazji o idealnym życiu i obsadzamy drugą osobę w roli idealnego partnera, czy widzimy w niej drugiego człowieka jako odrębną istotę.

A przecież nasze podstawowe motywacje związane z długowiecznością dotyczą właśnie relacji. Chcemy jak najdłużej cieszyć się wspólnymi chwilami z bliskimi (44% badanych), chcemy patrzeć, jak rozwijają się nasze dzieci lub wnuki (38%). Znaczenie tych motywacji rośnie z wiekiem: chęć spędzania czasu z bliskimi wskazuje 39% najmłodszych i 51% osób w wieku 70+.

## ZASADA 3R

O tym, jak ważny dla naszego zdrowia jest ruch, świetnie wiemy. Także w perspektywie długowieczności. Spowalnia starzenie się, łagodzi jego objawy, ogranicza stan zapalny i wspiera funkcjonowanie komórek. Regularne ćwiczenia wpływają na wydolność sercowo-oddechową, siłę mięśni, równowagę, elastyczność i zdrowie psychiczne. Aktywność fizyczna poprawia także odporność i metabolizm oraz obniża ryzyko rozwoju chorób neurodegeneracyjnych, takich jak demencja czy choroba Alzheimera.

Na stronie prof. Marka Postuły czytamy, że swoim pacjentom w pierwszej kolejności zapisuje na receptę ruch. Zaraz po nim – zdrowe odżywianie, zdrowy sen oraz odpowiednią regenerację.

Kiedy pytam prof. Ewelinę Pośpiech o filary długiego i zdrowego życia, odpowiada: po pierwsze, jeśli ktoś pali, niech natychmiast rzuci, po drugie – niech się rusza! Aktywność fizyczna jest niezbędna, najlepiej ta codzienna, przy czym występuje efekt dawki, im częściej, tym lepszy. Z kolei jej brak zaczyna być porównywany do palenia papierosów, ruch wpływa na wiele poziomów naszego zdrowia.

Co ciekawe, jeszcze na przełomie XIX i XX wieku sport budził niepokój świata medycznego. Powszechnie uważano, że intensywny wysiłek może uszkadzać serce. Z tego wynikało zalecenie: chorujesz – czy w domu, czy w szpitalu – masz leżeć. Wstawanie, chodzenie czy, olaboga, aktywność fizyczna uznawane były za zagrożenie dla zdrowia. Tymczasem, jak można się domyślać, bezruch pogarszał stan chorych, osłabiając ich mięśnie, czasem doprowadzając do zakrzepów, a to z kolei mogło kończyć się śmiercią.

Zmiany na dobre zaczęły się po drugiej wojnie światowej. Uwagę epidemiologa Jerry'ego Morrisa przyciągnęło porównanie stanu serc konduktorów i kierowców piętrowych londyńskich autobusów. Kierowcy, którzy całymi dniami siedzieli, zapadali na choroby serca częściej niż chodzący po autobusie i po schodach konduktorzy. Dziś oczywiście świetnie wiemy, że aktywność fizyczna to jeden z ważniejszych filarów zdrowia i długiego życia, tyle że, paradoksalnie, choć nasza wiedza się pogłębia, coraz więcej osób prowadzi siedzący tryb życia. Siedzimy w pracy, siedzimy w czasie wolnym. Często i w jednym, i w drugim przypadku przed ekranami. Kiedyś po ulicach miast samochodów jeździło niewiele, dziś w korkach nie stoimy jedynie w nocy. Mniej mamy naturalnej codziennej aktywności, trzeba więc podjąć świadomą decyzję o tym, by wprowadzić ją w nasze życie.

Co wybrać? Jaka aktywność fizyczna zwiększa nasze szanse na długowieczność? Badanie Copenhagen City Heart Study, które trwało 25 lat i śledziło zdrowie ponad ośmiu tysięcy osób, daje odpowiedź: to tenis. W książce Marka Postuły i Krzysztofa Łoniewskiego „W stronę długowieczności" czytamy, że osoby uprawiające tę dyscyplinę zyskują – uwaga! – aż 10 lat w porównaniu z siedzącymi na kanapie. „Dobre wyniki przynoszą też badminton, piłka nożna, pływanie, rower czy bieganie. Naukowcy podkreślają, że tenis, poza zmiennym rodzajem ruchu, ma też wielką zaletę – gra się w parze. Spotykamy się z drugą osobą, mamy swoje rytuały, nie tylko gramy, ale dobrze się bawimy. Relacje to niezmiernie ważny lek na upływ czasu".

Jednak badania i teoria to jedno, a drugie, i być może ważniejsze, to nasze indywidualne preferencje i predyspozycje. „Ciało potrzebuje ruchu, a mózg – kontaktu z innymi i poczucia sensu. Jeśli więc szukamy aktywności, która naprawdę odmieni nasze zdrowie i długość życia, kierujmy się zasadą 3R: ruch, relacje, radość. To właśnie ich połączenie – niezależnie od tego, czy jesteśmy na korcie, na rowerze czy w parku z przyjaciółmi – okazuje się najskuteczniejszym przepisem na długowieczność" – piszą Postuła i Łoniewski.



eprasa.pl 1491bb2e27

Szymon Domagała, którego znajdziecie w sieci jako Trenera Longevity, mówi, że, na szczęście, nie ma takiego wieku, w którym wdrożenie aktywności fizycznej nie miałoby sensu. Oczywiście zmieniają się cele, w pewnym momencie ważniejsze od przebiegnięcia maratonu czy całodziennej wyprawy w góry będzie spacer bez bólu czy przyniesienie do domu zakupów, ale zawsze możemy sobie pomóc. Wzmocnić mięśnie, choć częściowo odbudować sprawność. On sam ma klientów od lat sześciu do 76. I wszyscy oni ćwiczą z satysfakcją i pożytkiem.

„Starość się Panu Bogu nie udała" – powtarzała często moja mama. I powtarzała to tyle razy, że uznałam to w końcu za rodzaj prawdy objawionej. Z czasem jednak zaczęłam się buntować. Bo właściwie kto powiedział, że się nie udała? Teraz myślę, że, tak jak z większością ważnych spraw niemal wszystko jest w naszych rękach. I zależy od naszego nastawienia. Niewątpliwą zaletą starości jest zyskanie dystansu i umiejętności doceniania chwili. – Patrzę na moje 80-, 90-letnie pacjentki – mówił prof. Postuła – i widzę kobiety, które mają dobre emocje, ciekawość świata, wspaniałe podejście do życia i do seksualności.

Raport potwierdza: im starsi badani, tym więcej satysfakcji z życia i relacji. Najstarsi chcą żyć dłużej – nie dlatego, że silniej boją się śmierci, ale dlatego, że bardziej niż inni chcą cieszyć się życiem. Widać to w konkretnych liczbach: poczucie sensu życia deklaruje 61% osób w wieku 18–29 i aż 90% osób 70+. A satysfakcję z życia ma odpowiednio 55% i 89%.

Z wiekiem spada także poczucie osamotnienia – w najmłodszej grupie 28% czuje się samotnie często lub zawsze, w najstarszej – około 10–12%. Rośnie natomiast znaczenie przyjemności płynącej z życia: odpowiedź „lubię życie i chcę się nim cieszyć jak najdłużej" wskazuje 24% osób w wieku 18–29 lat i 45% osób w wieku 70+. Podobnie zmienia się stosunek do ciała – rośnie akceptacja wyglądu (z 65% wśród najmłodszych do 92% w grupie 70+) i komfort w ciele, a maleje skrępowanie (z 52% do około 14%). Starość w tych danych nie jest więc wyłącznie obszarem strat. Myślę, że mama nie miała racji. Warto powalczyć o długie życie po to, by czerpać z niego radość. ●




**Beth Skwarecki „GENETYKA. PRZEWODNIK DLA LUBIĄCYCH ROZKMINIAĆ BEZ BÓLU", Wydawnictwo Zwierciadło.**
**Marek Postuła, Krzysztof Łoniewski „W STRONĘ DŁUGOWIECZNOŚCI", PZWL.**

REKLAMA

Menopauza?
Żyję w zgodzie ze swoją naturą

80 mg bioaktywnych izoflawonów z czerwonej koniczyny w jednej tabletce

Znacząco redukuje najczęstsze objawy menopauzy




9/10 kobiet zadowolonych z efektu działania[1]

Skuteczność i bezpieczeństwo potwierdzono w 18 badaniach klinicznych

Posiada pozytywną opinię Polskiego Towarzystwa Menopauzy i Andropauzy

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

PF/RK/04.2024

www.promensil.pl

eprasa.pl 1491db2e27



# PONADCZASOWA

OD 20 LAT JEST DYREKTORKĄ ARTYSTYCZNĄ, ALE TEŻ SERCEM I DUSZĄ FESTIWALU BNP PARIBAS DWA BRZEGI, KTÓRY PONOWNIE RUSZA W KAZIMIERZU DOLNYM. UFAMY JEJ ŚLEPO, JEŚLI CHODZI O GUST, NIE TYLKO FILMOWY. – CZASEM ŻAŁUJĘ, ŻE NIE URODZIŁAM SIĘ WCZEŚNIEJ, CHOĆ I TAK MYŚLĘ, ŻE NA SZCZĘŚCIE NIE URODZIŁAM SIĘ ZA PÓŹNO – WYZNAJE. MY W „ZWIERCIADLE" NIE JESTEŚMY MOŻE OBIEKTYWNI, ALE... TAK, TO WIELKIE SZCZĘŚCIE, ŻE JEST Z NAMI KTOŚ TAKI, JAK **GRAŻYNA TORBICKA.**

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

**Ten rok jest dla ciebie pełen okrągłych rocznic. Najważniejsze to 20 lat festiwalu Dwa Brzegi, 10 lat ambasadorowania marce L'Oréal Paris, ale też dokładnie 10 lat temu zakończyłaś prowadzenie legendarnego programu „Kocham kino". Naprawdę całe twoje życie kręci się wokół kina!**

Co więcej, powodem zaproszenia mnie do współpracy ambasadorskiej przez L'Oréal Paris też było kino. Od kilkunastu lat jako dziennikarka bywałam na Międzynarodowym Festiwalu Filmowym w Cannes, którego L'Oréal jest nie tylko partnerem, ale też kreatorem makijażu dla wszystkich przebywających tam gwiazd. Niezależnie od kina ta dekada wspólnych działań z marką L'Oréal była bardzo ciekawa, bo to czas takich inicjatyw jak „Kobieta w roli głównej", gdzie mówiliśmy o sile kobiet i wzajemnym wspieraniu się, „Stand Up", czyli akcja mająca na celu pomoc w reagowaniu na przejawy molestowania seksualnego w miejscach publicznych, i wreszcie ostatnia – „Lekcja wartości", dedykowana kobietom dojrzałym, które nie powinny być traktowane jak „niewidzialne", bo ich wiedza i doświadczenie są bezcenne.

**W swojej „Lekcji wartości" mówiłaś o tym, że jeśli chodzi o własne szczęście i samorealizację, nie powinniśmy się poddawać kategorii „nie wypada". Studiowałaś wiedzę o teatrze, za sprawą rodziców ciągnęło cię zarówno do sportu, jak i telewizji. Kiedy ostatecznie kino stało się tą jedyną ścieżką?**

W pewnym momencie, pracując w telewizji i obserwując, jak bardzo ta telewizja, zwłaszcza po transformacji, szuka swojego stylu, profilu i misji, jak dużo się pojawia ►



eprasa.pl 1491bb2e27

programów komercyjnych, opartych na zagranicznych formatach po to, by przyciągać widzów – zrozumiałam, że muszę znaleźć swoje miejsce. I wtedy pojawiła się propozycja stworzenia i poprowadzenia programu „Kocham kino", z Tadeuszem Sobolewskim u boku. Spodobało mi się. Miałam świadomość, że moja wiedza na temat filmu nie dorównuje tej, jaką miałam choćby o historii teatru, ale pomyślałam, że w tym może być jakiś walor. Że wspólnie z widzami będziemy odkrywać nowe obszary sztuki filmowej. Zaczęło się trzydzieści parę lat temu i trwa do dzisiaj.

Ale muszę przyznać, że to ty uświadomiłaś mi tę mnogość rocznic. Sama nie lubię okrągłych jubileuszy. Dlatego też chciałam sprytnie przeskoczyć tę dwudziestkę Dwóch Brzegów, wcześniej hucznie obchodząc osiemnastkę.

**Pamiętam, robiłaś wszystko, co w twojej mocy...**

Były ciasteczka urodzinowe, był specjalny film, była nawet piosenka „Osiemnaście mieć lat to nie grzech" zaaranżowana specjalnie dla nas. Ale dwa lata później stuknęła jednak dwudziestka i nie było mowy, żeby przed tym uciec. Z drugiej strony każdy powód do świętowania jest dobry.

**Zwykle wyjątkowo świętujemy także własne okrągłe urodziny, skończenie 20, 30, 40 czy 50 lat ma dla nas wartość symboliczną, jest przekroczeniem pewnej granicy.**

Tak, dla wielu osób rzeczywiście ma to spore znaczenie, ale ja, na szczęście, nie mam czasu na uświadamianie sobie, że kolejne dekady mijają. Kiedyś z mężem, podczas jednego z sylwestrów, powiedzieliśmy sobie: „Dobra, to jest ten moment, odejmujemy sobie 10 lat". I wiesz co, bardzo dobrze nam to zrobiło.

**Ale w jaki sposób odjęliście sobie te 10 lat?**

Po prostu w swojej głowie, przecież to tam jest źródło naszego samopoczucia i nastawienia do życia. I teraz zobacz, jak to działa – nie możesz powiedzieć, że jesteś zmęczona albo stara. Nie możesz powiedzieć, że na coś jest już za późno.

**Czyli zgodnie z waszą nową nomenklaturą w tym roku obchodzimy 10-lecie Dwóch Brzegów?**

Nie, to dotyczy tylko wieku.

**Ty chyba w ogóle lubisz robić rzeczy inaczej. Po swojemu.**

Lubię. I taki też jest Festiwal BNP Paribas Dwa Brzegi. Robić ośmiodniowy międzynarodowy festiwal filmowy w miejscu, które nie ma kina – wielu stukało się w głowę.

**Pamiętasz moment, w którym dostałaś propozycję jego stworzenia?**

Pamiętam. To była propozycja nie tyle powołania czegoś nowego, ile reaktywowania w Kazimierzu Dolnym festiwalu filmowego, bo wcześniej Lato Filmów robili tam Roman Gutek i Sławek Rogowski, ale po 10 edycjach nastąpiła kilkuletnia przerwa. Wiedziałam, że Kazimierz Dolny jest fantastycznym miejscem, z pięknym krajobrazem, historią, z niezwykłą atmosferą. Sztuka, nie tylko filmowa, czuje się tam bardzo dobrze. Podjęłam to wyzwanie, bo miałam już wtedy doświadczenie pracy w zespole festiwalu w Wenecji (przez trzy lata) i współtworzenia Festiwalu Filmowego w Taorminie (przez sześć lat). Dwa Brzegi od początku miały być miejscem łączenia sztuk, pokoleń, ludzi, twórców. Spanie pod namiotami i seanse pod chmurką to jest świetna sprawa, ale naszą ambicją było stworzenie prawdziwego kina, z profesjonalnym dźwiękiem i projekcją. Pamiętam zresztą pierwszą, historyczną projekcję cyfrową na Dwóch Brzegach, przygotowaną specjalnie na jeden film, otwierający 3. edycję festiwalu w 2009 roku – „Proroka" Jacques'a Audiarda. Sprowadzaliśmy wtedy jeden z pierwszych projektorów DCP w Polsce. Kina jeszcze nie udało się zbudować, ale nie poddajemy się.

*Wiedziałam, że Kazimierz Dolny jest fantastycznym miejscem, z pięknym krajobrazem, historią, z niezwykłą atmosferą. Sztuka, nie tylko filmowa, czuje się tam bardzo dobrze. Dwa Brzegi miały być miejscem łączenia pokoleń, ludzi, twórców. Kina nie udało się zbudować, ale nie poddajemy się.*

**Niewielki festiwal, ale z wielkimi ambicjami. Zawsze pełen niespodzianek. Na przykład rok temu na zamku mogliśmy oglądać film „Nosferatu – symfonia grozy" Friedricha Wilhelma Murnaua z 1922 roku. Projekcja towarzyszyła premierze monety z kolekcjonerskiej serii Klasyka Kina Niemego. Pamiętam niesamowite zachody słońca towarzyszące innym pokazom na zamku, ale też burze, które przerywały lub uniemożliwiały jakąś projekcję. Zdarzyło się kiedyś, że jakiś gość specjalny nie dotarł na spotkanie albo pomylił miasta czy daty?**

Zdarzyło się sporo zabawnych sytuacji, jak pomylenie Kazimierza Dolnego z Kazimierzem, dzielnicą Krakowa, albo informacja, że artysta zdemolował pokój w hotelu. Tymczasem demolka polegała na tym, że Melingo, wspaniały argentyński muzyk, właśnie w Kazimierzu przygotowywał szkice okładki do swojej nowej płyty i rozwiesił je na ścianach w pokoju. Miałam też dużą satysfakcję, gdy Walter Salles, brazylijski reżyser, podczas wywiadu w Cannes, dowiedziawszy się, że jestem z Polski, powiedział: „Mój kompozytor napisał muzykę do filmu na jakimś festiwalu w Kazimierzu, mówił, że była tam niesamowita atmosfera, która natchnęła go i świetnie mu się pracowało". Tym kompozytorem był dwukrotny zdobywca Oscara – Gustavo Santaolalla.

**Nie od dziś mówi się, że gwiazdy wielkiego formatu w Kazimierzu spuszczają trochę z tonu, stają się bardziej dostępne, wyluzowane. A może to my, widzowie czy fani, dodajemy im tę otoczkę blichtru, która wyraża się na przykład w długiej liście życzeń?**

Trudno powiedzieć. Gośćmi pierwszej edycji byli Bob Rafelson, amerykański twórca kina niezależnego, reżyser takich filmów ►



eprasa.pl 1491bb2e27



eprasa.pl 1491bb2e27



eprasa.pl 1491bb2e27



eprasa.pl 1491bb2e27

jak „Pięć łatwych utworów" czy „Listonosz zawsze dzwoni dwa razy" (oba z młodym Jackiem Nicholsonem), i Jiří Menzel, autor kultowych, oscarowych „Pociągów pod specjalnym nadzorem". Dwa filmowe światy, Ameryka i Europa, dwa brzegi kina, i do tego jeszcze Jerzy Skolimowski, najczęściej nagradzany na świecie polski reżyser. Jeśli pytasz o to, jak się te gwiazdy odnajdywały w Kazimierzu, to świetnie. Rafelson miał żonę, Polkę z pochodzenia, więc był szczęśliwy, że jego dzieci (bo przyjechał z całą rodziną) mogą poznać ten kraj nad Wisłą. A Jiří Menzel rozkochał się w bramborovych, czyli ziemniaczanych, plackach ze śmietaną.

Trzeci Księżyc możesz się bawić na silent disco, bo nie chcemy burzyć spokoju mieszkańcom Kazimierza.

Natomiast nasze okrągłe urodziny świętujemy koncertem Zuzy Wrońskiej „Orzechy włoskie", który odbędzie się na Rynku 7 sierpnia. Usłyszymy największe przeboje muzyki włoskiej, ale z tekstami Zuzy, bardzo przewrotnymi i zabawnymi. Zapraszamy wszystkich do wspólnej zabawy. Będziesz?

**Oczywiście! Powiedz jeszcze o gościach, z którymi w tym roku świętujecie dwudziestkę.**

Będzie z nami Anna Dymna, bohaterka cyklu „I Bóg stworzył aktorkę", w którym prezentujemy największe osobowości polskiego kina i teatru. Przyjedzie Joanna Kulig, która opowie o swojej pracy z Pawłem Pawlikowskim, bo zagrała w każdym z filmów jego słynnej „trylogii". Podczas wieczoru dedykowanemu Andrzejowi Wajdzie spotkają się Magda Cielecka, Grażyna Szapołowska, Olgierd Łukaszewicz, Robert Więckiewicz i oczywiście Daniel Olbrychski, by opowiedzieć, jaki Mistrz był na planie. Wiadomo, że Andrzej Wajda kochał swoich aktorów, a jego słynne powiedzenie, które jest tytułem spotkania: „Zagrajcie mi to pięknie", było tak naprawdę dowodem największego zaufania do ich talentu i wrażliwości. Będą Kuba Gierszał, Julia Pietrucha i Łukasz Palkowski z filmem „Pojedynek", będzie Julian Świeżewski, który zagrał we „Flesh and Fuel", prezentowanym w Cannes. Łukasz Ronduda, Izabella Dudziak i Jan Sałasiński przyjadą z filmem „Powiedz mi, co czujesz". Kasia Adamik i Olga Chajdas – z „Zimą pod znakiem Wrony". Arkadiusz Jakubik i Piotr Domalewski opowiedzą o pracy nad wyczekiwanym filmem „Nasza rewolucja" o Jacku i Gai Kuroniach. Arek Jakubik wystąpi też z autorskim projektem muzyczno-filmowo-teatralnym „Romeo i Julia żyją". Wraca do nas Marcin Dorociński, który tym razem wystąpi na scenie muzycznej Dwóch Brzegów z koncertem „Mazolewski/Dorociński – Witkacy. Kompozycje Astronomiczne". Antek Komasa-Łazarkiewicz i Mary Komasa zagrają koncert „Sister"... A to tylko fragment programu.

W tym roku robimy też po raz pierwszy Noc Galerii, z 1 na 2 sierpnia, co oznacza, że wszystkie galerie przy ulicy Lubelskiej, prowadzącej od Rynku do naszego miasteczka festiwalowego, będą otwarte do późnych godzin wieczornych.

**W Polsce w okresie wakacyjnym festiwali – nie tylko filmowych – przybywa z roku na rok, a jednocześnie nie ma się wrażenia, by te wszystkie inicjatywy jakoś rywalizowały ze sobą o widza. Zdarza się przecież, że Dwa Brzegi pokazują podobne filmy jak odbywający się tuż przed nimi festiwal TAURON Nowe Horyzonty we Wrocławiu czy startująca już po nich Letnia Akademia Filmowa w Zwierzyńcu.**

*Jaki wpływ może mieć AI na nasze życie? Już go ma. A jaki będzie miała wpływ na kino? Sądzę, że im więcej będzie rzeczy robionych przez sztuczną inteligencję, tym cenniejsze staną się te robione przez inteligencję naturalną. Powstanie inna, nowa definicja określenia „twórca niezależny". Niezależny od AI.*

Janusz Gajos, który był naszym gościem kilkakrotnie, powiedział, że lubi przyjeżdżać na festiwal do Kazimierza Dolnego dlatego, że nasza publiczność szanuje gwiazdy w bezpośrednim kontakcie. Czyli docenia możliwość podejścia blisko, poproszenia o zdjęcie czy autograf, ale jednocześnie wyczuwa doskonale, kiedy gość potrzebuje chwili prywatności, chce pójść sobie na kawę na Rynku czy w spokoju zjeść posiłek. Nasza publiczność, ale i nasi goście mają poczucie współtworzenia tego festiwalu. I to mnie bardzo cieszy. W zeszłym roku Marcin Dorociński po „Lekcji kina", na której były tłumy, obiecał, że zrobi sobie zdjęcie z każdym, kto go o to poprosi, i słowa dotrzymał. A prosili wszyscy. Byłam dla niego pełna podziwu.

**Dla gości, ale też dla ciebie, kilkudziesięciu pracowników i wolontariuszy – tydzień trwania festiwalu jest tygodniem pracy, a jednak zawsze wyczuwa się tu wakacyjną atmosferę.**

Festiwal jest dla wszystkich, którzy właśnie tak chcą spędzić swoje wakacje – chodząc do kina, na wernisaże, koncerty, rozmawiając o filmach, spotykając się z zaproszonymi gośćmi. Nasz zespół to grupa bardzo fajnych ludzi. Cieszymy się, że możemy ten festiwal robić, gdy widzimy pełne sale, uśmiechnięte twarze. Co ważne, w sytuacjach trudnych, gdy na przykład pogoda nam płata figle, nie ma paniki, tylko racjonalne działanie. Zespół jest mały i wzajemne wsparcie jest niezbędne.

**Zgodnie ze swoją nazwą Festiwal Filmu i Sztuki dostarcza też widzom innych wrażeń. Wystaw, galerii czy plenerów malarskich, ale też koncertów na świeżym powietrzu. I tańca!**

Dokładnie pamiętam, jak cudownie bawiła się publiczność na pierwszym koncercie Gustava Santaolalli w 2007 roku, podczas inauguracyjnej edycji. Skończyło się na tym, że część osób znalazła się na scenie, wspólnie z Gustavem i jego Bajofondo Tango Club. Świetnie wspominam też wieczór, podczas którego w ramach retrospektywy brazylijskich filmów pokazywaliśmy na Małym Rynku wspaniały film „O samba" i organizowaliśmy lekcje tańca, samby właśnie. Poza tym w klubie festiwalowym



eprasa.pl 1491bb2e27

My nie tylko ze sobą nie rywalizujemy, ale od jakiegoś czasu się wspieramy. Bardzo mnie to cieszy, bo każdy z tych festiwali ma swoją publiczność. Im więcej dobrych festiwali, tym więcej zadowolonych widzów. Bo to właśnie w wakacje mamy więcej czasu, ale też bardziej otwartą głowę i serce, by to wszytko chłonąć, by zagłębiać się w rozmaite tematy i propozycje filmowe, muzyczne, teatralne czy literackie.

**Jako dyrektorka artystyczna masz myśl przewodnią dla każdej edycji festiwalu? Czy ona wyłania się w trakcie jego trwania?**

Kiedyś rzeczywiście tak było, zresztą często pytano mnie o to, jakie jest hasło przewodnie danej edycji, dziś powiedziałabym, że to nie ja je wybieram, ale po prostu życie. Jeśli mówimy o najnowszych filmach, które pokazujemy w serii „Świat pod namiotem", to okazuje się, że w tym roku większość reżyserów sięga do przeszłości, historii, i to dalekiej. Także reżyserów bardzo młodych, jak Lukas Dhont, 35-letni autor „Tchórza", filmu otwarcia. Choć jego akcja toczy się w czasach pierwszej wojny światowej, to wojna jest tylko tłem służącym do pokazania czegoś, co jest absolutnie uniwersalne, czyli strachu przed śmiercią i niebezpieczeństwem, ale też przed wyjściem na zewnątrz ze swoimi upodobaniami czy poglądami, strachu przed byciem innym.

Pokazujemy inny świetny film – „Człowiek epoki" Emmanuela Marre'a, którego bohater bardzo przypomina mi główną postać z „Eroiki" Andrzeja Munka. To film stawiający pytania o to, jak się zachowujemy wobec wyzwań czasów, w których żyjemy. Jak bardzo jesteśmy uzależnieni od systemów, od nakazów obyczajowo-światopoglądowych, czy mimo to potrafimy być przyzwoitymi ludźmi.

Ale jest nowy cykl, który w tym roku wprowadziłam, „Mój wiek XXI". Zaczniemy go retrospektywą znakomitego reżysera i scenarzysty, nominowanego do Oscara, Jana Komasy. Potem będzie przegląd filmów Elizy Kubarskiej, dokumentalistki, też debiutującej u progu XXI wieku. Będziemy rozmawiać o tym, jak widzą dzisiejszy świat, co ich interesuje, jacy bohaterowie, jakie tematy.

**Niedawno spotkałyśmy się na kolejnej edycji konkursu „Wyobraź sobie", nagradzającego producentów, ale też treatmenty, czyli szkice najciekawszych scenariuszy, które w ten sposób dostają szansę, by zamienić się w pełnometrażowy film. Jesteś w jego kapitule, obok Ewy Puszczyńskiej, Allana Starskiego, Edwarda Miszczaka i Tomasza Kota. Zawsze z zainteresowaniem sprawdzam, o czym ludzie chcą dziś robić filmy, bo odczytuję to jako znak czasów. Tym razem było sporo horrorów, ale też bardzo aktualne wątki jak #MeToo w szkole artystycznej czy zarabianie na kamerkach.**

Ten konkurs cieszy się bardzo dużym zainteresowaniem osób, które czują, że mają coś ciekawego do opowiedzenia. To nie są zawodowi scenarzyści. Pokazuje też, że ważne są dla nas relacje ►

REKLAMA




eprasa.pl 1491bb2e27



rodzinne, dramaty psychologiczne. Natomiast Nagroda dla Najlepszego Producenta im. Piotra Woźniaka-Staraka jest jedyna w Polsce, bo podkreśla, jak ważną rolę w kreatywnym procesie tworzenia filmu odgrywa producent.

**Wspomniałaś Jana Komasę, a ja pomyślałam, że film, który był jego debiutem fabularnym, czyli „Sala samobójców", wcale nie stracił na aktualności.**

Powiem więcej, on jest bardziej aktualny dzisiaj, niż był wtedy.

**Najbardziej gorącym tematem jest obecnie rozwój AI. Coraz więcej filmów się z nim mierzy, mierzy się też z nim sama branża filmowa.**

Myślę, że ten wątek pojawi się w zupełnie naturalny sposób w naszych festiwalowych rozmowach, natomiast wydaje mi się, że nie pokazujemy żadnego filmu zrobionego przez sztuczną inteligencję, choć mogę się też mylić...

**A pokażecie kiedyś? Jakie są twoje przewidywania co do tego, jak bardzo sztuczna inteligencja zmieni świat filmowy?**

Na razie wydaje się, że AI głównie ułatwia twórcom realizację ich pomysłów, ale wiele zależy od tego, w jaki sposób będzie w przyszłości używana. To jest pytanie, jakie stawia w swoim najnowszym filmie „Chłopiec z pudełka" Hirokazu Koreeda.

Jaki wpływ może mieć AI na nasze życie? Już go ma. Nawet nie zdajemy sobie sprawy z tego, jak duży. A jaki będzie miała wpływ na kino? Też ogromny, natomiast sądzę, że im więcej będzie rzeczy robionych przez sztuczną inteligencję, tym cenniejsze staną się te robione przez inteligencję naturalną, powstanie inna, nowa definicja określenia „twórca niezależny". Niezależny od AI.

**Jakoś nie mogę sobie wyobrazić sztucznej inteligencji w Kazimierzu Dolnym. Może tutaj dotrze najpóźniej? A festiwal Dwa Brzegi będzie ostoją kina oglądanego wyłącznie na dużym ekranie i w towarzystwie innych. Pamiętam, jak kiedyś mi powiedziałaś, że nie wolno oglądać filmów na komórce.**

Bo nie wolno! Filmy po to zostały zrobione, by oglądać je na dużym ekranie. W ciemnej sali. I niczym nie przerywać.

**Zdarza ci się wracać do filmów po latach i odkrywać w nich nowe wątki? A może kompletnie zmieniać o nich zdanie?**

Ależ oczywiście. I bardzo mnie cieszy, że wiele klasyków wraca po latach do kin. Nie tylko przy okazji festiwali. Co to jest za przyjemność zobaczyć na wielkim ekranie „Absolwenta" Mike'a Nicholsa, jeden z moich ukochanych filmów! Dobrze, że Roman Gutek robi Timeless Film Festival i powraca do starych filmów. Młodzi ludzie nie znają klasyki, bo skąd mają ją znać.

**Ciebie to martwi? Smuci?**

Wprost przeciwnie – zobacz, ile mam do zrobienia na festiwalu! W tym roku przypomnimy filmy jednego z najbardziej kontrowersyjnych twórców – Larsa von Triera. To jest kino! A „Melancholia" oglądana na zamku w Kazimierzu to będzie niezapomniane przeżycie.

**Oj, tak, to zdecydowanie mój ulubiony film von Triera, również bardzo aktualny. Ale wróćmy do ciebie. Nie lubisz jubileuszy, ale lubisz świętować, tak?**

Dla mnie świętem jest każdy festiwal, nie tylko ten „okrągły". Każdy robimy z taką samą energią i zapałem, starając się, by był tak samo dobry lub jeszcze lepszy niż poprzedni. Ale przyznaję, ta liczba robi jednak wrażenie. Przez 20 lat tyle rzeczy się wydarzyło, przeżyliśmy problemy z finansowaniem festiwalu, pandemię, ludziom z naszej ekipy rodziły się dzieci, jedni się pobierali, inni rozwodzili. Naprawdę kawał historii.

**Moja trenerka Kasia mówi, że my za mało cieszymy się z tego, co mamy na co dzień. Dla niej każde wyjście do kina czy teatru jest świętem. Dlatego uważa, że na takie okazje trzeba się zawsze stroić. Ja się z nią trochę zgadzam, a trochę nie, bo lubię też to, że mogę pójść do kina czy teatru od razu po pracy albo nawet w jej ramach.**

A ja zgadzam się z wami obiema. Czasami jesteśmy zaganiane, a zależy nam na tym, by jeszcze tego dnia coś zobaczyć czy gdzieś być. Z drugiej strony lubię celebrować – tak jak twoja trenerka – nawet takie „zwykłe" wyjścia.

*Chciałabym żyć w czasach jakiejś fajnej bohemy artystycznej. Może mogłabym być malarką? Pisarką nie. Muzyką nie potrafiłabym się zajmować, nie mam w sobie potrzebnej do tego systematyczności, bo żeby być doskonałym w muzyce, wszystko inne trzeba odrzucić. A ja musiałabym być wybitna...*

**Myślisz czasem o tym, kim by była Grażyna Torbicka, gdyby nie była Grażyną Torbicką?**

Nie mam pojęcia... Poczekaj, niech się zastanowię. Nie wiem, kim by była, ale mogę powiedzieć, kim chciałaby być. Niezwykle utalentowaną, szaloną artystką.

**Ale ty nią jesteś!**

A skąd! Poza tym chciałabym żyć w czasach jakiejś fajnej bohemy artystycznej. Może mogłabym być malarką? Pisarką nie. Muzyką nie potrafiłabym i nie chciałabym się zajmować, nie mam w sobie potrzebnej do tego systematyczności, bo żeby być doskonałym w muzyce, wszystko inne trzeba odrzucić. A ja musiałabym być wybitna...

**Czytałaś pewnie „Pawia królowej" Doroty Masłowskiej, bo to, że wręczałaś autorce Nike – to pewne.**

I czytałam, i wręczałam. Chodzi ci pewnie o to, że się w „Pawiu..." pojawiam.

**Tak! Ktoś mi o tym ostatnio przypomniał. Zacytuję: „...Woronicza, przystanek Telewizja, tam gdzie każdy Polak wyobraża sobie, że jest najpiękniejsza w Polsce ulica, a idzie nią w biały dzień Torbicka". AI w mojej komórce podpowiada, że Grażyna Torbicka jest tu „uosobieniem perfekcyjnego, wręcz mitycznego świata dawnej Telewizji Polskiej" i że stanowisz „kontrast do szarej rzeczywistości bohaterów". Co ty na to?** ►



eprasa.pl 1491bb2e27

Pytasz, czy wierzę w to, co mówi AI ? AI może się mylić... ale bardzo się cieszę, że dzięki mojej pracy mogę obcować z tak wspaniałymi, utalentowanymi twórcami. Traktuję to jako ogromny przywilej. Możemy to chyba zresztą obie powiedzieć.

**Torbicka idąca w biały dzień Woronicza – to jest chyba też nawiązanie do twojej elegancji, także tej prezentowanej na co dzień. Myślę, że wielu osobom jest trudno sobie ciebie wyobrazić na przykład w dresach...**

Ale przyznaj, wpadłaś do mnie niedawno ze swoim psem, byłam w totalnym dresie, od stóp do głów.

**Byłaś, potwierdzam, w dodatku w dresie z psią sierścią na nim. To ile jest w takim razie Grażyn Torbickich?**

Jedna, nie mam zamiaru udawać, że jest inaczej.

**Jedna, w dodatku niezmienna od lat. Gdybym miała wymienić, co – oprócz twojego głosu – jest najbardziej charakterystyczną i rozpoznawalną twoją cechą, wskazałabym chyba włosy. Jaki masz do nich stosunek?**

Bardzo pozytywny [śmiech]. Postawiłam na naturalne włosy i naturalny, prosty makijaż, który jestem w stanie także sama wykonać. Do tego minimalistyczna stylistyka ubioru. Oto cała Torbicka.

**A filmy roku dla ciebie na ten moment to...?**

Na pewno coś z tytułów, które pokazujemy na Dwóch Brzegach. Bardzo cenię „Tchórza" Lukasa Dhonta. Na pewno wymieniłabym „Ojczyznę" Pawła Pawlikowskiego, bo ma w sobie coś zasysającego, mimo całej swojej prostoty i historycznego anturażu dotyka czegoś bardzo ważnego. Bardzo czekam na „Hot Spot" Agnieszki Smoczyńskiej, na każdy jej film idę w ciemno. No i poruszył mnie „Chłopiec z pudełka" Koreedy. Dotyka tematu rozwoju sztucznej inteligencji w kontekście niedalekiej przyszłości, ale przede wszystkim naszego odwiecznego pragnienia odwrócenia śmierci, zaprzeczenia jej.

**Jakie są twoje przemyślenia na temat nieśmiertelności? Miewasz takie pragnienia lub marzenia, by żyć nawet jeśli nie wiecznie, to przynajmniej bardzo długo?**

Kino nieraz opowiadało o tych, którzy takie marzenia mieli, i jak bardzo ich potem żałowali. Tam nie ma happy endu. Woda życia prędzej czy później się jednak kończy. Poza tym my możemy wydłużać swoje życie, nie jest to nawet takie skomplikowane. Mamy dziś o wiele większą świadomość tego, co jeść, jak się ruszać, jak dbać o swoje ciało, i nie myślę tu wcale o inwazyjnych zabiegach odmładzających, tylko o właściwej diecie, aktywności fizycznej, ale też optymistycznym, pozytywnym nastawieniu. O szukaniu w drugim człowieku dobrego, a nie złego. O pozbywaniu się zawiści i zazdrości, cieszeniu się każdą chwilą, jaka jest nam dana. To bardzo odmładza.

Natomiast nieśmiertelność... Wciąż nie wiemy, co jest po tej drugiej stronie.

**A co byś chciała, by było?**

Nie chciałabym, żeby tam była pustka.

**Niektórzy mówią, że kino unieśmiertelnia.**

Tych, którzy pojawiają się na ekranie?

**Też. Poza tym potrafi ocalać światy, które już nie istnieją.**

To prawda.

**Wspomniana Ewa Puszczyńska w podcaście „Kobiety rządzą" powiedziała mi, że kiedy w tym roku była na festiwalu w Cannes, pomyślała, że smutno jej będzie kiedyś, kiedy będzie Cannes, a jej już nie. „No ale – zaraz potem dodała – zostaną po mnie filmy".**

I ma rację. Po każdym z nas coś zostanie. I o to generalnie w tym wszystkim chodzi. Trzeba żyć tak, by coś po sobie zostawić. To może być nawet jakiś niedefiniowalny ślad. A skoro przywołałaś Ewę i Cannes, to ja, będąc na festiwalu, raczej żałuję, że nie doświadczyłam tego, co było wcześniej. Lata 60. XX wieku, Brigitte Bardot na plaży, Jean-Paul Belmondo w barze, możesz usiąść obok niego i pogadać. Tamte czasy minęły bezpowrotnie. Dziś jest wszystkiego za dużo – wszystko wszędzie naraz. Czasem żałuję, że nie urodziłam się wcześniej, choć i tak myślę, że na szczęście nie urodziłam się za późno.

W ogóle to uważam, że należę do szczęśliwego pokolenia, bo z jednej strony doświadczyłam bardzo wielu rzeczy, które mnie ukształtowały w czasach, kiedy Polska wyglądała zupełnie inaczej, doświadczyłam też momentu transformacji i otwarcia się na świat, a z drugiej strony – żyję tu i teraz, kiedy dzieje się tyle radykalnych zmian i tworzy tylu cudownych twórców i twórczyń. Generalnie fajny ten rocznik '59. ●

*Długowieczność? Ależ my możemy wydłużać swoje życie, nie jest to nawet takie skomplikowane. Mówię tu na przykład o optymistycznym, pozytywnym nastawieniu. O szukaniu w drugim człowieku dobrego, a nie złego. O pozbywaniu się zawiści i zazdrości, cieszeniu się każdą chwilą. To bardzo odmładza.*

**GRAŻYNA TORBICKA** w latach 1996–2016 prowadziła na antenie TVP2 autorski program „Kocham kino". Gospodyni Literackiej Nagrody Nike, Orłów i Paszportów „Polityki". Stała współpracowniczka „Zwierciadła". Niedługo po BNP Paribas Dwa Brzegi będzie można ją spotkać w naszym Press Room Cafe Zwierciadło podczas FPFF w Gdyni.

*Za udostępnienie przestrzeni do sesji dziękujemy Kazimierskiemu Ośrodkowi Kultury Promocji i Turystyki z wyszczególnieniem Zespołu Zamkowego w Kazimierzu Dolnym.*

ASYSTENT FOTOGRAFKI: TOMASZ PAWLUS. STYLIZACJA: WIOLA ULIASZ. ASYSTENTKA STYLISTKI: MARGARETA JARZĄBEK. MAKIJAŻ: KATARZYNA KORSZLA / MAKIJAŻ WYKONANY KOSMETYKAMI L'ORÉAL PARIS. FRYZURY: PIOTR WASINSKI/VIDA. PRODUKCJA: COLLECTIF. GRAŻYNA MA NA SOBIE SUKNIĘ MMC STUDIO, KOSZULĘ, SPODNIE MARYNARKĘ I SPODNIE MARLU, BUTY VANDA NOWAK, KOSZULĘ, ŁUKASZ JEMIOŁ. KOSZULĘ I SPODNIE MMC STUDIO, BIŻUTERIĘ W. KRUK. PODZIĘKOWANIA DLA: BULWAR RESIDENCE W KAZIMIERZU DOLNYM.



eprasa.pl 1491bb2e27

# NABIŚCI

16.07–15.11
2026

PROROCY
NOWEJ
SZTUKI



MUZEUM
ŁAZIENKI
KRÓLEWSKIE
PODCHORĄŻÓWKA

WYSTAWA
CZASOWA

KUP
BILET

eprasa.pl 1491bb2e27



**Wyloty z:** Warszawy, Katowic, Wrocławia i Poznania

eprasa.pl 1491bb2e27

ITAKA

ZIMA 26/27

# OMAN

KARAIBY ORIENTU



WWW.ITAKA.PL

eprasa.pl 1491bb2e27

# MADONNA FOREVER

DLA JEDNYCH (NA PRZYKŁAD WATYKANU) BYŁA BEZWSTYDNICĄ, DLA INNYCH (REDAKCJI MAGAZYNU „ROLLING STONE") – UOSOBIENIEM PRÓŻNOŚCI. DLA WSZYSTKICH POZOSTANIE IKONĄ. SWOIMI PRZESYCONYMI EROTYKĄ KONCERTAMI I TELEDYSKAMI PRZEKONYWAŁA KOBIETY DO KORZYSTANIA Z PEŁNI WŁADZY NAD WŁASNYM CIAŁEM. CZY WPĘDZIŁA JE TEŻ W NIEZDROWĄ OBSESJĘ NA PUNKCIE WIECZNEJ MŁODOŚCI? „JESTEM ZŁĄ FEMINISTKĄ" – MÓWI O SOBIE NIESFORNA KRÓLOWA MUZYKI POP I WRACA NA PARKIET.

*Tekst* **ANGELIKA KUCIŃSKA**

Znów tańczy. Ale już się nie rozbiera. W niedawnym okładkowym wywiadzie dla magazynu „Interview" (na marginesie: to jej jedenasta okładka w tytule zakładanym przez Andy'ego Warhola) stwierdziła, że: „Wszyscy chodzą dziś na golasa, więc ja nie będę, bo tak już mam, że nie lubię być taka jak reszta. Zawsze chcę robić coś, czego nie robią inni, więc od teraz będę myśleć i nosić ciuchy".

Madonna nie traci tupetu. W tym samym wywiadzie płacze nad gatunkiem ludzkim, niezdolnym do autonomicznej refleksji. I przypomina, że w ocenie sztuki zawsze odbijała się obowiązująca w patriarchalnym społeczeństwie podwójna norma. Mężczyźnie wybaczysz. Kobiecie nie podarujesz. „Kiedyś bardzo mnie to denerwowało, bo nie mogłam uwierzyć, że ludzie są aż tak głupi. Że nie łapią. Że niczego nie rozumieją" – odpowiada pytana, co czuła, gdy notorycznie redukowano ją do poziomu wyrachowanej atencjuszki, która chciała się wybić na skandalach. „Za moimi prowokacjami zawsze kryje się jakaś głębsza intencja. Tylko że nikt nie zadaje sobie trudu, żeby jej poszukać. Tracisz wtedy wiarę w ludzkość. I równie szybko zdajesz sobie sprawę, że wiele osób nie myśli krytycznie. Właściwie nie analizują tego, na co patrzą, czego słuchają. Nie dostrzegają subtelności, warstw, dodatkowych znaczeń. Zwłaszcza gdy mówimy o twórczości kobiet. Weźmy Picassa. Był totalnym dupkiem, zachowywał się okropnie, jak rozpuszczony bachor, i fatalnie traktował kobiety, ale był też genialnym malarzem. Tworzył wspaniałe obrazy, więc przymykano oko na całą resztę. Nie porównuję się do Picassa, ale kiedy kobieta zachowa się niewłaściwie..."

To nie jest wybitnie logiczna wypowiedź, biorąc pod uwagę, że Madonna zestawia dwa odległe porządki – udokumentowaną przemoc psychiczną i mizoginię mężczyzny uważanego za wielkiego artystę oraz polemikę z opresyjnymi oczekiwaniami wobec kobiet, której sama z satysfakcją oddawała się w piosenkach, teledyskach, sesjach zdjęciowych i na koncertach. Wiadomo, chodzi jej przede wszystkim o relatywizowanie moralności. Picasso mógł mówić, że kobiety dzielą się na muzy i podnóżki, Madonna nie mogła pocałować świętego.

## NIKT Z TEGO NIE ROZGRZESZY

A może chodziło o to, że święty był czarny? W końcu teledysk do utworu „Like A Prayer" miał być wyraźnym głosem sprzeciwu wobec przemocy na tle rasowym. W klipie z 1989 roku – w reżyserii Mary Lambert, wieloletniej współpracowniczki – Madonna tańczy ubrana w działającą na wyobraźnię halkę na tle płonących krzyży. Oddaje się erotycznym fantazjom w kościele, by w poetyckiej metaforze szukać punktów stycznych między seksualnym podnieceniem a ekstazą mistycznego objawienia. Na drugim planie rozgrywa się kryminalna intryga, bo policja zamiast aresztować białych napastników, zobaczyła winnego w czarnoskórym przypadkowym przechodniu, który próbował pomóc zaatakowanej dziewczynie. ►



eprasa.pl 1491bb2e27



eprasa.pl 1491bb2e27

Taki teledysk mógłby spokojnie powstać dziś i byłby równie wymowny. Wtedy narobił sporego zamieszania. Madonna miała już mocną pozycję negocjacyjną na rynku, żaden potencjalny skandal nie onieśmielał jej na tyle, by wycofywała się z pomysłu. Może dlatego do tej pory powtarza, że najodważniejszą rzeczą, jaką kiedykolwiek zrobiła, była przeprowadzka z prowincjonalnego Rochester w stanie Michigan do Nowego Jorku, gdzie nikogo nie znała. Miała 35 dolarów w kieszeni, chciała rządzić światem. „Wyobraźcie sobie 19-letnią Madonnę stojącą przy krawężniku na lotnisku LaGuardia – drobną, szczuplutką, podekscytowaną, oszołomioną, porządnie wystraszoną, ubraną w grubą kurtkę mimo letniego upału, niosącą dużą lalkę i małą walizeczkę" – pisze dziennikarka Mary Gabriel w obszernej, wydanej kilka lat temu biografii „Madonna. A Rebel Life". „I wyobraźcie sobie znudzonego taksówkarza, który włączą licznik przed jednokierunkową podróżą do jej miejsca przeznaczenia i na pytanie: »Dokąd chce pani jechać?«, słyszy »Do środka wszystkiego«. Bez wątpienia widział już takie dziewczyny, przyjeżdżające znikąd, w drodze dokądś, dziewczyny, które ta podróż wywiodła na manowce, do podziemnego świata Nowego Jorku. Nic nie wskazywało na to, że Madonna nie zostanie jedną z nich. Przeciwnie, wszelkie przesłanki kazały przypuszczać, że tylko tam może skończyć. Była zbyt młoda, zbyt naiwna, zbyt przejęta. Zjedzą ją żywcem". Kto kogo! Determinacja Madonny – sumująca się w toksycznym wręcz pracoholizmie i maniakalnej wierze w słuszność podjętej strategii – do tej pory imponuje.

Powiedziała kiedyś, że woli być sławna niż bogata, ale nie oszukujmy się, to pieniądze wielokrotnie były jej kartą przetargową chociażby w sporach z wydawcą. Gdy ludzie z wytwórni zobaczyli scenariusz wspomnianego teledysku do „Like A Prayer", chcieli wycofać finansowanie, ale wtedy Madonna uprzejmie przypomniała, że te pieniądze jej się zwyczajnie należą, bo to sprzedaż jej albumów zasila, całkiem spektakularnie, przychody firmy. A w tym samym czasie podpisała kontrakt z Pepsi na udział w kampanii, którą wyemitowano dzień przed premierą teledysku. I choć w samej reklamie nie dzieje się nic zdrożnego, Watykan potępił klip do „Like A Prayer", a katolickie organizacje w ramach protestu namawiały do bojkotu Pepsi i innych marek należących do tej samej korporacji (KFC, Taco Bell, Pizza Hut). Firma wycofała kampanię, ale żeby nie prowokować kolejnego konfliktu, tym razem z gwiazdą, pozwoliła Madonnie zatrzymać pięć milionów dolarów już wypłaconej zaliczki.

Kolejne przypadki tylko utwierdzały ją w przekonaniu, że seks jest potężnym orężem. Gdy w 1990 jechała w świat z koncertami w ramach Blond Ambition Tour, znów spotkała się z moralnym oporem. We Włoszech grzmiano, że zgroza i blasfemia, nikt z tego nie rozgrzeszy. W Kanadzie policja uprzedziła Madonnę, że nieprzyzwoite zachowania w miejscach publicznych grożą aresztem, więc ta zaczepnie pytała publiczność ze sceny, czy wierzy w wolność ekspresji, a potem odstawiała swój standardowy spektakl miksujący estetykę typowego koncertu z rozerotyzowaną burleską i politycznym performance'em. W kostiumach zaprojektowanych przez Jeana-Paula Gaultiera, ze słynnym gorsetem na czele, z mocnym, ostrym, stożkowym biustonoszem. Sam w sobie uchodził za manifest władzy i redefiniował pozycję kobiety. W seksie, ale i w świecie.

## BEZ POZWOLENIA, BEZ ZAHAMOWAŃ

„Album »Sex« był nowatorski przede wszystkim z powodu tego, kto został sfotografowany – jedna z najsłynniejszych artystek muzyki popularnej, postać znana wszystkim – oraz kto odpowiadał za realizację: kobieta. Z punktu widzenia mainstreamowej Ameryki projekt szokował" – pisze Sophie Gilbert w książce „Girl on Girl. Jak popkultura zwróciła kobiety przeciw sobie". Mowa o pięknie wydanym zbiorze erotycznych fotografii autorstwa Stevena Meisela, na których Madonna wciela się w postać Kochanicy Dity, inspirowanej Ditą Parlo, aktorką z lat 30. Ukazał się w 1992 roku i był wyzwaniem nie tylko ze względu na odważną opowieść o dominacji. Utrzymana w tonie miękkiej pornografii książka wywracała dotychczasowe pojęcie na temat treści erotycznych, które miały służyć mężczyznom. Madonna pokazała seks, w którym kobieta jest podmiotem, bierze bez pozwolenia, przeżywa bez zahamowań. Wchodziła w konwencjonalne okoliczności – seks, nagość – ale łamała konwencję, mówiąc: to ja tu rządzę.

Mężczyźni, którzy kupowali jej album, licząc na podniecające rozkładówki jak z „Playboya", łapali się na niekomfortowym dysonansie. Richard Carleton, dziennikarz telewizyjny, który prowadził program „60 Minutes Australia", przyznał na wizji, że ta książka go przeraziła. „Cóż, jest tam zdjęcie, jak się onanizujesz, siedząc okrakiem na lustrze. Pomyślałem, że to okropne" – argumentował. „Przestraszyłeś się tego zdjęcia. Niby dlaczego? Czy przeraża cię kobieta, która sama może się podniecić? Czy boisz się kobiety, która ma odwagę spojrzeć na swoje genitalia w lustrze?" – odpowiedziała mu Madonna.

Nic nie zagraża patriarchalnemu status quo tak jak kobieta, która nie boi się korzystać ze swojej wolności. Madonna siała niezły postrach. W pewnym momencie dołączyła do Hillary Clinton jako jedna z dwóch najbardziej oczernianych kobiet w Stanach Zjednoczonych. Pierwsza mówiła o wolności politycznej, druga o wolności seksualnej. Wbrew miażdżącej i często przerażającej krytyce obie nie miały zamiaru się z tego powodu kajać, a do tego jasno dawały do zrozumienia, że nie przestaną robić tego, co robią. Piosenkarka w rozmegliżowanych zdjęciach, prowokacyjnych teledyskach i odważnej choreografii opowiadała się za cielesną swobodą kobiety i równym prawem do przyjemności, ale wbrew pozorom nie zjednała sobie sympatii feministek, przynajmniej nie wszystkich. Część środowiska pozostała krytyczna wobec ekscesów gwiazdy pop, widząc w niej jedynie naiwniaczkę, która nabrała się na iluzję rewolucji seksualnej. Jej beneficjentami mieli być przecież heteroseksualni mężczyźni, bo zyskiwali dostęp do seksu bez zobowiązań z wyemancypowaną kochanką, która woli orgazm tu i teraz od czczych obietnic miłości po grób. „Camille Paglia, znana feministyczna pisarka, uznała, że jestem odpowiedzialna za regres kobiet, ponieważ poddaję się



eprasa.pl 1491bb2e27

seksualnemu samouprzedmiotowieniu" – mówiła Madonna, odbierając nagrodę magazynu „Billboard" dla Kobiety Roku w grudniu 2016. „Czyli jeśli jesteś feministką, musisz zaprzeczać własnej seksualności. W takim razie ja jestem innym typem feministki. Jestem złą feministką".

## BIAŁA, BOGATA, SŁAWNA… OFIARA?

Figura złej feministki, rozpracowana z błyskotliwym humorem w zbiorze esejów Roxane Gay, miała krzepić. Dowodzić, że można pozostać wierną ideałom absolutnej równości płci, ale wciąż czerpać przyjemność z popkultury, która wyrosła na nierówności – od naiwnych komedii romantycznych po obelżywy rap. Tymczasem stała się narzędziem strofowania kobiet przez inne kobiety za to, że nie są wystarczająco wyzwolone, odpowiednio wyedukowane w historii ruchów emancypacyjnych albo szukają równości tam, gdzie jej nigdy nie znajdą, na przykład w prowokacjach o charakterze seksualnym. Roxane Gay, autorka książki „Bad Feminist", przeprowadziła zresztą kilka lat temu wywiad z Madonną, szeroko cytowany, bo piosenkarka pozwalała sobie w nim na krytykę konformizmu, który określa współczesne środowiska artystyczne, i mówiła, że życie w Stanach Zjednoczonych po pierwszej wygranej Donalda Trumpa przypominało koszmar rozstania z miłością życia. Rozmowa ukazała się w amerykańskiej edycji „Harper's Bazaar". Madonna przywołuje tam „Secretprojectrevolution", czarno-biały, krótkometrażowy film, który zrealizowała wspólnie z fotografem Stevenem Kleinem w 2013 roku. To w zasadzie manifest, exposé artystki, która wierzy w potęgę nieograniczonej twórczej swobody. Seksownie ubrana, uzbrojona, cytuje Godarda i Sartre'a, recyklinguje wypowiedzi z koncertów promujących wydany rok wcześniej album „MDNA". Gdzieś w międzyczasie rzuca: „Słyszałam, że w tej branży trzeba mieć grubą skórę. Obdarli mniej z niej żywcem".

„Walczyłam o prawa kobiet, gejów, prawa człowieka, zawsze stając po stronie tych, którym się obrywało. I sama czułam się ofiarą opresji" – tłumaczyła na łamach „Harper's Bazaar". „Wiem, co wiele osób teraz powie. Przecież to niedorzeczne, żeby mówiła coś takiego biała, zamożna gwiazda pop, ale przez całą karierę zbierałam łomot. Głównie dlatego, że jestem kobietą. I dlatego, że odmawiam życia konwencjonalnym życiem. Zbudowałam bardzo niestandardową rodzinę. Mam kochanków młodszych o 30 lat. To drażni ludzi". Czy Madonna się skarży? Raczej zwraca uwagę na to, że zapłaciła wysoką cenę za bunt.

Mówiła otwarcie o seksualności i pożądaniu, gdy masturbacja była tematem tabu, a pozamałżeńska ciąża stygmatyzowała młodą kobietę. Gdy wybuchła epidemia AIDS, była jedną z niewielu celebrytek zaangażowanych w szerzenie rzetelnej wiedzy na temat choroby i walkę z homofobicznymi uprzedzeniami. Każdy, kto kupił wydany w 1989 roku czwarty album Madonny „Like A Prayer", znalazł w środku ulotkę z faktami na temat AIDS, także tym wypieranym – że to choroba, na którą narażone są również osoby heteroseksualne. Do dziś pozostaje waleczną sojuszniczką osób LGBT+, to w końcu w gejowskich klubach Nowego Jorku kształtowała się jej artystyczna wrażliwość. Tak, korzystała w muzyce i na scenie z twórczości czarnych queerów (brzmienie disco, ruchy taneczne charakterystyczne dla voguingu), co dziś uznaje się za formę zawłaszczenia kulturowego. Z drugiej strony jako pierwsza zatrudniała homoseksualnych i czarnoskórych tancerzy, realnie wprowadzając równość do branży muzycznej.

## NAJPIERW MUZYKA, POTEM POLITYKA

Na jej piosenkach wychowały się co najmniej dwa pokolenia muzyczek – tych, które uprawiają piosenkę typowo mainstreamową, jak Britney Spears czy Sabrina Carpenter, ale i tych, które lubią eksperymenty, szukają sojuszu ducha i formy, jak FKA twigs czy Grimes. Fakt, Madonna nie ma wielkiego głosu, nie będzie się ścigać na oktawy z Céline Dion, ale te wszystkie żarty o tym, że gdyby nie zaawansowana technologiczna obróbka, fałszowałaby nawet na płytach, są transparentną próbą zdyskredytowania kobiety,

*Jej największy talent? Świetna intuicja, wielka odwaga. Madonna wielokrotnie zdobywała szczyty list bestsellerów z albumami, które teoretycznie były zbyt awangardowe, żeby trafić w uśredniony gust masowej publiczności. Nie goniła za trendami w muzyce popowej, dyktowała je.*

która odniosła gigantyczny sukces. Do tej pory sprzedała około 300 milionów płyt na całym świecie, to rekord, którego na razie nie powtórzyła inna wokalistka – ani Beyoncé, ani Taylor Swift. Dominowała w czasach fizycznych nośników, równie świetnie radzi sobie w cyfrowej rzeczywistości. Wychodzą jej przeboje, refreny pewniaki. Można uznać, że to niepowtarzalny dryg.

Jej największy talent? Świetna intuicja, wielka odwaga. Madonna wielokrotnie zdobywała szczyty list bestsellerów z albumami, które teoretycznie były zbyt awangardowe, żeby trafić w uśredniony gust masowej publiczności. Nie goniła za trendami w muzyce popowej, dyktowała je. Wyciągała producenta, który poruszał się raczej w offowych brzmieniach i wykręcała z nim nieśmiertelne hity. William Orbit był cenionym autorem, ale rozpoznawanym głównie w środowisku fanów muzyki house. To z nim Madonna nagrała swoją ikoniczną, spirytualistyczną płytę „Ray Of Light" z 1998 roku. Popowy album, z elementami techno, ambientu, trip-hopu. Wyrafinowany, inteligentny, zgarnął cztery Grammy. Stuart Price? Podobnie. Jego zespół Zoot Woman był lubiany przez recenzentów i recenzentki, ale to rzecz mocno alternatywna. To z nim Madonna zrealizowała „Confessions On A Dancefloor" i wydaną niedawno kontynuację „Confessions II".

Muzyczny dorobek Madonny jest często redukowany do pamiętnych przebojów z lat 80. „Holiday". „Like a Virgin". „Like A Prayer". To dzięki tym kawałkom stała się sławna, ale przecież ►



eprasa.pl 1491bb2e27



eprasa.pl 1491bb2e27

już w latach 90. zaczęła używać swojej sławy, by przesuwać granice wyobrażeń o muzyce pop. To wtedy nagrała przepiękną trylogię: prowokacyjną „Erotikę", romantyczne „Bedtime Stories" i wspomniane już, uduchowione „Ray of Light". Muzyka Madonny miała swój ciężar, nawet jeśli ważyła mniej niż wynikająca z niej polityka.

## GDY FEMINISTKI SIĘ KŁÓCĄ, ONA TAŃCZY

Większość prób wykazania, że Madonna nie ma zbyt wiele wspólnego z feminizmem, jest dość przewidywalna. Najpierw wyciągną jej konflikt z Sinead O'Connor. Madonna krytykowała wygląd muzyczki, bo nie podobała jej się „mało seksowna" fryzura na zapałkę. Później bezrefleksyjnie palnęła, że są lepsze sposoby na dyskusję z Kościołem niż podarcie zdjęcia papieża w „Saturday Night Live". Można było oczekiwać, że kto jak kto, ale Madonna – niemalże ekskomunikowana za nadużywanie symboli religijnych – wesprze irlandzką wokalistkę. Z drugiej strony O'Connor nie szukała pocieszenia u Madonny, bo uważała ją za głuptaskę, która macha tyłkiem w imię źle pojmowanej rewolucji. Tymczasem prawdziwie rewolucyjna wciąż pozostaje koncepcja, że można być feministką i nie zgadzać się z inną feministką.

Co jeszcze? Jak już odhaczą konflikt z Sinead O'Connor, będą próbowali zdemaskować jej deklarowaną samoakceptację. Bo czy kobieta, która akceptuje siebie, poprawia swoją urodę? W 2018 roku Madonna niespodziewanie pojawiła się na imprezie sylwestrowej w nowojorskim Stonewall Inn. Po jej występie huknęło oskarżeniami, że poddała się operacji powiększenia pośladków, a domniemany implant w pupie miał być, jak lamentowano w internetowych komentarzach, „najsmutniejszym zakończeniem roku". Madonna odpowiedziała krótkim wpisem w mediach społecznościowych: „Nie szukam desperacko cudzej akceptacji. I mam prawo do decydowania o swoim ciele, tak jak każdy". Trzy lata temu po ceremonii rozdania nagród Grammy komentowano, że wyszła na scenę z podejrzanie opuchniętą twarzą – najpewniej jeszcze się wszystko nie ułożyło po ostatniej ingerencji chirurga.

To drugorzędne, czy, jak często i po co Madonna korzysta ze wsparcia medycyny estetycznej. Istotne jest, że z krytyki tego, iż się ujędrnia i wygładza, wybrzmiewa wciąż niejednoznaczny stosunek opinii publicznej do starzenia się kobiet. W świecie, który faworyzuje młodość, kobieta może się zestarzeć, ale nie za bardzo. Paradoks polega na tym, że nie może się też na siłę odmładzać, bo doceniamy tylko te starania, których nie widać, natomiast cała reszta jest objawem nieeleganckiej desperacji. Czy Madonna, korzystając z operacji plastycznych i zabiegów odmładzających, wzmacnia system opresyjny wobec kobiet? A może przeciwnie – robiąc ze swoją twarzą i pośladkami to, na co ma ochotę, wyzwala od przekazu, że o tym ma prawo decydować ktokolwiek poza nimi? Tylko na nią popatrzcie. 67-letnia dziś gwiazda wystroiła się w połyskujące róże i fiolety, bo wciąż chce jej się tańczyć.

## MADONNA BYLE GDZIE NIE SIADA

„Masz doła, nie układa ci się w życiu, czujesz się jak przegryw – idź potańczyć, to zawsze ratuje" – mówiła w cytowanej już rozmowie z „Interview". „Confessions II" ma przypominać o uzdrawiającej sile wspólnoty – tego własnego plemienia, które ona odnalazła, gdy w 1978 roku, mając zaledwie 19 lat, przyleciała do Nowego Jorku i niedługo potem poszła pierwszy raz do Danceterii, kultowego klubu, w którym bawiła się cała miejscowa awangarda, a queerowe dzieciaki znajdowały swoją bezpieczną przystań. „Na parkiecie wszyscy rozumieją się bez słów" – to też z „Interview".

*„Masz doła, nie układa ci się w życiu, czujesz się jak przegryw – idź potańczyć, to zawsze ratuje" – mówiła. Album „Confessions II" ma przypominać o uzdrawiającej sile wspólnoty – tego własnego plemienia, które ona odnalazła, gdy mając zaledwie 19 lat, przyleciała do Nowego Jorku.*

Instynkt tym razem jej nie zawiódł, a wręcz doskonale wyczuła potrzeby publiczności. Światowe media, nawet te najbardziej wybredne, jak amerykański serwis Pitchfork, doceniają autobiograficzne, szczere teksty i pomysłowe piosenki, wpisujące się w renesans muzyki klubowej. Jest zgoda, że to jej najlepszy album od lat. „Confessions II" z miejsca wylądowało na pierwszym miejscu notowania Hot 200 magazynu „Billboard", ale sukces komercyjny w przypadku dziewczyny, która sprzeda wszystko (złe albumy też były hitami, ten typ tak ma), nie jest specjalnym zaskoczeniem. Madonna rządzi i doskonale o tym wie. Anthony Vacarello, dyrektor kreatywny Saint Laurent, zaprosił ją na pokaz kolekcji męskiej w ramach Paryskiego Tygodnia Mody. Weszła na salę z klasą gościni honorowej – jako ostatnia, gdy wszyscy już zajęli miejsca. A potem rozsiadła się strategicznie. Pomiędzy Charli XCX, cudownie niefrasobliwą królową nowej muzyki tanecznej, i Connorem Storrie, gwiazdą seksownego serialu „Gorąca rywalizacja". „To Mount Rushmore każdego geja!" – pisał podekscytowany dziennikarz brytyjskiego magazynu „Dazed". Racja, Madonna wciąż jest na szczycie. ●



**MADONNA (właśc. Madonna Louise Ciccone)** jest najlepiej sprzedającą się artystką w historii muzyki pop. Najnowszy album „Confessions II" jest 10. krążkiem numer jeden w jej karierze. Tym samym dołączyła do Beatlesów jako jedyna artystka, która zdobyła 10 pierwszych miejsc zarówno na amerykańskich, jak i brytyjskich listach przebojów.

ZDJĘCIA: RAFAEL PAVAROTTI / WARNER MUSIC POLAND, JÉRÉMIE LECONTE/WWD/GETTY IMAGES, MATERIAŁY PRASOWE.



eprasa.pl 1491bb2e27

# *Stópkarz*

PODOBNO MODNY OSTATNIO TEMAT. STOPA I JEJ KOMFORT WPŁYWAJĄ NA WSZYSTKO: OD BÓLU W KOLANACH PO PRZYJEMNOŚĆ W SEKSIE (PRZEZ POŁĄCZENIE Z MIĘŚNIAMI DNA MIEDNICY). A SKORO JUŻ JESTEŚMY PRZY TEMATACH ŁÓŻKOWYCH...



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

Czy wiecie, że można zarobić kilka stówek na sprzedawaniu zdjęć stóp? Nie powinnam pewnie tego pisać w kolejnym numerze po świetnej rozmowie Marty Niedźwieckiej i Joanny Olekszyk o OnlyFans... Ustalmy to – wysyłanie fotek swojego ciała obcym facetom to średni pomysł. Fascynuje mnie jednak temat fetyszu stóp, bo go nie rozumiem. Chciałoby się powiedzieć – kiedyś tego nie było. No i tu pewnie moich czytelniczek i czytelników nie zaskoczę – to nic nowego. Stópkarstwo jest z nami od kilkuset lat. Co najmniej.

Stopy są dla niektórych intymną częścią ciała. Wrażliwą na dotyk, często zasłanianą. Odkryte – nie są dobrze widziane na przykład w sytuacjach formalnych. Jako erotyczne postrzegali je już nowożytni. Pokazanie stopy albo nawet wystawienie bucika spod sukni było elementem zalotów. W słynnej „Huśtawce" (1767–1768) Jeana-Honoré Fragonarda bujająca się (a raczej bujana, bo z tyłu stoi bujacz) panna zrzuca bucik ku uciesze leżącego pod nią w zaroślach kawalera. Ten ma zresztą wyjątkowo dobrą pozycję do tego, żeby zaglądać jej pod sukienkę. Rokoko było frywolne i pełne seksu. Często nie był on nawet tak zawoalowany jak w przypadku tego obrazu.

Stópki są też istotnym elementem „Portretu Madame Récamier" Jacques'a-Louisa Davida z 1800 roku – dama ma na nim wytworną, modną suknię, ale nie ma butów. Wywrotowe! Juliette Récamier była znana i lubiana w towarzystwie. Uważano ją za piękną kobietę, wokół niemal zawsze kręcił się wianuszek adoratorów. Jej bose stopy na obrazie mają zdecydowanie uwodzicielski charakter, podkreślają intymny, domowy charakter sceny.

Trzeba się dobrze przyjrzeć „Śmierci Barbary Radziwiłłówny" Józefa Simmlera z 1860 roku, żeby wyłapać element stópkowy. To Joanna Sosnowska, profesorka historii sztuki, w książce „Ukryte w obrazach" zwróciła uwagę, że Simmler odsłonił martwej ukochanej Zygmunta Augusta właśnie stopy. Wyłaniają się spod białego materiału tuż za plecami siedzącego na łożu króla.

Pokazywanie stóp umierającej osoby nie było normą w XIX wieku. Na wstępnych szkicach obrazu tego elementu także brakuje. W sztuce dawnej bose stopy mieli ludzie czekający na Sąd Ostateczny, boginie, bogowie i anioły. Brak butów był symbolem przynależenia do innego świata. Tę symbolikę wykorzystywała machina propagandowa Cesarstwa Rzymskiego, na przykład Oktawian August rzeźbiony był boso jako boski pomazaniec. Stopy są też częstym motywem w Nowym Testamencie – Chrystus przemywa stopy apostołom, co w ramach celebracji obrzędów związanych z Wielką Nocą powtarza papież, myjąc stopy innym. Bywają to więźniowie, osadzeni, osoby z hospicjów, uchodźcy. I, co warto dodać, od czasów papieża Franciszka nie tylko mężczyźni... Zmianę zasad obrzędu i włączenie w niego kobiet krytykowało wielu duchownych. Jednym z argumentów była opinia, że stóp kobiety może dotykać tylko jej mąż, więc obmywanie ich przez innego mężczyznę nie byłoby wyrazem miłości i uniżenia wobec bliźniego, tylko gestem erotycznym... To świetnie pokazuje, że w kulturze patriarchalnej dyskryminacja i wykluczanie kobiet z duchowości i religii są ściśle związane z ich seksualizacją.

Seksualizację skrytą pod płaszczykiem pruderyjności widzimy u naszych XIX-wiecznych przodków. W ramach mieszczańskiej obyczajowości bliskość albo erotyzm musiały być ukryte i nieoczywiste. To potęgowało napięcie. Miłośnicy produkcji nawiązujących do okresu regencji, takich jak „Duma i uprzedzenie" czy najnowsza „Ta



eprasa.pl 1491bb2e27



Józef Simmler „Śmierć Barbary Radziwiłłówny" (1860).

inna siostra Bennet", z pewnością pamiętają ujęcia rąk męskich protagonistów. Seksualność zamykana była w drobnych gestach. Tak jak w obrazie Simmlera. Scena jest pełna emocji. Jest tu dramat, ale nie ma elementów teatralnych – Zygmunt nie trzyma Barbary, nie płacze, krzycząc w niebiosa. Para się nie dotyka. A jednak to jest na wskroś intymne zdarzenie. Stopy Radziwiłłówny są małe i blade. Chyba bez haluksów, ale kto wie... Może pozująca w roli Barbary Julia z Höggenstallerów, żona Simmlera, poprosiła o drobny retusz. Małżeństwo miało opinię udanego i szczęśliwego. Co najmniej kilka elementów dzieła pozwala nam uważać, że jest ono hołdem miłosnym, pełnym erotycznych odniesień. Są to nie tylko stopy czy łoże (kobieta leżąca na łożu to niemal zawsze obiekt seksualny), ale także fakt, że Barbara jest w bieliźnie. Dziś nie odbieramy być może tego w taki sam sposób jak w XIX stuleciu – w takich wdziankach chodzi się wszak po ulicy! – ale wtedy to było niemal równoznaczne z paradowaniem w samych gaciach i staniku.

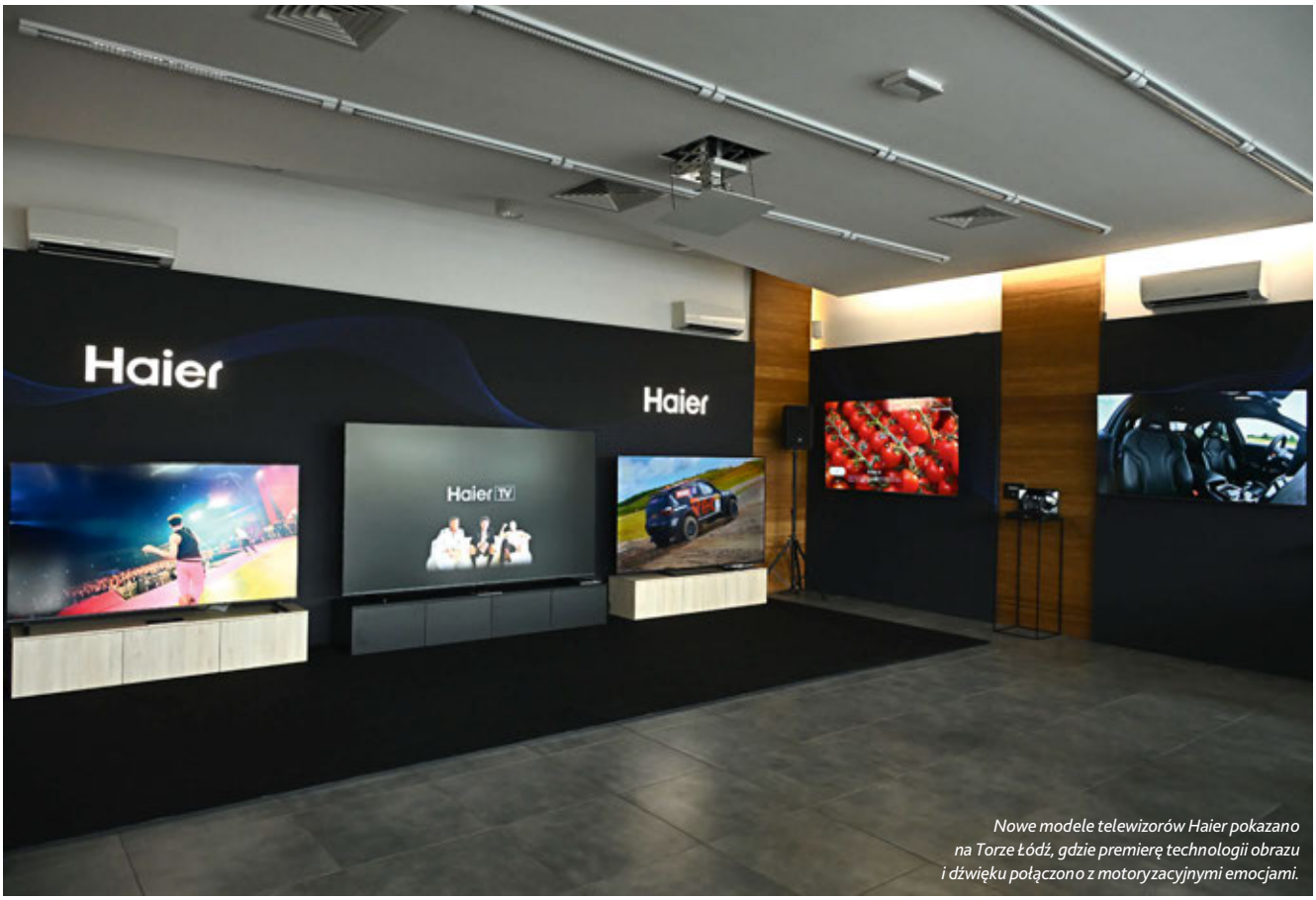
Szybko postępujące różnice obyczajowe i kontekst dzieła sztuki, a więc jego lokalizacja (prawie od razu został kupiony przez Towarzystwo Sztuk Pięknych i wystawiony w galerii sztuki, a nie w domowym zaciszu) oraz kwestia polityczna (niedługo po powstaniu „Śmierci..." upadło powstanie styczniowe) – sprawiły, że obraz stracił intymny wydźwięk. Zyskał publiczny i narodowy. Mało kto zauważał wywrotowość stópek, będących może wyrazem... fetyszu Józefa Simmlera. ●

*W sztuce dawnej bose stopy mieli ludzie czekający na Sąd Ostateczny, boginie, bogowie i anioły. Brak butów był symbolem przynależenia do innego świata.*

ZDJĘCIA: BE&W, KRZYSZTOF OPALIŃSKI.



eprasa.pl 1491bb2e27




*Nowe modele telewizorów Haier pokazano na Torze Łódź, gdzie premierę technologii obrazu i dźwięku połączono z motoryzacyjnymi emocjami.*

# EMOCJE PŁYNĄCE Z OBRAZU

PREMIERA NOWYCH TELEWIZORÓW **HAIER** NA TORZE ŁÓDŹ POŁĄCZYŁA TECHNOLOGIĘ, MOTORYZACYJNE EMOCJE I SPOTKANIA Z AMBASADORAMI MARKI: KRZYSZTOFEM HOŁOWCZYCEM, KUBĄ WOJEWÓDZKIM ORAZ KRZYSZTOFEM ZALEWSKIM. Z TYM OSTATNIM ROZMAWIAMY O MUZYCE, POTRZEBIE KONTAKTU Z DRUGIM CZŁOWIEKIEM I TECHNOLOGII, KTÓRA MOŻE WZBOGACAĆ NASZE DOŚWIADCZENIA.

Tor wyścigowy zamiast klasycznej sali konferencyjnej, przejazdy z profesjonalnymi kierowcami i duże ekrany, na których można było zobaczyć możliwości nowych technologii obrazu. Na Torze Łódź Haier zaprezentował trzy nowe modele telewizorów: H100S90FUX, H65S90GUX oraz H65M92FUX. W wydarzeniu uczestniczyli również ambasadorzy marki: Krzysztof Hołowczyc, Kuba Wojewódzki i Krzysztof Zalewski. Trzy osobowości związane z różnymi światami – sportem, mediami i muzyką – które łączy umiejętność wywoływania emocji i przyciągania uwagi publiczności. Bo właśnie emocje były jednym z głównych tematów tego spotkania. Nowe telewizory Haier mają sprawić, że to, co dzieje się na ekranie, odbieramy bardziej intensywnie. Technologie QLED i QLED Mini LED Ultra odpowiadają za szczegółowy obraz, wysoką jasność i dobre odwzorowanie kolorów, a rozwiązania UltraSense AI automatycznie dostosowują parametry obrazu i dźwięku do oglądanych treści. W wybranych modelach zastosowano także system audio opracowany we współpracy z brytyjską marką KEF. W praktyce oznacza to, że inaczej oglądamy dynamiczną transmisję sportową, inaczej film, koncert czy rozgrywkę na konsoli – a telewizor potrafi dostosować tryb pracy do każdej z tych sytuacji. Podczas wydarzenia można było poczuć, jakie emocje uruchamiają w nas: prędkość na torze, muzyka, ale także obraz i dźwięk, które pozwalają zanurzyć się w oglądanej historii. Z Krzysztofem Zalewskim rozmawiamy o tym, czego potrzeba, żeby naprawdę poruszyć publiczność, jak technologia zmienia koncertowe doświadczenia i dlaczego, mimo wszystkich możliwości, jakie daje, wciąż najważniejsze pozostaje dla niego poczucie więzi z drugim człowiekiem.

eprasa.pl 1491bb2e27



*Goście wydarzenia mogli sprawdzić, jak wygląda jazda po torze z profesjonalnymi kierowcami, również z Krzysztofem Hołowczycem.*


*Krzysztof Zalewski opowiadał o swoich muzycznych pasjach.*

**Wydarzenie marki Haier jest połączeniem technologii, emocji i doświadczeń. W Pana przypadku najpełniej wybrzmiewają one podczas koncertów. Jak dziś buduje się doświadczenie koncertowe, które zostaje z publicznością, czy można ją czymś jeszcze zaskoczyć?**

W naszej europejskiej tradycji mamy tylko dwanaście półtonów, więc zdawałoby się, że możliwości są bardzo ograniczone. A jednak muzyka pozwala cały czas się zaskakiwać. Chciałbym do końca życia na tyle wychodzić poza to, co już znam, żeby móc zaskoczyć samego siebie. Dzięki temu mam frajdę z tworzenia. Ale największą nagrodą jest moment, kiedy uda mi się skomponować utwór, napisać tekst, a później mogę zaśpiewać tę piosenkę razem z publicznością.

**Przed Panem kolejne koncerty i muzyczne projekty. Co dziś najbardziej ekscytuje Pana jako artystę: nowe wyzwania, kontakt z publicznością czy może poszukiwanie nowych środków wyrazu?**

Koncerty i kontakt z publicznością to najprzyjemniejsza część tej pracy i coś, co na pewno uzależnia. Można mówić o euforii czy poklasku, ale dla mnie bardziej chodzi o wymianę energii. Mogę sprawić, że ktoś, kto ma słabszy dzień, dzięki muzyce poczuje się lepiej. A ja, widząc kogoś, kto śpiewa razem ze mną, również czuję nić porozumienia. Szczególnie dzisiaj, kiedy przez telefony jesteśmy coraz bardziej wyizolowani i samotni, koncert na żywo, podczas którego możemy się połączyć, jest magicznym doświadczeniem. Przecież przez te kilkadziesiąt lat, które spędzamy na Ziemi, szukamy jakiegoś połączenia z drugim człowiekiem. Granie koncertów daje mi taką możliwość. Z zupełnie obcymi ludźmi mogę poczuć, że jesteśmy z tej samej gliny, że jesteśmy tym samym.

**Czego najbardziej brakuje nam dzisiaj w codziennym życiu: ciszy, uważności czy prawdziwych emocji?**

Emocji mamy aż nadto. Wystarczy rano odpalić Instagram albo portal informacyjny i już można dać się im ponieść, zacząć denerwować. Na pewno brakuje nam ciszy, ale chyba przede wszystkim połączenia z drugim człowiekiem. Kiedyś bardzo dużo jeździłem pociągami i z każdej podróży wynosiłem kilku takich tymczasowych, jak to w „Podziemnym kręgu" mówią, jednorazowych przyjaciół. Na kilka godzin spędzonych w przedziale. Poznawałem śpiewaczkę operową, żołnierza, emerytowanego nauczyciela fizyki, kolejarza. Na podstawie gazety, którą ktoś czytał, albo płyt, których słuchał, można było rozpocząć rozmowę.


***Od lewej:*** *Krzysztof Zalewski, Krzysztof Hołowczyc i Kuba Wojewódzki, ambasadorzy marki Haier na Torze Łódź.*

**Technologia może jednak pomagać w budowaniu koncertowego doświadczenia. Jaką rolę odgrywa podczas Pana występów?**

Jestem wdzięczny Haierowi, że oprócz współpracy reklamowej wspiera również moje koncerty. Marka była partnerem koncertu na Torwarze, będzie też partnerem jesiennej trasy, podczas której po siedmiu latach wracam do grania solo. Technologia na pewno pomaga. Przy dużych produkcjach koncertowych są wizualizacje i różne rozwiązania, które mogą sprawić, że koncert staje się dla publiczności bardziej atrakcyjny. Nadal jednak uważam, że największym atutem jest to, że gramy na żywo, nie używamy komputerów, a ja wychodzę na scenę i staram się dać 120 procent tego, co mam. To jest dla mnie ważniejsze niż hologramy latające na scenie.

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE



eprasa.pl 1491bb2e27



eprasa.pl 1491bb2e27

# Z całą MOCĄ

„WIEM, ŻE SĄ LUDZIE, KTÓRZY POTRZEBUJĄ BYĆ W GRUPIE, ZLEWAĆ SIĘ Z NIĄ, DOSTAWAĆ INFORMACJĘ ZWROTNĄ, ŻE JEST FAJNIE, ŻE ONI SĄ FAJNI I POTRZEBNI. JA ODWROTNIE, CZUJĘ SIĘ BEZPIECZNIE, JEŚLI MAM PRAWO SIĘ SPRZECIWIĆ. DLA MNIE BUNT JEST CZYMŚ CAŁKOWICIE NATURALNYM" – MÓWI **KATARZYNA WARNKE.** TO IDEALNY CZAS NA ROZMOWĘ: ZACZYNA SIĘ WŁAŚNIE SERIA PREMIER Z JEJ UDZIAŁEM.

*Rozmawia* **ZOFIA FABJANOWSKA**

**Jak ważny jest dla ciebie głos? Zwracasz uwagę na jego brzmienie u innych? Jesteś na to wyczulona?**
Tak, zwracam na to uwagę. Szukam w głosach autentyczności. Wiem po sobie, ale też nauczyłam się tego, ucząc się aktorstwa, że jeśli emocja jest nieautentyczna, to zwykle mówimy z poziomu gardła – przy okazji je zdzierając – a nie z przepony. Głos jest wtedy nieosadzony, staje się wyższy, gubi się, rozpada, może być drażniący. Dobrze mieć tego świadomość.

Dla mnie autentyczność jest w ogóle ważną kwestią. Jak się jest młodszym, wierzy się, że należy bezwzględnie mówić prawdę, a przynajmniej ja, harcerka, w to wierzyłam. I też dużo we mnie z tej wiary zostało. Może nie jest to już tak dogmatyczne jak kiedyś, z wiekiem uczymy się jednak dyplomacji – w końcu dojrzałość polega również na tym, że nie boksujemy się nieustannie z całym światem – natomiast nadal jestem w autentyczności zakochana. Uwielbiam u młodych ludzi to, że potrafią być bezkompromisowi, że wyczuwają każdy fake i domagają się prawdy. Chciałabym, żeby w każdym z nas zostawało choć trochę tego idealizmu. Jeśli więc pytasz mnie, jak ważny jest dla mnie głos, od razu myślę nie tylko o brzmieniu, ale też o zabieraniu głosu i dopuszczaniu kogoś do niego.

**A słuchanie samej siebie z nagrań? Wiele osób mówiło mi, że to dla nich rodzaj dysonansu, z którym musiały się oswoić.**
Na pewno nie lubię sytuacji, kiedy słyszę, że nie do końca weszłam w rolę, wyczuwam jakiś fałsz. Natomiast ja generalnie lubię swój głos. To, że mam taki szeroki zakres, skalę. Mogę mówić jak dziecko, ale też jestem w stanie zejść na bardzo niskie rejestry, o co bym siebie nie podejrzewała, gdybym nie odkryła tego, pracując nad jednym ze spektakli w Teatrze Studio. Śpiewałam w nim piosenkę „Red Right Hand" Nicka Cave'a. Chyba wybraliśmy wtedy tonację nawet niższą od tej, w której wykonywał ją sam Cave. Pamiętam, że byłam zaskoczona odkryciem, że tak mogę i że jest w tym taka moc.

**Ostatnio spędziłam z twoim głosem wiele godzin, słuchając audioserialu „Siostry", gdzie zagrałaś jedną z głównych ról. Praca w studiu nad tego typu produkcjami od strony aktorskiej bardzo różni się od pracy na planie filmowym czy na scenie?**
To jest przede wszystkim świetna przygoda. Różniąca się od kręcenia filmów czy pracy w teatrze głównie tym, że gromadzimy ►



eprasa.pl 1491bb2e27

się wokół mikrofonu, bez kostiumów, bez scenografii i zaczyna dziać się coś niezwykłego. Patrzę na kolegę obok, w cywilnych ciuchach, i on nagle staje się swoją postacią. A ja swoją. Do tego dochodzą jeszcze te wszystkie efekty dźwiękowe – tętent koni, odgłosy ulicy. Cały ten fascynujący świat budowany z niczego. Prawdziwa magia. I coś bardzo mi bliskiego, bo ja się wychowałam na Teatrze Telewizji, ale i na teatrze radiowym. Pamiętam na przykład świetnych „Pożyczalskich". To mnie w jakiejś mierze ukształtowało.

Swoją drogą, są przecież badania mówiące, że zamiast pokazywać dzieciom przed snem obrazki, lepiej im puszczać słuchanki, mózg łatwiej się wtedy wycisza. W dodatku słuchanie audiobooków czy właśnie audioseriali to świetna lekcja kreatywności. Bo przecież wszystko, czego nie widać, trzeba sobie wyobrazić, dopowiedzieć w głowie, „wyreżyserować" na własny użytek.

**„Siostry" to kryminał. Jesteśmy w Krakowie, gdzie w tajemniczych okolicznościach ginie znany hotelarz. Ty grasz Annę, najstarszą z jego czterech córek. Za życia ojca była jego prawą ręką, po pogrzebie zaczyna zarządzać nie tylko całym rodzinnych interesem, ale też właściwie całą rodziną.**

Anna przypomina mi Olgę z „Trzech sióstr" Czechowa. To taki psychologiczny rys bardzo powszechny wśród starszych sióstr – ona bierze na siebie dużo za dużo, a w sumie niewiele w zamian dostaje, przez co rośnie w niej frustracja. Myślę, że sporo kobiet odnajdzie się w tym, jak Anka funkcjonuje na co dzień, w tym jej ogarnianiu wszystkiego i na wszystkich polach: zawodowym, domowym, rodzinnym...

*Przekonałam się, że wychowując dziecko, dobrze mieć „swoich ludzi". Wioska, która pomaga ci w wychowaniu, jest jednak potrzebna. Dzieci nie powinny dorastać z samotną, wyalienowaną matką. Akurat wioska moja i mojej córki Heleny jest dosyć spora, bo mamy patchworkową rodzinę.*

**Rozumiesz jej życiowe strategie? Nieustanne udowadnianie innym, że da radę, wieczne poświęcanie siebie.**

Jest też cała ta mieszczańska otoczka: co ludzie powiedzą. Co wypada, a czego nie wypada robić. Dlatego był we mnie z początku sprzeciw, żeby tę rolę grać. W takim sensie, że trudno było mi wejść w jej buty. Później się oczywiście rozkręciłam, spodobało mi się, że mimo wszystko jest wielowymiarową postacią. Ma swoje tajemnice.

I tak, doskonale znam jej strategie. Ona robi to, czego się od niej oczekuje. Bo tak została wychowana, bo cały ten rodzinno-biznesowy układ jest z gruntu patriarchalny. Co możemy o tej bohaterce powiedzieć na pewno, to że nie jest typem buntowniczki. Pewnie kiedyś oceniłabym ją ostrzej, ale odkąd mam dziecko, trochę inaczej już na to patrzę.

**Inaczej, czyli jak?**

Dla mnie bunt jest czymś całkowicie naturalnym. Nie znoszę tajemnic, zakopywania trudnych tematów pod dywan. Najwyższym poświęceniem byłoby dla mnie nie odezwać się, kiedy czuję, że wymaga tego sytuacja. Nie byłabym sobą, gdybym siedziała cicho. Wiem, że są ludzie, którzy koniecznie potrzebują być w grupie, zlewać się z nią, funkcjonować w silnych strukturach relacyjnych. Muszą bez przerwy dostawać informację zwrotną, że jest fajnie, że oni są fajni i potrzebni, bo to daje im poczucie bezpieczeństwa. Ja odwrotnie, czuję się bezpiecznie, jeśli mam prawo się sprzeciwić. Funkcjonowałam w różnych strukturach, chociażby w tych zawodowych – przez pięć lat byłam częścią zespołu Starego Teatru w Krakowie, potem siedem lat zespołu TR Warszawa – i chociaż odnajdywałam się w grupie, lubiłam chodzić swoimi drogami. Bywałam tą, która pierwsza wstaje i mówi głośno, że coś jest nie tak, i to jest, wierz mi, niewdzięczna rola, bo zawsze znajdzie się ktoś, kto uzna, że to z tobą jest coś nie tak. Nie mam problemu, żeby powiedzieć o sobie, że jestem outsiderką. Co nie znaczy, że jestem samotniczką i że nie potrzebuję innych ludzi.

Zawsze była we mnie ogromna potrzeba wolności i teraz też ona we mnie jest, ale od kiedy zostałam mamą – w domyśle: od kiedy nie jestem odpowiedzialna już tylko za siebie – nie postrzegam już tej kwestii tak zero-jedynkowo. Dlatego inaczej patrzę na moją bohaterkę. Anna, gdyby chciała się zbuntować, musiałaby opuścić swoją wielopokoleniową rodzinę, a ona i jej siostry są sobie nawzajem potrzebne. Może i układ, w którym funkcjonują, jest w jakiś sposób opresyjny, ale jednocześnie one wypracowały sobie system wsparcia. Radzą sobie, jak mogą i jak potrafią.

Ja sama bardzo doceniłam w ostatnich latach rodzinne struktury. Przekonałam się, że wychowując dziecko, dobrze mieć „swoich ludzi", swoje plemię. Wioska, która pomaga ci w wychowaniu, jest jednak potrzebna, dzieci nie powinny dorastać z samotną, wyalienowaną matką. Akurat wioska moja i Heleny jest dosyć spora, bo mamy patchworkową rodzinę. Helena ma tatę, narzeczoną taty, czyli Natalię, ma brata, czyli syna Natalii, ma wreszcie dziadków jednych, i drugich. Mój tata nie żyje, ale jest partner mojej mamy, więc ten nasz system jest faktycznie mocno rozbudowany. Dzięki temu widzę wyraźnie, że różni bliscy nam ludzie są w stanie mojemu dziecku dać to, czego sama Helenie nigdy nie dam. Krótko mówiąc, dobrze się nawzajem uzupełniamy. I dzielimy się miłością – wzrusza mnie, kiedy widzę, jak dziadkowie cieszą się na widok Heleny i jak ona cieszy się, widząc ich.

No i są mamy dzieci zaprzyjaźnionych z moją córką. Znajomości przez piaskownicę czy przez szkołę to też ciekawa sprawa. Pewnie w innych okolicznościach byśmy się nie spotkały, ale doświadczenie macierzyństwa nas połączyło. Mamy nić porozumienia.

**Mówiąc, że zawsze była w tobie ogromna potrzeba wolności, masz w głowie jakąś konkretną sytuację, która dobrze by tę potrzebę ilustrowała?**



eprasa.pl 1491bb2e27

Jest taka historia, ona pierwsza przychodzi mi do głowy. Jak byłam mała, nasz tata kręcił filmy kamerą. Nie pamiętam już, szesnastką czy ósemką, w każdym razie to był zapis na taśmie, bez dźwięku. Jak się te nagrania oglądało, to w charakterystyczny sposób furkotały. Jeden zapis, kiedy zobaczyłam go pierwszy raz po latach, szczególnie mnie poruszył i dał do myślenia. Tata zarejestrował, jak siedzę w piaskownicy w białych rajstopkach. Ja te białe rajstopki uwielbiałam, nie pozwoliłam założyć sobie nic innego. Mama ich nie cierpiała, ale nie dało się mnie do nich zniechęcić.

A więc siedzę w piaskownicy – mam ze dwa lata, może trochę więcej, ale trzech nie mam na pewno – i robię babki. W nabożnym skupieniu, jakby świat miał się skończyć. Wokół totalne zamieszanie, dzieciaki latają, coś tam pewnie do siebie krzyczą, coś tam sobie podają, trącają się, sporo się dzieje, ale ja nie zwracam uwagi absolutnie na nikogo. To dość długi filmik, na którym jestem niewzruszona: powolutku nabieram piasek łopatką, nakładam do foremki i tak w kółko. Nie wiem, jak by mnie w dzisiejszych czasach zdiagnozowano [śmiech], ale widzę w tym silny wewnętrzny imperatyw, żeby robić swoje.

**Nie masz rodzonej siostry?**

Nie. Mam brata, a to jednak zupełnie inny układ. Inny rodzaj więzi.

**A masz poczucie, że dorastałaś w duchu siostrzeństwa? W znaczeniu solidarności z innymi kobietami, o której tak wiele się dzisiaj mówi.**

Powiem coś niepopularnego. Według mnie to, co od jakiegoś czasu nosimy na sztandarach, niewiele ma wspólnego z rzeczywistością, bo my zupełnie nie jesteśmy na tym etapie. Uważam, że nadal mamy duży problem z lojalnością i wzajemnym wsparciem. Tyle mówi się o siostrzeństwie, a mnie się wydaje, że najpierw musimy się porozliczać z tego, co nam patriarchat zostawił w spadku. Czyli wzajemnego porównywania się, zawiści i narzucania innym kobietom, jak mają żyć. Nie znoszę tej naszej kondycji kobiecej. Również tego, że nie mówimy wprost, kiedy coś nam się nie podoba. Mężczyźni są pod tym względem o wiele bardziej bezpośredni, choć oczywiście wiem, z czego to wynika. Oni mogli sobie na otwartość pozwolić, my nie miałyśmy prawa głosu, nie traktowano nas podmiotowo. Uważam, że wciąż, mimo oficjalnych deklaracji, jesteśmy nieświadomie zakleszczone w tamtych schematach, dlatego wolimy się poruszać podskórnie, zakulisowo, nie wprost.

Rozdźwięk między tym, co deklarujemy, a stanem faktycznym jest tak duży, że mówienie o siostrzeństwie uważam za coś mocno na wyrost. Proponuję zejść na ziemię i skupić się na zwykłej życzliwości. Uważam, że to piękna ludzka cecha, zupełnie niedoszacowana w dzisiejszym świecie. Świetny fundament do budowania wszelkich relacji. I wydaje mi się to bardziej adekwatne, na początek. Taka mniejsza, ludzka skala, do ogarnięcia, z której z czasem można zbudować coś większego. I o wiele bardziej realne w świecie, gdzie żyją rzesze ►

REKLAMA




eprasa.pl 1491db2e27



kobiet, których potrzeby dla nikogo nie są ważne. Także dla nich samych, bo tak wiele z nas zwyczajnie nie ma siły, czasu ani nawet świadomości, że należałoby się zająć sobą. Zmieńmy to, a zmieni się reszta.

**Wychowując swoją córkę, myślisz o tym, żeby przerwać tę sztafetę? Zrobić coś, żeby jej rzeczywistość była inna?**

Tak. Dlatego staram się budować jej poczucie własnej wartości. Po pierwsze, poprzez atencję, którą Helenie daję. Dziecko ma mieć pewność, że niezależnie od tego, z czym do mnie przyjdzie, zostanie wysłuchane. Po drugie, poprzez własny przykład. Pracuję nad tym, żeby być dojrzałą osobą, zajmując się własnymi emocjami – zgodnie z zasadą, że nie jesteś w stanie dać komuś oparcia, jeżeli sama kompletnie nie wiesz, co się z tobą dzieje.

*Niezależnie od tego, czy współpracowałam z Grzegorzem Jarzyną, czy grałam Ankę w „Kobietach mafii", byłam edgy, szłam na całość. Potrzebuję tego: poczucia, że lekko odrywam się od ziemi. Ładnie ujął to David Bowie: „Jeśli czujesz, że stopy nie dotykają podłoża, jesteś w idealnym miejscu, żeby zrobić coś ekscytującego".*

**Wspomniałaś o przyjaźni i chciałam zapytać cię też o nią. Po części dlatego, że spotykamy się akurat chwilę przed premierą drugiego sezonu „Klary", produkcji, która, mam wrażenie, wniosła na ekrany świeże spojrzenie na to, jak może wyglądać relacja między dwiema przyjaciółkami. Ale jest też inny powód. Nie zapomnę, jak w jednym z wywiadów powiedziałaś celne zdanie o tym, że na różnego rodzaju relacje międzyludzkie w życiu można spojrzeć jak na... stół montażowy z suwakami.**

Od kogoś to usłyszałam, nie pamiętam już od kogo, ale faktycznie coś w tym jest. Chodzi o to, żeby nie traktować rozstań czy osłabienia relacji jako czegoś dramatycznego. Ludzie są po prostu bliżej i dalej od ciebie, ci, którzy są bliżej, mają na ciebie większy wpływ, ale są też tacy, którym machasz z daleka z uśmiechem. Coś ci tamta relacja dała, czegoś nauczyła, ale się wyczerpała, spełniła swoją rolę. A inna staje się bardziej intensywna, bliższa, ważniejsza. Ta perspektywa powoduje, że człowiek przestaje się tak szarpać, rozpaczać nad tym, co było, nie obarcza się poczuciem winy. Suwak raz jest wychylony w jedną, raz w drugą stronę, nie ma w tym nic złego.

Co do „Klary", zgadzam się, że w tym, jak Wronka i Klara ze sobą rozmawiają, jak się nawzajem traktują, jest coś ożywczego. To jednocześnie surowa, ale szczera miłość. Bez słodzenia, z kąśliwym, ironicznym poczuciem humoru. One potrafią się z siebie śmiać i razem płakać. Dużo osób dało się temu porwać, bo nawet przy komediowym wydźwięku jest tu sporo prawdy o nas, o naszej polskiej rzeczywistości. Podziwiam Izę Kunę – która nie tylko gra tytułową rolę, ale w drugim sezonie jest też, razem z Markiem Modzelewskim, współscenarzystką serialu – za to, że potrafi bezbłędnie o tym opowiadać.

**Nie tak dawno ty także dałaś się poznać jako współscenarzystka. Razem z Kamilą Taraburą napisałyście scenariusz filmu „Rzeczy niezbędne", nagrodzonego m.in. na festiwalu w Gdyni. Jesteś cenioną aktorką, tymczasem już od studiów tworzysz różne autorskie projekty. Pamiętam twój monodram „Uwodziciel" wystawiony w Nowym Teatrze. Albo „Men's Talk" w Collegium Nobilium, spektakl sprzed trzech lat w twojej reżyserii. Aktorstwo to dla ciebie za mało?**

Nie uważam, żebym miała jakieś szczególne szczęście do propozycji, które ot tak się pojawiają i nie wymagają ode mnie większego wysiłku. Niezależnie od tego, czy współpracowałam z Grzegorzem Jarzyną, czy grałam Ankę w „Kobietach mafii", byłam edgy, ryzykowałam, szłam na całość. Zmiana

**KATARZYNA WARNKE** aktorka, reżyserka, scenarzystka. Ma na koncie role w spektaklach reżyserowanych m.in. przez Krystiana Lupę, Grzegorza Jarzynę, Andrzeja Wajdę, Michała Borczucha i Jana Klatę. Na dużym ekranie zadebiutowała w głównej roli w filmie „W spirali" w reżyserii Konrada Aksinowicza, a szeroką popularność przyniosła jej rola Anki w filmie „Kobiety mafii" Patryka Vegi. Audioserial oryginalny „Siostry" jest dostępny od 12 sierpnia w aplikacji Audioteka.

ZDJĘCIE (1): TVN WARNER BROS. DISCOVERY/ADAM PLUCIŃSKI/MOVE. ZDJĘCIE (2): AUDIOTEKA. KATARZYNA WARNKE JAKO ANNA, AUDIOSERIAL „SIOSTRY".



eprasa.pl 1491bb2e27

medium to dla mnie dodatkowy bodziec: świetny trening, sprawdzanie siebie, czy potrafię, dotykanie czegoś nowego, nieznanego. Potrzebuję tego – poczucia, że lekko odrywam się od ziemi. Ładnie ujął to David Bowie, który powiedział kiedyś: „Jeśli czujesz, że twoje stopy nie dotykają podłoża, jesteś w idealnym miejscu, żeby zrobić coś ekscytującego".

Na pewno mam w sobie apetyt na budowanie własnych światów. Od początku do końca: jako reżyserka, scenarzystka, dramaturżka. Ciągnie mnie do wielowymiarowych konstrukcji. Co nie znaczy, że nie mam obaw, bo mam, wiele mnie to za każdym razem kosztuje. Przy każdym nowym projekcie jest we mnie ogromny znak zapytania. Akurat w przypadku „Men's Talk" zaczęło się tak, że przyszli do mnie studenci [Akademii Teatralnej w Warszawie – przyp. red.] i poprosili mnie o współpracę. A potem otrzymaliśmy Grand Prix w Bratysławie na Międzynarodowym Festiwalu Szkół Teatralnych. I nawet nie nagroda, ale to, jak ludzie reagowali na ten spektakl – zarówno studenci, pedagodzy, jak i osoby spoza branży – przekonało mnie, żeby się nie poddawać. Bo ja wcześniej zawarłam sama ze sobą umowę, że jeśli to wyjdzie takie sobie, przeciętne, to z tym koniec, nie będę już robiła spektakli jako reżyserka. Zobaczymy, jak mi teraz pójdzie z „Antropologią".

**„Antropologię", sztukę autorstwa Lauren Gunderson, od września będzie można oglądać w Teatrze 6.piętro. Powiesz na ten temat coś więcej?**

Tak się ciekawie złożyło, że w „Men's Talk" pracowałam z samymi chłopakami, a teraz w obsadzie są same kobiety: Kasia Figura, Helena Sujecka, Pola Gonciarz i Ada Kalska. Dotykamy tematu AI i nie chodzi nawet o publicystyczne wątki, bo to jest bardziej tekst o przeżywaniu żałoby. O relacjach, traumach, o pamięci. Zaginęła kobieta, a jej siostra, programistka, buduje kongenialny model językowy oparty na wszystkich danych, które pozostały po zaginionej. Tak się zaczyna spektakl, no a potem dzieją się różne inne dziwne rzeczy.

**I jak ci się pracuje? Jaki to dla ciebie czas?**

Mamy już scenografię, powstaje muzyka i wideo, właśnie jesteśmy w trakcie budowania postaci i ich relacji. Codziennie od dziesiątej do szesnastej jestem reżyserką, przychodzę na próby aktorskie, a potem biegnę odebrać dziecko ze szkoły i jestem mamą.

Nawet ostatnio pomyślałam sobie, że to właściwie są dość podobne funkcje. Nie infantylizuję moich współpracowników, chodzi mi o to, że w obu przypadkach chodzi o opiekę i zarządzanie. Opiekuję się procesem kreatywnym w całej ekipie. Tak rozumiem miękkie zarządzanie, jestem w tym pojęciu absolutnie zakochana. Mam nadzieję, że do teatru już nie wróci zamordyzm i dominacja reżyserów. Że idziemy w stronę odpowiedzialności i tego, by wydobywać z ludzi to, co najcenniejsze. Otwierać ich, rozwijać, wymagać od nich wysiłku i jakości, dając im pole do rozwoju. Tak to właśnie widzę. ●

REKLAMA

REGENERUM

PRZEŁOM
w pielęgnacji paznokci!*




EFEKT WIDOCZNY już po 1 ZASTOSOWANIU*

**Regenerum** regeneracyjne serum
**DO PAZNOKCI**
**z kwasami AHA**

**Serum, które działa już na poziomie komórek keratynowych płytki!**

Paznokcie są wzmocnione, a kruchość i rozdwojenia zredukowane.

*Badanie aplikacyjne, Diagnostic-Test S.C.2025 n: 30, czas trwania: 4 tygodnie

eprasa.pl 1491

# TO ZALEŻY

PUBLICZNOŚĆ POKOCHAŁA JEGO SATYRĘ NA PRAWDZIWEGO POLAKA, WIĘC BOGDAN, CHOĆ UMARŁ, JEDNAK ŻYJE. PRZY OKAZJI PREMIERY TRZECIEGO SEZONU SERIALU „1670" PYTAMY **DOBROMIRA DYMECKIEGO,** JAK SMAKUJE POPULARNOŚĆ, KTÓRA PRZYSZŁA PÓŹNIEJ, I CZY AKTORZY TEŻ BOJĄ SIĘ ZESTARZEĆ.

*Rozmawia* **ANGELIKA KUCIŃSKA**
*Zdjęcie* **DAWID ŻUCHOWICZ/AGENCJA WYBORCZA.PL**

**Prawdziwy Polak może zapomnieć, że jest Polakiem?**

Historia Bogdana mówi, że zraniony prawdziwy Polak może zapomnieć. Mało tego, może znaleźć nową tożsamość, która z Polakiem nie ma nic wspólnego, a nawet jest jego śmiertelnym wrogiem. Bogdan w trzecim sezonie przechodzi przemianę, jakiej nikt się nie spodziewał. Różne były teorie. Fani zakładali, że rozwiniemy wątek miłosny. Kibicowali, żeby Bogdan znalazł żonę. A tu *plot twist*.

**Nie ma żony, ale jest misja.**

Jest żądza zemsty zrodzona z mglistego wspomnienia doznanej krzywdy, bo jedyne, co Bogdan zapamiętał, i to ledwie, to twarz swojego oprawcy.

**Potrzeba odwetu to skuteczna siła napędowa?**

Bardzo. Bogdan zdaje się jest tym bohaterem „1670", który na przestrzeni wszystkich sezonów przechodzi najbardziej spektakularne przemiany. Od szlachcica bez ziemi, biednego, brudnego, głodnego, przez Bogdana umytego, bogatego, znawcę sztuk z własnym dworkiem, po zupełną zmianę tożsamości. Dziś jego motorem nie są już poszukiwania żony, a właśnie wspomniany odwet. Dla mnie te wyraziste transformacje Bogdana sprawiają, że w każdym sezonie mogę budować wręcz nową postać.

**Prawdziwy Polak jest mściwy?**

Nie wiem, nigdy się nie zapisałem do żadnej partii, a politykę obserwuję raczej z dystansem.

Mam oczywiście swoje poglądy, ale nie sądzę, żeby którakolwiek partia reprezentowała mnie w stu procentach. A z jeszcze większym dystansem przyglądam się stereotypowi prawdziwego Polaka. Bo jak ktoś jednoznacznie twierdzi, że coś jest na pewno takie, jakie mu się wydaje, to ja od razu chcę to podważać. Tak mam. Doświadczenie tylko mnie utwierdza w przekonaniu, że rzeczywistość jest dużo bardziej skomplikowana niż świat, do którego przykłada się czarno-białe matryce. Każdy problem jest ►



eprasa.pl 1491bb2e27


eprasa.pl 1491bb2e27

dużo bardziej złożony, niż nam się wydaje. Tylko że dziś żyjemy w narracjach, które upraszczają rzeczywistość, przez co łatwiej się sprzedają. Od tego staram się być jak najdalej.

**Skąd w tobie ten głód podważania?**

Wynika z zawodu. Taka natura aktorstwa, że zawsze szuka się drugiego dna, głębszych intencji bohatera, źródeł jego zachowania. Jeśli wie się, dlaczego ktoś jest taki, jaki jest, łatwiej go zrozumieć czy identyfikować się z nim, nawet jeśli ten ktoś robi rzeczy, powiedzmy, niezbyt etyczne. Ten rodzaj opowiadania o nieoczywistych bohaterach jest dziś zresztą dosyć modny. Weźmy chociażby „Sukcesję". Wszyscy knują, oszukują, walczą o władzę za wszelką cenę jak w szekspirowskiej tragedii, a jednak kibicujemy im, lubimy ich.

**Bo widzimy w nich ofiary.**

Bo są komiczni w tych swoich zmaganiach. Komizm pozwala nabrać do nich dystansu. I chyba o to właśnie chodzi, żeby też na własne życie spojrzeć z boku, spoza bańki. Może też wyda nam się komiczne. Może się okaże, że żyjemy w jakiejś pętli. A o to teraz nie jest trudno. Można się zapętlić, popaść w jakąś teorię, wąską perspektywę, dać jej wiarę i paliwo. Mnie natomiast bliżej do relatywisty. Gdy widzę szklankę napełnioną wodą do połowy i ktoś mnie pyta, czy jest pełna, czy pusta, to odpowiem: to zależy [śmiech]. Zależy od tego, kto na nią patrzy. Świadomość różnych punktów widzenia poszerza empatię i pozwala mi nie zamykać się w swojej bańce. Z drugiej strony branie pod uwagę wszystkich perspektyw kończy się tym, że czasami potrzebuję więcej czasu, żeby podjąć decyzję i powiedzieć sobie: dobra, chcę tego. Długo ważę. Jestem horoskopową Wagą.

*Ostatnio usłyszałem od kogoś, kto naprawdę odnosi sukcesy, że czuje się niedoceniany. To jest czasem irracjonalne, jak bardzo potrzebujemy, żeby ktoś przyszedł, poklepał nas po plecach i powiedział: jesteś świetny.*

**Ja nie z tych, nie będę analizować ci horoskopu.**

A szkoda, bo lubię horoskopy. Ale nie przywiązuję do nich wagi, nie chcę całej sprawczości oddawać w ręce gwiazd, choć pewnie byłoby łatwiej.

**To zwalnia z odpowiedzialności.**

No tak, jest jakaś siła, na którą nie masz wpływu i to ona decyduje. Oczywiście nie uważam, że mamy kontrolę nad wszystkim, co wydarza się na świecie. Pojedynczy człowiek nie ma władzy nad pandemią, wojną czy decyzjami podejmowanymi za oceanem. Ale nad swoim małym podwórkiem ma, to jest jakieś jego pole wpływu i trzeba o nie dbać. Taka moja szokująca dewiza.

**Nie frustruje cię brak wpływu na duże sprawy?**

Pewnie, że czytam wiadomości i myślę, że tak nie powinno się dziać. Uruchamia się we mnie niezgoda chociażby na społeczną niesprawiedliwość, tylko że zamiast zajmować się globalnymi sprawami, wolę zmieniać rzeczywistość wokół mnie. Przez lata angażowałem się w pracę związków zawodowych w teatrze. Zależało mi, żeby budować przestrzeń, w której wszyscy pracownicy czuliby się bezpiecznie i byli traktowani podmiotowo. Walczyłem o prawa pracownicze, właściwie w większości nawet nie moje, ale zespołu technicznego. Takie sytuacje dają mi poczucie, że faktycznie mogę zmieniać rzeczywistość wokół mnie.

**Miałeś wpływ na to, jak potoczyła się twoja kariera?**

Kariery aktora nie da się zaplanować w stu procentach. Ważne są talent i pracowitość, ale najwięcej jest tutaj przypadku i zwykłego szczęścia. Wpływ mam taki, że pewne role biorę, a innych nie. Mam też wpływ na to, jak zbuduję postać, co jest oczywiście też wynikiem ustaleń z reżyserem. W tym zawodzie bardzo zależysz od innych. Czekasz w końcu na ten telefon. Zadzwoni, nie zadzwoni, reżyser się zdecyduje, nie zdecyduje, zaproszą na casting, nie zaproszą. A drabinka ma wiele szczebli. Reżyser też nie jest w pełni niezależny, bo ma nad sobą producenta, producent ma nad sobą zamawiającego, czyli stację telewizyjną albo platformę streamingową. Ciąg zależności. Nie mogę powiedzieć, że jestem wyłącznym twórcą własnej kariery. W ogóle nie bardzo lubię to słowo.

**Dlaczego?**

Bo takie słowa jak kariera czy sukces często są pozorne i nie zawsze to, co na wierzchu, łączy się z tym, co pod spodem. Żyjemy w świecie iluzji i wytwarzanych narracji na własny temat, więc opinia publiczna często nie ma dostępu do kosztów, jakie się ponosi. Myślisz, że ktoś zrobił karierę, odniósł wielki sukces, publiczność go uwielbia, środowisko mu zazdrości, więc powinien być szczęśliwy, a okazuje się, że nie jest, że to wcale nie idzie w parze. Dlatego nie chcę robić kariery za wszelką cenę. Nie rzucę się jak Rejtan i nie będę krzyczał: „Dajcie mi wszystkie role!", jeżeli mam później płacić za to własnym zdrowiem. Praca jest dla mnie bardzo ważna, czerpię z niej ogromną przyjemność, ale potrzebuję balansu w życiu i staram się go znaleźć. Poza tym nie wiem, może dlatego, że wywodzę się z teatru, bardziej interesuje mnie gra zespołowa niż indywidualny sukces czy granie na siebie i budowanie statusu gwiazdy.

**Mimo niechęci do słowa „kariera" i skojarzeń z nią, chyba widzisz, że odniosłeś sukces?**

Teraz, jak mi o tym mówisz... [śmiech] Jestem wdzięczny każdej osobie, którą spotkałem, bo to też dzięki ludziom, z którymi pracowałem i pracuję, odniosłem sukces, chociaż tak rozumiany sukces nigdy nie był moim celem. Popularność, która przyszła do mnie z serialem „1670", to jakby efekt uboczny mojej pracy. Nie ukrywam, że bardzo przyjemny efekt. Ale to, co daje mi największą satysfakcję, to po prostu robić sztukę i wyrażać się przez nią.

**Popularność smakuje inaczej, gdy przychodzi później, kiedy człowiek jest już dorosły?**

Bardzo możliwe. Są tacy, co po jednym filmie stają się gwiazdą. Moja droga zawodowa jest bardzo długa, musiałem sobie tę ścieżkę powoli wydeptać, dlatego mam wobec niej większy



eprasa.pl 1491bb2e27

szacunek, bo nie przyszło mi to z łatwością. Szczęśliwie im jestem starszy, tym więcej mam do siebie dystansu, więc mogę z tej popularności bardziej świadomie korzystać.

**Mówisz, że w naturze aktora leży szukanie drugiego dna. „1670" jest satyrą, siłą rzeczy więc korzysta z jednoznacznych środków. Znalazłeś w Bogdanie dodatkowe warstwy?**

Nie boimy się odważnego grania. Satyra jest wyrazistym gatunkiem i pozwala na przekraczanie granic w humorze. Jednak mimo że świat w „1670" jest absurdalny i pojechany, to każdy z bohaterów ma swój wewnętrzny psychologiczny konstrukt, jakąś prawdę. Kontrapunktem dla megalomanii Bogdana była jego potworna samotność i potrzeba bliskości. Ta mania wielkości jest tylko maską, pod którą kryją się smutek i pragnienie bycia zaakceptowanym. I dlatego widownia go lubi, podąża za nim, bo widzi, z jakich braków wynika jego nieporadność. W pierwszym sezonie chce być bohaterem narodowym, w drugim chce, żeby go ktoś pokochał, a w trzecim buduje swoją nową tożsamość przez pragnienie zemsty za krzywdy, których doznał. To jest wewnętrzna prawda tej postaci, może nienazwana bezpośrednio z całym dramatyzmem, bo wciąż jesteśmy w satyrze, ale to nie znaczy, że rezygnujemy z psychologii bohatera.

Bogdan nie jest postacią wybitnie refleksyjną i sam nie rozumie swojej sytuacji, ale jego wewnętrzny motor to właśnie samotność, potrzeba miłości, potrzeba docenienia. Rzeczy w sumie uniwersalne, wszystkim nam brakuje uznania. Ostatnio usłyszałem od kogoś, kto naprawdę odnosi ogromne sukcesy, że czuje się niedoceniany. To jest czasem irracjonalne, jak bardzo potrzebujemy, żeby ktoś przyszedł, poklepał nas po plecach i powiedział: „Jesteś świetny".

**Co jeszcze „1670" mówi o współczesnych Polakach?**

Bardzo wiele, natomiast mnie osobiście najbardziej interesuje i dotyka problem klasowego podziału, który pozornie już nie istnieje, a mam wrażenie, że wciąż nosimy w sobie poczucie i dziedzictwo pańszczyzny. Jesteśmy bardzo pracowitym narodem i nadajemy pracy ogromną wartość. Sam przez wiele lat miałem z tym problem, umęczałem się pracą, bo tak zostałem nauczony. Pokoleniowo wynieśliśmy to z domu, dlatego tak często trudno zaakceptować, że młodsza generacja ma już kompletnie inny stosunek do pracy. Klasowość widzę też w poczuciu niższości. „Nie nadaję się, to nie moje miejsce, nie mogę, nie dane mi jest" – tak o sobie myślimy.

**To przekonanie o własnej niższości jest wciąż powiązane z pochodzeniem?**

Gdy zaczynałem studia w szkole filmowej, też miałem poczucie, że się nie nadaję. Że nie mam takiej wiedzy czy nie obejrzałem tylu filmów, co moi koledzy. Co ja, chłopak z Konstantynowa Łódzkiego, którego ojciec miał zakład dziewiarski, a mama prowadziła sklep, robię wśród artystów? Przez wiele lat towarzyszyło mi przekonanie, że muszę się bardziej starać, nadrabiać, wiecznie coś udowadniać. Na szczęście się z tego wyleczyłem. ►

AUTOPROMOCJA

zwierciadło

PAŹDZIERNIKOWE WYDANIE
DOSTĘPNE TAKŻE
z **MASECZKAMI OCEAN GLOW** MARKI
coralclub




Maseczki Ocean Glow Coral Club

Dzięki technologii liposomalnej Lipomask™ składniki aktywne wnikają w skórę do 10 razy głębiej niż w przypadku tradycyjnych maseczek. Liposomy, które naśladują strukturę błony komórkowej, pozwalają składnikom z łatwością wnikać głęboko w warstwy skóry, zwiększając efekt nawilżenia i regeneracji.




WYDANIE Z MASECZKAMI
DOSTĘPNE W WYBRANYCH PUNKTACH
SPRZEDAŻY OD 1 WRZEŚNIA.

eprasa.pl 1491bb2e27

**Powiedziałeś kiedyś, że potrzebujesz podpisać się nie tylko pod swoją rolą, ale też pod serialem, filmem czy spektaklem, w którym grasz. Cała opowieść jest ważna i wynikający z niej przekaz. Dlaczego?**

Zdarzało mi się zrobić w przeszłości rzeczy wyłącznie dla pieniędzy, ale zależy mi na poczuciu sensu. Nie muszę grać wyłącznie w kinie zaangażowanym, chwilę temu skończyłem zdjęcia do komedii romantycznej. Za każdym razem jednak muszę czuć wartość wynikającą ze spotkania z reżyserem czy reżyserką, z innymi aktorami i aktorkami, z wypowiedzi, którą niesie film czy serial, niezależnie od formy. Jeśli dostaję scenariusz i nie ma we mnie zaciekawienia postacią czy historią albo widzę, że już coś podobnego grałem, to odmawiam. Może ktoś inny będzie miał tę ciekawość. W tym momencie życia zawodowego potrzebuję wyzwań. Robienie dla samego robienia już mnie nie interesuje.

**Fizyczne przygotowanie do roli może być wyzwaniem?**

Oczywiście, choć zdarza mi się to ostatnio rzadko, a szkoda, bo lubię siłownię, lubię ćwiczyć. Staram się trzymać ciało w gotowości, w energii, mogę się łatwiej transformować, gdy rola będzie tego wymagała. Bardzo wyraźnie czuję, że ciało jest moim narzędziem. Gdy trochę odpuszczam i przestaję ćwiczyć, to w takim rozleniwionym ciele, pozbawionym energii, trudniej wzbudzić emocje. A w filmie, inaczej niż w teatrze, ta permanentna gotowość jest potrzebna. W teatrze dostaje się dwa miesiące na próby. Możesz stopniowo budować rolę i się w niej osadzać. W filmie jeśli są próby, to bardzo krótkie. Wchodzisz na plan i od razu musisz być w pełnej dyspozycji. Na początku mnie to przerażało. Miałem ten nawyk teatralny, potrzebowałem rozbiegu. A teraz sprawia mi ogromną radość to wchodzenie na pstryk.

*Kontrapunktem dla megalomanii Bogdana jest jego potworna samotność i potrzeba bliskości. I dlatego widownia go lubi, podąża za nim, bo widzi, z jakich braków wynika jego nieporadność.*

**Gdyby istniał specyfik, który gwarantuje, że ciało pozostanie wiecznie młode, wziąłbyś go? Jak Oskar, którego grasz w innej premierze z twoim udziałem, czyli filmie Julii Rogowskiej „Czas, który nie nadszedł"?**

Film wystawia na widok publiczny ciało, które się starzeje, a to wciąż tabu. Wszyscy chcemy być młodzi, piękni, przystojni. Przez cały plan towarzyszyło mi – zresztą nam wszystkim – pytanie, czy pozostalibyśmy wiecznie młodzi, gdyby była taka możliwość. I wciąż nie wiem, jaką decyzję bym podjął. Film przynosi refleksję, że to, co naturalne, jest piękne i wartościowe, ale rzeczywistość – zwłaszcza ta z Instagrama – przekonuje nas, że trzeba wyglądać jak najlepiej. Tego oczekuje od nas świat. I na tym też polega dramat mojego bohatera. Albo poddajesz się kuracji, albo wypadasz poza system. On nie chce wypaść. Boi się samotności, wykluczenia, chce pozostać częścią społeczeństwa. Nie każdy ma w sobie na tyle odwagi, żeby powiedzieć: „*Fuck off*, nie poddam się większości, wyjadę w Bieszczady i będę tam żył sam albo sama, na uboczu".

**Aktorki, zwłaszcza na świecie, sporo mówią o tym, że brakuje wielowymiarowych ról dla dojrzałych kobiet. A co z aktorami? Czy aktor też boi się zestarzeć?**

Czasem mi żal, że 20 lat temu nie kręciło się tylu filmów i seriali o młodych ludziach. Dziś każda platforma regularnie wypuszcza jakąś „teenage dramę", więc młody aktor ma szansę się „wygrać", a ja i moi rówieśnicy nie mieliśmy aż tylu możliwości. Czuję, że jakaś szansa przepadła i w serialu o nastolatkach czy dwudziestolatkach mogę teraz zagrać co najwyżej ojca głównego bohatera. Ale samej starości się nie boję. Gdy patrzę w lustro, nie wpadam w panikę, że zaraz mi opadnie połowa twarzy i co wtedy. Czuję się dobrze ze swoim ciałem pomimo oznak starzenia. Zawodowo też nie mogę narzekać, bo dzieje się u mnie bardzo dużo. Lubię wiek, w którym jestem, nawet jeśli myślę czasem, że na pewne rzeczy już sobie nie mogę pozwolić, bo szalona młodość minęła.

**Jakie są zalety?**

W tej świadomości śmiertelności, która mnie dopadła przy okazji czterdziestki, jest coś uwalniającego. Jakiś rodzaj przebudzenia. Nie tracę już czasu na zastanawianie się, czy na coś zasługuję, czy nie. Albo czy mi wolno. Robię rewizję. Sprawdzam, gdzie jestem i co już osiągnąłem, a czego jeszcze bym chciał. Na przykład chciałbym zrobić coś swojego. Marzy mi się film dokumentalny. Mam już nawet pomysł i wspaniałych ludzi chętnych do pomocy. Na razie tyle mogę powiedzieć, żeby nie zapeszać. I do znudzenia powtarzam, że chciałbym jeszcze więcej świata zobaczyć. Na przykład wyruszyć sobie w taką długą, może nawet roczną podróż. Tylko trudno się zdecydować, gdy zawodowo jest tak intensywnie i tak dobrze.

**Wiesz, że masz opinię człowieka pogodnego?**

Pogodnego? Dziwne słowo. Że miły dla każdego? Nawet dla tych, co mi nadepnęli na odcisk? Bo to nie jest prawda. Potrafię się wkurzyć. Na szczęście takich, co się narazili, nie ma zbyt wielu.

**Że pozytywnie nastawiony do życia. Optymista.**

A to się akurat zgadza. W każdej sytuacji szukam najwyższego potencjału, skupiam się na plusach, zamiast przejmować się minusami. Lubię ludzi. Lubię swoje życie. Nie ma we mnie zgorzknienia ani frustracji. Mam w sobie jeszcze dużo ciekawości świata. I może mógłbym się bardziej rozpychać, ale szkoda mi czasu na rywalizację. Wolę po prostu żyć. ●

**DOBROMIR DYMECKI** rocznik 1985. Absolwent PWSFTviT w Łodzi. Znany z ról w filmach „Kos", „Noc w przedszkolu", „Prime Time", „Sezony" czy „Cicha ziemia". Można go było zobaczyć w serialach „Porządny człowiek", „Czarne stokrotki", „Projekt UFO". Największą rozpoznawalność przyniosła mu jednak rola Bogdana w serialu „1670", w której powraca 5 sierpnia.



eprasa.pl 1491bb2e27





# MEBLE KUCHENNE Qubik

**W zgodzie z trendami. Z myślą o Twoich potrzebach.**

System modułowych mebli Qubik daje możliwość wykorzystania każdego centymetra przestrzeni kuchennej. Szeroki wybór brył, dostępne materiały i kolory frontów oraz blatów, przydatne akcesoria – marka Agata daje możliwość urządzenia kuchni, w której po prostu chce się przebywać.

Meble Qubik zaprojektujesz w sklepach Agata oraz w planerze online.
Odkryj pomysły na aranżacje na **agatameble.pl**

agata

eprasa.pl 1491bb2e27





eprasa.pl 1491bb2e27

# Teraz JA

ZACZYNAŁA JAKO DZIENNIKARKA JUŻ W LICEUM. I NIC DZIWNEGO, BO MA DO TEGO ZAWODU PREDYSPOZYCJE ORAZ ZNAK SZCZEGÓLNY – NISKI TEMBR GŁOSU. ROZMAWIAMY W PRZEŁOMOWYM MOMENCIE JEJ ŻYCIA: W 25-LECIE TVN24, GDZIE PRACUJE OD... 25 LAT, TUŻ PO MATURZE JEJ BLIŹNIAKÓW I NIEDŁUGO PO PRZEPROWADZCE DO WYMARZONEGO MIESZKANIA. **MARTA KULIGOWSKA** ZAPEWNIA: NIGDY NIE CZUŁAM SIĘ TAK DOBRZE SAMA ZE SOBĄ, JAK TERAZ.

*Rozmawia* **ALINA GUTEK** *Zdjęcie* **BARTOSZ KRUPA/TVN**

**Coś mi się wydaje, że lubi pani zmiany.**
Moje życie to ciągłe zmiany, choć od 25 lat mam tę samą pracę i od 20 lat tego samego partnera, ojca moich dzieci. Ale tak, lubię zmiany [śmiech].

**Pomyślałam, że gdyby pani zmian nie lubiła, to by się pani nie przeprowadziła z podwarszawskiej małej miejscowości do centrum Warszawy. Teraz trend jest odwrotny. To był dobry krok?**
O tak, to krok milowy w moim życiu, tak naprawdę powrót do życia. Od dawna marzyłam, żeby mieszkać w starej kamienicy na Ochocie, Żoliborzu lub Mokotowie. Jestem dziewczyną z blokowiska, wychowałam się na Bródnie, na 10. piętrze, świetnie wspominam tamte czasy. Całe moje życie to Warszawa. Tu chodziłam do szkół, do muzeów, do kina, w tym do mojego ukochanego Muranowa, wcześniej też do Skarpy. Mieszkałam w różnych miejscach: na Ursynowie, Mokotowie, w Śródmieściu, pierwsze swoje mieszkanie kupiłam na Powiślu.

**To co panią wypchnęło poza miasto?**
Po urodzeniu dzieci postanowiliśmy zamieszkać blisko rodziców mojego partnera pod Warszawą. Śmieję się, że zgodziłam się w szoku poporodowym. Mam wspaniałych teściów, to nie o nich tu chodzi, bo mieszkanie blisko rodziców jest super, zwłaszcza przy małych dzieciach, kiedy pomoc życzliwych dziadków okazuje się bezcenna. Jak zapewniał mnie partner, przyjechaliśmy na chwilę. A zostaliśmy 15 lat. Wylądowałam pod miastem, choć nigdy do tego podmiejskiego życia się nie przekonałam. Ma ono oczywiście dużo plusów, szczególnie, kiedy dzieci są małe i mogą się bawić w ogrodzie, jest gdzie spacerować. Kontakt z naturą bardzo sobie cenię. Gdy jednak po roku wróciłam do pracy, miałam wrażenie, że cały czas stoję w korkach. Strasznie mi to ciążyło, tym bardziej że potem trzeba było wozić dzieci do szkół i na różne zajęcia w Warszawie. Mój partner powtarzał: „Przekonasz się". Ale się nie przekonałam. I gdy dzieci poszły do wymarzonych liceów, co oznaczało godzinny dojazd wukadką, powiedziałam: „Dosyć, nie może być tak, że wszyscy tracimy tyle czasu. A poza tym chcę mieszkać w Warszawie, szum miasta mnie uspokaja". Było więc trzy do jednego. Rok zajęło mi znalezienie mieszkania. I mam teraz takie, jak chciałam: w starej kamienicy na Ochocie, przy parku.

**Jest pani stała w uczuciach do telewizji, a telewizja jest stała w uczuciach do pani. Ale plany były przecież inne. Chciała pani tworzyć filmy, produkować, pracować na planie. Co więc sprawiło, że skręciła pani w kierunku dziennikarstwa? Może głos? Bo wystarczy, że się pani odezwie, a już przykuwa uwagę.**
Moje dzieci mówią: „Mamo, jak o coś prosisz, to tak, jakbyś wydawała polecenia, wszyscy stają na baczność" [śmiech]. Przez całe liceum marzyłam, że będę robić filmy. Uważałam jednak, że mam za mało talentu, żeby zdawać na reżyserię, ale kino zawsze ►



eprasa.pl 1491bb2e27

kochałam i w tym kierunku chciałam iść. Moje życie po prostu inaczej się ułożyło. W 1997 roku Wojciech Mann z Krzysztofem Materną i Janem Chojnackim zakładali Radio Pogoda. Moja mama przeczytała ogłoszenie w „Gazecie Wyborczej", że szukają młodych ludzi do pracy. Wysłałam CV, zostałam zaproszona na rozmowę, przeszłam trzyetapowy casting i tak trafiłam od razu na antenę. Już wtedy, na pierwszej rozmowie, Krzysztof Materna zapytał mnie, czy dużo palę, bo domniemanie było takie, że na niski głos pracuje się zimnym alkoholem i paleniem. A ja w ogóle nie paliłam, nauczyłam się palić, na szczęście na krótko, w radiu. Dostałam więc poważną pracę, etat. To był wspaniały okres w moim życiu – pracowałam po południu, rano chodziłam na pokazy prasowe, miałam czas na kulturę, imprezy.

Czyli tak – moja przygoda z dziennikarstwem zaczęła się od głosu. Radio Pogoda było pierwszym moim dorosłym miejscem pracy, ale w Radiu Józef – katolickim, które potem zamieniło się w Plus – pracowałam już w liceum. Moim ówczesnym szefem był ksiądz Rafał Markowski, teraz biskup, brat Grzegorza Markowskiego z Perfectu. Miałam wtedy 17 lat i prowadziłam w soboty audycję „Filmowskaz", podzieloną na różne bloki, na przykład: „O premierze w eterze", „Co dobrego oprócz tego", sama wymyślałam te nazwy. Prowadziłam też cykl „Historia kina w odcinkach", w rocznicę stulecia kina. Ksiądz Rafał mówił: „Jak kiedyś zrobisz karierę, to pamiętaj, gdzie zaczynałaś – w Radiu Józef." Dlatego o tym mówię.

*Zostałam zatrudniona w TVN24 1 kwietnia 2001 roku, w prima aprilis. Redakcja mieściła się w trzech pokojach. Żartowano, że Mariusz Walter robi telewizję dla pięciu osób, w tym czterech swoich kolegów. Takie były początki.*

**To teraz już wiadomo, dlaczego to się tak potoczyło...**

Wsiąkłam w radio na długo. Potem przyszła propozycja z TVN, do programu „Wizjer". Podobno Edward Miszczak usłyszał mnie w samochodzie na stacji benzynowej. Na castingu zdziwienie, bo zapraszali osobę z dojrzałym głosem, a przyszła 22-letnia dziewczyna. Ale mnie przyjęli. Pracowałam i w radiu, i w telewizji. Byłam młoda, zachłanna, chciałam godzić te dwie prace. I godziłam tak długo, aż zasnęłam na ułamek sekundy za kółkiem, i rozbiłam moje nowe auto, miało miesiąc. Stwierdziłam, że trzeba się skupić na jednym. Potem dostałam propozycję pracy w nowo powstałym TVN24. Nie było wtedy telewizji stricte informacyjnej, żadnego kanału z newsami całą dobę, taka telewizja wydawała się abstrakcyjna. Zostałam zatrudniona 1 kwietnia 2001 roku, w prima aprilis, brzmi jak żart, ale żartem nie jest. Pamiętam kartony, kable, wszystko w powijakach, cała redakcja mieściła się w trzech pokojach. Żartowano, że Mariusz Walter robi telewizję dla pięciu osób, w tym czterech swoich kolegów. Takie były początki, a opowieść brzmi jak wspomnienia weterana.

**Zaczynała pani od porannego pasma „Wstajesz i wiesz". Miała pani wtedy małe dzieci.**

Przez 12 lat wstawałam o czwartej rano, to było bardzo trudne, ale też strategiczne z punktu widzenia rodzica, bo pozwalało mi godzić bycie matką obecną z pracą. Dzięki temu, że kończyłam o 10.30 – co wszyscy widzą, ale nie widzą, o której się zaczyna – mogłam być z dziećmi, gdy wracały ze szkoły, wozić je na zajęcia, czekać na tych wszystkich piłkach, szermierkach, karate, tańcach. Otrzymywałam inne propozycje, ale zawsze powtarzałam: mam dwójkę małych dzieci, chcę być z nimi. Dla mnie to było bardzo ważne. Nawet jeśli jakiś tramwaj z napisem „kariera" mi odjechał (nie wiem, czy tak było), to wiedziałam, że jedno z rodziców musi być obecne, żadna babcia mamy nie zastąpi. I uważam, że było warto. A tramwaj – myślę, że nie odjechał, tylko jedzie dalej.

**Praca w telewizji to życie na widoku. Bywa uciążliwe?**

Nie, to w ogóle nie jest uciążliwe. Szalenie mi miło, gdy ludzie mnie poznają, dość często się z tym spotykam. Nie czuję się jednak jak gwiazda, nie śledzą mnie paparazzi, nie jestem skandalistką. Prowadzę program informacyjny. Może brzemię popularności czują gwiazdy rocka czy osoby, o których pisze się na portalach plotkarskich, ja spotykam się z życzliwością.

**Nie spada na panią odium politycznych podziałów?**

Nie. Mierzę się z poważną materią i myślę, że ludzie to cenią.

Jako telewizja towarzyszymy im w newralgicznych, czasem przełomowych momentach naszej historii, więc traktują nas trochę jak kogoś bliskiego, kogo znają. Popularność nie jest więc czymś, co mi ciąży. Wprost przeciwnie – gdy idę do urzędu, sklepu, ludzie podchodzą, chcą się czymś ze mną podzielić. To miłe. Jako dostarczycielka newsów do domów ludzi czuję się trochę jak ich domownik.

Bardziej mi ciąży odpowiedzialność za to, co przekazuję. Nie mogę zawieść widzów, którzy oczekują, że będę dobrze przygotowana, świetnie zorientowana. Dlatego nie mogę dać się zaskoczyć. I kiedy wybucha konflikt na Bliskim Wschodzie, to czytam wszystko, co dotyczy tego regionu i Ameryki. Jak jest mundial, to muszę stać się specjalistką od piłki. Oczywiście mamy do pomocy różnych ekspertów, ale musimy wiedzieć, o czym mówimy.

**Interesuje się pani prywatnie polityką?**

Zdecydowanie tak. Gdy jesteśmy na wakacjach, to lubię czytać newsy i co chwilę podekscytowana coś przekazuję rodzinie, na co dzieci mówią: „Mamo, nie jesteś w pracy". Polityka to dla mnie najlepszy serial.

**Czego panią nauczyła praca w telewizji: odwagi, odporności na stres?**

Praca w telewizji pokazuje mi na każdym kroku ulotność życia, że sytuacja w ciągu sekundy, godziny, jednego dnia może się diametralnie zmienić i na świecie, i w życiu każdego z nas. Powtarzamy w redakcji w trakcie programu: „Nie rozprężajmy się, jeszcze nie koniec". Kiedy coś się wydarza i wchodzimy w tryb programu specjalnego, nikt nie pyta, czy jesteś przygotowana, czy coś umiesz, tylko trzeba być gotowym na wszystko. Tego więc nauczyła mnie ta praca. A czy odporności na stres? Wydaje



eprasa.pl 1491bb2e27

mi się, że bez odporności na stres, bez pewnych cech psychofizycznych, w ogóle nie można jej wykonywać. My musimy pokazać informacje przy pomocy obrazu. Codziennie robimy więc małe kino.

**Teraz prowadzi pani wieczorny program „Polska i świat". Jak wygląda pani dzień?**

Program zaczyna się o 21.00. O 10 rano jest kolegium, potem mam przerwę, w redakcji jestem od 16.30. Rozmawiamy z wydawcą i reporterami o tematach, które planujemy, co jest ważne, na co zwrócić uwagę widza, ale sytuacja bywa dynamiczna i czasem pod koniec dnia wszystko się zmienia.

**Panią chyba bardzo nakręca adrenalina.**

O, tak! Bardzo lubię programy specjalne, nigdy wtedy nie wiadomo, co się wydarzy. Ale adrenalinę napędza we mnie też uważność na to, żeby nie powiedzieć nieprawdy, żeby nie dać się nabrać na fake news. Konflikt na Bliskim Wschodzie pokazał, ile filmików wygenerowanych przez AI obiegło internet. W TVN24 nie ścigamy się na newsy z innymi redakcjami, nie musimy podawać ich jako pierwsi. Największe wyzwanie i zadanie dziennikarzy polega dzisiaj na tym, żeby oddzielić fałsz od prawdy. To, że ktoś szeruje jakiegoś newsa, nie znaczy, że jest on faktem, nie możemy bezkrytycznie wrzucać go na antenę. Zawsze najpierw wszystko sprawdzamy w co najmniej dwóch źródłach. Rzetelne dziennikarstwo na tym właśnie polega. Świat jest dzisiaj taki, że nie można już nikomu ufać na słowo, nigdy nie wiemy, czy to, co oglądamy w sieci, jest prawdą, czy wygenerowanym tworem. I z tym się wiąże obecnie największa nasza, dziennikarzy, odpowiedzialność.

**Pracuje pani teraz niby w tym samym miejscu, ale tak naprawdę w zupełnie innym niż kiedyś. I świat, o którym robi pani programy, też jest inny.**

Nie ma nudy, nie jesteśmy tacy jak 25 lat temu. Nawet moje przejście z porannego pasma na wieczorne było jak zmiana miejsca pracy, radykalne. Poznałam nowych ludzi, z którymi rano się nie spotykałam, bo się mijaliśmy, ja kończyłam, gdy oni zaczynali. Ma pani rację: to samo miejsce, ale całkiem inne. I za to też kocham to, co robię.

**TVN24 stoi silnymi kobietami.**

Zdecydowanie.

**Pani też postrzegana jest jako ta silna.**

Moja siła na pewno wzięła się z silnych kobiet: z mamy, babci, która w maju skończyła 95 lat. Moja rodzina to mocne kobiety. Babcia ma trzy córki, czyli mama ma dwie siostry, ja też mam dwie super siostry: Agnieszkę, młodszą o dwa lata, i Marysię, młodszą o 13 lat. Mama zawsze nam powtarzała, że jesteśmy wspaniałe, atrakcyjne, odważne, że mamy się nie bać, że jest z nas dumna. Ale była przy tym wymagająca. Przejęłam jej zasadę: kochaj i wymagaj. Na pewno moje dzieci uważają, że ►

REKLAMA



FESTIVAL DE CANNES
KONKURS GŁÓWNY
2026

EL DESEO PRZEDSTAWIA
FILM ALMODÓVARA
GORZKIE ŚWIĘTA

BÁRBARA LENNIE LEONARDO SBARAGLIA
AITANA SÁNCHEZ-GIJÓN VICTORIA LUENGO PATRICK CRIADO
MILENA SMIT QUIM GUTIÉRREZ

Kreatywna Europa MEDIA
W KINACH
GUTEK FILM

eprasa.pl 1491bb2e27

ich rodzice są zbyt wymagający, ale ja też tak kiedyś uważałam. Siłę wyssałam więc z mlekiem matki.

**Mama ma coś wspólnego z dziennikarstwem?**

Nie, była główną księgową, teraz jest na emeryturze. Dużo pracowała, pokazywała nam, że zawsze można sobie poradzić.

**No właśnie, w wychowaniu najważniejszy jest własny przykład.**

Ale słowami też można zbudować człowieka, szczególnie dziecko, jeśli się je pozytywnie wzmacnia. Znam historie wielu kobiet, którym bliskie kobiety podcięły skrzydła, bo uważały, że są niewystarczające. Mimo że mama budowała nasze poczucie wartości, mnie też czasami wydaje się, że jestem niewystarczająca. Gdyby mama mnie nie wzmacniała, pewnie nie umiałabym iść przez życie. Dzięki niej mam poczucie, że zawsze sobie poradzę. Powtarzała: „Pamiętaj, żeby mieć swoje pieniądze, uwierz w siebie, poradzisz sobie, pomożemy ci".

**A tata?**

Tata pracował w FSO, zaradny, pracowity, ale, niestety, wcześnie zaczął chorować, pierwszy udar miał tuż po czterdziestce, co pokrzyżowało jego plany zawodowe.

*Mama zawsze powtarzała mnie i moim siostrom, że jesteśmy wspaniałe, atrakcyjne, odważne, że mamy się nie bać, że jest z nas dumna. Ale była przy tym wymagająca. Przejęłam jako mama jej zasadę: kochaj i wymagaj.*

**Dostała pani z domu w pakiecie miłość i trudności. To z punktu widzenia odporności na życie dobre połączenie?**

Nie miałam wyboru, ale myślę, że tak. To ważna lekcja. Nie zawsze wszystko idzie łatwo i gładko.

**Ma pani 50 lat, dzieci zdały maturę. Jaki to moment w pani życiu?**

Absolutnie najlepszy. Spełniłam wielkie marzenie, czyli zamieszkałam w wymarzonym miejscu, wiem, jak chcę, żeby wyglądało moje mieszkanie i moje życie. Hucznie świętowałam pięćdziesiątkę, w gronie przyjaciół, z tańcami do białego rana. Mam wspaniałą rodzinę, kochane siostry, Marysia ma dwójkę dzieci: czteroletniego Stasia i sześcioletnią Mariankę. Uwielbiam z nimi przebywać. I jak ich rodzice gdzieś wychodzą, a ja mam czas, to jadę się nimi opiekować. Marysia zostawała z moimi dziećmi, gdy były małe, teraz albo moje dzieci przyjeżdżają jej pomóc, albo ja.

**Jak czuje się pani teraz ze sobą, ze swoim ciałem?**

Dobrze, i nie chodzi tylko o wagę. Trenuję dwa razy w tygodniu siłowo, dwa razy w tygodniu też biegam. Odpowiednia waga ma znaczenie, lubię być szczuplejsza niż grubsza, ale mam w szafie ubrania w trzech rozmiarach, bo z tym u mnie bywa różnie. Teraz akurat jestem na fali szczupłości. Ćwiczę siłowo, bo czytałam, że ma to duży wpływ, szczególnie u kobiet w moim wieku, nie tylko na mózg, ale i na kości. Nie głodzę się, bo kocham jeść, ćwiczę też po to, żeby jeść. Ale tak naprawdę już nie przejmuję się wyglądem. To znaczy dbam o siebie, ale przestałam się na co dzień malować. Robię to tylko w pracy. Jeżeli gdzieś wychodzę, to zaznaczam usta na czerwono. Nie analizuję każdej zmarszczki, mam dystans do siebie o wiele większy, niż jak miałam 30, 40 lat. Ja się po prostu teraz o wiele bardziej lubię. Mam taki własny projekt w głowie, że chciałabym bardzo długo żyć. Może zabrzmi to infantylnie – ale życie jest naprawdę piękne, chciałabym jak najdłużej je konsumować, być jak najdłużej sprawną. Mamy inspirujące przykłady wielu wspaniałych kobiet – Ewa Woydyłło, Urszula Dudziak.

**A dieta?**

Dbam o zdrowe jedzenie, w ogóle nie piję alkoholu, uważam, że to trucizna. Poza tym wypite wieczorem wino źle wygląda rankiem na twarzy. Ja już swoje wypiłam, z moim temperamentem nie potrzebuję alkoholu, żeby się dobrze bawić.

**Nie boi się pani syndromu pustego gniazda?**

Nie mogę się tego momentu doczekać! Może jak się pojawi, to będę inaczej mówić, na pewno będę to przeżywać, ale na razie jestem tym podekscytowana. Hela i Franek chcą studiować w Polsce, więc trochę jeszcze z nami pomieszkają.

Zaczynam życie od nowa, tylko w tym samym składzie, bo mam tego samego partnera, dzieci, które za chwilę ruszają w świat. Mam jednak takie poczucie, że odzyskuję swoje życie. Teraz ja! Mogę się sobą zająć, ćwiczyć, zaangażować w sprawy, na które przez lata nie miałam czasu. Powiedziałam im: gotuję tylko do matury. I jak zapowiedziałam, tak zrobiłam. Przez wszystkie szkolne lata w domu codziennie był obiad. Teraz sami sobie gotują, umieją przecież.

**Dlaczego partner, a nie mąż?**

Paweł długo szukał odpowiedniego pierścionka z odpowiednim kamieniem [śmiech]. Późny ślub ma co najmniej jeden pozytywny aspekt: dzieci są dorosłe, więc mogą zostać naszymi świadkami. I jakie to romantyczne! Zobaczymy, co nam przyszłość przyniesie. Ślub na 20. rocznicę związku brzmi pięknie. Ale formalnie mamy wszystko notarialnie zapisane – jestem nie tylko romantyczna, ale i praktyczna.

**Może pomogło to, że nie pracujecie w tej samej branży?**

Nie wiem, może. Paweł ma studio fotograficzne Pin-Up i palarnię kawy Czarna fala. Myślę, że łączy nas życie, dzieci, rodzina, pasja, zainteresowania, sposób patrzenia na życie i spędzania wolnego czasu. Lubimy się, spieramy się i żyjemy tak już prawie 20 lat. Mówimy nawzajem do swoich rodziców: „mamo, tato", więc ślub raczej niczego nie zmieni, ale pewne rzeczy ułatwi. Ze ślubem czy bez mam poczucie, tak z ręką na sercu, że przeżywam najlepszy moment życia. Jestem zdrowa, aktywna, spełniona, dzieci zdały maturę. Nie wiem, jak potoczy im się życie, ale ze spokojem patrzę w ich przyszłość. Poradzą sobie. Są mądre, samodzielne, zaradne. Jestem bardzo ciekawa, co będzie dalej... ●

**MARTA KULIGOWSKA** dziennikarka telewizyjna i radiowa.
Prowadzi wieczorne pasmo TVN24 „Polska i świat". Mama bliźniąt: Heleny i Franciszka.



eprasa.pl 1491bb2e27

# DERMEDIC

RECOMMENDED BY DERMATOLOGISTS



## ODWODNIONA SKÓRA?

### Odbuduj jej barierę ochronną

## Z WODĄ TERMALNĄ

bogatą w minerały i pierwiastki śladowe, optymalne dla skóry nadwrażliwej. Wspierającą fizjologiczne funkcje skóry.

---

### SPRAWDŹ CZY TWOJA SKÓRA JEST ODWODNIONA?

uczucie ściągnięcia | szorstkość i suchość | matowość i brak blasku | większa reaktywność | dyskomfort po myciu

### JEŚLI MASZ CHOCIAŻ 2 Z TYCH OBJAWÓW:

W codziennej pielęgnacji skóry suchej i odwodnionej kluczowe jest regularne nawilżanie oraz wspieranie bariery hydrolipidowej naskórka. Dermedic HYDRAIN to skuteczne i bezpieczne rozwiązanie.

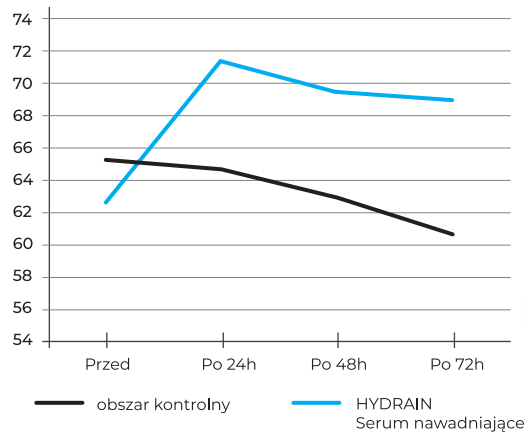
DOBIERZ INDYWIDUALNĄ TERAPIĘ NAWILŻAJĄCĄ

Dermokosmetyki **Dermedic HYDRAIN** to kompletna linia nawilżająca do stosowania w pielęgnacji nawadniającej skóry odwodnionej bądź suchej. Woda jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania całego organizmu, a jej niedobory powodują jego odwodnienie i osłabienie.

Nawet niewielki niedobór wody w skórze może doprowadzić do poważnych zakłóceń w procesach odnowy tkankowej i rozregulowania systemów ochronnych. Wiodące składniki aktywne linii: woda termalna i kwas hialuronowy – utrzymują odpowiedni poziom nawilżenia w skórze. Kosmetyki z kwasem hialuronowym dogłębnie nawilżają, opóźniają proces starzenia, pomagają tkankom skórnym odzyskać sprężystość.

### EFEKT NAWILŻENIA DO 72H

BADANIA KLINICZNE IN VIVO




72-godzinne badanie aparaturowe HYDRAIN Serum nawadniającego twarz, szyję i dekolt przeprowadzone na obszarze przedramienia, sonda Corneometer® CM 825, Courage+Khazaka, zmiana procentowa wyliczona na podstawie wartości uśrednionych z pięciu powtórzeń.




**↑80%*** POPRAWA **NAWILŻENIA SKÓRY** PO 24H OD APLIKACJI KREMU

*Badanie aparaturowe, Corneometer® CM825, wzrost nawilżenia po 24 godzinach od jednokrotnej aplikacji produktu.

DOSTĘPNE W APTEKACH

eprasa.pl 1491bb2e27



eprasa.pl 1491bb2e27

# Jak się PIĘKNIE RÓŻNIĆ

Wierzą w co innego niż my, mają inne poglądy polityczne, hołdują innym wartościom. Jak mimo to mieć dobrą relację z dorosłymi dziećmi, podpowiada psychoterapeuta **WOJCIECH EICHELBERGER.**

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

**Dorosłe dzieci robią często światopoglądową woltę. Rodzice są tym rozczarowani, mówią: „Źle ich wychowaliśmy". A warto spojrzeć na to inaczej: może właśnie wcale nie źle ich wychowali, tylko całkiem dobrze, skoro dzieci mają odwagę myśleć po swojemu?**

Zdecydowanie tak. To, że dorosłe dzieci włączają krytyczne myślenie o przekonaniach i życiu rodziców, może świadczyć dobrze nie tylko o nich, ale także o ich rodzicach. Widocznie ci ostatni nie stłamsili swoich dzieci aż tak bardzo, by pozbawić zdolności do samodzielnego myślenia. Zważmy, że młode pokolenie jest lepiej poinformowane, mniej dogmatyczne, a także żywo współuczestniczy w tworzeniu kulturowych preferencji środowiska rówieśniczego. Bo jeśli młodzi odrzucają na przykład wiarę przodków i odchodzą od Kościoła, to przecież nie robią tego bez powodu czy na złość rodzicom. Kościół dzisiaj nie jest dla nich ani sexy, ani trendy. Dużo czytają na ten temat w internecie, wymieniają się informacjami i łatwo dostrzegają zasmucającą hipokryzję wielu przedstawicieli tej instytucji.

**A może trzeba zastanowić się, czy nasze dzieci nie odeszły od wiary, bo byliśmy opresyjni w egzekwowaniu praktykowania?**

Tak też może być. A to znaczy, że prawdopodobnie byliśmy wobec Kościoła dogmatycznie bezkrytyczni. Z takimi rodzicami młodzi boją się dyskutować. Bo oni nie potrafią uznać zasadności pytań, krytyki i światopoglądowych wątpliwości. W zamian przy każdej okazji walą w dzieci z grubej rury: bluźnisz, grzeszysz, będziesz się smażył w piekle.

**Jak rodzice powinni rozmawiać z dorosłymi dziećmi, które zaczynają głosić i wyznawać inne wartości niż te, w jakich były wychowywane? Unikać tych tematów? Tylko czy unikanie to dobry pomysł?**

Jeśli mówimy o dorosłych dzieciach, to lepiej się w to nie wtrącać. Światopogląd jest bowiem sprawą bardzo osobistą i delikatną. Można najwyżej delikatnie zapytać: „Dlaczego?". Dorosłe lub dorastające dziecko ma prawo wybrać własny światopogląd. Jak mówiliśmy już wielokrotnie, dziecko po 16. roku życia jest już strzałą wystrzeloną z rodzicielskiego łuku, więc wszelkie nasze przemocowe naciski na zmianę światopoglądu czy systemu wartości dziecka będą spóźnione i przeciwskuteczne. Młodzi często mają na to prostą i gniewną odpowiedź: „Popatrzcie na siebie! Jak praktykujecie swoją wiarę? Czy jesteście bardziej szczęśliwi z tego powodu albo przynajmniej mniej nieszczęśliwi?". To bardzo ważne pytania ze strony młodych. Oznaczają, że z ich punktu widzenia nie stanowimy dla nich dobrego wzorca ludzi wiary, że grzeszymy pustosłowiem, hipokryzją i arogancją. Jednak jako rodzice na ogół nie podejmujemy w rozmowach z dziećmi tych trudnych tematów. Widocznie niewiele mamy na swoją obronę.

**Ale rodzice często żarliwie wierzą, praktykują, więc cierpią, gdy dorosłe dzieci odchodzą od wiary i tak też wychowują swoje dzieci, a ich wnuki. Chcą o tym rozmawiać.**

Moim zdaniem częściej naciskają, domagają się, wymuszają. To nie ma nic wspólnego z rozmową. Rozmowa o charakterze dyskusji czy debaty polega przede wszystkim na tym, że chcemy ►



eprasa.pl 1491bb2e27

> ROZMOWA O CHARAKTERZE DYSKUSJI CZY DEBATY POLEGA PRZEDE WSZYSTKIM NA TYM, ŻE CHCEMY WYSŁUCHAĆ I ZROZUMIEĆ NASZEGO ROZMÓWCĘ. ZAKŁADAMY PRZY TYM, ŻE SAMI MOŻEMY SIĘ MYLIĆ. ZATEM TRZEBA ZREZYGNOWAĆ Z POSTAWY WIEDZĄCEGO LEPIEJ, POUCZAJĄCEGO NAUCZYCIELA.

wysłuchać i zrozumieć naszego rozmówcę. Że traktujemy jego poglądy i wybory z szacunkiem. Zakładamy przy tym, że sami możemy się mylić i że nasze stanowisko, a także ocena stanowiska drugiej strony są z zasady subiektywne – szczególnie na temat wiary i światopoglądu. Więc stanowczo trzeba zrezygnować z postawy wiedzącego lepiej, pouczającego nauczyciela, pamiętając, że nikt nie może być prorokiem we własnym domu i że rozmowa jest możliwa wtedy, gdy obie strony się na to decydują. W przeciwnym razie zamienia się w pouczanie lub nawet w przesłuchanie. Problem w tym, że my, rodzice, i w ogóle my, dorośli, niezmiernie rzadko potrafimy tak rozmawiać. Nasze rozmowy i dyskusje to najczęściej bezproduktywne, raniące kłótnie, w których chodzi o to, aby rozjechać i upokorzyć przeciwnika. Te pseudorozmowy są, niestety, poszukiwane, prowokowane i promowane przez niemal wszystkie media, stając się przez to wszechobecnym negatywnym wzorcem. Trudno się więc dziwić, że przestaliśmy zarówno w domach, jak i na publicznych forach, prawdziwie rozmawiać o najważniejszych sprawach. Szczególnie dzieci w obawie przed hejtem i wyśmianiem boją się mówić o swoich wątpliwościach i dylematach, o tym, co czują, co myślą, czego naprawdę potrzebują. Trudno więc oczekiwać, że będą to inicjować. W tej sytuacji rodzice mogą jedynie delikatnie, bez presji wyrazić chęć i gotowość do takiej rozmowy. Jeśli jednak mimo niechęci dzieci rodzice będą do tego wracać i naciskać, to jedynym rezultatem będzie usztywnianie i uskrajnianie pozycji dziecka lub jego całkowite zamknięcie i wycofanie.

**Wydaje mi się, że całkowite unikanie tych tematów nie jest zdrowe. Bo przecież różnice światopoglądowe mogą nas czegoś nawzajem uczyć. Może kluczem do rozmowy na temat różnic są pytania zadawane właśnie z ciekawością?**

Zgoda. Jeśli rodzicielskie pytania zadawane są z ciekawością, życzliwością i z otwartością, to rozmowa oczywiście jest możliwa. Ale przypuszczam, że to się rzadko zdarza, bo rodzice na ogół są przekonani, że to oni mają rację i że dzieci powinny bezkrytycznie przyjąć ich poglądy. Na szczęście nasze dzieci potrafią patrzeć na rodziców krytycznie, dostrzegać naszą niekonsekwencję, hipokryzję, zakłamanie. Z czasem stajemy się więc dla nich niewiarygodnymi orędownikami wiary. To wprawdzie bywa bardzo przykre i bolesne dla rodziców, ale mimo to warto głęboko docenić to zjawisko. Bo właśnie dzięki buntowi dzieci i młodych nie zanika mechanizm zmiany społecznej i światopoglądowej w megaskali. A to daje nadzieję, że nasze dzieci i wnuki kiedyś naprawią ten świat, a także odkryją nową i własną duchowość.

**Czyli nie namawiać, nie przekonywać, nie wywierać presji, tylko słuchać. To jednak trudne, bo dla rodziców to, co mówią dorosłe dzieci, to „herezje". Są często rozdarci – chcą mieć z nimi relację, ale nie mogą znieść różnic światopoglądowych. To dotyczy także polityki. Jak rozmawiać o polityce, jeśli jesteśmy po drugiej stronie barykady?**

W wielu rodzinach programowo się na ten temat nie rozmawia. I to wcale nie jest pozbawione sensu. Bo każdy ma prawo głosować na kogo chce, nie musimy się z tego ani zwierzać, ani tłumaczyć. Jeśli rozmowy na ten temat zawsze kończą się awanturą, to lepiej ich nie zaczynać. Winę za to ponoszą osoby publiczne i politycy, którzy nie potrafią rozmawiać ze sobą, nie słuchają siebie nawzajem, nie szukają kompromisów ani też nie inspirują się stanowiskiem opozycji. Politycy uznali, że muszą sprawiać wrażenie zagorzałych fanatyków liderów swojej partii i ich poglądów, bo to im zapewni sukces w wyborach. Ta niefortunna i w gruncie rzeczy niemądra postawa przenosi się, niestety, na dyskusje polityczne w rodzinach. W Polsce i na świecie nie ma dyskursu między rządzącymi a opozycją, przegranymi i wygranymi. Jest wzajemna nienawiść, pogarda i niechęć, co prowadzi do groźnej dla pokoju społecznego światopoglądowej polaryzacji.

**Jeśli nie potrafimy rozmawiać na poziomie rodziny, którą łączą więzy krwi, to co dopiero mówić o politykach.**

Ale my się tego uczymy właśnie od polityków! W tak zwanych – pożal się Boże – debatach politycznych politycy wręcz zieją nienawiścią i plują na siebie nawzajem. A ponieważ prowadzący programy polityczne są tym zachwyceni, bo rośnie klikalność i oglądalność, to ludzie uważają, że na tym polega dyskusja polityczna i światopoglądowa. Kogo wtedy wybieramy? Wygadanego pseudowojownika, który celnie i chętnie obraża przeciwników. Trudno się więc dziwić, że podobne pseudorozmowy odbywają się w rodzinach, a także w szkołach i w mediach społecznościowych. W tej sprawie powiedzenie, że ryba psuje się od głowy, okazuje się bardzo trafne.

Dlatego trzeba zacząć od nauki debatowania i dyskutowania już na poziomie wyższych klas szkoły podstawowej. Wspaniałą lekcją jest uczestniczenie w tak zwanych debatach oksfordzkich, które polegają na tym, że przyjmujemy stanowisko drugiej strony i w dobrej wierze robimy wszystko, żeby je obronić. Warto z reguł takiej debaty skorzystać także w dyskusjach światopoglądowych. W takiej rozmowie zamieniamy się rolami i prowadzimy debatę w taki sposób, że dziecko broni katolicyzmu, a rodzic broni ateizmu. Trzeba się do tego dobrze przygotować, ale warto.



eprasa.pl 1491bb2e27

Bo to wspaniałe ćwiczenie, które pozwala zobaczyć, że po obu stronach jest wiele słusznych rozwiązań, ważnej wrażliwości, którą można uwzględnić i zasymilować.

**Często w wygłaszanych przez jedną i drugą stronę polemikach światopoglądowych pada zdanie: „Nie mogę tego słuchać". A bez słuchania ani rusz.**

To prawda. Podstawową kompetencją w relacjach międzyludzkich jest umiejętność słuchania ze zrozumieniem, szacunkiem i nieprzerywania mówiącemu. Ale dyscyplina sprawiedliwego podziału czasu wypowiedzi jest tutaj bardzo ważna. Tymczasem patrząc na awantury polityków i innych dogmatyków w mediach, uczymy się czegoś kompletnie innego – że rozmowa polega na tym, że ludzie się nie słuchają, nie odnoszą się do argumentów partnera w rozmowie, przerywają sobie co chwila, mówią swoje, nie zważając na nic, czasami jednocześnie, próbując siebie nawzajem zagłuszać.

**Nie umiemy słuchać, ale też do siebie nawzajem mówić. Padają wyzwiska, inwektywy.**

Tak zwane argumenty ad personam, czyli w istocie obrażanie ludzi na zasadzie „nie masz racji, bo jesteś brzydki, obcy, niewykształcony, młody, stary" itp., są niemądre i niedopuszczalne, świadczą o tym, że obrażający nie ma rzeczowych argumentów i jest bezradny. Nie zapominajmy, że jesteśmy z zasady subiektywni. Używajmy więc często w naszej narracji zwrotów takich jak: „moim zdaniem", „według mnie", „sądzę, że" itp. Pamiętajmy też o tym, że dyskutujemy z poglądami, a nie z osobą. Poglądy nie są osobą, która je kiedyś nabyła i teraz w nie wierzy. Nasze poglądy na świat i na życie w miarę nabywania przez nas różnorakich doświadczeń z czasem się zmieniają. Możemy też sami je zmieniać, wystawiając je na próby poprzez konfrontowanie ich z poglądami innych ludzi w uczciwych dyskusjach i debatach. Tak więc jako rodzice powinniśmy brać pod uwagę niemożliwą z pozoru możliwość zmiany naszych poglądów pod wpływem argumentacji naszych zbuntowanych dzieci. Pamiętajmy też, że poglądów innych ludzi nie sposób zmienić szantażem ani przemocą. Szantaż i przemoc tylko je usztywnią i zradykalizują.

**A jeżeli w dyskusji rodzice czy dzieci mówią nieprawdę, przytaczają fake newsy? Reagować?**

Oczywiście, że tak. Ale koniecznie powstrzymać się od dewaluowania i obrażania rozmówcy. Aby zdemaskować jakąś manipulację czy nieprawdę, trzeba mieć mocne dowody i argumenty. Bo największym zagrożeniem dla twórczych debat i dyskusji zarówno światopoglądowych, jak i naukowych jest dogmatyzm, inaczej zwany „ślepą wiarą". Wtedy po prostu wierzymy w coś, czego ani nie rozumiemy, ani nie doświadczyliśmy. Wierzymy tylko dlatego, że pochodzi ze źródła, któremu z jakichś powodów bezgranicznie ufamy. Wtedy jedynym sposobem na zmianę takiego dogmatycznego poglądu jest podważenie rzetelności źródła – co jednak jest zadaniem delikatnym, trudnym, wymagającym świetnego merytorycznego przygotowania i czasu. Bo jak to zgrabnie ujął Mark Twain „ludzi jest bardzo łatwo oszukać, lecz bardzo trudno jest ich przekonać, że zostali oszukani". Co więcej, ci najbardziej oszukani chętnie stają się zagorzałymi propagatorami nieprawdy. Wiedzą o tym dobrze szczególnie psychoterapeuci. W każdym razie jeśli w dyskusji spotka się dwoje dogmatyków, to nie będzie żadnej konstruktywnej rozmowy. W najlepszym razie jedynie żałosna kłótnia zwana odsądzaniem się od czci i wiary. To w kontekście prowadzenia dyskusji światopoglądowych z dziećmi stawia nas, rodziców, przed arcytrudnym zadaniem, jakim jest zdiagnozowanie siebie co do stopnia dogmatyczności naszych poglądów.

**Rodzice głęboko wierzący po prostu przekazują swoim dzieciom to, co przekazali im ich rodzice.**

Jeśli jest to bezduszny, rodzinny rytuał, a jedynym argumentem za przyjęciem naszej wiary przez dziecko jest to, że dziadowie i pradziadowie tak wierzyli – to dla współczesnych dzieci dużo za mało. Bo jest to propozycja wiary w imię konformizmu, w imię dostosowania się do najbliższego otoczenia, a nie w imię odnalezienia swojej prawdziwej tożsamości poprzez relację z tym, co nazywane jest Bogiem. Lepiej wtedy pozwolić dzieciom szukać dalej na własną rękę.

**Czy zdrowa rodzina polega na tym, żeby wyznawać podobne wartości i poglądy, czy mieć relację pomimo różnic?**

Oczywiście, że to drugie. Budujmy więc w rodzinach relacje oparte na szacunku dla różnorodności światopoglądów, płci, wyglądu, koloru skóry, talentów, ograniczeń i życiowych wyborów. W dzisiejszym coraz bardziej zróżnicowanym i podzielonym świecie jest to warunek konieczny do przetrwania instytucji rodziny jako takiej. W przeciwnym razie bowiem coraz więcej młodych będzie uciekać ze swoich pierwotnych, opresyjnych rodzin i z niechęcią myśleć o zakładaniu własnych. Przypuszczam, że jest to istotny czynnik wpływający na coraz częstsze decydowanie się młodych na życie bez rodziny. Więc nie tylko dla dobra własnej rodziny, ale dla dobra całej ludzkiej społeczności szanujmy różnorodność. Bo to przede wszystkim w rodzinach kształtują się postawy i przekonania przyszłych obywateli świata, którzy będą w stanie różnorodność cenić i korzystać z obfitości, którą ze sobą przynosi. To przecież prosta analogia do oczywistych zalet różnorodności w przyrodzie. Niestety w obecnych czasach troska o różnorodność i jej docenianie wydają się zanikać nie tylko w rodzinach i w ochronie przyrody, lecz także w życiu społeczno-politycznym w skali świata, na co wskazują budzące się na nowo demony totalitaryzmu, szowinizmu i rasizmu. ●



ZDJĘCIE: INKA EICHELBERGER

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



eprasa.pl 1491bb2e27



# JESZCZE TYLKO jeden rozdział

W świecie, w którym codziennie pochłaniamy tysiące krótkich komunikatów, coraz trudniej o skupienie. Na szczęście mamy książki. Jak pokazują badania ich czytanie wzmacnia pamięć, koncentrację, wyobraźnię i odporność psychiczną, a nawet może wiązać się z dłuższym życiem. O tym, dlaczego lektura papierowej powieści lub gazety wciąż jest niezastąpionym treningiem dla neuronów, opowiada **dr ASIA WOJSIAT.**

*Rozmawia* **IZA NOWAKOWSKA-TEOFILAK**



eprasa.pl 1491bb2e27



„Czytanie"
Berthe Morisot
(1873).

**Czy dla naszego mózgu książka, post w mediach społecznościowych i artykuł online są tym samym rodzajem czytania?**

Z perspektywy neurobiologii czytanie jest jedną z najbardziej fascynujących czynności poznawczych przede wszystkim dlatego, że nie jest umiejętnością wrodzoną. W przeciwieństwie do mowy ewolucja nie wykształciła jednego wyspecjalizowanego ośrodka odpowiedzialnego za czytanie. Mózg musiał wykorzystać istniejące już sieci neuronalne – odpowiedzialne za wzrok, język, uwagę i pamięć – oraz nauczyć je współpracy. Można powiedzieć, że rozwój pisma i kultury niejako przebudował nasz mózg, tworząc nowe połączenia między tymi obszarami. Dzięki temu litery przestały być jedynie kształtami, a stały się nośnikami znaczeń. Szczególnie interesującym obszarem jest Visual Word Form Area (VWFA), który często nazywam „mózgowym portalem dla słowa". To właśnie tutaj zapisane znaki przestają być wyłącznie obrazami, a zaczynają być rozpoznawane jako słowa. Jest to pierwszy etap czytania – niezbędny zarówno wtedy, gdy przeglądamy nagłówki i krótkie posty w mediach społecznościowych, jak i wtedy, gdy sięgamy po powieść. Na tym jednak podobieństwa w dużej mierze się kończą.

Odbiór krótkich komunikatów internetowych często ogranicza się do szybkiego rozpoznania informacji i przejścia do kolejnego bodźca. Natomiast lektura powieści, reportażu czy książki popularnonaukowej angażuje znacznie bardziej złożone procesy poznawcze. Nie tylko odczytujemy słowa, ale również interpretujemy ich znaczenie, odnosimy je do własnych doświadczeń, wyciągamy wnioski, tworzymy skojarzenia i budujemy wewnętrzne reprezentacje opisywanego świata. W przypadku literatury pięknej przeżywamy emocje bohaterów, uruchamiamy wyobraźnię i niejako symulujemy ich doświadczenia we własnym mózgu. Podczas takiej lektury jednocześnie współpracują sieci odpowiedzialne za percepcję wzrokową, język, pamięć, uwagę, wyobraźnię oraz regulację emocji. Czytanie książek – w przeciwieństwie do krótkich, fragmentarycznych i często clickbaitowych treści – nie opiera się na ciągłym poszukiwaniu nowych bodźców i szybkiej gratyfikacji. Wymaga utrzymania uwagi, sprzyja tworzeniu trwałych połączeń neuronalnych, zachęca do integrowania nowych informacji z wcześniejszą wiedzą i wzmacnia procesy odpowiedzialne za uczenie się.

To właśnie dlatego regularne czytanie książek uznawane jest za jeden z najskuteczniejszych sposobów wspierania zdrowia mózgu oraz budowania rezerwy poznawczej. Oczywiście poszczególne gatunki literackie aktywizują mózg w nieco odmienny sposób. Powieść szczególnie angażuje wyobraźnię, emocje i zdolność przyjmowania perspektywy innych osób. Reportaż pomaga lepiej zrozumieć złożoność relacji społecznych i rzeczywistości, a literatura popularnonaukowa rozwija analizę, myślenie przyczynowo-skutkowe i umiejętność krytycznej oceny informacji. Łączy je jedno – wszystkie wymagają aktywnego zaangażowania poznawczego. I właśnie ta aktywność odróżnia głębokie czytanie od zwykłego konsumowania treści.

**A czy ma znaczenie to, w jakiej formie przyswajamy treść?**

Przewaga tradycyjnej książki nad tekstem cyfrowym polega m.in. na tym, że papier nas zatrzymuje. To nie jest źródło „taniej", natychmiastowej gratyfikacji. Książka nie emituje światła niebieskiego, nie wyskakują z niej nieustanne powiadomienia, bodźce dźwiękowe i wzrokowe, nie ma pokusy, by coś przełączyć, sprawdzić, kliknąć. Mózg może pracować zgodnie ze swoim naturalnym rytmem – interpretować, nadawać znaczenie, łączyć ►



eprasa.pl 1491bb2e27

> CLICKBAITOWE UPROSZCZENIA MAJĄ POBUDZIĆ AFEKT – WYWOŁAĆ LĘK, ZŁOŚĆ, EKSCYTACJĘ, POCZUCIE ZAGROŻENIA. NIE MA PRZESTRZENI NA REFLEKSJĘ. INACZEJ DZIAŁA NA NAS KSIĄŻKA CZY ARTYKUŁ, GDZIE JEST MIEJSCE NA ROZWINIĘCIE ARGUMENTÓW I SZERSZY KONTEKST.

fakty. Stabilne, przewidywalne środowisko, które tworzy papier, sprzyja wyciszeniu, regeneracji, ale też głębszemu rozumieniu i zapamiętywaniu informacji.

Czytając książkę, często kojarzymy konkretną myśl z miejscem na stronie. Sama wielokrotnie łapię się na tym, że pamiętam nie tylko treść, ale również to, że dany fragment znajdował się na lewej stronie, mniej więcej w połowie kartki albo na dole rozdziału. To pokazuje, jak silnie pamięć korzysta z orientacji przestrzennej i skojarzeń wzrokowych. Papier daje też możliwość prowadzenia dialogu z tekstem. Od zawsze lubiłam tworzyć mapy myśli, rozrysowywać koncepcje i zaznaczać zależności. Tak samo traktuję własne książki – podkreślam ważne zdania, robię notatki na marginesach, rysuję symbole, czasem nawet małe szkice. To pomaga mi porządkować myśli i głębiej przetwarzać informacje. Sam ruch dłoni, zaznaczanie fragmentów czy dopisywanie własnych refleksji uruchamia dodatkowe skojarzenia, dzięki którym łatwiej wrócić później do zdobytej wiedzy. Zgodnie z koncepcją ucieleśnionego poznania (*embodied cognition*), uczymy się nie tylko poprzez samą treść, lecz także poprzez doświadczenie ciała. Pamiętamy, że coś zapisaliśmy czerwonym kolorem, obrysowaliśmy, umieściliśmy w prawym górnym rogu kartki albo połączyliśmy strzałką z inną myślą. Takie fizyczne zakotwiczenie wiedzy wzmacnia proces zapamiętywania, bo mózg uczy się najskuteczniej wtedy, gdy angażujemy wiele zmysłów jednocześnie – czytamy, podkreślamy, zapisujemy własne refleksje, mówimy o nich i wracamy do notatek. Ale równie istotna jest jakość takiego namacalnego wręcz doświadczenia lektury, które sprzyja głębszemu kontaktowi z tekstem i pozwala w pełni skupić się na jego znaczeniach.

Nie wyobrażam sobie czytania poezji – Wojaczka, Szymborskiej, Stachury – czy tekstów Mrożka albo wybitnej prozy Myśliwskiego bez zatrzymania, bez kontemplacji, bez pozwolenia sobie na to, by pojedyncze zdania pracowały we mnie jak aforyzmy, do których wraca się jeszcze długo po zamknięciu książki. Takie czytanie na chwilę odkleja nas od doczesności, od zgiełku otaczającego nas świata. Rozmywa się poczucie czasu i przestrzeni, jestem tylko ja i książka. To doświadczenie pełnego zanurzenia jest dziś czymś coraz rzadszym, a jednocześnie niezwykle cennym dla naszego układu nerwowego.

**Kiedyś, czytając książkę na peronie, nie zauważyłam, że pociąg przyjechał i odjechał – oczywiście beze mnie. Jakbym była w transie.**

Wydaje mi się, że każdy, kto ma swój ulubiony gatunek literacki albo po prostu kocha czytać, doskonale wie, jak ogromną moc ma dobra książka, jak bardzo potrafi nas oderwać od codzienności. Nie chodzi oczywiście o ucieczkę od życia czy jakąś dysocjację. Po prostu na chwilę przestajemy być zanurzeni wyłącznie we własnych sprawach. Czytanie jest niezwykle uważnościową praktyką. Można powiedzieć, że ma w sobie coś z mindfulness, a nawet z medytacji, bo jeżeli nie poświęcamy tekstowi pełnej uwagi, nie zakorzeniamy się w tym procesie i nie jesteśmy w stanie naprawdę zrozumieć analizowanego tekstu. Samo czytanie ze zrozumieniem wymaga obecności, bycia tu i teraz. A kiedy trafiamy na książkę, która nas naprawdę pochłania, dzieje się coś wyjątkowego, wchodzimy w stan głębokiego przepływu, czyli *flow*. Lektura potrafi nas pochłonąć do tego stopnia, że nawet osoby, które – tak jak ja – są raczej skowronkami i zwykle wcześnie kładą się spać, nagle orientują się, że jest środek nocy, a one wciąż czytają „jeszcze tylko jeden rozdział".

**Czy ta sama książka czytana po raz nasty wciąż tak samo angażuje nasz umysł?**

To właśnie jest niezwykłe w literaturze, że książki, do których wracamy, nigdy nie są takie same. Za każdym razem wchodzimy w nie jako inni ludzie – z nowym doświadczeniem i inną wrażliwością. Dlatego rezonują z nami w zupełnie nowy sposób. Sama ostatnio wróciłam do „Buszującego w zbożu" Salingera, uderzyło mnie, jak bardzo potrafiłam odnieść jego treść mojego życia tu i teraz.

Książki dojrzewają razem z nami, zmieniają swoje znaczenia i za każdym razem odsłaniają coś nowego. W pewnym stopniu podobnie działają filmy, ale książka pozostawia znacznie większą przestrzeń dla naszej wyobraźni i własnej interpretacji, bo to my tworzymy obrazy, budujemy światy, nadajemy twarze bohaterom i wypełniamy opowieść własnymi doświadczeniami. Każdy, kto czytał Tolkiena czy inne literackie uniwersum, doskonale wie, że choć wszyscy obcujemy z tym samym tekstem, każdy z nas widzi go inaczej. To doskonały przykład działania qualiów – naszego subiektywnego sposobu doświadczania i interpretowania rzeczywistości. Każdy ma własny sposób interpretowania świata i właśnie przez ten pryzmat odczytuje to, co znajduje na kartach książki. W tym tkwi prawdziwa magia czytania, która nie jest wyłącznie metaforą. Bo choć po lekturze czasem trudno oprzeć się wrażeniu, że wydarzyło się coś niemal mistycznego, to w rzeczywistości stoi za tym bardzo konkretna neurobiologia – efekt neuroplastyczności, czyli zdolności mózgu do tworzenia nowych połączeń i przebudowywania istniejących sieci neuronalnych.

**A jak to się dzieje, że czasami czytając książkę i zanurzając się w wyimaginowanym świecie, nagle znajdujemy sposób na poradzenie sobie z realnymi trudnościami, choć fabuła wcale nie jest o tym, co nam doskwiera?**



eprasa.pl 1491bb2e27

Nawet najlepsza książka nie rozwiąże naszych problemów. Nie załatwi za nas tego, z czym sami musimy się zmierzyć: nie zmieni pracy na mniej stresującą, nie naprawi relacji i nie pomoże wyjść z toksycznego związku. Ale może dać nam potrzebny dystans, bo pozwala spojrzeć na własne życie z szerszej perspektywy, wykonać mentalny *zoom out*, na chwilę odsunąć uwagę od tego, co nas nieustannie obciąża.

Psychiatra Norman Clemens, który rozwinął koncepcję ornitologii terapeutycznej, powiedział, że obserwowanie ptaków pozwala, choć na moment, oderwać się od problemów życia. Dla mnie książki działają bardzo podobnie. Pozwalają wyjść z nieustannego analizowania, racjonalizowania i krążenia wokół tego, co było wczoraj, co wydarzyło się dziś i co jeszcze przede mną. Jednocześnie czytanie wycisza nasz układ nerwowy. Dzięki temu łatwiej przechodzimy od reaktywności emocjonalnej do bardziej spokojnego, refleksyjnego myślenia. W tle zachodzi przecież mnóstwo procesów, których nawet nie jesteśmy świadomi – mózg porządkuje informacje, konsoliduje pamięć, łączy nowe doświadczenia z tym, co już wiemy. Dzięki właśnie tym pośrednim mechanizmom czytanie realnie wpływa na kondycję naszego układu nerwowego i dobrostan psychiczny. Obniża aktywność układu współczulnego, co sprzyja relaksacji i pomaga regulować stres. Wszystkie te procesy uruchamiają całą kaskadę zmian biologicznych i psychologicznych. Niby tkwimy w fotelu z książką, a jednocześnie w naszym układzie nerwowym dzieje się bardzo wiele.

W internetowej bazie badań naukowych PubMed znajduje się wiele badań pokazujących, jak obcowanie z tekstem – zwłaszcza w formie analogowej, a nie cyfrowej – wpływa na funkcjonowanie układu nerwowego, poziom stresu czy ogólny dobrostan. Szczególnie interesujące są badania prowadzone wśród osób starszych, które pokazują, że regularne czytanie wiąże się z lepszą jakością życia i utrzymaniem sprawności poznawczej. Z analiz przywoływanych przez naukowców z Yale wynika, że osoby regularnie czytające książki żyją statystycznie dłużej. Oczywiście nie dlatego, że literatura działa jak cudowny lek, który wpływa bezpośrednio na pojedynczy mechanizm biologiczny. To efekt wielu nakładających się procesów. Mniejszy stres może sprzyjać ochronie telomerów, ograniczać neurotoksyczne działanie kortyzolu i przewlekły stan zapalny. Do tego dochodzą: większa aktywność poznawcza, często wyższa świadomość zdrowotna i inne korzystne nawyki współwystępujące z regularnym czytaniem.

**Kiedy borykałam się z atakami paniki, lekarz nie odradzał mi czytania kryminałów i thrillerów, które uwielbiam. Za to sugerował, żebym zrobiła sobie przerwę od serwisów newsowych – jakby rzeczywistość była bardziej przerażająca od dreszczowca.**

Niestety coraz częściej spotykamy się z nagłówkami, które upraszczają rzeczywistość do granic absurdu. Na przykład: „Mieszkańcy miast chorują na demencję!". Oczywiście wiemy, ►

REKLAMA




eprasa.pl 1491db2e27

> JEŻELI TRUDNO JEST CI WYTRZYMAĆ Z KSIĄŻKĄ CHOĆBY KILKA MINUT, NIE POWINNO TO BYĆ POWODEM DO ZNIECHĘCENIA. WRĘCZ PRZECIWNIE – TO SYGNAŁ, ŻE WŁAŚNIE TEGO POTRZEBUJESZ. KAŻDE 15 MINUT TO INWESTYCJA W KONCENTRACJĘ, PAMIĘĆ I JĘZYK.

że kontakt z naturą korzystnie wpływa na układ nerwowy, pomaga redukować stres i wspiera dobrostan psychiczny, ale to nie znaczy, że ludzie mieszkający w różnego typu aglomeracjach są nieuchronnie skazani na neurodegenerację. Tego rodzaju clickbaitowe uproszczenia mają w nas przede wszystkim pobudzić afekt – wywołać lęk, złość, ekscytację czy poczucie zagrożenia. Uczą nas skrótowego myślenia, przyzwyczajają do świata, w którym wszystko ma być natychmiastowe, jednoznaczne i zamknięte w jednym zdaniu. Widząc taki komunikat, zapominamy, że życie jest znacznie bardziej złożone, bo nie ma przestrzeni na refleksję, są tylko emocje. Zupełnie inaczej działa dobrze napisana książka albo wartościowy artykuł, w którym jest miejsce na spokojne wprowadzenie, rozwinięcie argumentów, kontekst i przemyślane zakończenie. Gdzie autor prowadzi czytelnika krok po kroku, pozwala mu dojrzewać do pewnych wniosków.

Oczywiście są książki, które u niektórych ludzi mogą nasilać lęk. Sama, choć bardzo cenię twórczość Stephena Kinga, nie jestem fanką horrorów. Nawet jeśli wiem, że to fikcja, potrafią rezonować z moimi własnymi lękami. Są jednak osoby, na które taka lektura działa wręcz terapeutycznie, bo konfrontacja z fikcyjnym zagrożeniem pozwala na chwilę zdystansować się od własnych problemów. Patrzymy na coś jeszcze bardziej przerażającego i nasze codzienne lęki przestają wydawać się tak przytłaczające. Podobnie jest z reportażem. Uwielbiam książki wydawane przez Wydawnictwo Czarne, które często poruszają niezwykle trudne tematy – wojny, nierówności społecznych czy przemocy. Do dziś pamiętam ogromne wrażenie, jakie zrobił na mnie reportaż „Lalki w ogniu" Pauliny Wilk o sytuacji kobiet i dziewczynek w Indiach. To zdecydowanie nie są lekkie lektury, ale jednak ich działanie jest zupełnie inne niż krótkich, sensacyjnych komunikatów w internecie, bo nawet jeśli książka opowiada o cierpieniu, przemocy czy katastrofach, to prowadzi nas przez tę historię stopniowo, daje kontekst, pozwala zrozumieć przyczyny. Nasz układ nerwowy ma czas, by te informacje przetworzyć, nadać im znaczenie i osadzić je w szerszej perspektywie.

**Co jeszcze daje nam czytanie analogowe?**

Dochodzę do wniosku, że jest ono jednym z najbardziej ludzkich doświadczeń. Zanim pojawiło się pismo, przekazywaliśmy sobie historie ustnie. Później zaczęliśmy je zapisywać. Dzięki temu kolejne pokolenia mogły poznawać doświadczenia swoich przodków, ich sposób myślenia, emocje i wartości. To właśnie czytanie i pisanie stały się fundamentem kultury oraz naszej pamięci zbiorowej. Dziś wiemy, że czytanie na głos w czasie ciąży – choć działa pośrednio – może sprzyjać większemu wyciszeniu i lepszej regulacji stresu u przyszłej mamy, a tym samym tworzyć korzystniejsze warunki dla rozwoju dziecka. Można powiedzieć, bez cienia przesady, że czytanie jest jedną z najpiękniejszych inwestycji w rozwój mózgu i całego układu nerwowego. Badania pokazują, że dzieciom, którym regularnie się czyta, łatwiej rozwijać język, koncentrację, pamięć i rozumienie tekstu. Lepiej radzą sobie także z wyrażaniem emocji i budowaniem własnych wypowiedzi. Czytanie – zwłaszcza powieści – wspiera rozwój empatii i teorii umysłu, czyli zdolności rozumienia perspektywy innych ludzi. Podczas lektury tworzymy w wyobraźni obrazy, wchodzimy w narrację i przeżywamy emocje bohaterów, a mózg ćwiczy umiejętność patrzenia na świat cudzymi oczami.

Czytanie rozwija również cechy, które stają się coraz rzadsze – cierpliwość, wytrwałość i zdolność do odroczonej gratyfikacji. Można wręcz powiedzieć, że jest ono formą spokojnego buntu wobec rzeczywistości nieustannie walczącej o naszą uwagę. Pozwala odzyskać sprawczość i świadomie decydować o tym, na czym chcemy się skupić oraz jak długo chcemy przy czymś pozostać. To my wybieramy, czy sięgniemy po reportaż, powieść, esej czy książkę popularnonaukową – nie algorytm.

**Znajoma dziennikarka powiedziała mi ostatnio, że zorientowała się, że w jej życiu jest zdecydowanie za dużo krótkich form cyfrowych, a za mało książek, kiedy zauważyła, że jej teksty stają się coraz bardziej skrótowe. Co jeszcze może być dla nas sygnałem, że czas jednak odwiedzić księgarnię czy bibliotekę?**

Na przykład to, że coraz trudniej jest ci utrzymać uwagę na jednym tekście. Czytasz kilka stron i odruchowo sięgasz po telefon. Masz poczucie, że wszystko powinno być krótkie, szybkie i natychmiast przechodzić do sedna. Warto też wsłuchać się w swoje wypowiedzi. Kiedy ograniczamy się wyłącznie do internetowych treści, nasze słownictwo staje się coraz uboższe, trudniej jest nam znaleźć odpowiednie słowo, opowiedzieć o czymś płynnie czy zbudować bardziej złożoną wypowiedź. To często nie jest kwestia inteligencji ani wiedzy, tylko sposobu, w jaki na co dzień trenujemy swój mózg. Dlatego tak bardzo cenię literaturę, która nigdzie się nie spieszy. Steinbeck, Myśliwski czy Tolkien potrafią poświęcić kilka stron na opis miejsca, drzewa, światła czy atmosfery. „Jak dasz koniom jeść, tak cię będą wieźć" – myślę, że to powiedzenie doskonale pasuje do naszego mózgu. To, czym go nieustannie karmimy, wpływa nie tylko na to, jak czytamy, ale również na to, jak myślimy, mówimy i budujemy własne refleksje. Dlatego warto świadomie przywracać sobie umiejętność dłuższego skupienia – czytać powoli, robić jedną rzecz naraz i pozwalać myślom wybrzmieć do końca.

ZDJĘCIA: BE&W, ALEKSANDRA MODRZEJEWSKA-MITAN.



eprasa.pl 1491bb2e27

**Tylko jak znaleźć na to czas?**

Znalezienie chwili dla książki zawsze jest kwestią wyboru. Oczywiście każdy ma inną sytuację życiową i nie warto się porównywać, ale nawet 15 minut dziennie ma znaczenie. Nie tylko dlatego, że przeczytamy kolejne strony, ale dlatego, że regularnie trenujemy mózg. Dla mnie czytanie jest świętością, czymś w rodzaju codziennego rytuału. Rano, jeśli tylko mam chwilę, piję kawę z książką. Wieczorem natomiast właściwie zawsze staram się zasypiać z papierową lekturą. Nie jestem wtedy dla pracy, dla bliskich, jestem dla siebie. I myślę, że właśnie tak warto mówić dziś o czytaniu – nie jako o kolejnym obowiązku, ale jako o formie dbania o własny układ nerwowy. Nie zachęcam nikogo do czytelniczych maratonów ani rywalizacji o liczbę przeczytanych książek. Wystarczy zacząć od dwóch czy trzech stron. Nie ze stoperem w ręku i nie z poczuciem obowiązku, ale z myślą: „To jest mój czas". Jeżeli dziś trudno jest ci wytrzymać z książką choćby kilka minut, nie powinno to być powodem do zniechęcenia. Wręcz przeciwnie – to sygnał, że właśnie tego potrzebujesz najbardziej, bo każde 15 minut to inwestycja w uwagę, koncentrację, pamięć i język. To chwila, w której uczymy mózg cierpliwości i głębszego myślenia.

Już Johann Wolfgang von Goethe zalecał, by „każdego dnia posłuchać krótkiej pieśni, przeczytać dobry wiersz, zobaczyć wspaniały obraz i, jeśli byłoby to możliwe, wypowiedzieć kilka rozsądnych słów". Bardzo lubię tę myśl, bo mam wrażenie, że sprowadza się ona do istoty człowieczeństwa. Zatrzymać się. Przeczytać. Zobaczyć coś pięknego. Zachwycić się. Powiedzieć komuś coś dobrego. Doświadczyć wdzięczności. To nie są wielkie rzeczy, ale właśnie z nich składa się życie. Nie zgadzam się natomiast z wyrażaną coraz częściej opinią, że sztuczna inteligencja jest przedłużeniem *Homo sapiens*. Dla mnie prawdziwym przedłużeniem człowieka jest jego twórczość – praca ręki, wzroku i wyobraźni, zdolność opowiadania historii oraz nadawania światu znaczeń. Skoro jako gatunek wykształciliśmy niezwykłe umiejętności czytania i pisania, warto z nich korzystać. ●



**DR ASIA WOJSIAT**

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

REKLAMA




eprasa.pl 1491



Kadr z filmu „Challengers" Luki Guadagnina.

# Pomiędzy światami

Łatwo nie mają. Osoby heteroseksualne widzą u nich przesadny apetyt na seks albo brak zdecydowania. Nawet w społeczności queerowej nie są w pełni akceptowani. Z czym muszą się mierzyć biseksualni, aby osiągnąć wewnętrzny spokój, wyjaśnia seksuolożka **Magdalena Waśko.**

*Rozmawia* **BEATA PAWŁOWICZ**



eprasa.pl 1491bb2e27

**Czym jest biseksualizm?**

Obecnie zamiast „biseksualizm" używamy terminu „biseksualność", ponieważ lepiej oddaje fakt, że w tym wypadku mówimy o orientacji psychoseksualnej, a nie o ideologii czy światopoglądzie. Biseksualność oznacza odczuwanie pociągu seksualnego albo także romantycznego do więcej niż jednej płci. Dla jednych oznacza to zainteresowanie kobietami i mężczyznami, dla innych także osobami niebinarnymi. W tej grupie znajdują się też osoby określające się jako panseksualne, dla których płeć nie jest kryterium atrakcyjności czy więzi.

**Jeśli nie płeć, to co decyduje o zainteresowaniu drugim człowiekiem?**

Tak jak w przypadku każdej orientacji seksualnej o atrakcyjności drugiej osoby decyduje wiele czynników: cechy związane z kobiecością lub męskością, temperament, sposób bycia, wartości, poczucie nadawania na tych samych falach. Pociąg romantyczny i seksualny nie wynikają wyłącznie z płci drugiej osoby, lecz z całokształtu relacji i indywidualnych preferencji. W pracy terapeutycznej często słyszę od osób biseksualnych, że czują się „pomiędzy światami", czyli niewystarczająco hetero dla jednych i niewystarczająco queerowi dla drugich. To bywa związane z podwójnym stresem mniejszościowym. Osoby biseksualne mogą doświadczać niezrozumienia lub wykluczenia zarówno ze strony części środowiska heteronormatywnego, jak i społeczności LGBTQ+. Przyczyną bywa jeden z najczęstszych mitów, że biseksualność oznacza niezdecydowanie lub przejściowy etap poszukiwania własnej tożsamości.

**Nadal jako społeczeństwo nie akceptujemy różnorodności?**

Akceptacja różnorodności wzrasta, jednak nadal funkcjonuje wiele błędnych przekonań dotyczących orientacji seksualnych. Osoby, które postrzegają świat w sposób binarny, mogą odczuwać dyskomfort wobec zjawisk wykraczających poza te kategorie. Biseksualność bywa więc kwestionowana lub interpretowana jako m.in. eksperymentowanie. Istnieją też różnice w stosunku do kobiet i mężczyzn biseksualnych. Kobiety często są seksualizowane i postrzegane przez pryzmat fantazji erotycznych. Mężczyźni spotykają się z uprzedzeniami, z przekonaniem, że biseksualność stanowi sposób unikania identyfikacji jako gej. To może prowadzić do sytuacji, w których zwykłe gesty koleżeńskiej bliskości są blokowane deklaracjami w rodzaju: „Ale ja nie jestem gejem". Wielu biseksualnych mężczyzn ukrywa swoją tożsamość lub dostosowuje zachowanie do oczekiwań otoczenia.

**Czy osoby biseksualne od początku znają swoją orientację?**

Rozpoznawanie i akceptowanie orientacji jest procesem indywidualnym. Czasem dokonuje się już we wczesnej adolescencji, czasem dopiero w dorosłości. Znaczenie ma środowisko, w którym ta osoba dorasta, dostęp do wiedzy i to, czy spotkała lub choć widziała w filmie osobę, z której doświadczeniami mogłaby się utożsamić. Jeśli na przykład kobieta biseksualna dorastała w niewielkiej miejscowości, gdzie o różnorodności orientacji seksualnych praktycznie się nie mówiło, może nie znać języka pozwalającego jej nazwać własne doświadczenia. Jeśli przez całe życie słyszała głównie o heteroseksualności i homoseksualności, łatwo może dojść do wniosku, że w jednej z tych kategorii ma się odnaleźć, nawet gdy odczuwa zainteresowanie zarówno mężczyznami, jak i kobietami. Często więc kiedy spotyka mężczyznę, który się jej podoba, tworzy z nim związek. Oddycha wtedy z ulgą, myśląc, że jednak jest hetero.

**Zapewne jej rodzina także ma takie odczucia.**

Tak, ale jednocześnie ta kobieta nadal odczuwa zainteresowanie innymi kobietami. Próbuje jednak tłumaczyć to sobie przekonaniem, że przecież podziw dla urody kobiet jest czymś powszechnym, choć czuje, że jej doświadczenie wykracza poza zwykły podziw czy estetyczne zauroczenie.

**Gdyby kobieta biseksualna była lesbijką, byłoby jej łatwiej?**

Pod pewnymi względami tak, bo mogłaby szybciej znaleźć kategorię, która pozwoliłaby jej opisać własne doświadczenia. Tymczasem biseksualna kobieta mierzy się ze zjawiskiem, które badacze określają jako wymazywanie biseksualności. Polega ono na tym, że jeżeli kobieta pozostaje w związku z mężczyzną, zakłada się, że jest heteroseksualna. Jeśli później tworzy relację z kobietą, usłyszy, że od początku była lesbijką i „oszukiwała" poprzedniego partnera. Kobieta biseksualna ma wtedy poczucie, że powinna jednoznacznie określić swoją tożsamość i definitywnie odpowiedzieć sobie na pytanie, kim jest.

**Nie wie nadal, że jest biseksualna?**

Wiele osób biseksualnych trafia do gabinetu nie z pytaniem o orientację seksualną, ale z powodu cierpienia psychicznego, poczucia zagubienia, wstydu czy trudności w relacjach. Często niosą ze sobą wiele zranień wynikających z wieloletniego niezrozumienia własnych doświadczeń. Podczas terapii okazuje się jednak, że kluczowe jest lepsze zrozumienie własnej seksualności i jej stopniowe akceptowanie. Niekiedy osoby biseksualne mierzą się z wieloma zranieniami. Przypuśćmy, że Zosia po zakończeniu związku z kobietą związała się ponownie z mężczyzną i usłyszała od byłej partnerki: „To znaczy, że jednak jesteś hetero. Zdecyduj się, kim jesteś". Takie komunikaty wzmacniają poczucie winy i podważają zaufanie do własnych przeżyć.

**Ktoś powie: „A może nie miałaby tylu problemów, gdyby wybrała jedną osobę, wzięła z nią ślub w Polsce lub Holandii i żyła w monogamii?".** ►



eprasa.pl 1491bb2e27

> PRZEZ WIELE LAT FUNKCJONOWAŁ STEREOTYP, ŻE BISEKSUALNOŚĆ OZNACZA ZWIĘKSZONĄ POTRZEBĘ KONTAKTÓW SEKSUALNYCH, NIESTAŁOŚĆ W RELACJACH LUB WIĘKSZĄ SKŁONNOŚĆ DO ZDRADY. WSPÓŁCZESNE BADANIA NIE POTWIERDZAJĄ TYCH PRZEKONAŃ.

Biseksualność nie ma nic wspólnego z monogamią lub poligamią. Przez wiele lat funkcjonował stereotyp, że biseksualność oznacza zwiększoną potrzebę kontaktów seksualnych, niestałość w relacjach lub większą skłonność do zdrady. Współczesne badania nie potwierdzają tych przekonań. Nie ma dowodów na to, że osoby biseksualne częściej zdradzają partnerów czy są mniej zdolne do tworzenia trwałych, monogamicznych związków. Mimo to stereotyp ten pozostaje żywy. Kiedy osoba biseksualna kończy jeden związek i wchodzi w kolejny, zwłaszcza z partnerem innej płci niż poprzedni, często spotyka się z komentarzami sugerującymi, że „eksperymentuje" lub nie potrafi się zdecydować. Tymczasem jest to sytuacja analogiczna do tej, której doświadczają osoby heteroseksualne czy homoseksualne – związki czasem się kończą, a ludzie tworzą nowe relacje.

**Czy aby uznać się za osobę „bi", trzeba mieć za sobą relacje intymne z obydwiema płciami?**

Orientacji seksualnej nie trzeba udowadniać doświadczeniem. Nie pytamy młodej osoby: „Skąd wiesz, że jesteś hetero, skoro nigdy nie byłaś w związku?". W przypadku orientacji seksualnej mówimy przede wszystkim o tym, kogo dana osoba widzi jako atrakcyjnego emocjonalnie, romantycznie czy seksualnie, a nie o liczbie lub rodzaju jej doświadczeń. Oczywiście droga do rozpoznania i zaakceptowania własnej orientacji bywa różna. Dla części osób jest ona oczywista, inne potrzebują więcej czasu, aby nazwać i zrozumieć swoje doświadczenia. Mogą, wchodząc w kolejne relacje, nadal odczuwać zagubienie. Nie dlatego, że nie wiedzą, co czują, ale dlatego, że trudno im pogodzić własne doświadczenia z tym, czego nauczyły się o seksualności od rodziny, szkoły czy otoczenia. Często pojawia się lęk przed reakcją bliskich, przed oceną społeczną, ale także przed własnymi przekonaniami na temat tego, kim „powinno się" być. Dla części osób wierzących proces ten może być szczególnie wymagający. Warto pamiętać, że istnieją wspólnoty religijne otwarte na osoby LGBTQ+, organizowane m.in. przez Fundację Wiara i Tęcza. Wiele osób znajduje sposób na pogodzenie wiary z tożsamością.

**Co jeszcze może pomóc osobom biseksualnym?**

Ważne jest zdobycie wiedzy na temat biseksualności. Dzięki temu łatwiej zrozumieć, że własne doświadczenia mieszczą się w naturalnym spektrum ludzkiej seksualności i nie wymagają „naprawiania" ani tłumaczenia. Wielu osobom dużą ulgę przynosi samo odkrycie, że nie są jedyne i że podobne doświadczenia mają też inni. Ważne bywa także znalezienie języka, którym można opisywać swoje doświadczenia, potrzeby i relacje. To, co wcześniej wydawało się problemem do rozwiązania, zaczyna być po prostu częścią doświadczenia, którą można zaakceptować i zintegrować z własnym obrazem siebie. W pracy terapeutycznej często obserwuję, że przełomowym momentem jest zaakceptowanie przez te osoby tego, co rzeczywiście czują.

**Czy coś jeszcze muszą przekroczyć, aby żyć pełnią siebie?**

Ważne bywa uporządkowanie trudnych doświadczeń, które nagromadziły się przez lata życia w poczuciu niezrozumienia, ukrywania części siebie lub mierzenia się z oceną otoczenia. Czasem oznacza to przepracowanie bolesnych relacji, czasem odbycie rozmowy z bliskimi, a czasem nabywanie większej odwagi do życia w zgodzie ze sobą. Istotne jest wzmacnianie poczucia własnej wartości i przekonania, że zasługują na miłość, szacunek oraz możliwość realizowania własnych potrzeb i planów życiowych. Ważne staje się również pytanie o to, co chcą zrobić ze swoją tożsamością, kiedy już ją zaakceptują. Dla części osób istotne będzie angażowanie się w działania społeczne, uczestnictwo w marszach równości czy publiczne mówienie o swoich doświadczeniach. Inne będą wolały przeżywać swoją tożsamość prywatnie. Żadna z tych dróg nie jest lepsza ani gorsza. Ważne, by sposób wyrażania siebie był zgodny z potrzebami i wartościami danej osoby.

**Wspomniała pani o podwójnym stresie mniejszościowym.**

Warto podkreślić, że współcześnie świadomość dotycząca biseksualności jest znacznie większa niż jeszcze kilkanaście lat temu, również w społeczności LGBTQ+. Nie oznacza to jednak, że osoby biseksualne nie spotykają się tam z niezrozumieniem. Jednym z nich jest przekonanie, że osoby biseksualne są mniej zdecydowane, mniej zaangażowane w relacje albo że ich orientacja jest jedynie etapem przejściowym, a więc że związek z osobą biseksualną wiąże się z większym ryzykiem odrzucenia lub odejścia do partnera innej płci. Tego rodzaju obawy nie znajdują potwierdzenia w badaniach dotyczących trwałości relacji czy zaangażowania osób biseksualnych. Są jednak źródłem dodatkowego obciążenia i poczucia nieprzynależności.

**A może to nadwrażliwość?**

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

ZDJĘCIA: BE&W, ARCHIWUM PRYWATNE.



eprasa.pl 1491bb2e27

Niestety doświadczenia osób nieheteronormatywnych nie ograniczają się wyłącznie do nieprzychylnych spojrzeń, ale mówią o realnej przemocy. Spotykałam osoby, które doświadczały nękania rówieśniczego czy agresji fizycznej z powodu rzeczywistej lub domniemanej orientacji seksualnej. Albo które doświadczyły przemocy seksualnej motywowanej próbą „naprawienia" ich orientacji. Są to doświadczenia, które pozostawiają głęboki ślad psychiczny i mogą wpływać na ich życie przez wiele lat. Oczywiście zdarza się również, że osoby należące do grup mniejszościowych są szczególnie wyczulone na sygnały odrzucenia czy zagrożenia. Jest to zrozumiała konsekwencja wcześniejszych doświadczeń dyskryminacji, przemocy lub bycia świadkiem takich sytuacji. Nie oznacza to jednak, że wszystkie reakcje należy sprowadzać do przewrażliwienia. Wiele osób funkcjonuje w realnym kontekście społecznym, w którym ryzyko odrzucenia czy agresji rzeczywiście istnieje.

**Jaki jest stosunek młodego pokolenia do „innej" seksualności?**

Dla wielu nastolatków orientacja seksualna czy tożsamość płciowa nie są już tematami szczególnie kontrowersyjnymi. Oczywiście nie oznacza to, że problem dyskryminacji zniknął. Pracuję w Trójmieście, czyli dużej aglomeracji, która pod wieloma względami jest otwarta i różnorodna. Mam więc świadomość, że obserwuję specyficzną grupę młodych ludzi, a ich doświadczenia nie muszą odzwierciedlać sytuacji wszystkich nastolatków w Polsce. Nadal są miejsca i środowiska, w których młode osoby spotykają się z niezrozumieniem lub przemocą.

**Czy osoby „bi" tworzą trwałe związki?**

Osoby biseksualne tworzą różnorodne relacje. Mogą wchodzić w związki z kobietami, mężczyznami lub osobami niebinarnymi. Nie istnieje jeden charakterystyczny model życia czy relacji. Część decyduje się na małżeństwo i rodzicielstwo, część wybiera inne formy życia rodzinnego lub pozostaje singlami. Orientacja seksualna sama w sobie nie determinuje zdolności do budowania trwałych relacji ani tego, jak będzie wyglądała droga życiowa danej osoby. ●



**MAGDALENA WAŚKO**

psycholożka, seksuolożka i psychoterapeutka Gestalt w trakcie certyfikacji. Specjalizuje się w pracy z osobami zróżnicowanymi płciowo, seksualnie i relacyjnie. Ekspertka Fundacji SEXEDPL.

REKLAMA



Antonio Banderas Dominic Sessa Leo Woodall

Kim był Tony,
zanim stał się
ANTHONYM BOURDAINEM?

TONY

W KINACH
OD 4 WRZEŚNIA

M2 A24 ZAPRUDER

eprasa.pl/1491bb2e27



*Sceny z „Requiem dla snu" w reżyserii Jakuba Skrzywanka. Spektakl na podstawie powieści Huberta Selby'ego Jr. to pierwsza koprodukcja Narodowego Starego Teatru z warszawskim Teatrem Studio i wstrząsająca kronika ludzkich uzależnień.*



eprasa.pl 1491bb2e27

# POZORNY LUZ

Pierwszy papieros, kieliszek alkoholu czy skręt to jeszcze nie katastrofa. O tym, czy jednorazowy eksperyment przerodzi się w uzależnienie, decyduje znacznie więcej czynników. – Kluczowa jest tu jakość relacji z najbliższymi – mówi **ADAM PATER**, psycholog i psychoterapeuta.

*Rozmawia* **IZA NOWAKOWSKA-TEOFILAK**

**Większość z nas ma za sobą jakieś doświadczenia z różnego rodzaju używkami. Jednak gdy po raz pierwszy widzimy własne dziecko z papierosem, pod wpływem alkoholu lub innej substancji psychoaktywnej, często ogarnia nas przerażenie. Natychmiast pojawia się myśl, że taki eksperyment może mieć długotrwałe konsekwencje. Jak zareagować w takiej sytuacji?**

Najpierw warto zaakceptować własne emocje. Strach, niepokój czy złość są w takich momentach zupełnie naturalne. Nie ma sensu udawać spokoju za wszelką cenę. Ważne jednak, by lęk nie przejął kontroli nad relacją. Rodzice często są przekonani, że ich zadaniem jest przede wszystkim kontrolowanie. Tymczasem równie ważne jest zachowanie ciekawości wobec wewnętrznego świata dziecka, bo to właśnie ona buduje więź. Zamiast przesłuchania czy moralizowania potrzebna jest rozmowa – rozumiana nie jako wykład, lecz autentyczna próba zrozumienia młodego człowieka. Co się wydarzyło? Dlaczego to było dla ciebie ważne? Co przeżywasz? Czego ci teraz potrzeba? Myślę, że często przeceniamy znaczenie samego „pierwszego razu". Oczywiście może on być istotny, ale w psychologii rozwojowej patrzymy na to z szerszej perspektywy.

Adolescencja, czyli okres, w którym większość osób po raz pierwszy styka się z używkami, to czas intensywnych eksperymentów i poszukiwań. Młody człowiek sprawdza świat, testuje granice, szuka swojej tożsamości i z ciekawości sięga po różne rzeczy. Problem zaczyna się nie wtedy, kiedy alkohol, narkotyk czy inna używka przestają być epizodem, a zaczynają pełnić określoną funkcję psychiczną, np. pomagają wejść do grupy rówieśniczej, dają poczucie odwagi, wyciszają napięcie, zagłuszają lęk albo przynoszą chwilową ulgę. Dopóki substancja pozostaje jednym z wielu doświadczeń, nie musi oznaczać katastrofy. Natomiast faktycznie niepokojące jest, kiedy różnego rodzaju używki stają się jedynym sposobem radzenia sobie z emocjami. Gdy człowiek przestaje regulować siebie na przykład poprzez relacje z innymi, a zaczyna robić to za pomocą wybranej substancji.

**Czyli można powiedzieć, że pierwszy raz po używki sięgamy z ciekawości?**

Ciekawość rozwojowa odgrywa tu istotną rolę, jednak tego typu zachowania są zazwyczaj efektem współdziałania wielu czynników. Czasem jest to bunt, a czasem próba poradzenia sobie z napięciem czy trudnymi emocjami. Nie bez znaczenia jest też presja otoczenia. W okresie adolescencji przynależność do grupy jest czymś bardzo ważnym i jednocześnie naturalnym z punktu widzenia zdrowego rozwoju psychicznego młodego człowieka. Rówieśnicy wywierają wówczas silny wpływ na jego zachowanie, co może sprzyjać pierwszym eksperymentom z substancjami psychoaktywnymi. To jednak, jak potoczą się te doświadczenia i czy pozostaną jedynie epizodem, w dużej mierze zależy od jakości relacji z najbliższymi – rodzicami lub opiekunami.

**Mówi się, że im bliższa relacja z dzieckiem, tym większa szansa, że zauważymy, kiedy zacznie dziać się coś złego, ale czasem ta bliskość bywa złudna.**

Nawet najlepszy dom i najbardziej uważni rodzice nie są w stanie całkowicie ochronić młodego człowieka przed światem. Większość nastolatków prędzej czy później zetknie się z propozycją wypicia alkoholu, zapalenia papierosa czy zażycia innych substancji. Tego nie da się całkowicie wyeliminować. Relacja z najbliższymi ma jednak ogromny wpływ na to, czy młody człowiek będzie miał zasoby, by powiedzieć „nie", a jeśli już spróbuje jakiejś używki – czy będzie potrafił wrócić do równowagi.

To, jaki mamy kontakt z własnym dzieckiem, nie eliminuje ryzyka, ale zwiększa odporność psychiczną i sprawia, że ►



eprasa.pl 1491bb2e27

> MOŻNA MIESZKAĆ Z KOCHAJĄCĄ RODZINĄ, BYĆ OTOCZONYM BLISKIMI, A JEDNOCZEŚNIE NIE MIEĆ POCZUCIA, ŻE JEST KTOŚ, KTO NAPRAWDĘ ROZUMIE TO, CO PRZEŻYWAMY. WŁAŚNIE TAKA SAMOTNOŚĆ BARDZO CZĘSTO STAJE SIĘ PRZESTRZENIĄ, W KTÓREJ SUBSTANCJA ZACZYNA PEŁNIĆ SWOJĄ FUNKCJĘ.

nastolatek nie zostaje sam z tym, czego doświadcza. Wie, że ma do kogo wrócić, z kim porozmawiać i komu opowiedzieć o swoim lęku, wstydzie czy popełnionym błędzie bez obawy, że zostanie odrzucony lub oceniony.

Zgodnie z biopsychospołecznym modelem uzależnień uznaje się, że za ich rozwój odpowiadają czynniki biologiczne, psychologiczne i społeczne. Mnie szczególnie bliskie jest jednak myślenie o uzależnieniu w kategoriach relacji, bo w pewnym momencie substancja, którą zażywamy, nie jest już tylko alkoholem czy narkotykiem. Staje się sposobem na ucieczkę od napięcia, samotności, lęku czy poczucia pustki. Innymi słowy zaczyna dawać człowiekowi to, czego z różnych powodów nie znajduje on w swoich relacjach z ludźmi. Jeśli od najmłodszych lat dziecko doświadcza bezpiecznej relacji – opartej na szacunku, przewidywalności, akceptacji i jasno wyznaczonych granicach – uczy się regulować emocje w kontakcie z drugim człowiekiem. Dzięki temu w przyszłości rzadziej będzie potrzebowało szukać ukojenia w substancjach czy innych destrukcyjnych zachowaniach.

**Znam jednak rodziców, którzy pomimo zainteresowania dzieckiem o jego uzależnieniu dowiedzieli się dopiero wtedy, gdy problem był już bardzo poważny.**

Dawniej problem uzależnienia wiązano przede wszystkim z domami, w których występowały poważne kryzysy – przemoc, uzależnienia rodziców, skrajne ubóstwo czy zaniedbanie. Dziś wiemy, że tak nie jest. Uzależnienie w pewnym sensie jest bardzo demokratyczne. Nie patrzy na status społeczny, poziom wykształcenia, sytuację materialną, wiek czy pochodzenie. Coraz częściej trafiają do mnie młodzi ludzie z tak zwanych dobrych domów, w których teoretycznie niczego im nie brakowało. Łączy ich jednak poczucie osamotnienia, trudności z budowaniem własnej wartości, przekonanie, że ze swoimi emocjami muszą radzić sobie sami. Można mieszkać z kochającą rodziną, być otoczonym bliskimi, a jednocześnie nie mieć poczucia, że jest ktoś, kto naprawdę rozumie to, co przeżywamy. Właśnie taka samotność bardzo często staje się przestrzenią, w której substancja zaczyna pełnić swoją funkcję: przynosi ulgę, koi napięcie i na chwilę zagłusza to, z czym młody człowiek nie potrafi sobie poradzić.

Można codziennie zadawać pytania i jednocześnie niewiele wiedzieć o własnym dziecku. Mam czasem wrażenie, że dorośli bardzo chcą wiedzieć, co dziecko robi, a znacznie rzadziej interesuje ich to, co ono przeżywa. Nie zobaczymy tego, jeśli będziemy pytać wyłącznie o zachowanie, o to jak było w szkole albo co robiło po lekcjach. Musimy być ciekawi jego wewnętrznego świata. Pytać o to, czego się boi, za czym tęskni, co je zawstydza, o czym marzy. To jest zupełnie inny rodzaj rozmowy. Ważne są również wspólne rytuały, zainteresowania, wyjścia, słuchanie muzyki, gotowanie, sport, czyli po prostu bycie razem. Nie chodzi o spektakularne działania, ale o tworzenie przestrzeni, w której dziecko czuje, że jest ważne i że jego przeżycia naprawdę kogoś obchodzą. Ale istotne jest również zdrowe stawianie granic. Czasem rodzice mówią: „Wiedzieliśmy, że coś zażywa, ale myśleliśmy, że to po prostu okres eksperymentowania, który minie". I trudno ich za to winić, bo odróżnienie naturalnego testowania granic od początku rozwijającego się problemu – naprawdę nie jest łatwe. Natomiast byłbym ostrożny wobec podejścia, które zakłada, że na takie zachowania warto przymknąć oko.

Eksperymentowanie nastolatka nie oznacza, że rodzice mają zrezygnować z bycia opiekunami. Dobra relacja nie polega na tym, że dziecko może wszystko. Wręcz przeciwnie. Oznacza także umiejętność stawiania jasnych granic i konsekwentnego ich podtrzymywania. Granice nie są karą, dają poczucie bezpieczeństwa, pokazują, co jest akceptowalne, a co nie, i uczą odpowiedzialności za własne wybory. Mówi się, że wychowując dziecko, do plecaka, z którym będzie szło przez życie, z jednej strony należy włożyć miłość, poczucie wartości, uważność, obecność i doświadczenie bezpiecznej więzi. A z drugiej – jasne zasady, granice i przewidywalne konsekwencje. Dopiero taki zestaw jest dobrym wyposażeniem na dorosłe życie.

**Czasem młodzi ludzie, testując granice, o których pan mówi, bezceremonialnie otwierają przy bliskich piwo, odpalają papierosa lub skręta, argumentując, że chyba lepiej, by robili to w domu niż w ciemnym zaułku z kolegami. Czy rzeczywiście lepiej?**

Byłbym bardzo uważny na tego typu emocjonalne szantaże czy manipulacje. Każda ważna relacja – czy ta rodzic–dziecko, czy partnerska – musi być obwarowana granicami. Zaprzyjaźnianie się z dzieckiem do tego stopnia, że stajemy się jego „kumplem", może przynieść więcej szkody niż pożytku, bo łatwo przekroczyć granicę między bliskością a zacieraniem ról. Znam przypadki,

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



eprasa.pl 1491bb2e27

w których po przełamaniu tej bariery rodzice sami inicjowali kolejne kontakty młodych ludzi z różnego typu używkami, bo pijąc alkohol czy wspólnie paląc marihuanę, chcieli się zakumplować z własnym dzieckiem.

**Częściej jednak opiekunowie, którzy orientują się, że ich dziecko zażywa jakieś używki, podejmują dość radykalne działania: zakazy wychodzenia z domu, izolowanie od grupy rówieśników, w której dotychczas funkcjonowało, czy zabieranie pieniędzy. To dobra droga?**

Jestem zwolennikiem rozsądku. Im bardziej próbujemy wszystko kontrolować i zakazywać, tym większa pokusa, żeby te zakazy omijać. Większość z nas pamięta z własnej młodości, że właśnie to, czego nie było wolno, najbardziej kusiło. Nastolatki są w tym bardzo kreatywne – jeśli będą chciały coś zrobić, często znajdą sposób. To nie znaczy jednak, że rodzice powinni zrezygnować z wyznaczania granic. Wręcz przeciwnie. Chodzi o to, żeby stawiać je mądrze. Kontrola rodzicielska jest potrzebna, ale nie może opierać się na przemocy, krzyku czy ciągłym podejrzeniu. Powinna wynikać z troski i być połączona z rozmową. Dziecko ma wiedzieć nie tylko, czego mu nie wolno, ale przede wszystkim dlaczego. Im mniej w takich sytuacjach agresji, zawstydzania czy kar wymierzanych pod wpływem emocji, a więcej spokoju i konsekwencji, tym łatwiej o to, by rodzic został rzeczywiście usłyszany. Po raz kolejny wracamy więc do relacji.

Jeśli zamknę dziecko w pokoju albo ograniczę się wyłącznie do wydawania zakazów, nie poznam jego świata. Nie dowiem się, co przeżywa, z czym się mierzy ani dlaczego sięga po określone zachowania. Dlatego nawet w trudnych momentach warto przede wszystkim próbować rozmawiać. Nie chodzi o to, żeby z dnia na dzień odciąć dziecku dostęp do kieszonkowego. Lepiej zastanowić się, ile pieniędzy mu dajemy i na co są przeznaczane. Kontrola nie polega na odbieraniu wszystkiego, ale na uważności i zainteresowaniu tym, co dzieje się w życiu dziecka. A fundamentem tego wszystkiego jest dialog.

**A czy testy na obecność narkotyków mają sens?**

Mają, jeśli są elementem troski, a nie narzędziem przemocy. Test pokazuje jedynie, czy organizm miał kontakt z daną substancją, nie odpowiada natomiast na pytanie, dlaczego młody człowiek po nią sięgnął. Jeżeli rodzice decydują się na takie rozwiązanie, warto, żeby było ono poprzedzone rozmową i jasno określonymi zasadami. Nie chodzi o zastawianie pułapek, ale o wspólne dbanie o bezpieczeństwo. Mam jednak poczucie, że rodzice często oczekują od testu odpowiedzi, których powinno się szukać gdzie indziej. Prawdziwe pytanie nie brzmi: „Czy bierze?", ale: „Co sprawiło, że substancja stała się dla niego ważna?". Takie podejście wymaga jednak od rodziców dużej odwagi. Łatwiej skupić się na substancji niż na relacji, powiedzieć: „Problemem są narkotyki", niż zapytać: „Czy moje dziecko czuje się przy mnie ►

REKLAMA




eprasa.pl 1491bb2e27

ODRÓŻNIENIE NATURALNEGO TESTOWANIA GRANIC OD POCZĄTKU ROZWIJAJĄCEGO SIĘ PROBLEMU NIE JEST ŁATWE, ALE BYŁBYM OSTROŻNY WOBEC PODEJŚCIA, KTÓRE ZAKŁADA, ŻE NA TAKIE ZACHOWANIA WARTO PRZYMKNĄĆ OKO. EKSPERYMENTOWANIE NASTOLATKA NIE ZWALNIA RODZICA Z BYCIA OPIEKUNEM.

dobrze?", bo odpowiedź często budzi w rodzicach poczucie winy. A ono nikomu nie pomaga. Nie chodzi przecież o szukanie winnych. Rodzicielstwo nie jest egzaminem, który można zdać albo oblać. Jest relacją. A te mają to do siebie, że można je naprawiać. I nigdy nie jest za późno na ich budowanie, szczególne z kimś tak bliskim, jak własne dziecko.

Czasem słyszę w gabinecie: „On ma 17 lat. Już nas nie potrzebuje". Albo: „Ona i tak z nami nie rozmawia". A przecież potrzeba więzi nie kończy się wraz z dzieciństwem. Zmienia się tylko jej forma. Nastolatek może zatrzaskiwać drzwi do swojego pokoju, odpowiadać półsłówkami, sprawiać wrażenie, że rodzice go nie obchodzą. Ale to nie znaczy, że przestał ich potrzebować. Zazwyczaj jest wręcz przeciwnie. To właśnie wtedy najbardziej sprawdza, czy oni nadal tam są.

**Z badań wynika, że pokolenie Z rzadziej sięga po alkohol niż starsze pokolenia. To efekt większej świadomości?**

Rozmawiając z młodymi ludźmi w gabinecie, rzeczywiście słyszę, że alkohol przestaje być symbolem dorosłości czy dobrej zabawy w takim stopniu jak 20 lat temu. Nie jestem jednak przekonany, czy oznacza to, że problem uzależnień jest mniejszy. Raczej pojawiły się inne zjawiska i środki. Coraz częściej spotykam młodych ludzi, którzy nie używają jednej substancji, ale kilku jednocześnie. Pojawiły się nowe narkotyki syntetyczne, łatwo dostępne i stosunkowo tanie. Często słyszę od swoich pacjentów o mefedronie, substancji niezwykle niebezpiecznej, bo działającej silnie stymulująco, a jednocześnie szybko zaburzającej m.in. funkcje poznawcze i zdolność do kontrolowania własnych zachowań. Równie często spotykam też osoby, które nigdy nie sięgnęły po narkotyki, a mimo to funkcjonują dokładnie tak jak osoby uzależnione.

**To znaczy?**

Nie potrafią być same ze sobą, wytrzymać chwili ciszy, nieustannie potrzebują bodźców. Budzą się i pierwszą rzeczą, jaką robią, jest sięgnięcie po telefon. A zanim zasną, jeszcze raz sprawdzają media społecznościowe. W ciągu dnia dziesiątki, czasem setki razy sięgają po ekran, często zupełnie automatycznie. To już nie jest kwestia technologii. To sposób regulowania napięcia i stymulowania układu dopaminergicznego. W uzależnieniach behawioralnych działa dokładnie taki sam mechanizm, który obserwujemy w uzależnieniach od substancji.

**Dawniej alkohol czy papierosy pełniły przede wszystkim funkcję społeczną – były elementem spotkań towarzyskich i budowania relacji. Czy dziś rola używek się zmieniła?**

Jeśli zaszła jakaś istotna zmiana, to przede wszystkim w zakresie dostępności i różnorodności środków psychoaktywnych oraz sposobów ich używania. Dziś mamy do czynienia z dużo szerszym wachlarzem substancji, ale także z nowymi formami zachowań, które mogą mieć charakter uzależniający. Nie powiedziałbym jednak, że używki przestały pełnić funkcję społeczną. Zmienił się raczej sposób budowania relacji. Coraz więcej kontaktów przenosi się do przestrzeni cyfrowej. Młodzi ludzie, ale nie tylko oni, potrafią spędzać wiele godzin, grając wspólnie w gry online, rozmawiając przez komunikatory czy uczestnicząc w różnych społecznościach internetowych. W takich sytuacjach również mogą pojawiać się substancje psychoaktywne – niektórzy piją alkohol, palą papierosy lub e-papierosy, inni sięgają po narkotyki. Używki nadal więc mogą stanowić element wspólnego spędzania czasu, choć odbywa się to w zupełnie innych okolicznościach niż jeszcze kilkanaście czy kilkadziesiąt lat temu. Zmieniają się zatem nie tyle motywy sięgania po substancje psychoaktywne, ile przestrzeń społeczna, w której do tego dochodzi.

**Czy osoby, które po raz pierwszy sięgają po alkohol lub substancje psychoaktywne w dorosłym życiu, są mniej narażone na uzależnienie?**

Taka późna inicjacja z używkami często jest wynikiem jakiegoś poważnego kryzysu. A choć osoby na przykład po 40. roku życia mają zazwyczaj lepiej wykształcone mechanizmy regulacyjne i inne wartości niż nastolatki, to w momencie załamania, mechanizm uzależnienia działa tak samo. Przyjemność płynąca z używek jest identyczna bez względu na metrykę. Przynoszą chwilową ulgę, poprawiają nastrój, zmniejszają napięcie czy lęk. To sprawia, że dla części osób stają się sposobem radzenia sobie z trudnymi emocjami. I właśnie wtedy pojawia się ryzyko, że stracimy nad tym kontrolę.

Z drugiej strony jednak jeżeli ktoś przez 40 lat życia funkcjonował bez nałogu, miał zdrowe strategie radzenia sobie ze stresem, stabilne relacje i poczucie sensu, to zwykle są to czynniki chroniące. Co nie znaczy, że wiek sam w sobie zabezpiecza przed uzależnieniem. Nigdy nie jesteśmy na tyle dorośli, by bez ryzyka sięgać po substancje potencjalnie uzależniające. ●



**ADAM PATER**
psycholog i psychoterapeuta, specjalista psychoterapii uzależnień i współuzależnienia, ekspert projektu Młode Głowy.

ZDJĘCIA: NATALIA KABANOW, ARCHIWUM PRYWATNE.



eprasa.pl 1491bb2e27

MUZEUM
SZTUKI NOWOCZESNEJ
W WARSZAWIE

ARTMUSEUM.PL WYSTAWA

PICASSO
SELIGMANN
MASSON

26.06.2026
10.01.2027

TOYEN
ROSENSTEIN

# SURREALIZM

## JESTEŚ W SERCU ZMIAN

# I ANTYFASZYZM

ERNST
TANGUY
MATTA
CARRINGTON

I INNI

MSN


instytucja kultury miasta stołecznego Warszawy

Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego

PARTNER STRATEGICZNY MUZEUM: Audi
MECENAS MUZEUM I KOLEKCJI: EY Shape the future with confidence
PARTNER EDUKACJI
PARTNERZY MUZEUM: e.on, PURO
PARTNER PRAWNY: DZP
PARTNERZY MEDIALNI: onet, VOGUE, Pismo.
PARTNERZY WYSTAWY: LENBACHHAUS

PROJEKT: GOSIA STOLNICKA


eprasa.pl 1491bb2e27

# O tolerancji



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

**Czy uważasz się za osobę tolerancyjną, Jacku?**
Tak, tolerancyjną dla inności, dla myślących inaczej. Wyobraź sobie, że idziesz na kolację, a tam wszyscy myślą tak samo – praktycznie nie ma dyskusji.
**Wielokrotnie byłam w takiej sytuacji. Klasyczna bańka towarzyska. To znaczy jestem pewna, że są osoby, które w takich kręgach milczą, bo boją się wyrazić swoje prawdziwe zdanie, właśnie dlatego, żeby nie być uznanymi za nietolerancyjnych. Czyli w domyśle: zacofanych.**
Dla mnie taka postawa to brak otwarcia na nowe. Zero poszerzania horyzontów. Oczywiście każda tolerancja ma granice i ta moja tolerancyjność zamyka się w zetknięciu z faszyzmem i innymi totalitarnymi doktrynami.
**Ale kto te granice ustala? Każdy, kogo pytam, czy jest tolerancyjny, odpowiada: „Oczywiście!". I zaraz dodaje, że tolerancja to wielka wartość dla ludzkości. Padają argumenty o różnorodności i ubogacaniu nią świata. Ale przejdźmy do życia. Dla jednego granica tolerancji kończy się tam, gdzie ktoś wierzy w innego boga, dla drugiego tam, gdzie sąsiad z bloku trzyma buty i ubrania na klatce schodowej.**
To zróbmy sobie najprostszy test na tolerancję. Czy w swoim otoczeniu mamy ludzi myślących inaczej od nas? Czy potrafimy z nimi rozmawiać, czy jesteśmy w stanie uszanować ich odmienny punkt widzenia i nie obrażać się, gdy po rozmowie nie przyjmują naszego? Tylko że twoja inność nie powinna nikomu przeszkadzać. Nie będzie mi przeszkadzać, że sąsiedzi mówią w obcym języku ani że wyznają innych bogów, natomiast jeśli o szóstej rano będą używać megafonu do odprawiania jakichś rytuałów albo na balkonie będą trzymać meczącą kozę, to, sorry, nie ma to nic wspólnego z różnicami kulturowymi. To nieprzestrzeganie zasad obowiązujących dla danego miejsca.
**Moja tolerancja kończy się tam, gdzie ktoś narusza prawo czy reguły, które są dla nas wspólne. Tylko znów pytanie, kto ma te nieprzekraczalne reguły ustalać? Każdy z nas myśli inaczej i dla każdego z nas te granice są w różnych punktach.**
Dlatego w sytuacjach spornych rozstrzyga prawo, które jest realizowane wyrokami sądów. Wracając do twojego pytania – sądzę, że dużo zachowań ludzkich cię wkurza i próbujesz odnaleźć dla siebie owe granice tolerancji.
**Ostatnio w samolocie, kiedy zwróciłam uwagę sześciolatkowi, który od kwadransa kopał w mój fotel, żeby tego nie robił, jego mama zapytała, czy próbowałam kiedyś być osobą tolerancyjną. Bo wtedy wiedziałabym, że „dzieci to po prostu dzieci" i mają prawo kopać dorosłym w fotel.**
Przebywanie w trudnych warunkach to sytuacja, w której musimy z jednej strony dbać o to, by nie naruszać komfortu innych, a z drugiej strony być wyrozumiałym na zdarzenia, nad którymi nie można zapanować.
**Dlatego mam zrozumienie dla płaczu dziecka, które się przestraszyło i nad którego strachem rodzice nie są w stanie zapanować, albo gdy dziecko biega po samolocie po kilku godzinach podróży. Ale złośliwe kopanie w fotel to sytuacja, w której nie mówimy o tolerancji tylko naruszeniu reguł.**
Podobnie jest z imprezującym sąsiadem. Jeśli robi to raz w roku, zapowiadając, to po prostu kupujemy korki do uszu i dajemy się wybawić, bo w wyjątkowych wypadkach naruszanie naszej przestrzeni powinno być do zaakceptowania. Jeśli jednak taką imprezę robi co drugi dzień, to wzywamy policję. Znoszenie naruszania reguł nie ma nic wspólnego z tolerancją i jest zwykłą samoobroną przed agresorem.
**Poza tym jeśli ktoś wie, że swoje potrzeby realizuje kosztem nas, to mamy tu przykład złej woli, której nie powinno się tolerować.**
Właśnie. W tym incydencie w samolocie rodzice niewiele wiedzieli o zasadach savoir vivre'u, więc siłą rzeczy źle pojmowali zasady tolerancji. Dlatego warto poznać znaczenia pewnych słów, zanim zaczyna się ich używać. ●

ZDJĘCIA: KRZYSZTOF OPALIŃSKI



eprasa.pl 1491bb2e27

AKADEMIA
**zwierciadła**

ZAPRASZA NA WYDARZENIE

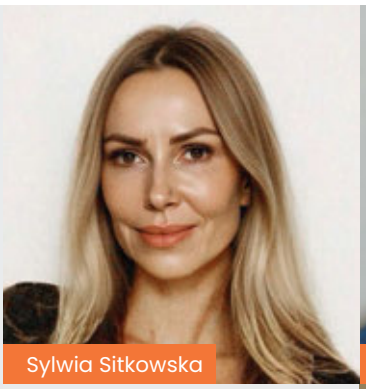
# wolni od stresu

*edycja ósma*

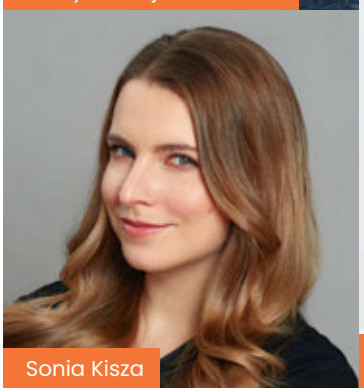
## Temat: DOJRZAŁOŚĆ. Sztuka świadomego życia

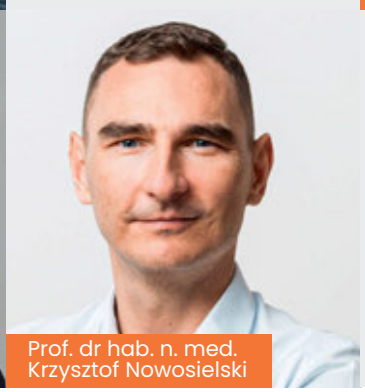

Martyna Wojciechowska

**26.09.2026**
GODZ. 9–19
SOBOTA

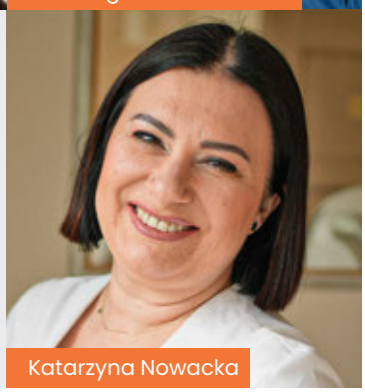

Sylwia Sitkowska


Prof. Bogdan de Barbaro


Sonia Kisza


Prof. dr hab. n. med. Krzysztof Nowosielski

**WARSZAWA**
MULTIKINO
ZŁOTE TARASY
UL. ZŁOTA 59


Katarzyna Nowacka

ZDJĘCIA: MARTA WOJTAL, KRZYSZTOF OPALIŃSKI, ARCHIWUM PRYWATNE.

Udział w ósmej edycji „Wolni od stresu" potwierdzili m.in.:

**Martyna Wojciechowska, Sylwia Sitkowska, prof. Bogdan de Barbaro, Sonia Kisza, prof. dr hab. n. med. Krzysztof Nowosielski, Katarzyna Nowacka.**

Więcej informacji o programie naszego wydarzenia znajdziesz na:
**www.zwierciadlo.pl/akademia-zwierciadla**

**UDZIAŁ STACJONARNY**

290 zł
~~490 zł~~

Z KODEM **ZW8**
BILET KUPISZ Z RABATEM **-200zł**
DO 01.09.2026
Najniższa cena z 30 dni = 190 zł

**UDZIAŁ ONLINE**

90 zł
~~290 zł~~

Z KODEM **ZW8**
BILET KUPISZ Z RABATEM **-200zł**
DO 01.09.2026
Najniższa cena z 30 dni = 90 zł

**KUP BILET**
Bilety dostępne na
**sklep.zwierciadlo.pl**

PARTNERZY:

Avène · Dr Irena Eris · Estée Lauder Companies Breast Cancer Campaign · iana · Kartell Warsaw · LogosTour · Młode Głowy · Sanprobi · Unaweza · Yves Rocher France

AUTOPROMOCJA

eprasa.pl 1491bb2e27



1

# Na WYCIĄGNIĘCIE RĘKI

**MIESZKAMY W JEDNEJ WIELKIEJ GALERII SZTUKI. DOSTĘPNEJ DLA KAŻDEGO, ZA DARMO, 24 GODZINY NA DOBĘ. NIE WIERZYCIE? ZAJRZYJCIE DO „UKRYTYCH NA WIDOKU", TROCHĘ ALBUMU, TROCHĘ PRZEWODNIKA PO POLSCE, TROCHĘ KSIĘGI ZACHWYTÓW, KTÓREJ, JAK POWTARZA JEJ AUTOR TOMASZ SZYMAŃSKI, NIE BYŁOBY, GDYBY NIE... UCZUCIE WSTYDU.**

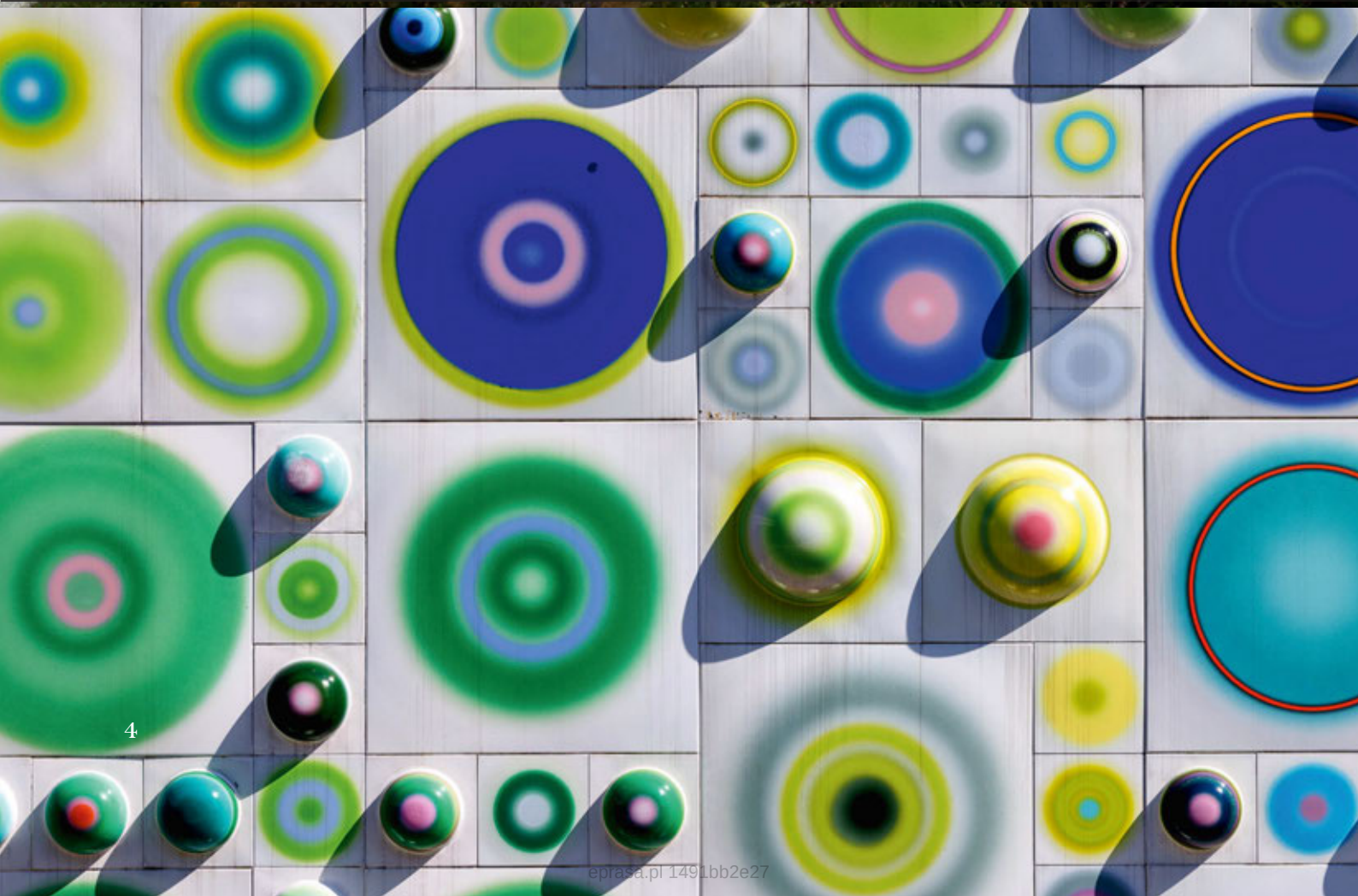
*Tekst* ZOFIA FABJANOWSKA *Zdjęcia* SZYMON SOKOŁOWSKI



2

eprasa.pl 1491bb2e27





4

eprasa.pl 1491bb2e27



1



2

Obiekty drobne, łatwe do przeoczenia. I te gigantyczne, widoczne z daleka. Wiele z nich da się polubić czy nawet pokochać od pierwszego spojrzenia. Weźmy „Kompozycję astronomiczną" w Olsztynie. Czyli wielkoformatowy relief, płaskorzeźbę zdobiącą ścianę wspólnego dziedzińca olsztyńskiego Planetarium i galerii BWA. Jej autor jakimś cudem jest w naszym kraju mało znany, mimo że i dorobek, i życiorys miał imponujący. Stefan Knapp (1921–1996) zasłynął – głównie w Anglii i Stanach – pracami o takiej skali, że za pracownię służyły mu a to kort tenisowy, a to hangar, a to płyta lotniska. Urodzony w Biłgoraju Knapp został żołnierzem armii Andersa, a potem lotnikiem RAF-u. Po wojnie nie wrócił już do Polski, robiąc międzynarodową karierę. Był nie tylko artystą, ale też wynalazcą i eksperymentatorem. W „Ukrytych na widoku. 101 opowieściach o sztuce w przestrzeni publicznej" znajdziemy anegdotę o tym, jak przez przypadek, pewne niefortunne zdarzenie, stworzył nowatorską technikę emalii nanoszonej na stalowej blasze. I to właśnie z 200 stalowych płyt różnej wielkości – płaskich i wypukłych – pokrytych różnobarwną emalią składa się olsztyńska „Kompozycja astronomiczna". Niebieskie, zielone, żółte, pomarańczowe i różowe okręgi mogą się kojarzyć z planetami i orbitami. A może po prostu z beztroską czy pięknem nieziemskich krajobrazów? Nawet dzisiaj, kiedy tak intensywne kolory nie są już w przestrzeni publicznej rzadkością, praca robi wrażenie, a co dopiero za wczesnego Gierka, kiedy płaskorzeźbę uroczyście odsłaniano z okazji 500. rocznicy urodzin Kopernika.

Łatwa do polubienia okazała się też NAWA. Kilkadziesiąt wypolerowanych jak lustro łuków o wysokości od czterech i pół do siedmiu i pół metra stanęło na ulicy Wodnej – na maleńkiej Wyspie Daliowej we Wrocławiu – w 2017 roku, ożywiając wyraźnie okolicę i stając się jej symbolem. Od tamtej pory to popularny punkt spotkań i niezliczonych sesji zdjęciowych. W historii powstania tego obiektu również pojawia się wątek eksperymentu i wynalazku. Jak stworzyć materiał jednocześnie ultralekki i ultrawytrzymały? Oskar Zięta, dziś jeden z najbardziej znanych polskich projektantów, twórca choćby stołka PLOPP, należącego już do klasyki światowego dizajnu, opracował technologię FiDU, w którą nikt poza nim z początku nie wierzył. Bo czy jeśli w zespawane ze sobą cienkie blachy wtłoczymy sprzężone powietrze to powstały w ten sposób „balon" uniesie duże obciążenia? Eksperci twierdzili, że nie. Zięta udowodnił, że się mylili. W technologii FiDU powstał nie tylko jego ikoniczny stołek czy inne sprzęty, ale i wrocławska NAWA. Idealnie wpisująca się w sąsiadującą z nią architekturę Hali Targowej czy gotyckiej Katedry św. Jana Chrzciciela.

Bywa i tak, że zamiast czy oprócz sympatii i przywiązania, dzieło spotyka się z aktami wandalizmu. „Ogniste ptaki" doświadczały ich niezależnie od miejsca, w którym je w Szczecinie ustawiano. Co może dziwić o tyle, że to najbardziej pogodna realizacja w dorobku słynnego zakopiańskiego artysty



eprasa.pl 1491bb2e27




**1.** „Wzlot" (1977) Stanisława Małka w Krakowie. **2.** „Totemy" (2019) Alicji Białej w Poznaniu. **3.** „Biegaczki" (1965) Henryka Burzca w Mielcu. *Na poprzedniej rozkładówce:* **1.** „Ogniste ptaki" (1975) Władysława Hasiora w Szczecinie. **2.** Wnętrze cerkwi w Białym Dworze – projekt Jerzego Nowosielskiego. **3.** NAWA Oskara Zięty we Wrocławiu. **4.** „Kompozycja astronomiczna" (1973) Stefana Knappa w Olsztynie.

Władysława Hasiora, zwykle ciążącego ku dużo mroczniejszej stronie, mocno zanurzonego w martyrologii. Ta praca to czysty zachwyt ludowością: trochę jak wycinanki, trochę jak rzeźbione drewniane ptaszki. Na zdjęciach „Ogniste ptaki" prezentowały się wspaniale, zwłaszcza że jakiś czas temu zebrano je w Parku Jana Kasprowicza razem, w jednej linii i w pobliżu oczka wodnego, przez co wyglądają, jakby za chwilę miały się wzbić do lotu. Tyle że na żywo uwagę przykuwał głównie ich zły stan i szpecące je graffiti. Szczęśliwie prace Hasiora są po remoncie, zresztą i tak ich losy były o wiele mniej burzliwe niż „Żelaznego człowieka" z Gorzowa Wielkopolskiego. Przedstawiająca nagiego (zbudowanego z betonowych modułów) mężczyznę rzeźba Zbigniewa Frączkiewicza, zanim zacumowała w spokojniejszym punkcie miasta, oblewana była farbą, ubierano ją w szorty i staniki, opasywano szalikami drużyn piłkarskich. W roku 1998 została zasłonięta na przyjazd papieża, a w pewnym momencie, pod pretekstem konserwacji, wyrzucono ją nawet na śmietnik. Ale wróciła, stoi. I jak wiele innych tego typu obiektów wreszcie zrosła się z miejscem, stając się oczywistym elementem krajobrazu. Tak oczywistym, że czasem już niewidocznym i niedocenianym.

Pomniki, rzeźby, instalacje, choć nie tylko one. Usytuowane na głównych ulicach miast i zupełnie na uboczu. Tomasz Szymański, autor superpopularnego instagramowego profilu Solo Show oddaje im w swojej debiutanckiej książce widoczność. I robi to w charakterystycznym dla siebie stylu.

## NAJMNIEJSZA

„Chciałem od razu zaznaczyć, z jakiego miejsca to wszystko piszę – podkreśla Tomasz we wstępie „Ukrytych na widoku". – Nie jest to narracja ani historyka sztuki, ani dziennikarza, ani krytyka. Piszę z perspektywy osoby, która nie ma w tej dziedzinie żadnego formalnego wykształcenia – kończyłem najpierw finanse i rachunkowość, a potem filozofię – ale dla której sztuka współczesna stała się absolutną obsesją". A w bezpośredniej rozmowie dodaje: „Lubię mówić, że ta książka jest zbudowana z uczucia wstydu". Co to znaczy? Odpowiada, że kiedy zaczynał swoją przygodę ze sztuką i wchodził do galerii na wernisaż, czuł się często tak, jakby przychodził na czyjeś urodziny bez zaproszenia i bez prezentu. Już sam anturaż tego typu instytucji bywa krępujący – białe ściany, minimalistyczne eleganckie wnętrza, wszystkie oczy zwrócone na osobę, która ►



eprasa.pl 1491bb2e27



„Mutanty" (2000) Magdaleny Abakanowicz w Orońsku.

wchodzi do środka – ale za tym wstydem stał przede wszystkim język, którym się opowiada i rozmawia o sztuce. Hermetyczny, środowiskowy, onieśmielający dla kogoś z zewnątrz.

On wszedł do tego świata dosłownie z ulicy. Miał dwadzieścia parę lat i tak się złożyło, że przez jakiś czas mieszkał w pobliżu dawnego domu meblowego „Emilia", gdzie mieściło się wtedy Muzeum Sztuki Nowoczesnej. „Wejście było za zero złotych – wspomina – i nie chodziło tylko o to, że nie trzeba było zapłacić za bilet, co dla młodego człowieka ma oczywiście znaczenie, ale że granica między wnętrzem a zewnętrzem galerii była nikła. Przechodząc obok «Emilki» po drodze do domu, kilka, kilkanaście razy zachodziłem na tę samą wystawę". Ciekawość zrobiła swoje, nie tylko oglądał dzieła, także czytał, poznawał konteksty, choć zaczęło się od zachwytu, zdziwienia i przyjemności z oglądania.

Dlatego, przedstawiając w książce na przykład „Pasaż Róży", niezwykły projekt Joanny Rajkowskiej (artystka pokryła fasady kamienic w jednej z łódzkich uliczek, od poziomu chodnika aż po dach, odłamkami luster), Tomasz oczywiście opisuje okoliczności powstania tej pracy. A jednocześnie nie widzi nic złego w tym, że ktoś, tak jak on przed laty, zna tę bardzo atrakcyjną wizualnie realizację tylko od jej urokliwej, bajkowej strony. Nie wiedząc, że córeczka artystki, Róża, traciła wzrok i że szczęśliwie udało się zebrać środki na jej leczenie. Połyskujące w słońcu lustrzane mozaiki są więc też m.in. celebracją zdolności widzenia, ale i przypomnieniem, jak potrafi być ona krucha. „Kategoria «zrozumieć dzieło sztuki» jest dla mnie nieco podejrzana i zamykająca – dodaje Tomasz – uważam, że sednem dobrego dzieła jest to, że można w nim wciąż znajdować coś nowego". Najciekawsze są dla niego te momenty, kiedy sztuka przeciera się z codziennością, kiedy staje się dostępna absolutnie dla każdego. Właśnie o nich chciał pisać: „Chodzi mi o takie sytuacje jak ta, kiedy jesteśmy w samym centrum Krakowa. Naokoło kręci się mnóstwo turystów nastawionych na zupełnie inne doświadczenia, a na ulicy Floriańskiej pod numerem 15 natykamy się na topowe nazwiska polskiej sztuki współczesnej. Oglądamy obrazy Marcina Maciejowskiego, Aleksandry Waliszewskiej, Karola Palczaka. Tyle że w skali 1:12, bo to Galeria Mikrob, galeria w miniaturze umieszczona w szklanej gablotce. Najmniejsza w Krakowie, a najprawdopodobniej też w Polsce".

## ALBO INACZEJ

Jego Solo Show – instagramowy profil, na którym pokazuje m.in. pracownie artystów – bije rekordy popularności, niektóre treści mają blisko cztery miliony wyświetleń. Co jawnie kłóci się ze stereotypem, że sztuka współczesna to u nas w kraju temat wybitnie niszowy. Choć z początku wcale nie było tak różowo. Tomasza krytykowano za to, jak mówi i jak się prezentuje. Za zbyt entuzjastyczne podejście i autorski pomysł na pokazywanie sztuki. Początki nie były więc najłatwiejsze. Tak jak i początki „Ukrytych na widoku". Po pół roku intensywnej pracy nad książką Tomasz uznał, że nie idzie w dobrym kierunku, że

ZDJĘCIE TOMASZA SZYMAŃSKIEGO, PATRYK ROMAN.



eprasa.pl 1491bb2e27

wpadł w zbyt ekspercki ton. Porzucił więc tamten materiał bez żalu, zaczął pisać od nowa. Ale to nie jedyna zmiana, która się w nim dokonała. Zaczął pracę w grudniu 2024 przekonany, że już wie, co mu się w sztuce podoba, jaki ma gust i kanon. Tylko że podczas ponad setki podróży do miejsc, jakie zdecydował się opisać, jego wyobrażenie o tym, co go w sztuce pociąga, w dużej mierze runęło. Jedna wizyta, spotkanie i rozmowa pociągała za sobą kolejną – Tomasz znajdował nowy obiekt czy poznawał zupełnie nowe dla siebie nazwisko. W Zakopanem przekonał się do Hasiora i odkrył Antoniego Rząsę, artystę, którego twórczością się zachwycił. Nie podejrzewałby siebie także o zainteresowanie świątyniami, które dekorował Jerzy Nowosielski. W tym maleńką ascetyczną Cerkwią Narodzenia Przenajświętszej Bogarodzicy w Białym Borze, której wnętrze samo w sobie wygląda jak jeden z obrazów słynnego malarza. Tomasz mówi, że przy okazji podróży zmieniała się nie tylko lista prac, ale zdarzyło się dużo więcej: przełamywały się w nim jego własne uprzedzenia, rozmontowywały tkwiące w nim stereotypy. A czasem po prostu nieco inaczej zaczynał patrzeć na coś, co doskonale znał. W Krakowie w kroczących postaciach Magdaleny Abakanowicz dostrzegł na przykład bardzo żywą, organiczną strukturę przypominającą korę okolicznych drzew.

A przede wszystkim doceniał dostępność prac. To, że ludzie, nie znając często ani tytułu, ani autora, ani tematu, korzystają z nich na swoje sposoby: dzieciaki wdrapują się na pomniki, nowożeńcy pozują obok do fotografii ślubnej. To dlatego tak mu się spodobało, że „Biegaczki" (1965) autorstwa Henryka Burzca, czyli dwie uchwycone w ruchu sprinterki, zdjęto z wysokiego cokołu, ustawiając je bezpośrednio na chodniku. Są teraz na wyciągnięcie ręki, biegną między żywymi przechodniami przed Miejskim Ośrodkiem Sportu i Rekreacji w Mielcu.

„Ukryte na widoku" to zatem trochę album sztuki, trochę przewodnik po Polsce, a trochę księga zachwytów, którą można wziąć pod pachę i korzystając z lata, ruszyć w drogę po Polsce tropem dzieł sztuki w przestrzeni publicznej. Przy okazji znajdziecie w niej też informację, że wspomniana kosmiczna praca Stefana Knappa w Olsztynie jest akurat chwilowo niedostępna. Do 2028 roku będzie trwać remont tamtejszej galerii i Planetarium. Za to nie mniej widowiskową podobną realizację tego samego artysty znajdziecie w Toruniu, na terenie kampusu Uniwersytetu Mikołaja Kopernika. ●




TOMASZ SZYMAŃSKI ze swoją książką „Ukryte na widoku. 101 opowieści o sztuce w przestrzeni publicznej".

REKLAMA

dwabrzegi.pl

BNP PARIBAS

Dwa Brzegi

Festiwal Filmu i Sztuki

2.0

ZAPRASZAMY DO KAZIMIERZA DOLNEGO NA JUBILEUSZOWĄ EDYCJĘ FESTIWALU

1.08. – 9.08.2026

PARTNER TYTULARNY BNP PARIBAS
MECENAS FESTIWALU PGE
PARTNERZY
PATRONAT MEDIALNY
PARTNERZY TECHNOLOGICZNI
SPONSOR MENNICA POLSKA 260 LAT
PARTNER GŁÓWNY TOTALIZATOR SPORTOWY, Właściciel marki LOTTO
PARTNER GENERALNY Mercedes-Benz Nobile Motors
ORGANIZATORZY
BILETERIA FESTIWALU biletomat

Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury z ramach programu „Muzyka", realizowanego przez Narodowy Instytut Muzyki i Tańca.
Współfinansowane ze środków Polskiego Instytutu Sztuki Filmowej.

eprasa.pl 1491bb2e27

# OPOWIEŚĆ TO WSZYSTKO, CO MAMY

*Rozmowy Remigiusza Grzeli*

*Zdjęcia* **WERONIKA ŁAWNICZAK/PAPAYA FILMS**

FILOZOF, KTÓRY W KSIĄŻKACH, FELIETONACH I PODCASTACH, ZADAJE NIEWYGODNE PYTANIA I POKAZUJE MOŻLIWOŚCI UPORZĄDKOWANIA ŚWIATA, DEBIUTUJE ZBIOREM OPOWIADAŃ „CZYNNIK ALCHEMICZNY". JEGO BOHATERÓW ŁĄCZY GRECKA WYSPA KORFU. **TOMASZ STAWISZYŃSKI** TYM RAZEM PODSUWA MOŻLIWOŚĆ WCIĄŻ IDEALNEGO ŚWIATA, A PRZYNAJMNIEJ JEGO RATUNKU ZACHWYTEM.

**Jak się dopasować do świata? Bohaterowie twojej książki odnajdują poczucie dopasowania na Korfu, nagle są u siebie.**

Świat jest dzisiaj niestabilny, nieprzewidywalny... Stoimy przed wielką niewiadomą, co jest oczywiście bardzo stresujące. Mamy więc tendencję do redukowania napięć, choćby opowieściami. Zawsze miały potężny kulturotwórczy potencjał, właściwie stworzyły świat, w którym funkcjonujemy, choć istnieją też opowieści toksyczne i destrukcyjne. Które, niestety, coraz bardziej zyskują na popularności. Ale najważniejsze są chyba bliskie relacje z innymi. O tym staram się pisać. Weźmy rzecz pierwszą z brzegu – wspólne jedzenie. Wciąż przecież mamy możliwość zasiadania z przyjaciółmi i rodziną przy dobrym jedzeniu, picia dobrego wina, budowania wspólnoty choćby przy stole. Nie musimy poddawać się modnemu dziś reżimowi dietetycznemu, który traktuje ciało jak maszynę albo inwestycję. W jedzeniu jako czynności wspólnototwórczej jest coś głębokiego i przyjemnego zarazem. To nie przypadek, że dzisiaj chyba jedyną osobą w Polsce, która cieszy się powszechną sympatią ponad podziałami, jest Robert Makłowicz. Jeździ po świecie, je i bardzo pięknie o tym opowiada. Poprzez jedzenie pokazuje historię i kulturę. Moja książka jest o ludziach, którzy między innymi w tym odnajdują sens i nadzieję.

**A sam co czujesz?**

Nie jestem w stanie poczuć się całkiem stabilnie i bezpiecznie, co nie znaczy, że nie miewam doświadczeń głębokiego dopasowania, o których w „Czynniku" można sporo przeczytać. Często zdarza mi się to właśnie na Korfu. Dlaczego akurat tam – do końca nie wiem. Istnieje wiele miejsc teoretycznie bardziej atrakcyjnych – jest w nich mniej turystów, ciekawsza architektura, bujniejsza przyroda. Ale to na Korfu pojawia się u mnie poczucie zakorzenienia – w krajobrazie, specyficznej aurze miejsca. Może to faktycznie ta fascynująca mikstura wpływów – architektura wenecka i paryska przemieszane z grecką? Pasaż Liston w Kerkyrze był wzorowany na paryskiej rue de Rivoli, stara część miasta wygląda z kolei jak Wenecja, bo została zbudowana przez Wenecjan. Kuchnia niesie wpływy greckie, włoskie, francuskie. W tej miniaturze śródziemnomorskiej przeglądają się różne światy – i to mnie oraz moją żonę z pewnością do Korfu przyciąga. Po raz pierwszy pojechałem tam 20 lat temu, śladami pisarza ►



eprasa.pl 1491bb2e27



Lawrence'a Durrella, zachwycony jego „Kwartetem aleksandryjskim". Chciałem zobaczyć, jak wyglądało miejsce, w którym mieszkał. Byłem też świeżo po lekturze „Kolosa z Maroussi" Henry'ego Millera, który przyjechał na Korfu w odwiedziny do Durrella tuż przed wybuchem II wojny światowej. Miałem intuicję, że ta wyspa jest trochę jak „Kwartet", ma w sobie specyficzny eklektyzm i zmysłowość. Chciałem zobaczyć White House, w którym Durrell mieszkał – i wrócić. Nie wiem, co mnie zatrzymało. I chociaż podróżowałem też innymi szlakami Durrella, na przykład na Rodos, to Korfu mnie stale przywołuje.

**Nie na tyle, by tam zamieszkać?**

Nie wiem, nigdy o tym na serio nie myślałem. Może gdybym się tam przeniósł, byłoby jak w wierszu Kawafisa w przekładzie Zygmunta Kubiaka:

„Nowych nie znajdziesz krain ani innego morza.

To miasto pójdzie za tobą. Zawsze w tych samych dzielnicach

będziesz krążył. W tych samych domach włosy ci posiwieją.

Zawsze trafisz do tego miasta. Będziesz chodził po tych samych ulicach".

**Chociaż „Czynnik alchemiczny" to proza, w moim odczuciu kontynuuje twoje poszukiwania filozoficzne z poprzednich książek.**

Opowiadam wciąż o tym, co mnie zawsze interesowało, czyli o tym, jak dzisiaj człowiek radzi sobie w świecie, co z niego rozumie, czego się obawia, jak próbuje się chronić przed jego negatywnymi aspektami. Opowiadam o uciekaniu w iluzje, fantazje, teorie spiskowe. Ale tym razem powstrzymuję się przed domykaniem rozważań teoretycznych. Przedkładam wyobraźnię nad spekulację. Interesuje mnie wątek afirmacji, radości życia, tak charakterystyczny dla kultury śródziemnomorskiej, rozpiętej między melancholią a radością, cielesnością i przyjemnością płynącą z dobrego jedzenia, wina, słońca, poczucia pełnego uczestnictwa w istnieniu, a zarazem poczucia przemijania, gdzie śmierć jest nieodłącznym elementem życia.

**Jedna z bohaterek, Włoszka przywiązana do tradycji, siada codziennie o tej samej porze przy tym samym stole ustawionym pod tym samym kątem, jakby to był dowód na ciągłość świata. Broni się przed lękiem?**

Jest przywiązana do pewnej estetyki, tradycji, etosu, wszystkiego, co wiąże się z kodem kulturowym, manierami, a co zarazem jest powtarzalne, stabilne, związane z pokoleniową sukcesją. To jest już chyba pieśń przeszłości. Dzisiaj te formy kruszeją, są zastępowane nie wiadomo czym. A przecież wprowadzając ład i powtarzalność, od zawsze próbowaliśmy się chronić przed nieprzewidywalnością i niepewnością świata.

**Także opowiadając?**

Opowieści są w zasadzie jedynym, co mamy. Zawsze mnie jednak fascynowało, jak ludzki umysł potrafi się w narracji oddalić od rzeczywistości, wytwarzając spójną i atrakcyjną, choć całkiem nieprawdziwą wizję. Umysł jest tak elastyczny, że dostosowuje wszystko do opowieści, w którą wierzy, a w dodatku atrakcyjność takich narracji łatwo wygrywa z prawdą, najczęściej nie tak atrakcyjną. To mocno widać w ekspansji pseudonauki, teorii spiskowych, najdziwaczniejszych przekonań politycznych.

Spójrz na innego bohatera tej książki, Sosipatrosa, jak popada w coś, co można by określić mianem fantazji wielkościowych. Zarazem – opowieść nadaje jego doświadczeniu głęboki sens. Czy zatem nie jest redukcją diagnozowanie go jako mitomana? Należy też pamiętać, że granica pomiędzy opowieściami potencjalnie groźnymi, bo sprowadzającymi człowieka na manowce, a konstruktywnymi jest bardzo niewyraźna. W „Czynniku alchemicznym" szukam raczej tych, które wzbogacają nasz obraz świata, pomagają nam przetrwać, nadają temu trwaniu głębszy wymiar. A przed toksycznymi i destrukcyjnymi ostrzegam w esejach.

**Mimo kryzysu?**

Tkwimy w potężnym kryzysie, ale jestem przekonany, że mamy na podorędziu środki, żeby go przezwyciężyć. Wystarczy się tylko rozejrzeć dookoła. Bohaterowie „Czynnika", każdy na swój sposób, strategii przetrwania szukają w kulturze i doświadczeniu. Jest w nich potrzeba pogodnego afirmowania życia mimo apokaliptycznej aury. To charakterystyczne dla kultury śródziemnomorskiej, z jej połączeniem wpływów greckich, chrześcijańskich i lokalnych, że daje przestrzeń, żeby w sposób radosny i głęboki afirmować istnienie, w całej jego złożoności. Życie przemija, ciało się starzeje, cierpienie jest nieuchronne, podobnie jak śmierć – naszych bliskich i nasza. Nie napawa to zbytnim optymizmem, przyznasz, ale przecież mimo tego afirmacja jest możliwa. Parę lat temu napisałem książkę „Ucieczka od bezradności", właśnie o tym, że dzisiaj kultura nie daje nam narzędzi do radzenia sobie z najtrudniejszymi



**TOMASZ STAWISZYŃSKI**
eseista, pisarz, filozof, autor książek (m.in.: „Potyczki z Freudem", „Mity, pokusy i pułapki psychoterapii", „Co robić przed końcem świata", „Ucieczka od bezradności", „Reguły na czas chaosu", „Powrót fatum", „Ćwiczenia z dysonansu"). Stały felietonista „Tygodnika Powszechnego", twórca podcastu „Skądinąd", w latach 2016–2026 związany z Radiem TOK FM. Jego najnowsza książka to „Czynnik alchemiczny" (wyd. Wielka Litera).



eprasa.pl 1491bb2e27

aspektami życia – śmiercią, stratą, niepewnością, żałobą, smutkiem. Starałem się odzyskać język, którym można by mówić o tych sprawach. Pomagają w tym żywy mit i rytuał, umiejętność dostrzegania piękna świata, smaku kuchni, poczucie wspólnoty w kruchości i przemijaniu. Z tej wspólnoty rodzi się następstwo pokoleń, dbałość o to, żeby coś dobrego po sobie zostawić.

**Także chrześcijaństwo? Pisałeś o tym w „Powrocie fatum".**

Wywołało to niemałe kontrowersje. W Polsce dyskusja o chrześcijaństwie natychmiast się redukuje, zwłaszcza w mediach społecznościowych, do polskiego Kościoła, który jest ważnym podmiotem w sporze politycznym, umiejscowionym wyraźnie po jednej tego sporu stronie. Kiedy więc zaczynasz poruszać ten temat, natychmiast zostajesz zdefiniowany jako zwolennik takiej czy innej partii. Tymczasem ja w ogóle nie chciałem zaczynać dyskusji o Kościele. Używałem konsekwentnie terminu chrześcijaństwo, nie katolicyzm. Szukałem odpowiedzi na pytanie, czym dzisiaj jest dziedzictwo chrześcijańskie, czy nieodwołalnie odchodzi w przeszłość, czy może warto z niego na nowo skorzystać.

**Nazwałeś chrześcijaństwo wolnością.**

Przyglądałem się współczesnej modzie na rozmaite formy wróżbiarstwa i tak zwane „nowe duchowości". Wpisanie się w kosmiczną harmonię dzięki analizie astrologicznej działa kojąco, bo człowiek przestaje mieć poczucie chaosu, przypadkowości, a staje się częścią szerszej całości. Jeśli życie dotkliwe cię doświadcza: tracisz pracę, twój związek się kończy, a horoskop tłumaczy, że to ważny proces, który za trzy, cztery miesiące się zamknie, to zyskujesz poczucie bezpieczeństwa. Tylko czy aby na pewno chcemy takiego arytmetycznego życia? Zdefiniowanego już w momencie urodzenia, od początku do końca, razem z porażkami i zwrotami akcji? Chrześcijańska nowina, którą dwa tysiące lat temu przyniósł na świat Jezus Chrystus, brzmi tymczasem: jesteś istotą, która ostatecznie nie podlega ani przypadkowi, ani determinacji kosmicznych mocy. Zostałeś powołany do istnienia przez potężne, osobowe źródło wszechrzeczy, które jest miłością i właśnie z miłości cię stworzyło. Ba, cały świat jest dziełem, które zrodziło się z miłości, stoi za nim osoba, stoi Ktoś. Nie bezosobowe moce albo przypadek, tylko rozumne „ja". To potężna rewolucja. Historyk Tom Holland dowodzi w książce „Boże władztwo", że bez chrześcijaństwa trudno byłoby sobie wyobrazić nowoczesną demokrację, prawa człowieka i wiele innych cywilizacyjnych zdobyczy, których dziś wcale już odruchowo z chrześcijaństwem nie kojarzymy. Oczywiście chrześcijanie wyrządzili wiele zła i zachowywali się niejednokrotnie całkiem wbrew temu, co głosili, nie zmienia to jednak istoty chrześcijańskiego przesłania.

Moja książka nie była wyznaniem wiary czy nawrócenia, ale próbą spojrzenia na logikę miłosierdzia, odrzucenia przemocy, braterstwa, wzajemności, miłości jako odpowiedzi na nasze współczesne poczucie fatum, wyobcowanie i samotność. ►

AUTOPROMOCJA

zwierciadło

PAŹDZIERNIKOWE WYDANIE
DOSTĘPNE TAKŻE
**z KOSMETYKAMI DO WŁOSÓW**

NEQI
*professional hair care*




• odżywką regenerującą
**NEQI Repair Reveal**

• maską regenerującą
**NEQI Repair Reveal**

• odżywką nawilżającą
**NEQI Moisture Mystery**

• sprayem termoochronnym
do stylizacji
**Neqi Diamond Glass Styling**

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

eprasa.pl 1491bb2e27

*Nie mam w sobie przekory, raczej potrzebę otwartego mówienia tego, co myślę, nawet jeśli większość uważa inaczej. Tym, co mnie inspiruje do pisania, jest poczucie, że mam na jakiś temat do powiedzenia coś specyficznego.*



**REMIGIUSZ GRZELA**
w cyklu swoich rozmów prezentuje osoby, które mają odwagę, znajdują siłę i zmieniają świat. Jego najnowsza książka to „Poszukiwany Franz Kafka".

**Lubisz mówić inaczej niż wszyscy?**
Nie mam w sobie przekory, raczej potrzebę otwartego mówienia tego, co myślę, nawet jeśli większość uważa inaczej. Tym, co mnie inspiruje do pisania, jest poczucie, że mam na jakiś temat do powiedzenia coś specyficznego. Jeśli myślę w jakiejś kwestii to, co większość – nie piszę o niej. A w ogóle to traktuję pisanie jak rozmowę. Pisząc, zawsze zwracam się do kogoś. Mam tu bardzo dobre doświadczenia z domu. Moja mama zachęcała mnie do rozmowy, chciała, żebym jak najwięcej opowiadał. Ukształtowała mnie też jako czytelnika, sama zawsze mnóstwo czytała. Jeszcze w szkole podstawowej, w latach 50., prowadziła dzienniczki lektur, bardzo piękne, staranne – przerysowywała okładki, opisywała wrażenia. Fascynowałem się nimi jako dziecko, to były też moje pierwsze doświadczenia czytelnicze.

**To, że twoi rodzice kontestowali świat, miało na ciebie wpływ?**
Zawsze imponowała mi bezkompromisowość mamy. Jej odwaga rezygnowania, kiedy coś nie mieściło się w jej wyobrażeniu przyzwoitości. Nawet za cenę straty czy niepewności. W 1968 roku rozrzucała na uczelni ulotki nawołujące do wiecu. Została przyłapana, dostała areszt domowy i wilczy bilet, dopiero po stanie wojennym mogła skończyć studia. Była również zaangażowana w Solidarność. Mój ojciec był w latach 80. szefem podziemnej struktury Solidarności na Mazowszu, która nazywała się „Armenia". Był też szefem Radia Solidarność przez kilka lat. Na szczęście nigdy go nie złapali. W naszym mieszkaniu składowana była bibuła, m.in. pismo „Sektor". Przestrzegano mnie, żebym przypadkiem w szkole nie mówił, że leżą u nas te czasopisma. Więc z jednej strony wiązała się z tym ekscytacja, tajemnica, ale i jakieś niebezpieczeństwo. Wiedziałem, że Solidarność jest bardzo ważna, u mnie w domu nieustannie z magnetofonu leciały utwory Jacka Kaczmarskiego, które znam bez wyjątku na pamięć. Na lekcjach muzyki w podstawówce koledzy śpiewali różne piosenki o miłości, a ja „Mury" i „Obławę", co akurat u pani od muzyki było mile widziane i często mnie o to prosiła.

**Czym były lata 90. na warszawskiej Chomiczówce dla przyszłego filozofa?**
Doświadczeniem głęboko formacyjnym. Chomiczówka to była prawdziwa szkoła życia. Skończyłem podstawówkę w 1993 roku i co najmniej kilka osób, które znałem, dobrze się zapowiadających, wrażliwych i inteligentnych, zniszczyły narkotyki albo wciągnęły środowiska przestępcze. To był mocny dysonans: z jednej strony, wkraczając w nastoletniość w latach 90., słyszeliśmy mnóstwo o wielkich szansach i nadziejach, z drugiej kilkoro przyjaciół w krótkim czasie tragicznie, bezsensownie skończyło życie. Przez długi czas nie mogłem sobie z tym poradzić, nie umiałem się z tym pogodzić. Może stąd moja inklinacja do opowieści poszukujących sensu?

**Sam nie szedłeś w niebezpieczne?**
Uczestniczyłem w życiu osiedlowym, ale zawsze słuchałem się mojego daimoniona, tego wewnętrznego głosu, który powstrzymuje przed tym lub owym, do dziś go zresztą słucham. Kilka razy dosłownie o centymetry ominęły mnie dzięki temu przykre konsekwencje. Byłem też członkiem subkultury „depeszów", razem z dwoma przyjaciółmi: Maćkiem i nieżyjącym już, niestety, Hubertem. Na Chomiczówce uznawano nas za swoich depeszów, nikt nas nie prześladował, ale jeżdżenie po Warszawie, żeby sobie kupić depeszowskie koszulki albo wisiorki, wiązało się już ze sporym ryzykiem. Trzeba się było przebierać w ubrania, które nie zdradzały naszych inklinacji. Musieliśmy też sobie spłaszczać fryzury, bo układaliśmy włosy jak Dave Gahan, lider Depeche Mode, w tak zwane „lotniska". Po 1993 roku już trzeba było włosy zapuszczać, bo Gahan zmienił wizerunek w okolicach premiery „Songs of Faith and Devotion".

**Ukrywałeś przekonania?**
Wtedy było dużo subkultur – skinheadzi, dresiarze, punki, metale. Były pomiędzy nimi rozmaite krzyżowe antagonizmy, ale łączyło ich jedno – wszyscy nie cierpieli depeszów. Powiem ci, że to mi gdzieś głęboko zostało. Kilka lat temu na koncercie Depeche Mode kupiłem torbę płócienną z monogramem „DM". Chodząc z nią po Warszawie, złapałem się na tym, że czuję jakiś podskórny lęk, że zaraz ktoś do mnie podejdzie i krzyknie tak, jak kiedyś: „A co ty, k..., depesz jesteś!?". Irracjonalne, bo kto dziś kojarzy to „DM"? Ale też uważam doświadczenia z Chomiczówki za bezcenne. Poza wspaniałym przyjaźniami i wspomnieniami, nauczyłem się tam nawiązywać interakcje z ludźmi z bardzo różnych środowisk i jakoś sobie radzić w sytuacjach zagrożenia. Może to był niebezpieczny czas, ale to także dzięki niemu jestem tym, kim jestem. A jestem między innymi człowiekiem o silnym poczuciu losu, mam więc przekonanie, że w moim życiu nic nie mogło – i nie miało – potoczyć się inaczej, niż się potoczyło. ●

CHARAKTERYZACJA: MAGDALENA GONTARCZUK.



eprasa.pl 1491bb2e27

zwierciadło

# Rozmowy o sztuce bycia blisko i pozostawania sobą.




PREMIERA 26.08.

„Jeśli chcesz ofiarować komuś miłość, musisz umieć kochać”.










Książki dostępne na sklep.zwierciadlo.pl oraz w dobrych księgarniach.



eprasa.pl 1491bb2e27



eprasa.pl 1491bb2e27

# BYCIE SOBĄ WYMAGA ODWAGI

Z jednej strony mamy silną tendencję do dyscyplinowania siebie, by wyglądać idealnie, z drugiej – skłonność do dyscyplinowania innych, że starają się za bardzo – mówi psycholożka **Marta Niedźwiecka,** trafnie ujmując jeden z dzisiejszych absurdów. Jak z niego wybrnąć? I co najważniejsze – jak rozmawiać o medycynie estetycznej, nie dając się nastawiać przeciwko innym kobietom?

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

**Nie sądzisz, że operacje plastyczne stały się kolejnym punktem zapalnym w odwiecznej rywalizacji między kobietami, której wszystkie jesteśmy uczone od dziecka? Jaki jest twój stosunek do poprawiania urody?**

Najkrócej: jest on złożony. Z bardzo wielu powodów. Jako psychoterapeutka jestem zmuszona patrzeć na modyfikacje ciała z pewną ostrożnością, nawet jeżeli nie z założeniem, że jest to coś złego, to przynajmniej z ciekawością, czym to jest dla tej konkretnej osoby. Co jej to robi, skąd ma taką potrzebę. Gdybym miała więc w swoim gabinecie pacjentkę, która ponawia operacje plastyczne albo chce o tym porozmawiać, to pewnie spytałabym o jej stosunek do własnego ciała, o samoocenę, ale też o jej relacje z potencjalnymi partnerami czy partnerkami, o jej doświadczenia zawstydzania i dyskryminacji. Tylko zaznaczam, że to jest tryb gabinetowy. Nie zaczepiłabym innej kobiety – znajomej czy nie – i nie zaczęła kwestionować wyglądu jej ciała ani w internecie, ani na żywo, bo uważam, że nikt nie dał mi takiego prawa.

Masz rację, to temat, którym kultura niezwykle dyscyplinuje kobiety. Z zewnątrz, ale i od wewnątrz, bo kobiety dyscyplinują nim też same siebie. I to idzie w dwóch kierunkach. Jest w nas zarówno tendencja do tego, by dyscyplinować siebie do idealnego wyglądu, jak i skłonność do dyscyplinowania innych, że starają się za bardzo. Obydwie nie wróżą nic dobrego.

A jeśli pytasz konkretnie o mnie, to na razie nie zrobiłam sobie żadnej operacji plastycznej, ale nie chcę się tego wypierać jak żaba błota, bo nie wiem, jak się zachowam, kiedy zacznę się wyraźnie starzeć. Jaki będę miała wtedy do tego stosunek. Natomiast zdecydowanie boję się takich rzeczy jak ból, jak niekorzystny efekt, jak komplikacje zdrowotne. To mnie wstrzymuje w fantazjach o wiecznej młodości. Nie mówiąc już o tym, że jest to procedura wymagająca bardzo dużych zasobów finansowych i ludzkich, co czyni ją bardzo aspiracyjną. Pierre Bourdieu, słynny francuski filozof, socjolog i antropolog, mówił, że kategorie estetyczne to są takie kategorie, którymi dokonuje się hierarchizowanie społeczeństwa. Nic z tego, w co wierzymy, że jest piękne, nie jest naturalne ani oczywiste.

**Masz na myśli to, że piękno jest tylko dla elit?**

Kategoria wyglądu – niezależnie od tego, co w niej widzimy, grubość czy chudość, wysokie czoło czy duże usta – jest elementem budowania narracji o tym, kto stoi wyżej, kto jest bardziej pożądany; nadawania pewnych kodów, którymi pokazujemy swoje miejsce w świecie. Na przykład powiększanie piersi jeszcze pod koniec lat 80. było dostępne – ze względu na cenę i stopień skomplikowania operacji – tylko dla bardzo zamożnych Amerykanek z wyższych klas, aktorek czy piosenkarek, a przez to stanowiło symbol statusu materialnego i społecznego kobiety, która chce i może w ten sposób poprawiać swoje ciało. Przez to, że takie biusty były marzeniem wielu, stały się elementem aspiracji dla tych o niższym statusie społecznym. Dziś to marzenie zostało zakomodowane przez szersze grupy społeczne i teraz nawet stereotypową studentkę stać (choćby na kredyt) na to, by wstawić sobie implanty, bo nie trzeba być do tego gwiazdą filmową.

Tylko że decyzja o powiększeniu piersi – tak samo jak o noszeniu hybrydowych paznokci, depilowaniu się laserowo czy ►



eprasa.pl 1491bb2e27

zmianie kształtu warg sromowych – nie jest niezależną decyzją kobiety. Ponieważ ma na nią ogromny wpływ świat, który mówi, że określone atrybuty nadają nie tylko prestiż, ale też gwarantują awans społeczny. Te narracje będą tym mocniej się trzymały, im bardziej kobiety nie będą widziały dla siebie alternatyw. Tam, gdzie mają możliwość awansu społecznego, zarabiania pieniędzy, osiągnięcia niezależności innymi metodami niż przez wygląd, ciśnienie na operacje plastyczne będzie mniejsze. Pamiętasz naszą rozmowę o pracy na OnlyFans – jeśli dysponujesz innymi walutami społecznymi, które możesz wprowadzić do obiegu, dyplomem wyższej uczelni, wysokim stanowiskiem, pochodzeniem rodzinnym, to inaczej będziesz podchodzić do swojego wyglądu.

**Także jeśli będziesz mieć władzę.**

Angela Merkel nie poddała się operacji plastycznej. Hillary Clinton – nie wiem, chyba też nie albo zrobiła to dyskretnie. Na przykład koronowane głowy rzadko z tej opcji korzystają, raczej się konserwują w specyficzny, bardzo dyskretny sposób. Bo taki jest komunikat z ich sfery – nie możesz przesadzić, bo zaczniesz wyglądać jak wyszydzana „żona miliardera", a wtedy wypadniesz ze swojej uprzywilejowanej grupy.

**Dziś możemy mówić o dwóch powodach korzystania z osiągnięć medycyny estetycznej. Pierwszy to chęć dostosowania się do standardów piękna, które ustanawia nie tylko *male gaze*, czyli męskie spojrzenie, ale też – jak zauważa autorka „Pixel Flesh" Ellen Atlanta – *digital gaze*, czyli filtry instagramowe. Atlanta przytacza słowa pewnej nastolatki, której marzeniem jest, by mieć taki filtr codziennie na twarzy.**

No bo wtedy jesteś bezpieczna – nikt cię nie wyśmieje, nikt cię nie upokorzy, twoje cechy indywidualne zleją się z tym bardzo radykalnym kanonem piękna, więc będziesz nie tylko akceptowana, ale wręcz unikniesz przemocy.

**Drugim powodem jest pogoń za młodością, czyli usuwanie oznak starzenia się.**

Tak, on jest dość uniwersalny, choć, jak powiedziałyśmy, różne klasy społeczne bardzo różnie go realizują. Ja dodałabym jeszcze trzeci powód, czyli usuwanie takich cech wyglądu, które realnie utrudniają codzienne funkcjonowanie. Pamiętajmy, że chirurgia plastyczna powstała na zgliszczach Europy po pierwszej wojnie światowej po to, by pomagać straszliwie oszpeconym żołnierzom, którzy po atakach bronią chemiczną stracili na przykład pół twarzy. Wtedy właśnie chirurdzy zaczęli reperować ludziom uszkodzone ciała. Celowość tego na początku była czysto rekonstrukcyjna. Teraz też się zdarza, że ludzie rodzą się z bardzo odstającymi uszami czy rozszczepieniem wargi albo ulegają wypadkom czy różnym chorobom. Ale procent takich pacjentów jest rzeczywiście znikomy. Obecnie jest to mniej medycyna, a bardziej przynoszący ogromne zyski biznes.

**Powrót do naturalnego, własnego wyglądu przestał być najważniejszym celem, przebiła go chęć wyglądania jak ktoś inny.**

Podążamy za kanonem, który jest kompletnie nierealistyczny. Nie tylko dlatego, że się starzejemy, ale też dlatego, że bardzo mało osób tak z natury wygląda. To ten zestaw proporcji: duży biust, krągłe biodra, spora pupa plus wąska talia i bardzo szczupła sylwetka, do tego bardzo określone rysy twarzy, które zawdzięczamy filtrom z social mediów. W tym znaczeniu mamy do czynienia z pogonią, która, owszem, zawsze była nam narzucana – miałyśmy być atrakcyjne dla męskiego oka – ale teraz wzmocnił to efekt skali, ciśnienie jest znacznie większe, a do tego liczba osób, które cię oceniają, bardzo się zwiększyła.

**Ale też, jak mówisz, piękno zawsze było nieosiągalne – przez to, że należało wyłącznie do klasy próżniaczej.**

I też od zawsze było – zwłaszcza dla kobiet – związane z cierpieniem. Królowa Elżbieta I całe życie smarowała twarz białym klajstrem z dużą ilością ołowiu i rtęci, które stopniowo zatruwały jej organizm, aż prawdopodobnie doprowadziły do śmierci. Blada skóra była wtedy szczytem wyobrażeń o kobiecym pięknie, poza tym Elżbieta ukrywała w ten sposób bardzo widoczne ślady po ospie. Czyli nawet jeśli byłaś królową, nie mogłaś uniknąć obowiązku wyglądania w jakiś sposób. On był nałożony na wszystkie kobiety pochodzące z wyższych klas. A potem też na mieszczki. Natomiast skala, jaką to przyjęło, siła tego przymusu, który zawdzięczamy kulturze kolorowych magazynów, potem telewizji i programom typu reality show, a teraz też internetowi – jest nieporównywalna z czymkolwiek wcześniej.

**Ja obwiniam o to programy typu *makeover*, w których bohaterki przechodziły przemianę z brzydkiego kaczątka w łabędzia.**

Pamiętam na przykład program „The Swan", w którym bohaterki były poddawane wielu bolesnym operacjom. Zobacz – to, co było fragmentem protestanckiej, amerykańskiej opowieści o tym, że możesz wziąć życie w swoje ręce i pokonać drogę od pucybuta do milionera dzięki swojej ciężkiej pracy – zostało przeszczepione do obszaru *beauty*. Kobietom od pewnego momentu zaczęto mówić, że jeśli nie wyglądają w jakiś sposób, to znaczy, że po prostu przestały się starać. Kiedy Andie MacDowell po raz pierwszy pokazała się z siwymi włosami, to tabloidy krzyczały nagłówkami *She gave up on herself*, poddała się. Prywatyzacja odpowiedzialności za to, jak wyglądamy, jest absurdalna, bo możemy o siebie dbać, ale to, jakie będziemy mieć z wiekiem nosy, łydki czy piersi, należy już do naszego genetycznego wyposażenia.

**I jest efektem doświadczeń życiowych. Jeśli urodziłaś dzieci, będziesz miała inne piersi niż kobieta, która nigdy nie karmiła.**

Ależ oczywiście. Większość z tych rzeczy jest od nas zupełnie niezależna, a jest wkładana w nasze ręce jako kolejny projekt do

> PRYWATYZACJA ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA TO, JAK WYGLĄDAMY, JEST ABSURDALNA, BO MOŻEMY O SIEBIE DBAĆ, ALE TO, JAKIE BĘDZIEMY MIEĆ Z WIEKIEM NOSY, ŁYDKI CZY PIERSI, NALEŻY DO NASZEGO GENETYCZNEGO WYPOSAŻENIA.



eprasa.pl 1491bb2e27

zajmowania się, w dodatku projekt, który bardziej niż inne udowadnia, czy jesteśmy wartościowe i godne zainteresowania. Ale też czy nie spotka nas jakaś forma ostracyzmu ze strony innych kobiet.

Kobiety zawsze oceniały kobiety – nie mam co do tego żadnych złudzeń, ale skala tego, czego możesz doświadczyć w internecie, jeśli wyglądasz niezgodnie z kanonem lub jesteś znaną osobą, która z jakiegoś powodu podejmie nietypowy wybór, jak na przykład Julia Roberts, która przyszła kiedyś na premierę z nieogolonymi pachami – jest niewyobrażalna. **Bo chłopców wychowuje się tak, by byli niesforni i wymagający dyscypliny, a dziewczynki tak, by same się dyscyplinowały albo by dyscyplinowały się nawzajem.**

I już są spacyfikowane. A w dodatku mają zajęcie: cały czas zajmować się wyglądem własnym i innych kobiet. Betty Friedan w „Mistyce kobiecości" pisała, że to jest jak osobny etat. Powstała z tego oddzielna aktywność życiowa, polegająca na tych wszystkich rytuałach piękna, które mają nadać treść twojemu życiu, a które są kompletnie puste i bezsensowne. Bo jaka głębia, jakie sacrum jest w nakładaniu kremu? Można to lubić, ale próżno tam szukać transcendencji.

**Jak to próżno? Chodzi przecież o boskie ciało.**

No ale umówmy się, to jest jednak zaklinanie rzeczywistości. Oraz sytuacja, w której poświęcamy dużo czasu na coś, co jest nazywane bardzo szumnym określeniem, a co nie zawiera żadnej unikalnej treści. W ten sposób jest nam wpychane bardzo dużo produktów, które musimy kupować, czy zabiegów, jakim musimy się poddawać. My na to nie tylko wydajemy ciężko zarobione pieniądze, ale poświęcamy też ogrom czasu. **Zamiast zdobywać nową wiedzę czy nowe kwalifikacje, ale też po prostu cieszyć się życiem. Mogłabyś spędzać beztrosko czas na plaży, a myślisz o tym, jak wyglądasz w kostiumie.**

Jesteśmy non stop zaprzątnięte nieznośnym i absolutnie jałowym działaniem, jakim jest walka z naszą biologią, upływającym czasem czy genami. Jedne z nas narzekają, że mają za dużo włosów, inne, że za mało, w jednych miejscach na ciele tłuszcz nas cieszy, w innych oburza. Jesteśmy krytyczne wobec siebie samych, ale wzrasta też nasza ocenność wobec innych kobiet. Skoro wiemy, ile nas to kosztuje, jak to jest dla nas drenujące i nadmiernie ważne, to jak ktoś się z tego wyłamuje, potrafimy być wobec takiej osoby bardzo okrutne: „Wracaj do szeregu. Dlaczego ciebie ma to nie dotyczyć?".

**Ale czy w związku z tym można powiedzieć, że jeśli decydujemy się na upiększającą, inwazyjną operację, na przykład przeszczepienie tłuszczu do pośladków, to znaczy, że poddajemy się tej opresji, dyktatowi nieosiągalnych standardów?**

Nie chciałabym tak myśleć, bo wtedy będę piętnować kobiety, które to robią, a to nigdy nie jest i nie będzie moją intencją. My wszystkie jesteśmy ofiarami tej opresji, tylko różnie na nią odpowiadamy. Ale chciałabym zwrócić uwagę na coś pozornie oczywistego. Czytałam wiele badań, z których jasno wynikało, że większość kobiet robi sobie operację ►

AUTOPROMOCJA

zwierciadło
PAŹDZIERNIKOWE WYDANIE
DO KUPIENIA RÓWNIEŻ
Z KOSMETYKAMI
DO WŁOSÓW MARKI
orientana
do wyboru:




Seria TRYCHO LICZI

• Trychologiczny nawilżający SZAMPON do włosów
liczi, ektoina, kompleks prebiotyków

• Trychologiczna WCIERKA do włosów
liczi, arginina, Baicapil™, mleczan sodu

• Trychologiczna regenerująca ODŻYWKA-MASKA do włosów
liczi, FiberHance™ BM Solution, tsubaki, pracaxi

• Trychologiczne wygładzające SERUM do włosów
liczi, glukonolakton, pektyny, kwas mlekowy

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

eprasa.pl 1491bb2e27

powiększenia piersi w nadziei, że przywróci im to poczucie atrakcyjności i podniesie samoocenę. Realny wskaźnik samooceny po zabiegu implantacji piersi najpierw bardzo spada – bo są pooperacyjny ból i rehabilitacja – potem rośnie do jakichś 30 procent więcej, niż wynosił, a następnie utrzymuje się na takim samym poziomie, na jakim był przed operacją, a czasami na dużo niższym. U tych kobiet, u których poczucie atrakcyjności spada, okazuje się, że te piersi były zmitologizowane, miały dać tyle szczęścia, satysfakcji, seksapilu i powodzenia u mężczyzn, a nie dały nic. Według mojej wiedzy nikt, jak na razie, nie wykazał, że powiększenie piersi realnie zmienia życie kobiet na lepsze.

Jak powiedziałam, nie chcę nikogo dyscyplinować, tylko powiedzieć: chcesz zrobić sobie operację, proszę bardzo, ale nie oczekuj, że po niej odmieni się twoje życie. Jeżeli nie czujesz się dobrze ze sobą, to możesz mieć ciało Naomi Campbell, a i tak będziesz siebie nie znosić.

**Raz jeszcze powołam się na książkę „Pixel Flesh", bo zwraca uwagę na kolejny absurd związany z poprawianiem urody. Mówi się nam, że piękno to najwyższa wartość, że dziś jest dostępne dla wszystkich – można je po prostu kupić, ale jednocześnie słyszymy, że to piękno nie może wyglądać jak kupione.**

Bo inaczej drwią z ciebie jak z Lauren Sánchez, żony Jeffa Bezosa, jednego z najbogatszych ludzi na świecie. To jest dokładnie to, co mówiłam o kodach określonych klas. Ponieważ dostępność różnych rzeczy związanych z pięknem, statusem i prestiżem bardzo się przez ostatnie lata zmodyfikowała, pojawiła się kolejna kategoria, która zawojowała internet, a mianowicie *old money*. Oddziela ona tych, którzy mają coś z urodzenia, od tych, którzy muszą na to zapracować lub zasłużyć. Dlatego jeżeli uda ci się zrobić te wszystkie operacje tak, żeby nie było widać, że miałaś je robione – wygrałaś życie, bo wchodzisz do panteonu bogów, którzy wyglądają jak osoby dobrze urodzone. Natomiast jeśli ci się nie uda i coś wygląda u ciebie na zbyt naciągnięte, zbyt duże czy zbyt wąskie albo po prostu nie trafiłaś we właśnie dominujący trend – natychmiast zostajesz zdyskwalifikowana jako ta, która stara się nadmiernie.

**Być brzydką to grzech, ale jeszcze większy – swoją brzydotę nieudolnie przykrywać. Nigdy w tę grę nie wygramy... Tym bardziej że gramy właściwie przeciwko sobie. Jedne z nas godzą się na to, że aby być pożądaną, chcianą i zauważaną, trzeba siebie i sobie coś ciągle poprawiać, inne się przeciwko temu buntują, ale zarówno pierwsze na drugie, jak i drugie na pierwsze patrzą z wyższością lub politowaniem. Boli mnie, że poprzez to tworzą się dwa zwalczające się nawzajem obozy.**

Cóż, na tym polega stara jak świat metoda „dziel i rządź". Łatwiej nami zarządzać, jak jesteśmy skonfliktowane. Po co są te upokarzające komentarze dotyczące innych kobiet? By zawalczyć o jakąś wyższość. „Ja tego nie robię, w związku z tym daję sobie prawo do oceniania innych i umniejszania ich. Nazywania ich glonojadami czy pustymi lalkami". Niestety, ten kawałek bardzo słabo poddaje się korekcie.

Zobacz, w kilku naszych ostatnich rozmowach, za każdym razem łapiemy takie miejsca, w których kobiety dla innych kobiet są najsurowszymi sędziami, a czasem jeszcze egzekutorkami. Można powiedzieć, że patriarchat odpowiada za nakręcanie tej dużej, systemowej opresji wobec kobiet, natomiast kobiety na służbie patriarchatu układają tę codzienną przemoc. Czy jesteś dobrą matką i czy na pewno sprawdzasz się w tej roli? Czy jesteś wystarczająco zadbana? Czy nie ubierasz się zbyt wyzywająco? Czy upiekłaś ciasta na święta i umyłaś okna? Kiedy widzę w internecie, jak daleko potrafią zabrnąć różne dyskusje, w których kobietom wytyka się ich niewystarczającość – macierzyńską, wyglądową, karierową, jakąkolwiek – to sobie myślę, że ciągle jesteśmy w tym samym miejscu mimo kolejnych fal feminizmu.

**Mój stosunek do operacji plastycznych jest mieszany, z jednej strony rozumiem, że można mieć taką potrzebę, z drugiej – boję się bólu, ale też unifikacji. Widzę i słyszę te obawy, że wszystkie stajemy się klonami samych siebie. Może to wyśmiewanie czy umniejszanie ma na celu powstrzymanie przed tym kolejnych kobiet? Choć wiem: to krzywy cel, bo jednak krzywdzi.**

Ten cel jest krzywy też dlatego, że kobiety robiące sobie operacje chcą wyglądać jak ktoś inny. Potrzeba dostosowania i niewystawania jest silniejsza niż potrzeba indywidualizacji. Zwłaszcza jeśli doświadczyło się zawstydzania, wyszydzania czy innych form dyskryminacji. Bycie sobą wymaga jednak sporo odwagi. Dopiero kiedy przekroczy się pewien próg, kiedy zrozumie się, że człowiek potrzebuje wyglądać jak on, można porozmawiać o tym, że dostosowywanie się jest jednak bardziej szkodliwe niż pomocne.

**Straszy się nas nie tylko brzydotą. Także starzeniem. Nawet młodych ludzi. Dziś nie mają szansy zobaczyć swoich pierwszych zmarszczek i uznać, co o nich sądzą i czy w ogóle chcą je likwidować. Słyszałaś pewnie o botoksie prewencyjnym.**

Moja droga, w życiu kobiety starość równa się brzydota. Bycie starą oznacza bycie nieatrakcyjną, dla niektórych wręcz odpychającą. Wiele młodych kobiet wierzy, że botoksując twarz, unikną zmarszczek na zawsze. Nie chcą czekać, aż one się pojawią, bo wtedy już będzie za późno. I mogą sobie na to pozwolić, niezależnie od konsekwencji zdrowotnych, których nie znamy, bo za krótko sobie wstrzykujemy botulinę. Wciąż wierzymy w to, że na starzeniu się tracimy tak dużo, że nie można sobie na nie pozwolić.

> W KULTURZE PIOTRUSIÓW PANÓW, CZYLI LUDZI, KTÓRZY MAJĄ 40 LUB 60 LAT, A ZACHOWUJĄ SIĘ, JAKBY MIELI 16 – WPUSZCZENIE DO DYSKURSU STAROŚCI JEST JAK WPUSZCZENIE TRĘDOWATEGO DO PAŁACU.



eprasa.pl 1491bb2e27

**Nie no, coś się jednak zmienia. Aż tak źle nie jest.**

Owszem, jest pewna reprezentacja wśród znanych osób, a to Pamela Anderson chodzi bez makijażu na wielkie wyjścia, a to Sarah Jessica Parker w odpowiedzi na bardzo agresywne komentarze na temat jej wyglądu mówi: „Wiem, jak wyglądam. Po prostu się starzeję. Co mam zrobić? Przestać się starzeć?", a to wspomniana Andie MacDowell nosi z dumą siwiejące loki.

Zdolność starzenia się to w jakimś sensie umiejętność wzięcia odpowiedzialności za własne życie – za to, co się robiło, jak się żyło i jakich wyborów się dokonywało. W dzisiejszej kulturze, która jest kulturą Piotrusiów Panów i Wiecznych Królewien, czyli ludzi, którzy mają 40 lub 60 lat, a zachowują się, jakby mieli 16 – wpuszczenie do dyskursu starości jest jak wpuszczenie trędowatego do pałacu.

**W takim razie wpuścimy go za miesiąc w osobnej rozmowie. Tę chciałam zakończyć pytaniem: czy to nie jest przejaw szaleństwa, że dziś chcemy żyć jak najdłużej, ale jednocześnie nie starzeć się i nie tracić urody?**

A najlepiej jeszcze w ogóle nie zmieniać się w tym procesie. Nie dojrzewać, nie wzrastać. Tak, brzmi to jak opowieść z jakiegoś kiepskiego horroru s.f. Ostatnio znalazłam wspaniały cytat z Simone Weil, którą w ogóle bardzo cenię: „W każdej niemal dziedzinie zgubiliśmy pojęcia świadczące o inteligencji: pojęcie granicy, miary, stopnia, proporcji, zależności, stosunku, związku koniecznego, powiązań między sposobem działania a rezultatem". Ona tego nie powiedziała niedawno, tylko tuż po drugiej wojnie światowej. A jak bardzo jest aktualne! Podejmujemy różne wyizolowane działania, jak daleko idące modyfikacje ciała, mając nadzieję, że one radykalnie odmienią nasz los na lepsze, nie wpisując tego ani w większy plan naszego życia, ani nie rozumiejąc dokładnie, czym to jest.

**Do jakiej refleksji chciałabyś nas więc zachęcić?**

Chyba najbardziej do tego, by pytać siebie samą, po co i dlaczego to robię. Bo jeśli robię to po to, by ktoś mnie kochał, to nie osiągnę tego celu. Jeśli robię to po to, bym mogła siebie reszcie pokochać, też się to w ten sposób nie uda. A może są inne metody, tańsze, mniej inwazyjne? Nie chodzi o to, by teraz na siebie krzyczeć, tylko zobaczyć, że to może być uwikłanie, z którego wydostanie się dopiero paradoksalnie da nam to, do czego dążymy. ●



ZDJĘCIE: WERONIKA ŁAWNICZAK.

**MARTA NIEDŹWIECKA**

certyfikowana sex coach i psycholożka. Autorka podcastów i książek „O zmierzchu" (do tej pory ukazały się trzy tomy). „Niezbędnika nowoczesnej dziewczyny" można też słuchać jako podcastu.

REKLAMA




# Wyprzedzamy skutecznością

Kapsułki dopochwowe z jonami srebra na każdy rodzaj infekcji intymnej

**bakteryjnej | grzybiczej | wirusowej**

Rekomendowane Siła jonów srebra przez specjalistów

Producent: NTC S.r.l., Włochy
Podmiot prowadzący reklamę:
HEXANOVA Sp. z o.o., ul. Brukowa 36, 05-092 Łomianki.
HEX/05/2026

Hexanova

* Mariusz Zimmer, Hubert Huras, Paweł Kamiński, Agata Karowicz-Bilińska, Krzysztof Drews, Tomasz Fuchs, Michał Pomorski. Rekomendacje Polskiego Towarzystwa Ginekologów i Położników —zastosowanie antyseptyków w przypadkach nieswoistych stanów zapalnych pochwy. Ginekologia i Perinatologia Praktyczna 2020 tom 5, nr 2, strony 90–97.

To jest wyrób medyczny.
Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.

eprasa.pl 1491bb2e27

# MIZERIA, DEWOLAJ i ZWIĄZKI PARTNERSKIE

Świętował dzień kotleta schabowego wyznaniem „Jesteś panierką mojego życia". Zrobił przegląd najbardziej spektakularnych kanapek. Regularnie publikuje galerię komplementów. Jak ten: „Myślałem, że po ogórkach kiszonych nie spotka mnie nic lepszego, ale spotkałem ciebie". A pomiędzy zabawnymi grafikami z życzeniami miłego dnia, przypomina o chodzeniu na wybory i równych prawach dla osób LGBT+. Internet nie zasłużył na **MICHAŁA WŁODARCZYKA**, czyli Włodiego4444, ale bardzo go potrzebował.

*Rozmawia* **ANGELIKA KUCIŃSKA** *Zdjęcia* **AGA BILSKA**

**W czym jesteś dobry?**

Jestem dobry w byciu kreatywnym. Ufam sobie w tym aspekcie, bo zawsze coś tworzyłem – teksty, grafiki – nawet zanim praca kreatywna stała się po prostu moją pracą. I wiem, że zawsze będę coś tworzył, na przykład te moje wszystkie kolorowe obrazki, bo lubię i potrafię korzystać ze swojej kreatywności.

**Jesteś też dobry w poprawianiu ludziom nastroju.**

To miłe, ale nieplanowane. Kiedy siadam do grafiki czy nowego posta, moim nadrzędnym celem nie jest myśl, żeby podnosić ludzi na duchu. Jeśli wstaję rano i jest fajnie, to pewnie wybrzmi to w tym, co wrzucę na Instagram. Na pewno jednak nie jestem od tego, żeby każdy miał zawsze dobry humor, bo tak się przecież nie da. Trzeba czasem czuć się źle, żeby poczuć się dobrze. Zdarzają mi się więc też inne obrazki. Takie, dzięki którym może ktoś poczuje się widziany, zrozumiany.

**Może po prostu chodzi o to, że w estetyce, którą operujesz, jest coś uniwersalnie krzepiącego? Ten miks nostalgii i naiwności.**

W tę estetykę uciekałem jeszcze w liceum. Nie czułem się dobrze w szkole, więc gdy wracałem do domu, odpalałem komputer, wklejałem swoją twarz w kosmiczne tło i dorabiałem poroże... To była ta fajna twórcza strona mnie. Lubiłem na siebie patrzeć przez taką soczewkę. Czułem się wtedy lepiej sam ze sobą i ta estetyka we mnie została, więc dziś jest dowodem szczerości w tym, co robię. Cieszę się, jeśli przy okazji wywołam u kogoś uśmiech.

**Ja myślę o naiwności jako niezbędnej kompetencji, zwłaszcza dziś. Pomaga nam nie popaść w apokaliptyczne myśli o kompletnym rozpadzie. Jest w naiwności wiara, że nie wszystko stracone.**

Wierzę we wspólnotę. Kiedy wymyślam treści do opublikowania, szukam czegoś, co możemy przeżyć razem. Jesteśmy już wystarczająco podzieleni. W mediach społecznościowych pełno jest opinii, które różnią, więc wolę to, co nas połączy. Zwykłe, małe rzeczy. Jak wczesne pobudki. Albo mizeria do mielonego. To jest dla mnie poszukiwanie dobra, bo ono jest w tych momentach, gdy możemy się razem zaśmiać albo wspólnie westchnąć. Tak samo ważne jest dla mnie, żeby nawet o poważnych rzeczach mówić bezpretensjonalnie. Moje konto obserwują głównie młodzi ludzie, a młodych duże tematy, na przykład polityka, często onieśmielają, bo wydaje im się, że brakuje im wiedzy, żeby się angażować, zabierać głos. A ja o tym, że fajnie chodzić na ►



eprasa.pl 1491bb2e27





WIERZĘ WE WSPÓLNOTĘ. JESTEŚMY JUŻ WYSTARCZAJĄCO PODZIELENI. W MEDIACH SPOŁECZNOŚCIOWYCH PEŁNO JEST OPINII, KTÓRE RÓŻNIĄ, WIĘC WOLĘ TO, CO NAS POŁĄCZY. ZWYKŁE, MAŁE RZECZY. TO JEST DLA MNIE POSZUKIWANIE DOBRA, BO ONO JEST W TYCH MOMENTACH, GDY MOŻEMY SIĘ RAZEM ZAŚMIAĆ ALBO WSPÓLNIE WESTCHNĄĆ.






eprasa.pl 1491062e27

wybory, opowiadam prostym językiem i zabawną grafiką, a nie skomplikowanymi wykresami. Że to jest rozmowa na poziomie mema? Spoko, najważniejsze, że rozmawiamy.

**Długo wzbraniałeś się przed tym, żeby poruszać kwestie światopoglądowe w social mediach, prawda?**

Tworzę treści w internecie od 2020 roku i faktycznie przez pierwsze trzy lata byłem bardzo ostrożny. Nie ukrywałem, że jestem gejem, ale też nie dzieliłem się poglądami. Dryfowałem ponad tym. Rok 2023 był dla mnie przełomowy. Zmierzyłem się ze sobą i znalazłem wreszcie spokój. Poczułem, że już jestem w miejscu, w którym mogę otwarcie mówić o tym, co mnie boli, ale i o tym, co mnie uszczęśliwia – o moim związku, frustracjach, pragnieniach, marzeniach. Nie czułem dyskomfortu, angażując się coraz bardziej w kwestie ważne społecznie.

**Co cię zatrzymywało wcześniej?**

Jestem wdzięczny za to, że tak wiele osób lubi to, co robię, ale kiedy zaczynasz zdobywać coraz większy zasięg w internecie, wystawiasz się na ocenę setek tysięcy ludzi. Te setki tysięcy osób mogą różnie zareagować, kiedy się dowiedzą, że masz chłopaka. Wcześniej cokolwiek na ten temat mogli mi powiedzieć tylko bliscy, rodzina i przyjaciele, a teraz mogę dostać wiadomość od obcej osoby, że powinienem rzucić się z okna. Dziś, też dzięki pracy na terapii, wiem, że taka wiadomość w ogóle nie jest o mnie. I, co także ważne, nigdy nie ukrywałem, że jestem w związku. Kacper, mój chłopak, pojawiał się na profilu, gdzieś przewijało się nasze wspólne mieszkanie, zdjęcia z wakacji, ale nie używałem mojej platformy do tego, żeby mówić, że marzymy o ślubie, którego nie możemy wziąć. Wcześniej bałem się, że to może za mocne, za bardzo, że się komuś nie spodoba. A teraz chcę być za bardzo. Chcę być widziany. Czasem ktoś mi powie, że jestem odważny, bo otwarcie opowiadam o swojej orientacji i relacji. Nie ma niczego odważnego w posiadaniu chłopaka, a ja mówię o swoim, bo chcę. I tyle.

**A okoliczności zewnętrzne też zachęcały, żeby się wreszcie otworzyć bardziej? W 2020 roku homofobiczny hejt w internecie mógł być bardziej nasilony niż w 2023.**

Ale przecież sytuacja polityczna nie zmieniła się na tyle, żebyśmy nagle poczuli się w pełni bezpiecznie...

**Śledzisz dyskusję wokół obowiązku uznawania przez polskie urzędy małżeństw jednopłciowych zawieranych za granicą?**

Za każdym razem, kiedy wraca temat związków partnerskich, we mnie rozpala się na nowo iskierka nadziei, że może wreszcie, że może teraz będzie ten moment. I takich momentów w ostatnich latach przeżyłem mnóstwo. Wiele razy myślałem, że jeszcze dwa miesiące i weźmiemy ślub. A potem dyskusja cichnie, opinia publiczna zajmuje się czymś innym, i tak w kółko. Czuję wtedy, że ktoś regularnie zabiera mi coś, czego nigdy nie miałem. Myślę czasem, że może to moja wina. Że to ta moja naiwność, z którą idę przez świat, sprawia, że za każdym razem pozwalam, żeby rozbudziła się we mnie nadzieja, a potem mi przykro, kiedy nadzieja się ulatnia. Obowiązek transkrypcji też rozpalił we mnie nadzieję. Zresztą planujemy z Kacprem ślub w Kopenhadze, przeszliśmy już wszystkie formalności, zebraliśmy potrzebne dokumenty. Robimy to właśnie z wiarą, że akt małżeństwa zostanie uznany i przepisany w mieście, w którym na co dzień żyjemy. To nasze trzecie podejście. Sześć lat temu mieliśmy brać ślub w Las Vegas. Wylot miał być w sobotę, a w czwartek zamknięto granice z powodu pandemii. Później wpadliśmy na pomysł, że weźmiemy ślub humanistyczny w Warszawie i wyprawiamy imprezę dla bliskich. Tylko że wtedy różne wydarzenia życiowe zmusiły nas do przekierowania uwagi gdzie indziej. Do trzech razy sztuka.

**Co czujesz, gdy tak w kółko odbierają ci nadzieję?**

Frustrację. To dla mnie nowa emocja, bo mam problem z negatywnymi odczuciami. Po latach tłamszenia wszystkich emocji wciąż wyzwaniem jest produktywne przeżywanie złości czy właśnie frustracji.

**Złość piękna sprawa, jak już się z nią oswoisz.**

Moja terapeutka często mi mówi, że chciałaby, żebym się wkurzył, a ja jeszcze nie potrafię. Tak mam, że we wszystkim szukam pozytywów i lekcji. Wyrobiłem w sobie ten mechanizm, gdy było mi naprawdę ciężko, w czasach gimnazjum i liceum. Rozumiem, że z właściwego przeżywania złości płynie wielka wartość. Staram się tego nauczyć.

**Powinno cię wkurzać, że żeby wziąć ślub, musisz wyjechać.**

To mnie upokarza. Upokarza mnie to, że kiedy wypełniamy jakikolwiek urzędowy formularz – na przykład starając się o kredyt – to nie ma dla nas innej opcji w rubryce „stan cywilny" niż kawaler. Albo że kiedy meldujemy się razem w hotelu, zawsze pytają, czy chcemy podwójne łóżko czy dwa pojedyncze, bo nie nosimy takiego samego nazwiska. Kacper jest moją rodziną i chcę, żeby nas tak traktowano, a nie jak dwie obce osoby. Kiedy kompletowaliśmy dokumenty potrzebne do ślubu w Kopenhadze, wreszcie poczułem się jak człowiek, który nie tłumaczy się z tego, z czego nie muszą tłumaczyć się osoby heteroseksualne. Wszyscy muszą pójść do urzędu stanu cywilnego i stać w kolejce. To było wręcz dziwnie przyjemne, kiedy podchodziłem do okienka. Mimo że ślub bierzemy w innym kraju, przez chwilę mogłem się poczuć w Polsce jak inni ludzie, którzy tu żyją. Jak moi przyjaciele i znajomi. Ja tylko tego chcę. Nie chodzi przecież o żadne przywileje.

**Będzie wesele?**

Planowanie wesela to moja ulubiona czynność, kiedy idę na siłownię i robię kardio na bieżni [śmiech]. Wymyślam wtedy, kto zaśpiewa, jakie będą przemowy, jakie kwiaty. Zwykłe człowiecze rzeczy. W Kopenhadze pójdziemy na kolację z naszymi rodzinami, ale za jakiś czas na pewno chcielibyśmy zorganizować wesele w Polsce. Nie ma konkretnego planu, ale mamy swoje marzenia. Mizeria, dewolaj...

**Miłość do mizerii, dewolaja i kiszonych sprawia, że internet widzi w tobie patriotę. Jesteś patriotą?**

Są takie elementy polskości, które bardzo lubię. Jak na przykład kuchnia. I my, Polacy, łączymy się w miłości do ogórka kiszonego i w miłości do mizerii. Fokus na to, co nas łączy, nie kłóci się jednak z mówieniem o tym, co boli. Frustruje mnie, że ►



eprasa.pl 1491bb2e27





MÓJ CHŁOPAK POJAWIAŁ SIĘ NA PROFILU, GDZIEŚ PRZEWIJAŁO SIĘ NASZE WSPÓLNE MIESZKANIE, ZDJĘCIA Z WAKACJI, ALE NIE UŻYWAŁEM MOJEJ PLATFORMY DO TEGO, ŻEBY MÓWIĆ, ŻE MARZYMY O ŚLUBIE, KTÓREGO NIE MOŻEMY WZIĄĆ. WCZEŚNIEJ BAŁEM SIĘ, ŻE TO MOŻE ZA MOCNE, ZA BARDZO, ŻE SIĘ KOMUŚ NIE SPODOBA. A TERAZ CHCĘ BYĆ ZA BARDZO. CHCĘ BYĆ WIDZIANY.






eprasa.pl 1491bb2e27

od lat żyję w kochającym się związku, a nie mogę wziąć ślubu z moim partnerem, ale mimo to dalej mieszkam w Warszawie i tu płacę podatki. Zależy mi na Polsce. Gdyby mi nie zależało, mieszkałbym za granicą.

**Miałeś okazję po studiach. Mogłeś zostać w Anglii.**

Dobrze mi zrobiły tamte trzy lata. Znalazłem się w innym kontekście, mogłem przemyśleć sobie siebie, spojrzeć na pewne sprawy z dystansu i nabrać odwagi, by zacząć, jak to ładnie mówią, żyć w prawdzie. Potrzebowałem dojść do ładu z tym, że chcę chodzić na randki z facetami, mieć partnera i żeby ludzie o tym wiedzieli. Takie życie mogłem sobie wieść w Anglii bez większego problemu, ale wróciłem.

**Dlaczego czasy gimnazjum i liceum były tak trudne?**

Zabrakło empatii. I nawet nie mówię o empatycznym podejściu innych ludzi. Ja sam nie traktowałem siebie z empatią. Byłem zamknięty. Robiłem wszystko, żeby nie zwracać na siebie uwagi, bo bałem się komentarzy, które mógłbym sprowokować. Miałem przyjaciółki, ale te relacje były specyficzne, bo brakowało w nich szczerości. Ja wiedziałem sporo o życiu moich przyjaciółek. Z kim chodzą na randki, w kim się kochają. A kiedy pytały mnie, kto mi się podoba, uciekałem w żart albo zmieniałem temat. Gdy się dorasta, jest się bardzo świadomym, że ludzie na ciebie patrzą. Chcesz kontrolować każdą narrację. Dopiero w Anglii przestałem się tak pilnować. Mogłem odpocząć. A po powrocie stopniowo zacząłem obierać siebie z kolejnych warstw, jak cebulę, żeby być takim, jakim chcę być. Tylko że to lata obierania.

**Życie na takiej wysokiej czujności musi być potwornie stresujące.**

Wtedy tego nie odczuwałem. Wydawało mi się, że to ciągłe projektowanie siebie jest okej. Że tak muszę, żeby nie wzbudzać podejrzeń, chociaż ludzie i tak domyślali się, że jestem gejem. Konsekwencje życia w ciągłej czujności odczułem dopiero, gdy zacząłem się naprawdę zajmować sobą. Zobaczyłem, dlaczego małe sprawy potrafią mnie wyprowadzić z równowagi. Przez ten kumulowany latami stres. Czasem myślę, że może moja działalność w internecie komuś takiego stresu oszczędzi. Chciałbym być takim drogowskazem, jakiego ja nie miałem, bo wychowywałem się w czasach bez social mediów, bez Instagrama, z początkującym Facebookiem, a w mojej szkole był jeden wyoutowany gej. Wsparciem dla młodych ludzi zgubionych w stereotypach na temat osób homoseksualnych. W końcu pokazuję, że mam chłopaka i mieszkamy razem, ale też moje życie jest zwykłe, bo jem mizerię i nie lubię wstawać wcześnie rano.

**Reprezentacja jest wciąż niewystarczająca?**

Oczywiście, że jest. Wbrew tym wszystkim głosom, że już przejęliśmy kulturę, bo w każdym serialu jest jakiś gej. Nie ma. Filmy, seriale i książki nadal pokazują osoby nieheteronormatywne w sposób stereotypowy. Reprezentacja jest bardzo ważna, wiem to po sobie. Pierwszym gejem, którego zobaczyłem w serialu, był bohater „M jak miłość". Postać przedstawiona bardzo negatywnie. Pojawia się nagle i rozbija czyjąś rodzinę.

**Był jeszcze Stanford z „Seksu w wielkim mieście", najlepszy przyjaciel Carrie Bradshaw. Manieryczny, wystylizowany, ekspresywny. Kolejny stereotyp.**

A co, jeśli nie wpisujesz się w tę wąską wizję? Reprezentacja różnych form miłości i różnych ekspresji pomaga ludziom w odkrywaniu, kim naprawdę są. Żyją swoim prawdziwym ja, a nie tym zaprojektowanym według stereotypowych wyobrażeń na przykład o geju.

**Włodi, a co cię wzrusza?**

Kacper i jego podejście do naszej pieseczki. Mój chłopak nigdy nie był typem, który planował mieć zwierzę – w przeciwieństwie do mnie, bo ja dorastałem z pieskiem, więc zawsze chciałem mieć pieska. Rozmawialiśmy, negocjowaliśmy, był otwarty i teraz...

**Jest jak z memów o starym, który nie chciał psa?**

Tak! Jest tak rozkochany w naszej pieseczce. Wzrusza mnie ich relacja. Jak głaszcze ją po brzuszku, wychodzi na spacery, jak na nią patrzy. Mnie w ogóle łatwo wzruszyć. Działają tak na mnie książki, filmy, muzyka. Czasem przeczytam zdanie, które doskonale opisuje mój stan, i ono ze mną zostaje. Jak ten fragment w „Małym życiu", gdzie Hanya Yanagihara pisze, że gdy tracisz kogoś bliskiego, żałujesz, że nie zabutelkowałeś jego zapachu. Że gdy odchodzi ktoś, kogo kochasz, chcesz go jeszcze raz powąchać. Od kiedy to przeczytałem, średnio raz w tygodniu wracam do myśli o zapachu ukochanej osoby i o tym, jaki jest ulotny.

**Łatwość wzruszania się wspiera kreatywność?**

Na pewno. Jestem bardzo emocjonalny i dziś już bez oporów wylewam z siebie to, co przeżywam. Potrafię zauważyć nastroje i przełożyć je na słowa albo obrazek, z którym ludzie – użyję tego słowa – rezonują. To może być grafika z talerzem, na którym są tłuczone ziemniaki i kotlet, ale jest wzruszająca.

**Dobra, to co czujesz, kiedy jesz mizerię?**

Komfort. To jest moje bezpieczne miejsce. Jadłem bardzo wiele mizerii w swoim życiu. Eleganckie w drogich knajpach, zupełnie inne od tych domowych, które dobrze znam

Jadłem mizerię na słodko, bo taką się je w rodzinie Kacpra. Jadłem mizerię na słono. Jadłem mizerię własnej roboty. Jadłem tartą, krojoną, ciętą, przeróżną. Jadłem tosty z mizerią. Jadłem mizerię na mielonym. I za każdym razem, gdziekolwiek bym był, mizeria jest dla mnie czymś znanym i bliskim.

**Nie ma złej mizerii?**

Bez przesady, nie bądźmy aż tak naiwni! ●

FILMY I SERIALE NADAL POKAZUJĄ OSOBY NIEHETERONORMATYWNE STEREOTYPOWO. REPREZENTACJA JEST BARDZO WAŻNA, WIEM TO PO SOBIE. PIERWSZYM GEJEM, KTÓREGO ZOBACZYŁEM W SERIALU, BYŁ BOHATER „M JAK MIŁOŚĆ", POSTAĆ BARDZO NEGATYWNA.



eprasa.pl 1491bb2e27

HEAN

# Skin BLUR

NIE UKRYWAJ SKÓRY.
POKAŻ JEJ NAJLEPSZĄ WERSJĘ.




Puder w kompaktowej formie.
**WYGŁADZA. MATUJE. UTRWALA.**

Dostępne w sklepach
hebe
zdrowie i piękno

eprasa.pl 1491bb2e27



# ZABAWA NA MCHU



Staramy się chronić dzieci. Uważamy, żeby się nie przeziębiły czy, o zgrozo, nie pobrudziły, bo przecież na ziemi czy w kałużach czyhają groźne bakterie. Okazuje się, że to nie jest najlepsza polityka.

Nie do końca wiadomo, co stoi za rosnącą liczbą chorób autoimmunologicznych, dominuje jednak przeświadczenie, że są to choroby cywilizacyjne. Zmiany w środowisku, chemia w powietrzu i jedzeniu sprawiają, że układ odpornościowy człowieka wariuje. W tej sytuacji warto przyjrzeć się prostemu eksperymentowi przeprowadzonemu parę lat temu w Finlandii. Opisuje go fanpage Cafe Nauka. Otóż zmieniono podłoże na kilku placach zabaw dla dzieci – asfalt czy gumę zastąpiono fragmentami ściółki leśnej, mchu, darni. Dzieci przebadano przed tą ingerencją i po niej. Czas trwania doświadczenia to zaledwie miesiąc – a jednak wyniki okazały się interesujące. Zbadano skład mikrobiomu skóry i jelit, a także markery układu odpornościowego we krwi, w tym poziomy cytokin oraz liczebność limfocytów T, grających kluczową rolę w reagowaniu na stany zapalne. Okazało się, że mikrobiom dzieci stał się zdecydowanie bardziej zróżnicowany, a układ odpornościowy zaczął lepiej pracować, skuteczniej wyłapując rzeczywiste zagrożenia i odpowiadając na czynniki prozapalne. Jak widać, mało trzeba, żeby dużo zmienić na plus.



## Zrobione ze śmieci

Zwykle takie działania opisywane są podniosłym tonem i szeroko reklamowane. Tymczasem na stronie Manufatury Bursztynnika, marki produkującej m.in. kosmetyki i świece zapachowe, czytamy: „Ta mydelniczka to po prostu kupa śmieci za 59 złotych. Ale to nie są byle śmieci. To są śmieci zebrane na plażach polskiego Bałtyku". Śmieci zostały zmielone i połączone biożywicą. Oczywiście produkcja mydelniczek nie spowoduje, że wyspy śmieci znikną z oceanów. Znowu cytat: „Pitoleniem byłoby twierdzenie, że jedna mydelniczka zmieni świat. Nie zmieni. Ale może zmieni coś znacznie bliżej: jedną decyzję, jeden odruch, jedno »a dobra, podniosę«. A to już niezły początek! Bo świat, w którym żyjemy, mamy tylko jeden. I to nie jest pitolenie".



eprasa.pl 1491bb2e27



## Bój o burgera

Zdążyliśmy się już przyzwyczaić, że nie „mleko roślinne", tylko napój. Ostatnio w Parlamencie Europejskim ustalono, jakich nazw wolno używać w stosunku do roślinnych zamienników mięsa. Powstała lista 31 terminów zakazanych. Są to m.in. gatunki mięsa, jak wołowina, cielęcina czy wieprzowina, są określenia części mięsa, jak udko, boczek, żeberka. Ciągle jednak można umieszczać na opakowaniach sformułowania: roślinny burger, kiełbasa, nuggetsy czy sznycel.

Rynek żywności roślinnej rozwija się niezwykle szybko. Na przykład w Holandii 42,6% białka sprzedawanego w supermarketach pochodzi z roślin. Ważną rolę w tych zmianach odgrywa język – za nim idą decyzje konsumentów. Szacunki BALPRO, niemieckiego stowarzyszenia branży roślinnych alternatyw, mówią, że wycofanie pewnych nazw może przynieść w Niemczech około 250 mln euro strat. Ponad 600 organizacji i firm spożywczych w Europie, a także ponad 350 tys. obywateli apelowało o odrzucenie tych regulacji.

**125** ***km nowych tras rowerowych*** *powstanie na Roztoczu. W ten sposób tutejszy Centralny Szlak Rowerowy będzie mieć długość ponad* **275 km.** *Obok ścieżek pojawią się wiaty, miejsca do ładowania rowerów elektrycznych, stojaki, a także stacje napraw. Ponad połowę kosztów pokryją fundusze z Unii Europejskiej.*



Majowie walczą z plantacjami palm, ścinając i paląc drzewa.

## AI w walce z wylesianiem

Rezerwat Biosfery Majów w Gwatemali to największy obszar chroniony w Ameryce Środkowej. Chroniony, ale ciągle za mało skutecznie. Największym problemem jest wylesianie. Nielegalna wycinka lasów pod – również nielegalny – wypas bydła, a także pod uprawę palmy olejowej. Tam, gdzie terenem zarządzają lokalne spółdzielnie i społeczności rdzenne, jest dobrze, w innych miejscach lasy znikają. Władze podejmują rozmaite działania, by temu zapobiec, wprowadzają wojsko czy policję, a niedawno zdecydowano się na włączenie do akcji sztucznej inteligencji. Ta ma za zadanie za pomocą specjalnych czujników wychwytywać odgłosy pił i powiadamiać odpowiednie służby. Myślę, że takie zastosowanie AI nie wzbudzi kontrwersji.

ZDJĘCIA: OLGA PANKOVA, ROXILLER, BRIAN LAWLESS/GETTY IMAGES, MATERIAŁY PRASOWE.



eprasa.pl 1491bb2e27

**sens.**
inspirujemy
do rozwoju
przez
cały rok

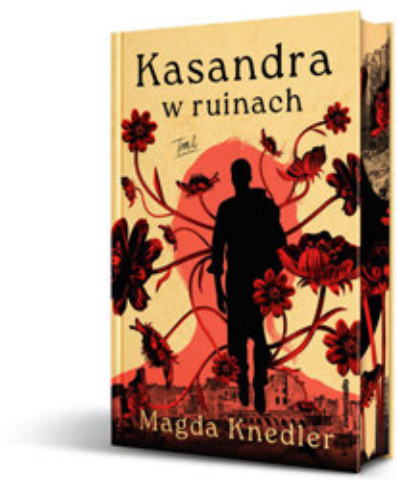
**Co miesiąc w sprzedaży.**
Wrześniowy numer do kupienia od 11 sierpnia.




Wrześniowe wydanie kupisz także z książką **Ewy Woydyłło „Szczęścia można się nauczyć".**




## WYDAWNICTWO ZWIERCIADŁO POLECA




**„Kasandra w ruinach" Magdy Knedler** to poruszająca opowieść o ludziach, którzy próbują ocalić siebie nawzajem w świecie zniszczonym przez wojnę.

Gdy wizje Kasandry zaczynają się spełniać, a Staszek przemierza ruiny powojennej Warszawy w poszukiwaniu ukochanej, stawką staje się nie tylko miłość, lecz także pamięć i nadzieja na przyszłość.

To pełna emocji powieść o przeznaczeniu, którego nie sposób uniknąć, i o uczuciu, które potrafi przetrwać nawet największą katastrofę.

sklep.zwierciadlo.pl  Wydawnictwo Zwierciadło  wydawnictwo_zwierciadlo

AUTOPROMOCJA

eprasa.pl 1491bb2e27

# KULTURA



3. sezon „1670" rusza 5 sierpnia na platformie Netflix.

ZDJĘCIE: JAROSŁAW SOSIŃSKI/NETFLIX.

## WITAMY Z POWROTEM

JEŚLI ZASTANAWIACIE SIĘ, JAK UDAŁ SIĘ TRZECI SEZON „1670", MAMY DLA WAS DOBRĄ WIADOMOŚĆ. NIE TYLKO SIĘ UDAŁ, JEST ŚWIETNY.

Ludzie, obudźcie się, mamy XVII wiek!" Chciałoby się zakrzyknąć, sięgając po cytat z pierwszego sezonu, który zresztą zdążył już przeniknąć do codziennego języka. Znowu jesteśmy na dworze w Adamczysze, a tam... zmiany, zmiany, zmiany. Widzicie to pochmurne oblicze Zofii? Oj, ma powody do niezadowolenia. Będzie próbowała zaprowadzić porządek w swojej absolutnie nieprzewidywalnej rodzinie oraz w najbliższym sąsiedztwie, ale czy to w ogóle możliwe? „W tym domu mówimy sobie tylko miłe rzeczy. Niemiłe dusimy w sobie, a potem wyżywamy się na Bogu ducha winnych, poza domem. To jest dojrzałość" – czy ta jej wypowiedziana tonem nieznoszącym sprzeciwu złota myśl (którą możecie już znać ze zwiastuna najnowszej odsłony serialu) zapobiegnie rodzinnemu rozłamowi? O tym będzie można przekonać się już za chwilę, a także o tym, po co wysyła się chłopa pańszczyźnianego na Księżyc, jak wygląda egzamin na prawdziwego szlachcica i do czego zdolny jest uznany za zmarłego Bogdan [więcej na ten temat w wywiadzie z grającym go Dobromirem Dymeckim na s. 64], jeśli się naprawdę wkurzy. Wiadomo, że kręcenie kontynuacji zawsze wiąże się z ryzykiem i obawą, czy aby na pewno kolejne odsłony uniosą ciężar oczekiwań. W końcu mówimy o najgłośniejszym polskim serialu ostatnich lat czy nawet dekad. Który przypomniał, że my, Polacy, a przynajmniej spora część z nas, uwielbiamy się śmiać z samych siebie, swojej kultury, historii i narodowych przywar. Twórcy „1670" (to nadal ta sama ekipa, na czele ze scenarzystą Jakubem Rużyłło oraz reżyserami Maciejem Buchwaldem i Kordianem Kądzielą) wracają w wielkim stylu. Zakład, że o tym sezonie będzie się mówiło jako o równie ożywczym i zabawnym jak pierwszy? Albo nawet jako o najlepszym z wszystkich trzech. ●



eprasa.pl 1491bb2e27



Paul Sérusier „Kobiety przy źródle. Danaidy" (1899).

# WYWROTOWI BRODACZE

**NABIŚCI TO OSTATNIO CORAZ CHĘTNIEJ PODEJMOWANY TEMAT. DOPIERO CO SKOŃCZYŁA SIĘ POŚWIĘCONA IM WYSTAWA W BARCELONIE, A JUŻ W ŁAZIENKACH KRÓLEWSKICH OTWORZYŁA SIĘ KOLEJNA, POSZERZONA O POLSKIE WĄTKI.**

Uznawali się za proroków nowej sztuki. I choć tworzyli grupę dość krótko, okazali się ważnym ogniwem łączącym malarstwo XIX wieku z awangardą. Kim byli? Zaczęło się w 1888 roku w Pont-Aven, miasteczku w Bretanii, które zamieniło się w artystyczną kolonię. To tam młody malarz Paul Sérusier, zafascynowany twórczością dużo starszego i zupełnie wówczas niedocenianego Paula Gauguina, doszedł do przekonania, którym zaraził kolegów (m.in. Maurice'a Denisa, Pierre'a Bonnarda czy Édouarda Vuillarda): nie przedstawiamy natury w sposób fotograficzny, przekazujemy nasze przeżycia, upraszczamy, spłaszczamy perspektywę, używamy koloru. Tak w skrócie można by podsumować ich założenia, które później rozwiną się i zradykalizują, wraz z narodzinami takich awangardowych nurtów, jak fowizm czy kubizm. Na razie jednak mamy grupę młodzieńców, którzy wybrali sobie śmiały przydomek „nabiści" (Les Nabis), od hebrajskiego i arabskiego słowa oznaczającego proroka. Dowcipkowano, że faktycznie wyglądają jak prorocy, bo wszyscy mają brody. Wspólnie działali do 1900 roku, ale pozostali grupą przyjaciół, spotykających się, pomagających sobie, inspirujących się nawzajem. Od kilku lat można obserwować duże zainteresowanie właśnie tym rozdziałem w historii sztuki. We Francji, w Anglii, a ostatnio w Hiszpanii, w Barcelonie, otwierały się duże wystawy nabistów. Ta organizowana w Łazienkach Królewskich prezentuje nie tylko ich sprowadzone do Polski dzieła, zestawia je też ze współczesnymi im polskimi artystami, w których twórczości widać podobne dążenia. I tu ciekawostka: Gabriela Zapolska, kiedy mieszkała w Paryżu, poznała się z grupą, szczególnie blisko była z Sérusierem, myśleli nawet o małżeństwie. Inną ważną kobiecą postacią w historii grupy była mecenaska sztuki i muza malarzy Misia Sert z Godebskich i jej też poświęcono fragment wystawy. ■

**Wystawa „NABIŚCI. PROROCY NOWEJ SZTUKI" w Muzeum Łazienki Królewskie potrwa do 15 listopada.**



eprasa.pl 1491bb2e27



## Sto lat!

Minęła właśnie setna rocznica urodzin MM. A to ikoniczne zdjęcie z 1954 roku znają chyba wszyscy. Okoliczności jego powstania stały się legendą – Marilyn dostarczono za małą suknię, pozowała więc w rozpiętej, przytrzymując ją rękami, co nadało sesji wyjątkowego charakteru. Jest to przy tym dowód, jakie zaufanie miała gwiazda do fotografa Miltona H. Greene'a, autora najgłośniejszych jej zdjęć. Tylko czy dzięki temu MM jest nam bliższa, czy może stała się ikoną, odległą i nierealną? Czy zdjęcia gwiazdy mówią prawdę? Wokół tego rodzaju pytań zbudowano wrocławską wystawę, na której można oglądać fotografie Greene'a, przedstawiające Monroe, ale i inne sławy, w dialogu z pracami współczesnych artystów.

**Wystawa „MARILYN MONROE. CZUJĘ, ŻE JĄ ZNAM, ALE CZASAMI RĘCE MI SIĘ WYGINAJĄ"**
**w Krupa Art Foundation potrwa do 25 października.**



## Coś więcej

Wydaje się, że o Fridzie Kahlo wiadomo już wszystko. Ktoś trafnie nazwał ten trend ogólnoświatową „Fridamanią". Londyńskie Tate Modern postanowiło udowodnić, że jest jeszcze sporo do odkrycia. I tak zgromadzono tu także prace rzadko wypożyczane, nieopatrzone, jak choćby widoczną powyżej „Martwą naturę (Należę do Samuela Fastlicha)". To jednocześnie opowieść ukazująca różne oblicza Fridy: aktywistki, intelektualistki, żony. Kobiety, która fizyczne cierpienie zamieniła w akt twórczy. Oprócz sztuki zobaczycie tu jej osobistą biżuterię, stroje, pamiątki.

**Wystawa „FRIDA KAHLO: THE MAKING OF AN ICON"**
**w Tate Modern w Londynie potrwa do 3 stycznia.**



Obraz Meli Muter „Kobieta w białej sukni" (1909).

## Jej portret

Ten rok należy również do Meli Muter (1876-1967) – zanim we wrześniu w konstancińskiej siedzibie Villa La Fleur ruszy duża przekrojowa wystawa tej jednej z najbardziej fascynujących polskich malarek, warto poznać jej życiorys i artystyczną ścieżkę. Punktem wyjścia dla wznowionej właśnie biograficznej książki było wydarzenie sprzed dekady: odzyskanie zaginionych, zagrabionych przez nazistów grafik, wśród których znalazły się dwa portrety Muter autorstwa Ignacego Łopieńskiego, ale w nowym, poszerzonym wydaniu znajdziecie również sporo fotografii i imponujący wybór dzieł głównej bohaterki.



**Karolina Prewęcka „MELA MUTER. GORĄCZKA ŻYCIA",** s. 336.

## Zaproszenie

Sokołowsko, maleńka miejscowość na Dolnym Śląsku. Wcześniej Görbersdorf – pierwsze w świecie uzdrowisko, gdzie jeszcze przed szwajcarskim Davos wprowadzono nowatorskie metody leczenia chorób płuc. Dziś jest ważnym punktem na kulturalnej mapie Polski. Między innymi dzięki wydarzeniu Hommage à Kieślowski. Słynny reżyser tutaj dorastał, a teraz w klimatycznym sokołowskim Kinoteatrze Zdrowie odbywają się seanse w ramach poświęconego mu festiwalu filmowego.
Ta edycja ma wymiar szczególny, bo 15 lat działań festiwalowych spotyka się z 30. rocznicą śmierci oraz 60-leciem debiutu patrona wydarzenia, czyli premiery jego dokumentu „Urząd".



Krzysztof Kieślowski.

**Festiwal HOMMAGE À KIEŚLOWSKI trwa od 27 do 30 sierpnia.**

ZDJĘCIA: PATRICE SCHMIDT, ASOM COLLECTION, M.H. GREEN, PIOTR KŁOSEK, ARCHIWUM KRZYSZTOFA KIEŚLOWSKIEGO, KOLEKCJA PRYWATNA, MATERIAŁY PRASOWE.



eprasa.pl 1491bb2e27



Kadr z filmu „Kandydaci śmierci". *Od prawej:* Maciej Cuske, Stanisław Cuske, Rafał Waraczewski, Adrian Weber.

# LIST OD OJCA

PORUSZAJĄCA OPOWIEŚĆ O PRZYJAŹNI, DORASTANIU I O TYM, ŻE DOROSŁY TAKŻE MOŻE WIELE NAUCZYĆ SIĘ OD DZIECKA CZY NASTOLATKA. NIC DZIWNEGO, ŻE „KANDYDACI ŚMIERCI", DOKUMENT, KTÓRY **MACIEJ CUSKE** REALIZOWAŁ PRZEZ KILKANAŚCIE LAT, ZROBIŁ FURORĘ WSZĘDZIE, GDZIE BYŁ POKAZYWANY. TERAZ WCHODZI DO KIN. ROZMAWIAMY Z REŻYSEREM I JEGO SYNEM **STANISŁAWEM CUSKE**.

*Rozmawia* **IDA MARSZAŁEK**

**To nie pierwszy raz, kiedy Stanisław i jego koledzy zostali bohaterami twojego, Macieju, dokumentu. W 2011 roku pokazałeś „Daleko od miasta". Dlaczego wtedy postanowiłeś skierować na nich kamerę?**

Poczułem, że coś w życiu chłopców się kończy, taki etap rozkosznej niewinności. Chciałem złapać te ostatnie momenty.

**Nakręciłeś „Kandydatów śmierci", bo też poczułeś, że coś się rozpada?**

Czasami przyjaźniom zbudowanym w dzieciństwie nie udaje się przetrwać w dorosłości. I kiedy zobaczyłem, że chłopcy zaczęli się rozchodzić, każdy w swoją stronę, pojawiła się we mnie obawa, że być może nie doceniają naszego corocznego rytuału. I że jeśli nie zadbają o niego teraz, może przepaść bezpowrotnie. Chciałem uwiecznić moment, kiedy piękna przygoda z dzieciństwa zderza się z dorosłością.

**Rytuału, czyli waszych corocznych letnich wyjazdów, podczas których wspólnie kręciliście amatorskie horrory. Dorosły z kamerą i trzech chłopaków, z roku na rok coraz starszych. Czyj to był pomysł, żeby bawić się w kino?**

**Stanisław:** Zajawka zaczęła się tak naprawdę od Rafała [Waraczewskiego]. Mój przyjaciel miał w głowie mnóstwo pomysłów, a ja byłem jego operatorem. Kręciliśmy na telefonach i aparatach cyfrowych, nasze interpretacje Jamesa Bonda, jakieś horrory.

*Father*, ile mieliśmy lat na pierwszym wyjeździe?

**Maciej:** 12.

**Staś:** W takim razie musieliśmy zacząć, jak mieliśmy 10. Kiedy w końcu tata zaproponował, że nakręcimy horror na prawdziwej, profesjonalnej kamerze, nie trzeba nas było dłużej przekonywać.

**Maciej:** Stasiu już wcześniej jeździł ze mną pod namiot – ze względów finansowych to były dla nas jedyne możliwe wakacje.



eprasa.pl 1491bb2e27

Dla niego tego typu wyprawy nie był takim szokiem, jak dla pozostałych chłopaków, dla których zimna woda, brak internetu czy sklepu to był koniec świata. W każdym razie chciałem ich wyrwać z domu, żeby dali się porwać przygodzie, a jednocześnie może przy okazji zrobić film dokumentalny.

**Odcięcie od cywilizacji i plany filmowe z mikrobudżetem miały pokazać dorastającym chłopakom, że wszystko jest możliwe?**

**Maciej:** Robiliśmy coś z niczego. Za pierwszym razem przywiozłem z planu filmowego plastikowy karabin maszynowy i to był jedyny rekwizyt. W kolejnym roku znaleźliśmy na odpuście przerażającą gumową maskę, no to nałożyłem na siebie kilkadziesiąt warstw ubrań i wcieliłem się w potwora. Innego lata, gdy chłopcy podrośli, robiliśmy wypadek samochodowy. Normalnie przy takiej scenie pracują lekarz, kaskaderzy, ochrona, trzeba zamknąć dojazd. My na pustej leśnej drodze rozbiliśmy samochód o drzewo, przewróciliśmy go liną holowniczą, zostawiliśmy na noc kartkę: „rekwizyt filmowy". A gdy rano kręciliśmy scenę i chłopcy, zakrwawieni, wychodzili z auta, jakaś pani się zatrzymała i musieliśmy ją uspokajać, że to tylko film.

**Stanisław:** W ruinach zamku w Łapalicach też kogoś przestraszyliśmy – miejscowych nastolatków. Adrian [Weber] grał śmierć i latał z kosą, a oni w przerażeniu schowali się do katakumb.

**Maciej:** Najstraszniejszy wyjazd to chyba ten do gospodarstwa pod Bydgoszczą, obok opuszczonego młyna. W domu, w którym mieszkaliśmy, straszyło. W dodatku namówiliśmy gospodarzy, żeby wystąpili. Przebrali się, posypali mąką, chodziliśmy po podziemiach tego młyna, włos się jeży na wspomnienie tych scen!

**Jestem pełna podziwu, że udało wam się zaangażować miejscową społeczność.**

**Stanisław:** Był wstyd na początku, ale później to już przychodziło naturalnie. Przekonałem się, że jak się otwierasz na drugiego człowieka, w zamian możesz otrzymać zaskakująco dużo. Że ludzie są po prostu z natury pomocni. To poczucie przydaje mi się teraz, gdy kręcę własne dokumenty.

**Maciej:** W szóstym odcinku potrzebowaliśmy dużo zombie i namówiliśmy do pomocy chłopaków z wioski. Mój znajomy prowadził niedaleko warsztaty dla socjologów i zapytałem, czy oni też by się nie zgodzili. No i ostatecznie mieliśmy 20 zombiaków w scenie. Wszyscy pozwolili nam wysmarować się jakimś kremem. Łącznie z miejscowym popem, który ganiał po lesie z krzyżem.

**W odwagę wpisany był element szaleństwa. To trudne zadanie: zadbać o bezpieczeństwo dzieci, ale ich nie ograniczać.**

**Maciej:** Zawsze byłem zaskoczony, że rodzice Adriana i Rafała aż tak mi ufają. Robiliśmy naprawdę szalone rzeczy i trzeba przyznać, że naginaliśmy granicę bezpieczeństwa. Chociaż pilnowałem, żeby jej nie przekroczyć.

**Stanisław:** Tak jak wtedy, gdy chcieliśmy nagrać sen jednego z bohaterów, a nie mieliśmy dymiarki, więc wpadłem na genialny pomysł, że rozpalimy ognisko z liści. To było pod ziemią, w katakumbach, nie dało się wytrzymać nawet minuty. Oczy nam łzawiły, kaszleliśmy i biegaliśmy ze szmatą w ustach.

***Maciej:** Dopiero wychowując Stasia, zrozumiałem, że mój tata, do którego miałem dużo żalu, dał mi to, co umiał. I że naprawdę mnie kochał. Nie był idealny, ale zawsze był.*

**Zdaje się, że powodzenie waszych misji zależy od tego, co każdy z was wnosi do dynamiki grupy. Stanisław jest stoikiem, Adrian jest konkretny, Rafał ma ogromne pokłady empatii, a Maciej jest marzycielem. To wybuchowa mieszanka i zdarzają się wam tarcia.**

**Stanisław:** Dziesiąty wyjazd był momentem krytycznym. Myśleliśmy, że ten odcinek horroru nie powstanie, a my prawdopodobnie już nigdy się nie spotkamy. Pamiętam też odcinek kręcony na wodzie. Mieliśmy sześć dni na realizację, bo siedem zużyliśmy na zbudowanie tratwy. Cisnęliśmy się na tej małej przestrzeni we czwórkę, z całym sprzętem, z naszym pieskiem Frunią. Byliśmy przemoczeni, tratwa się rozwalała, panował totalny chaos. Codziennie się kłóciliśmy, że to wszystko jest bez sensu. Tylko ojciec mówił, że damy radę. Mimo wszystko kręciliśmy, kolejne sceny powstawały i w końcu nam się udało.

**Wasza przyjaźń trwa mimo przeciwności dorosłego życia. Zmienia się też dynamika waszych relacji. Ty, Macieju, przez długi czas byłeś mentorem dla chłopaków, ale w dokumencie widzimy, że w pewnym momencie to oni zaczynają pouczać ciebie, krytykują nawet umiejętności operatorskie, a czasem radzą w sprawach relacji i emocji. To odwrócenie ról było trudne?**

**Maciej:** Przegrywałem pojedyncze bitwy, ale wojny nie oddałem [śmiech]. Cieszyło mnie, że chłopcy walczą o swoje. Pamiętałem, jak ja w ich wieku patrzyłem na świat. Dzięki naszym przygodom mogłem jako dorosły spojrzeć na niego oczami Stasia i jego kolegów. Cenna lekcja. Pierwsze pole, które oddałem, to kwestie żywieniowe. Kiedy ja zapewniałem jedzenie, to były raczej zupki w proszku i gotowe dania ze słoika. Szczególnie Adrian to krytykował i w końcu sam zrobił pierwszy posiłek, spaghetti. Później przyszła pora na sprawy filmowe.

**Stanisław:** Przejęliśmy też pałeczkę w kwestiach organizacyjnych. Twoje poczucie czasu, ojciec, zakrawało w pewnych momentach na absurd. To jest klasyk: tata mówi, że wyjeżdżamy rano, a wyjeżdżamy wieczorem.

**Maciej:** Szczerze mówiąc, początkowo nie umiałem wejść na poziom koleżeński, bo znałem ich od przedszkola. Z tego powodu wciąż mówili mi na „pan". Dopiero niedawno zniosłem tą granicę.

**Mimo oficjalnych formułek przy ogniu czy w namiotach rozmawiacie ze sobą jak równy z równym. Z intymnych zwierzeń powstaje piękny portret męskości na granicy pokoleń.** ►



eprasa.pl 1491bb2e27

**Maciej:** Myślę, że to były próby z mojej strony, by dać im to, czego sam nie dostałem. Z samym synem byłoby mi pewnie ciężej, ale że byliśmy w grupie i chłopcy zaczęli zadawać pytania, to przychodziło naturalnie. Mogłem przyznać się do własnych słabości, błędów. Ze mną ojciec tak nie rozmawiał. O moich marzeniach, sprawach damsko-męskich, nic. Miałem do niego bardzo dużo żalu i długo to pielęgnowałem. Dopiero wychowując Stasia, zrozumiałem, że tata dał mi to, co umiał, i naprawdę mnie kochał. Sam dostał w dzieciństwie pewnie jeszcze mniej. Nie był idealny, ale zawsze był. Dzięki niemu mam w sobie dużo siły, jestem też bardzo prostolinijny.

**Podoba mi się zdanie, które wypowiadasz w filmie: „Ojców nosimy w sobie".**

Siedzą w nas głęboko. Wydawało mi się, że jestem już w innym momencie niż mój tata, ale ostatnio rozmawiałem z przyjacielem i on uświadomił mi, że wciąż mam w sobie jego gen. Jakiś strach, niewiarę w siebie, które z trudem muszę przełamywać. Zaraz się okaże, jakim ja byłem ojcem dla Stasia. Wielu ważnych rozmów z nim nie przeprowadziłem.

**Kilka rozmów przeprowadzasz w filmie. W tym o relacjach damsko-męskich.**

**Stanisław:** Chyba jedyny taki moment w życiu [śmiech].

**Maciej:** Nie no, Stasiulek, bez przesady!

**Stanisław:** Strasznie się wstydziłeś o tym rozmawiać.

**Maciej:** Mówię nieumiejętnie, bo rzeczywiście nigdy się tego nie nauczyłem, ale staram się nie być taki, jak mój tata. Choćby jeśli chodzi o przekonanie, że w związku należy trwać do końca. Zrozumiałem, że są granice wolności osobistej, których nie powinno się przekraczać. Poświęcenie jest wpisane w związek, ale własna krzywda już nie. Myślę, że mój rozwód to był też jakiś akt odwagi, by pokazać synowi, że zawsze można i należy walczyć o swoje szczęście.

**Szczególnie poruszyła mnie wasza rozmowa na pomoście, kiedy Stanisław dostaje od ciebie, Macieju, pamiętnik – zapiski z pierwszych dni bycia rodzicem.**

**Stanisław:** Jakoś mnie to roztrzaskało, szczególnie w kontekście tego, że rodzice już nie są razem, a jednak coś razem stworzyli. Jestem tego dowodem. Mogłem przeczytać słowa napisane zaraz po tym, jak przyszedłem na świat. To było dla mnie symboliczne i rozdzierające zarazem. Właściwie cały dokument „Kandydaci śmierci" odbieram jako list od ojca. Wypowiada w nim rzeczy, których na co dzień nie umie powiedzieć. Komunikuje się ze mną w ten sposób i bardzo mnie to wzrusza.



**Panuje przekonanie, że mężczyźni nie potrafią rozmawiać o uczuciach. Wasz film temu przeczy.**

**Maciej:** Staś zauważa, że nigdy mu nie powiedziałem, że go kocham, a ja na to: „bo dla mnie to jest oczywiste". Może nie potrafimy sobie pewnych rzeczy powiedzieć czy nie potrafimy się przytulić, ale z tej nieumiejętności, nieporadności też coś wynika.

**„Kandydaci śmierci" są kapsułą czasu, dzięki której możecie skonfrontować się z młodszymi wersjami siebie.**

**Stanisław:** Bardzo przeżyłem pierwszy seans i każdy kolejny również, zawsze dostrzegam coś innego. Ale traktuję ten film jako piękny zapis rzeczywistości, 17 lat przyjaźni, którego nie ma nikt inny. I fakt, że jest to przefiltrowane przez wrażliwość mojego taty, jest dla mnie niezwykły. Chociaż Rafał i Adrian pewnie odpowiedzieliby na to pytanie trochę inaczej.

**Maciej:** Najtrudniej było, kiedy chłopcy mieli zobaczyć film po raz pierwszy. Stresowałem się, bo przede wszystkim nie chciałem ich skrzywdzić. Mieliśmy dżentelmeńską umowę, że jeśli coś ich zaboli, wytnę ten fragment. Ale niczego nie zawetowali.

**Dwóch z trzech chłopaków, których miałeś, Macieju, pod swoimi skrzydłami, poszło w twoje ślady. Stanisław jest operatorem, Rafał ukończył reżyserię. Czujesz, że masz w ich zawodowych wyborach swój udział?**

**Maciej:** Po prostu chciałem, żeby chłopcy mieli fantastyczną przygodę, ale do zawodu na pewno ich nie namawiałem. Wiedziałem, z czym to się wiąże. Kręcenie dokumentów to bardziej hobby niż sposób na życie, zwłaszcza w Polsce. Stasiu bywał wprawdzie na planach moich filmów, ale w ogóle ich nie oglądał. Pamiętam, że było mi przykro z tego powodu. Chyba wciąż ma zaległości.

**Stanisław:** No gdzie! Widziałem wszystkie! Nasz dom od zawsze żył filmem. Jeździłem z tatą na festiwale, oglądaliśmy filmy na projektorze – Jima Jarmusha czy Wima Wendersa – ale tata puszczał też coś gatunkowego. Z drugiej strony często miałem przesyt. W pewnym momencie myślałem nawet o gastronomiku, ale w końcu kino do mnie wróciło, i to z dużą intensywnością. Zastanawiałem się, czy zostałbym filmowcem, gdyby nie tata. Myślę, że tak, ale pewnie nie byłbym teraz na tym etapie, na którym jestem.

**Myślicie, że wasza wspólna tradycja filmowych wyjazdów przetrwa?**

**Stanisław:** Nie wyobrażam sobie, że mielibyśmy dzieci i przy następnych częściach nie zabralibyśmy ich ze sobą. Takie małe zombie byłyby wspaniałe! ●

**MACIEJ CUSKE** reżyser filmów dokumentalnych, jego „Wieloryb z Lorino" (2019) został nagrodzony Orłem, a film „Kandydaci śmierci" (2026) otrzymał główną nagrodę w Konkursie Polskim Millennium Docs Against Gravity.

**STANISŁAW CUSKE** operator, autor zdjęć do filmów „Lombard" (2022) i „Silver" (2025), u boku Łukasza Żala współpracował przy wielu uznanych międzynarodowych produkcjach, jak „Hamnet" (2025) czy „Ojczyzna" (2026).

ZDJĘCIA: OLGA ZIP, MATERIAŁY PRASOWE



eprasa.pl 1491bb2e27

AKADEMIA
zwierciadła

ZAPRASZA NA SPOTKANIE Z

# KATARZYNĄ MILLER

## 17 WRZEŚNIA 2026

GODZ. 18:00-20:30

## WARSZAWA

KINO ATLANTIC UL.CHMIELNA 33



### DOBRE RELACJE. CO WARTO PIELĘGNOWAĆ, A CO ODPUŚCIĆ

Dobre relacje nie powstają przypadkiem – potrzebują uwagi i dbałości, ale nie poświęceń. Porozmawiamy o tym, co naprawdę buduje bliskość i zaufanie, a co odbiera energię i prowadzi do rozczarowań. Zastanowimy się, dlaczego tak trudno odpuszczać relacje, które już nam nie służą, oraz jak rozpoznawać te, o które warto dbać mimo różnic i kryzysów. Będzie też o stawianiu granic, komunikowaniu potrzeb, wybaczaniu i akceptowaniu tego, że nie każdą relację da się uratować. To spotkanie dla wszystkich, którzy chcą budować więzi oparte na szacunku, autentyczności i wzajemnej trosce.




Spotkanie inspirowane bestsellerową książką „Chcę być kochana tak jak chcę", po przeczytaniu której tysiące kobiet zmieniło podejście do relacji i miłości.

UDZIAŁ STACJONARNY **119 zł**

UDZIAŁ ONLINE **59 zł**

PARTNER WYDARZENIA:

**KUP BILET**

Bilety do nabycia na:
sklep.zwierciadlo.pl

AUTOPROMOCJA

eprasa.pl 1491bb2e27



*Filmy poleca szefowa działu kultury* **Zofia Fabjanowska**

# On, czyli ja

**TEN FILM TO KWINTESENCJA ALMODÓVAROWSKIEGO STYLU I WYOBRAŹNI, DO KTÓRYCH WSPANIALE JEST WRÓCIĆ PRZYNAJMNIEJ Z KILKU POWODÓW.**



Nie jest to może jeden z tych tytułów Almodóvara, które będzie się uważać za kamienie milowe w jego dorobku. A jednak oglądanie „Gorzkich świąt" to czysta przyjemność. Tu absolutnie każdy kadr i każde ujęcie jest tak stylowe, że ogląda się je jak dzieło sztuki. Nie mówiąc już o scenografii i kostiumach (człowiek wychodzi z kina z poczuciem, że natychmiast musi wymienić własne meble i całą garderobę na rzeczy w zdecydowanie żywszych kolorach). To także film bardzo osobisty. I autoironiczny. Jeśli bowiem czyjeś zachowanie wzbudza tu etyczne wątpliwości, to przede wszystkim Raúla (Leonardo Sbaraglia), słynnego reżysera. Nieco egotycznego, ewidentnie bojącego się bliskości i tego, że już nigdy nie nakręci dobrej historii. Dlatego nie ma skrupułów, by czerpać z bolesnych doświadczeń bliskiej mu osoby, nie pytając jej o zgodę. Czy ma do tego prawo? Trudno się nie domyślić, że postać reżysera to alter ego samego Almodóvara. Jednocześnie oglądamy na ekranie dramaty fikcyjnych bohaterek, które Raúl opisuje w swoim nowym scenariuszu. O kulisach pracy na planie przeczytacie w kolejnym numerze „Zwierciadła", gdzie ukaże się wywiad z grającą jedną z głównych ról aktorką Bárbarą Lennie, a tymczasem warto wybrać się na seans „Gorzkich świąt" i przypomnieć sobie, za co hiszpański mistrz kina jest tak ceniony i tak kochany. ■

**„GORZKIE ŚWIĘTA" w kinach od 28 sierpnia.**

## Pocztówka z Nagasaki

Trzeba przyznać, że noblista Kazuo Ishiguro ma szczęście do ekranizacji swoich powieści. Kto nie pamięta genialnych „Okruchów dnia" z Emmą Thompson i Anthonym Hopkinsem? A i „Nie opuszczaj mnie" (m.in. z Carey Mulligan) był filmem udanym. Najnowszy „Pejzaż w kolorze sepii" tylko potwierdza tę regułę. Osnuta wokół rodzinnej tajemnicy historia kilku kobiet rozgrywa się po części w powojennym Nagasaki, po części w Anglii w latach 80. XX wieku, ale wśród twórców filmu znajdziecie też polskie nazwiska. Co nie powinno dziwić o tyle, że reżyser, Japończyk Kei Ishikawa, studiował w łódzkiej filmówce. Swoją drogą, ciekawe, czy równie dobrze będzie się oglądać adaptację książki Ishiguro „Klara i słońce"? Ma wejść do kin jesienią.

**„PEJZAŻ W KOLORZE SEPII" w kinach od 7 sierpnia.**



## Wybraniec losu

Jesteśmy na greckiej wyspie w kopalni białego marmuru, gdzie trwa gala dla sławnych i bogatych. A może to jednak wyspa turecka? Mike Tyler (Chris Evans), hollywoodzki aktor – obecnie w wizerunkowym kryzysie – sam już nie pamięta. Grunt, że tu dotarł i ma szansę przypomnieć o sobie szerszej publiczności. Tymczasem na nieprzyzwoicie wystawną galę wkracza grupa ekoterrorystów z zagadkową Joan (Anya Taylor-Joy) na czele, nie tylko biorąc zakładników, w tym Evansa, ale i wieszcząc, że pojmani to wybrańcy i że należy z nich złożyć ofiary, by ratować ludzkość. Potem jest jeszcze bardziej niesamowicie, bo to film absolutnie wywrotowy, w którym dzieje się wszystko wszędzie naraz. I to z jaką obsadą! Zobaczycie tu też choćby Salmę Hayek, Johna Malkovicha czy Charli XCX.

**„SACRIFICE" w kinach od 21 sierpnia.**



ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE, ROBBY CYRON.



eprasa.pl 1491bb2e27






FPFF

# 51. FESTIWAL POLSKICH FILMÓW FABULARNYCH

## 21-26.09.2026 GDYNIA

ORGANIZATORZY

Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego

Filmoteka Narodowa Instytut Audiowizualny

POLSKI INSTYTUT SZTUKI FILMOWEJ

60 lat Stowarzyszenie Filmowców Polskich

PREZYDENT MIASTA GDYNI

MARSZAŁEK WOJEWÓDZTWA POMORSKIEGO

WSPÓŁORGANIZATORZY

75 NARODOWE CENTRUM KULTURY

TVP

MECENASI

Energa GRUPA ORLEN

LOTTO

SPONSOR GŁÓWNY

INVEST KOMFORT

PARTNERZY STRATEGICZNI

Mercedes-Benz BMG Goworowski
Autoryzowany dealer Mercedes-Benz

Dr Irena Eris

PORT GDYNIA

OGÓLNOPOLSCY PATRONI MEDIALNI

TVP

Jedynka POLSKIE RADIO

Trójka POLSKIE RADIO

VOGUE

BAZAAR

FILMWEB

zwierciadło

KINO

interia

POLSKA PRESS GRUPA

LOKALNI PATRONI MEDIALNI

Radio Gdańsk

trojmiasto.pl

Dziennik Bałtycki

TVP 3 GDAŃSK

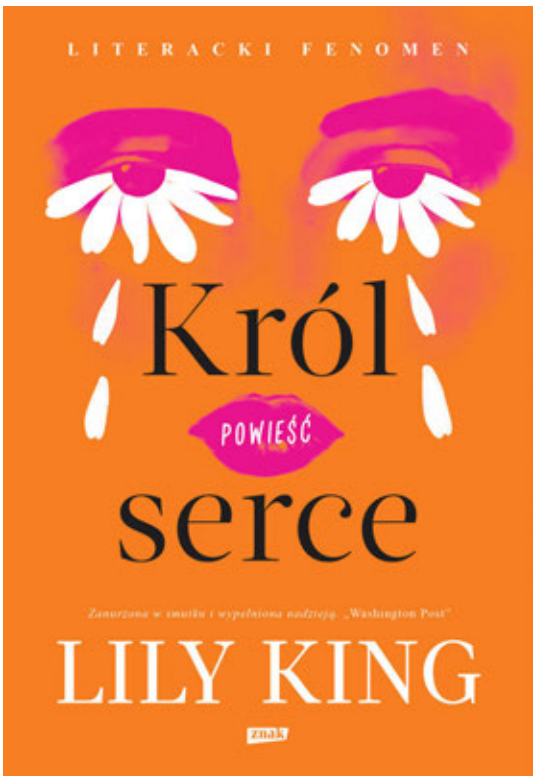
PRODUCENT

POMORSKA FUNDACJA FILMOWA W GDYNI

Dofinansowano ze środków Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury
Współfinansowanie: Polski Instytut Sztuki Filmowej

eprasa.pl 1491bb2e27



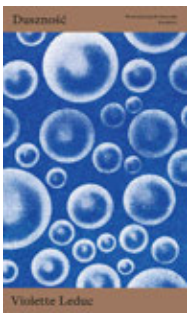



# MARZYCIELE

LILY KING PISZE NIEBANALNE POWIEŚCI MIŁOSNE. POZA TYM KOCHA CZYTAĆ I TO WIDAĆ W JEJ KSIĄŻKACH.

Powieści „akademickie" – rozgrywające się na uczelni i kampusie – potrafią wciągać bez reszty. Przykładem jest znakomity „Stoner" Johna Williamsa. „Król serce" to również tego rodzaju powieść, ale głównie miłosna. Jordan poznaje na zajęciach Sama i Yasha, to jedno z tych spotkań, które zostawiają ślad na zawsze. Dziwnie się ta relacja zaczyna i rozwija, bohaterowie tworzą pewnego rodzaju trójkąt, „razem żegnają młodość". No, prawie razem. W relacjach trójstronnych szala przechyla się to na jedną, to na drugą, to na trzecią stronę. Lily King łączy młodzieńczą historię z poważną refleksją o przemijaniu. W drugiej części książki przenosimy się w czasie, życie nie jest już tak niewinne, nie da się po prostu czytać i grać w karty (król serce – właściwie król kier – to jedna z gier). Ale nadzieja na jakiś happy end nie gaśnie. ■

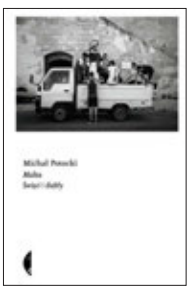
**Lily King „KRÓL SERCE",**
przeł. Dominika Chylińska, s. 336.




**Violette Leduc „DUSZNOŚĆ",**
przeł. Jacek Giszczak, s. 176.

## Nareszcie

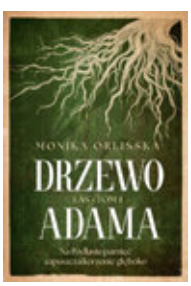
Tę ukazującą się w końcu po polsku książkę (z 1946 roku) wydał Albert Camus, a zachwalał sam Jean-Paul Sartre. Czy to nie dostateczna rekomendacja? „Duszność", czyli zapis nieszczęśliwego dzieciństwa i opis relacji z matką, która nie ma dla córki ciepłych uczuć. Bohaterka, alter ego Violette Leduc, ciągle jest szarpana, popychana, pouczana, nazywana flejtuchem lub dzikuską, jakby nie miała imienia. Na szczęście jest w tej opowieści jasny punkt: babcia. Niesamowicie rozpędza mrok, bez niej byłby nie do zniesienia.



**Michał Potocki „MALTA. ŚWIĘCI I DIABŁY",** s. 376.

## Więcej niż przewodnik

Kraj mniejszy niż Warszawa. Zbudowany z wapienia. Frapujący. „Z satelity wygląda jak ptak kiwi patrzący w stronę zachodu" – pisze autor Michał Potocki. To wielowątkowa opowieść o Malcie dawnej i współczesnej (jej niepodległość to kwestia ostatnich dekad), jej osobliwym konserwatyzmie (aborcja nie, związki homoseksualne – już tak), ludowej muzyce, „najlepszych na świecie" pirotechnikach i języku. Wyprawy na Maltę nie zastąpi, ale świetnie ją dopełni.




**Monika Orlińska „DRZEWO ADAMA",** s. 648.

## W lasach Podlasia

Adaś w latach 50. łowił raki, gdy spotkało go coś niezwykłego. To znaczy spotkał w lesie dziewczynkę, która nic nie mówiła i znikła. Wkrótce potem sytuacja się powtórzyła, ale dziewczynka była ranna. Chłopiec udzielił jej pomocy, tyle że odtąd nic się w tej historii już nie zgadzało. W gęstej rodzinnej sadze (będą kolejne tomy) jawa miesza się ze snem. Dialogów jest tu mało, za to jest trochę regionalizmów. To Podlasie wciąga, chwilami jest baśniowe. A baśnie bywają też straszne.

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE, M. SOBOTKA



eprasa.pl 1491bb2e27



„WoW" Marty Wołowiec, fot. Rafał Skwarek.



„To bitch or not to bitch" zespołu Hertz Haus, fot. Jakub Seydak.

# CZY POLSKI TANIEC MOŻE NAM COŚ POWIEDZIEĆ O WSPÓŁCZESNYM ŚWIECIE?

W TIKTOKOWYM ŚWIECIE KRÓTKICH KOMUNIKATÓW, SZYBKIEJ GRATYFIKACJI I NIEUSTANNEGO PRZEBODŹCOWANIA TO WŁAŚNIE WIDOK TAŃCZĄCEGO CIAŁA MOŻE POZWOLIĆ NAM POCZUĆ, GDZIE JESTEŚMY I CO JEST DLA NAS WAŻNE.

Wyobraź sobie tancerki i tancerzy, którzy przemieszczają się nago w slow motion po scenie niczym zatrzymane w kadrach galopujące konie z fotografii Eadwearda Muybridge'a („Glory Game" Dominika Więcka).

Wyobraź sobie twarz kobiety kierującej wzrok ku niebu – Lukrecji z obrazu Artemisii Gentileschi, dumnej i silnej mimo doznanej przemocy – która wyświetla się na ciele tancerki, gdy ta, trzymając w ręce mikrofon, pragnie oddać jej głos („Rapeflower" Hany Umedy).

Wyobraź sobie również młodego mężczyznę, zlanego potem, tańczącego w rytm oberka z fantomami sław polskiego baletu: Szymańskim, Wiesiołłowskim i Wilkiem, którzy swoją queerową męskością nie przystawali do żelaznej rzeczywistości PRL-u („Threesome/Trzy" Wojciecha Gruzińskiego).

**Te i kolejne spektakle:**
**„To bitch or not to bitch"** zespołu Hertz Haus,
**„Kocham balet"** Ramony Nagabczyńskiej,
**„The Spell"** Marty Kosieradzkiej i Marty-Luizy Jankowskiej,
**„Rooms by the Sea. Ćwiczenia w słuchaniu"** Joanny Leśnierowskiej,
**„Who Cares"** Agnieszki Brzezińskiej oraz **„WoW"** Marty Wołowiec, stworzone przez jednych z najciekawszych współczesnych artystów tańca, będzie można zobaczyć podczas Polskiej Platformy Tańca we Wrocławiu w dniach 17–20 września br.

Wydarzenie od ponad 20 lat cyklicznie prezentuje najnowsze trendy w tańcu współczesnym i konceptualnym w Polsce. Dzięki współpracy Narodowego Instytutu Muzyki i Tańca z Instytutem im. Jerzego Grotowskiego Wrocław stanie się przestrzenią, w której energia twórców przetnie się ze ścieżkami kuratorów najważniejszych światowych festiwali.

**Zapraszamy Cię, byś poczuła i poczuł spektakle wszystkimi zmysłami – czasem bez potrzeby natychmiastowego rozumienia, a z chęcią doświadczania tego, jakie pytania o naszą rzeczywistość zadają artyści poprzez ruch. Bądź tam z nami!**

**Bilety:** polskaplatformatanca.pl/bilety

MATEUSZ CZEKAJ – menedżer, networker i fundraiser w Narodowym Instytucie Muzyki i Tańca, z wykształcenia aktor teatru tańca. Świat najchętniej odkrywa z perspektywy widza, co zabiera go w nieznane rejony.

REKLAMA

eprasa.pl 1491bb2e27

# *Dorwać Harry'ego*

WERBLE POPROSZĘ! PRZED PAŃSTWEM SHOW BIZNES! MACHINA, KTÓRA CIĘ STWORZY, A POTEM PRZEŻUJE, WYPLUJE I ZNISZCZY.

Nudny". „Banalny". „Nieinspirujący". „Przereklamowany". „Żaden". Zapytana w ciemno, odparłabym, że to recenzja jakiegoś nieudanego serialu. Wtedy dostałabym podpowiedzi: „Stary". „Zmęczony". „Przeterminowany". „Skończony". Wiem! To Harry Styles w 2026 roku! Co wygrałam? Bo jeśli wierzyć komentującym, Harry właśnie przegrywa swoje życie. Wysoki tiktokowy sądzie, tak bardzo się nie zgadzam. Styles jest obecnie jego królem. I ja, zawsze sceptyczna i nigdy zauroczona, pierwszy raz mu się kłaniam.



ANNA GACEK
dziennikarka, przez dwie dekady głos radiowej Trójki, do której właśnie wróciła ze swoją kultową audycją „Aksamit" (na antenie w poniedziałki od 19:00 do 21:00), autorka książki „Ekstaza. Lata 90. Początek", podcasterka.

Wszystko zaczęło się tak, jak zaczyna się najczęściej w przypadku wielkich gwiazd, od pierwszego, niemożliwego do zakwestionowania, wizerunkowego lub artystycznego potknięcia. Harry Styles, bijący rekordy popularności, uwielbiany gwiazdor współczesnego popu, po trzech świetnie przyjętych albumach z czwartym w środek rynkowej tarczy nie trafił. Wydany w marcu 2026 roku „Kiss All the Time. Disco, Occasionally", jego manifest tańca i dobrej zabawy, zatracenia się w towarzyszącej muzyce, a nie w okazjonalnych hitach, w skali, do jakiej Harry nas przyzwyczaił – zwyczajnie przepadł. Całkiem niezła płyta, nagrana ewidentnie dla przyjemności twórcy, niekoniecznie masowego odbiorcy, nie miała szans w porównaniu z jego dotychczasowymi kopalniami globalnych przebojów, i rynek tego nie zignorował. Skromna skala kulturowego rażenia albumu dała sygnał: coś się zmienia. Myśleliśmy, że to liczby obróciły się przeciwko artyście, a należało spojrzeć głębiej: to on powiedział im „stop". Po latach grania tak, jak każe przemysł fonograficzny, uśmiechania się i pokornego wykonywania kolejnych poleceń z wdzięcznością za szansę spełniania marzeń, Styles wykorzystał swoje gwiazdorskie supermoce i zakomunikował: od teraz robimy rzeczy po mojemu. By wzmocnić przekaz dezertera, promocja „Kiss All The Time...", jednej z najbardziej wyczekanych płyt tego roku, była nad wyraz skromna: kilka wywiadów, nieliczne występy telewizyjne i radiowe, jedno wydarzenie streamingowe, restrykcyjna trasa koncertowa, przystopowanie wizerunkowych i estetycznych ekstrawagancji. Spokój, niech gra muzyka. Jak chciał, tak miał, szum wokół premiery ucichł rekordowo szybko, a największą medialną wartością ery płyty „... Disco, Occasionally" okazały się zaręczyny z aktorką Zoë Kravitz. Bo poza tym, w skali, którą określają dziś spektakularne występy Bad Bunny'ego, kolejne rekordy Taylor Swift czy fantastyczne recenzje nowego albumu Olivii Rodrigo, nie wydarzyło się nic. Słowo dotąd Harry'emu zawodowo nieznane.

*Mądry człowiek zrozumie, że po zagraniu 170 stadionowych koncertów w niespełna dwa lata, każdy powie: dość. I tak zrobił Styles.*

A potem „nic" stało się „dramą". Styles wyruszył w trasę promującą nową płytę, ale znów, już inaczej, po raz pierwszy na swoich zasadach. Mądry człowiek zrozumie, że po zagraniu 170 stadionowych koncertów w niespełna dwa lata, każdy powie: dość. I tak zrobił Harry po wyczerpujących wyzwaniach swojego poprzedniego tournée. Nigdy więcej tak i na taką skalę. Tym razem zaprosił fanów do siedmiu miejsc na całym świecie, w każdym „rezydując" przez czas wystarczający, by zobaczyły go miliony. 70 koncertów, kilka podróży, wystarczy. Skandal! Słuchacz ma jechać do artysty?! Nie wystarczy, że płaci niemało za bilet?! W przystojnej głowie się poprzewracało! Startowi trasy „Together, Together" towarzyszyła aura oburzenia, najpierw fanów, a później chwytających gorący temat mediów. Myślicie, że Harry wyczerpał limit wykroczeń? Nie,



eprasa.pl 1491bb2e27







dopiero na scenie zrobił „najgorsze". Po prostu na niej był. Dziś, w świecie, w którym trzeba fruwać w piórach, robiąc w spektakularnej scenografii uniki między kolejnymi pirotechnikami, to nawet nie wykroczenie idola, to czyste szaleństwo. Ale wszystkie te sztuczki odciągałyby od przekazu Stylesa: w prostocie jest piękno. Jesteśmy tu przez te dwie godziny razem – „Together". Niech połączy nas muzyka i radość przeżycia, a nie przymus dostarczania kolejnych obrazkowych atrakcji do filmowania telefonem. Och, Harry, taki piękny, taki naiwny... Gdy powstaje ten tekst, po 20 koncertach trasy, można już nazwać ją „kontrowersyjną". Sprzedała się świetnie, ale prawdziwą recenzję tych występów publiczność najpewniej wystawi za kilka lat, po raz pierwszy ostrożnie kupując bilety na kolejne koncerty wokalisty.

Wszystkie te decyzje Stylesa mogą wydawać się niedorzeczne, może samobójcze dla dalszej kariery, są jednak konieczne, by przetrwać w świecie muzyki pop: trzeba poświęcić idola, by uratować człowieka. Od 15 lat, przez pół swojego życia i całe dorosłe, Harry jest gwiazdą, bytem pozbawionym anonimowości, prywatności, prawa do błędu, eksperymentu czy szaleństwa. Jest hologramem, projekcją gwiazdora idealnego. Grzeczny, uroczy, atrakcyjny, wystarczająco utalentowany i charyzmatyczny. Świadomy zmieniających się czasów, otwarty na idee płynności płci, inkluzywności, poprawności i absolutnej niekontrowersyjności w imię większego dobra, przekazu „traktuj wszystkich z szacunkiem i czułością". Bez jednej rysy na wizerunku. W więzieniu medialnego siebie. ►

**1.** Harry Styles na scenie podczas trasy koncertowej „Together, Together Tour" w Amsterdamie (2026). **2.** Harry sam w Nowym Jorku (2026) **3.** Na gali BRIT Awards 2026.

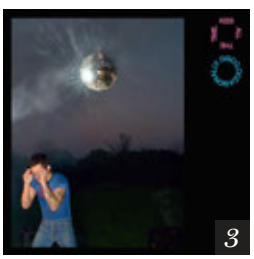


eprasa.pl 1491bb2e27





**1.** Razem z narzeczoną Zoë Kravitz w Nowym Jorku (2026).
**2.** Zayn Malik, Niall Horan, Louis Tomlinson, Liam Payne i Harry Styles z zespołu One Direction jako goście muzyczni programu „Today" stacji NBC w Nowym Jorku (2013).
3. Wydany w 2026 roku album „Kiss All the Time. Disco, Occasionally".
4. Harry w sukience pozuje na okładce „Vogue'a" (2020).






Z tej klatki, z każdym rokiem tylko ciaśniejszej, są najczęściej trzy wyjścia: nałóg, obłęd albo zgon. „Harry Styles. Największa gwiazda męskiego popu od czasów Michaela Jacksona". Przedawkowanie leków, śmierć. „Harry Styles. Muzyczna duma Wielkiej Brytanii, jakiej nie mieliśmy od sukcesów George'a Michaela". Samotność, skandale, nieumiarkowanie w przyjemnościach, śmierć. „Harry Styles. Na scenie pociągający jak Elvis w najlepszych czasach". Wyczerpane stylem życia ciało, śmierć. Z tego nie tylko nie da się wyjść cało, najczęściej trudno ujść z życiem. Może jednak ostatnie decyzje Harry'ego, by uciec przeznaczeniu idola, nie są takie niewytłumaczalne?

Styles nie musiał kartkować encyklopedii muzyki, by oprzytomnieć. Wystarczyły strony metaforycznego pamiętnika. Komercyjna sensacja drugiej dekady XXI wieku, zespół One Direction, jeden z najpopularniejszych boysbandów w historii muzyki. Pięciu nastoletnich chłopców z marzeniami i „jednym kierunkiem" – na szczyt list przebojów. Sztuczny twór telewizyjnego show, zbudowany z jak najprawdziwszych marzeń dzieciaków, które chciały życia nieco mniej zwyczajnego, łapiących się każdej obietnicy, a niewiele kusi tak, jak sława w technikolorze. Anonimowi uczestnicy brytyjskiego „X Factora", wybrani z tysięcy, a jednak zbyt „słabi" na kariery solowe, zostali połączeni przez cynicznego geniusza marketingu i jurora programu Simona Cowella w siłę niemożliwą do zignorowania, starannie wymyśloną i zaprogramowaną w najdrobniejszym szczególe wokalno-taneczną maszynkę do zarabiania milionów. W pięć, wypełnionych katorżniczą pracą i nierealnymi zobowiązaniami lat osiągnęli wszystko, co zaplanował Cowell – a może i więcej. Zbudowali wyceniany na miliard funtów brand, sprzedali miliony płyt, udzielili tysięcy wywiadów, zdobyli setki nagród. Wielka piątka fabrykowanego popu: Niall, Louis, Zayn, Liam i Harry. Wyrobnicy nadnormy, którzy w końcu powiedzieli „dość", bo tak nie da się żyć. Dziesięć lat temu One Direction przeszli do historii. Nastoletnie marzenia zastąpiły nowe: samostanowienia o swojej karierze i życiu, wolności. Ta, jak wiemy, ma swoją cenę. Zamroczony narkotykami Liam Payne zginął tragicznie. Zayn Malik ma więcej problemów niż przebojów. Niall Horan i Louis Tomlinson kontynuują solowe kariery, z niemałymi sukcesami, ale z dala od głównego nurtu, bo już wiedzą, że spokój jest cenniejszy. W tej rwącej rzece wielkich sukcesów pływa już tylko Harry Styles.

Został prymusem w elitarnej szkole przetrwania szaleństwa. W przeciwieństwie do Liama i Zayna, zawsze wiedział, gdzie leży granica eksperymentowania z używkami, zagłuszania nimi samotności gwiazdy i czających się demonów. Jak Niall i Louis zrozumiał, że z tej fonograficznej karuzeli „płyta – promocja – trasa, wypłucz – powtórz" trzeba w końcu zejść, bo zniszczy każdego. Zapomniany dziś Malik był kiedyś głośnym bad boyem One Direction, Harry po rozwiązaniu grupy postawił na inną markę osobistą, aurę uważności, empatii i świadomości, cichych wartości, które na popowej pustyni cynizmu i wyuzdania okazały się równie głośne jak jego największe hity. Zbierał doświadczenia, te najlepsze, bo do końca życia będzie egzystował w niewyobrażalnym materialnym komforcie, wspominając, że zauroczona Stevie Nicks nazwała go swoim „dzieckiem", okładka „Vogue'a", na której pozował w sukience, przeszła do historii rynku wydawniczego, a w świecie muzyki osiągnął właściwie wszystko, co było do zdobycia. Ale i pielęgnując urazy: do mediów, rozszarpujących piórem i obiektywem każdą z jego partnerek, fanów, przekraczających granice prywatności, bezpieczeństwa i komfortu, systemu, wyzyskującego każdą pasję, każdy talent. Może to instynkt, może przypadek, może jest ponadprzeciętnie dojrzały i mądry, ale Harry, najgrzeczniejszy gwiazdor muzyki pop, wreszcie się zbuntował. Niczym Mark Renton w słynnym „Trainspotting" – „wybrał życie", takie, od jakiego kiedyś na scenie „X Factor" uciekał w marzenia. Może już zawsze ponadprzeciętne. Ale, po raz pierwszy od dawna, jakby bardziej zwyczajne. ●

PORTRET ANNY GACEK: WERONIKA KOSIŃSKA. ZDJĘCIA: ANTHONY PHAM, XNY/STAR MAX, GARETH CATTERMOLE, GILBERT CARRASQUILLO/FILMMAGIC/GETTY IMAGES, MATERIAŁY PRASOWE.



eprasa.pl 1491bb2e27


ROMA
TEATRMUZYCZNY.COM
WICKED
OSTATNI SEZON!
WWW.TEATRROMA.PL
MUSICAL „WICKED" PRZEDSTAWIANY JEST NA PODSTAWIE UMOWY Z MUSIC THEATRE INTERNATIONAL WWW.MTISHOWS.EU
instytucja kultury miasta stołecznego Warszawy
PARTNERZY GŁÓWNI:
APART HOTEL
Termy Uniejów
PARTNERZY:
MAC
Hard Rock Cafe
PKP INTERCITY
eBilet
PATRONI MEDIALNI:
onet
ams
zwierciadło
sens
Show
tvn



# MOTYL Z ŻĄDŁEM

LUBIŁ BYĆ W CENTRUM UWAGI. BYŁ NAJCIEKAWSZYM I NAJBARDZIEJ NOWOCZESNYM MALARZEM, JAKI ŻYŁ I PRACOWAŁ W WIKTORIAŃSKIM LONDYNIE, I MIAŁ TEGO FAKTU POZBAWIONĄ FAŁSZYWEJ SKROMNOŚCI ŚWIADOMOŚĆ. TATE BRITAIN POKAZUJE WIELKĄ WYSTAWĘ **JAMESA MCNEILLA WHISTLERA.**

Pamiętacie film „Jaś Fasola: Nadciąga totalny kataklizm" i scenę, w której tytułowy bohater niechcący niszczy arcydzieło malarstwa? Tytułowy bohater podszywa się pod kuratora wystaw i kiedy stoi przed obrazem „Aranżacja w szarości i czerni nr 1", znanym też jako „Matka Whistlera", przypadkiem kicha na bezcenne płótno. Próbuje wytrzeć je chusteczką, która okazuje się ubrudzona tuszem z długopisu rozlanego w kieszeni. Nieszczęśnik usiłuje usunąć plamę i oczywiście pogarsza tyko sprawę. Scena z Jasiem Fasolą i obrazem Whistlera weszła do klasyki współczesnej – choć niekoniecznie wyrafinowanej – komedii. Można przypuszczać, że w przeciwieństwie do spektakularnej wystawy w Tate Britain, którą malarz na pewno byłby zachwycony, akurat film z Rowanem Atkinsonem nie przypadłby mu do gustu. Whistler miał wyrafinowany smak i gardził popularnymi upodobaniami. Tymczasem to slapstickowe widowisko z Jasiem Fasolą przyniosło artyście masową rozpoznawalność, którą w naszej epoce się nie cieszył. Wśród malarzy jego pokolenia nie brakuje twórców, których obrazy częściej trafiają na kubki i koszulki, są chętniej reprodukowane. Whistler to artysta wybitny, ale niełatwy. Owszem, pragnął uznania, ale chciał je zdobywać wyłącznie na własnych warunkach, nie fatygując się wychodzeniem naprzeciw publiczności.



Autoportret artysty „Whistler z papierosem" (1856-60).

## SCENY Z ŻYCIA CYGANERII

Był najwybitniejszym amerykańskim malarzem drugiej połowy XIX wieku: w tej kwestii wśród historyków sztuki panuje konsensus. Tyle że do Stanów wracał niechętnie, a amerykańska scena artystyczna interesowała go jeszcze mniej. Spektakl, który się na niej rozgrywał, wydawał mu się po prostu zbyt skromny, nie na miarę jego ambicji. Pochodził z dobrej rodziny z Massachusetts, a dorastał w Petersburgu, gdzie jego ojciec, inżynier wojskowy George Washington Whistler, budował linię kolejową na zamówienie cara. Amerykański specjalista otrzymał w Rosji bajeczny kontrakt, a James i jego rodzeństwo wychowywali się w asyście zastępu służby i prywatnych nauczycieli. Fascynacja chłopaka sztuką rodzi się właśnie w tym czasie: zainteresowanie malarstwem obudziły w nim wizyty w Ermitażu, a pobierane w Petersburgu lekcje rysunku ujawniły jego talent. Kres rosyjskiej przygodzie Whistlerów położyła epidemia cholery, która zabrała ojca rodziny. Anna Whistler, kobieta, która wiele dekad później pozowała do słynnego obrazu, wróciła z dziećmi do Stanów i zgodnie z rodzinną tradycją posłała synów do elitarnej akademii wojskowej West Point. Młodszy z braci, William, odnalazł się w armii doskonale. James – przeciwnie. Podczas studiów nie rozstawał się ze szkicownikiem, wyniki w nauce miał fatalne. W końcu został wydalony z akademii za niesubordynację i ironiczny stosunek do przełożonych. Był rok 1851, kiedy w ręce Jamesa wpadł zbiór opowiadań Henriego Murgera „Sceny z życia cyganerii". Akcja książki rozgrywa się w paryskim środowisku artystycznym. To dzięki niej młody Amerykanin uświadomił sobie, jak chce żyć. W 1855 roku przybył więc do stolicy Francji, gotów rozpocząć karierę malarza, dołączając do tamtejszej bohemy. ►



eprasa.pl 1491bb2e27



*„Jak długo malował pan ten obraz?", zapytano go podczas procesu. „Dwa dni", odpowiedział Whistler. „I żąda pan dwustu gwinei za dwa dni pracy?" „Nie. Żądam ich za wiedzę całego mojego życia".*

„Nokturn w czerni i złocie – spadająca raca" (1877).



eprasa.pl 1491bb2e27




„Symfonia w bieli nr 1: Biała dziewczyna" (1862) i „Aranżacja w szarości i czerni nr 1: Matka Whistlera" (1871).

## SALON ODRZUCONYCH

W dorobku Whistlera nie brakuje autoportretów. Te najwcześniejsze nawiązują do wizerunków własnych Rembrandta, jednego z jego ulubionych malarzy. Wiele nauczył się też, studiując w Luwrze dzieła Velázqueza. Jeszcze więcej, śledząc współczesne malarstwo francuskie i biorąc udział w kawiarnianych dyskusjach o sztuce. Poznał Baudelaire'a, który domagał się od sztuki podejmowania współczesnych tematów i uczestnictwa w życiu wielkiego miasta. Zaprzyjaźnił się z Courbetem – w latach 50. najbardziej kontrowersyjnym malarzem Paryża, apostołem realizmu, którego dosadność bulwersowała konserwatywną Akademię. Z tych różnorodnych inspiracji wyciągał własne, oryginalne wnioski. Paryski szkicownik Whistlera to zbiór znakomitych, drapieżnych rycin z wędrówek po mieście, podczas których – zgodnie z zaleceniami Baudelaire'a – nie omijał najbardziej podejrzanych zaułków. Pierwszy znaczący obraz, „Przy fortepianie" (1858), powstał pod wyraźnym wpływem Courbeta. Świadectwem fascynacji miastem i realizmem jest także „Wapping" (1860–1864) – tętniąca życiem scena z portowej dzielnicy nad Tamizą. Na pierwszym planie siedzą przyjaciele, z którymi artysta odwiedza podłą, ale malowniczą portową tawernę pod gołym niebem. W tym towarzystwie jest rudowłosa Joanna Hiffernan, młoda Irlandka, zawodowa modelka, która przez długie lata będzie kochanką, muzą, a zarazem nieoficjalną lecz niezwykle sprawną menedżerką Whistlera.

Hiffernan pozowała także do „Symfonii w bieli nr 1", znanej też jako „Biała dziewczyna". W obrazie pobrzmiewają wpływy prerafaelitów, których Whistler poznał w Londynie. Jest to jednak podobieństwo powierzchowne. Prerafaelici byli prekursorami symbolizmu. U Whistlera można wprawdzie odnaleźć liczne erotyczne aluzje, ale na początku lat 60. XIX wieku artysta utwierdza się w przekonaniu, że najważniejszym tematem malarstwa jest samo malarstwo: kompozycja, kolor, atmosfera. Motyw stanowi jedynie pretekst, rodzaj konstrukcyjnego szkieletu, na którym opiera się malarska materia. Idealne dzieło powinno być abstrakcyjne nie dlatego, że niczego nie przedstawia, lecz dlatego, że jak muzyka nie potrzebuje opowieści, by wywoływać emocje. Whistler zgłosił obraz na paryski Salon, ale spotkał się z odmową. Poszło o bohaterkę pracy. W oczach jurorów Joanna Hiffernan – pozująca malarzom i żyjąca w konkubinacie z Whistlerem – jawiła się de facto jako prostytutka. Dla portretu osoby o takim statusie społecznym, ubranej w luksusową batystową suknię damy z towarzystwa, nie było na Salonie miejsca. Zabrakło go jednak też dla wielu innych znakomitych dzieł. Salon 1863 roku, który odrzucił „Symfonię w bieli nr 1", to ten sam, który nie przyjął „Śniadania na trawie" Maneta. Decyzje jury wywołały publiczną dyskusję. Spór nowoczesnych artystów z konserwatywną Akademią zrobił się tak głośny, że jego echa dotarły do cesarza Napoleona III. Monarcha wyczuł nastroje publiczności i nakazał zorganizowanie Salonu Odrzuconych – wystawy prezentującej dzieła nieprzyjęte na oficjalny pokaz. Czy trzeba dodawać, że okazała się ona frekwencyjnym przebojem sezonu? „Symfonia w bieli nr 1", obok „Śniadania na trawie", należała do najgłośniejszych obrazów tej tłumnie odwiedzanej ekspozycji.

## SZTUKA ROBIENIA SOBIE WROGÓW

Whistler, który od dłuższego czasu dzielił życie między Paryż i Londyn, w latach 60. na stałe osiadł w tym drugim mieście.



eprasa.pl 1491bb2e27

Lubił błyszczeć, a w stolicy Francji konkurencja do świecenia najjaśniej była jednak zbyt silna. I tak stał się jedną z kluczowych postaci angielskiego estetyzmu: prądu artystyczno-intelektualnego, który sformułował słynny postulat „sztuka dla sztuki" (*art for art's sake*). Za tym hasłem kryła się idea autonomii sztuki, wyzwolenia jej od zobowiązań wobec narodu, religii, historii czy anegdoty. To koncepcja zapowiadająca modernizm następnego stulecia; nie bez powodu w Whistlerze upatruje się brakującego ogniwa między realizmem Courbeta a abstrakcją początku XX wieku. Filozofia sztuki Whistlera najpełniej realizuje się w jego „Nokturnach" – nocnych scenach, najczęściej przedstawiających pejzaże Tamizy. Ale czy naprawdę je przedstawiających? W tych pracach nie chodzi już o rzekę, tylko o blask na wodzie, światło w powietrzu, ciemność, atmosferę, stłumione kolory i niespodziewane kontrasty. Dojrzała estetyka Whistlera stanowi szczególną syntezę jego młodzieńczych lekcji: rembrandtowskiej intensywności, podpatrzonej u Velázqueza ekonomii środków i operowania czernią oraz realizmu Courbeta. Doszła do tego fascynacja sztuką Dalekiego Wschodu. Whistler zgromadził imponującą kolekcję chińskiej i japońskiej porcelany oraz drzeworytów i świadomie korzystał z tych inspiracji we własnym malarstwie. Poza wszystkim chciał być jednak marką – czym zapowiadał późniejszych o stulecie twórców, którzy, jak Warhol czy Dali, z marketingu zrobią narzędzie artystyczne. Zaprojektował dla siebie szczególny monogram: motyla z żądłem. Motyl symbolizował piękno i subtelność jego malarstwa. Żądło – charakter artysty, który nie stronił od konfliktów. Słynął z ostrego języka i ciętych ripost, głośne były jego potyczki słowne z Oscarem Wilde'em. Obaj rywalizowali o nieoficjalny tytuł pierwszego dandysa Londynu. Z kolei w roku 1867 Whistler pokłócił się z własnym szwagrem, grafikiem Francisem Seymourem Hadenem, o Joannę Hiffernan. Awantura wybuchła w paryskiej kawiarni i zakończyła się rękoczynami – Whistler uderzył Hadena tak mocno, że ten wypadł przez okno lokalu na ulicę.

Najbardziej zacięte bitwy toczył artysta jednak z krytykami. Odpowiadał niemal na każdą negatywną recenzję swoich prac, publikował w prasie polemiki – jednocześnie zapalczywe i błyskotliwie złośliwe. Pod koniec życia zebrał te teksty i wydał je pod przewrotnym tytułem „The Gentle Art of Making Enemies" [Sztuka subtelnego robienia sobie wrogów]. Wśród antagonistów Whistlera znalazł się zawodnik wagi ciężkiej – John Ruskin, cieszący się pozycją najwybitniejszego brytyjskiego krytyka epoki wiktoriańskiej. Idea „sztuki dla sztuki" była przedmiotem jego konsekwentnych ataków, nic więc dziwnego, że nie przepadał za twórczością Amerykanina. Do otwartej wojny między tymi dwiema osobowościami – tak silnymi, że Londyn wydawał się za mały, by pomieścić je obie – doszło po opublikowaniu przez Ruskina recenzji obrazu „Nokturn w czerni i złocie – spadająca raca" (1877). To bodaj najbardziej radykalne dzieło w dorobku malarza. Formalnie przedstawia wybuch fajerwerków na nocnym niebie, ale w istocie jest już niemal obrazem abstrakcyjnym. Whistler wycenił je na 200 gwinei. „Widziałem już wiele londyńskiej bezczelności, ale nigdy nie spodziewałem się, że jakiś fircyk zażąda dwustu gwinei za chluśnięcie garnkiem farby w twarz publiczności", napisał Ruskin po obejrzeniu płótna. Whistler pozwał go o zniesławienie. Proces przypominał spektakl teatralny. Do historii przeszedł dialog podczas przesłuchania: „Jak długo malował pan ten obraz?", zapytał adwokat. „Dwa dni" – odpowiedział Whistler. „I żąda pan 200 gwinei za dwa dni pracy?" „Nie. Żądam ich za wiedzę całego mojego życia". Malarz wygrał proces, choć koszty postępowania doprowadziły go do bankructwa. W sensie artystycznym był to jednak sukces prawdziwy. Proces stał się kolejnym krokiem na drodze do uznania autonomii sztuki.

## ZATRZYMANIE PĘDZĄCEGO CZASU

Whistler podążał tą drogą w tym samym czasie, w którym w tę samą stronę kroczyli impresjoniści. Znał się z nimi, z Monetem, który często bywał w Londynie, utrzymywał bliskie relacje. W jego malarstwie można odnaleźć impresjonistyczne rysy, a jednak Whistler nie mógłby zostać członkiem paryskiej grupy – i to nie tylko dlatego, że charakterologicznie nie bardzo nadawał się na członka jakiejkolwiek drużyny. Sztuka impresjonistów ma charakter optyczny; jest zapisem tego, co dzieje się na siatkówce ludzkiego oka w konkretnym, ulotnym momencie. Whistler nieprzypadkowo nadawał obrazom muzyczne tytuły. Ważniejszy od przelotnego wrażenia był dla niego wizualny „słuch". Jego obrazy są komponowane niczym utwory muzyczne. Pod tym względem bliżej mu do sztuki XX wieku niż do własnej wiktoriańskiej epoki. Był protoplastą XX-wiecznego artysty totalnego, który nie chowa się za dziełem, lecz już za życia buduje własną legendę: epatuje ekscentrycznym strojem, wywołuje skandale, skupia na sobie uwagę. Konsekwentnie zrealizował swój młodzieńczy plan – jego biografia to sekwencja „Scen z życia cyganerii", które tak sobie kiedyś upodobał.

Zmarł w 1903 roku. W XX wieku świat sztuki przeżył tyle artystycznych rewolucji i estetycznych terapii szokowych, że nie zawsze pamiętał o tych, którzy – jak Whistler – budowali fundamenty nowoczesności. Dziś jednak jego malarstwo ogląda się znakomicie. W przewrotny sposób okazuje się ono zaskakująco trafną odpowiedzią na współczesne potrzeby. Owszem, sam Whistler agresywnie zabiegał o uwagę dla własnej osoby, jego obrazy robią jednak coś dokładnie przeciwnego. Proponują zwolnienie spojrzenia i zatrzymanie pędzącego czasu. Są muzyczne, lecz jest to muzyka wyciszona, subtelnie hipnotyczna. W świecie, w którym obrazy, informacje i komunikaty nieustannie przekrzykują się nawzajem, stonowane, głębokie brzmienie malarstwa Whistlera okazuje się zaskakująco radykalne. ●

**Wystawa „JAMES MCNEILL WHISTLER" W TATE BRITAIN**
**w Londynie potrwa do 27 września.**

Rubryka powstaje we współpracy z ASOM Collection.

ZDJĘCIA: TATE BRITAIN, MUSÉE D'ORSAY, PARYŻ, FRANCJA, KOLEKCJA PRYWATNA, DETROIT INSTITUTE OF ARTS / BRIDGEMAN IMAGES/PHOTOPOWER.



eprasa.pl 1491bb2e27





„Języki z wody" (2026) i obraz Marii Jaremy „Wyrazy" (1957).

# DO ZOBACZENIA! BIENNALE SZTUKI W WENECJI

**TRWA OD MAJA, ALE TO LATEM, KIEDY MIASTO PRZEŻYWA OBLĘŻENIE, PRZYCIĄGA NAJWIĘKSZE TŁUMY. TO IMPREZA TOTALNA, WZBUDZAJĄCA DUŻE EMOCJE. PODPOWIADAMY, JAKIE POLSKIE WĄTKI ZNAJDZIECIE PODCZAS TEGOROCZNEJ EDYCJI.**

Zaczęło się burzliwie. Wieści, że w tej odsłonie biennale będzie brała udział Rosja – wcześniej wykluczona – wywołały skandal, strajk jury, protesty. Sprzeciw budzi też udział Izraela. A jednak mimo kontrowersji wenecka impreza to nadal najbardziej oblegane wydarzenie w świecie sztuki współczesnej. Każdy kraj chce tu zaistnieć, a Polska należy do tych uprzywilejowanych państw, które mają własny narodowy pawilon na terenie miejskich ogrodów Giardini. Co w nim można zobaczyć? Bogna Burska i posługujący się językiem migowym Daniel Kotowski wspólnie stworzyli reprezentujący nasz kraj projekt „Języki z wody", zapraszając do współpracy chór tworzony przez osoby słyszące i Głuche. W ich instalacji audio-wideo ważne są: dźwięk, gest, choreografia, wibracje. I poczucie wspólnoty. Bo jeśli ktoś posługuje się innym językiem niż my, zwykle myślimy o tym jak o przeszkodzie w komunikacji. A gdyby zamiast bariery dostrzec okazję, aby się lepiej poznać i zrozumieć? Innym ważnym polskim wątkiem jest wystawa „Tadeusz Kantor (1915–1990). Emballage, Cricotage and Madame Jarema" do zobaczenia na Placu św. Marka, w historycznych przestrzeniach Procuratie Vecchie. To prezentacja dzieł jednego z najważniejszych artystów polskiej awangardy, uzupełniona o wątek przyjaźni z wybitną artystką Marią Jaremą. A jeśli ktoś chce dalej podążać polskimi tropami, może zajrzeć do Pawilonu Albańskiego, gdzie przygotowano wystawę artysty Gentiego Koriniego. Jej kuratorką jest Małgorzata Ludwisiak, a w pokazywanym tam filmie występuje aktorka Sonia Roszczuk. Do tego: Pawilon Estoński, także kuratorowany przez Polkę Natalię Sielewicz. I wreszcie ostatni trop: chodzi o pracę, jaką można zobaczyć na „Still Joy – From Ukraine into the World". Już sama ta wystawa to niezwykły koncept. Przypomina o toczącej się w Ukrainie (i nie tylko) wojnie, ale przygląda się radości, przyjemności, miłym chwilom, które zdarzają się nawet w najstraszliwszych okolicznościach. Młody chłopak, który opuścił ojczyznę, siedzi w mieszkaniu w Polsce i zdalnie, z pomocą wyposażonego w kamery psa robota (na co dzień używanego w armii), zwiedza rodzinne Zaporoże: swoją dawną, zniszczoną szkołę, okolice, w których żył i dorastał. Film „Open World" Romana Khimeia i Yaremy Malashchuka zostaje długo w głowie. To absolutnie must-see tej edycji biennale. ■

**61. MIĘDZYNARODOWA WYSTAWA SZTUKI – LA BIENNALE DI VENEZIA potrwa do 22 listopada.**

ZDJĘCIA: ARCHIWUM ZACHĘTY, STAPAK COLLECTION.



eprasa.pl 1491bb2e27

orientana
NATURALNIE PIĘKNA

# Kiedy skóra błyszczy,

## może wciąż być spragniona.

## Hydro Tremella

Nawodnienie dla skóry mieszanej, suchej i skłonnej do niedoskonałości.

Latem skóra może jednocześnie bardziej się błyszczeć i odczuwać ściągnięcie. **Hydro Tremella** z azjatyckim grzybem śnieżnym intensywnie nawadnia, pomaga przywrócić równowagę i pielęgnuje bez ciężkiego filmu.




**SERUM-ELIKSIR**
**NAWODNIENIE I WYGŁADZENIE**
Tremella
Egzosomy
Kwas mlekowy

**LEKKI KREM**
**RÓWNOWAGA SEBUM I PORÓW**
Tremella
Pore Out
Niacynamid

**MASKA NA NIEDOSKONAŁOŚCI**
**UKOJENIE I REGENERACJA**
Tremella
Kwas azelainowy
Olej tamanu

**KREM POD OCZY**
**ODŻYWIENIE I WZMOCNIENIE BARIERY**
Ceramidy
Tremella
Olej awokado

Woda dla skóry.
Lekkość dla Ciebie.

Poznaj serię
**Hydro Tremella**
na ***orientana.pl***

Dostępna również w hebe zdrowie i piękno

eprasa.pl 1491bb2e27

# Francuska DZIEWCZYNA

PO ŚMIERCI **JANE BIRKIN** W LIPCU 2023 ROKU, PREZYDENT EMMANUEL MACRON NAZWAŁ JĄ IKONĄ FRANCUSKIEJ KULTURY I KOBIETĄ, KTÓRA UOSABIAŁA WOLNOŚĆ. DLA WIELU BIRKIN BYŁA KIMŚ WIĘCEJ NIŻ AKTORKĄ, PIOSENKARKĄ CZY IKONĄ STYLU. STAŁA SIĘ SYMBOLEM NATURALNOŚCI, NIEZALEŻNOŚCI I ŻYCIA NA WŁASNYCH ZASADACH, POZOSTAJĄC SOBĄ MIMO UPŁYWU CZASU I ZMIENIAJĄCYCH SIĘ MÓD.

*Tekst* **GABRIELA CZERKIEWICZ**



1



2

**1.** Jane Birkin na gali Związku Artystów w Paryżu (1969).
**2.** Bella Hadid podczas 79. Festiwalu Filmowego w Cannes (2026).
**3.** Jane Birkin (1976).

Podczas gali na 22. Festiwalu Filmowym w Cannes w maju 1969 roku miała na sobie białą ażurową suknię. Dekolt był tak głęboki, że sięgał poniżej pępka; spięła go czarną broszką z koralików. Celowo włożyła suknię tył na przód, aby uzyskać dramatyczny efekt. Twierdziła, że nie chciała nikogo szokować. „Kiedy jesteś w samym środku wydarzeń, nie myślisz o tym, że robisz coś szokującego. Skoro sukienka nie podobała mi się, ponieważ była zbyt wysoko zabudowana z przodu, po prostu założyłam ją na odwrót", wyjaśniła w wywiadzie dla brytyjskiego wydania magazynu „Harper's Bazaar", udzielonym projektantowi Jeanowi-Paulowi Gaultierowi, o czym wspomina w niedawno wydanej w Polsce książce „It girl. Historia Jane Birkin" Marisa Meltzer.

Jak podaje dziennikarka, Birkin miała założyć ją podczas festiwalu w Cannes w 1969 roku. Zachowane archiwalne fotografie wskazują jednak, że najsłynniejsze ujęcia w białej ażurowej sukni pochodzą z gali Union des Artistes w Paryżu w 1969 roku. Niezależnie od miejsca stylizacja stała się jedną z najbardziej rozpoznawalnych kreacji Birkin i od tamtego czasu doczekała się wielu interpretacji. Podczas tegorocznego festiwalu w Cannes, z pomocą domu mody Schiaparelli, odtworzyła ją modelka Bella Hadid.

## ANGIELKA W PARYŻU

Jane Birkin stała się jedną z najbardziej rozpoznawalnych ikon stylu XX wieku, choć sama wielokrotnie powtarzała, że ubiera się przede wszystkim dla własnej wygody. Kiedy związała się z Serge'em Gainsbourgiem, znalazła się w centrum uwagi mediów, a jej zdjęcia regularnie trafiały na łamy gazet. Będąc dopiero na początku artystycznej kariery, nie zamierzała jednak wykorzystywać popularności jako narzędzia do kreowania własnego wizerunku. Jej uroda, chłopięca sylwetka i swobodny sposób ubierania się wyraźnie odbiegały od obowiązujących wówczas wyobrażeń o kobiecym pięknie i elegancji, właśnie dlatego wszędzie, gdzie się pojawiała, wzbudzała zainteresowanie. „Birkin reprezentowała pokolenie *baby boomers* i jego pragnienie ucieczki od ograniczeń poprzednich dekad: biustonoszy ze spiczastymi miseczkami, gorsetów, krynolin" – pisze Meltzer. Jak wiele Angielek z jej pokolenia, Birkin uważała się za chłopczycę. Miała powiedzieć: „Cokolwiek noszę, i tak nie wpisuję się w to, jak powinna wyglądać kobieta. Gdybym była chłopcem, wyglądałabym lepiej niż wielu, których znam". W latach 70. stała się symbolem swobodnego stylu boho. Preferowała wygodę, dlatego nie lubiła obcasów ani biustonoszy, co wynikało także z jej naturalnej sylwetki i potrzeby swobody ►



eprasa.pl 1491bb2e27

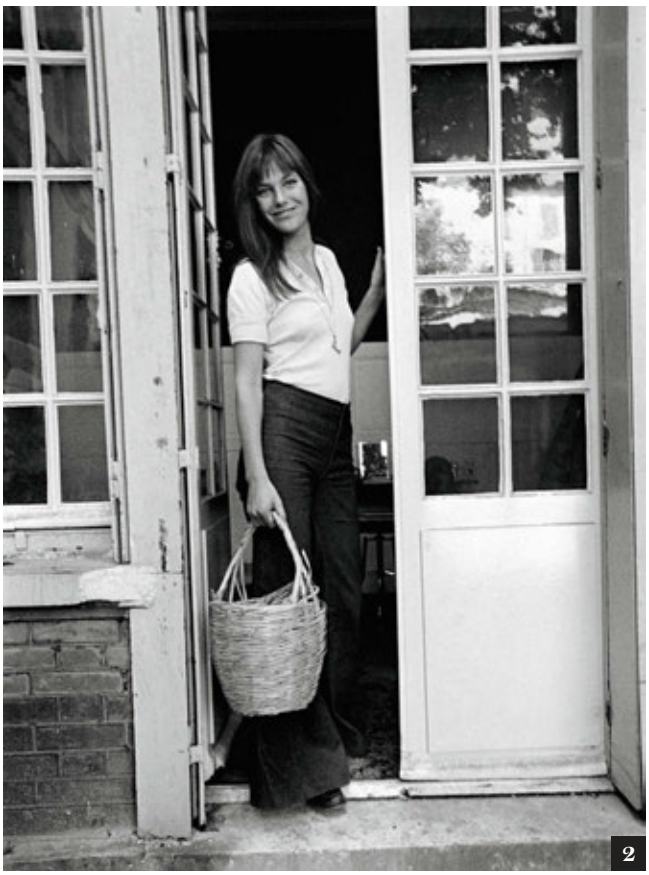


3



eprasa.pl 1491bb2e27


1


2


3

poruszania się po mieście. Jej styl opierał się na prostych, użytecznych rzeczach, które nosiła z charakterystyczną dla siebie nonszalancją. Jak sama mówiła: „Często kupuję ubrania i śpię w nich przez dwa tygodnie, aż zaczynają wyglądać na naprawdę znoszone". W tym czasie ukształtowała swój najbardziej rozpoznawalny wizerunek: nosiła białe T-shirty, dżinsy z rozszerzoną nogawką i wiklinowy koszyk, który kupiła w Portugalii za cenę kawy. Zabierała go ze sobą wszędzie: na zakupy, czerwony dywan i na pokład samolotu, doskonale oddawał jej podejście do mody i niechęć do przestrzegania sztywnych zasad.

## TA SŁYNNA TOREBKA

Gdy na początku lat 80. jej wiklinowy koszyk uległ zniszczeniu, długo nie mogła pogodzić się z jego utratą. W 1983 roku podczas lotu z Paryża do Londynu siedziała obok Jeana-Louisa Dumasa, ówczesnego dyrektora domu mody Hermès. W rozmowie opowiedziała mu o trudnościach ze znalezieniem pojemnej, a zarazem eleganckiej torby. Wymarzony model naszkicowała na papierowej torebce wyjętej z kieszeni fotela. Rok później na podstawie tego szkicu powstała Birkin Bag, jedna z najsłynniejszych torebek w historii mody.

Choć szybko stała się symbolem luksusu i niedostępności, sama Birkin traktowała ją jak zwykły przedmiot codziennego użytku. Wrzucała ją na tylne siedzenie samochodu, oblejała naklejkami organizacji humanitarnych, nosiła wypchaną książkami, długopisami, monetami i drobiazgami potrzebnymi

ZDJĘCIA: THE STYLE STALKER; VINCENZO GRILLO/LAUNCHMETRICS.COM/SPOTLIGHT; MARC PIASECKI/FILMMAGIC; JACOPO RAULE/GC IMAGES; DOMINIQUE CHARRIAU/WIREIMAGE; GIRIBALDI /GAMMA-RAPHO; JAMES ANDANSON/SYGMA; WATFORD/MIRRORPIX/MIRRORPIX; JUN SATO/WIREIMAGE/ GETTY IMAGES; HART/ANL/SHUTTERSTOCK/ EAST NEWS; MATERIAŁY PRASOWE.



eprasa.pl 1491bb2e27

w ciągu dnia. Żartowała, że torebka wygląda najlepiej, gdy jest poobijana, „jakby siedział na niej kot". Po blisko dekadzie jej użytkowania artystka zdecydowała się przeznaczyć ją na cele charytatywne. W 2025 roku torebka ponownie trafiła na aukcję, osiągając rekordową cenę 10,1 miliona dolarów i stając się najdrożej sprzedaną torebką w historii.

Aktorka i piosenkarka konsekwentnie wykorzystywała swoją rozpoznawalność do wspierania ważnych inicjatyw. Wynagrodzenie za używanie jej nazwiska przez Hermès przeznaczała na cele charytatywne. W 2015 roku publicznie zaapelowała do Hermès o poprawę standardów pozyskiwania egzotycznych skór. Po ujawnieniu przez organizację PETA materiałów z farm krokodyli poprosiła markę o czasowe usunięcie jej nazwiska z modelu Birkin Croco do momentu wdrożenia praktyk zgodnych z międzynarodowymi standardami.

## KRÓLOWA MINIMALIZMU

W latach 80. i 90., gdy coraz mocniej koncentrowała się na muzyce, świadomie zmieniła swój styl. Zrezygnowała z charakterystycznej grzywki i zaczęła wybierać proste, często androginiczne ubrania: szerokie spodnie, duże białe koszule z działów męskich oraz rzeczy, które dziś kojarzą się z nowoczesnym minimalizmem.

Jej zdaniem kobiety najlepiej wyglądają około czterdziestki. „To wiek rozkwitu. Moment, w którym coś już się pozostawiło za sobą, a coś dopiero nadchodzi; jest w nim kruchość okresu przejściowego między młodością a wiekiem średnim" – powiedziała w 2020 roku, mając nieco ponad 70 lat. Jako 40-latka zadebiutowała na scenie klubu Bataclan, ubrana w męską koszulę agnés.b. i szerokie spodnie. „Uważała, że taki strój to wygodny, a nawet szykowny uniform dla kobiety w średnim wieku i starszej" – pisze Meltzer i w następnym akapicie dodaje: „Starzejąca się Birkin postanowiła zrezygnować z zabiegów medycyny estetycznej na rzecz twarzy należącej do kobiety, która paliła, opalała się i cieszyła się życiem. Wyjątkiem były sporadyczne zastrzyki z botoksu na zmarszczki na czole. (Nie podobało się jej, jak marszczy brwi). Jej opór był bardzo specyficznym, niemal antykapitalistycznym sposobem buntu przeciwko normom płciowym. Publicznie mawiała, że najlepszym liftingiem twarzy jest uśmiech".




**Marisa Meltzer**
**„IT GIRL HISTORIA JANE BIRKIN"**
**wyd. Marginesy.**

Styl Birkin określano jako *unchained casual* – swobodny, nieupiększony, oparty na autentyczności i funkcjonalności. Ta estetyka kojarzy się dziś z nonszalancką francuską elegancją. „Jest uosobieniem wiecznej młodości i piękna", powiedział Hedi Slimane, dyrektor kreatywny Saint Laurent, fotografując Jane Birkin dla francuskiego domu mody w 2016 roku.

Artystka była jedną z pierwszych ikon street style'u, pokazujących, że moda może wyrastać z codziennego życia, a nie wyłącznie z wybiegów. Jej naśladowczynie spotkamy dzisiaj wszędzie: na ulicach Paryża, Londynu, Kopenhagi i Warszawy. ●







**1.** Jane Birkin i Serge Gainsbourg podczas festiwalu filmowego w Cannes (1974). **2.** Jane Birkin z wakacji w Portugalii przywiozła do Paryża prosty kosz, który wkrótce stał się jej znakiem rozpoznawczym. **3.** Torebka Birkin marki Hermès to najsłynniejszy i najbardziej pożądany symbol luksusu na świecie. Powstała w 1984 roku z przypadkowego spotkania aktorki Jane Birkin i dyrektora Hermèsa. **4.** Przed pokazem Acne Studios podczas Paryskiego Tygodnia Mody (2022). **5.** Znów podczas festiwalu w Cannes (2021).


















eprasa.pl 1491bb2e27




# WAKACYJNY niezbędnik

W TYM SEZONIE STYL IDZIE W PARZE Z WYGODĄ, BO W UPALNE DNI LICZĄ SIĘ PRZEDE WSZYSTKIM SWOBODA I KOMFORT NOSZENIA. OTO NASZE PROPOZYCJE NA TO, JAK ODŚWIEŻYĆ LETNIĄ GARDEROBĘ A JEDNOCZEŚNIE UCZYNIĆ JĄ BARDZIEJ FUKCJONALNĄ, NIEZALEŻNIE OD TEGO, CZY DNI UPŁYWAJĄ CI LENIWIE W MIEŚCIE, NA PLAŻY CZY W PODRÓŻY. CO WIĘCEJ, WIĘKSZOŚĆ Z NICH MOŻNA JUŻ UPOLOWAĆ NA WYPRZEDAŻACH.



*1* *2* *3* *4* *5*

## STREFA CIENIA

Pleciony kapelusz typu *bucket hat* to ukłon w stronę tradycyjnego rzemiosła i jednocześnie jedno z najbardziej stylowych nakryć głowy tego lata. W ofercie polskich marek znajdziemy ręcznie wykonane modele, które niejednokrotnie przypominają małe dzieła sztuki – dopracowane, unikatowe i idealnie wpisujące się w wakacyjne stylizacje.

**1. BERENIKA CZARNOTA** *650 zł.* **2. BIMBA Y LOLA** *305 zł.* **3. ZARA** *99 zł.*
**4. PARIS HENDZEL** *350 zł.* **5. ROBOTY RĘCZNE** *540 zł.*

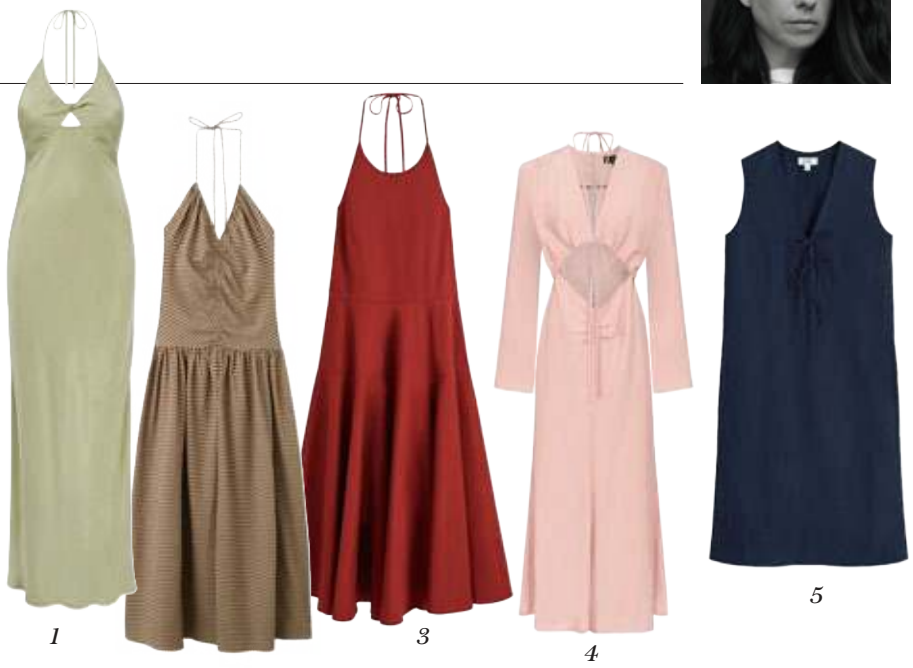


eprasa.pl 1491bb2e27



*Poleca* **Gabriela Czerkiewicz**



*1* *2* *3* *4* *5*

## POWIEW LEKKOŚCI

Tasiemki, sznureczki i paseczki wiązane w kokardki obsypały tego lata bluzki i sukienki. Ten drobny detal dodaje stylizacjom subtelności, a dzięki regulowanym wiązaniom pozwala dopasować fason do sylwetki i zdecydować, ile muśniętej słońcem skóry chcemy odsłonić.

**1.** Sukienka **THE ODDER SIDE** *1239 zł.* **2.** Sukienka **MANGO** *189 zł.*
**3.** Sukienka **COS** *450 zł.* **4.** Sukienka **UNDRESS CODE** *1020 zł.*
**5.** Sukienka **COS** *550 zł.* **6.** Bluzka **SISTER JANE** *329zł.*
**7.** Bluzka **EVEN & ODD/ZALANDO.PL** *129 zł.* **8.** Bluzka **H&M** *69 zł.*
**9.** Bluzka **ONLY** *135 zł.* **10.** Bluzka **PIECES** *119 zł.* **11.** Bluzka **YAS** *135 zł.*



*6* *7* *8* *9* *10* *11*






eprasa.pl 1491bb2e27


HUNZA G

## ELASTYCZNY MODEL

Kostium *one size* będzie leżał dobrze bez względu na rozmiar i kształt kobiecej sylwetki. W tym sezonie możemy wybierać spośród szerokiej gamy modeli jedno- i dwuczęściowych, które z łatwością dopasowują się do zmian naszego ciała. Marszczony materiał zapewnia wygodę noszenia i nie pozostawia odciśniętych śladów na skórze.


1
2
3
4
5
6

**1. PARAMIDONNA** *845 zł.* **2. BOND EYE BLAKE** *760 zł.* **3. PAMELA** *929 zł.* **4. H&M** *147 zł.* **5. HUNZA G** *1099 zł.* **6. ETAM** góra *139 zł*, dół *89 zł.*


HUNZA G

## BAGAŻ PODRĘCZNY

W letniej odsłonie shoppery są uszyte z przyjemnego w dotyku bawełnianego płótna lub lnu. Bez trudu pomieszczą wszystko, co najpotrzebniejsze podczas wakacyjnych wyjazdów: krem z filtrem, termos z kawą, wrześniowy numer „Zwierciadła", zabawki do piasku czy przekąski. To jedna z najbardziej praktycznych toreb na lato, idealna na plażę, do samolotu i na wycieczkę rowerową za miasto.


1



2



3
4
5

**1. BIMBA Y LOLA** *750 zł.* **2. HAY** *349 zł.* **3. ISABEL MARANT/BREUNINGER. COM** *1327 zł.* **4. LEBRAND X RESERVED** *399 zł.* **5. GANNI** *495 zł.*

ZDJĘCIA: KAROLINA SZCZEPOCKA, MATERIAŁY PRASOWE.



eprasa.pl 1491bb2e27

# NATURALNA PIELĘGNACJA

beBIO Cosmetics

*Poznaj rytuały pielęgnacji twarzy dopasowane do potrzeb Twojej skóry*







poznaj inne produkty serii, dostępne na **bebiocosmetiqs.pl**

1 DEMAKIJAŻ

2 OCZYSZCZENIE

3 TONIZACJA

4 SERUM

5 PIELĘGNACJA

dostępne wyłącznie w sklepach oraz na hebe.pl

hebe zdrowie i piękno

**ODKRYJ SKUTECZNE FORMUŁY Z INNOWACYJNYMI SKŁADNIKAMI AKTYWNYMI, KTÓRE NAWILŻAJĄ, ROZŚWIETLAJĄ, WYGŁADZAJĄ, ODŻYWIAJĄ I POMAGAJĄ PRZYWRÓCIĆ SKÓRZE RÓWNOWAGĘ**

eprasa.pl 1491bb2e27



## PRZYCIĄGA SPOJRZENIA

**Pavoni** to współczesna interpretacja motywu, który pod koniec lat 80. pomógł zbudować charakter marki **YES.** Inspiracją pozostaje paw i jego majestatyczny ogon, widoczny w powtarzającym się kształcie kropli. Ażurowe formy nadają biżuterii lekkość, dzięki czemu kolczyki, naszyjniki i pierścionki pozostają wygodne w noszeniu.

**www.yes.pl**



## W RYTMIE SERCA

W kolekcji **Happy Hearts** marka **CHOPARD** sięga po swoje najbardziej rozpoznawalne symbole. Ikoniczne serca i ruchome diamenty Happy Diamonds w połączeniu z perłową tarczą tworzą elegancką i ponadczasową całość. Zegarki i biżuteria z kolekcji Happy Hearts dostępne są na stronie

**www.wkruk.pl.**

## MIĘKKOŚĆ RUCHU

**MARC CAIN** interpretuje dzianinę na nowo. W kolekcji **Knit Capsule** miękki kaszmir, wełna i moher spotykają się z nowoczesnymi, swobodnymi fasonami. Otulające swetry i akcesoria będą idealne na pierwsze chłodne wieczory.

**www.marc-cain.com**





## NATURALNE TONY

Brązowy garnitur w zestawie z bermudami w subtelny prążek z najnowszej kolekcji **SOLAR** jest wyrazem współczesnego krawiectwa, w którym precyzja formy spotyka się z niewymuszoną elegancją. Marka stawia na szlachetne tkaniny, dopracowane kroje i kolory inspirowane naturą.

**www.solar.com.pl**



## HISTORIE PISANE HAFTEM

Inspiracją dla kolekcji **New Folk** od **W.KRUK** stały się polskie hafty, odczytane na nowo w języku współczesnej biżuterii. Subtelne srebrne kolczyki, naszyjniki i pierścionki nawiązują do regionalnych wzorów, łącząc tradycyjne rzemiosło z nowoczesnymi formami.

**www.wkruk.pl**

eprasa.pl 1491bb2e27



## Nowe kierunki

*Marka **MAAR** stworzyła biżuterię z myślą o kobietach, które uwielbiają podróżować. W kolekcji **Travel Essentials** znalazły się wyraziste pierścionki, kolczyki koła oraz długie naszyjniki w odcieniach srebra, złota i błękitu. Projekty można modyfikować i łączyć, dzięki czemu łatwo dopasować je do różnych stylizacji, niezależnie od miejsca i okazji.*

**www.maarjewellery.pl**

### PO DRUGIEJ STRONIE

Ruch, kolor i swoboda wyboru definiują nową odsłonę kolekcji **Reverso** od **LILOU**. Obracane elementy z żywicy pozwalają zmieniać wygląd biżuterii jednym gestem, ukazując nowe barwy i faktury. Turkus, koral i czerwień spotykają się tu ze złotem lub srebrem, tworząc dodatki pełne charakteru.

**www.lilou.pl**



### NA WŁASNYCH ZASADACH

**ARTELIONI** łączy świeże spojrzenie na trendy z ponadczasową elegancją. Miłośniczki marki chętnie sięgają po biżuterię, która pozwala eksperymentować ze stylem i podkreślać indywidualny charakter. W nowej kolekcji znalazły się projekty pasujące zarówno do biurowych stylizacji, jak i eleganckich wyjść.

**www.apart.pl**








### SWOBODA STYLIZACJI

Sukienka **Farm Rio** sprawdzi się zawsze wtedy, gdy najważniejsza jest wygoda. Fason inspirowany kimonem można nosić solo albo potraktować jako lekką oversize'ową marynarkę. Naturalny len zapewnia przewiewność, a ponadczasowy krój sprawia, że sukienka zagości w kobiecej szafie na wiele sezonów.

**www.sportofino.com**



ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE



eprasa.pl 1491bb2e27







**ELIXA**
Smartwatch damski
ES191-L874-K1
*690 zł,*
**apart.pl**

**ELIXA**
Zegarek damski
E181-L832
*690 zł,*
**apart.pl**




# W PEŁNYM BLASKU

NOWOŚCI Z KOLEKCJI MARKI **ELIXA** TO MODNE DODATKI NA KAŻDĄ OKAZJĘ. CIEKAWE FORMY I WYRAZISTE DETALE TWORZĄ BIŻUTERIĘ, KTÓRĄ MOŻNA NOSIĆ PRZEZ CAŁY DZIEŃ, SOLO LUB W EFEKTOWNYCH ZESTAWACH.

Wśród propozycji marki Elixa uwagę przyciąga kreatywne podejście do biżuterii. Pojawiają się geometryczne kształty, efektowne koła, gładkie powierzchnie i subtelne zdobienia. Dzięki temu dodatki z logo Elixa doskonale współgrają z kobiecą garderobą, a jednocześnie potrafią nadać charakter nawet najprostszym outfitom. Projektanci marki Elixa stawiają na łączenie elementów i budowanie własnych stylowych kompozycji. Delikatne naszyjniki można nosić warstwowo, a kolczyki i bransoletki zestawiać według uznania. Ofertę marki uzupełniają zegarki, smartwatche, jedwabne apaszki i okulary przeciwsłoneczne. Stworzone z myślą o kobietach, które lubią modne akcesoria. Łatwo dopasować je zarówno do codziennych zestawów z romantyczną sukienką w roli głównej, jak i do eleganckich kreacji na specjalne okazje.

**Kolekcja dodatków marki Elixa dostępna jest w salonach Apart i online na Apart.pl**

eprasa.pl 1491bb2e27



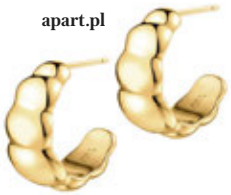
**ELIXA**
Kolczyki ze stali szlachetnej
EL545-2763
*119 zł,*
**apart.pl**

**ELIXA**
Naszyjnik ze stali szlachetnej
EL546-3229
*229 zł,*
**apart.pl**

**ELIXA**
Pierścionek ze stali szlachetnej
EL538-4101
*159 zł,*
**apart.pl**



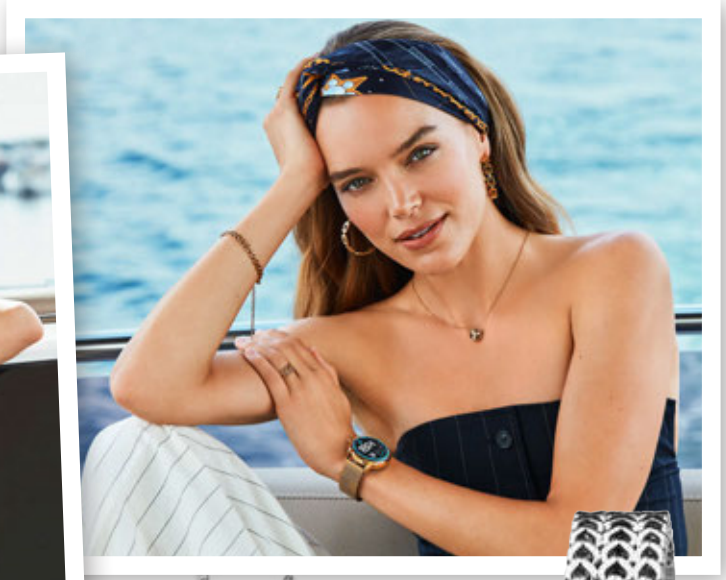
**ELIXA**
Kolczyki ze stali szlachetnej
EL538-4082
*159 zł,*
**apart.pl**



**ELIXA**
Bransoletka ze stali szlachetnej
EL545-2782
*149 zł,*
**apart.pl**







**ELIXA**
Pierścionek ze stali szlachetnej
EL541-6229
*149 zł,*
**apart.pl**



**ELIXA**
Naszyjnik ze stali szlachetnej
EL540-2436
*239 zł,*
**apart.pl**





**ELIXA**
Zegarek damski
E193-L880
*690 zł,*
**apart.pl**



**ELIXA**
Bransoletka ze stali szlachetnej
EL541-6200
*209 zł,*
**apart.pl**

ELIXA/APART.pl

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE



eprasa.pl 1491bb2e27

# WIECZNA młodość

TERMINOLOGIA SIĘ ZMIENIA. ANTI-AGING PRZESZEDŁ W SLOW AGING, A TERAZ W LONGEVITY. PRZEMYSŁ KOSMETYCZNY ŻYWI SIĘ NOWOŚCIAMI I NASZYM NIEZMIENNYM MARZENIEM O ZATRZYMANIU UPŁYWU CZASU. A LONGEVITY DOBRZE SIĘ SPRZEDAJE. CZY TO ZNACZY, ŻE CAŁA FILOZOFIA TEGO NURTU TO CZYSTY MARKETING? JASNE, ŻE NIE. NIEKTÓRE BADANIA, TECHNOLOGIE I ZABIEGI SĄ BARDZO OBIECUJĄCE.

*Tekst* **AGATA RUCIŃSKA**



Maska LED na twarz
**FAQ 202**
*4288 zł (foreo.com).*

eprasa.pl 1491bb2e27

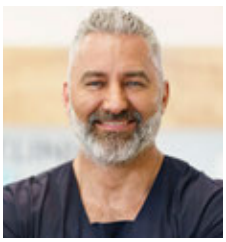
Przeglądałam w sieci artykuły o *blue zones*, regionach świata, gdzie ludzie żyją długo i w dobrym zdrowiu. Stulatkowie są tu uśmiechnięci, w ich oczach widać iskierki radości, ale (lub pomimo że) nie wyglądają jak młodzi bogowie. Twarze mają usiane zmarszczkami, skóry wysmagane wiatrem. W podejściu longevity, które powstało między innymi z inspiracji badaniami tych błękitnych stref długowieczności, wygląd nie jest na pierwszym miejscu. Przez lata próbowaliśmy niemal za wszelką cenę zatrzymać starzenie skóry. Teraz najważniejsze jest zdrowie.

W ramach podróży sentymentalnych obejrzałam ostatnio „Stalowe magnolie". To film z 1989 roku, w którym Dolly Parton, właścicielka lokalnego salonu kosmetycznego mówi: „Nie istnieje coś takiego jak naturalne piękno, żeby tak wyglądać, trzeba włożyć dużo pracy". Ten sposób myślenia, który funkcjonował przez dekady, jeśli nie stulecia, traci na aktualności. Nurt slow aging nauczył nas, że walka ze starzeniem nie ma sensu, porzuciliśmy przynajmniej to przemocowe słownictwo. Dziś naukowcy, którzy zajmują się długowiecznością, zamiast zastanawiać się, co zrobić, by wyglądać młodo, zadają pytanie, co zrobić, żeby nasza skóra jak najdłużej pozostała zdrowa, sprawna i zdolna do regeneracji. W centrum zainteresowania są mitochondria, przewlekły stan zapalny, starzejące się komórki i biologiczna odporność skóry. Longevity zmienia sposób, w jaki myślimy o młodości.

Naukowcy zajmujący się procesami starzenia coraz częściej proponują, by przestać koncentrować się wyłącznie na tym, jak długo żyjemy. Znacznie ważniejszy jest *healthspan* – liczba lat przeżytych w zdrowiu i dobrej kondycji. Podobny sposób myślenia zaczyna pojawiać się w dermatologii. W najnowszych publikacjach naukowych funkcjonuje pojęcie *skinspan* – okresu życia, kiedy skóra zachowuje zdrowie i sprawność biologiczną. Celem nie jest więc skóra bez zmarszczek, ale skóra, która możliwie długo potrafi się regenerować, utrzymywać szczelną barierę ochronną, reagować na uszkodzenia i adaptować się do zmian środowiska zewnętrznego.

## PODEJŚCIE ZADANIOWE

Skóra to największy narząd naszego organizmu. Jej zadaniem jest ochrona ciała przed czynnikami środowiskowymi, promieniowaniem UV i patogenami. Dodatkowo reguluje temperaturę poprzez pocenie się i pełni funkcję narządu zmysłów. Odpowiedzialne zadania, prawda? Tymczasem przez lata efekty terapii przeciwstarzeniowych oceniano głównie na podstawie wyglądu. Mierzono głębokość zmarszczek, elastyczność, nawilżenie czy stopień pigmentacji. Badacze zajmujący się skin longevity proponują inne podejście. Dla nich ważniejsze od tego, jak skóra wygląda w określonym momencie, jest to, jak reaguje na obciążenie i jak szybko potrafi wrócić do równowagi. Pojawia się pojęcie *skin resilience*, czyli odporności i zdolności adaptacyjnych skóry. – Dla zdrowia skóry ważne jest, jak szybko odbudowuje się bariera naskórkowa po kontrolowanym uszkodzeniu, jak organizm reaguje na stres oksydacyjny, jak przebiega gojenie itp. ►



BARTOSZ PAWLIKOWSKI
dermatolog, właściciel Kliniki Pawlikowski w Łodzi.



ANNA PREIBISZ
właścicielka kliniki longevity PreiBio w Warszawie.



eprasa.pl 1491bb2e27




1 2 3 4 5 6

**1.** Pro-Collagen Multi-Peptide Booster Serum **PAULA'S CHOICE** *20 ml/295 zł (paulaschoice.pl).* **2.** Solution Serum wzmacnia barierę ochronną i chroni przed stresem oksydacyjnym **SKIN MINIMALISM** *30 ml/590 zł (skinminimalism.co).* **3.** Awakening Creamy Eye Essence, nawilżające i wygładzające serum pod oczy **SENSAI** *20 ml/679 zł (douglas.pl).* **4.** Regenerujący olejek wodny do twarzy, ciała i włosów Essential Biphase Essence **EISENBERG** *100 ml/375 zł (Sephora).* **5.** Illuminating Serum w zestawie z korektorem redukującym przebarwienia **ARISTRY LABS** *30 ml serum + 15 ml korektor/1073 zł (amway.pl).* **6.** Antyglikacyjny i przeciwzmarszczkowy krem-maska pod oczy z linii ALGOPRO **SENSUM MARE** *15 ml/189 zł (sensummare.pl).*

To istotna zmiana perspektywy. Dwie osoby w tym samym wieku mogą mieć podobną liczbę zmarszczek i zupełnie inną biologiczną sprawność skóry – mówi Anna Preibisz, założycielka gabinetu longevity PreiBio.

## TROPY NAUKOWE

Jednym z najważniejszych pojęć w nauce o starzeniu jest dziś *inflammaging* – przewlekły, utrzymujący się na niskim poziomie stan zapalny, który nasila się z wiekiem i obejmuje cały organizm, również skórę. Tu pojawia się pewien paradoks. Wiele skutecznych zabiegów medycyny estetycznej, od laserów po radiofrekwencję mikroigłową, działa przecież poprzez kontrolowane uszkodzenie tkanek i wywołanie reakcji zapalnej.

– Longevity nie oznacza całkowitej rezygnacji z wywoływania stanu zapalnego. Gdyby tak było, musielibyśmy właściwie odejść od laseroterapii czy radiofrekwencji mikroigłowej – mówi dr Bartosz Pawlikowski, dermatolog i lekarz medycyny estetycznej. – Chodzi raczej o wykonywanie zabiegów w taki sposób, żeby maksymalnie ograniczyć stan zapalny i czas rekonwalescencji. W praktyce oznacza to stosowanie łagodniejszych parametrów, łączenie technologii działających na różne struktury skóry i rezygnację z zasady, że im silniejszy odczyn pozabiegowy, tym lepszy efekt.

Drugi ważny trop to komórki senescentne, nazywane komórkami zombie. Młody układ odpornościowy zwykle sprawnie pozbywa się takich komórek. Z wiekiem mechanizm ten działa coraz gorzej. Komórki senescentne zaczynają się gromadzić i, choć same już się nie dzielą, pozostają aktywne metabolicznie, zatruwając życie swoim zdrowym, młodym sąsiadkom. Nic dziwnego, że naukowcy szukają sposobów na pozbycie się komórek zombie. Badane są senolityki, których zadaniem jest selektywne usuwanie komórek senescentnych, oraz senomorfiki, które mają ograniczać ich szkodliwą aktywność. Badania są obiecujące, ale jeszcze nieprędko będziemy mogli pójść do lekarza po receptę na lek usuwający starzejące się komórki ze skóry.

Równie fascynujące są badania nad epigenetyką. Naukowcy testują możliwość cofania części zmian związanych z wiekiem poprzez częściowe przeprogramowanie komórek. Na razie pozostaje to przede wszystkim domeną laboratoriów, a nie gabinetów medycyny estetycznej.

## UTRZYMAĆ ENERGIĘ

Wiemy, że longevity nie promuje zabiegów wywołujących stan zapalny utrzymujący się dłużej niż dobę. Stawia za to na wspieranie pracy mitochondriów. Na lekcjach biologii uczyliśmy się, że to elektrownie komórek, bo odpowiadają za produkcję ATP – energii potrzebnej do niemal wszystkich procesów zachodzących w komórce. Co pozytywnie wpływa na ich pracę? – Między innymi terapia światłem LED. Badania kliniczne pokazują, że regularnie stosowana fotobiomodulacja światłem czerwonym może poprawiać wygląd skóry, zwiększać ilość kolagenu i zmniejszać widoczność drobnych zmarszczek. Ważne są oczywiście parametry urządzenia: długość fali, dawka energii i częstotliwość zabiegów – mówi Anna Preibisz. Mitochondria możemy wspierać również za pomocą składników aktywnych. Koenzym Q10 uczestniczy w mitochondrialnym łańcuchu oddechowym, czyli procesie produkcji energii, i działa jako antyoksydant. Drugi składnik też znamy doskonale. To niacynamid, forma witaminy B3 i prekursor NAD – cząsteczki niezbędnej do produkcji energii i działania enzymów uczestniczących w naprawie DNA.

## STARA, DOBRA PREWENCJA I NOWE TECHNOLOGIE

Z maskami i masażerami z LED zaprzyjaźniłyśmy się już dawno. Składniki pielęgnacyjne też są znajome. Podobnie jest z wieloma zabiegami. – Po części każda klinika i każdy lekarz wykonujący zabiegi medycyny estetycznej zahaczał o nurt longevity, zanim został on nazwany – mówi dr Pawlikowski. – Jeżeli wykonywaliśmy zabiegi profilaktycznie, zanim pojawiły się zaawansowane przebarwienia, uszkodzenia kolagenu czy utrwalony rumień, to działaliśmy zgodnie z filozofią longevity.

Jednak pojawia się też coraz więcej nowych rozwiązań. Jednym z tych obiecujących jest QMR. Technologia QMR, czyli kwantowego rezonansu molekularnego, zanim trafiła do gabinetów medycyny estetycznej, była wykorzystywana ►



eprasa.pl 1491bb2e27

iana

I FEEL GOOD IN MY AGE



# WELL-AGEING

to sztuka bycia sobą
w każdym wieku.

## Aż tyle.

Dobre starzenie się nie oznacza zatrzymywania czasu. **To zachowanie energii, mobilności, równowagi i radości życia na co dzień.**

## CODZIENNE WSPARCIE DLA CIAŁA I UMYSŁU

### ELASTYCZNOŚĆ[1] +ENERGIA[2]

Wsparcie ruchu[1] i witalności[2]




Suplement diety

### ODPORNOŚĆ CHRZĄSTKI[3] +ZDROWY SEN[4]

Spokojny sen i dobry nocny odpoczynek[4]




Suplement diety

### ZDROWE STAWY[5] +DOBRY NASTRÓJ[6]

Równowaga emocjonalna i pozytywne nastawienie[6]




Suplement diety

## JAKOŚĆ, NA KTÓREJ MOŻESZ POLEGAĆ

**STANDARYZOWANE EKSTRAKTY**
Jakościowa i ilościowa zawartość składników aktywnych w porcji produktu.

**BADANIA I TESTY KONSUMENCKIE**
Poprawa jakości życia i satysfakcja ze stosowania.

**EUROPEJSCY DOSTAWCY**
Składniki aktywne pochodzenia roślinnego od sprawdzonych dostawców.

**MADE IN FRANCE**
Wyprodukowano we Francji.

ODKRYJ MARKĘ
**IANA**

Więcej o marce na
**www.iana-polska.pl**

[1] Czarci Pazur pomaga w utrzymaniu elastyczności stawów. [2] Żeń-szeń Syberyjski przyczynia się do zwiększania energii fizycznej i psychicznej. [3] Skrzyp polny wspiera odporność chrząstki. [4] Passiflora Incarnata wspomaga dobry i zdrowy sen. [5] Czarna porzeczka wspiera zdrowie stawów. [6] Szafran pomaga utrzymać równowagę emocjonalną, wspierając pozytywny nastrój. Suplement diety nie zastępuje zróżnicowanej diety. Zawiera składniki, które wspomagają funkcje organizmu poprzez uzupełnienie normalnej diety. Nie ma właściwości leczniczych.

eprasa.pl 1491bb2e27




1 2 3 4 5 6 7

**1.** Nawilżająco-ujędrniający balsam Knowledge of Youth Looking **BODIQ** *250 ml/160 zł (thebodiq.com).* **2.**Serum z retinolem Clinical Witamin A **THERAMID** *30 ml/ok. 170 zł.* **3.** Antyoksydacyjno-rozjaśniające serum z witaminą C Vitamin C 27% **HDREY** *30 ml/145 zł (hdrey.com).* **4.** Serum naprawcze do twarzy, szyi i dekoltu **NIVEA** *30 ml/67,99 zł (Hebe).* **5.** Mikrobiomowy żel do demakijażu i oczyszczania do cery wrażliwej z bioceramidami 1% **ALL IN SKIN** *150 ml/69 zł (allinskin.pl).* **6.** Longevity Day Cream + Efficacy Booster Device, krem odmładzający + masażer łączący światło czerwone (630 nm), mikroprądy, ciepło i delikatne wibracje **VAGHEGGI** *50 ml/900 zł (gabinety kosmetyczne).* **7.** Odmładzający krem do twarzy Sescacay **SESDERMA** *50 ml/226 zł (topestetic.pl).*

przede wszystkim w medycynie regeneracyjnej i rehabilitacji, m.in. do wspomagania gojenia ran i regeneracji tkanek. Dziś znajduje zastosowanie również w zabiegach ukierunkowanych na poprawę kondycji skóry ciała i głowy.

– QMR działa inaczej niż większość urządzeń wykorzystywanych w medycynie estetycznej. Nie uszkadza tkanek po to, żeby sprowokować organizm do ich odbudowy, ale ma wspierać procesy regeneracyjne bez wcześniejszego wywoływania stanu zapalnego. Początkowo podchodziłem do tej technologii sceptycznie, przekonały mnie dopiero efekty kliniczne. Stosowałem QMR m.in. u pacjenta z cukrzycą, u którego na paluchu i drugim palcu stopy pojawiły się pierwsze rany i zmiany martwicze. Udało się je wygoić, później pacjent regularnie korzystał z zabiegów, żeby ograniczyć ryzyko nawrotu. Oczywiście QMR nie leczy cukrzycy ani przyczyny uszkodzenia naczyń, ale może być wartościowym narzędziem wspierającym regenerację i gojenie tkanek – mówi dr Bartosz Pawlikowski. – QMR stosuję również w terapiach skóry głowy. Jednym z przypadków, który szczególnie zapamiętałem, była 11-letnia dziewczynka z łysieniem plackowatym. Przez niemal rok stosowaliśmy metody wykorzystywane w leczeniu tej choroby, ale nie przynosiły oczekiwanych efektów. Po włączeniu QMR, wykonywanego dwa razy w tygodniu, po około półtora miesiąca włosy zaczęły odrastać, a z czasem ognisko wyłysienia zarosło całkowicie. Mam dokumentację fotograficzną całego procesu. Jednocześnie dziewczynka została objęta opieką psychiatryczną, ponieważ w jej przypadku istotnym czynnikiem wyzwalającym chorobę były silny stres i stany lękowe. To pojedyncza obserwacja kliniczna, ale dla mnie była jednym z doświadczeń, które przekonały mnie do dalszego wykorzystywania QMR w terapiach skóry głowy – mówi dr Bartosz Pawlikowski. Technologia świetnie sprawdza się też w zabiegach na twarz – regeneruje, wygładza zmarszczki, odświeża.

## PROBLEMY Z LONGEVITY

Longevity stało się jednym z najbardziej pojemnych słów w branży *beauty*. Mieszczą się w nim badania nad stanem zapalnym, komórkami zombie i epigenetyką, ale także suplementy, łóżka do floatingu, kriokomory, czerwone światło, komory hiperbaryczne, lasery, biostymulatory i urządzenia pracujące nad regeneracją komórek. Do tego longevity, przynajmniej w teorii, nie polega na wybraniu jednego zabiegu. – To jest program. Musimy działać na każdy układ – mówi dr Bartosz Pawlikowski. Sam, gdyby miał nieograniczony dostęp do technologii, regularnie korzystałby z komory hiperbarycznej, światła czerwonego, kriokomory i suchego floatingu [przeczytasz o nim w dziale wellness – przyp.red.].

Problem w tym, że każda z tych metod wymaga czasu, regularności i pieniędzy. I tu pojawia się pewien paradoks. Idea, która miała przesunąć uwagę z wyglądu na zdrowie i przedłużanie sprawności organizmu, wydaje się przywilejem osób, które mają wystarczająco dużo czasu i pieniędzy, by konsekwentnie realizować wieloetapowe programy profilaktyczne. Dlatego warto pamiętać, że najlepiej udokumentowane sposoby wspierania kondycji organizmu, w tym skóry, są znacznie mniej spektakularne: aktywność fizyczna, sen, niepalenie, ochrona przed słońcem i właściwa dieta. Nudne, ale prawdziwe.

I choć, wracając do Dolly Parton i „Stalowych magnolii", wcale mnie nie cieszy, że widzę, „jak czas przejechał się po mojej twarzy", myślę o ludziach z *blue zones*, niemłodych, ale pięknych, bo szczęśliwych. Gdy w czasie wakacji przez tydzień nie patrzę w lustro, najlepiej czuję, jak moje telomery się wydłużają. To nie znaczy, że zrezygnuję z zabiegów i pielęgnacji.

– W czasie jednego z wyjazdów szkoleniowych w Azji byłam świadkiem, jak lekarz podał pacjentce pięćdziesiąt mililitrów wypełniaczy w trakcie jednego zabiegu. Zaszokowało mnie to – mówi Anna Preibisz. – Choć nie jestem przeciwniczką zabiegów medycyny estetycznej, kiedy klientka trafia do mojego gabinetu, najpierw pytam, kiedy ostatnio miała dobry zabieg nawilżający, bo to jest podstawa. Potem dopiero możemy myśleć o zabiegach QMR, które świetnie i bezboleśnie regenerują skórę twarzy i wygładzają zmarszczki, czy masażu lub fotobiostymulacji – mówi ekspertka. Jak widać, longevity ze wszystkimi nowymi technologiami jest też powrotem do podstaw. ●

ZDJĘCIA: SEWERYN CIEŚLIK, MATERIAŁY PRASOWE, ARCHIWUM PRYWATNE.



eprasa.pl 1491bb2e27

DROGERIA
**SUPER-PHARM**
*Recepta na piękno Recepta na zdrowie*

**Olejki kosmetyczne zachwycają lekkością, pięknymi zapachami i multifunkcjonalnością, zamieniając codzienną pielęgnację w przyjemny rytuał.** W drogeriach Super-Pharm znajdziesz szeroki wybór olejków rozświetlających, odżywczych, z ochroną SPF – z troską odpowiadających na potrzeby skóry, włosów oraz ust.




Dobrze dobrany olejek potrafi odmienić wygląd włosów już po zastosowaniu kilku kropel. **Wygładzający olejek Phyto 7 Elixir [134,99 zł / 100 ml]** z siedmioma olejami roślinnymi intensywnie odżywia, wygładza i dodaje jedwabistego blasku, a jego zmysłowy zapach zamienia pielęgnację w luksusowy rytuał. **Olaplex Nº·7 Bonding Oil Global [129,99 zł / 30 ml]** odbudowuje włosy, ogranicza puszenie się, zapewnia termoochronę i ochronę UV, pozostawiając pasma miękkie, lekkie i lśniące.

Perfumy w olejku zachwycają trwałością i rozwijają się na skórze stopniowo, tworząc niezwykle zmysłowy efekt. **Hareem Al Sultan Gold [136,99 zł / 35 ml]** łączy nuty bergamotki, kwiatów, soczystych owoców i drzewa sandałowego. **Ghazlaan [68,99 zł / 20 ml]** zachwyca świeżością jabłka, soczystym aromatem liczi, róży oraz ciepłem bursztynu i piżma. **Purple Musk [129,99 zł / 20 ml]** otula kokosem, brzoskwinią, gardenią tahitańską i kremowym sandałowcem, tworząc kobiecą, słoneczną kompozycję pełną subtelnej zmysłowości. Kolekcję perfum w olejkach Khadlaj kupisz wyłącznie online na superpharm.pl







Olejki doskonale łączą walory pielęgnacji z profesjonalną ochroną. **Woda o bardzo wysokiej ochronie SPF 50+ z kolekcji słonecznej Caudalie [83,99 zł / 150 ml], Pharmaceris S Suchy olejek do ciała SPF 50+ [79,99 zł / 200 ml]** czy **Olejek do opalania SPF 20 marki Kolastyna [29,99 zł / 150 ml]** chronią przed szkodliwym promieniowaniem, jednocześnie pielęgnując skórę i zapewniając komfort podczas słonecznych dni. Wieczorem warto sięgnąć po **Veoli Botanica Squeeze An Orange [109,99 zł / 132,7 g]**, by skutecznie usunąć makijaż i pozostałości filtrów SPF.

Jeśli marzysz o efekcie naturalnego glow, wybieraj suche olejki z rozświetlającymi drobinkami. **Suchy olejek z drobinkami złota [219,99 zł / 100 ml]** czy **Florale Suchy olejek roll-on [179,99 zł / 60 ml]** – obydwa z serii Nuxe Huile Prodigieuse, **Lierac Sunissime Multifunkcyjny suchy olejek dodający blasku [163,99 zł / 100 ml]** oraz **Woda słoneczna SVR Sun Secure z SPF 50+ [81,99 zł / 100 ml],** rozświetlają skórę i podkreślają jej naturalny blask. **La Bomba Summer Oil Yuzu & Coconut [159,99 zł / 100 ml]** odżywia ciało, włosy i usta, otulając je cytrusowo-kokosowym aromatem. Z kolei olejki do ust Your KAYA, jak np. **Letnia czereśnia [25,99 zł / 10 ml]** pielęgnują, wygładzają i nadają subtelny połysk, a wariant **Poppy Glow SPF 50 [34,99 zł / 10 ml]** dodatkowo chroni usta przed promieniowaniem słonecznym. Olejki to wybór pielęgnacji pełnej lekkości, zmysłowych zapachów i pięknego blasku.

drogeria aplikacja superpharm.pl

Podane ceny są cenami regularnymi.
Więcej w drogeriach Super-Pharm i na superpharm.pl

Zeskanuj kod, pobierz aplikację *i odkrywaj więcej!*
BĄDŹ Z NAMI W KONTAKCIE

eprasa.pl 1491bb2e27



# 30 LAT BLISKO *skóry*

SĄ PACJENTKI, KTÓRE PRZYSZŁY TU PO RAZ PIERWSZY JAKO MŁODE DZIEWCZYNY, PÓŹNIEJ PRZYPROWADZIŁY CÓRKI, A DZIŚ UMAWIAJĄ NA WIZYTY WNUKI. PRZEZ 30 LAT GABINET KOSMETYKI LEKARSKIEJ BELLA ZMIENIAŁ SIĘ WRAZ Z DERMATOLOGIĄ I MEDYCYNĄ ESTETYCZNĄ. NA JEDNO MOŻEMY NIEZMIENNIE LICZYĆ: **DR N. MED. MAGDALENA ŁOPUSZYŃSKA** WYCIĄGNIE NAS Z PROBLEMÓW ZE SKÓRĄ.

*Tekst* **AGATA RUCIŃSKA**

*Gabinet Bella działa przy ulicy Pięknej w Warszawie. Trudno o lepszy adres dla miejsca, które pomaga dbać o zdrowie i wygląd skóry. „Od początku praktyki lekarskiej wiedziałam, że w wielu problemach skórnych – takich jak trądzik, trądzik różowaty, rumień, blizny, przebarwienia – sama farmakoterapia często nie wystarcza. Połączenie dermatologii z kosmetyką lekarską okazało się strzałem w dziesiątkę" – mówi jego założycielka. bella-derm.pl*

Zaczynała jako dermatolożka i do dziś powtarza, że podstawą jej pracy jest leczenie. Jednym z najważniejszych obszarów jej praktyki stał się trądzik – przewlekła choroba skóry, która wymaga diagnozy, odpowiednio dobranej farmakoterapii, pielęgnacji i przede wszystkim konsekwencji. Wielu pacjentów, których skóry po trądzikowych problemach odzyskały gładkość, zostało z nią na lata. Z czasem zaczęli przyprowadzać do gabinetu swoje dzieci, a później wnuki.

Kiedy w Polsce zaczęła rozwijać się medycyna estetyczna, Magdalena Łopuszyńska znalazła w niej drugą zawodową pasję. Nie porzuciła dermatologii, lecz połączyła obie dziedziny. Uczyła się nowych metod, jeździła na szkolenia i kongresy, wprowadzała do gabinetu kolejne technologie. Robi to zresztą do dziś, bo – jak podkreśla – w medycynie nie można przestać się uczyć. Sama najbardziej ceni procedury, które pobudzają skórę do regeneracji i pozwalają zachować naturalny wygląd. Wśród ulubionych wymienia zabiegi laserowe, technologie wykorzystujące fale radiowe i ultradźwięki oraz biostymulatory. Równie ważna jest dla niej codzienna pielęgnacja – dobrana nie do metryki, lecz do aktualnej kondycji i potrzeb skóry. Każdy pacjent wychodzi z gabinetu z wiedzą, jak niezbędna jest ochrona przeciwsłoneczna, jakich preparatów ma używać do oczyszczania i jakich substancji aktywnych potrzebuje w danym momencie jego skóra. Lekarka często podkreśla też, że nie bez znaczenia jest umiejętność zarządzania stresem.

Po 30 latach Bella jest więc także zapisem zmian, jakie zaszły w podejściu do skóry. Od leczenia chorób dermatologicznych po nowoczesne procedury, które mają poprawiać jej kondycję i pozwalać dobrze się starzeć. A Magdalena Łopuszyńska coraz częściej myśli o przyszłości gabinetu bez swojego codziennego udziału. Przygotowuje do przejęcia części obowiązków młodszego lekarza, dr Piotra Nawrota, sama zaś przyznaje, że przyszedł czas, by trochę zwolnić, podróżować i korzystać z życia. Po trzech dekadach pracy to zmiana, do której – podobnie jak do wszystkich poprzednich – podchodzi bez pośpiechu. ●

ZDJĘCIE: MATERIAŁY PRASOWE.



eprasa.pl 1491bb2e27

FLOSLEK PHARMA

# REGENERACJA, KTÓREJ MOŻESZ ZAUFAĆ.

GDY BARIERA HYDROLIPIDOWA ZOSTAJE OSŁABIONA, SKÓRA POTRZEBUJE CZEGOŚ WIĘCEJ NIŻ NAWILŻENIA. POTRZEBUJE SKUTECZNEJ REGENERACJI.



Skóra każdego dnia mierzy się z nowymi wyzwaniami. Retinoidy kwasy, zabiegi kosmetologiczne, promieniowanie UV, klimatyzacja czy częste mycie dłoni mogą osłabiać barierę hydrolipidową. Skóra staje się bardziej wrażliwa, przesuszona i reaktywna, a pieczenie, uczucie ściągnięcia czy zaczerwienienie to sygnały, że jej naturalna ochrona przestała prawidłowo funkcjonować. Przez lata pielęgnacja koncentrowała się głównie na łagodzeniu tych objawów. Dziś wiadomo, że aby skóra odzyskała komfort i równowagę, trzeba przede wszystkim wspierać odbudowę jej bariery ochronnej. To właśnie dlatego składniki takie jak Centella asiatica (CICA), madekasozyd i ceramidy należą dziś do najważniejszych składników nowoczesnej dermopielęgnacji regenerującej.

Na tej filozofii powstała linia FLOSLEK Pharma CICA CARE, która nie tylko przynosi ukojenie, ale przede wszystkim wspiera naturalne procesy regeneracji skóry i pomaga odbudować jej barierę hydrolipidową.




**cicaKREM pod oczy**
zmniejszenie reaktywności delikatnej skóry wokół oczu
**-57%***
po 28 dniach stosowania







**Kojąco-regenerujący CICAbalsam**
nawilżenie skóry po jednej aplikacji
**+57%***

**Kojąco-nawilżające CICAserum**
redukcja uczucia suchości, szorstkości i ściągnięcia potwierdzona przez
**100%***
testujących

*pełne wyniki badań dostępne na www.floslek.pl

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

**Ekspert regeneracji idzie o krok dalej.**

Rodzina CICA CARE została właśnie rozszerzona o kolejne dermokosmetyki stworzone z myślą o najbardziej wymagających obszarach skóry.

Nowa cicaAMPUŁKA wycisza skórę nadreaktywną, redukuje zaczerwienienia, wzmacnia barierę hydrolipidową skóry.

cicaKREM POD OCZY zapewnia ukojenie delikatnej skórze wokół oczu, zmniejsza uczucie napięcia i przesuszenia oraz wzmacnia jej naturalną barierę ochroną.

cicaKREM DO RĄK intensywnie regeneruje dłonie narażone na częste mycie, środki dezynfekujące i niekorzystne warunki atmosferyczne.

cicaBALSAM DO UST koi spierzchnięte usta, wspiera regenerację delikatnego naskórka, niweluje suchość, pęknięcia i łuszczenie się skóry ust.

Razem z bestsellerowymi cicaSERUM, Miejscowym cicaKREMEM i cicaBALSAMEM tworzą kompleksową linię dermokosmetyków odpowiadającą na potrzeby skóry twarzy, okolic oczu, ust, dłoni i ciała.

**Regeneracja, której możesz zaufać.**

Dermokosmetyki FLOSLEK Pharma CICA CARE zostały opracowane przez polskie laboratorium z ponad 30-letnim doświadczeniem. Minimalistyczne formuły, bez kompozycji zapachowych i barwników, są odpowiednie dla skóry suchej, wrażliwej i skłonnej do podrażnień, również u dzieci powyżej 3 lat. Produkty zostały przebadane także na osobach z AZS i egzemą.

*Wybrane produkty CICA CARE FLOSLEK Pharma dostępne w drogeriach Hebe, w najlepszych aptekach i na www.floslek.pl.*

hebe zdrowie i piękno

REKLAMA

eprasa.pl 1491bb2e27

# PROWANSALSKA OPOWIEŚĆ

PÓŁ WIEKU TEMU 23-LETNI OLIVIER BAUSSAN KUPIŁ STARY ALEMBIK Z MYŚLĄ, BY WYDESTYLOWAĆ ROŚLINNE BOGACTWO PROWANSJI I ZAMKNĄĆ JE W KOSMETYKACH. WBREW POZOROM JEGO PIERWSZYM WYBOREM NIE BYŁA LAWENDA, ALE DZIKI ROZMARYN. TAK NARODZIŁA SIĘ MARKA L'OCCITANE EN PROVENCE. DZIŚ TEN KAWAŁEK PROWANSJI MOŻNA ZNALEŹĆ NIEMAL NA CAŁYM ŚWIECIE.

*Tekst* **AGATA RUCIŃSKA**



*Pola ziół i stary alembik, romantyczne początki L'Occitane. Tu wszystko pochodzi z przyrody.*

Destylacja to sztuka wydobywania z roślin tego, co najcenniejsze. Umieszczone w alembiku zioła poddaje się działaniu pary wodnej, która uwalnia zawarte w nich lotne związki aromatyczne. Następnie para jest schładzana i skrapla się, dając olejek eteryczny oraz wodę roślinną. Właśnie w ten sposób, przy użyciu starego alembiku, 23-letni Olivier Baussan zaczął w 1976 roku destylować dziki rozmaryn rosnący w Górnej Prowansji. Gotowy olejek rozlewał do niewielkich butelek i sprzedawał na lokalnych targach. Nie przypuszczał zapewne, że ten prosty pomysł stanie się początkiem marki, która pół wieku później będzie obecna na całym świecie. Od początku w centrum uwagi były rośliny, tradycyjne receptury i wiedza ludzi, którzy potrafili korzystać z naturalnego bogactwa Prowansji. Wkrótce pojawiło się mydło marsylskie, a później kosmetyki z lawendą, werbeną i nieśmiertelnikiem. Szczególne miejsce w historii marki zajęło masło shea. Baussan poznał je podczas podróży do Burkina Faso i rozpoczął współpracę z kobietami, które od pokoleń zajmowały się jego produkcją. Tak powstały m.in. kremy do rąk Karité Confort, które od lat zimą ratują mi dłonie. Wracam też regularnie do kremu do twarzy Immortelle Divine z wyciągiem z niepozornych żółtych kwiatów nieśmiertelnika – wygładza i rozświetla skórę równie pięknie jak retinol. L'Occitane rozwija się, ale nie traci z oczu swoich korzeni. Marka angażuje się w ochronę bioróżnorodności, wspiera lokalnych producentów i poszukuje sposobów na bardziej odpowiedzialną produkcję, a 50. urodziny traktuje jak drugą młodość. Stopniowo odświeża wygląd swoich kolekcji – nowe opakowania zyskały już wody toaletowe, kosmetyki z masłem shea i migdałem, na zmiany czeka pielęgnacja twarzy i włosów. Nowa flakony i słoiczki w nawiązują do prowansalskich korzeni marki, ale są bardziej minimalistyczne i nowoczesne. Chyba na tym polega cała sztuka – żeby rozwijać, ale pozostać wiernym sobie i trzymać jakość. L'Occitane en Provence robi to doskonale. ●




Woda toaletowa
Lavande Poivre Noir
*50 ml/259 zł*

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE



eprasa.pl 1491bb2e27

# *Odkryj pomysły, które odmienią Twój dom*




MAGAZYN O PIĘKNYCH WNĘTRZACH, OGRODACH I SZTUCE

*Zamów prenumeratę!*

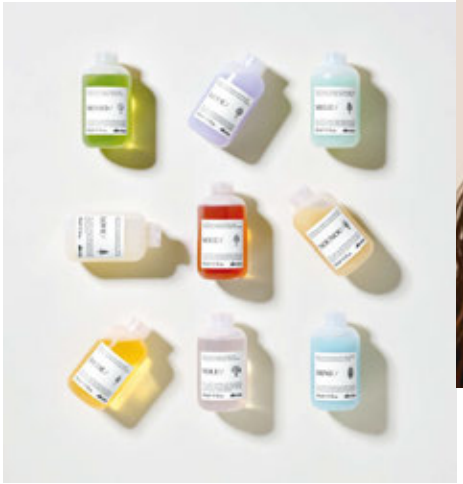
ODWIEDŹ NAS PO WIĘCEJ INSPIRACJI

MAGAZYNWERANDA  WERANDA_MAGAZYN  WERANDA.PL

eprasa.pl 1491bb2e27

## PLATOŃSKI IDEALIZM

Filozofia Davines opiera się na idei, że piękno i dobro to dwie strony tego samego medalu. Dlatego linia Essential Haircare przeszła niedawno odnowę. Opakowania przeprojektowano według zasad *eco design*. Nowe składniki aktywne z certyfikatem Regenerative Organic Certified™ pochodzą z gospodarstw, w których uprawa wspiera regenerację gleby i sekwestrację $CO_2$. Formuły wzbogacono o cząsteczki pochodzenia naturalnego i wysokowydajne biopolimery, usuwając wszystko, co zbędne.



Szampony z linii Essential Haircare (m.in. głębokie nawilżenie, ochrona koloru, odżywienie, wygładzenie) **DAVINES** *250 ml/125 zł (davines.pl).*



Wegański, bezzapachowy krem wygładzający kontur oczu **EMBRYOLISSE** *15 ml/119,90 zł (embryolisse.pl).*

## LEKKA FORMUŁA

Nowy krem wygładzający kontur oczu zawiera aż 98% składników pochodzenia naturalnego, w tym składniki aktywne – organiczny ekstrakt z żółtej goryczki oraz ekstrakt z kwiatu lotosu. Lekka żelowo-kremowa konsystencja szybko się wchłania i doskonale sprawdza się również pod makijaż. A formuła pomaga kompleksowo zadbać o skórę wokół oczu – ujędrnia i wygładza drobne zmarszczki, zmniejsza widoczność cieni i opuchlizny oraz przywraca skórze komfort, dzięki czemu spojrzenie wygląda na bardziej świeże i wypoczęte.




## ZMIANA DEKORACJI

Niektórzy uważają, że życie jest sceną, a perfumy najlepszym kostiumem. Pozwalają się przebrać i stać kimś innym, a może tylko lepszą wersją siebie. Etat Libre d'Orange ubiera nas w zapach soczystej brzoskwini, intrygującego szafranu, elektryzującego różowego pieprzu, a wszystko to otulone szlachetnymi nutami drzewnymi. Akcenty skóry, osmantusa i jaśminu otulają skórę zmysłowym ciepłem.

Woda perfumowana Let's Pretend **ETAT LIBRE D'ORANGE** *100 ml/759 zł (Sephora).*

Nawilżający żel pod prysznic Moon Swim o nutach zapachowych wanilii, syropu klonowego, karmelu i kawy **JOONBYRD** *350 ml/199 zł (topestetic.pl).*




## CIAŁO W DOBRYM NASTROJU

Joonbyrd, brytyjska marka stworzona przez dermatolożkę Alexis Granite, właśnie pojawiła się w Polsce. Designerskie opakowania, świetne formuły i OBŁĘDNE zapachy to cechy charakterystyczne Joonbyrd. W recepturach znajdziemy m.in. peptydy, ceramidy, kwas hialuronowy i adaptogeny, czyli składniki aktywne zarezerwowane wcześniej do pielęgnacji twarzy. Alexis podkreśla jednak, że aż 96% naszej skóry znajduje się poniżej szyi, więc skuteczna pielęgnacja nie powinna się na niej kończyć.



Mydło Bad Badtzu-Maru **LUSH** *46 zł (lush.com).*

## LUSH I PRZYJACIELE

Limitowana kolekcja produktów do kąpieli Lush & Sanrio sprawi, że uśmiechniesz się pod prysznicem czy w wannie. Poza znaną wszystkim Hello Kitty są tu też inni bohaterowie z japońskich kreskówek. Do kąpieli możesz zabrać kulę z Hangyodon, Kerokerokeroppi czy U.sa.ha.na, a pod prysznic galaretkę Gudetama (leniwe jajko). Bazą mydła Bad Badtzu-Maru jest oliwa plus sok z nasion malin i węgiel drzewny. Warto spróbować, nawet jeśli nie kojarzysz łobuza. Czyści na błysk.

*Opracowanie* **AGATA RUCIŃSKA**

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE



eprasa.pl 1491bb2e27




Łagodzący krem do twarzy Centella 70 **PUREHEALS** *50 ml/119,99 zł (Hebe).*
Ujędrniająca ampułka Centella 90 **PUREHEALS** *30 ml/109,99 zł (Hebe).*

## HITY *K-Beauty*

Koreańska pielęgnacja słynie z wieloetapowości, ale nie każdy ma czas na rozbudowane rytuały. Dlatego kosmetyki z serii Centella PureHeals sprawdzają się też jako prosty duet: ampułka zapewnia skoncentrowaną dawkę składników aktywnych, krem zamyka pielęgnację i zatrzymuje nawilżenie. Superskładnikiem w linii Centella jest wąkrotka azjatycka. Koreanki cenią ją od lat za wyjątkowe właściwości kojące, zdolność do szybkiej regeneracji skóry i wsparcie naturalnej bariery ochronnej.




Gwiazdą linii Solactive **NEBOA** jest odżywka bez spłukiwania dostępna również w wersji mini *50 ml/15,99 zł (neboa.pl).*

## WAKACYJNA *pielęgnacja*

Włosy równie mocno jak skóra odczuwają działanie promieniowania UV: tracą blask, stają się łamliwe i szorstkie w dotyku, a kolor blaknie szybciej. Nowa limitowana seria Solactive Neboa działa jak parasol dla włosów. W skład linii wchodzą: szampon, odżywka, maska oraz odżywka w sprayu bez spłukiwania. Każdy z kosmetyków zawiera filtry UV chroniące włosy przed promieniowaniem, a do tego kwas hialuronowy, proteiny roślinne czy olej ze słodkich migdałów, które odpowiadają za nawilżenie i odbudowę.

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE.



## NAWILŻENIE *na 100%*

Odwodniona skóra szybko traci blask i sprężystość. Skoncentrowane serum Hydra Water Plump Yves Rocher ma przywrócić jej zapasy wody. Łączy wodę komórkową z edulisa (sukulentu, który perfekcyjnie opanował zdolność magazynowania wody) z kompleksem kwasu hialuronowego. Nawilża, wzmacnia barierę ochronną i pomaga wygładzić drobne zmarszczki wynikające z odwodnienia. 99 proc. składników jest pochodzenia naturalnego.

Skoncentrowane serum intensywnie nawilżające Hydra Water Plump **YVES ROCHER** *30 ml/99 zł (yves-rocher.pl).*




## OBJĘTOŚĆ *w kolorze*

Czerń to klasyka, ale latem rzęsy mogą nabrać koloru. Maskara BADgal Bounce Benefit pojawia się w nowych odcieniach: brązowym i (limitowanym) morskim (Teal). Lekka formuła pozwala stopniować efekt, zwiększa objętość rzęs i utrzymuje się do 24 godzin, a dwustronna szczoteczka pomaga dotrzeć nawet do krótkich włosków i równomiernie pokryć je tuszem.

Maskara BADgal Bounce z dwustronną szczoteczką **BENEFIT** *8,5, g/145 zł (sephora.pl).*




Linia Neuro Adapt **CLOCHEE** dostępna jest w sklepach Hebe oraz na *clochee.com.*

## TRENING *dla skóry*

Stres, zmęczenie i intensywna mimika odbijają się na kondycji skóry. Linia Neuro Adapt odpowiada na te wyzwania, łącząc neuropeptydy, które pomagają wygładzać zmarszczki mimiczne, z adaptogenami (wąkrotka azjatycka – CICA, ashwagandha, żeń-szeń, *Tephrosia purpurea*) wspierającymi naturalne mechanizmy regeneracji i odporności skóry. W skład serii wchodzą kremy, serum, krem pod oczy oraz krem-maska z mikroigłami.




Nawilżająca emulsja do opalania SPF 50 w formacie roll-on Sol D'Or **BIELENDA** *100 ml/34,99 zł (bielenda.com).*

## ZAWSZE *pod ochroną*

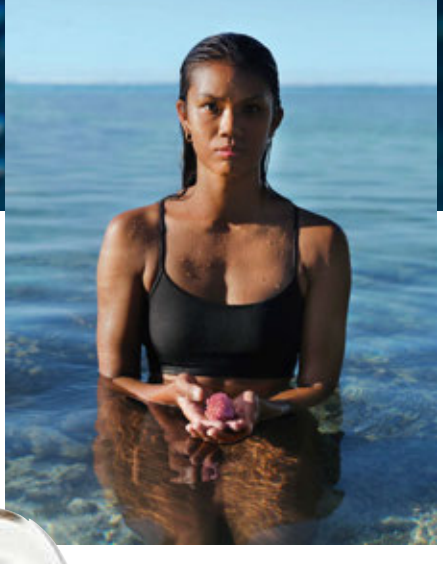
Nakładanie filtrów przeciwsłonecznych bywa kłopotliwe, zwłaszcza poza domem. Emulsja Sol D'Or Bielenda SPF 50 ma aplikator typu roll-on, który pozwala szybko i równomiernie rozprowadzić kosmetyk na skórze. Wodoodporna formuła z aloesem, prebiotykami i kwasem hialuronowym chroni przed promieniowaniem UVA i UVB, nawilża, szybko się wchłania i nie pozostawia lepkiej warstwy.



eprasa.pl 1491bb2e27



Titouan Bernicot (w środku), założyciel organizacji Coral Gardeners wspierającej odbudowę raf koralowych, wraz z jej aktywistami-ambasadorami.






*Zapach L'Eau Ambrée ma 90% składników pochodzenia naturalnego, a charakterystyczna dla serii Kenzo L'Eau cząsteczka Aquozone® pochodzi z recyklingu liści goździkowca i jest biodegradowalna.*

# PAMIĘĆ WODY

NIEKTÓRE ZAPACHY SĄ CZĘŚCIĄ HISTORII, NIE TYLKO PERFUMIARSTWA, ALE TEŻ NASZEJ PRYWATNEJ. L'EAU PAR KENZO NALEŻY WŁAŚNIE DO TEJ KATEGORII. TRZYDZIEŚCI LAT PO PREMIERZE PIERWSZEJ WODY MARKA WRACA DO KULTOWEGO MOTYWU. TYM RAZEM WODA JEST CIEPLEJSZA, BARDZIEJ ZMYSŁOWA I MA KOLOR ZACHODZĄCEGO SŁOŃCA.

*Tekst* **AGATA RUCIŃSKA**

Zapach L'Eau Kenzo Pour Femme, wprowadzony na rynek w 1996 roku, był jednym z symboli tamtego czasu. Świeży, wodny i kwiatowy, odpowiadał na potrzebę lekkości po intensywnych perfumach lat 80. Po dwóch latach pojawiła się wersja męska, a oba zapachy dla całego pokolenia stały się częścią zapachowej pamięci. Trzydzieści lat później otwiera się w historii wody kolejny rozdział. Uniseksowa L'Eau Ambrée nie jest jednak prostym powrotem do przeszłości. Perfumiarze Daphné Bugey i Nicolas Bonneville zachowali charakterystyczne dla kolekcji napięcie między świeżością a naturą, ale przesunęli kompozycję w stronę ciepła i zmysłowości. L'Eau Ambrée pachnie jak woda nagrzana słońcem. Krystaliczną świeżość Aquozone® przełamują dojrzała figa i ylang-ylang, a z czasem zapach staje się coraz bardziej miękki. Ambrox®, kocanka, mleczne drzewo sandałowe, wanilia tahitańska i benzoes tworzą ciepłą, kremową bazę, która długo pozostaje na skórze. Zmienił się także sposób myślenia o samej wodzie. W latach 90. była przede wszystkim źródłem inspiracji, dziś jest zasobem, który wymaga ochrony. Dlatego KENZO Parfums współpracuje z organizacją Coral Gardeners, zajmującą się odbudową raf koralowych. Marka sfinansowała już zasadzenie podwodnego ogrodu złożonego z 11 tysięcy koralowców i wsparła edukację dzieci z lokalnych społeczności. Być może właśnie na tym polega dobra historia perfum – nie na odtwarzaniu dawnych receptur, ale na zachowaniu pomysłu, który potrafi zmieniać się razem z nami. Pierwsza L'Eau Kenzo pachniała świeżością i beztroską. L'Eau Ambrée ma w sobie więcej ciepła i dojrzałości. Trochę jak osoby, które trzydzieści lat temu po raz pierwszy postawiły flakon L'Eau Kenzo na swojej łazienkowej półce. ●

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE



eprasa.pl 1491bb2e27

# Tysiące Pytań. Jedna Miłość.

## Rozmowy o wrażliwości, intymności i odnajdywaniu siebie

Oglądaj na YouTube

@milosc.official




eprasa.pl 1491bb2e27



# OPÓŹNIĆ UPŁYW CZASU

Mało co budzi w mediach społecznościowych takie emocje jak dieta. Różne modele mają swoich wyznawców, odsądzających inaczej jedzących od czci i wiary. Co więc jeść, by żyć długo? Najlepiej znaleźć złoty środek.

*Tekst* **JOANNA DERDA**

eprasa.pl 1491bb2e27

Czy istnieje jedna dieta anti-aging, która opóźni starzenie u każdej stosującej ją osoby? Nie. Co nie znaczy, że nic nie wiemy. Wiemy dużo, a to, co jemy, ma dla zdrowia i długości życia ogromne znaczenie. Prowadzone są różne badania, mamy różne szkoły żywieniowe, jednak pewne wnioski się powtarzają. Przede wszystkim ten, że podstawą jest dieta przeciwzapalna. Czy to wniosek słuszny? Zadaję to pytanie dietetyczce Magdalenie Grabowskiej z Alab ALAB Laboratoria. – Myślę, że tak. Jeśli mielibyśmy wskazać model żywienia o najlepiej udokumentowanym wpływie na zdrowie i długowieczność, byłaby to dieta śródziemnomorska i wzorce odżywiania do niej zbliżone. Taka dieta zajmuje też czołowe miejsce w zaleceniach naukowych dotyczących profilaktyki chorób przewlekłych. A dieta przeciwzapalna to sposób odżywiania oparty na tradycyjnej diecie śródziemnomorskiej. Jej celem nie jest leczenie jednej konkretnej choroby, ale ograniczenie przewlekłego stanu zapalnego, który dziś uważa się za jeden z najważniejszych mechanizmów prowadzących do rozwoju wielu chorób cywilizacyjnych, jest on także głównym mechanizmem napędzającym starzenie biologiczne.

## JAK NIE KARMIĆ STANÓW ZAPALNYCH

Oczywiście stan zapalny sam w sobie nie jest niczym złym, wręcz przeciwnie, jest nam potrzebny, stanowi naturalną reakcję obronną organizmu choćby na drobnoustroje chorobotwórcze. Problem pojawia się jednak, kiedy zamiast trwać kilka dni, utrzymuje się miesiącami, a czasem i latami. Wtedy mówimy o przewlekłym, niskiego stopnia stanie zapalnym. Bardzo często długo rozwija się bezobjawowo, więc nie mamy świadomości, że dzieje się coś złego.

Co sprzyja powstawaniu stanów zapalnych? Czynników jest kilka. – Podejście przeciwzapalne to nie tylko dieta – mówi Magdalena Grabowska – to też dbanie o sen, regenerację, aktywność fizyczną, niepalenie papierosów, unikanie alkoholu. I redukcja przewlekłego stresu, który sprzyja aktywacji układu odpornościowego i nasila stan zapalny. Ale oczywiście ważnym czynnikiem prozapalnym może być dieta, zwłaszcza zawierająca produkty ultraprzetworzone, czyli te z dużą ilością cukru, soli, tłuszczów trans i dodatków technologicznych.

W pierwszej kolejności powinniśmy więc wyeliminować fast foody, słodkie napoje, dania gotowe, batony itd. Nie tylko mają niską wartość odżywczą przy często wysokiej wartości kalorycznej, ale też fatalnie wpływają na mikrobiotę jelitową. – Będą ją bardzo zubożały, to jedna sprawa – mówi Magdalena Grabowska. – A druga: bariera jelitowa zaczyna być coraz bardziej nieszczelna i związki, które powinny zostać przez jelito wydalone, dostają się do krwiobiegu. Komórki odpornościowe na początku potrafią sobie z tym radzić, ale gdy ta sytuacja się przedłuża, zaczynają atakować własny organizm. To mechanizmy powstawania chorób autoimmunologicznych. Prozapalny jest też cukier. Jego duże stężenie we krwi wywołuje hiperglikemię, stres oksydacyjny, gwałtowne skoki glukozy prowadzą do powstawania wolnych rodników, które niszczą komórki i wywołują odpowiedź zapalną organizmu. Wysoki poziom cukru to wyrzuty insuliny, a jeśli ta huśtawka trwa dłuższy czas, insulina zaczyna się utrzymywać stale na wysokim poziomie, co prowadzi do insulinooporności i w konsekwencji do cukrzycy typu 2. Cukier zaburza też równowagę mikroflory jelitowej, zwiększa przepuszczalność bariery jelitowej.

W książce „W stronę długowieczności" Marka Postuły i Krzysztofa Łoniewskiego czytamy, że dieta zawierająca UPF (*ultra-processed food*), bogata w tłuszcze nasycone, kalorie i sztuczne dodatki, uboga w wartości odżywcze zwiększa ryzyko cukrzycy typu 2, nadciśnienia tętniczego, otyłości, miażdżycy, niewydolności nerek i zespołu metabolicznego, niewydolności serca. Sprzyja też rozwojowi przewlekłego stanu zapalnego. Następuje aktywacja markerów zapalnych, takich jak Nf-kB i interleukina 6, dochodzi do uszkodzenia komórek i przyspieszonego skracania telomerów, co z kolei zwiększa ryzyko chorób przewlekłych.

## BŁONNIK I ANTYOKSYDANTY

Na jakich grupach pokarmów bazuje dieta przeciwzapalna? – Największą część talerza powinny zajmować warzywa – mówi Magdalena Grabowska. – Co najmniej 400 gramów warzyw dziennie, najlepiej więcej, 500-800 gramów, wybierajmy warzywa różnokolorowe, każde z nich dostarcza innych witamin, polifenoli, mikroskładników. Ważne są również owoce, ze szczególnym uwzględnieniem owoców jagodowych, jak jagody, maliny, borówki, truskawki, porzeczki, bogatych w antocyjany, które wykazują silne działanie przeciwzapalne i jednocześnie mają stosunkowo niski indeks glikemiczny, pozwalający zachować prawidłową pracę gospodarki glukozowo-insulinowej.

Kolejnym filarem są zdrowe tłuszcze. – Kluczowym ich źródłem jest oliwa extra vergine bogata w jednonienasycone kwasy tłuszczowe i polifenole – mówi Magdalena Grabowska. – Regularne spożywanie oliwy obniża ryzyko chorób sercowo-naczyniowych. Warto też jeść tłuste ryby morskie, takie jak łosoś, sardynki, śledź. Są one głównym źródłem kwasów omega-3, jak EPA czy DHA, które pomagają regulować procesy prozapalne ►



eprasa.pl 1491bb2e27

JEŚLI MAMY WYBRAĆ JOGURT WYSOKOBIAŁKOWY, KTÓRY MA DŁUGĄ LISTĘ SKŁADNIKÓW ALBO JOGURT GRECKI NATURALNY, TO WYBIERZMY TO DRUGIE.

i są prekursorami związków odpowiedzialnych za wygaszanie stanu zapalnego. Codziennie oczywiście powinny pojawiać się orzechy, pestki, nasiona, szczególnie orzechy włoskie, migdały czy popularne ostatnio nasiona chia. Nie można zapominać też o odpowiedniej ilości białka. Powinno ono pochodzić głównie z ryb, z jaj, z roślin strączkowych, z dobrej jakości mięsa, szczególnie białego czy wysokiej jakości fermentowanych produktów mlecznych, jeśli je dobrze tolerujemy.

Ponieważ od jakiegoś czasu modna jest dieta wysokobiałkowa (*high protein*), na półkach znajdziemy dużo produktów, które mają nam dostarczanie białka ułatwić. Sery, batony, jogurty czy dania gotowe o zwiększonej ilości białka. – Rynek reaguje, nie wszystkie te rzeczy są złe – uważa Magdalena Grabowska – sporo jest jednak takich, które mają składniki prozapalne, trzeba uważnie się przyglądać. Jeśli mamy wybrać jogurt, który nazywa się wysokobiałkowy, ale ma długą listę składników albo zwykły jogurt grecki naturalny, to wybierzmy to drugie, dostaniemy zbliżoną ilość białka bez niepotrzebnych dodatków do żywności.

Kolejne pytanie to: białko roślinne czy zwierzęce? – Białko roślinne nie będzie mieć pełnego kompleksu aminokwasów – tłumaczy Magdalena Grabowska – więc jeśli nie jemy mięsa czy ryb, należy białko roślinne rotować. Nie jeden rodzaj fasoli, ale różne rośliny strączkowe, soja, orzechy, kasze. Ale najdoskonalszym źródłem aminokwasów są jaja. Uważam, że w dobrej diecie przeciwzapalnej powinny znaleźć się różne źródła białka.

I ostatnia ważna grupa to produkty pełnoziarniste i błonnik pokarmowy, który będzie stanowił pożywkę dla bakterii jelitowych – dzięki temu zachowany bogatą mikrobiotę, będzie się też odbywać produkcja krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych, przede wszystkim maślanu, który działa przeciwzapalnie, wzmacnia barierę jelitową i wspiera prawidłową odpowiedź immunologiczną. Dieta przeciwzapalna to zatem nie tylko dostarczenie antyoksydantów, ale i dbanie o zdrowy mikrobiom.

Również autorzy książki „W stronę długowieczności" piszą, że największe korzyści przeciwzapalne przynosi dieta bogata w warzywa, ryby i produkty mleczne o niskiej zawartości tłuszczu. Podkreślają, że ma ona działanie wszechstronne. Jest bogata w przeciwutleniacze, zdrowe tłuszcze i błonnik, ogranicza stres oksydacyjny, wspiera funkcje mitochondriów, przeciwdziała skracaniu się telomerów, których długość koreluje z długością życia.

## MNIEJ KALORII

Ale nie jest to jedyny model diety sprzyjający wydłużeniu życia. Kolejnym będzie ograniczenie kalorii, inaczej restrykcje kaloryczne, czyli zmniejszenie podaży kalorii przy jednoczesnym zapewnieniu niezbędnych składników odżywczych. Co się wówczas dzieje? Następuje m.in. ograniczenie stresu oksydacyjnego, modulacja stanu zapalnego, zmiana składu i funkcji mikrobiomu jelitowego oraz hamowanie starzenia się komórek (senescencji). Nie bez znaczenia jest też redukcja masy ciała i poprawa parametrów zdrowia kardiometabolicznego. Ma to być jedna z najbardziej obiecujących strategii w promowaniu zdrowego starzenia się organizmu.

Postuła i Łoniewski w książce „W stronę długowieczności" przytaczają badania Columbia Aging Center – wzięło w nich udział 220 zdrowych osób w wieku od 21 do 51 lat, wszyscy z prawidłowym BMI. Przydzielono je losowo do dwóch grup. Jedna przez dwa lata stosowała dietę o kaloryczności zredukowanej o 25 proc., druga jadła bez ograniczeń. Należący do grupy pierwszej nie tylko schudli, co wydaje się logiczne, ale także spadło u nich stężenie markera stanu zapalnego i nastąpiła poprawa profilu lipidowego. Za pomocą nowoczesnego algorytmu zmierzono także w obu grupach tempo starzenia się biologicznego. U osób ograniczających kalorie było ono sześć razy wolniejsze.

Zmniejszenie liczby kalorii o 25 proc. to duża zmiana. Okazuje się jednak, że korzyści osiągniemy również przy ograniczeniu o połowę mniejszym. Trwają badania, czy obniżamy w ten sposób także ryzyko wystąpienia chorób przewlekłych, jak choroba niedokrwienna serca czy demencja.

## POST PRZERYWANY

Często słyszymy od dietetyków czy czytamy w poradnikach, że ideałem jest pięć posiłków dziennie. Skąd ten pomysł? Właściwie dlaczego zdrowy człowiek miałby jeść pięć razy dziennie? Pamiętajmy, że od momentu, kiedy włożymy jedzenie do ust, do chwili, aż wchłonie się do komórki, musi upłynąć 5-6 godzin. Czyli jeśli jemy często, nasz organizm jest w nieustannym procesie trawienia. Dlatego już od lat część specjalistów to zwolennicy postu przerywanego. Który, w gruncie rzeczy, był czymś naturalnym dla naszych praprzodków. Człowiek pierwotny nie zjadał przecież regularnie trzech dużych posiłków dziennie, przeplatanych przekąskami. Jadł, kiedy było jedzenie. A było, kiedy je zdobył. Organizm musiał się więc dostosować do takiego trybu funkcjonowania i wytworzył szereg mechanizmów adaptacyjnych. Nasze ciało nauczyło się wykorzystywać okres postu do samonaprawy. By zachować energię i składniki potrzebne do procesów życiowych, organizm zmuszony jest do czerpania i zużywania własnych zapasów, co nazywa się żywieniem wewnętrznym (endogennym). Nie ma trawienia – zaczyna się sprzątanie. Najpierw zostają zużyte zapasy tłuszczu (stan ketozy), potem zalegające złogi, różne patologiczne twory, ogniska zapalne, chore i zwyrodniałe komórki (autofagia). Organizm lepiej sobie radzi z uszkodzeniami i toksynami. Ale warunek: muszą być dłuższe przerwy w trawieniu. Nie jedynie siedem czy osiem godzin, które zwykle stanowią przerwę nocną. Post może mieć różne formy. Na przykład naprzemienny – dzień



eprasa.pl 1491bb2e27

normalnego jedzenia, po nim dzień postu (pijemy tylko wodę). Można wmontować w tydzień dwa dni postu (albo drastycznego ograniczenia spożywanych kalorii). Można wreszcie zdecydować się na okno żywieniowe, najpopularniejszy jego wariant to 16 godzin postu, jemy jedynie w ciągu ośmiu. Albo 14:10 czy 20:4. Nawet jeśli nie decydujemy się na taki sposób odżywiania, warto pamiętać o co najmniej 12-godzinnej przerwie w jedzeniu. To minimum, które da wątrobie czas na regenerację. Ale korzyści z postu przerywanego – jak pokazują badania – są naprawdę duże. Oprócz utraty wagi będą to mniejsza produkcja wolnych rodników, regulacja stężenia glukozy, większa odporność na stres czy zmniejszanie stanów zapalnych. Znowu powołam się na książkę „W stronę długowieczności": i ograniczenie kalorii, i post przerywany skutkują obniżeniem poziomu przewlekłego stanu zapalnego i redukcją stresu oksydacyjnego. A te czynniki napędzają starzenie się i rozwój chorób metabolicznych. Być może – choć tu mamy na razie badania na zwierzętach – oba te sposoby mogą opóźniać rozwój chorób neurodegeneracyjnych.

## CUDOWNE KETONY

I wreszcie hit ostatnich lat, czyli dieta ketogeniczna. Głównym źródłem energii stają się tłuszcze, węglowodany są na cenzurowanym. Taka dieta wykorzystywana jest od 100 lat (z powodzeniem) u chorych na padaczkę lekooporną. Ale keto niejedno ma imię. Jest kilka jej wersji. Klasyczna, w której 90 proc. to tłuszcz, 6 proc. białko, 4 proc. węglowodany. Dieta Atkinsa: 65 proc. tłuszcze, 30 proc. białko, 5 proc. węglowodany. I modyfikacja diety śródziemnomorskiej, gdzie tłuszcze (45-50 proc.) są głównie pochodzenia roślinnego, ale też z ryb morskich, 30-35 proc. zajmuje białko, bardzo ogranicza się węglowodany, strączki, nabiał i owoce, nacisk, jak w klasycznej diecie śródziemnomorskiej, jest na ryby, orzechy, oliwę, warzywa, zioła.

Dieta ketogeniczna wykorzystuje zjawisko przełączania metabolicznego, kiedy organizm, zamiast glukozy wytwarzanej przez wątrobę, zaczyna wykorzystywać tłuszcz zmagazynowany w komórkach, powstają wtedy ciała ketonowe (ketony). A wśród nich beta-hydroksymaślan, który działa jak naturalny antyoksydant (powstaje on też przy stosowaniu restrykcji kalorycznej). Efektem tej diety jest, oprócz redukcji wagi, obniżenie poziomu cytokin prozapalnych. Uważa się, że może ona też działać w terapii choroby Alzheimera, spowalniając procesy neurodegeneracyjne czy w terapii pewnych typów nowotworów (sprzyja procesowi apoptozy, czyli „samobójczej" śmierci komórek patologicznych).

Jednak wielu lekarzy i dietetyków przestrzega przed bezkrytycznym zachwytem. Są bowiem badania pokazujące niekorzystny wpływ keto na wzrost stężenia triglicerydów, cholesterolu LDL, a przez to zwiększenie ryzyka chorób sercowo-naczyniowych. Mogą też pojawić się powikłania, takie jak obniżenie gęstości mineralnej kości, kamica nerkowa, kardiomiopatia, neuropatia nerwu wzrokowego. Ponieważ ograniczamy węglowodany złożone i błonnik roślinny, możemy w dłuższej perspektywie narazić się na zubożenie mikrobioty jelitowej. Nie powinniśmy włączać diety ketogenicznej bez badań i konsultacji z lekarzem. Szczególnie że w sieci pojawia się wielu pseudospecjalistów, według których dieta keto to głównie boczek i kiełbasa. Taki wariant raczej życia nie wydłuży.

PRZEWLEKŁY, UTAJONY, O NISKIM NASILENIU STAN ZAPALNY JEST GŁÓWNYM MECHANIZMEM NAPĘDZAJĄCYM STARZENIE BIOLOGICZNE I ROZWÓJ WIELU CHORÓB.

## OCENA RYZYKA

Pewnie najrozsądniej byłoby wyciągnąć z tego wszystkiego średnią. Trochę ograniczyć kalorie, trochę wydłużyć nocny post, dołożyć więcej warzyw i zdrowych tłuszczów, jeść wartościowe białko. Tym, czego na pewno i za wszelką cenę, niezależnie od przyjętego sposobu odżywiania, powinniśmy unikać, jest żywność ultraprzetworzona.

Ponieważ, jak już wiemy, przewlekły, o niskim nasileniu stan zapalny może latami rozwijać się bezobjawowo, warto od czasu do czasu powiedzieć: sprawdzam. Magdalena Grabowska proponuje badanie suPAR – to biomarker, który mierzy poziom stanu zapalnego i tempo starzenia. Pozwala też ocenić ryzyko wielu chorób, zwłaszcza tych o charaterze przewlekłym.

– Dysponujemy dziś badaniami laboratoryjnymi, które mogą nam pomagać w ocenie aktywnego procesu zapalnego w organizmie. W praktyce klinicznej do oceny stanu zapalnego wykorzystujemy CRP, OB, w bardziej specjalistycznej diagnostyce interleukinę 6 – są to cenne wskaźniki, które pomagają wykrywać i monitorować proces zapalny, ale jeśli chcemy ocenić przewlekłą aktywację układu odpornościowego, to coraz większą uwagę zwraca się na badanie suPAR, rozpuszczalnego receptora aktywatora plazminogenu typu urokinazy. Jest to białko występujące naturalnie w organizmie, wydzielane przez komórki układu odpornościowego i komórki starzejące się, senescentne. To biomarker przewlekłego stanu zapalnego, jego stężenie odzwierciedla stan długotrwałej aktywacji układu immunologicznego. I jest, co ważne, znacznie mniej podatny na krótkotrwałe zmiany, jak infekcja, intensywny wysiłek fizyczny czy jednorazowy stres – w przeciwieństwie do tych klasycznych markerów, które rosną głównie przy ostrym stanie zapalnym, ale też mają krótki okres półtrwania i ich poziom szybko spada.

Przewlekły, utajony, nisko nasilony stan zapalny jest głównym mechanizmem napędzającym starzenie biologiczne i rozwój chorób cywilizacyjnych. SuPAR pozwala ocenić ogólny poziom obciążenia organizmu przewlekłym stanem zapalnym. Wyższe stężenie suPARu może wiązać się ze zwiększonym ryzykiem chorób sercowo-naczyniowych, z rozwojem cukrzycy typu 2, przewlekłych chorób nerek, niektórych nowotworów czy chorób autoimmunologicznych, stąd jest wskaźnikiem długowieczności i oceny ryzyka różnych chorób. ●

ZDJĘCIE: DIANA KRYKAVSKA/GETTY IMAGES.



eprasa.pl 1491bb2e27



# W STRONĘ FLOW

Inhalacje wodorem, suchy floating – oferta terapii longevity w spa i gabinetach odnowy biologicznej jest coraz bogatsza. Ale przede wszystkim nie zapominajmy o saunowaniu!

*Tekst* **MAGDA ROSŁANIEC**



## NAJSTARSZA TECHNOLOGIA DŁUGOWIECZNOŚCI

Sauny przeżywają w ostatnich latach prawdziwy renesans. Wielu badaczy uważa, że ich wysyp – zwłaszcza tych na plażach, nad jeziorami czy w parkach – wynika nie tylko z właściwości prozdrowotnych, ale także funkcji społecznych. W 2026 roku zostały opublikowane pierwsze badania pokazujące, że wspólne rytuały saunowe zwiększają poczucie przynależności, więzi społecznych i dobrostanu psychicznego. To dobrze wpisuje się w szersze zjawisko opisywane przez socjologów jako zanik „trzecich miejsc", czyli przestrzeni innych niż dom i praca, w których ludzie mogą po prostu spotykać się z innymi. Dawniej były to kluby osiedlowe, kościoły czy puby. Dziś wiele z tych miejsc traci znaczenie, a sauny zaczynają pełnić podobną funkcję – tyle że bez alkoholu i telefonów.

Jednak ich społeczna rola okazuje się tylko miłym dodatkiem do korzyści zdrowotnych, jakie przynosi regularne stosowanie terapii ciepłem i zimnem.

Badania prowadzone przez kilkadziesiąt lat w Finlandii wykazały, że osoby saunujące kilka razy w tygodniu miały niższe ryzyko zgonu z przyczyn sercowo-naczyniowych niż osoby korzystające z sauny sporadycznie. Choroby serca wciąż są najczęstszą przyczyną zgonów i w Polsce, i na świecie. Osoby korzystające z sauny rzadziej mają infekcje. Sauna zwiększa produkcję białych krwinek (leukocytów) oraz reguluje poziom cytokin prozapalnych i przeciwzapalnych, co pomaga organizmowi lepiej odpowiadać na chorobę. Regularne sesje zmniejszają też przewlekły stan zapalny, redukują stres i poprawiają sen. A w ostatnim czasie pojawiły się pierwsze doniesienia sugerujące, że wraz z potem wydalany jest z organizmu mikroplastik. Brzmi obiecująco – czekamy na dalsze obserwacje i badania. Jedno jest pewne już dziś – sauna to rytuał wellness, którego korzyści zdrowotne mają najsilniejsze potwierdzenie naukowe. ►



eprasa.pl 1491bb2e27



## TRENING GŁĘBOKIEJ REGENERACJI

Czy wyobrażasz sobie, jak miło byłoby pobyć czasem w stanie nieważkości? Nie czuć ciężaru swojego ciała, nie walczyć z grawitacją? Przestać reagować na wszystkie bodźce docierające do nas ze świata – ruch, światło, dźwięki, temperaturę? W taki właśnie stan wprowadza nas suchy floating – jedna z najciekawszych technologii regeneracyjnych ostatnich lat. W przeciwieństwie do klasycznego floatingu nie zanurzamy się w wodzie. Leżymy na cienkiej, elastycznej membranie, pod którą znajduje się ciepła woda utrzymywana w temperaturze skóry. Woda unosi ciało, dopasowując się do jego kształtu, dzięki czemu nacisk na stawy i mięśnie niemal znika. Organizm doświadcza stanu określanego przez producentów urządzeń jako *body zero* – poczucia, że ciało przestaje być odczuwalne. Nie jest to termin medyczny, lecz obrazowe określenie głębokiego odciążenia, w którym mózg odbiera znacznie mniej sygnałów z mięśni i stawów odpowiedzialnych za utrzymanie postawy.

*Body zero to stan, który w krótkim czasie pozwala wyciszyć układ nerwowy. Nie czuć ciężaru ciała, napięcia, grawitacji.*

Podczas sesji wyciszeniu ulegają także zmysły, które w normalnych warunkach nieustannie pracują. Dzięki temu układ nerwowy może łatwiej przełączyć się z trybu mobilizacji na dominację układu przywspółczulnego, odpowiedzialnego za odpoczynek i regenerację. Obserwacje suchego floatingu z wykorzystaniem EEG sugerują również zwiększoną aktywność fal alfa i theta, charakterystycznych dla głębokiej relaksacji, medytacji i stanu pomiędzy czuwaniem a snem.

Ja sama po 40-minutowej sesji floatingu czułam się wyraźnie wyciszona i rozluźniona, i było to inne uczucie niż na przykład po masażu czy popołudniowej drzemce. Trochę jakbym wróciła z innej planety.

Stan unoszenia się na ciepłej chmurce daje poczucie lekkości, bezpieczeństwa, jest po prostu przyjemny. Najtrudniej powstrzymać galopujące myśli, ale i one po chwili przestają mieć znaczenie.

## NAJMNIEJSZA CZĄSTECZKA, WIELKIE ZAINTERESOWANIE

Terapia wodorowa to trend, w którym obserwacje wyprzedzają siłę dowodów naukowych, a zainteresowanie metodą stale rośnie. Podczas tegorocznego Wimbledonu w nowo otwartym Player Wellness Centre, przygotowanym z myślą o regeneracji zawodników, znalazło się urządzenie Ammortal Chamber (komnata nieśmiertelnych). Ta futurystyczna kapsuła łączy kilka technologii: terapię światłem czerwonym, pulsacyjne pole elektromagnetyczne (PEMF), terapię wibroakustyczną i właśnie inhalację wodorem. Według producenta taka kombinacja ma przede wszystkim ograniczać stres oksydacyjny, wspierać regenerację mięśni i ułatwiać osiągnięcie *flow state* – stanu pełnego skupienia, w którym ciało i umysł pracują z maksymalną efektywnością. Zawodowi sportowcy chętnie testują innowacje, które mogą im dać nawet najmniejszą przewagę w regeneracji. Jak trafnie ujął to amerykański tenisista Jenson Brooksby: „Na poziomie zawodowym każdy dodatkowy procent może mieć znaczenie".

Na czym polega terapia wodorowa? Przypomnijmy, że w powietrzu gaz ten występuje w śladowych ilościach (około 0,00005%), więc w procesie oddychania nie odgrywa istotnej roli, organizm nie wykorzystuje go do produkcji energii, jak w przypadku tlenu. Zainteresowanie naukowców wzbudził z innego powodu. Jako najmniejsza i najlżejsza cząsteczka we wszechświecie z łatwością przenika przez błony komórkowe i dociera do mitochondriów naszych komórek. Tam – jak sugerują dotychczasowe badania – działa jako skuteczny przeciwutleniacz, neutralizuje najbardziej reaktywne wolne rodniki odpowiedzialne za uszkodzenia komórek. W ten sposób zmniejsza przewlekły stres oksydacyjny, który sprzyja procesom starzenia i rozwojowi wielu chorób.

Wodór najczęściej podaje się w dwóch formach – jako inhalację mieszaniny gazowej zawierającej H lub w postaci wody wzbogaconej wodorem. Obie metody są obecnie przedmiotem badań prowadzonych w obszarze longevity oraz medycyny sportowej. Odpowiedź na pytanie, jak skuteczne i trwałe są efekty terapii wodorowych, przyniosą dopiero kolejne, dobrze zaprojektowane badania kliniczne. ●



ZDJĘCIA: ITP, MATERIAŁY PRASOWE.



eprasa.pl 1491bb2e27




# FORMUŁA PIĘKNA

OD KULTUR KOMÓRKOWYCH ROŚLIN PO SKŁADNIKI WSPIERAJĄCE PRZYSWAJANIE SUBSTANCJI AKTYWNYCH – NOWOCZESNE SUPLEMENTY BEAUTY CORAZ CZĘŚCIEJ KORZYSTAJĄ Z ROZWIĄZAŃ ZNANYCH Z BIOTECHNOLOGII. **BEAUTY CELLS SYNERGY™ FORMUŁA PIĘKNA MARKI PHARMOVIT®** POKAZUJE, ŻE SKUTECZNA PIELĘGNACJA OD WEWNĄTRZ TO COŚ WIĘCEJ NIŻ KOLAGEN I BIOTYNA.

Przez lata suplementy wspierające urodę kojarzyły się przede wszystkim z biotyną, skrzypem polnym i kolagenem. Dziś ich formuły coraz bardziej przypominają zaawansowane receptury kosmetyczne, zawierają różnorodne składniki, które wspierają i uzupełniają swoje działanie. Dobrym przykładem jest PhytoCellTec™ Md Nu – innowacyjny składnik wykorzystywany w Beauty Cells Synergy™ Formuła piękna marki Pharmovit®, pozyskiwany z komórek owoców rzadkiej szwajcarskiej odmiany jabłoni Uttwiler Spätlauber, a następnie namnażanych w kontrolowanych warunkach laboratoryjnych. To niezwykłe drzewo od dawna budzi zainteresowanie naukowców, ponieważ jego owoce przez bardzo długi czas zachowują świeżość i odporność na procesy starzenia. Współczesna biotechnologia wykorzystała tę wyjątkową cechę jabłoni Uttwiler Spätlauber, tworząc składnik wspierający naturalne procesy odnowy skóry. Co ważne, PhytoCellTec™ Md Nu uzyskał status Novel Food, przyznawany przez Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności nowym składnikom spełniającym rygorystyczne normy jakości i bezpieczeństwa. Nowa generacja suplementów beauty nie opiera się jednak na jednym bohaterze, lecz wykorzystuje synergię działania wielu elementów. Dlatego w formule znalazły się również: hydrolizowany kolagen rybi, elastyna, kwas hialuronowy i koenzym Q10 – składniki dobrze znane z kosmetologii i pielęgnacji anti-aging. Ważnym ogniwem Formuły piękna jest także BioPerine® – ekstrakt z czarnego pieprzu, który wspomaga przyswajanie składników aktywnych przez organizm.

**Beauty Cells Synergy™**
**Formuła piękna marki Pharmovit®**

*Nowoczesna formuła oparta na innowacyjnych składnikach wspierających kondycję skóry, włosów i paznokci.*

To rozwiązanie coraz częściej pojawia się w nowoczesnych suplementach, ponieważ nawet najlepiej skomponowana receptura wymaga odpowiedniej biodostępności. Piękno od wewnątrz przestaje być więc wyłącznie modnym hasłem. Coraz częściej stoi za nim nauka, technologie inspirowane naturą i przekonanie, że skuteczna pielęgnacja zaczyna się tam, gdzie organizm uruchamia własne procesy regeneracji. Efekty takiego podejścia widać nie tylko na skórze, która staje się bardziej gładka i elastyczna, ale także na włosach i paznokciach. Regularna suplementacja pomaga wzmocnić ich kondycję i ograniczyć łamliwość. To długofalowe wsparcie dla naturalnych procesów regeneracyjnych organizmu, które pozwala cieszyć się zdrowym wyglądem każdego dnia.

ZDJĘCIE: MATERIAŁY PRASOWE.

REKLAMA

eprasa.pl 1491bb2e27

# DOM



2



3



1

# JAK PASUJE!

MONOCHROMATYCZNOŚĆ WNĘTRZ PROJEKTOWANYCH PRZEZ **NATALIĘ SOKOLNICKĄ** NA PIERWSZY RZUT OKA MOŻE WYDAWAĆ SIĘ ZBYT SUROWA, A MNOGOŚĆ FAKTUR I WZORÓW – SZOKUJĄCA. JEDNAK KAŻDY, KTO WIDZIAŁ EFEKT JEJ PRACY, WIE, ŻE TWORZY TO NIEZWYKLE SPÓJNĄ, WYRAZISTĄ CAŁOŚĆ. NAJLEPSZYM DOWODEM JEST JEJ WŁASNE MIESZKANIE W JEDNEJ Z WROCŁAWSKICH KAMIENIC.

*Tekst* **IZA NOWAKOWSKA-TEOFILAK**
*Zdjęcia* **MARTYNA RUDNICKA**



eprasa.pl 1491bb2e27



Nie było w nim właściwie nic, co mogłoby zachwycić. Zabite deskami okna, mrok, tynk odpadający ze ścian. Krótko mówiąc, kompletna ruina – tak Natalia i jej mąż Piotr, współtwórca projektu, wspominają swoją pierwszą wizytę w tym mieszkaniu. Gdyby nie fakt, że mieszkali piętro wyżej i mijali je codziennie, pewnie nigdy nie zdecydowaliby się tu zajrzeć. – Nie mam pojęcia, co nas w tym wnętrzu ujęło, ale wyszliśmy stamtąd, spojrzeliśmy na siebie i oboje byliśmy pewni, że to idealna przestrzeń dla nas. Być może po prostu trafiliśmy na nie w odpowiednim momencie – mówi Natalia. Mieszkanie było większe niż to, w którym dotychczas toczyło się ich życie, a za kilka miesięcy miała im się powiększyć rodzina. Potrzebowali też przestrzeni na biuro, ponieważ w czasie pandemii oboje zaczęli pracować zdalnie. Decyzja zapadła więc błyskawicznie. Tego samego dnia wystawili na sprzedaż swoje dotychczasowe mieszkanie i rozpoczęli generalny remont nowej przestrzeni.

## GDZIE JEST LODÓWKA?

Największym atutem okazała się architektura budynku. Choć kamienice kojarzą się z długimi, ciemnymi korytarzami i gęstym układem ścian nośnych, tutaj było inaczej. Nietypowa konstrukcja pozwoliła niemal całkowicie ►

**1.** Architektka Natalia Sokolnicka, współzałożycielka wrocławskiego studia architektonicznego Formea, zaprojektowała swoją kuchnię tak, by była naturalnym przedłużeniem salonu. **2.** Centralnym punktem kuchni jest wyspa, przypominająca starą aptekarską szafkę. Znajdujący się na niej piękny blat z naturalnego kwarcytu brazylijskiego kupili razem z Piotrem tego samego dnia, w którym podpisali akt notarialny zakupu mieszkania. Szafki według projektu Natalii wykonała firma Meble Maciej Kohla. Na ścianie tapeta francuskiej marki Ananbo. **3.** Podłogę i ścianę wokół kominka wyłożono zamkniętymi w mosiężnej ramie płytkami San't Agostino do złudzenia przypominającymi tkaninę. **4.** W salonie całą uwagę kradną okna, których ramy wyłożono ceramiczną mozaiką Raw decor Sticks. Po chwili jednak odkrywa się detale. Wyrazisty splot tkaniny Aquaclean, którą obito sofę marki Instilo. I odważny wzór Fargotex Loreto na fotelu Juna marki Befame. Kamienne wstawki na drewnianym stole zaprojektowanym przez Natalię, a wykonanym przez Meble Maciej Kohla. Obraz autorstwa Magdaleny Kucharskiej – prywatnie mamy Natalii.



eprasa.pl 1491bb2e27

otworzyć strefę dzienną. Tak powstała blisko 45-metrowa przestrzeń łącząca salon, jadalnię i kuchnię. Granice między tymi strefami są płynne, na pierwszy rzut oka trudno powiedzieć, gdzie kończy się salon, a zaczyna kuchnia, ponieważ „zaplecze techniczne" jest niewidoczne. – Znajomi, którzy przychodzą do nas pierwszy raz, zawsze dopytują, czy mamy lodówkę – śmieje się Natalia. I wyjaśnia, że razem z ekspresem do kawy ukryła ją za wykończonymi tapetą à la len frontami. – Początkowo miałam obawy, czy takie rozwiązanie sprawdzi się w praktyce, ale przetestowałam je już w poprzednim mieszkaniu: z dobrej jakości tapety bez problemu można zmyć wszelkie plamy czy zabrudzenia, powstałe w czasie przyrządzania jedzenia – wyjaśnia. Za częścią oficjalną kryje się jeszcze jedno pomieszczenie – niewielka „brudna kuchnia", w której można przygotować posiłki podczas rodzinnych spotkań czy odłożyć naczynia, kiedy zmywarka nie nadąża z pracą. To rozwiązanie pozwala utrzymać porządek w głównej części kuchni i ułatwia organizację podczas większych spotkań. Natomiast codzienne życie toczy się głównie wokół kuchennej wyspy, która przez rytmicznie powtarzające się fronty z licznymi, drobnymi uchwytami bardziej przypomina stary mebel odnaleziony w bibliotece lub aptece. – To projekt, który stworzyłam do poprzedniego mieszkania i tak go polubiłam, że trudno było mi się z nim rozstać. W rzeczywistości za dekoracyjnymi frontami kryją się pełnowymiarowe szuflady i szafki – wyjaśnia Natalia, która równie nieszablonowo zaprojektowała stół w jadalni. Jego masywna drewniana konstrukcja została optycznie odciążona frezowaniami, a w samym środku pojawiła się kamienna wstawka. – To rozwiązanie równie praktyczne co estetyczne. Na kamieniu można bez obaw stawiać gorące naczynia, a w przyszłości wymienić go na inny materiał, nadając meblowi zupełnie nowy charakter – wyjaśnia.

## WYRZEŹBIONE STRUKTURAMI

Choć wiele elementów w tym wnętrzu zaskakuje, odkrywa się je stopniowo. Na przykład ramy okienne wykończone ceramiczną mozaiką subtelnie odbijającą światło wpadające przez wysokie okna czy dywany z płytek fakturą przypominających tkaninę, perfekcyjnie wkomponowane w dębowy parkiet wszędzie tam, gdzie drewno byłoby narażone na uszkodzenia – przy wejściu, pod kominkiem czy wokół kuchni. Zamiast sztywnych podziałów między pomieszczeniami kompozycje z płytek tworzą miękkie przejścia. – Przyjaciele, którzy odwiedzają nas regularnie, mówią, że dopiero po kilku miesiącach zauważają kolejne szczegóły. I właśnie o taki efekt mi chodzi, bo dzięki temu wnętrze nie nudzi się po tygodniu, a z każdym kolejnym spojrzeniem odsłania nowe detale – tłumaczy Natalia.

Ale zaskakujące jest również to, że nie ma tu typowych dla ponadstuletnich kamienic zdobień czy sztukaterii. – Nie chcieliśmy wprowadzać czegoś, czego w tym budynku nigdy nie było. Choć kamienicę, w której mieszkamy, wybudowano w 1910 roku, od początku miała dość oszczędną architekturę. Oczywiście są charakterystyczne detale, jak boniowania, opaski wokół okien, do których nawiązaliśmy, czy kilka płaskorzeźb, ale całość jest raczej powściągliwa. Nie chcieliśmy więc na siłę stylizować wnętrza ani dopisywać mu jakiejś historii. Bazowaliśmy raczej na subtelnych odniesieniach do klimatu europejskich kamienic – wyjaśnia Natalia.

Nie ma tu mocnych kontrastów ani wyrazistych kolorów. Nic nie dominuje, wszystko współpracuje. Główną rolę odgrywają materiały, faktury i światło. Nawet tapety, choć liczne i ozdobne, są raczej monochromatyczne. Pojawiają się niemal w każdym pomieszczeniu, ale żadna nie pełni wyłącznie funkcji dekoracyjnej. Budują nastrój, wprowadzają miękkość i sprawiają, że nawet kuchnia czy łazienka wydają się bardziej przytulne niż użytkowe. Jedna z nich, zdobiąca ściany w głównej sypialni, to przedruk rysunku piórkiem, który był pracą dyplomową Magdaleny Kucharskiej – prywatnie mamy Natalii. Przed łóżkiem zawisł obraz namalowany przez artystkę, a w oknie łazienki znajduje się dekoracyjna tafla szkła wykonana wspólnie przez oboje rodziców Natalii. Można więc powiedzieć, że to wnętrze to projekt rodzinny.

– Zakorzeniliśmy się tu mocno, choć od początku zakładaliśmy, że być może za kilka lat to miejsce nie będzie już nasze. Po sprzedaży pierwszego lokalu uznaliśmy, że projektowanie własnych wnętrz może stać się naturalnym rozwinięciem działalności naszej pracowni architektonicznej – przyznaje Natalia. I rzeczywiście, gdy ta rozmowa trafi do druku, mieszkanie będzie miało już nowych właścicieli. A co z Natalią i Piotrem? Trudno w to uwierzyć, ale kupili kolejny lokal w tej samej kamienicy – piętro wyżej. I właśnie urządzają go po swojemu. ●

**1.** Tapetę w sypialni stworzono na bazie dyplomowych rysunków Magdaleny Kucharskiej. Naprzeciwko na ścianie wisi obraz jej autorstwa, a na zagłówku obitym tkaniną Casamance Ocema stoi szklana kompozycja artystki. Powyżej wiszą szklane kinkiety Ikea. **2.** Zabezpieczona lakierem tapeta Sandberg Pine sprawia, że łazienka wygląda jak przytulny pokój. Na ścianach i podłodze znajdują się płytki Florim, Heritage Emerald i Grespania Artic. Natalia i Piotr zaprojektowali stelaż pod umywalkę. A artystyczne szkło w oknie specjalnie do tego wnętrza wykonali Magdalena i Andrzej Kucharscy, rodzice Natalii. **3.** W holu, przy wejściu, ułożono w mosiężnej ramie „dywan" z włoskich płytek Refin Fossil, których wzór stworzyła polska artystka Kasia Zaręba. Szafę według projektu Natalii wykonała firma Meble Maciej Kohla. Na ścianie po lewej wisi grafika autorstwa Beaty Filipowicz. **4.** Pokój dziecięcy zdobi i ociepla tapeta francuskiej marki Ananbo. Obity tkaniną w pepitkę Artex Chic zagłówek Natalia z Piotrem wykonali samodzielnie.



eprasa.pl 1491bb2e27



1



2



3



4



eprasa.pl 1491bb2e27



1

# STUDIO ZWIERCIADŁO
## – tu dźwięk spotyka się z formą

USYTUOWANE W WARSZAWSKIEJ KAMIENICY NOWE STUDIO WYDAWNICTWA ZWIERCIADŁO PRZEŁAMUJE KONWENCJĘ FUNKCJONALNYCH PRZESTRZENI DO NAGRAŃ CZY ZDJĘĆ. POŁĄCZENIE WYSOKIEGO DESIGNU I NAJLEPSZEJ KLASY AKUSTYKI SPEŁNIA NASZE MARZENIA O JAKOŚCI PRODUKCJI AUDIOWIZUALNYCH.

Zdjęcia **TOMO YARMUSH** Projekt wnętrza **AKA STUDIO**

Kiedy tworzyliśmy Studio Zwierciadło, mieliśmy jeden cel: powołać do życia miejsce, które stanie się unikalnym butikowym domem produkcyjnym. I tak na 150 metrach kwadratowych kamienicy w centrum Warszawy powstała przestrzeń z myślą o twórcach, którym zależy na technicznej jakości nagrania oraz na tym, żeby obraz i dźwięk tworzyły spójną całość.
Centralnym założeniem projektu było to, żeby akustyka i estetyka nie konkurowały ze sobą, a raczej wzajemnie się wzmacniały. Widać to wyraźnie w sposobie, w jaki zaprojektowano ściany czy podłogi, oraz w selekcji mebli i tekstyliów. Studio Zwierciadło to pięć przystosowanych sprzętowo i akustycznie pomieszczeń utrzymanych w apartamentowej estetyce. Każde z nich dzięki wełnianym zasłonom, miękkim meblom i zmiennym źródłom światła pozwala na kreację kilkudziesięciu różnych aranżacji. Nie jest to miejsce o jednym określonym charakterze – pozwala na wiele rozwiązań scenograficznych. Ta elastyczność stanowi odpowiedź na potrzeby twórców, którzy poszukują oryginalności i chcą się wyróżniać.

### BRZMIENIE MATERII

Akustyka nie jest tu tylko koniecznością techniczną, ale częścią architektury wnętrza. Największe studio łączy twarde faktury mikrocementu, skalnych paneli Murso i drewnianych drzwi marki PORTA z miękkością kurtyn, luksusowych tkanin i obić foteli (Normann Copenhagen, NOOM), a także piaskowej wykładziny, która jest łącznikiem z pozostałymi wnętrzami. Mamy tu kilka możliwych planów: jasną przestrzeń z mikrocementem na ścianach i podłodze, tkanym dywanem Ladnini

REKLAMA

eprasa.pl 1491bb2e27

Botanica i awangardowymi dodatkami (np. ceramiką Malwiny Konopackiej czy lampami Flos), wytapetowaną wnękę z kremowymi fotelami o rzeźbiarskiej bryle i wysokim lustrem osadzonym na marmurze (NOOM), a także przeciwległą ścianę zdobioną skalnymi panelami Murso oraz niskim czeczotowym stołem (Ferm Living). Największe studio ma dzięki tym elementom spokojny, hotelowy charakter – doskonały do sesji zdjęciowych, wideocastów czy webinarów.

W średnim studiu panele akustyczne wykonane z filcu marki Flexxica stanowią element dekoru. Faliste, organiczne kształty wycinane w materiale akustycznym tworzą kompozycję naścienną, która jednocześnie pochłania niepożądane częstotliwości i działa jak tło dla nagrań wideo. To pomieszczenie ma układ komfortowego studia rozmów: kilka foteli, okrągły ciemny stół Iwony Kosickiej, najwyższej jakości kamery SONY i funkcyjne oświetlenie. Efekt jest ciepły, nowoczesny i natychmiast rozpoznawalny jako profesjonalny – bez konieczności sięgania po stereotypowe rozwiązania studyjne.

Małe studio to dramaturgiczna przestrzeń z czarnym tłem, w której centralnym elementem jest aranżacja foteli i dzieł sztuki. Wśród nich są drewniane trójwymiary Andrzeja Sobiepana, akustyczne obrazy marki Ludism i Baffeo autorstwa Oli Niepsuj, a także rzeźbiarska lampa Catellani & Smith przypominająca pociągnięcie pędzla zamoczonego w kobaltowej farbie. Taka scenografia nadaje się idealnie do kameralnych wywiadów, których charakter ma być intymny, niemal teatralny. Nad akustyką czuwa tu niezwykły obiekt – świetlny dzwon marki Flexxica. Małe studio sąsiaduje z lektorką – przestrzenią stworzoną do nagrywania audiobooków, dżingli czy reklam radiowych. Wszystkie studyjne pomieszczenia łączy korytarz uzbrojony w akustyczne filce Flexxica, lampy Buzzi i projektowane na zamówienie drzwi marki PORTA o wysokiej akustyce. Goście studia będą mogli skorzystać także z jadalni z coffee cornerem.

## DYNAMIKA SENSORYCZNA

Przestrzeń Studia Zwierciadło wpisuje się w *sensory design* i projektowanie haptyczne. Studio ma nie tylko dobrze wyglądać, ale też wywołać emocje i oddziaływać na zmysły. Każde pomieszczenie ma inny nastrój, inne natężenie bodźców, inną temperaturę emocjonalną. „Kluczowe było dla nas stworzenie wnętrza, które może dynamicznie zmieniać swój charakter, nie tracąc przy tym spójności wizualnej ani wyrazistej tożsamości. Osiągnęliśmy to poprzez konsekwentnie prowadzoną paletę kolorystyczną, modułowe elementy wyposażenia i świadome operowanie światłem. Dzięki temu wszystkie studia Zwierciadła oferują szerokie możliwości aranżacyjne. Od klasycznych planów nagraniowych ze stołem i mikrofonami po bardziej swobodne, miękkie kompozycje inspirowane atmosferą domowego salonu. To przestrzeń, która nie tylko odpowiada na potrzeby produkcyjne, ale też aktywnie wspiera kreatywność i buduje wizualną narrację nagrań" – komentuje architektka Karolina Kowalik, współwłaścicielka pracowni AKA Studio, która pracowała nad projektem Studia Zwierciadło.

*Na zdjęciach:* **1.** Lampka Kaspa Apolin, fotel Bolia Bowie, sofa Noti Daaz, stolik Kiwano Concept Bond, stolik NG Design, wazon Malwina Konopacka, dywan Ladnini Botanica z kolekcji dywanów LADNINI Morphic x Agnella, lampa Flos Noctambule, fotel NG Design Dedar, zasłony Kvadrat. **2.** Fotele IWC Home Woo, lustro Noom Lake Mirror, stolik Kartell Thierry, miseczka Branik Falbanka, wykładzina EGE ReForm A New Wave. **3.** Lampa akustyczna Flexxica, kamery SONY.


2


3

eprasa.pl 1491bb

# KOŁDUN musi prysnąć

POLSCY TATARZY MIESZKAJĄ NA PODLASIU OD PONAD 300 LAT, A KRUSZYNIANY I BOHONIKI, Z ZABYTKOWYMI MECZETAMI, POZOSTAJĄ NAJWAŻNIEJSZYMI OŚRODKAMI ICH ŻYCIA RELIGIJNEGO I KULTURY. CHOĆ DZIŚ TATARSKA SPOŁECZNOŚĆ LICZY ZALEDWIE KILKA TYSIĘCY OSÓB, A W SAMYCH KRUSZYNIANACH MIESZKA JEDYNIE KILKA RODZIN TO TUTAJ W TATARSKIEJ JURCIE, RESTAURACJI ZAŁOŻONEJ PRZEZ **DŻENNETĘ BOGDANOWICZ** I JEJ MĘŻA MIROSŁAWA MOŻNA NADAL POZNAĆ DOSKONALE SMAKI KUCHNI STEPÓW.

*Tekst* **AGATA RUCIŃSKA** *Zdjęcia* **MAGDA KLIMCZAK**



*Dżenneta Bogdanowicz z mężem Mirosławem.*

Najważniejsza potrawa? Dżenneta nie ma wątpliwości: kołduny. Podkreśla, że to danie tatarskie, choć przez lata zadomowiło się również w kuchni litewskiej. – To nasi przodkowie przywieźli je na polskie i litewskie dwory. Potem inni zaczęli robić je po swojemu, ale nasze kołduny nadal różnią się od litewskich – mówi. Najbardziej charakterystyczny jest farsz: wołowina, cebula, sól, czarny pieprz i odrobina ostrej papryki. Bez majeranku i czosnku. Mięso nie może być zbyt chude, bo w środku powinien powstać aromatyczny rosół. – Kołdun musi prysnąć na koszulę albo na krawat. To dopiero znak, że jest dobrze zrobiony – śmieje się gospodyni, przywołując słowa Melchiora Wańkowicza. Samo lepienie również ma swoją symbolikę. W tatarskich domach mówi się, że dziewczynę można wydać za mąż dopiero wtedy, gdy potrafi zrobić charakterystyczne ząbki na brzegach kołduna. Pierożek powinien mieć pełny, okrągły brzuszek i podczas gotowania stać pionowo, a nie przewracać się na bok.

## KUCHNIA OGNIA I STEPÓW

Choć współczesna kuchnia tatarska korzysta z nowych produktów i technik, jej fundament pozostaje niezmienny. – Najstarsza kuchnia to kuchnia ognia – mówi Dżenneta. To właśnie na ogniu powstawały jednogarnkowe dania przygotowywane przez ludy koczownicze podczas wędrówek przez stepy. Dziś w Tatarskiej Jurcie pokazuje się te tradycje – piec chlebowy, piec gliniany tandor i kazany, czyli wielkie żeliwne naczynia ustawiane nad ogniem wykorzystywane są podczas warsztatów kulinarnych, które coraz częściej odbywają się właśnie tam, a nie w tradycyjnej kuchni.

W dawnej kulturze tatarskiej jedzenie musiało być przede wszystkim praktyczne – sycące, łatwe do przechowywania i możliwe do przygotowania w każdych warunkach. Podstawę stanowiły mięso, mąka i nabiał, a ważną rolę odgrywały także suszenie oraz fermentacja, które pozwalały zachować żywność do spożycia podczas wielotygodniowych wędrówek. Charakterystyczne były potrawy przygotowywane w jednym naczyniu oraz różnego rodzaju wypieki nadziewane mięsem lub warzywami. Wiele z nich przetrwało do dziś, choć zmieniły się składniki i sposoby podawania. Jednocześnie tatarskie przepisy zawsze dostosowywały się do miejsca, w którym osiedlali się ich twórcy. – Nasz lud bardzo szybko przyjmował to, co było pod ręką. To, co smakowało i pasowało do lokalnych warunków, stawało się częścią naszej kuchni – opowiada gospodyni.

Tatarzy, którzy osiedlili się na terenach dawnej Rzeczypospolitej już w XIV i XV wieku, stopniowo ►



eprasa.pl 1491bb2e27





MONGOLIA



MANTY



włączali do swoich potraw lokalne produkty, zachowując jednak własne techniki przygotowywania dań i przywiązanie do wspólnego biesiadowania. Dlatego obok tradycyjnych mięsnych farszów pojawiały się kasze, ziemniaki czy dynia, a receptury przenikały się z kuchnią kresową, żydowską i polską.

Drożdżowe buły i pierożki były kiedyś codziennym prowiantem na drogę. Dżenneta wspomina, że jej mama przygotowywała ojcu tatarskie cebulniki oraz inne mięsne pierogi, które zabierał w podróż. Wystarczyła do nich herbata kupiona po drodze, bo takie jedzenie było sycące i mogło zastąpić cały posiłek.

## ŚWIEŻO ALBO WCALE

W Tatarskiej Jurcie obowiązuje jedna zasada: niczego się nie odgrzewa. Kołduny i inne dania przygotowywane są od wczesnego poranka na bieżąco. Czasem zdarza się, że kończy się zrobiona na dany dzień potrawa , a kolejka turystów wciąż czeka. – Goście już wiedzą, że jak czegoś zabraknie, to po prostu tego nie będzie. Nie robimy masówki, bo te potrawy straciłyby swój charakter – tłumaczy Dżenneta.

Ta filozofia, choć z jednej strony wspaniała, bo mamy gwarancję, że wszystko jest świeże, czasem jest powodem rozczarowania gości. W sezonie zdarza się, że restauracja zamyka się wcześniej, bo wszystkie dania zostały już wydane, a nowych nie można już przygotować ze względu na długi czas. Dlatego czasem pierwsi goście ustawiają się w kolejce jeszcze przed otwarciem, szczególnie w weekendy, gdy z pieca wyjeżdża pierekaczewnik, czyli jedna z najbardziej charakterystycznych potraw polskich Tatarów i jednocześnie jedyny produkt kuchni tatarskiej w Polsce wpisany na unijną listę tradycyjnych specjalności Podlasia. Przygotowanie pierekaczewnika wymaga ogromnej wprawy: ciasto rozwałkowuje się niemal do przezroczystości, a następnie wielokrotnie składa i smaruje masłem. W Tatarskiej Jurcie podaje się go wyłącznie w weekendy, bo – jak podkreśla Dżenneta – powinien trafić na stół prosto z pieca, gorący. Tradycyjny farsz przygotowuje się z mięsa, choć spotyka się także wersje z serem, jabłkami lub dynią.

Dżenneta swoich gości wita herbatą z rokitnika. Nam zdradza sprytny sposób na zbieranie tych aromatycznych owoców. Kolczaste gałązki ścina się i wkłada do zamrażarki, a dopiero później odrywa od nich złote kulki. Świeżego rokitnika praktycznie nie da się zbierać ręcznie – jest zbyt delikatny i pęka pod naciskiem palców. Przepis na herbatę jest prosty: cztery czubate łyżki rokitnika na pół litra wrzątku. Dżenneta do herbaty dodaje też pokrojone na kawałki jabłko i suszone morele, czasem trochę miodu. – Sam rokitnik można zmiksować blenderem, ale ja wolę, kiedy owoce są tylko lekko poduszone – opowiada. Dzięki temu napar zachowuje naturalny charakter, a każdy łyk przypomina, że tradycyjna kuchnia zaczyna się od szacunku do produktu i rytmu natury.

## MIEJSCE SPOTKAŃ

Dżenneta Bogdanowicz do Kruszynian, wsi swoich przodków, przyjechała na początku lat 80. – Kiedyś mieszkał tu mój dziadek.



HERBATA Z ROKITNIKA

Gdy pierwszy raz odwiedziłam to miejsce, wieś była w dość opłakanym stanie. Wydawała się miejscem bez przyszłości, bez szans na rozwój – mówi nasza bohaterka. Dżenetta i Mirosław postanowili jednak zapuścić korzenie w Kruszynianach i opowiadać o historii tego miejsca, o kulturze tatarskiej. Najpierw przyjmowali przybyszów u siebie w małym domku, podejmując ich specjałami tatarskiej kuchni, które robiły na gościach ogromne wrażenie. W końcu, w 2002 roku, założyli Tatarską Jurtę – miejsce, które przenosi nas do kulinarnego raju, a przy okazji poznać historię regionu.

W 2018 roku pożar doszczętnie zniszczył drewniany budynek. Dziś restauracja działa w nowym. Wnętrze Tatarskiej Jurty przypomina bardziej rodzinny dom, którym tak naprawdę jest, niż restaurację. Są tu pamiątki związane z tatarską historią i figurki w tradycyjnych strojach, a sama jurta, rozstawiana od wiosny do jesieni, stała się jednym z symboli tego miejsca. Obecną rodzinie Bogdanowiczów podarowała ambasada Mongolii w Polsce.

Córki gospodarzy Tatarskiej Jurty marzyły o stworzeniu przestrzeni dla najmłodszych gości. – Mamo, tu nie może być więcej stołów. Tu musi być miejsce dla dzieci – usłyszała Dżenneta podczas planowania nowej części gospodarstwa. I udało się, w restauracji jest teraz zakątek dla dzieci – drewniany małpi gaj z drabinkami i zabawkami. Dzieci się bawią, a dorośli mogą spokojnie zjeść.

Na realizację czeka drugie marzenie – staw ukryty wśród zieleni, z niewielkimi zakątkami, gdzie można usiąść z książką, koszykiem jedzenia i kubkiem kawy. Bez pośpiechu i bez tłumu. Bo choć kuchnia pozostaje sercem tego miejsca, równie ważne jest to, by człowiek mógł po prostu pobyć chwilę w ciszy. ●



eprasa.pl 1491bb2e27







KOŁDUNY TATARSKIE

## KOŁDUNY TATARSKIE

**SKŁADNIKI:** (na ciasto) 500 g mąki pszennej, 1 jajko, ok. 200 ml ciepłej wody, szczypta soli. **Na farsz:** 500 g mielonej wołowiny (najlepiej z dodatkiem tłustszych kawałków, np. żeberek lub antrykotu), 2 cebule, sól, świeżo mielony czarny pieprz, szczypta ostrej papryki. **Do gotowania:** 2 l rosołu wołowego.

Z mąki, jajka, wody i soli zagnieć elastyczne ciasto. Dokładnie je wyrób, a następnie przykryj i odstaw na kilkanaście minut. Cebulę drobno posiekaj lub zmiel i połącz z mięsem. Dopraw solą, czarnym pieprzem i ostrą papryką. Do tradycyjnych tatarskich kołdunów nie dodaje się czosnku ani majeranku.

Z ciasta uformuj wałeczki i pokrój je na równe kawałki. Każdy kawałek uformuj w kulkę i rozwałkuj na niewielki placek. Na środek nakładaj farsz, dokładnie zlepiaj brzegi i formuj charakterystyczne ząbki. Kołduny powinny mieć pełny, zaokrąglony kształt.

Gotuj je w gorącym rosole przez kilka minut, aż wypłyną na powierzchnię. Podawaj oddzielnie, a bulion serwuj do popijania. Dobrze przygotowany kołdun powinien skrywać w środku aromatyczny rosół, który – jak mówią Tatarzy – musi prysnąć przy pierwszym kęsie.

## MANTY

**SKŁADNIKI:** ciasto takie samo jak do kołdunów. **Na farsz:** kilogram twarogu półtłustego (może być Capri), 1 jajko, pół szklanki cukru, łyżeczka soli. **Do polania:** jogurt grecki i sos owocowy (ze zmiksowanych truskawek, jagód).

Z mąki, jajka, wody, oleju i soli zagnieć gładkie, elastyczne ciasto. Przykryj je ściereczką i odstaw na około 20 minut. Twaróg rozgnieć widelcem, wymieszaj z jajkiem, cukrem i solą.

Z ciasta uformuj wałek, podziel go na większe kawałki niż na kołduny (około 3 cm) i z każdego ulep kulkę. Rozwałkuj je na okrągłe placki. Na środek nakładaj farsz i dokładnie zlepiaj brzegi, formując charakterystyczne sakiewki.

Manty układaj w natłuszczonym naczyniu do gotowania na parze lub w parowarze i gotuj przez około 20 minut. Podawaj polane jogurtem i sosem owocowym.

W Tatarskiej Jurcie manty przygotowuje się także z mięsem, dynią, ziemniakami lub kaszą. Dawniej rodzaj farszu często zależał od zamożności rodziny – bogatsi częściej używali samego mięsa, a pozostali uzupełniali je ziemniakami lub kaszami.

# Jak się jada NA MORZU?

REJS WYCIECZKOWCEM JEST NIE TYLKO OKAZJĄ DO ZWIEDZANIA MIAST I PODZIWIANIA BEZKRESNEGO HORYZONTU, ALE TEŻ POFOLGOWANIA PODNIEBIENIU. NA STATKU KAŻDEGO DNIA PIECZONY JEST CHLEB, PIZZA WYRASTA NA ZAKWASIE, A MENU ZMIENIA SIĘ WRAZ Z KOLEJNYMI PORTAMI. JAK NAKARMIĆ PONAD TRZY TYSIĄCE PASAŻERÓW I TYSIĄC CZŁONKÓW ZAŁOGI, NIE MARNUJĄC PRZY TYM ŻYWNOŚCI? O KULISACH PRACY KUCHNI NA COSTA FASCINOSA OPOWIADA **SINDU BALACHANDRAN**, SZEF KUCHNI STATKU.

*Rozmawia* **AGATA RUCIŃSKA**

**Jedną z atrakcji rejsu jest to, co mamy każdego dnia na talerzu. Menu zmienia się wraz z trasą...**

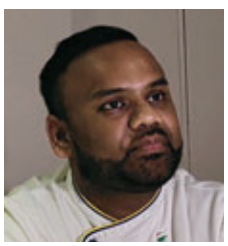
Zgadza się. Podstawą jest kuchnia włoska, ale chcemy, żeby pasażerowie mogli poznawać również smaki miejsc, do których płyniemy. Dlatego każdego wieczoru, jeszcze przed zawinięciem do kolejnego portu, serwujemy *destination dish* – danie inspirowane regionem, który następnego dnia odwiedzimy.

Powstają one we współpracy z trojgiem wybitnych szefów kuchni nagrodzonych gwiazdkami Michelin: Hélène Darroze z Francji, Ángelem Leónem z Hiszpanii i Bruno Barbierim z Włoch. Nie kopiują lokalnych receptur, lecz interpretują je na nowo, wykorzystując charakterystyczne składniki i smaki danego miejsca. Przykładowo przed zawinięciem do Heraklionu goście mogą spróbować hummusu z zielonego groszku z solonym dorszem i sosem z maślanki autorstwa Hélène Darroze. Przed wizytą na Malcie Ángel León proponuje grillowane cannelloni z tuńczykiem i kremowym serem, a przed Mykonos Bruno Barbieri serwuje ratatouille z okoniem morskim oraz ziemniaczanymi pulpecikami z sosem aioli.

**Podczas tygodniowego rejsu można codziennie jeść w innej restauracji. Jak wygląda kulinarna oferta statku?**

To jedna z rzeczy, które najbardziej zaskakują naszych gości. Wielu z nich spodziewa się jednej głównej restauracji i bufetu, tymczasem każdego dnia mogą wybrać zupełnie inne doświadczenie kulinarne. Są dwie restauracje główne, w których codziennie zmienia się menu i pojawiają się dania inspirowane kolejnymi portami. To miejsce na spokojną kolację i odkrywanie kuchni w bardziej wyrafinowanym wydaniu.

Zupełnie inne emocje czekają w restauracji teppanyaki, gdzie kucharz gotuje na rozgrzanej płycie przy gościach, zamieniając kolację w widowisko. Jest także sushi bar, pizzeria serwująca pizzę na cieście przygotowywanym na zakwasie oraz streetfoodowa strefa z włoskimi przekąskami. Oczywiście przez cały dzień działa również bogaty, ogólnodostępny bufet.



SINDU BALACHANDRAN, Executive Chef na statku Costa Fascinosa

**Ma pan swoje ulubione danie?**

Bez wahania odpowiem: pesto. To smak mojego dzieciństwa. Ojciec nauczył mnie przygotowywać je, gdy miałem zaledwie trzy lata. Prawdziwe pesto genueńskie wydaje się proste, ale jego sekret tkwi w składnikach. Najważniejsza jest bazylia, która w okolicach Genui ma niezwykle intensywny aromat, oraz ser pecorino. Większość osób kojarzy pesto wyłącznie z makaronem, tymczasem w Ligurii tradycyjnie podaje się je również z ziemniakami i zieloną fasolką. To właśnie ta wersja jest dla mnie najbardziej autentyczna.

**Czy na statku wszystko przygotowujecie od podstaw?**

Nie wszystko. Korzystamy z wysokiej jakości włoskiego makaronu, wiele produktów powstaje jednak na miejscu. Każdej nocy pieczemy świeży chleb i focaccię. Codziennie przygotowywana jest również pizza – na cieście dojrzewającym na zakwasie, którym zajmuje się osobny zespół piekarzy. Zakwas jest codziennie odświeżany, bo tylko wtedy zachowuje odpowiedni smak i strukturę.

**Nakarmić ponad cztery tysiące osób każdego dnia to ogromne wyzwanie logistyczne?**

Zaopatrzenie uzupełniamy regularnie. Co tydzień na statek trafiają świeże warzywa, owoce i inne produkty wymagające krótkiego przechowywania. Ilość zamawianej żywności planujemy bardzo dokładnie – bierzemy pod uwagę liczbę pasażerów, ich narodowość, wcześniejsze doświadczenia z podobnych rejsów, a także to, jakie dania cieszyły się największym zainteresowaniem. Pomaga nam w tym system monitorujący zamówienia w czasie rzeczywistym. W kuchni widzimy, ile porcji każdego dania zostało zamówionych. Dzięki temu przygotowujemy dokładnie tyle, ile potrzeba, zamiast gotować „na wszelki wypadek".

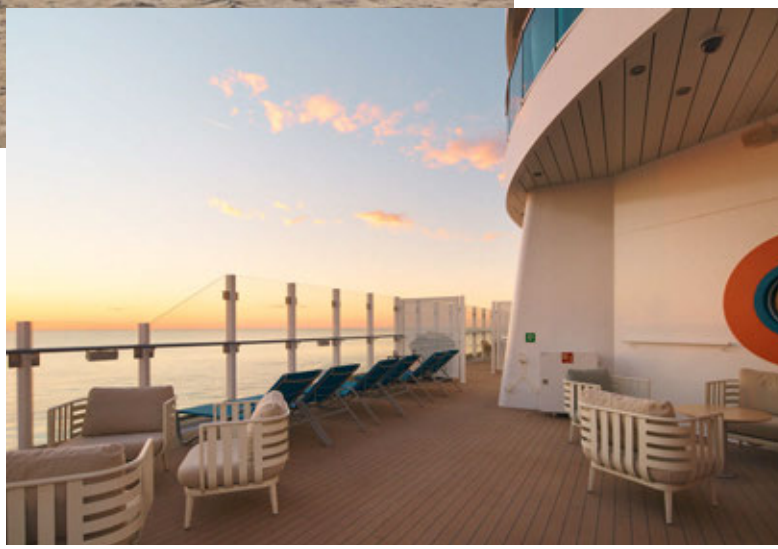
ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE



eprasa.pl 1491bb2e27



*Jedna z tras rejsu wycieczkowcem floty Costa Cruises prowadzi z Savony przez Marsylię do Barcelony. To okazja do spróbowania specjalności kuchni włoskiej, francuskiej i hiszpańskiej.*







Mięso czy ryby staramy się obrabiać możliwie jak najpóźniej, aby zachować ich soczystość i pełnię smaku.

**W gastronomii coraz częściej mówi się o niemarnowaniu żywności. Jak wygląda to na statku?**

Dla nas to również ważny temat. Każdy odpad jest dokładnie klasyfikowany. Osobno trafiają resztki pozostawione na talerzach, osobno obierki warzyw, osobno skorupy owoców morza czy inne pozostałości z produkcji. Dzięki temu możemy analizować, co dzieje się z jedzeniem na każdym etapie.

Najcenniejsze są informacje o tym, co wraca z restauracji. Jeśli widzimy, że jakiś składnik lub konkretne danie regularnie pozostaje na talerzach gości, zastanawiamy się dlaczego. Czasem zmieniamy recepturę, czasem sposób podania, a czasem po prostu rezygnujemy z tej pozycji w menu. To pozwala ograniczać marnowanie żywności bez obniżania jakości.

Resztki jedzenia, których nie da się już wykorzystać, trafiają do biodigesterów. To urządzenia, które przetwarzają odpady organiczne na płyn bezpieczny dla środowiska. Dla nas ekologia nie kończy się więc na segregacji śmieci. Zaczyna się dużo wcześniej – od rozsądnego planowania każdego posiłku. ●



eprasa.pl 1491bb2e27

# *Kupujemy zdrowie, zamiast je budować*

KOCHAMY SUPLEMENTY. BIERZEMY JE W PRZEKONANIU, ŻE W TEN SPOSÓB DBAMY O SIEBIE. I NIE MUSIMY ZASTANAWIAĆ SIĘ SPECJALNIE NAD CODZIENNĄ DIETĄ, BO PRZECIEŻ MAMY TO JUŻ ZAŁATWIONE.

Ostatnio znajomy z pewnym zdziwieniem przyjął informację, że nie biorę garści suplementów każdego dnia. On je łyka, bo dba o zdrowie. Nawet przez chwilę zastanawiałam się, czy nasza codzienna witamina D i omega-3 to nie za mało, ale... potem popatrzyłam na niego, jedzącego białą bułeczkę z dżemem. Wybrał się po nią specjalnie do sklepu, bo nie chciał jeść razowego chleba na zakwasie. Uspokoiłam się, bo ja w żytniej razowej mące, zmieszanej z pestkami słonecznika i dyni, jedzonej w chlebie na śniadanie przyjmuję przecież i magnez, i witaminy z grupy B.



KATARZYNA BŁAŻEJEWSKA-STUHR
dietetyczka kliniczna, psychodietetyczka. Prowadzi blog **kachblazejewska.pl**, autorka „Poradnika pozytywnego jedzenia" i podcastu „Jelita – twój drugi mózg" (na: zwierciadlo.pl).

Według danych Wydziału Farmacji WUM około 72 procent dorosłych Polaków deklaruje przyjmowanie suplementów diety, z czego połowa robi to regularnie, często bez rzetelnej oceny sposobu żywienia. Z drugiej strony spożycie warzyw i owoców pozostaje wciąż zbyt niskie.

Duże badanie kohortowe opublikowane w „Annals of Internal Medicine" pokazało, że korzyści zdrowotne z odpowiedniej podaży witamin i minerałów dotyczą głównie składników pochodzących z jedzenia, natomiast suplementy nie zmniejszają ryzyka zgonu, a nadmiar niektórych składników może to ryzyko wręcz zwiększać.

Dlaczego wolimy tabletkę zamiast brokuła?

Odpowiada za to m.in. opisane w psychologii zachowanie – efekt aureoli. Jeśli ktoś bierze suplement, może mieć poczucie, że „już zadbał o zdrowie", rozszerzając korzystny wpływ tego pojedynczego działania czy składnika. Na to nakłada się presja szybkich efektów i bardzo agresywny marketing, który obiecuje prostą drogę do zdrowia i urody. To paradoksalnie zmniejsza motywację do zdrowego jedzenia... Na czym, niestety, tracimy. Bowiem warzywa i owoce, razowe pieczywo, strączki czy orzechy nie dostarczają nam tylko witamin, ale cały wachlarz związków fitochemicznych – polifenoli, karotenoidów, flawonoidów, prebiotyków – których liczba idzie w dziesiątki tysięcy i których nie da się realistycznie odtworzyć w kapsułce. Specjaliści zajmujący się zdrowiem i żywieniem podkreślają, że to właśnie te związki – a nie izolowane witaminy – odpowiadają za dużą część efektów przeciwzapalnych i przeciwutleniających diety bogatej w rośliny. Weźmy takie jabłko – ma relatywnie mało witaminy C, a wykazuje zdolność antyoksydacyjną porównywaną do bardzo wysokiej dawki czystej witaminy C, co pokazuje, że moc żywności nie tkwi w jednym składniku, lecz w całym złożonym pakiecie.

Na dokładkę coraz częściej słyszę zdanie: „Nie jem warzyw, bo teraz i tak nie mają wartości odżywczej". To niezwykle wygodne usprawiedliwienie. Nawet jeśli zawartość niektórych składników w wybranych produktach zmieniała się na przestrzeni dekad, nadal warzywa pozostają jednym z najlepiej przebadanych elementów diety sprzyjających zdrowiu. Nie ma specjalistów, którzy przestają je zalecać. Znacznie większym problemem niż rzekomo „gorszy pomidor" jest to, że zamiast niego wybieramy wysoko przetworzoną przekąskę.

Może więc zamiast zastanawiać się, jaki kolejny suplement kupić, warto zadać sobie prostsze pytanie: „Ile warzyw dzisiaj zjadłam?". ●

ZDJĘCIE: ROBBY CYRON.



eprasa.pl 1491bb2e27

# Paznokcie po przejściach, czego potrzebują by odzyskać formę?




*Kamila Stępień*

***Instruktor,***
***Dyrektor ds. rozwoju marki Yokaba,***
***Właściciel Akademii szkoleniowej***
***Beauty My Way w Działdowie***


Zadbane dłonie są naszą wizytówką. Nic więc dziwnego, że manicure hybrydowy na stałe zagościł w codziennych rytuałach pielęgnacyjnych wielu kobiet. Trwałość, estetyka i wygoda sprawiają, że trudno z niego zrezygnować. Jednak nawet najpiękniejsza stylizacja może mieć swoją cenę. Cienkie, łamliwe, rozdwajające się paznokcie z onycholizą (oddzieleniem się płytki paznokcia od łożyska) to problem, z którym coraz częściej zgłaszają się klientki do gabinetów kosmetycznych i podologicznych.

Co zrobić, gdy paznokcie po latach stylizacji tracą swoją naturalną siłę? Wbrew powszechnej opinii sama hybryda nie jest głównym winowajcą. Znacznie większe znaczenie mają sposób jej zakładania i zdejmowania, częstotliwość wykonywania stylizacji oraz indywidualna kondycja płytki paznokciowej, mechaniczne piłowanie, czy nieumiejętne usuwanie lakieru mogą prowadzić do jej osłabienia. Paznokcie stają się cieńsze, bardziej podatne na uszkodzenia, a czasem nawet bolesne przy dotyku.

**Naturalna płytka paznokciowa potrzebuje czasu, by się zregenerować.** Proces jej wzrostu jes powolny — całkowita wymiana paznokcia dłoni trwa średnio od czterech do sześciu miesięcy. W tym czasie warto postawić na świadomą pielęgnację zamiast kolejnych prób maskowania problemu. Podstawą jest regularne nawilżanie i odżywianie. Olejki do skórek, sera czy kremy zawierające składniki pochodzenia roślinnego i naturalnego, pomagają odbudować barierę ochronną i poprawiają elastyczność płytki. Równie ważna jest dieta bogata w białko, cynk, żelazo oraz witaminy z grupy B, ponieważ zdrowe paznokcie zaczynają się nie na powierzchni dłoni, lecz wewnątrz organizmu.

**Coraz większą popularnością cieszy się również zabieg laminacji paznokci.** To rozwiązanie dedykowane osobom, których paznokcie są cienkie, kruche, zniszczone i osłabione po długotrwałych stylizacjach. Laminacja polega na aplikacji specjalnych preparatów bogatych w składniki wzmacniające i regenerujące, głownie wyciąg z krzemionki i selera które tworzą na powierzchni paznokcia ochronną warstwę. Jej zadaniem nie jest jedynie poprawa wyglądu, ale przede wszystkim wsparcie naturalnych procesów odbudowy.

**To kuracja której potrzebuje płytka paznokcia by odzyskać siłę i twardość.** Laminacja paznokci to zabieg wykonywany w salonach kosmetycznych — jeśli borykasz się z osłabionymi paznokciami lub zainteresowało Cię to rozwiązanie, zapytaj o nie swoją stylistkę. Efektem zabiegu jest wygładzona, bardziej odporna płytka, która zyskuje zdrowy połysk bez konieczności nakładania kolorowego lakieru. Laminacja może stanowić doskonały etap przejściowy między kolejnymi stylizacjami lub świadomą decyzję o powrocie do naturalności.

**Warto pamiętać, że paznokcie są nie tylko elementem urody,** lecz także wskaźnikiem ogólnej kondycji organizmu. Ich kruchość, nadmierna łamliwość czy rozdwajanie mogą być sygnałem niedoborów pokarmowych, przewlekłego stresu lub problemów zdrowotnych. Dlatego jeśli mimo odpowiedniej pielęgnacji stan paznokci nie poprawia się przez dłuższy czas, warto skonsultować się ze specjalistą.

**Dziś coraz częściej odchodzimy od myślenia o pielęgnacji wyłącznie w kategoriach estetyki.** Uczymy się słuchać sygnałów, które wysyła nam ciało, i odpowiadać na jego potrzeby z większą uważnością. Paznokcie po przejściach nie potrzebują kolejnej warstwy kryjącej problem. Potrzebują czasu, regeneracji i odrobiny cierpliwości. Bo prawdziwe piękno, także to widoczne na dłoniach, zawsze zaczyna się od zdrowia.






eprasa.pl 1491bb2e27

zwierciadło

# Zadbaj o SIEBIE













AUTOPROMOCJA

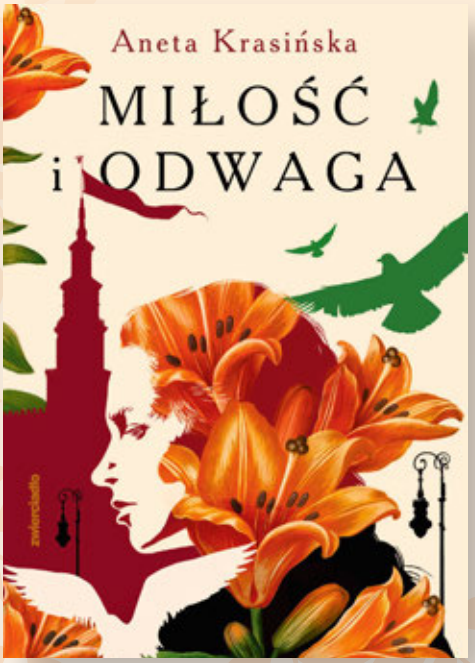
WIĘCEJ NA: SKLEP.ZWIERCIADLO.PL

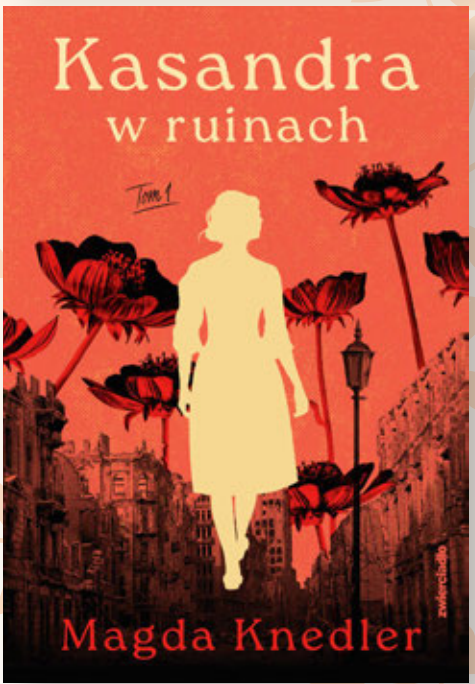
eprasa.pl 1491bb2e27

PRZEŻYJ COŚ

# Wyjątkowego







AUTOPROMOCJA

eprasa.pl 1491bb2e27



*Żele pod prysznic ICON16 by Kuba Błaszczykowski 300 ml/19,99 zł, drogerie Rossmann oraz* ***icon16.pl***

### ŚWIEŻY START

Naturalne żele pod prysznic ICON16 skutecznie oczyszczają skórę, jednocześnie dbając o jej nawilżenie i komfort. Formuły wzbogacono o składniki aktywne dopasowane do różnych potrzeb skóry. Każdy wariant wyróżnia się wyjątkowym zapachem inspirowanym męskimi perfumami ICON16 by Kuba Błaszczykowski, który pozostaje na skórze jeszcze długo po kąpieli.

### REWITALIZACJA!

Nowoczesna pielęgnacja inspirowana kosmetologią regeneracyjną. Serum TOŁPA ideal age PDRN infuse z 10-proc. kompleksem PDRN, zawierającym polideoksyrybonukleotydy, czyli fragmenty DNA wspierające procesy odnowy skóry, oraz czterema czynnikami wzrostu wspiera odnowę skóry, poprawia jej gęstość, jędrność i wygładzenie. Formułę uzupełniają m.in. kwas poliglutaminowy, ekstrakt z torfu tołpa® i grzyba tremella.




*Serum rewitalizujące PDRN infuse TOŁPA ideal age 30 ml/63,99 zł.* ***tolpa.pl***




### LEGENDA PREMIUM

VeloBank jako pierwszy w Polsce rozszerza ofertę premium o kartę Mastercard® Legend – najbardziej prestiżową kartę Mastercard. Produkt wyróżnia się metalową konstrukcją z zatopionym kryształem oraz dostępem do ekskluzywnych przywilejów. Wśród najważniejszych znajdują się: wejścia do saloników lotniskowych niezależnie od klasy podróży, brak opłat za przewalutowanie przy transakcjach zagranicznych oraz dostęp do The Mastercard Collection z ofertami premium, wydarzeniami VIP i wyjątkowymi doświadczeniami.

***velobank.pl/bankowosc-private-wealth***



### MODA I WYGODA?

Brazylijska marka Rider od lat udowadnia, że nie trzeba wybierać między komfortem a modnym stylem. Oferowane przez nią japonki i klapki równie doskonale sprawdzają się na tropikalnej plaży, jak i w miejskiej dżungli, gdzie rządzi streetwear. Na sezon 2026 marka przygotowała kilkadziesiąt propozycji, w tym mini linię sygnowaną przez legendę światowego futbolu – Ronaldinho. Japonki Rider to doskonały wybór dla niego na każdy letni dzień.

***rider-polska.pl***




*Smartwatch Elixa APART 690 zł.* ***apart.pl***

### CZAS W KOLORZE

Smartwatch Elixa udowadnia, że technologia może być również biżuterią. Złota bransoleta i koperta wysadzana wielobarwnymi kryształami nadają mu wyrazisty charakter, a nowoczesne funkcje idą w parze z modowym wzornictwem. To propozycja dla kobiet, które lubią praktyczne dodatki, ale nie chcą rezygnować z koloru i wyrazistego stylu.

### MOC POLISACHARYDÓW

Pullulan, naturalny polisacharyd o właściwościach wygładzających, stał się bazą nowej linii anti-age Ziaja. Formuły wzbogacono o niskocząsteczkowy kwas hialuronowy, ekstrakt z grzyba tremella oraz ceramidy, by wspierać jędrność, nawilżenie i regenerację skóry. W serii znalazły się m.in. serum, krem pod oczy i odżywczy krem na noc, które pomagają wygładzić zmarszczki i poprawić kondycję cery podczas codziennej pielęgnacji.




*Krem anti-age pod oczy ZIAJA 15 ml/14 zł, krem na noc 50 ml/18,90 zł.* ***ziaja.com***



eprasa.pl 1491bb2e27




*HYDRA LIFT EXPERT*
*30 ml/179,99 zł.*
***veolibotanica.pl***

**EFEKT BOUNCE SKIN**

Sprężysta, pełna blasku, optymalnie nawodniona skóra nie wymaga filtrów ani grubej warstwy podkładu. Fundamentem jej kondycji jest właściwy poziom nawilżenia. HYDRA LIFT EXPERT od Veoli Botanica to serum oparte na pięciu molekułach kwasu hialuronowego, roślinnym kolagenie nowej generacji i peptydzie przeciwzmarszczkowym.

**EFEKT NATYCHMIASTOWY**

Pielęgnacja i subtelny efekt upiększający w jednym. Multifunkcyjny krem All Inclusive Efektima łączy peptydy, ceramidy i witaminę E, by wspierać jędrność, elastyczność i komfort skóry. Efekt soft focus optycznie wygładza cerę, wyrównuje jej koloryt i dodaje naturalnego blasku, dlatego krem świetnie sprawdza się także jako baza pod makijaż.




*Multifunkcyjny krem do twarzy All Inclusive EFEKTIMA*
*50 ml/49,99 zł.*
***efektima.eu***



**ŻYCIE TO PODRÓŻ. W SWOIM ŻYWIOLE**

Kolekcja biżuterii SADVA x Kołodka to projekt stworzony z inspiracji podróżą przez świat i tą prowadzącą do samej siebie. W kolekcji znalazły się symbole szczególnie bliskie ambasadorce – fala i palma zaczerpnięte z jej osobistych tatuaży. Motywy te pojawiają się na naszyjnikach i kolczykach, którym towarzyszą srebrne pierścionki z napisem „Życie to podróż" – symbolicznym przypomnieniem, że każda droga, emocja i zmiana mają znaczenie.
***sadva.pl***



**POWER DRESSING**

U progu nowego sezonu OCHNIK prezentuje biznesową kolekcję inspirowaną estetyką power dressingu. Dwurzędowe marynarki z wyraźnie zarysowaną linią ramion oraz spodnie o prostych, wydłużających sylwetkę nogawkach tworzą nowoczesną interpretację klasycznej elegancji. Całość uzupełniają pojemne skórzane torby, które łączą minimalistyczny design z funkcjonalnością.
***ochnik.com***




*Krem na noc Hydrain DERMEDIC*
*50 ml/52 zł.*

**NOC PEŁNA NAWILŻENIA**

Podczas snu skóra najlepiej wykorzystuje czas na regenerację. Krem na noc Dermedic Hydrain dostarcza jej intensywnego nawilżenia dzięki kompleksowi Aqualare® z czterema postaciami kwasu hialuronowego, wodą termalną i trehalozą. Formułę wzbogacono o witaminę E, oleje z awokado i oliwek oraz skwalan, które odżywiają, wzmacniają barierę ochronną i poprawiają jędrność skóry.

**KROPLA UKOJENIA**

Cica serum to kojąco-regenerujący dermokosmetyk stworzony z myślą o skórze podrażnionej, przesuszonej i osłabionej. Już od pierwszego użycia przynosi ukojenie, redukuje zaczerwienienia i przywraca skórze komfort oraz długotrwałe nawilżenie. Formuła oparta na azjatykozydzie i madekasozydzie pozyskiwanych z *Centella asiatica*, wzbogacona o ceramidy i kwas hialuronowy, wspiera odbudowę bariery hydrolipidowej oraz pomaga skórze odzyskać równowagę.

*CICA CARE kojąco-nawilżające Cica serum FLOSLEK*
*30 ml/59,99 zł.*
***floslek.pl***




eprasa.pl 1491bb2e27




*Masło ultranawadniające DERMEDIC 225 ml/56,99 zł.*
***Superpharm.pl***

**DLA SPRAGNIONEJ SKÓRY**

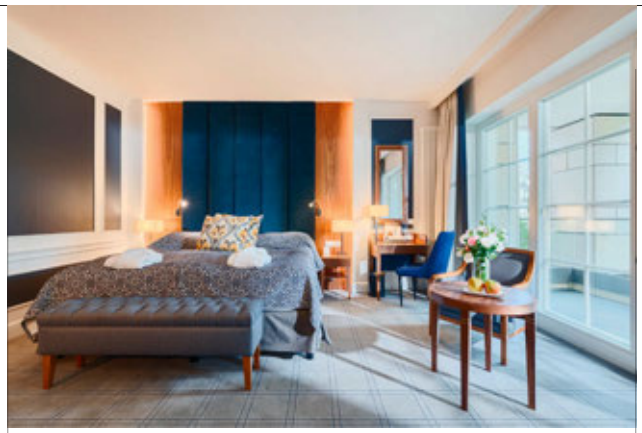
Masło ultranawadniające Dermedic Hydrain łączy kompleks Aqualare® z czterema postaciami kwasu hialuronowego, wodą termalną i trehalozą, by intensywnie nawilżać oraz wzmacniać barierę ochronną naskórka. Masło shea, kakaowe i olej migdałowy pozostawiają skórę miękką, gładką i wyraźnie bardziej komfortową.

**ZAPACH RADOŚCI**

Linia EXOTIC CRUSH CLUB jest niczym zastrzyk energii dla skóry i zmysłów, który zmienia codzienną pielęgnację w owocowy reset. Egzotyczne zapachy, soczyste kolory i ultraprzyjemne formuły sprawiają, że zwykły prysznic pozwala oderwać się od rzeczywistości i poczuć jak na rajskim urlopie. Do wyboru są trzy warianty zapachowe: smoczy owoc + liczi, pistacja + słony karmel oraz śliwka + piżmo, a każdą mini serię tworzy trio produktów: peeling, żel pod prysznic i balsam.




*Kosmetyki z linii Exotic Crush Club Tutti Frutti dostępne są w drogeriach Hebe.*
***hebe.pl***



**JESZCZE WIĘCEJ KOMFORTU**

W Hotelu SPA Dr Irena Eris Polanica-Zdrój czeka 10 nowych, przestronnych pokoi rodzinnych, zapewniających komfortowy wypoczynek w gronie bliskich. Przemyślany układ i funkcjonalne wyposażenie tworzą idealne warunki do wspólnego relaksu. Każdy z pokoi ma duży balkon, a otulająca budynek zieleń parkowa koi zmysły, dodaje energii i zapewnia dyskrecję. Osoby wynajmujące pokoje w nowej części hotelu mogą korzystać z licznych atrakcji oferowanych przez hotel. Istnieje również możliwość wynajęcia tej części hotelu na wyłączność.
***drirenaerisspa.pl***




**PEPTYDY W NATARCIU**

Nowy multipeptydowy krem liftingujący DERMIKA Luxury Peptides wykorzystuje innowacyjny sferyczny heksapeptyd, którego budowa naśladuje kolagen typu I, wspierając jędrność i gęstość skóry. Formułę uzupełniają ekstrakt z alg błękitnych, ksantohumol oraz odżywcze oleje i masło shea, które pomagają przywrócić cerze komfort i sprężystość.
***dermika.pl***




*melt.me Masło do ciała nawilżająco--kojące z prebiotykami MIYA 175 ml/29,99 zł.*
***miyacosmetics.com***

**OTULENIE DLA SKÓRY**

Bogata formuła, która wtapia się w skórę, zamiast pozostawać na jej powierzchni. Masło do ciała Y.YOU melt.me od Miya intensywnie nawilża, koi i wspiera naturalny mikrobiom dzięki prebiotykom. Zawiera także peptydy, olej z kamelii japońskiej oraz mieszankę maseł roślinnych – shea, mango, cupuaçu i kokum – które wzmacniają barierę hydrolipidową, przywracając skórze miękkość i elastyczność.

**ZDROWE STAWY I DOBRY NASTRÓJ**

IANA Stawy Zdrowe stawy i dobry nastrój, suplement diety, wspiera codzienny komfort ruchu i dobre samopoczucie, zgodnie z filozofią well ageing. Roślinna formuła łączy czarną porzeczkę, bambus, witaminę C i szafran, oferując podwójne działanie: wsparcie zdrowia stawów oraz równowagi emocjonalnej i pozytywnego nastroju.
*IANA Stawy Zdrowe stawy i dobry nastrój LABORATORIES EXPANSCIENCE 160 zł.*
***iana-polska.pl***






eprasa.pl 1491bb2e27

zwierciadło

# Miłość silniejsza niż wojna.
# Przeznaczenie, którego nie da się oszukać.




Gdy przedwojenna Polska pogrąża się w narastającym chaosie, a nad Europą zbierają się ciemne chmury nazizmu, Kasandra i Staszek marzą tylko o jednym: o zwyczajnym życiu. Jednak wojna odbiera im wszystko i zmusza do wyborów, których nie da się cofnąć.

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

czyta **Marcin Popczyński**

PATRONAT MEDIALNY

Lady Margot
BLOG LITERACKI
RECENZJE LITERATURY OD 2014 ROKU

Książki dostępne na **sklep.zwierciadlo.pl**, w dobrych księgarniach i na platformach streamingowych.



eprasa.pl 1491bb2e27

# HOROSKOP

**Penny Thornton**
*astrolożka, autorka książek, wykładowczyni.*
*Jej klientką była księżna Diana.*



## PANNA 24.08–22.09

Chodzi przede wszystkim o ciebie. Bez względu na potrzeby i wymagania innych musisz więc postawić się na pierwszym miejscu. To jeden z najbardziej dynamicznych, skupionych na działaniu miesięcy w roku. Wykorzystaj siłę swojej osobowości, aby osiągnąć cele, i nie umniejszaj swoich atutów. Oferta pracy lub inna szansa, która wydawała się już nieaktualna, znów może znaleźć się na stole, a jeśli chcesz ponownie rozważyć decyzję podjętą wcześniej w tym roku, miej odwagę to zrobić. Pod koniec miesiąca zachowaj ostrożność, zawierając długoterminowe zobowiązanie – nie wszystko jest takie, jakie się wydaje.

## WAGA 23.09–23.10

Dopóki Słońce nie wkroczy do twojego znaku (23 września), postaraj się usunąć ze swego grafiku zbędne zadania i zregenerować swoje zasoby fizyczne, emocjonalne i duchowe. Dzięki temu przygotujesz się na możliwości i wyzwania, które pojawią się jesienią. Czas, który na to poświęcisz, nie pójdzie na marne. Możesz teraz sporo zarobić, chociaż około 15 września niektóre Wagi mogą zmierzyć się z minikryzysem finansowym. Jeśli chodzi o miłość, pełnia Księżyca 26 września będzie kluczowa dla przyszłości związku. Upewnij się jednak, że znasz fakty, zanim podejmiesz nieodwracalną decyzję.

## SKORPION 24.10–22.11

Miesiąc, w którym masz Wenus w swoim znaku musi być udany. Magnetyzm twojej osobowości będzie ci sprzyjać bez względu na to, czy masz kogoś na oku, czy chcesz pokonać konkurencję. Podążanie za swoją pasją to zawsze dobry pomysł, o ile nie przeradza się ona w obsesję – warto o tym pamiętać w połowie miesiąca. Wiedz, kiedy przekraczasz granicę. Musisz również zwrócić większą uwagę na zdrowie i zwłaszcza około 26 września unikaj ryzykownych praktyk i niesprawdzonych leków. Poza tym ciesz się tą „porą mgieł bujną i nabrzmiałą plonem", jak pisał poeta.

## STRZELEC 23.11–21.12

Twój mały świat powiększy się we wrześniu, niezależnie od tego, czy oznacza to podróże, czy rozwój osobisty lub zawodowy. To miesiąc na robienie postępów, a spotkania z ludźmi posiadającymi władzę i wpływy mogą znacząco wpłynąć na twoje perspektywy. 10 września Uran wejdzie w retrogradację i nie jest wykluczone, że w ciągu następnych kilku miesięcy ktoś, kto jest dla ciebie problemem, zmieni postępowanie, a związek, który się rozwija, nagle utknie w martwym punkcie. Wydarzenia około 26 września będą mylące, więc nie wyciągaj pochopnych wniosków.

## KOZIOROŻEC 22.12–20.01

Dotrwanie do końca drogi to motyw wrześniowych gwiazd. Możesz mieć w planach podróż, ale całe serce należy włożyć w pewne przedsięwzięcie. Wiatr ci sprzyja, więc od samego początku działaj zdecydowanie, aby osiągnąć swój cel.
To również kształcący miesiąc, niezależnie od tego, czy twoje doświadczenia wiele cię nauczą, czy dlatego, że zdobędziesz wiedzę i nowe umiejętności. Chociaż przez większość czasu wszystko powinno iść gładko, tajemnicze wydarzenie około 26 września może sprawić, że zwątpisz w czyjąś lojalność.

## WODNIK 21.01–19.02

Gdy Wenus zajmuje dominującą pozycję na niebie, przygotuj się na wrzesień pełen miłości. Jowisz kontynuuje swoją wędrówkę przez strefę relacji, przyciągając do ciebie ludzi, którzy kochają cię za to, co robisz lub kim jesteś. Około 15 września gorąca wymiana zdań może mieć istotne konsekwencje dla twojej przyszłości, niezależnie od tego, czy chodzi o gniew, czy miłość. A wróg, którego teraz sobie zrobisz, może przysporzyć ci wielu kłopotów. Sprawy finansowe będą się rozwijać, a nowe ustalenia dotyczące pieniędzy lub darowizna bądź ugoda mogą znacząco poprawić twoją obecną sytuację.
Transakcję postaraj się sfinalizować 18 września.

## RYBY 20.02–20.03

Kiedy Słońce przechodzi przez siódmy dom, relacje i wpływ innych ludzi na twoje życie odgrywają ważną rolę. Ktoś, kogo spotkasz około 11 września, może okazać się kimś więcej niż



eprasa.pl 1491bb2e27

tylko dobrym przyjacielem, a ta data oznacza początek nowego cyklu wszelkiego rodzaju partnerstw. Nie bój się podjąć decyzji na zasadzie „wszystko albo nic", ponieważ im dłużej sytuacja pozostanie nierozwiązana, tym bardziej zatracisz swoje „ja". Pod koniec miesiąca zwracaj większą uwagę na swoje zdrowie i samopoczucie, a także obserwuj wszystko, co wyda ci się nietypowe.

## BARAN **21.03–20.04**

Miesiąc rozpocznie się w klimacie Saturna, co może chwilowo podciąć ci skrzydła. Jednak każdą trudną sytuację można przezwyciężyć i z pewnością będzie to cenna lekcja pokazująca, czego unikać w przyszłości i komu nie ufać. W ciągu całego września będą okazje, by rozważyć kwestię swojej lojalności. Kolejną kluczową datą jest 26 września i pełnia Księżyca w Baranie: to towarzysz kwietniowego nowiu, więc coś, co zaczęło się wiosną, znajdzie się w decydującym momencie. Zanim jednak założysz, że sprawa naprawdę jest już zamknięta, przyjrzyj się tłu wydarzeń.

## BYK **21.04–20.05**

Wenus co roku odwiedza strefę partnerstw, zachęcając do słuchania głosu serca i zaufania składanym ofertom i umowom. Zawsze możemy wyciągać wnioski z przeszłości, ale nie chcemy być przez nią ograniczani, więc daj komuś szansę, żeby cię poznał. W połowie miesiąca Wenus spotka się z Plutonem, wzniecając namiętności – wspaniale, jeśli cieszy cię to, co się dzieje, ale gorzej, jeśli ktoś nagle pozbawi cię swojego wsparcia. Około 26 września może być trudno dostrzec powód zaskakującego obrotu spraw, więc nie wydawaj osądu, dopóki tego nie wyjaśnisz.

## BLIŹNIĘTA **21.05–21.06**

Przychylne wpływy wrześniowych gwiazd dadzą ci czas na cieszenie się życiem i nabranie sił po sierpniowym rollercoasterze. To miesiąc spotkań towarzyskich i kreatywnych działań bez względu na to, czy wniesiesz coś od siebie w pewne przedsięwzięcie, czy będziesz tworzyć coś zupełnie nowego. W centrum uwagi znajdą się również sprawy sercowe, a nowy romans może ci wynagrodzić rozczarowania z przeszłości. Znalezienie czasu na miłość wyjdzie na dobre wszystkim Bliźniętom. Mars korzystnie wpłynie na finanse i będzie to wyjątkowo pomyślny czas na pomnażanie majątku i inwestowanie w swoją przyszłość.

## RAK **22.06–22.07**

W gwiezdnych układach trwają zmiany i ruchy, więc przygotuj się na opuszczenie strefy komfortu i spojrzenie na świat z nowej perspektywy. Choć może cię czekać podróż mierzona w kilometrach, najważniejsza będzie ta, którą odbędziesz w sercu i umyśle. Poszerzysz wiedzę i zdobędziesz informacje, które zmienią to, jak wyobrażasz sobie swoją przyszłość. Zmiany, które podejmiesz około 11 i 26 września, otworzą nowy rozdział, ale być może trzeba będzie zostawić za sobą niektórych starych przyjaciół i uwolnić się od przeszłości. Naprzód i ku gwiazdom, Raku!

## LEW **23.07–23.08**

Lwy to przywódcy i lubią zajmować miejsce kierowcy, ale na razie musisz zostać pasażerem. Spójrz na sprawy z perspektywy innej osoby. Postępuj zgodnie z jej pomysłami i preferencjami. Dzięki temu dużo się nauczysz, a i rezultat ostatecznie będzie lepszy. Nie chcesz przecież ponosić odpowiedzialności za coś, co nie jest twoją winą. Są rzeczy, których na razie nie widzisz, więc obserwuj i czekaj. W połowie miesiąca napięcia w związku mogą osiągnąć apogeum i chociaż lepiej będzie zakończyć toksyczną relację, pełne wrogości rozstanie nie leży w twoim interesie. ●




*Praktyczna i poszukująca rzetelnej wiedzy Panna doceni książkę* ***„Zmiana zaczyna się w głowie" lek. Anny Sankowskiej-Dobrowolskiej.*** *To oparty na aktualnej wiedzy medycznej, a jednocześnie pełen empatii poradnik, który pomaga zrozumieć, że otyłość jest chorobą, a skuteczna zmiana wymaga wiedzy, cierpliwości i troski o siebie.*

*Książka dostępna na* ***sklep.zwierciadlo.pl***

AUTOPROMOCJA

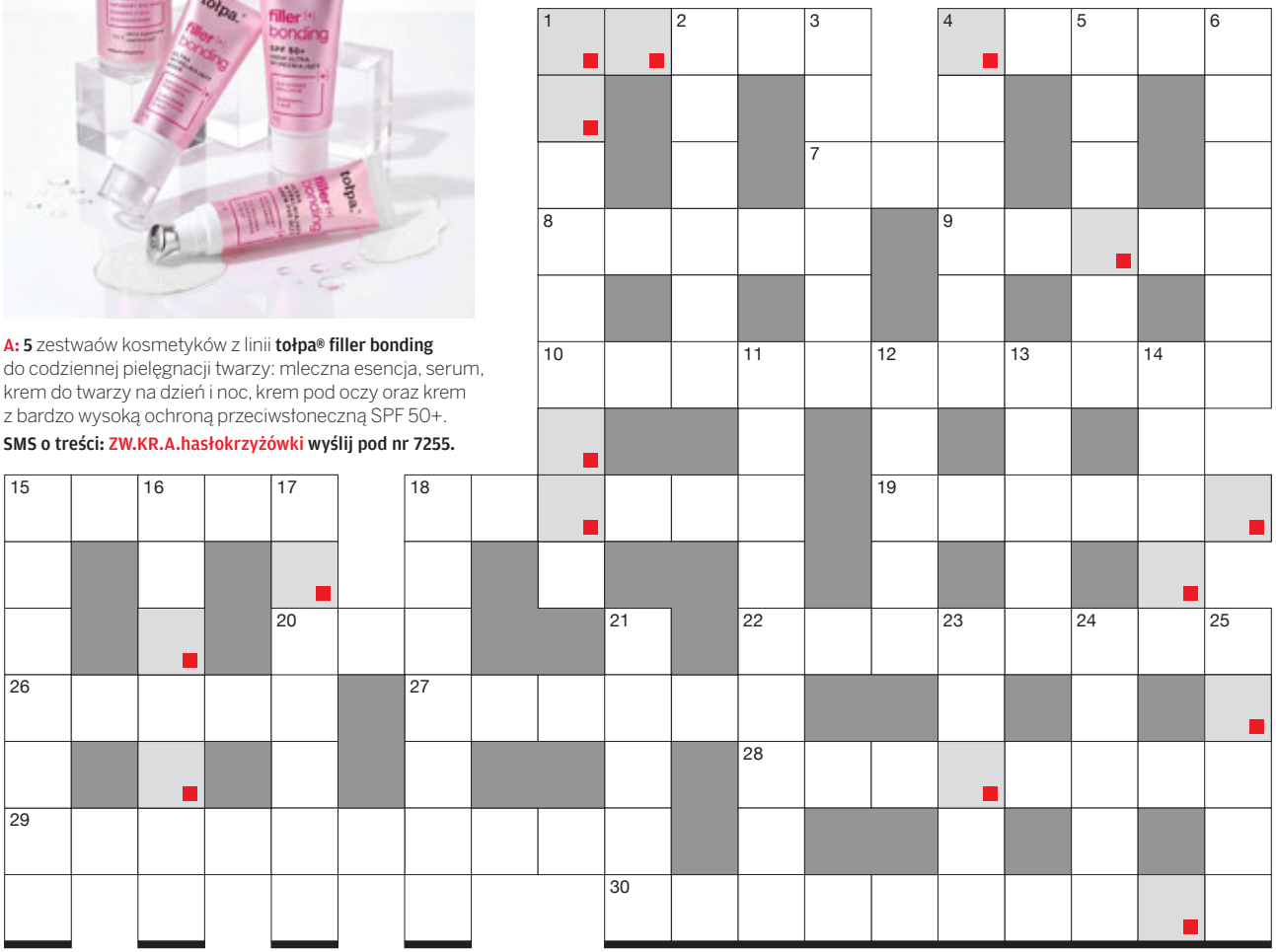
ZDJĘCIA: ARCHIWUM PRYWATNE, MATERIAŁY PRASOWE



eprasa.pl 1491bb2e27




**A: 5** zestawów kosmetyków z linii **tołpa® filler bonding** do codziennej pielęgnacji twarzy: mleczna esencja, serum, krem do twarzy na dzień i noc, krem pod oczy oraz krem z bardzo wysoką ochroną przeciwsłoneczną SPF 50+.
**SMS o treści: ZW.KR.A.hasłokrzyżówki wyślij pod nr 7255.**



**Poziomo: 1.** liczba słów **4.** wcina się w lipę **7.** ma swoje koleje **8.** pojedyncza w dramacie **9.** odlotowy napój **10.** chwali się tytułami, których nie napisał **15.** rysuje lód **18.** królewskie panisko **19.** ćwiczy w pokoju **20.** stary Bartek **22.** odpowiada, czemu ciało obrażeń doznało **26.** skóra do obicia **27.** czekoladowa wiadomość **28.** rozpakuj przed oddaniem do butelkomatu **29.** adept, który stał się cyborgiem **30.** stary fejk

**Pionowo: 1.** najlepsze kasztany są na Placu Pigalle **2.** piętrzące się trudności **3.** baba na wozie **4.** jednostka działania okazjonalnego **5.** sztuczny raj **6.** łączona z majestatem **11.** segregator na diecie **12.** pas w spodniach **13.** wystaje jeżowi spod kolców **14.** lampka nad Dunajem **15.** kuma kumie **16.** mają coś za uszami **17.** nieludzki człowiek **18.** wierzy w wolny rynek **21.** człowiek niebieskiej rasy **23.** słucha herbaty **24.** uścisk gitarzysty **25.** krótszy od aranżacji







**B: 3** zestawy składające się z ekscytujących kryminałów Żanety Góreckiej **„Nieudane doręczenie”** i **„Niespłacony dług”.** Są rany, które nigdy się nie zabliźniają. I są długi, o których nie da się zapomnieć...
**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 4 do 31 sierpnia 2026 roku.

Organizator: Wydawnictwo Zwierciadło Sp. z o.o.
*Koszt SMS-a to 2,46 zł z VAT.

Informacja o przetwarzaniu danych osobowych uczestników konkursu w stopce redakcyjnej.

**Rozwiązanie krzyżówki z numeru 7/2026: SEKRETNE ZWIERZENIA.**

**POZIOMO:** 1. DZIÓB 4. PASEK 7. LUZ 8. EGIDA 9. DYWAN 10. TRANSPORTER 15. POWÓZ 18. POWIEW 19. LUDZIE 20. PAW 22. GLONOJAD 26. KOCUR 27. LAWINA 28. TRYBUNAŁ 29. WYBAWICIEL 30. EUROKRYTYK **PIONOWO:** 1. DYREKTYWA 2. IGLICA 3. BALANS 4. PUZDRO 5. SKOWYT 6. KELNER 11. NAWIGATOR 12. PALTO 13. RADIO 14. ELITA 15. PODKOWA 16. WARCABY 17. ZAPRAWA 18. PAWLACZ 21. ZIELE 23. NABÓR 24. JENOT 25. DOŁEK

**Lista laureatów dostępna w siedzibie organizatora.**

REKLAMA

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE



eprasa.pl 1491bb2e27

# zwierciadło

www.zwierciadlo.pl

REDAKCJA
ul. Widok 8, 00-023 Warszawa, tel. 603 798 616
sekretariat@grupazwierciadlo.pl
e-mail: pierwsza litera imienia.nazwisko@grupazwierciadlo.pl

redaktorka naczelna **JOANNA OLEKSZYK**
zastępczyni redaktorki naczelnej **ALINA GUTEK**
dyrektorka artystyczna **KATARZYNA MIŚKOWIEC**
projekty specjalne **MAGDA ROSŁANIEC**
korekta **JOANNA MORAWSKA**

ZESPÓŁ
**GABRIELA CZERKIEWICZ** (moda), **JOANNA DERDA** (zdrowie),
**ZOFIA FABJANOWSKA** (kultura), **AGATA RUCIŃSKA** (uroda)

graficzki **AGNIESZKA NAROLSKA**
**EWELINA KARLSSON** (projekty specjalne)
fotoedycja i produkcja sesji **MAGDALENA SOBOTKA, ALICJA SIKORA**

FELIETONIŚCI
**ARTUR ANDRUS, KATARZYNA BŁAŻEJEWSKA-STUHR, NATALIA DE BARBARO, JACEK DUBOIS, ANNA GACEK, TOMASZ JASTRUN, SONIA KISZA, SZYMON MAJEWSKI, KATARZYNA MILLER, MONIKA SOBIEŃ-GÓRSKA**

WSPÓŁPRACOWNICY
**BOGDAN DE BARBARO, WOJCIECH EICHELBERGER, JOANNA FLIS, REMIGIUSZ GRZELA, ANGELIKA KUCIŃSKA, IZA NOWAKOWSKA-TEOFILAK, MARTA NIEDŹWIECKA, BEATA PAWŁOWICZ, STACH SZABŁOWSKI, ANNA TATARSKA, GRAŻYNA TORBICKA, MARIOLA WIKTOR, ARTUR ZABORSKI, ALEKSANDRA ŻELAZIŃSKA**

WYDAWNICTWO ZWIERCIADŁO SP. Z O.O.
prezes zarządu **ADAM POPIELSKI**
dyrektor zarządzający **ROBERT MAŁASZEK**
dyrektor finansowy **RAFAŁ STARZYK**
dyrektorka wydawnicza **MARTA KOWALSKA**
sekretariat **MONIKA FLORCZUK-DURKA** tel. 603 798 616
**EWA FLORCZUK**

REKLAMA
dyrektorka **ANNA SZALUŚ** tel. 694 484 228
zastępczyni dyrektorki **ANNA RUSZKOWSKA** tel. 664 742 101
**MAŁGORZATA JAROSIEWICZ** tel. 787 961 429 **MAGDALENA ŁUKASIEWICZ** tel. 607 950 986 **EWA PIETRZYKOWSKA** tel. 662 060 092

PROMOCJA I MARKETING
dyrektorka **JUSTYNA OGŁOZIŃSKA** tel. 501 353 867
redaktorka kreatywna **WERONIKA JAREK-RADŁOWSKA** tel. 602 470 502

PRODUKCJA
dyrektor **ROBERT JEŻEWSKI**

REPRODUKCJA I NADZÓR DRUKU
redaktor techniczny **PIOTR SZCZERSKI,** opracowanie kolorystyczne **PAWEŁ SULISZ**
druk i oprawa **P/MINT SP. Z O.O.**

DYSTRYBUCJA
**KATARZYNA PASIK** tel. 503 134 270

PRENUMERATA
prenumerata cyfrowa: **sklep.zwierciadlo.pl/prenumerata**
prenumerata drukowana, prenumerata zagraniczna: **prenumerata24.pl**
Infolinia +48 513 129 995, pn-pt w godz. 9-14, kontakt@prenumerata24.pl

DZIAŁ KSIĄŻEK
**RENATA PATOKA, BLANKA WOŚKOWIAK, AGNIESZKA SŁOWIK**

DZIAŁ KSIĘGOWOŚCI
**KATARZYNA KUCA, DOROTA SIKORA**

PORTAL ZWIERCIADLO.PL
**WIKTORIA ANDRZEJEWSKA, ROBERT CHOIŃSKI, PATRYCJA FIJAŁKOWSKA, MATEUSZ KACZOROWSKI, AGNIESZKA KUBIŃSKA, AGATA LIPIEC, KLAUDIA MIZERSKA, ZUZANNA OLSZEWSKA, TOLA RYBICKA, DOMINIKA SOĆKO, ALICJA SZEWCZYK (wydawczyni), ANNA TOBIASZ, ALEKSANDRA URBANIAK, MARTA WASZKIEWICZ, AGNIESZKA WIRTWEIN, EDYTA ZBĄSKA**

programista **SYLWESTER CIACH**

**Materiały reklamowe na stronach:** II-1, 2-3, 4-5, 6-7, 11, 13, 17, 19, 21, 23, 24-25, 33, 41, 45, 46-47, 56-57, 61, 63, 67, 69, 73, 75, 83, 85, 89, 93, 95, 103, 107, 113, 115, 121, 133, 135, 139, 145, 153, 156-157, 161, 163, 165, 166, 167, 170, 171, 179, 193, 196-198, III, IV

**Na stronach:** 8-9, 97, 109, 124, 131, 184-185, 194, 199, 203 **zamieszczone są materiały własne wydawcy**



Redakcja nie zwraca niezamówionych materiałów i zastrzega sobie prawo do redagowania, skracania, adiustacji lub nieopublikowania nadesłanych tekstów. Za treść ogłoszeń, zamieszczonych reklam i materiałów promocyjnych redakcja ponosi odpowiedzialność w granicach wskazanych w ust. 2 art. 42 ustawy – Prawo prasowe. Wydawca ma prawo odmówić zamieszczenia reklamy lub materiału promocyjnego, jeżeli ich treść lub forma są sprzeczne z linią programową lub charakterem miesięcznika (art. 36 ust. 4 ustawy –Prawo prasowe). Opinie wyrażone w nadesłanych tekstach są opiniami ich autorów i nie muszą odzwierciedlać stanowiska Wydawcy. Korzystanie z utworów, przedmiotów praw własności intelektualnej oraz baz danych bez zgody Wydawcy jest zabronione ystanie nie może naruszać normalnego korzystania lub godzić w słuszne interesy Wydawcy). W szczególności dotyczy to także przedruków z miesięcznika „Zwierciadło". „Zwierciadło" jest zarejestrowanym znakiem towarowym, znajdującym się pod ochroną prawną, i używanie go przez podmiot do tego nieuprawniony, zarówno w znaczeniu słownym, jak i graficznym, w tym celem oznaczenia swojej firmy lub towaru, jest bezprawne. Wydawca czasopisma ostrzega P.T. sprzedawców, że sprzedaż aktualnych lub archiwalnych numerów czasopisma po cenie innej niż wydrukowana na okładce jest działaniem na szkodę Wydawcy i skutkuje odpowiedzialnością prawną. Dane osobowe uczestników konkursów „Zwierciadła" będą przetwarzane na następujących zasadach: **Administrator danych:** Wydawnictwo Zwierciadło Sp. z o.o., ul. Widok 8, 00-023 Warszawa./**Cel przetwarzania danych:** Przeprowadzenie konkursu, wyłonienie zwycięzcy i przyznanie, wydanie i odbiór nagrody, rozstrzygnięcie postępowania reklamacyjnego./**Podstawy prawne przetwarzania danych:** Art. 6 ust. 1 lit. b) RODO – niezbędność danych do przeprowadzenia konkursu, art. 6 ust. 1 lit. c) RODO – niezbędność danych do wypełnienia obowiązku prawnego oraz art. 6 ust. 1 lit. f) RODO – prawnie uzasadnione interesy administratora./**Odbiorcy danych:** Podmioty przetwarzające dane na zlecenie administratora oraz podmioty uprawnione do uzyskania danych na podstawie obowiązującego prawa./**Prawa osoby, której dane dotyczą:** Prawo żądania sprostowania, usunięcia lub ograniczenia przetwarzania danych; prawo wniesienia skargi do organu nadzorczego. **Więcej informacji o przetwarzaniu danych znajduje się w Regulaminie każdego konkursu.**

IZBA WYDAWCÓW PRASY

PBC POLSKIE BADANIA CZYTELNICTWA



AUTOPROMOCJA

## ROCZNA PRENUMERATA

# zwierciadło

ZAMÓW JUŻ DZIŚ!

~~190,80 zł~~ **tylko 149 zł**




## Zamawiasz - zyskujesz!

- niższa cena
- darmowa dostawa w prenumeracie
- wysyłka bezpośrednio do domu lub odbiór w wybranym paczkomacie

prenumerata24.pl

magazynzwierciadlo  zwierciadlo_miesiecznik

Infolinia +48 513 129 995, pn-pt w godz. 9-14, kontakt@prenumerata24.pl


eprasa.pl 1491bb2e27

# Poeta chuligan

Młody Siergiej Jesienin wyglądał jak skandynawski arystokrata, a pochodził z chłopów, złotowłosy, kręcone włosy, błękitne oczy, bardzo przystojny, chociaż może lepszym słowem byłoby ładny. Piewca rosyjskiego krajobrazu, pola bez kresu, brzozy. W roku 1921 w Rosji panuje chaos po rewolucji. Kończy się dawny świat, a nowy, z łagrami, dopiero powstaje. Słynna tancerka Isadora Duncan przyjeżdża na dłużej. Na przyjęciu widzi po raz pierwszy Jesienina, ten jak zwykle pijany, ona zakochuje się od pierwszego wejrzenia, podchodzi i niespodziewanie całuje go w usta, ten daje jej w twarz. Ona przytula się do niego. Tancerka miała 43 lata, on 26. Nie mówił po angielsku, ona nie znała rosyjskiego. Wybucha romans bez słów. Wyjadą na Zachód, tam poeta rozpada się, nie może z nikim się porozumieć, gorzej, że nie dogaduje się sam ze sobą. Żyjąc w cieniu sławy partnerki, coraz więcej pije, demoluje hotelowe pokoje. Był w tym mistrzem. Ona też jest nie do zniesienia. W sierpniu 1923 roku poeta wraca na stałe do Rosji. Samotny. Zraniony. Ostatnie dwa lata to korkociąg jego upadku. Reżim sowiecki, który kiedyś go celebrował, teraz patrzy na niego podejrzliwie. Jesienin pije na śmierć, awanturuje się i często chwali się w wierszach, że jest chuliganem. Zaczyna bywać więźniem szpitali psychiatrycznych. Jest 28 grudnia 1925 roku, piekielnie zimny pokój numer 5 w hotelu Angleterre w Leningradzie. Jesienin własną krwią pisze ostatni wiersz ze słowami: „Żegnaj, przyjacielu, żegnaj" i wiesza się. Ma 30 lat. Tyle samo, co Puszkin, gdy ginął w pojedynku. Wielki poeta rewolucji Majakowski żegna go serdecznie, niewiele lat potem sam strzeli sobie w serce. Poeci odbierali sobie życie w ostatniej chwili, wkrótce wykończyłby ich Stalin, tak zrobi z większością ich bliskich i znajomych.

Wiersze zwykle tracą blask w przekładzie, tu, szczęśliwie dla utworu, genialnym tłumaczem wiersza genialnego alkoholika, był inny znakomity alkoholik Władysław Broniewski. ●



TOMASZ JASTRUN
poeta, prozaik, krytyk literacki, czuły obserwator świata. Zawsze z książką obok poduszki.

## XXX

*Wszystko zmierza do własnej mety*
*Wyznaczoną losu koleją,*
*Gdyby nie to, że jestem poetą,*
*Byłby ze mnie kawał złodzieja.*

*Chuderlawy, niezbyt wysoki,*
*Nie złaziłem z drogi nikomu –*
*Często, często z podbitym okiem*
*Przychodziłem z bójki do domu.*

*Na spotkanie wylękłej mamie,*
*Krew ścierając, mówiłem, blady:*
*– To nic! tylkom się potknął o kamień.*
*Jutro z tego nie będzie ni śladu.*

*Teraz, kiedy już ostygł w żyłach*
*War kipiący dni moich pierwszych,*
*Niespokojna, zuchwała siła*
*Bujnie w moje przelała się wiersze.*

*Słów złocista chmara przywiała*
*Nieskończonym snując się szlakiem,*
*W każdej strofie jest dawna śmiałość*
*Oberwańca i zabijaki.*

*Ja, jak wtedy zaciskam zęby,*
*Choć inaczej już kroczyć muszę...*
*Jeśli dawniej mnie bili w gębę,*
*Teraz we krwi mam całą duszę.*

*I już teraz nie mówię mamie,*
*Lecz do obcej i drwiącej gromady:*
*– To nic! tylkom się potknął o kamień.*
*Jutro z tego nie będzie ni śladu.*

1922
Przełożył Władysław Broniewski.

Siergiej Jesienin „Poezje", PIW 1973

ZDJĘCIE: KRZYSZTOF OPALIŃSKI



eprasa.pl 1491bb2e27

# POLITYKA

## SŁUCHAJ I OGLĄDAJ!

























*Rozmawiamy nie tylko o polityce.*

*Poruszamy sprawy, które mają znaczenie.*

*Szukamy odpowiedzi na trudne pytania.*

**POLITYKA.PL/PODKASTY**

eprasa.pl 1491bb2e27




© 2024 Peanuts Worldwide LLC

eprasa.pl 1491bb2e27