ZWIERCIADLO.PL

zwierciadło

3 (2152) **MARZEC 2026**
Cena 14,90 zł (w tym 8% VAT)



MAGDA i SZYMON MAJEWSCY
Zabawni, romantyczni, trochę szaleni

MARCIN MASECKI
Myślę muzyką

ALEKSANDRA KORCZAK
Byłabyś świetną nauczycielką

STELLAN SKARSGÅRD
Słowa są zbędne

PSYCHOLOGIA
Jak ratuje nas poczucie humoru
O pasji bez presji
Szczepionka na hejt

ŚWIĘTUJEMY 8 MARCA
Kobiecy krąg jest jak wielka, silna baba
Póki wstydzimy się naszych piersi, ktoś inny ma nad nimi władzę

VANESSA ALEKSANDER
Na własnych zasadach

ISSN 0514-0994 INDEKS 383767
03>
9 770514 099302
Numer w sprzedaży do 02.03.2026

eprasa.pl

ZWIERCIADLO.PL

zwierciadło

3 (2152) MARZEC 2026
Cena 14,90 zł (w tym 8% VAT)

MAGDA i SZYMON MAJEWSCY
Zabawni, romantyczni, trochę szaleni

MARCIN MASECKI
Myślę muzyką

ALEKSANDRA KORCZAK
Byłabyś świetną nauczycielką

STELLAN SKARSGÅRD
Słowa są zbędne

PSYCHOLOGIA
Jak ratuje nas poczucie humoru

O pasji bez presji

Szczepionka na hejt

ŚWIĘTUJEMY 8 MARCA
Kobiecy krąg jest jak wielka, silna baba

Póki wstydzimy się naszych piersi, ktoś inny ma nad nimi władzę



VANESSA ALEKSANDER
NA WŁASNYCH ZASADACH

ISSN 0514-0994 INDEKS 383767
03
9 770514 099302
Numer w sprzedaży do 02.03.2026

eprasa.pl 8c7a6e9596

ZWIERCIADLO.PL

zwierciadło

3 (2152) MARZEC 2026
Cena 14,85 zł (w tym 8% VAT)

VANESSA ALEKSANDER
Na własnych zasadach

MARCIN MASECKI
Myślę muzyką

ALEKSANDRA KORCZAK
Byłabyś świetną nauczycielką

STELLAN SKARSGÅRD
Słowa są zbędne

PSYCHOLOGIA
Jak ratuje nas poczucie humoru

O pasji bez presji

Szczepionka na hejt

ŚWIĘTUJEMY 8 MARCA
Kobiecy krąg jest jak wielka, silna baba

Póki wstydzimy się naszych piersi, ktoś inny ma nad nimi władzę



Magda i Szymon MAJEWSCY
Zabawni, romantyczni, trochę szaleni

ISSN 0514-0994 INDEKS 401935
03
9 770514 099364
Numer w sprzedaży do 31.03.2026

eprasa.pl 3c7a6e9596





eprasa.pl 3c7a6e9596



MISSION TO EARTH*PHASE*

Dostępne wyłącznie w wybranych salonach Swatch


swatch
TACHYMÈTRE
OMEGA
x
swatch
Speedmaster
MOONSWATCH
SWISS MADE
OMEGA


„Kobiecość jest sztuką.
Każda z nas jest jej własną, jedyną autorką.”
Magdalena Lamparska
solar.com.pl



eprasa.pl 3c7a6e9596


A+M
10.12
2025



Lilou

TALIZMANY TWOICH UCZUĆ

LILOU.PL

eprasa.pl 3c7a6e9596



eprasa.pl 3c7a6e9596

OPARTE NA EPIGENETYCE

NIVEA

Epigenetyka to dziedzina nauki, która bada, jak nasz styl życia i środowisko – promieniowanie słoneczne czy zanieczyszczenia – wpływają na wyłączanie genów, przyspieszając **starzenie się skóry**. Ten proces można odwrócić! Poprzez zmianę stylu życia oraz pielęgnację z zastosowaniem **składników aktywnych** odkrytych dzięki badaniom epigenetycznym.

PRZEŁOMOWY EPICELLINE®

Epicelline® aktywuje funkcje długowieczności w skórze i cofa oznaki starzenia się skóry w 2 tygodnie.



98% POTWIERDZA WIDOCZNE ODMŁODZENIE SKÓRY**

PRZED PO***



COFNIJ 10 OZNAK STARZENIA SIĘ SKÓRY****

- Objętość zmarszczek **-24%**
- Blask **+20%**
- Wypełnienie **+47%**
- Elastyczność **+20%**



- Głębokie zmarszczki **-20%**
- Efekt liftingu **+20%**
- Jędrność skóry **+20%**
- Nawilżenie **+36%**
- Wygładzenie **+17%**
- Wzmocnienie skóry **+25%**

* in vitro ** badanie kliniczne z udziałem 43 kobiet, 2024, 98% potwierdza wystąpienie oznak odmłodzenia skóry (poprawa jędrności/ elastyczności, efekt liftingu, blask) *** Rzeczywiste wyniki pomiaru zmarszczek za pomocą PRIMOS, bez retuszu. Rezultaty po 2 tygodniach. Indywidualne wyniki mogą się różnić. **** badania kliniczne, współczynnik poprawy, 30-34 kobiety, 2024

eprasa.pl 3c7a6e9596



Aktorka Vanessa Aleksander, bohaterka naszej okładki, twierdzi, że każda okazja jest dobra, by zauważyć i docenić ludzi wokół nas. Nawet jeśli tą okazją są walentynki, przez wielu nielubiane z powodu ich postępującej komercjalizacji. Vanessa walentynki bardzo lubi, bo to święto miłości, a ona jest jej największą orędowniczką. W jej domu „kocham" mówiło się przy każdym śniadaniu, a ja – zainspirowana tym faktem – w naszym wywiadzie pociągnęłam wątek śniadań, by pokusić się o wyznanie... mojej miłości do Vanessy. A to dopiero początek...

Uprzedzam lojalnie, marcowy numer „Zwierciadła" wypełniają opowieści o miłości oraz liczne zachęty do jej wyrażania. Na przykład uwielbiani przeze mnie Szymon i Magda Majewscy, bohaterowie okładki kolekcjonerskiej, pokazują, że miłość nie tylko się deklaruje, ale przede wszystkim robi. Dzień po dniu. Nawet przez 39 lat. Swoją drogą, w ich historii wątek śniadania też się pojawia, a konkretnie pojawia się pewien rozbabrany serek... Co z kolei prowadzi mnie do tekstu Angeliki Kucińskiej, poświęconego barom mlecznym. Okazuje się bowiem, że Polacy (i nie tylko) na nowo rozkochali się w prostej, domowej kuchni, w smakach dzieciństwa, ceratowych obrusach i cenach bez zaokrąglenia. Jednocześnie nie mają nic przeciwko temu, by polską kuchnię twórczo przekształcać, o czym piszemy w innym tekście.

Jest też Sonia Kisza i jej felieton o starożytnym incelu, który wyrzeźbił kobietę idealną i się w niej zakochał. Może domyślacie się, o kogo chodzi... Ale czy tu na pewno chodzi o miłość? Sonia ma w tym numerze także inny ważny przekaz, dotyczący piersi. Jak wynika z badań socjolożki Marty Majchrzak, nasz stosunek do nich nadal nie jest pozytywny, więcej w nim wstydu niż akceptacji czy dumy, a co dopiero miłości. Na szczęście możemy to zmieniać. Dzień po dniu.



Na zdjęciach od lewej: Vanessa Aleksander, Joanna Olekszyk, Szymon Majewski, ponownie Joanna Olekszyk, Magda Majewska.



JOANNA OLEKSZYK
REDAKTORKA NACZELNA

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

eprasa.pl 3c7a6e9596



eprasa.pl 3c7a6e9596

Marzec
2026

SPIS TREŚCI





NA OKŁADCE

32| VANESSA ALEKSANDER Uważna na życie
44| MAGDA I SZYMON MAJEWSCY Co by było, gdyby...

FELIETONY

16| ARTUR ANDRUS Szwagier Gierka
18| KATARZYNA MILLER Kocham się starzeć
20| SZYMON MAJEWSKI Psychofilowanie
80| SONIA KISZA Histeria sztuki
104| MONIKA SOBIEŃ I JACEK DUBOIS Inni ludzie
216| TOMASZ JASTRUN Okno z wierszem

TEMAT MIESIĄCA

22| NASZE, ICH CZY WSZYSTKICH? Pierś nad piersiami

SPOTKANIA

58| ALEKSANDRA KORCZAK Dziewczyny nie chcą być grzeczne
64| MARCIN MASECKI Zapach Kolumbii
70| MARIA SKŁODOWSKA-CURIE Idolka Skłodowska
74| MARCIN PROKOP Jestem zwierzęciem rozrywkowym

ŻYCIE WEWNĘTRZNE

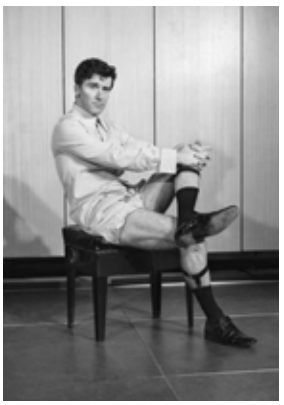
82| COŚ DLA MÓZGU O pasji bez presji
88| RODZICE NA NOWE CZASY Zwaśnione rodzeństwo
94| MIĘDZY NAMI, KOBIETAMI W babskim kręgu
100| MŁODE GŁOWY I WSZYSTKIE NASZE PIERWSZE RAZY
Najlepsza szczepionka na przemoc

22

TEMAT MIESIĄCA

Balony, cyce, zderzaki, melony, cycuszki, cycusie. Do kogo kulturowo należą nasze piersi? Jak przez wieki widziała je sztuka? Czy dziś ta narracja się zmieniła?





64

MARCIN MASECKI

„Muzyka jest moim językiem w dosłownym sensie. Miałem siedem lat, kiedy zacząłem grać, ale język muzyczny znałem wcześniej. Dziś myślę muzyką. Mówię nią o emocjach".







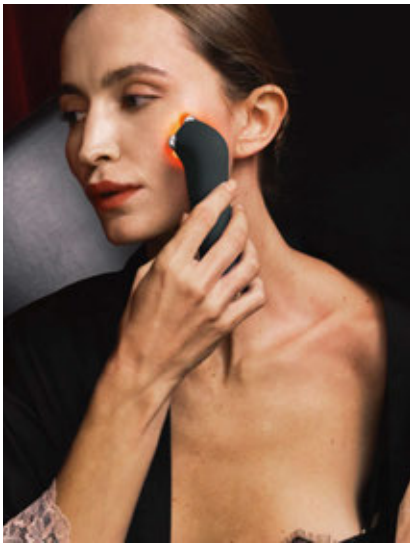
Na okładkach:
VANESSA ALEKSANDER. Zdjęcie: ALEKSANDRA ZABOROWSKA. Stylizacja: MAGDA JAGNICKA. Asystentka stylistki: IGA RADECKA. Fryzury: TOMASZ MICKIEWICZ/Van Dorsen Artists. Makijaż: KASIA BIAŁY/Van Dorsen Artists. Scenografia: MONIKA ZGODA. Asystentka scenografki: JULITA TOMASIK. Aleksandra ma na sobie garnitur AVALONIA Vintage, koszulę Baza Vintage, rękawiczki MANGO, bransoletki BERRIES, klipsy POGODNE, sukienkę, rękawiczki MAJA BĄCZYŃSKA, kolczyki BERRIES, pierścionek THE STORIES.
MAGDA I SZYMON MAJEWSCY. Zdjęcie: BARTEK WIECZOREK/ VISUAL CRAFTERS. Stylizacja: KATARZYNA ŁASZCZ. Asystentka stylistki: WERONIKA LESIAK. Makijaż: KASIA BIAŁY/VDA. Fryzury: TOMASZ MICKIEWICZ/VDA. Scenografia: MONIKA ZGODA, asystentka scenografki: JULITA TOMASIK. Magda ma na sobie koszulę LEBRAND, biżuterię MOKOBELLE. Szymon ma na sobie koszulę VIVIENNE WESTWOOD, spodnie PARKI WARSZAWA, biżuterię MOKOBELLE. Kwiaty użyte na zdjęciu: LEGO® Bukiet różowych róż (10374).

Koncepcje sesji: KATARZYNA MIŚKOWIEC (dyrektorka artystyczna), JOANNA OLEKSZYK (redaktorka naczelna). Produkcja: MAGDALENA SOBOTKA, ALICJA SIKORA.

eprasa.pl 3c7a6e9596



196
PRZY STOLE
Adrian Bęben, szef kuchni restauracji Wandal przywraca zapomniane staropolskie przepisy. Przyprawia je współczesnością, daje im nowe kolory i formy.



172
URODA
NA CO DZIEŃ
Jak mądrze oczyszczać skórę? Wspierać ją, a nie walczyć z czasem? Dbać o włosy? Jak pomaga nam w tym technologia? Bo dziś w pielęgnacji liczy się... sens.

WOKÓŁ NAS
108| FOTOREPORTAŻ Mleczaki wracają
114| MAM WPŁYW NeSpoon. Świat jak wielkie płótno
120| NIEZBĘDNIK NOWOCZESNEJ DZIEWCZYNY Mnie to nie śmieszy
126| Eko? Logiczne!

KULTURA
130| DZIEJE SIĘ
132| ROZMOWA Stellan Skarsgård. Dodatkowa para oczu
136| KSIĄŻKI 138| FILMY 139| UWAGA, SERIAL!
140| W CZTERY OCZY Łukasz Pałkowski. Tęsknię za tymi ludźmi
143| UWAGA, TEMAT 144| SŁOWA O MUZYCE
148| SZTUKA Jakby jutra nie było 152| NIE PRZEGAPCIE

MODA
154| NA CO DZIEŃ Olimpijskie ABC
164| POSTAĆ Hanka Podraza. Nie wychodzi mi bycie w trendach
170| AKTUALNOŚCI

URODA
172| NA CO DZIEŃ Ciche rewolucje w świecie beauty
178| NOWE I PONADCZASOWE
180| NOWOŚCI 182| TOP 7
184| NUTY SERCA, NUTY GŁOWY Przywołane z pamięci

ZDROWIE
186| PRZYGODY CIAŁA Niebezpieczne związki
190| WELLNESS Ile jest wart Everest?
194| NA TALERZU Kuchnia prostoty i sytości

KUCHNIA
196| PRZY STOLE Wandal w kuchni polskiej

DOM
202| KOBIETA WE WNĘTRZU Lubię zerkać w niebo

INNE
10| ZAMIAST WSTĘPU 14| LISTY 212| HOROSKOP
214| KRZYŻÓWKA



88
RODZICE
NA NOWE CZASY
Co, kiedy dzieci są ze sobą skłócone? Jak im pomóc? Czy interweniować? – Zacząć od siebie – radzi Wojciech Eichelberger.



202
DOM
Stary strych w industrialnej dzielnicy Berlina stał się nowoczesnym apartamentem. – Zrobienie mieszkania dla siebie było poważnym wyzwaniem – mówi Kasia Kronberger, projektantka wnętrz.



Pierścionek
499 zł
W.KRUK

Kwietniowy numer „Zwierciadła” w sprzedaży od 3 marca.

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

eprasa.pl 3c7a6e9596

POCZĄTEK NIEBA

Chciałam podziękować za nowy numer „Zwierciadła” („Z” nr 2/2026). Za wywiad z Lusią. Lusi za to, że tak pięknie otula kobiety. Pozwala im być sobą i cieszyć się kobiecością nawet na trudnych ścieżkach życia. Tak, myślę, że to miejsce, które Lusia stworzyła z innymi, jest początkiem Nieba dla wielu kobiet. Ostatnio miałam rozmowy z dziewczynami z noclegowni w dużym mieście. To miejsce prowadzone przez siostry zakonne. Wiem, że też robią piękne rzeczy, ale może nie potrafią jak Lusia... Panie z tej noclegowni skarżyły się, że jak przyjdą przenocować z zadbanymi paznokciami, siostry są oburzone. To jesteś bezdomna czy nie? Jakby krzyczały: jesteś za ładna na kobietę w kryzysie, masz być brudna, smutna. Bardzo wzruszył mnie wywiad z Lusią. Nadzieja, że ktoś rozumie, daje szansę i pomaga stanąć na własnych nogach. Dziękuję, że pokazujecie takich pięknych ludzi.

Agata

ODZYSKAŁAM ŻYCIE

Artykuł o tym, jak wygląda życie po odwyku i o trudnościach związanych z trzeźwieniem („Z” nr 2/2026) jest niezwykle ważny. Zwłaszcza w kulturze, w której picie alkoholu traktuje się niemal jak codzienny rytuał. Chciałabym podzielić się moją historią, która (mam nadzieję) może dodać otuchy innym osobom mierzącym się z podobnym wyzwaniem. Przez wiele lat codziennie sięgałam po butelkę wina.



Autorki listów otrzymają zestaw kosmetyków marki **JESTEM**: głęboko regenerujący krem na noc oraz mgiełkę tonizującą z płatkami złota.
www.jestemdotykiem.pl

Nie zawalałam terminów, pracowałam, prowadziłam bogate życie towarzyskie, a film nie urywał mi się po alkoholu. „Wino jest zdrowe, komu to szkodzi?” – pytałam siebie. I w istocie nikt wprost nie cierpiał z powodu mojego picia. Mimo to zaczęłam odczuwać coraz mniejszą satysfakcję, spłycenie wartości, brak energii życiowej. Postanowiłam coś zmienić i już od dziewięciu miesięcy nie piję. Odzyskałam radość życia, ciekawość świata, zapisuję się na studia, dużo czytam, dbam o siebie i swoje ciało. Straciłam 10 kilogramów, a moja cera wreszcie odzyskała blask. Przy okazji odkryłam coś jeszcze: w trzeźwym życiu uzależnienie można zastąpić czymś wartościowym. W moim przypadku stały się tym: sport, zgłębianie wiedzy, stymulujący umysłowo relaks, a także nowe hobby, na przykład szycie. Wszystko sprowadza się do przeniesienia uwagi na coś twórczego, rozwijającego i dającego satysfakcję zamiast ucieczki w substancje. To doświadczenie pokazało mi, że energię, którą kiedyś marnowałam, można przekuć w prawdziwe życie, pełne sensu i autentycznej radości. Ten artykuł daje nadzieję, że można mówić o trzeźwieniu nie tylko w kategoriach walki z nałogiem, ale też w kategoriach odkrywania życia na nowo – życia pełnego ciekawości, uważności i prawdziwej energii. Dziękuję Państwu za odwagę w poruszaniu tej trudnej tematyki i za pokazanie, że życie po uzależnieniu może być piękne i bogate.

Anonimowa Czytelniczka

KONIEC Z TYM!

Wow! Ale genialna rozmowa Zofii Fabjanowskiej z ilustratorką Joanną Concejo („Z” nr 1/2026). Ta rozmowa jest tak wielowątkowa, tak bardzo mi bliska pod wieloma względami. Począwszy od tworzenia czegoś z niczego, na skrawkach papieru, które dla innych są już niepotrzebne, przez udzielanie wskazówek, jak rysować, co rysować i co „byłoby lepsze”, po bliskość z dziadkami, a w końcu powiedzenie sobie i wszystkim doradcom: „Dość! Idę własną drogą i teraz będzie albo po mojemu, albo wcale”. Jako dorosła osoba, po czterdziestce, wróciłam do zarzuconej w dzieciństwie pasji malowania, tworzenia na płótnie. Na początku zostało to przyjęte przez najbliższych i znajomych ze zdziwieniem, z czasem to zaakceptowano. Gdy pasja na dobre się rozwinęła, do tego stopnia, że zaczęto zapraszać mnie na wystawy z lokalnymi artystami i naprawdę czułam radość tworzenia – zaczęto udzielać mi rad w stylu: maluj tak a tak, a może namalujesz to czy tamto, lepiej byłoby, gdybyś malowała w inny sposób. To wszystko doprowadziło do tego, że cały czar tworzenia prysł. Sztalugi upchałam za szafą, pędzle i farby poszły w kąt. Dziś mówię za bohaterką wywiadu Joanną Concejo: „Dobra, koniec z tym”. Maluję po swojemu, tak jak czuję, tak jak lubię.

Malarka Ewelina

ZDJĘCIE: MATERIAŁY PRASOWE.

REKLAMA

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

eprasa.pl 3c7a6e9596



THE ORIGINAL

ZNAK TOWAROWY NOMINATION® TO GWARANCJA AUTENTYCZNOŚCI

NOMINATION

BIŻUTERIA DOSTĘPNA W SALONACH SIECI BRIJU ORAZ W NAJLEPSZYCH SALONACH JUBILERSKICH NA TERENIE CAŁEGO KRAJU.KONTAKT: MARZENA KANIK-MIRKA BIZU, TEL. 600-44-11-25, BIURO@BIZUGROUP.PL, WWW.LABIZU.PL, FB NOMINATION POLSKA

eprasa.pl 3c7a6e9596

Jak po japońsku jest „pergamin”?

NIESTETY, Z WIEKIEM ROŚNIE MI POZIOM ZGRYŹLIWOŚCI. A MOŻE TO NIE KWESTIA WIEKU? MOŻE TO RODZINNE? WPRAWDZIE RODZICE ŁAGODNI, ALE SZWAGIER... KTOŚ POWIE – CO TO ZA RODZINA? NIE MA SIĘ GENÓW PO SZWAGRZE. OTÓŻ NIE! PO TYLU LATACH JUŻ RODZINA I MOŻNA MIEĆ GENY PO SZWAGRZE!



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

Do zestawu ulubionych zwrotów internetowych dołączam: „Rzadki widok”. Proszę, oto kilka (prawdziwych) cytatów z różnych portali: „Rzadki widok: Danuta Stenka zabrała starszą córkę na finał »Tańca z gwiazdami«!”, „Księżna Kate i książę William w czułych objęciach. To rzadki widok”, „Lukas Podolski pokazał piękną żonę Polkę. To rzadki widok”, „Joanna Kulig pokazała się z mężem na salonach. To rzadki widok: niesamowicie się uzupełniamy”, „Folia poprawiająca wybarwienie jabłek to rzadki widok, ale są pionierzy”. Takie wyrazy zaskoczenia dotyczą zazwyczaj tego, że ktoś się nieczęsto pokazuje z kimś na bankietach, premierach, galach. Albo pokazuje się, ale nie okazuje publicznie uczuć, a powinien. No może ostatni z cytatów wykracza poza sferę kontaktów międzyludzkich, ale to dlatego, że mi się skopiowało z portalu dla sadowników. Chociaż... Może gdyby sadownik pionier, po użyciu folii poprawiającej wybarwienie jabłek, zabrał starszą córkę na finał „Tańca z gwiazdami”, to też byłby rzadki widok?

Skoro ten zwrot tak świetnie się przyjął w internecie, może przyda się też w innych sytuacjach? Rozpocząć wiadomości telewizyjne od: „Prezydent spotkał się z premierem. To rzadki widok”. Albo relacja z Konkursu Chopinowskiego: „Na widowni Filharmonii Narodowej zasiadło wielu przedstawicieli świata polityki. To rzadki widok”. Notatka w lokalnej gazecie: „Burmistrz zajrzał do biblioteki. To rzadki widok”. No wiem, trochę się wyzłośliwiam. Niestety, z wiekiem rośnie mi poziom zgryźliwości. A może to nie kwestia wieku? Może to rodzinne? Wprawdzie rodzice łagodni, ale szwagier... Ktoś powie – co to za rodzina? Nie ma się genów po szwagrze. Otóż nie! Po tylu latach już rodzina i można mieć geny po szwagrze! No więc szwagier też ma tak, że czasami, kiedy mówi „dzień dobry”, to już się czepia. On nawet „kocham” potrafi powiedzieć złośliwie. Ostatnio, kiedy dowiedział się, że jego kolega zaczął się uczyć japońskiego, zapytał: – A jak jest po japońsku „pergamin”?

– A po co ci to? Przecież ty nawet nie wiesz jak po polsku jest „pergamin”! – odszczeknął się kolega. Szwagier potem tłumaczył, że chciał tylko sprawdzić, jak dobrze kolega zna język japoński. Bo jego (szwagra) zdaniem, o dobrej znajomości języka obcego można mówić wtedy, kiedy się zna jakieś zupełnie niepotrzebne słowa. A jemu (szwagrowi) „pergamin” do niczego nie jest potrzebny.

Połączenie wieku i genów może mieć wpływ na poziom zgryźliwości. Do takiego wniosku doszedł szwagier Gierka, cytując mamę. Mama ma trzy siostry. Mama jest najmłodsza, ma 82 lata. Najstarsza siostra ma lat 92 i: „taki apetyt, że na śniadanie je cztery kromki chleba i trzy parówki. A najgorsze, że nic ją nie boli”. I to ma niby tłumaczyć złośliwość szwagra? Że ma to po mamie? Przecież mówiąc, że to „najgorsze”, mama szwagra nie musiała mieć niczego złego na myśli. Ot, wyraz podziwu, że mimo takiego wieku ma się taki apetyt i tak świetne zdrowie. Jeżeli koleżanka informuje koleżankę, że „Magda ma nowego faceta, a najgorsze, że przystojny”, to od razu to musi być wyraz niechęci do Magdy? Może raczej chęci do jej nowego faceta?

Z żoną szwagra postanowiliśmy otoczyć go czułością, żeby miał pozytywniejsze nastawienie do świata. Na ich rocznicę ślubu napisałem wiersz, który żona wyrecytowała w czasie uroczystej kolacji: „Idziemy razem w szczęściu, w biedzie/ I tyle jeszcze dróg przed nami/ Dla Ciebie mogę się dowiedzieć/ Jak po japońsku jest „pergamin”.

Szwagier był wzruszony. A to rzadki widok. ●

ZDJĘCIE: KRZYSZTOF OPALIŃSKI.

eprasa.pl 3c7a6e9596

DANUCERA

Piękna skóra to kwestia wyboru

Danuta Mieloch

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



zajrzyj po więcej
www.danucera.pl

eprasa.pl 3c7a6e9596

Otwieram się na nowe

W PEWNYM WIEKU ZMIANY NIE SĄ DOBRE? STARYCH DRZEW SIĘ NIE PRZESADZA? BZDURY!

Jeżeli ktoś uwierzy, że starość to koniec wszystkiego, to będzie miał koniec wszystkiego. Zestarzeje się w sensie mentalnym, czyli będzie uważał, że już na nic nie czeka, że już niczego nie wymyśli. Oczywiście jest coś takiego, że jak człowiek w pewnym momencie życia ma inną dyspozycję psychofizyczną, bo ma, to bardziej zajmuje się tym, żeby mu było wygodniej, żeby nie bolało, żeby się nie męczyć. Ale szalenie atrakcyjne jest wtedy to, że można zrobić coś, czego się wcześniej nie robiło, że można sobie pozwolić na marzenie, które polega na tym, że sobie przypominam, co chciałam kiedyś, żeby się pojawiło, ale się nie pojawiło.

Mój przyjaciel przed śmiercią objechał świat, a miał za co, bo sprzedał swoją firmę i odwiedził miejsca, w których nie był, a być pragnął. Na starość spełnił więc swoje marzenia. Myślę, że to dowód miłości do siebie.

Pamiętam, że jako dziewczyna mówiłam mojej mamie: „Kochana, nie odkładaj pieniędzy na czarną godzinę, bo kiedy ta nadejdzie, to żadne pieniądze nie pomogą, tylko sobie hulaj". Ona na to, że oszczędza dla mnie. Odpowiedziałam jej, że to nie są pieniądze, które by mnie urządziły do końca życia, że zarabiam i sobie poradzę. Powtarzałam: „Po prostu żyj, kupuj to, na co masz ochotę, dogadzaj sobie". Mama oszczędzała na przykład na taksówkach, mówiła, że są za drogie. No w porównaniu do biletów miejskich, to tak. Ale jeśli ktoś chce gdzieś dojechać komfortowo w butach na obcasach, w kreacji prosto spod igły, z misternie ułożoną fryzurą, w dodatku zimą, gdy pada albo wieje, to niech sobie jedzie taksówką. Czasami można pozwolić sobie na taki luksus. Uważam, że optymalna starość powinna być luksusowa.

Kiedyś jako młode dziewczyny podziwiałyśmy starsze damy, które nosiły drogie rzeczy. Ktoś powie: „Po co im to?". Właśnie po to, że one się z tego powodu cieszą, że mają coś, na co nie mogły sobie za młodu pozwolić. Miały wtedy marzenia, miały młodość, wszystko, co się zdarzało, było pierwsze i nowe. A teraz zdarza się coś, co dotąd nie mogło się spełnić. Oczywiście nie wszyscy odłożą pieniądze, które na to pozwolą, nie wszyscy mają zawód, po którym zostają przydatne na starość umiejętności. Ale można wtedy zacząć dowiadywać się czegoś nowego, uczyć się różnych rzeczy, na które przedtem nie miało się czasu. Moja teściowa na przykład na stare lata zaczęła uczyć się angielskiego.

Bo jest tak, że jedni boją się zmian, a inni nie. Ci, którzy się nie boją, są mentalnie młodzi. Nie musimy przy tym robić niczego spektakularnego, nie każdy jest na to gotowy. Możemy natomiast zmieniać małe rzeczy, na przykład przyzwyczajenia. Możemy pomyśleć o tym, jak chcielibyśmy mieszkać. Starsi ludzie mają czasami domy, które zostawiają dzieciom, zamiast na przykład zamienić je na mieszkania w wymarzonym miejscu. Nie zostawiajcie dzieciom wszystkiego, co zgromadziliście! One i tak będą to miały po was, jak odejdziecie z tego świata. Ucieszcie się tym, co macie, a jak nie macie, to sobie to zafundujcie. Na przykład domek na wsi. Moim zdaniem wielkim błędem jest zostawianie wszystkiego dla dzieci i wnuków. Za te pieniądze można pojechać na wakacje, wynająć sprzątaczkę, zadbać o siebie. Ten luksus wam się należy. Emerytury są tragiczne, więc jeśli jeszcze pracujecie, pamiętajcie o tym, żeby zaoszczędzić na starość.

Chodzi o to, żeby nie tkwić w przekonaniu, że w pewnym wieku już nic ci się nie należy. I jeszcze jedno: nie dajcie się przekonać sprytnym dzieciom albo zazdrosnym koleżankom, że „ty, kochana, to już nadajesz się do grobu". Najgorsze, co może nam się przydarzyć, to ludzie, którzy żałują nam czegoś, czego sami sobie nie dają. Trzeba im powiedzieć: „Jesteś dla siebie niedobry? Trudno, twoja sprawa. Ale ja nie zamierzam tego słuchać, będę dbać o siebie, bo to mi się zwyczajnie należy za długie życie, w którym bardzo dużo zrobiłam". ●



KATARZYNA MILLER
terapeutka. Pisze książki, wiersze, śpiewa.

Nowe wydanie cenionej przez czytelniczki książki „Daj się pokochać, dziewczyno" już w sklepach.



WYSŁUCHAŁA: ALINA GUTEK. ZDJĘCIA: KRZYSZTOF OPALIŃSKI. MATERIAŁY PRASOWE.

eprasa.pl 3c7a6e9596



PREMIERA



EXOSOME FACE CREAM
INNOWACJA, KTÓRA ZATRZYMUJE CZAS!

Technologia młodości w jednym dotyku.

Lekka formuła łącząca **egzosomy z *Centella Asiatica* i komórki macierzyste z *Rosa Damascena*** intensywnie nawilża, rozjaśnia i wygładza skórę.

Nowoczesny kompleks z kwasem poliglutaminowym i neuropeptydem, który wygładza zmarszczki, przywracając cerze młodzieńczą elastyczność i blask.

Odmładza, ujędrnia, głęboko nawilża, poprawia elastyczność i wspomaga procesy naprawcze **na poziomie komórkowym**.

Efekt? Pełna energii, nawilżona, jędrna i widocznie gładsza skóra - **każdego dnia!**

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

DR AMBROZIAK
LABORATORIUM

eprasa.pl 3c7a6e9596

Sowizdrzał z wiertarką

NIBY NIEZBORNY, W SZALIKU I RÓŻOWYM GARNITURZE AKSAMITNY ZE MNIE KAWALER, SOWIZDRZAŁ I TRZPIOT, WIĘC ZMYLIĆ MOŻE DZIEWCZYNĘ, A TU NI Z TEGO, NI Z OWEGO POMPEK TRZYDZIEŚCI LUB WIĘCEJ ZROBI, BOKSOWAĆ NIEZGORZEJ UMIE, A WIERTARKĘ, JAK TRZEBA, WYJMIE!



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.

Czasami podchodzą do mnie młode chłopaki, szczypiorki jeszcze, z takim pytaniem: – A bo pan, panie Szymonie, z żoną swoją tak długo, to jak tak się udaje, jaka pana strategia była?

Nie było żadnej, nie powstał w mojej głowie plan bicia rekordów pożycia, nie ma na to diety i strategii treningowej, lektur mądrych i poradników. Nie ma też w tej dziedzinie żadnych tiktokowych mędrców, którzy wam w filmiku „3 rzeczy, które przytrzymają żonę przy tobie" ustawią szczęście.

Mój atut jest taki, że mam inną okładkę niż muza, którą gram. Tak jest! Bo niby niezborny, w szaliku i różowym garniturze aksamitny ze mnie kawaler, sowizdrzał i trzpiot, więc zmylić może dziewczynę, a tu ni z tego, ni z owego pompek 30 lub więcej zrobi, boksować umie, a wiertarkę, jak trzeba, wyjmie! Okładka niby staromodna i sentymentalna, co krainę łagodności zapowiada, a w środku black metal gra.

Jajko niespodzianka ze mnie. I Madzia dobrze mnie na półce wybrała, jak sobie leżałem na wystawie obok innych facetów. Bo wielu jest takich, co twardziela zgrywają, a pod plecakiem w górach piszczą. I dziury taki nie wywierci.

Grunt to się nie zapowiadać buńczucznie, nie pysznić się, co to nie ja, i szczęki napiętej nie mieć. Lepiej zaskoczyć, że tu niby wrażliwość Sanah, a ni z tego, ni z owego odśnieży pół osiedla, zanim pług przyjedzie. Jestem kawalerem płaszcza i szpady, jak trzeba, płaszczem damę okryję, a jak dopadną nas wilki, to szpady użyję. Pod różową koszulą tli się żylasty biceps – to moje motto. I oczywiście, żeby nie było tak różowo jak moja koszula, to ma ten typ swoje zagadki, bo bywa, że się snuje i zbija bąki, ale lepszy ten niż gość, co pozory zwartego i robotnego stwarzał, a myli wiertarkę z mikserem.

I niech ta wiertarka tytułowa będzie symbolem, bo, rzecz jasna, o wiele tu spraw życiowych chodzi i momentów, gdy dałem radę, zarządziłem i wymiotłem, i myślę, że moja żona to we mnie lubi, a może i kocha. A przecież zapowiadałem się raczej jak motyl polny, który fruwa i konkretu nie dotknie.

Ale moja Madzia też po okładce inna była, ot, choćby w kwestii kulinariów, bo na randkach pierwszych tylko parówkę smażyć z serem żółtym umiała, a teraz wygrywa z Jamiem Olivierem na przepisy. Co takiego więc „rządzi i wymiata" w kwestii związków? Ta cudowna nieoczywistość, która zaciekawia partnera. Do dziś pamiętam, jak dziadek Ignacy, reperując rower Wagant, utytłany towotem, takie walnął „O sole mio", że sąsiedzi myśleli, że to nie Szczęśliwicka 25, tylko La Scala.

Nie napinaj się na męskość, nie szufladkuj się na typa macho! Zaskakuj, nie dojrzewaj całkiem, bracie, słuchaj muzyki z młodości, noś czasami dżinsy z dziurami, jak kiedyś, i apaszkę do zbroi.

„Pan jest niepoważny" – to najpiękniejsza rzecz, jaką usłyszałem na swój temat kiedyś z ust pewnej szefowej, gdy prowadziłem jakąś sztywną imprezę. Jestem niepoważny. Wtedy, kiedy nie trzeba. Kiedy trzeba – mam wiertarkę i nią umiem! Postawa sowizdrzała z wiertarką ma jeszcze jedną zaletę: jak ci się akurat nie chce, to możesz wrócić do ustawień fabrycznych i oznajmić, że ty artysta na ziarnku grochu i pralki nie zreperujesz, bo to cię przerasta. I nikt pretensji mieć nie będzie, bo przecież widziały niebieskie gały, że pięknisia brały! I wzywasz speca od pralek, gościa konkretu, i wpada ci do domu pan w uniformie, ze skrzynką pełną narzędzi, a ty idziesz pisać felieton. A następnego dnia twoja żona ci tylko opowie, jak to Błażej, co pralkę reperował, ująłją za serce i duszę, bo się okazało, że pralki to robi z przyjemności, a na co dzień maluje abstrakcje, gra w psychodelicznym zespole i pisze wiersze. Jeden to nawet dla niej napisał.

A co innego miał na okładce. ●

ZDJĘCIE: KAMILA MARKIEWICZ-LUBAŃSKA.

eprasa.pl 3c7a6e9596









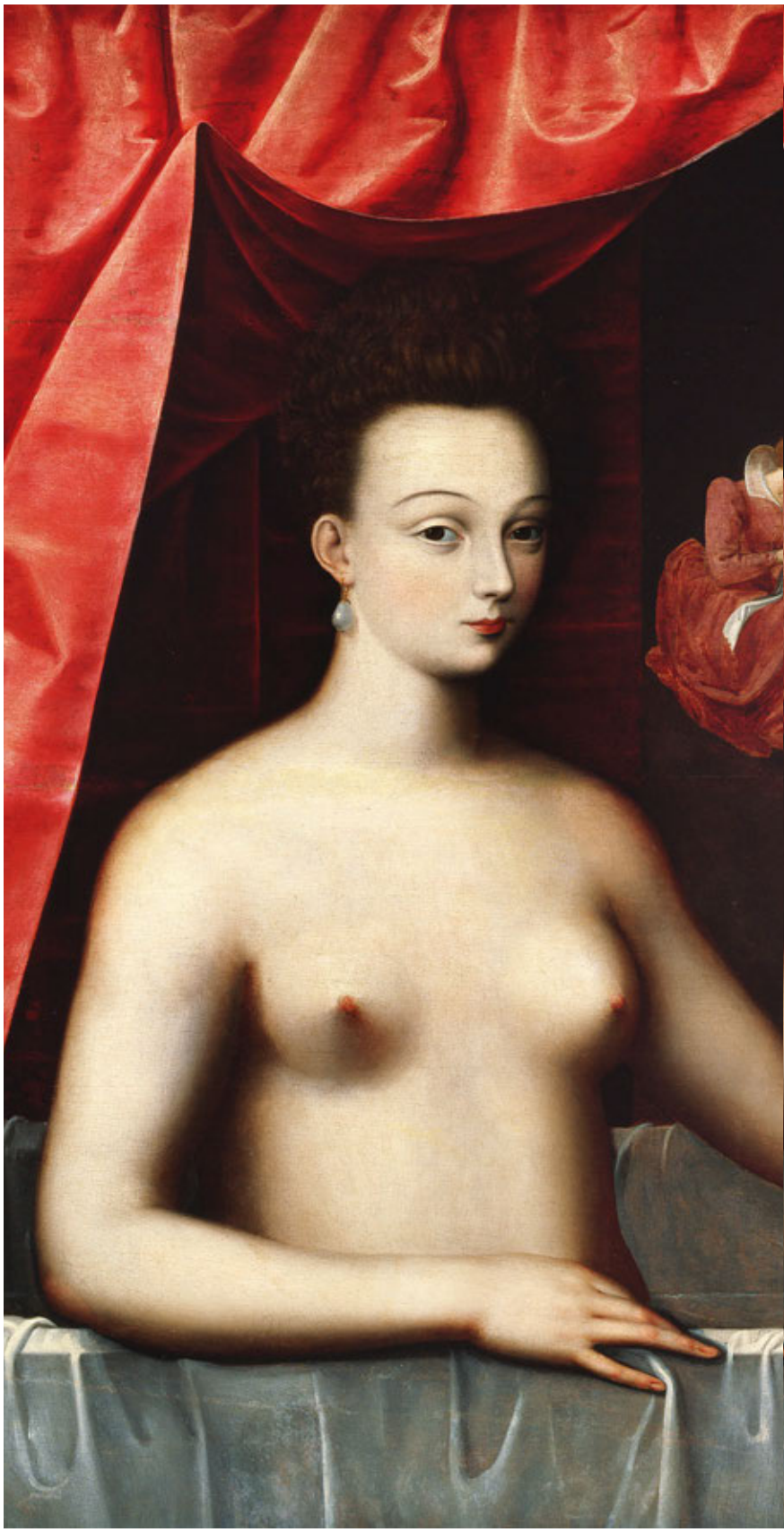
Elit Design

SHOWROOM LAMINAM, AL. JEROZOLIMSKIE 132, 02-305 WARSZAWA

WWW.ELITDESIGN.PL

PIERŚ NAD PIERSIAMI

W OPTYMISTYCZNE DNI MYŚLĘ, ŻE NASZE PIERSI NALEŻĄ DO NAS – DZIĘKI RUCHOWI FEMINISTYCZNEMU I POWSZECHNEJ EDUKACJI, W TYM SEKSUALNEJ. W GORSZE DNI NIE JESTEM JUŻ TAK PRZEKONANA CO DO TEGO POSTĘPU. NASZE CIAŁA SĄ NADAL ZAWŁASZCZANE PRZEZ SYSTEM. ALE CZY ZAWSZE TAK BYŁO? I CZY MUSI TAK POZOSTAĆ? – PYTA **SONIA KISZA,** HISTORYCZKA SZTUKI, EDUKATORKA I FEMINISTKA.



„Gabrielle d'Estrées i jej siostra księżna de Villars w kąpieli" autorstwa nieznanego artysty, któremu przypisuje się przynależność do tzw. szkoły z Fontainebleau (ok. 1600).

eprasa.pl 3c7a6e9596



eprasa.pl 3c7a6e9596

Balony, cyce, zderzaki, melony, cycuszki, cycusie. Większość to określenia używane przez mężczyzn. Zwykle po to, by uprzedmiotowić kobiece ciało, sprowadzić je do roli męskiej uciechy. Język i to, jak reagujemy – często zawstydzeniem, zgorszeniem – fenomenalnie ilustruje, do kogo nasze piersi kulturowo należą... Czy ta ważna część naszego ciała zawsze była męską zabawką?

Otóż przez znaczną część naszej człowieczej historii funkcjonowaliśmy w społecznościach zbieracko-łowieckich. Wiemy o nich co nieco z wykopalisk, resztę staramy się dopowiedzieć, obserwując, jak funkcjonują takie społeczności dziś. W wielu kulturach kobiety chodziły lub chodzą topless – nikogo to ani nie podnieca, ani nie gorszy. Kobiece sutki (tak samo jak męskie w zachodnich krajach) są po prostu częścią ciała i nie stanowią tabu. Tak było na całym świecie. Kiedy i jak się to zaczęło zmieniać, może pokazać nam sztuka.



CYCATE BOGINIE PŁODNOŚCI

Piersi jako autonomiczne dzieła sztuki pojawiały się już w malarstwie jaskiniowym. Nagie figurki bogiń z obfitym biustem są znajdowane w przeróżnych częściach świata. Piersi w sztuce długo pojawiały się głównie w kontekście płodności, karmienia niemowląt, a więc w kontekście bardzo naturalnej czynności, dzięki której człowiek jako ssak w ogóle istnieje. To właśnie karmienie piersią spełnia większość potrzeb małych dzieci: bliskość, zapewnienie pokarmu, nawodnienie, zapobieganie infekcjom i biegunkom. Kobiecy cyc dosłownie umożliwił ludzkości istnienie. Czy nie powinniśmy mieć więc wobec niego ciut więcej szacunku?

CZASY CYCERONA

W związku z rozwojem rolnictwa i zmianą trybu życia na osiadły w wielu społecznościach zaczęły się duże zmiany w sposobie życia ludzi i ich podejściu do ciała. Nasi przodkowie zaczęli gromadzić i kumulować kapitał w postaci różnych dóbr, głównie ziemi, przez co zaczęto zwracać uwagę na kwestie dziedziczenia, łączenia się w pary i prokreacji. Zamożne klany poprzez małżeństwa chciały uzyskać korzystne sojusze, rozszerzyć wpływy. To zdecydowanie zmieniło pozycję kobiet i ich ciał – w tym piersi. Rozpoczął się wielowiekowy proces, w ramach którego stałyśmy się towarem, głównie eksportowym.

Właściwie we wszystkich znanych nam cywilizacjach Eurazji, których pismo umiemy przeczytać: w starożytnym Egipcie, Mezopotamii, Grecji i Palestynie, dzieci były karmione piersią przez swoje matki. Wyjątkiem były te, których matki nie miały pokarmu, zmarły lub były chore. W rodzinach arystokratycznych zatrudniano również mamki, a miało to na celu prawdopodobnie przyspieszenie owulacji i możliwość szybszego zachodzenia w kolejne ciąże. Właśnie po to, by rozwijać klany, rodziny i strefy wpływu. W społecznościach zbieracko-łowieckich kobiety karmiły dzieci przez około cztery lata i taki też był średni odstęp między ciążami. To mit, że prehistoryczne kobiety miały gromadkę dzieci. I to starożytni Rzymianie sprawili, że korzystanie z usług mamek stało się niemal normą dla większości zamożnych ludzi w Europie Zachodniej przez kolejne stulecia. Rzymscy lekarze radzili, aby matki nie karmiły swoim pokarmem przez 20 dni, bo pierwsze mleko jest zbyt ciężkostrawne... Przez co niemal uzależniali młode matki od usług mamek, bo jak „rozkręcić" laktację, jeśli nie karmiło się pierwsze trzy tygodnie po porodzie?

Chociaż w czasach przedchrystusowych, a nawet w pierwszym milenium piersi były kojarzone głównie z ich funkcją związaną z macierzyństwem, nie brakuje starożytnych tekstów pokazujących je w świetle erotycznym. Pięknym tego przykładem jest „Pieśń nad pieśniami", datowana na VI–II wiek przed Chrystusem. Włączony do kanonu biblijnego utwór jest zaskakująco równościowym tekstem – prawie połowa zdań wypowiadana jest przez kobietę! Piersi porównywane są w nim do koźląt – bliźniąt gazeli oraz do winogron. Mają też zapach jabłek.

JAK TRWOGA, TO DO PIERSI

W średniowiecznej sztuce kobieca nagość jest bardziej popularna, niż mogłoby się wydawać. Odkryte piersi mają męczennice – niekiedy doświadczające tortury ich obcinania, tak jak w przypadku Świętej Agaty i Świętej Barbary. Bez ubrań ukazywane są też personifikacje Próżności i Pychy, a także Ewa Pramatka. Nagość w tym przypadku pokazuje grzeszność, jest symbolem hańby. Najczęściej spotykane są piersi Maryi. Mleczne Madonny powstawały szczególnie często w okresach głodu i klęsk urodzaju. Pierś kobiety – matki Boga była symbolicznym ukojeniem dla głodnych brzuchów – obrazem wyśnionego dostatku.

Ten charakter kobiecej piersi wyraża też scena „Lactatio Bernardi", rzadki motyw ikonograficzny. Bernard z Clairvaux, mnich, doktor Kościoła z XII wieku, miał wizję podczas modlitwy. Według świętego figura Matki Bożej ożyła i nakarmiła go mlekiem ze swojej piersi. Dziś sytuacja, w której dorosły człowiek pije mleko z piersi, może budzić obrzydzenie czy zgorszenie, w średniowieczu jednak każdy wiedział, że podstawową funkcją piersi było karmienie, wizję Bernarda odczytywano więc w kategorii cudu, dowodu na miłosierdzie, a nie w kontekście seksualnym. Wiedziano, że mleko powstaje z krwi – Maryja była więc odniesieniem do Chrystusa, który karmi ludzkość swoją krwią. Kolejnym powodem, dla którego nie możemy oceniać srogo Bernarda, jest fakt, że w latach 2000 wiele z nas piło ►

eprasa.pl 3c7a6e9596



W średniowiecznej sztuce kobieca nagość jest bardziej popularna, niż mogłoby się wydawać. ***Najczęściej spotykane są piersi Maryi. Mleczne Madonny powstawały często w okresach głodu.*** Były symbolicznym ukojeniem dla głodnych brzuchów.

Od lewej: Praca współczesnej polskiej artystki Margerity Wargoli, artystki wizualnej mieszkającej od dwóch dekad w Irlandii. Pracuje z materią odzyskaną – zużytymi przedmiotami i ręcznie filcowaną wełną, tworząc instalacje na styku pamięci, czasu i transformacji w odniesieniu do oczekiwań społeczno-kulturowych wobec kobiecego ciała.

Powyżej: Jean Fouquet „Madonna w otoczeniu serafinów i cherubinów" (ok. 1450).

eprasa.pl 3c7a6e9596

półsłodkie wino z niebieskiej butelki, którego nazwa po polsku brzmi „mleko ukochanej pani".

KRĄGŁE JAK PIŁECZKI

Niestety sceny z dorosłymi ludźmi pijącymi mleko z kobiecej piersi, tak jak w przypadku Bernarda, ale też inne sceny inspirowane antycznymi legendami zaczęto odczytywać w kontekście erotycznym już w sztuce nowożytnej. Rozwój kultury dworskiej w średniowieczu, a więc zwyczaje związane z flirtem i zalotami oraz renesansowa fascynacja antykiem, zatem też nagością – sprawiły, że wizerunki ciał kobiecych stały się dosłownie elementem wystroju pałaców i posiadłości. Kobiece ciało było czymś do podziwiania, a jednocześnie maszynką do rozrodu. W bogatych kręgach służyło do rodzenia kolejnych dziedziców, a w biednych do rodzenia siły roboczej. Za tymi przemianami późnego feudalizmu i raczkującego kapitalizmu szło ograniczenie działalności akuszerek czy zielarek, znających się na antykoncepcji i aborcji, a także podsycanie wojny płci, która miała uniemożliwić społeczne bunty przeciwko rządzącym. Kobiece ciało było narzędziem, kompletnie podległym męskiej władzy i upodobaniom. Damy ku uciesze swoich mężów powinny mieć piersi jędrne i małe jak jabłuszka. Taki biust był i będzie ideałem dla Francji, Włoch i Anglii przez setki lat. A jego eksponowanie stanie się możliwe dzięki nowym rozwiązaniom modowym. Popularność zyskują podnoszące biust i wysmuklające sylwetkę gorsety.

Fascynację piersią, której głównym zadaniem było wyglądać, widzimy na obrazie „Madonna z aniołami" Jeana Fouqueta. Madonną jest Agnès Sorel, metresa króla Francji Karola VII, słynąca z niebywałej urody. Była uważana za ideał gotyckiego piękna. Jej piersi są jak przyczepione do klatki piersiowej małe piłeczki. Sportretowanie jej jako karmiącej Madonny jest celowym zabiegiem – nie tylko mającym na celu wystawienie jej wdzięków, ale także umożliwiającym pokazanie tego zachwycającego ówczesnych biustu. Obraz został namalowany po śmierci damy, bo Agnès Sorel zmarła krótko po urodzeniu czwartej córki Karola VII, w wyniku zatrucia rtęcią w wieku 28 lat. Do dziś nie wiadomo, czy zatrucie wiązało się z używaniem medykamentów do walki z pasożytami, czy ze stosowaniem kosmetyków bielących skórę, czy może stał za tym Ludwik XI, syn króla i następca tronu. Zresztą nie tylko on był jej wrogiem. Sorel nie była lubiana, uważano, że ma zbyt duży wpływ na króla i jego decyzje. Poza wszystkim obraz królewskiej metresy jako Madonny był skandalem (jak widać, uczucia religijne obrażają się od co najmniej 1450 roku).

Szczególnym zainteresowaniem od wieków cieszą się piersi z portretu Gabrielle d'Estrées i jednej z jej sióstr. Na obrazie widzimy, jak dwie nagie damy siedzą razem w wannie, a jedna z nich łapie sutek drugiej. W niektórych wersjach za kobietami siedzi karmiąca dziecko mamka. Gabrielle d'Estrées była kochanką i doradczynią króla francuskiego Henryka IV. Miała udział w zakończeniu wojny religijnej – namówiła monarchę do zmiany wyznania na katolicyzm. Na obrazie trzyma pierścień władcy, który jest dowodem ich zażyłości. Gabrielle d'Estrées



Alonso Cano „Święty Bernard i Dziewica" (1645-1652).

prawdopodobnie zostałaby królową, gdyby nie przedwczesna śmierć przy porodzie ich czwartego dziecka (tak samo jak w przypadku Sorel). Jej odejście pogrążyło niedoszłego męża w rozpaczy – wyprawił jej królewski pogrzeb i nosił żałobę. Na portrecie druga dama, Julienne-Hyppolite-Joséphine szczypie sutek siostry, co bywa odczytywane jako wskazówka o ciąży metresy bądź o homoerotyzmie przedstawionych postaci. Malowidło budziło przez stulecia wiele emocji – w opisach literackich (pamiętajmy, długo nie było dostępnych reprodukcji – ludzie znali obrazy jedynie z opisów) sugerowano, że siostry się pieszczą. Według jednego z przekazów obraz bardzo podniecał widzów.

PIERSI OŚWIECONE

Kolejna zdecydowana zmiana nastąpiła wraz z oświeceniem, czasami rewolucji francuskiej i potem XIX wiekiem – okresem

eprasa.pl 3c7a6e9596

burzliwym w całej Europie. Kobieca pierś stała się wtedy symbolem państwowości. Rodzenie dzieci nie było już tylko obowiązkiem wobec rodziny czy klanu, było obowiązkiem wobec całego narodu. Współczesne postrzeganie macierzyństwa jako błogosławieństwa w dużej mierze zawdzięczamy właśnie temu okresowi. To wtedy zaczęto podkreślać wagę uczuć rodzinnych, szczególnie tych matczynych, co kontrastowało z dotychczasowym nowożytnym utożsamianiem tych relacji z ekonomicznym i społecznym kontraktem. Ten model związany był z rosnącą na znaczeniu burżuazją. Kobiecość i niemal zawsze łączone z nią macierzyństwo stały się wyidealizowane, wyniesione na piedestał. Szczególne znaczenie dla postrzegania piersi w tym okresie miały pisma lekarzy i filozofów, na przykład Jeana-Jacques'a Rousseau, który podkreślał wagę karmienia przez matki, a nie mamki. Niedługo po wydaniu jego traktatu pedagogicznego kobiety (często naciskane przez mężów) zaczęły karmić piersią swoje dzieci. Co ciekawe, dotyczyło to wszystkich, niezależnie od poglądów politycznych. Powrót do karmienia własnych dzieci dotyczył zarówno rodzin związanych z rojalistami, jak i republikanami. Oczywiście przyczyniło się to do zmniejszenia umieralności niemowląt, które we Francji do tej pory często były wysyłane na dwa pierwsze lata życia na wieś do mamki.

Ciało kobiety zostało więc tym razem przechwycone nie przez mężczyzn dla ich uciechy, ale przez całą wielką machinę polityczną. To był też okres, w którym kobiety, a zwłaszcza matki zostały zamknięte w domu, a pokłosie oświeceniowego wzorca wyidealizowanego rodzicielstwa, do którego kobiety „po prostu są stworzone" – w przeciwieństwie do mężczyzn – towarzyszyło nam przez kolejne stulecia. Jeszcze w poprzednim pokoleniu, pokoleniu naszych rodziców, bywało koronnym argumentem dla nieangażujących się w wychowanie dzieci ojców.

Naga pierś Marianne, alegorycznej figury Francji, która ucieleśnia wolność, stała się motywem wręcz patriotycznym. Zresztą „Wolność wiodąca lud na barykady" (obraz Eugène'a Delacroix, pokazujący rewolucję z 1830 roku) też ma odsłonięty biust. Musimy mieć jednak świadomość, że takie figury nie wpływały na poprawę sytuacji realnych kobiet. Francuzki dały radę wywalczyć sobie prawa wyborcze dopiero 100 lat później! Wygląd Marianne zmieniał się w zależności od nastrojów politycznych – raz była wojowniczą dziewicą, raz matką, potem kobietą w sile wieku. Nierzadko wrogie Francji państwa, jak Niemcy czy Rosja, tworzyły jej karykatury, wyśmiewając fakt, że symbolem narodowym „zniewieściałych" Francuzów jest kobieta. Nagie piersi na wzór Marianne mają też warszawskie Syrenka i Nike – Pomnik Bohaterów Warszawy. Walczące kobiety z gołym biustem to bardzo zrozumiały w różnych kręgach symbol niezłomności i zwycięstwa.

Tu chciałabym podkreślić, że w tej opowieści opieram się w dużej mierze na sztuce francuskiej, bo to kraj nad Sekwaną miał najbardziej radykalne podejście do biustu i najłatwiej zaobserwować zmiany w jego postrzeganiu. Poza tym od czasów nowożytnych moda i wszelkie trendy z Francji pojawiały się na innych dworach europejskich, potem u arystokracji, burżuazji i ziemiaństwa. Na szczęście nie w stosunku jeden do jednego. Na przykład w nowożytnych Niderlandach karmienie piersią własnych dzieci było normą, nawet publicznie w kościołach. Choć sam duży biust często pojawia się w scenach moralizatorskich jako straszak – wielkie wylewające się z gorsetu melony uchodziły za niderlandzki obraz zepsucia moralnego.

BIEDNY BIUST

Wiek XX to czas gigantycznych przemian, wojen, konfliktów, przetasowań. W czasach wojen światowych kobiecy biust znowu staje się kartą przetargową. Malowane, fotografowane i reprodukowane piersi zachęcają matki do rodzenia dzieci, a w Stanach Zjednoczonych nawet reklamują obligacje skarbu państwa. Metamorfoza zachodzi również w tym, jaki biust jest uważany za ponętny – najpierw w wyzwolonych latach 20. modne są płaskie klatki piersiowe, kobiety więc korzystają z biustonoszy ściskających biust. Niedługo potem, już podczas drugiej wojny, świat zaczyna kochać pełniejsze biusty, a spiczaste staniki nadają im kształt nabojów. Działający w drugiej połowie XX wieku marketerzy mają już tę przewagę nad poprzednikami, że znają psychoanalizę i psychologię – grają więc na instynktach. Reklamy i kampanie adresowane do żołnierzy prezentują modelki z dużym biustem – mają kojarzyć się z jednej strony z życiodajnym pokarmem – więc obrazem matki i ojczyzny (po angielsku pasuje tu *motherland*) – a z drugiej z seksem, przyjemnością – biustem dziewczyny czekającej na nich w domu.

Druga wojna światowa zmieniła postrzeganie ciała człowieka także w inny, bardziej drastyczny sposób. Rozkładające się na ulicach miast zwłoki, Holokaust, wszechobecna przemoc i śmierć sprawiły, że albo zostało wyparte ze sztuki albo stało się dla artystów i artystek inspiracją, a nawet obsesją, jak choćby w rzeźbach Aliny Szapocznikow. Polska artystka żydowskiego pochodzenia młodość spędziła w getcie i obozach zagłady. Piersi i bywają u niej autonomicznym, organicznym, sensualnym tworem.

Biust w sztuce XX wieku zyskał wymiar emancypacyjny, co wiążemy z drugą falą feminizmu, która silnie skoncentrowała się na polityczności kobiecego ciała. Wulwa i cycek stały się istotnymi elementami sztuki feministycznej, polem bitwy o prawa reprodukcyjne, elementem mającym wyzwolić dotychczas tłumioną seksualność kobiet. Świetnie oddaje tę ideę praca Marii Pinińskiej-Bereś „Maszynka miłości" z 1969 roku. Artystka z części kobiecego ciała tworzy mechanizm – napędzaną korbką maszynkę – krytykując tym samym uprzedmiotowienie kobiet i sprowadzanie ich ciała do użytecznego sprzętu.

CYCUŚ GLANCUŚ

Dziś dyscyplina dawnych instytucji została najpierw zastąpiona przez społeczne normy, a teraz korporacje i przemysł monetyzujący kompleksy, które sam nam wszczepia. Nadal (a nawet bardziej niż kiedykolwiek) boimy się śmierci, a więc starości i chorób. Nadal postrzegamy swoje ciała jako karty przetargowe – wymagamy od ►

eprasa.pl 3c7a6e9596



Amerykańska artystka Sarah Goodridge wysłała swojej sympatii namalowaną miniaturę swoich piersi. „Piękno objawione" (1828) powstało na kości słoniowej, a dzięki lśniącej powierzchni podkładu i sprawności technicznej artystka uzyskała bardzo ciekawy, realistyczny efekt.

nich wiecznej młodości i jędrności. Nawet dojrzałe kobiety dają sobie wmówić, że powinny wyglądać jak nastolatki. Dyskusję o piersiach przejęła medycyna estetyczna i onkologiczna, bo właśnie w tym kontekście myślimy o swoim biuście: projekt do poprawienia albo rak, plus, jak dawniej, seksowna zabawka dla mężczyzn. Jako posiadaczka dużego biustu zdaję sobie sprawę z tego, że przyciąga wzrok. Jest też dużym obciążeniem – wydaję na jego podtrzymywanie o wiele więcej, niż bym chciała, bo dobre staniki to zdecydowanie nietania sprawa. Największą jednak jego moc poczułam, paradoksalnie, karmiąc piersią. Oto dwie magiczne, ciepłe kule, które są w stanie uspokoić (prawie) każdy niemowlęcy płacz. W jakim więc kontekście mówić o piersiach? Nie można ich przecież wkładać tylko w rolę karmicielek czy uwodzicielek.

Coraz częściej myślę o uwolnieniu cycków, walce z fetyszyzacją, tabuizacją, obsesją jędrności, jabłkuszkowatości. To obszary, w których potrzebujemy pracy, wizualnych pomocy, na przekór reklamom i kampaniom. Na szczęście takich materiałów dostarcza nam sztuka współczesna. Obrazy queerowej artystki Clarity Haynes, portretującej BARDZO różne biusty, to odważna dyskusja z wielowiekowym uprzedmiotowieniem piersi. Podobną ironię, jaką posługiwała się Maria Pinińska-Bereś, stosuje współczesna polska artystka Margerita Wargola, łącząc różowe filcowe sutki z przedmiotami kuchennymi. Cycuś eleganckie ciastko czy cycki-grzybki obrastające zardzewiałe dzbanki albo spleśniałe cycki-cytrynki – są pełną dystansu próbą odnalezienia roli piersi w patriarchalnej kulturze, która zamknęła nas w kuchni i rozkazała bać się „przedawnienia". Czy można ograć to lepiej niż poczuciem humoru?

Póki wstydzimy się swoich piersi, bo są za małe, za duże, za obwisłe, za trójkątne – ktoś inny ma nad nami władzę. Póki patrzymy na swoje ciało jako na widok, wtłaczamy się w nierealne formy. Przemysły – od kosmetycznych po chirurgiczne, a nawet modowe – nie mogą dyktować nam tego, jak ma wyglądać (lub nie wyglądać) nasze ciało. Przecież ono ma własny rytm, swoją historię, doświadczenie i funkcję. Dojrzałe kobiety mają ciała dojrzałych kobiet, a nie małych dziewczynek. Zaniepokoić nas powinny przekazy, które takie nienaturalne wzorce promują. Pora przestać zwracać uwagę na trendy, które – jak już wiemy – są polityczne. Mam nadzieję, że historyczna świadomość pomoże nam się uwolnić od obsesji poprawiania i zamartwiania. Może trzeba się cieszyć się z tego, że akurat ma się „niemodny biust". I tak pewnie wróci do łask w kolejnym sezonie. ●

eprasa.pl 3c7a6e9596

POPATRZ na NIE

Dopiero wtedy, gdy kobiety realnie odzyskają prawo do decydowania o tym, jak, kiedy i czy w ogóle chcą piersi pokazywać, będzie można mówić o zmianie na plus. Na razie dla wielu z nas jest to bardziej źródło presji niż wolności – mówi **Marta Majchrzak,** psycholożka społeczna i badaczka, współautorka raportu „Piersi w Polsce".

Rozmawia **BEATA PAWŁOWICZ**

Piersi dla kobiety są powodem do dumy albo do wstydu. Zawsze jednak są ważne. Co o ich znaczeniu może powiedzieć psycholożka społeczna?
Piersi są bardzo tożsamościowym elementem ciała. Stają się nim już w okresie dojrzewania. Przyciągają, zwracają uwagę innych. Nie tylko mężczyzn. Kobiety porównują swoje piersi z piersiami przyjaciółek, sióstr, kuzynek i albo im ich zazdroszczą, albo są dumne z własnych. Czują się postrzegane przez innych jako gorsze albo lepsze właśnie z ich powodu. Z perspektywy psychologii społecznej piersi są więc nieustannie poddawane ocenie i kontroli. Normom mówiącym, kiedy wolno je eksponować, a kiedy trzeba zakryć. To powoduje, że wiele kobiet odcina się od doznań płynących z tej części ciała, traktując ją jako obiekt do oglądania, a nie źródło czucia. Odzyskiwanie kontaktu z piersiami jest procesem wzmacniającym, który pomaga kobietom budować życzliwą i autonomiczną relację z własnym ciałem.

Czyli relacja z własnymi piersiami jest czymś, co kobieta powinna odzyskać niezależnie od tego, czy lubi swój biust?
Ta relacja zmienia się, jest kształtowana przez kontekst kulturowy. Inaczej przeżywają ją nastolatki, inaczej młode kobiety, a jeszcze inaczej te, które doświadczyły ciąży, karmienia piersią, choroby czy menopauzy. Dodatkowo społeczne komunikaty – reklamy, media, pornografia – narzucają ideał piersi nieosiągalny dla większości kobiet. To sprawia, że nawet naturalne zmiany, wynikające choćby z wieku, bywają interpretowane jako „utrata" czy „defekt", a nie jako część historii ciała. Relację kobiet z własnymi piersiami mogę podsumować doświadczeniem, jakie wyniosłam z kręgów kobiet: mało która jest z nich zadowolona, a jednocześnie bywają dla nas źródłem mocy, przyjemności i obszarem kontaktu z samą sobą.

W jaki sposób mogą być miejscem kontaktu ze sobą, kiedy uważamy je za, jak to pani ujęła, obiekt do oglądania?
W wielu technikach psychologicznych obszar serca, a więc i piersi, to miejsce, którego dotykanie pomaga uspokoić się, uziemić, a dzięki temu wrócić do kontaktu ze sobą. Kiedy jestem poddenerwowana, kiedy czuję, że nie wiem, o co mi chodzi, dotykam jedną ręką obszaru serca, a więc piersi, a drugą brzucha, i to mi pomaga. Niezwykle ważnym doświadczeniem było dla mnie karmienie piersią dziecka. Jednocześnie piersi są ważnym aspektem mojej seksualności.

Warto polubić swoje piersi, bo wtedy można czerpać z nich poczucie kobiecej mocy i doświadczać – na różne sposoby – miłości.
Pochodzę z rodziny, w której czytało się książki i pracowało nad sobą, a nie przeglądało w lustrze. Dbanie o intelekt było nagradzane, a o wygląd – leciutko wyszydzane. Dla mnie jednak, jako dziewczynki, a potem kobiety, wygląd był ważny. Dziś mam 47 lat i od czasu, kiedy zaczęłam ćwiczyć, chodzić na ściankę wspinaczkową, moje piersi stały się ładniejsze. Patrzenie na siebie w lustrze z życzliwością stało się dla mnie rodzajem rytuału. Mówię o tym dlatego, że z badań wynika, że stosunek dziewczynek i młodych kobiet do ich piersi niewiele różni się od stosunku ich matek czy babek. Nadal jest nieżyczliwy, w relacji ja – piersi dominują kompleksy. ►

eprasa.pl 3c7a6e9596



Pomnik Syreny w Warszawie autorstwa Ludwiki Nitschowej.

To znaczy, że zmiany kulturowe: większa akceptacja dla odsłaniania ciała w przestrzeni publicznej, otwartość kobiet na przyjemność płynącą z seksu oraz idee feministyczne – nie mają pozytywnego wpływu na stosunek kobiet do ich własnych piersi?

Kiedy dorastałam, wydawało mi się, że edukacja spowoduje, że na przykład znikną ze ścian kalendarze z gołymi paniami. Nie zniknęły. Dziś mamy wręcz zalew nagości, na czerwonych dywanach, na ściankach – wszędzie widzimy prawie nagie kobiety. Pokazywanie piersi w mediach niekoniecznie oznacza większą swobodę kobiet w doświadczaniu własnego ciała. Często jest wręcz przeciwnie, bo im więcej „dozwolonej" nagości, tym silniejsza presja, by była ona zgodna z określonym kanonem: młodym, jędrnym, symetrycznym i pozbawionym jakichkolwiek niedoskonałości. W efekcie kobiety jeszcze bardziej patrzą na swoje piersi oczami zewnętrznego obserwatora, oceniając je pod kątem tego, czy nadają się do pokazania, zamiast zastanowić się, jak się z nimi czują.

Czyli mamy apel do gwiazd i celebrytek: mniej nagich piersi w mediach dla dobra wszystkich kobiet!

Oczywiście można zastanowić się, jaki wpływ na nas jako na społeczeństwo ma akceptacja dla nagości i seksualizacja. Ktoś powie: przecież feministki, które chcą odzyskać ciała kobiet dla kobiet, mówią, że mamy prawo pokazywać piersi. Tak, ale liberalizacja obyczajowa nie idzie jednak w parze z edukacją. Dziewczynki i młode kobiety są wystawiane na obrazy aż kipiące od seksualności, ale nie uczy się ich mówienia o granicach, zgodzie, przyjemności czy wstydzie. To powoduje chaos: z jednej strony komunikat „możesz wszystko", z drugiej – brutalne sankcje w postaci hejtu. Dopiero wtedy, gdy kobiety realnie odzyskają prawo do decydowania o tym, jak, kiedy i czy w ogóle chcą piersi pokazywać, będzie można mówić o zmianie na plus. Na razie dla wielu kobiet jest to bardziej źródło presji niż wolności. A akcje społeczne, jak ta polegająca na noszeniu podkoszulków z napisem: „Jeśli widzisz moje sutki, to dlatego, że je mam", to jedynie niewielki bunt przeciwko uprzedmiotawianiu naszych ciał.

Pytanie, na ile nasza relacja z piersiami jest przeżywana kolektywnie, a na ile indywidualnie?

Odpowiedź nie jest prosta. My, kobiety, bardzo się różnimy i dlatego często kompletnie się nie rozumiemy. Kiedy prowadziłam badania dotyczące menstruacji, okazało się, że każda badana doświadcza jej na swój sposób. Jedna lubi wtedy uprawiać seks, bo pochwa jest silnie nawilżona, a piersi bardzo czułe na dotyk. Druga celebruje menstruację jako wydarzenie duchowe. Kolejna odczuwa tak silne dolegliwości, że jest wyłączona z życia. Ponieważ różnice są aż tak duże, często jedna kobieta uważa, że druga przesadza albo ściemnia. Podobnie jest z piersiami. Jedne z nas czują je bardziej, inne mniej. Część ma taką budowę fizjologiczną, że piersi w naturalny sposób stają się źródłem przyjemności, o ile w rodzinnym domu nie doświadczyłyśmy negatywnego modelowania stosunku do kobiecości.

Czyli nie wszystkim nam piersi dają przyjemność w naturalny sposób?

Są kobiety, które muszą przejść trudną drogę, pokonać wstyd, kompleksy i otworzyć się na doznania cielesne, aby móc czerpać przyjemność ze stymulacji piersi. Ponieważ system nerwowy musi się nauczyć doświadczać przyjemności, wymaga to dania sobie czasu, uważności i systematyczności w pieszczeniu piersi. Ale też powiedzenia sobie, że piersi są dla mnie ważne i chcę, aby były źródłem rozkoszy. Co ciekawe, kobiety, które w naturalny sposób nawiązały dobrą relację ze swoimi piersiami, częściej myślą o profilaktyce nowotworowej i wykonują badania piersi.

Naprawdę?

Celem raportu „Piersi w Polsce" było właśnie sprawdzenie, czemu kobiety się nie badają, a nawet badają coraz rzadziej,

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: BRIDGEMAN IMAGES, PHOTOGENICA, PHOTOPOWER, AGA BILSKA

eprasa.pl 3c7a6e9596

co się wydaje kompletnie nieracjonalne. Pytane o przyczyny najczęściej mówią, że są zabiegane, że praca, dzieci, że jedyne, co robią, to czasem swoich piersi dotykają, żeby sprawdzić, czy jest OK. Jeśli USG czy nawet mammografia trafiają na ich listę zadań, to dopiero na szary koniec.

Ale zabieganie to tylko pierwsza odpowiedź. Druga brzmi: kobiety się nie badają, bo boją się diagnozy i procesu leczenia. Boją się, że stracą włosy, że będą okropnie wyglądały, że się zestarzeją. W pierwszym momencie to także wydaje się absurdalne, bo przecież im później zdiagnozuje się raka, tym trudniejsze będzie leczenie. Jednak podczas rozmów z kobietami, które już przeszły terapię, usłyszałam wiele historii, które pomogły mi zrozumieć taką postawę. Tym, co kobiety wspominają jako bardzo dotkliwe i traumatyzujące, jest przedmiotowe traktowanie przez lekarzy, a część pacjentek tego właśnie doświadczyła.

Diagnoza jako początek drogi przez mękę w systemie NFZ – nikogo to chyba nie zaskakuje?

Niestety, dlatego warto mówić o tym, czego sama dowiedziałam się podczas tego projektu, a mianowicie: w ramach NFZ-owskiego programu Breast Cancer Unit działa w Polsce około 20 ośrodków, które zatrudniają lekarzy wyszkolonych specjalnie do pracy z kobietami z nowotworem piersi, a także psychoonkologów, chirurgów i plastyków. Po diagnozie mogą więc trafić do ośrodków, gdzie będą traktowane super i co więcej, będą miały zapewnioną rekonstrukcję piersi. Szkoda tylko, że takich ośrodków jest jedynie 20.

Co się dzieje z kobiecością, kiedy okazuje się, że piersi są chore?

Realizując projekt „Piersi w Polsce", przeprowadziłam wiele rozmów z kobietami, i choć w swojej ponad 20-letniej pracy badaczki nigdy nie płaczę, nie byłam w stanie powstrzymać łez. Słyszałam opowieści o tym, jak bardzo tę kobiecość się wtedy traci. Nie tylko dlatego, że piersi zostały odjęte, że dokonano mastektomii, ale też dlatego, że jeśli choroba zaszła za daleko, konieczne było usunięcie także organów rodnych. Oznacza to m.in. przedwczesną menopauzę. Dla młodych kobiet bywa to życiową tragedią. Słyszałam od nich, jak jest im trudno choćby znajdować przyjemność w zbliżeniach z partnerem. Że one chcą tylko jednego: przeżyć kolejny dzień.

Czy rekonstrukcja piersi to także początek rekonstrukcji kobiecej siły?

Tak, wiele kobiet znajduje pocieszenie w tym, że mają teraz ładniejsze piersi niż przedtem. Równej wielkości, podniesione, jędrne. Kobietom bardzo pomaga w tym, co się stało, wspólnota z innymi kobietami w podobnej sytuacji. Wielkie znaczenie dla odzyskania siły mają stowarzyszenia i fundacje, jak na przykład Amazonki. Warto poszukać takiej wspólnoty, nawet jeśli myślimy, że nam to niepotrzebne, że nie chcemy o tym, co przeżyłyśmy, z nikim rozmawiać. Warto się przełamać, bo takie spotkania pomagają odzyskać poczucie mocy i radości.

Co dla pani było najbardziej poruszające podczas tych badań?

Konsekwencje społeczne diagnozy. Czyli sytuacje, w których mąż po tym, jak się dowiaduje o raku piersi, zostawia kobietę, pracodawca ją zwalnia, a przyjaciółki się od niej odsuwają. Wiele kobiet, z którymi rozmawiałam, boi się, że tak będzie, a to znaczy, że słyszały o tym, że diagnoza grozi utratą partnera, pracy, a nawet przyjaciółki. Szokujące jest dla mnie, że te konsekwencje są takie same w 2026 roku, jakie były w latach 70. Przyznaję, że rozmowy podczas tego projektu zmieniły wiele moich przekonań. Mam znacznie więcej zrozumienia dla kobiet, dla ich motywacji. Łatwiej mi zrozumieć te, które się nie badają. Z drugiej strony jestem przejęta tym, jak mało wiemy o piersiach, i mam potrzebę dzielenia się tym, czego się dowiedziałam. Na przykład, że chociaż mam specyficzną budowę piersi i wykonuję USG, to powinnam też robić mammografię.

> Z badań wynika, że stosunek dziewczynek i młodych kobiet do własnych piersi niewiele różni się od stosunku ich matek czy babek. *Nadal jest nieżyczliwy.*

Jak więc dobrze dbać o profilaktykę?

Aż 89 procent Polek ma poczucie, że dba o profilaktykę, badając je samodzielnie za pomocą metody palpacyjnej. To ważne, aby robić to co miesiąc, ale też koniecznie trzeba raz do roku iść do lekarza. Szkoda tylko, że w Polsce nie jest tak, jak na przykład w Holandii, gdzie kobiety po prostu idą się przebadać, a jeśli mają diagnozę, wchodzą na ścieżkę szybkiej terapii i trafiają do ośrodków, które nie tylko mają nowoczesne metody terapii, ale też wysoki poziom dbałości o godność pacjentek. ●



MARTA MAJCHRZAK

psycholożka społeczna, badaczka i ekspertka w obszarze zmian społecznych dotyczących kobiet. Założycielka pracowni badawczej Herstories. Wspomniany raport „Piersi w Polsce" powstał na zlecenie fundacji SEXEDPL.

eprasa.pl 3c7a6e9596



UWAŻNA na ŻYCIE

CHOĆ W PRACĘ WKŁADA CAŁE SERCE, TO JUŻ WIE, ŻE DLA ROLI NIE BĘDZIE POŚWIĘCAĆ SIEBIE. CHCE KOCHAĆ Z WZAJEMNOŚCIĄ, JEDNOCZEŚNIE UWAŻA, ŻE Z PEWNYCH RZECZY NIE WOLNO REZYGNOWAĆ W IMIĘ MIŁOŚCI. **VANESSA ALEKSANDER** JEST MISTRZYNIĄ METAMORFOZ, ALE TO AUTENTYCZNOŚĆ JEST JEJ NAJWIĘKSZĄ SIŁĄ.

Rozmawia JOANNA OLEKSZYK

Zdjęcia ALEKSANDRA ZABOROWSKA



eprasa.pl 3c7a6e9596

Podobno jesteś fanką miłości...

Wierzę w miłość, bo ją znam. Bo blisko mnie są osoby, które szczerze się kochają, i to trwa latami. Wypełniają mnie w ten sposób nadzieją, że miłość może być dobra i budująca.

W kontrze do większości jestem też fanką walentynek, tym bardziej że wtedy są urodziny mojego taty. I choć zdaję sobie sprawę, że są wykorzystywane komercyjnie, to dla mnie walentynki są kolejnym dniem, w którym mogę się cieszyć, że mam wokół siebie osoby, które kocham.

Kiedy myślisz „miłość", to jako pierwsza przychodzi ci na myśl miłość romantyczna?

Tak, ale zaraz potem przypominają mi się dziadkowie. Spędzili ze sobą prawie 65 lat i do ostatnich dni, kiedy jeszcze żył dziadek, byli nierozłączni. Nie robili tego na pokaz, świadkami ich uczucia nie byliśmy tylko my – wnuczkowie, dzieci, rodzina – to widzieli też choćby sąsiedzi, bo dziadkowie zawsze szli, trzymając się za ręce. I zawsze kładli się spać przytuleni, uprzednio wyznając sobie miłość – mieli takie rytuały umacniające ich relację. Bardzo starałam się wyciągnąć od nich jakąś wskazówkę, zrozumieć, jak to się robi. Mówili, że nie ma recepty, ale na pewno ważne jest, żeby się nawzajem słuchać. Rytuały to nie tylko wyznania miłości, poranne i wieczorne, lecz także wspólny śpiew i taniec. Babcia przeczytała kiedyś w gazecie, że aby być długo zdrowym, trzeba codziennie śpiewać, więc codziennie wspólnie śpiewali. I dużo tańczyli. Oczywiście przykładów udanych związków mam wokół więcej, moi rodzice są długo razem, są szczęśliwi, ale taka miłość jak moich dziadków... Nie wiem, czy to się dziś jeszcze zdarza. Cieszę się, że miałam okazję z bliska oglądać, jak się buduje taką relację.

W moim domu „kocham" padało bardzo często, przy każdym śniadaniu, po każdym „dzień dobry" i przed każdym „dobranoc". Ja sama bardzo często mówię, że kocham. Nie tylko partnerowi, ale też członkom mojej rodziny, przyjaciółkom. Uważam, że generalnie mam wielkie szczęście do ludzi. Zarówno prywatnie, jak i zawodowo otrzymuję od innych wiele serdeczności i bardzo lubię ją zwracać. Moim zdaniem serdeczność, życzliwość stoją bardzo blisko miłości.

Skoro tak, to pora na moje wyznanie. Vanesso, mogłabym cię jeść codziennie na śniadanie i byś mi się nie znudziła!

Jejku, naprawdę? Dziękuję.

A muszę dodać, że jestem wielką fanką śniadań, to mój ulubiony posiłek dnia...

Dobrze, że to dodałaś, bo ja na przykład śniadania jem bardzo rzadko... [śmiech]

Powodów mojej miłości do ciebie jest wiele, ale jeden z nich to rola Pati w „The Office PL". Jest nie tylko przezabawna, ale też jako jedna z niewielu postaci na przestrzeni pięciu sezonów przechodzi prawdziwą przemianę. Wiedziałaś, że to tak się potoczy? I pytam też o ogromną popularność tego serialu.

Absolutnie nie byłam przygotowana na tak piękny rozwój tej postaci, bo nie zakładałam, niestety, że będzie szansa na kolejne sezony. Raz, że jestem bardzo surowa wobec tego, co robię, a dwa – otrzymaliśmy tyle słów krytyki ze strony widzów, zanim nawet jeszcze „The Office PL" pojawiło się na platformie, że spodziewałam się, że serial skończy się na jednej transzy. To, co się wydarzyło potem – że jednak znalazł sympatyków, a nawet wyznawców – było dla nas wszystkich ogromnym zaskoczeniem.

Patrycja była postacią, nad którą chyba najwięcej się napłakałam. Początkowo kompletnie jej nie rozumiałam, długo zastanawiałam się, jakich narzędzi użyć, żeby zmieścić się w tym dość specyficznym formacie. To, że ludzie ją tak lubią, jest zasługą naszych świetnych scenarzystów, którzy co sezon wymyślają coś, z czym ja potem muszę się namęczyć... Co uwielbiam. Kiedy dostaję rolę, z którą nie mam żadnej potyczki, nie ekscytuje mnie to tak bardzo, jak coś, co jest dla mnie wyzwaniem. Poza tym na planie przez wszystkie turbulencje bezpiecznie nas przeprowadza Maciek Bochniak, nasz reżyser, to dzięki niemu trzymamy się razem. Nikt nie czuje się tu zbędny, wprost przeciwnie – mam poczucie, że gdyby kogoś z nas zabrakło, cała układanka by się rozsypała. A spotykamy się co roku już od pięciu lat.

W moim domu „kocham" padało bardzo często, przy każdym śniadaniu, po każdym „dzień dobry" i przed każdym „dobranoc". Ja sama bardzo często mówię, że kocham. Nie tylko partnerowi, ale też członkom mojej rodziny, przyjaciółkom.

Masz chyba też szczęście do takich długich zawodowych relacji.

Chodzi ci o „Wojenne dziewczyny"? Też pięć sezonów, które nagrywaliśmy w każde wakacje. Podobnie jest z „The Office PL", bo zdjęcia zaczynają się pod koniec wiosny, więc pierwsze ciepłe dni spędzam na warszawskim Żeraniu, który udaje serialowe Siedlce. I mam nadzieję, że w tym roku spotkamy się znowu.

Ten serial dla mnie mógłby się nigdy nie kończyć, bo opowiada o nas, o Polsce, a tu materiał dla scenarzystów zawsze się znajdzie.

A że z każdym sezonem przybywa nam widzów, świadczy to chyba o tym, że potrafimy się w tych żartach przeglądać, nie obrażamy się za nie. Na przykład Patrycja jest odbiciem naszego egoizmu. Jest bezrefleksyjna, bezkompromisowa i bardzo skupiona na sobie. Była dla mnie nie lada zadaniem. Każdy, kto mnie dobrze zna, wie, jak bardzo się z Patrycją różnimy. Przede wszystkim mamy kompletnie inne śmiechy.

No właśnie, charakterystyczny śmiech i kolorowe marynarki – cała Pati.

To wszystko zasługa Hanki Podrazy, naszej kostiumografki. Razem z Izą Woldańską, charakteryzatorką, stworzyły dla mnie tę postać. Gdyby nie doczepione rzęsy w pierwszym sezonie, gdyby nie te garnitury i błyszczące spinki – Pati by nie było.

eprasa.pl 3c7a6e9596

Przyznaję, kiedy dowiedziałam się, że w piątym sezonie – uwaga, spojler – Patrycja będzie mieć romans z Reganem, byłam temu przeciwna. Jako orędowniczka miłości mam uczulenie na zdradę i nielojalność. Oczywiście świat nie jest czarno-biały, ale mając na uwadze swoje doświadczenia i doświadczenia bliskich, uważam, że akurat w tym temacie powinien być. Nie mam w sobie tu elastyczności i wyrozumiałości. A że muszę rozumieć intencje mojej postaci, żeby ją obronić, miałam z tym duży problem. Ostatecznie kluczem okazała się właśnie ta bezrefleksyjność Pati. Mimo wątpliwej etyki jej działań widzom ten wątek bardzo przypadł do gustu.

W ostatnim sezonie pojawia się sugestia, że Pati ma ADHD. Najbardziej jej ulega oczywiście ona sama...

U niej wszystko jest w krzywym zwierciadle, ale to, że ten temat jest obecny, pokazuje, jak jest ważny.

Mówienie głośno o cechach, jakościach czy zaburzeniach naszej psychiki ma wiele sensu, mnie samej pomogło dotrzeć do mojej prywatnej diagnozy OCD, czyli zaburzeń obsesyjno-kompulsywnych. Zdjęło mi to z ramion sporo ciężaru. Zobaczyłam, że jest więcej takich osób jak ja, potrzebujących kontroli, ale też szalenie wrażliwych.

Ładnie powiedziane – szalenie wrażliwych. Mówiłaś chyba, że wszystko zaczęło się od filmiku, który zobaczyłaś na jednej z platform społecznościowych...

Wracając do „The Office PL", wielu widzów jest przekonanych, że niektóre teksty Patrycji powstają we współpracy z tobą.

Powiem szczerze: znaczna większość tego, co mówimy, to są pomysły naszych wspaniałych scenarzystów, wprowadzane bez konsultacji z nami.

Czyli dobrze znają was albo wasze możliwości.

Pewnie jakiś zasób moich całkiem prywatnych cech sprawił, że zostałam obsadzona w tej roli, chociaż castingowałam się równolegle do roli Patrycji i Asi.

To tak jak w „Wojennych dziewczynach", gdzie castingowałaś się do roli Irki, ale ostatecznie zostałaś Ewką, czyli tą bardziej...

... charakterną, tak. Do dziś Ewka ma bardzo szczególne miejsce w moim sercu i, co ciekawe, w sercach widzów również. Jeśli zdarza się, że ktoś mnie zaczepia na ulicy, najczęściej mówi właśnie, że pamięta mnie z „Wojennych dziewczyn". Dla mnie to była szkoła zawodu, ale i życia. Początek studiów i wejście w dorosłość. Miałam prawie zerowe doświadczenie zawodowe, kiedy podczas pierwszego dnia zdjęciowego padały jakieś komendy, to kompletnie nie rozumiałam, co się dzieje.

Pamiętasz, jaką scenę wtedy kręciliście?

Jak siedzimy z Olą Pisulą i Martą Mazurek, czyli kolejno z serialową Marysią i Irką, w kuchni i rozmawiamy o akcji, w której Irka ma być naszą przynętą. Irka pytała: „Ale czy ja teraz nie wyglądam jak dziwka?", na co moja bohaterka odpowiadała:

Mam uczulenie na zdradę i nielojalność. Oczywiście świat nie jest czarno-biały, ale mając na uwadze swoje doświadczenia i doświadczenia bliskich, uważam, że akurat w tym temacie powinien być. Nie mam w sobie tu elastyczności i wyrozumiałości.

„Na dziwkę wyglądam ja". Taka była Ewka, pyskata dziewczyna z Czerniakowa.

To był naprawdę wyjątkowy czas, uwielbiałam grać tę postać. Miałam wtedy wrażenie, że żyję życiem z moich snów. Do dziś czuję ogromną wdzięczność do losu za to, że dostałam tę szansę, że było mi dane przeżyć tak cudowną aktorską przygodę. Że mogłam zaprosić na plan moich rodziców i dziadków ze Słowacji.

Łapałaś się czasem na tym, że nie wierzysz w to, co się dzieje? Mówiłaś sobie: „Zapamiętaj ten moment. Grasz w jednej scenie z Danutą Stenką"?

No pewnie, że tak. A Danutę Stenkę wprost uwielbiałam, „Nigdy w życiu" to jest film dla mojego pokolenia kultowy, zresztą chyba wyznałam jej to od razu podczas naszego pierwszego spotkania, co było najpewniej niezręczne. Na szczęście rzuciłam też tytułami kilku spektakli z Narodowego, w których ją widziałam. [śmiech]

Szczególnie podczas kręcenia ostatniego sezonu, kiedy już wiedziałam, że to są nasze ostatnie dni, próbowałam zatrzymać ten czas, zapisać sobie go na stałe. Myślę, że gdyby nie „Wojenne dziewczyny", to z dużym prawdopodobieństwem moja dalsza kariera nie potoczyłaby się tak, jak się potoczyła. Zawsze wkładałam dużo energii i pracy w to, by spełniać swoje marzenia, więc wierzę, że dostałabym kiedyś jeszcze jakąś szansę, ale na pewno ►

Tak, odnalazłam się w tym przekazie, ale od razu pomyślałam, że zweryfikuję to na terapii. Zaczęłam szukać informacji, innych materiałów. Oczywiście nie chodzi o to, by identyfikować się z tym, co oglądamy w internecie jeden do jednego, a już na pewno na tej podstawie nie powinniśmy się autodiagnozować, u mnie od tego impulsu zaczął się cały wieloletni proces. Samo nazwanie tego, czego doświadczam, bardzo wiele mi dało. Poczułam, że jeśli jest więcej takich osób jak ja, to jest większe prawdopodobieństwo, że jest też jakieś rozwiązanie problemów, z którymi się mierzymy.

Co więcej, kiedy po raz pierwszy opowiedziałam o swojej przypadłości, odezwało się do mnie mnóstwo osób, mówiąc, że mają tak samo lub podobnie, nawet osoby z szeroko pojętego środowiska artystycznego, których zupełnie o to bym nie podejrzewała. Spotkałam się oczywiście z takimi głosami, że aktor powinien prywatne sprawy zostawić dla siebie, być jak płótno, na którym wyświetlają się jego kolejne role. Poniekąd się z tym zgadzam, ale jednocześnie w związku z pewnymi decyzjami zawodowymi, jakie w przeszłości podjęłam, stałam się dla niektórych rozpoznawalna. Nie ucieknę od tego, że ludzie mają jakieś wyobrażenia o mnie, że chcą słuchać tego, co mam do powiedzenia, są tego ciekawi. Mogę to wykorzystać na mówienie o rzeczach nieistotnych lub mogę zabrać głos w sprawach, które dla mnie są ważne.

eprasa.pl 3c7a6e9596





eprasa.pl 3c7a6e9596

nie tak wcześnie. Przecież ja zaczęłam grać Ewkę, gdy miałam 18 lat! Do dzisiaj jestem bardzo wdzięczna za wiarę produkcji w umiejętności nowicjuszki. Będąc aktorem, aktorką, niezależnie od tego jak ambitnymi i pracowitymi, nie osiągnie się niczego bez zaufania innych. Wiem, że pozycja aktora, moja i każdego innego, na rynku jest bardzo krucha i że mam wielkie szczęście, bo te szanse są mi wciąż od 10 lat dawane.

A nie przeszło ci choć raz przez myśl, że twoja pozycja jest silniejsza, niż myślisz? W zeszłym roku znalazłaś się na liście Najcenniejszych Kobiecych Marek Roku „Forbes Women", zostałaś – ponownie! – nagrodzona Telekamerą, zwyciężyłaś też w plebiscycie Top Seriale.

Nie, jeszcze nie jestem w tym miejscu. I chyba długo nie będę. Miewam pewne przebłyski, bo rzeczywiście czuję ogromne wsparcie i sympatię ze strony widzów. I może nawet docieram do tego, że to jest ważniejsze – przecież filmy, seriale czy spektakle bez widzów nie istnieją. Jakakolwiek sztuka nie wybrzmi bez odbiorcy. A u mnie w ciągu dwóch ostatnich lat dużo się w tej kwestii zmieniło. Tak że naprawdę się z tego cieszę. Natomiast kompleksy – bo to jest kwestia MOICH kompleksów i lęków – mocno we mnie pracują. Pewnie to reperkusje szkoły teatralnej, może moje przewrażliwienie i nieustanna potrzeba poprawy. Może nigdy nie dojdę do momentu, w którym powiem sobie: „Jest dobrze, czuję się doceniona". Wciąż czekam na rolę, która będzie w kontrze do moich warunków, którą coś sobie – i pewnie innym – udowodnię. Czuję i wierzę, że moją pracę wykonuję bardzo dobrze, tak na 150 procent, oddaję jej całe serce i całe zaangażowanie. Nie wyobrażam sobie momentu, w którym przestanę o to walczyć.

Zawód aktora chyba najlepiej pokazuje, że jedna rzecz to doskonalenie warsztatu i zdobywanie profesjonalnego doświadczenia, a druga to po prostu życie. Aby być dobrą aktorką, trzeba wiele rzeczy z tego życia wyciągać.

I być na to życie uważnym – absolutnie się zgadzam. Myślę, że z tym jest u mnie całkiem dobrze. [śmiech] Mocno stąpam po ziemi i staram się mieć oczy szeroko otwarte. Owszem, czasem jestem zbyt uparta i widzę świat zbyt jednowymiarowo, ale jednocześnie jestem tego świata bardzo ciekawa: nowych miejsc, ludzi, ich zdania.

Ubiegły rok był dla mnie także rokiem wielu ważnych i dużych przegranych. Castingów, które trwały czasem miesiącami, a jeden z nich ponad rok. Często powtarzam, że w tej pracy rzadziej się wygrywa, ale są przegrane, które bolą bardziej i zostają w nas na dłużej. Widocznie to nie był ten czas. Ta praca uczy mnie, jak niewiele spraw – szczególnie zawodowych – mogę kontrolować. Uczę się tego i próbuję przyjąć, ale czasem jest to trudne. Obiecałam sobie, że jeśli do 30. urodzin nie dostanę propozycji, którą sobie wymarzyłam i na którą – powiem trochę pysznie – uważam, że zasługuję, będę zbierać środki na to, by sobie taki, nawet krótkometrażowy, film wyprodukować.

Jak zrobiło już wiele aktorek przed tobą. I to z powodzeniem. A masz w swoim dorobku takie aktorskie doświadczenie, podczas którego miałaś na przykład intensywne, sugestywne sny?

Szczególnie barwne sny, powiązane z planem zdjęciowym, miałam w trakcie kręcenia filmu „Sala samobójców: Hejter" Jana Komasy. To był trudny czas, bo zupełnie nie potrafiłam rozdzielić tego, co się dzieje na planie, od tego, co się dzieje u mnie prywatnie. Zresztą czerpałam z tego garściami, chciałam, żeby Gabi, którą grałam, była wewnętrznie pęknięta, zniszczona. Trzymałam się wtedy jeszcze metody, zgodnie z którą, aby twoja postać znalazła się w trudnym miejscu, i ty powinnaś to zrobić. Śniły mi się na przykład sceny zamachu z filmu, ale z udziałem członków mojej rodziny. To było bardzo intensywne, ale też sny są często odzwierciedleniem tego, czego najbardziej się boimy, więc rozumiem, czemu się wtedy pojawiały. Myślę, że ten okres był wytrychem do moich późniejszych stanów lękowych, z którymi się mierzę do dziś. Ale wyciągnęłam wnioski, zrozumiałam, że nie mogę tyle z siebie – ze swojej emocjonalności i ze swojej psychiki – dawać roli. Tym bardziej że równolegle z „Hejterem" grałam trudną rolę w spektaklu Agaty Dudy-Gracz „Każdy kiedyś musi umrzeć, Porcelanko". Dziś uważam, że pełne zaangażowanie w projekt jest jak najbardziej wskazane, ale ono nie może odbijać się na zdrowiu psychicznym.

Pełne zaangażowanie w projekt jest jak najbardziej wskazane, ale ono nie może odbijać się na zdrowiu psychicznym. Zdaje się, że to Paul Mescal powiedział ostatnio: aktor nie jest po to, żeby – odgrywając rolę – czuć emocje, to publiczność ma je czuć.

Zdaje się, że to Paul Mescal powiedział ostatnio: aktor nie jest po to, żeby – odgrywając rolę – czuć emocje, to publiczność ma je czuć. Tak naprawdę nieistotne są narzędzia, z jakich skorzystasz, budując daną scenę, czy będziesz myślała o rozczulającym kotku z internetu czy śmierci bliskiej ci osoby. Widz nie będzie wiedział, dlaczego się wzruszasz. Łzy mogą być też wywołane całkowicie syntetycznie albo być efektem różnych ćwiczeń oddechowych. Droga nie ma tu większego znaczenia, w tym wypadku najbardziej liczy się efekt.

W sesji towarzyszącej wywiadowi zabawiliśmy się wariacjami wokół czterech najbarwniejszych postaci, jakie zagrałaś: Pati, Ewki, Hani i Pauli. Byłam pod wrażeniem, jak cierpliwie znosiłaś zmiany makijażu, fryzur i kostiumów. Dużo cię kosztuje, psychicznie, ale i czysto fizycznie, taka przemiana do roli?

Kiedy kilka lat temu, w ramach improwizacji do spektaklu „Każdy kiedyś musi umrzeć, Porcelanko" pracowaliśmy nad postaciami, odgrywając scenę rozpaczy, w której miała być moja bohaterka, a w którą sama się wprowadziłam, zaczęłam sobie wyrywać włosy. Reżyserka zwróciła na to uwagę, uznała to za porażające, więc

eprasa.pl 3c7a6e9596

postanowiłam, że będę to robiła podczas każdego spektaklu. Graliśmy go kilka razy w miesiącu i za każdym razem miałam w ręku pukle włosów. Wtedy patrzyłam na to jako na akt odwagi i oddania. To był czas, w którym bardzo schudłam, co z kolei wydawało mi się konieczne do zagrania Gabrysi w „Hejterze". Byłam przekonana, że muszę przejść jakąś spektakularną transformację. Dziś uważam to za akt bezrefleksyjności, chociaż wtedy, będąc początkującą 20-letnią aktorką, tego nie rozumiałam. Teraz wiem już, że do takiej transformacji lepiej prowadzą świetna charakteryzacja, genialny kostium, zabawa fryzurą, czasem sztucznym uzębieniem, wymyślenie jakiejś charakterystyczności w chodzie czy mowie. Nie trzeba poświęcać się dla roli, oddawać części siebie. Wspomnę tu słowa Kristen Stewart, która w wywiadzie dla „New York Timesa" powiedziała, że jej zdaniem po tak zwaną metodę najczęściej sięgają mężczyźni, którzy mają trudność z poradzeniem sobie ze swoimi uczuciami. I coś w tym jest.

Uwielbiam metamorfozy, kocham zmiany. Kiedyś często mówiłam – część tych wypowiedzi można znaleźć w internecie – że dla roli byłabym gotowa nawet coś sobie wstrzyknąć, bo kocham skrajne rozwiązania. Nadal kocham skrajne rozwiązania, dopóki są bezpieczne dla zdrowia fizycznego i psychicznego. Nie zgodziłabym się już na rwanie włosów z głowy, poprosiłabym o perukę. Kiedyś przefarbowywałam je na okrągło, i to czasem na przestrzeni dwóch tygodni, bo rola tego wymagała. Teraz podchodzę do tego z większą ostrożnością, bo wiem, że moje ciało i moje włosy są narzędziem mojej pracy. A skoro chcę i planuję wykonywać ten zawód latami, powinnam mieć do siebie i swoich narzędzi jak największy szacunek.

Nadal kocham skrajne rozwiązania, dopóki są bezpieczne dla zdrowia fizycznego i psychicznego. Nie zgodziłabym się już na rwanie włosów z głowy, poprosiłabym o perukę. Moje ciało i moje włosy są narzędziem mojej pracy – powinnam mieć do nich jak największy szacunek.

Opowiedz o Hani Bielskiej, którą grasz w „Marcu '68". Mówiłaś, że to najbliższe ci ze wszystkich wcieleń.

To do tej pory moja najważniejsza rola, mam nadzieję, że będzie mi kiedyś dane zagrać kogoś podobnego, może w innych okolicznościach, innym czasie, ale z podobną rozpiętością emocjonalną. Podczas budowania tej postaci zdecydowanie najwięcej czerpałam z tego, jaka jestem prywatnie, nie siliłam się na myślenie o jakiejś charakterystyczności, bo czułam, że dostałam szansę na wyrażenie siebie. Hania jest wzorowana na prawdziwej postaci, pani Renacie, którą poznałam osobiście – premiera filmu była jej pierwszą podróżą do Polski po wyjeździe w tytułowym marcu 1968 roku. Jej zdjęcie z tamtego czasu nosiłam codziennie na plan w egzemplarzu mojego scenariusza.

Hanię poznajemy, kiedy jest u progu dorosłości, dostaje się na wymarzone studia aktorskie, zakochuje się, ma w sobie ogromny głód życia i spełnienia. Niestety otaczająca ją rzeczywistość odbiera jej wszelkie nadzieje i widzimy, jak bardzo to ją zmienia. Miałam do zagrania sporo emocjonalnych scen, zwykle muszę się bardzo skupić, by na przykład się popłakać, a tu łzy płynęły już na samą myśl o jej historii. Myślę, że wspólnie z Ignacym Lissem, który grał Janka, oraz reżyserem Krzysztofem Langiem uczciwie opowiedzieliśmy tę historię. Film przeszedł w Polsce trochę niezauważony, za granicą był o wiele cieplej przyjmowany, a ja jestem z niego ogromnie dumna.

Nie wyobrażam sobie, jak musi się czuć człowiek zmuszony do ucieczki z własnego kraju, bo jego kraj go nie chce. Człowiek, któremu nie pozwalają zabrać niczego osobistego, żadnych kosztowności, nie pozwalają zabrać nawet psa.

Ja dopiero podczas kręcenia tego filmu zrozumiałam, czym naprawdę były wydarzenia marcowe. Oczywiście uczymy się o tym w szkole, ale kiedy dostałam do własnych rąk materiały archiwalne – także filmy, wywiady czy rozmowy z osobami, które zmuszone były do takiego wyjazdu – naprawdę to poczułam. Na tyle, na ile mogłam poczuć coś, co nie było moim doświadczeniem.

Można powiedzieć, że „Marzec '68" opowiada o tym, że nie wszystkie „wojenne dziewczyny" miały swój happy end.

A o czym opowiada najnowszy film „Król dopalaczy", w którym grasz Paulę?

Co mogę powiedzieć, żeby za dużo nie zdradzać...Każdy z nas włożył w niego maksimum swoich umiejętności i zasobów, żeby efekt był jak najlepszy. Dlatego też tak długo czekał na swoją premierę – kręciliśmy go prawie sześć lat temu – bo był dopieszczany z każdej strony. Nie chcę za dużo opowiadać na temat Pauli, bo wolę, by widz dał się nią zaskoczyć. Na pierwszy rzut oka wydaje się przebojowa i bezkompromisowa, korzystająca w pełni ze swojej kobiecości. To jest na pierwszym planie, na drugim jest jej wrażliwość i tajemnica, która była dla mnie frapująca.

Mam nadzieję, że widzowie docenią oba jej wcielenia, i liczę na to, że ten film po prostu nam wyszedł. A czy ja będę ze swojej pracy zadowolona, to jeszcze zobaczymy... [śmiech]

Znając cię już trochę, zaryzykuję stwierdzenie, że pewnie nie do końca. [śmiech] A może jesteś jedną z tych aktorek, które nie oglądają siebie na ekranie?

Staram się oglądać, bo chcę wyciągać wnioski na przyszłość, ale zawsze jest to okraszone moimi westchnięciami, przewracaniem oczami i komentarzami mamrotanymi pod nosem. Podczas pierwszego seansu jestem dla siebie najsurowsza, patrzę na to, co mi nie wyszło lub wyszło nie tak, jak chciałabym, ale drugi, a już na pewno trzeci seans pozwala mi po prostu skupić się na filmie. Dać mu się porwać. Na przykład w wypadku „The Office PL" miałam pięć lat na to, by się zdystansować do tego, jak gram, i oglądam go już z przyjemnością. Ale wciąż mam takie momenty, że się na siebie denerwuję. ►

eprasa.pl 3c7a6e9596

Ale chcę jeszcze powiedzieć, że Tomek Włosok, który gra w „Królu dopalaczy" główną rolę, jest wspaniałym aktorem. Odkąd spotkaliśmy się na planie krótkiego metrażu – byłam wtedy jeszcze przed szkołą aktorską – czyli w „Smoku" Tomka Bagińskiego, nasze wspólne drogi nieustannie się przecinają. Tomek nic się nie zmienił na przestrzeni tego czasu, tak skromny i fajny, jak był na początku, jest i dziś. Za to zmieniło się to, że dostaje mnóstwo ciekawych propozycji, z czego bardzo się cieszę.

Mówiłyśmy już o twoich kreacjach aktorskich, ale ja bardzo lubię cię też prywatnie, zwłaszcza w wywiadach. Jesteś wrażliwa, empatyczna, sprawiedliwa i masz też jedną cechę, za którą cię podziwiam i której chciałabym się od ciebie nauczyć: nigdy nie dajesz się zawstydzić. A twoi rozmówcy nieraz próbowali. Zwłaszcza mężczyźni.

Dziękuję, że to zauważyłaś. Na pewno ważne jest dla mnie bycie asertywną, mam to chyba po tacie, zawsze potrafił nas skutecznie sprowadzić na ziemię. Nie wyobrażam sobie, żeby nie zareagować, jeśli z czymś czuję się niewygodnie. Moi rodzice tacy właśnie są – bardzo kulturalni, ale jednocześnie nie mają problemu z tym, żeby zaznaczyć granicę. U mnie nie zawsze tak było – wielokrotnie dawałam się nie tyle może onieśmielić, co zbić z tropu. Niektórzy mężczyźni sprawiali, że czułam się gorsza – chcieli, bym taka się poczuła i, niestety, im się to udawało. Także prywatnie długo nie miałam do siebie wystarczającego szacunku, by postawić siebie przed innymi i zawalczyć o swoje. Brało się to chyba z tego, że bardzo chciałam gdzieś przynależeć, być częścią jakiejś społeczności, więc rezygnowałam z siebie, by to się wydarzyło. Ale to było zgubne, bo ani nie doprowadzało mnie do miejsca, w którym poczułabym się lepiej, ani nie byłam przez innych bardziej uwzględniana.

To chyba działa dokładnie na odwrót, prawda?

A ja musiałam się tego nauczyć w najbardziej przykry sposób, czyli na swoich doświadczeniach. Jednocześnie zawsze umiałam zaznaczać granice i chciałam mieć ostatnie zdanie. Rodzice śmiali się, że powinnam była zostać prawniczką. Mam to do dzisiaj, niestety. [śmiech]

Jak myślisz, co cię najbardziej chroni w życiu?

Prawda. Uważam się za prawą osobę. Nie za nieskazitelną, bo mam sobie, pewnie jak każdy, wiele do zarzucenia. Po prostu jestem zdania, że należy żyć w zgodzie ze sobą, że to wzmacnia. Fundamentem tego przekonania jest moja rodzina. Moja mama jest osobą, która zawsze była bardzo szczera. Myślę, że ja też taka jestem. Ma to oczywiście minusy. Czasem pewne rzeczy warto przemilczeć. Ktoś zachowuje się inaczej, niż ty byś się zachowała, trudno, trzeba to zostawić... Ja nie potrafię. To też moja wada, trudno mi się pogodzić z tym, że coś, co uważam za niefajne, dla kogoś jest na przykład neutralne... Dla mnie zasady są i zawsze były ważne, ale widzę też, że moja potrzeba przestrzegania ich nieustannie jest nieelastyczna i sprawia, że się niepotrzebnie frustruję. Nie rozumiem fałszu, nieszczerości. Uciekam od takich sytuacji, miejsc i ludzi. Myślę, że to jest moja siła, która pomaga mi też w pracy. Nie udaję kogoś, kim nie jestem, nie kalkuluję.

To chyba chroni cię też przed wchodzeniem w toksyczne, krzywdzące relacje?

Toksycznych nie pamiętam, ale mam doświadczenie bycia w relacji, gdzie zgadzałam się na to, by być traktowaną inaczej, niż czułam, że powinnam być traktowana – bo tak bardzo chciałam, by ktoś odwzajemnił moje uczucie w taki sposób, w jaki ja to uczucie dawałam.

Co sprawiło, że przestałaś się na to zgadzać?

Najsmutniejsze, że momentem zwrotnym wcale nie był ten, w którym dowiedziałam się, że jestem zdradzana. Tak bardzo chciałam ratować coś, w co wierzyłam, w co włożyłam tak dużo serca, czasu i energii, że byłam w stanie pomniejszyć siebie, nie uwzględnić swoich potrzeb i emocji. To nieodwracalnie zniszczyło jakąś część mnie.

Uważam, że należy żyć w zgodzie ze sobą, że to wzmacnia. Nie rozumiem fałszu, nieszczerości. Uciekam od takich sytuacji, miejsc i ludzi. Myślę, że to jest moja siła, która pomaga mi też w pracy. Nie udaję kogoś, kim nie jestem, nie kalkuluję.

Twoją niewinność, naiwność?

Naiwność – tak, chyba o nią chodzi. Nie chcę za dużo o tym mówić, bo to doświadczenie wciąż jest dla mnie przykre, wspominam o nim pierwszy raz i zapewne ostatni, ale niech to wybrzmi choć raz, może pomoże komuś w podobnej sytuacji.

Czasem długo trwa, zanim porozumiemy się sami ze sobą na temat tego, czego naprawdę potrzebujemy. Za długo przeglądałam się w czyjejś wizji mnie, w tym, jak ktoś mnie kocha (lub nie), to mnie wtedy definiowało. Dziś na przykład wiem, że potrzebuję dokładnie tego, co daję. A daję zaangażowanie, lojalność, empatię. I już wiem, że jeśli nie dostaję tego z powrotem, to znaczy, że widocznie to nie jest moje miejsce ani moja osoba. Nie obrażam się na to, każdy ma swoje matryce i swoje potrzeby. Mogą być inne niż moje. Natomiast jeśli ktoś jest wobec ciebie uczciwy, a ty latami go oszukujesz, rachunek jest chyba prosty. W przeszłości brakowało mi odwagi, żeby upomnieć się o to, co jest dla mnie ważne. Myślałam, że to przyjdzie samo. Beznadziejnie chciałam być wybrana, bo wtedy o mojej wartości świadczyło to, czy kocham z wzajemnością i w jakim wymiarze. Ale z pewnych rzeczy nie wolno rezygnować w imię miłości. Chcę móc oczekiwać od drugiej strony wierności. Obiecuję sobie i mam nadzieję, że obietnicy dotrzymam, że już nigdy nie zignoruję tej potrzeby.

Teraz przyszła do mnie taka refleksja, że postaci, które grasz, jak choćby Kaja w spektaklu „Nienasyceni", często stają po drugiej stronie – są tymi, które zdradzają. Tymi, którymi ty nigdy nie mogłabyś się stać. ►

eprasa.pl 3c7a6e9596


love
not wa
GREATEST
THING
EVER
EARN
LOVE
you'll eves
is just to
and be loved

Tego nie chcę powiedzieć. Wierzę, znając swoją emocjonalność i mając na uwadze to, co jest dla mnie najważniejsze, że nie będzie mnie to dotyczyć. Natomiast życie może nas postawić przed sytuacjami, w których sami siebie zaskoczymy. Można być w rozterce, mieć wątpliwości, wierzę, że można pokochać dwie osoby jednocześnie – o tym opowiada mój najukochańszy film „Najgorszy człowiek na świecie" Joachima Triera. Nie jestem nieskazitelna, więc nie mam odwagi używać takich słów jak „nigdy" lub „zawsze", bo nie wiem, co mnie czeka w przyszłości. Pamiętając, jak tamto doświadczenie mnie odmieniło, mam nadzieję, że nie zrobię tego drugiej osobie.

Może będzie ci się to zdarzało tylko w filmach. Moim mottem jest ostatnio tytuł piosenki Olivii Dean „Nice to each other". Uważam, że wszyscy moglibyśmy być dla siebie po prostu milsi.

Zgadzam się. A przy okazji – kocham Olivię Dean! Jestem jej wierną fanką, taką jeszcze sprzed wielkiego wybuchu jej ogromnej i zasłużonej popularności. Bardzo się cieszę, że udało mi się kupić bilet na jej londyński koncert. Może uda mi się ją dodatkowo zobaczyć także na Orange Festiwal w Warszawie.

Gdybyś miała kiedyś nagrać swoją płytę, a słyszałam, że o tym marzysz, to byłaby ona właśnie w stylu Olivii?

Chyba nie mam wystarczająco aksamitnego głosu, żeby się o to pokusić, pewnie kombinowałabym raczej coś w klimacie gitary basowej. Lubię indie alternatywę, zahaczającą o delikatny rock. Lubię to, co robi Lola Young. Lubię, kiedy muzyka jest nośnikiem emocji, a tekst osobistym wyznaniem. Bardzo często słucham muzyki, nie wyobrażam sobie nie zaczynać z nią dnia. Mamy tylu wspaniałych artystów w Polsce i na świecie, mam wobec nich tyle szacunku i pokory, że chyba nie mam na razie odwagi wypuszczać niczego swojego.

Odkryłam twoją jeszcze inną, bardzo ciekawą właściwość. Ze wszystkich swoich projektów zawodowych wynosisz przyjaciół. Czy ja dobrze kojarzę: z Mają Szopą, która grała w „Wojennych dziewczynach" Nitkę, przyjaźnicie się od lat?

Maja jest jedną z moich najlepszych przyjaciółek, byłyśmy na tym samym roku w szkole teatralnej.

Kolejny przyjaciel to Maciej Musiałowski, graliście razem w „Hejterze". Mówiłaś o Tomku Włosoku, ale jest jeszcze Iza Kuna, z którą też poznałyście się na planie. Czy ta wspólna nocowanka, o której dowiedziałam się z Instagrama, już się wydarzyła?

Nie, nocowanka jeszcze przed nami, widocznie Iza bardzo długo ścieli dla mnie łóżko. [śmiech] Poznałyśmy się na planie nowego filmu Kaliny Alabrudzińskiej, i to była miłość od pierwszego wejrzenia. Wyznam szczerze, zdecydowałam się na ten projekt właśnie ze względu na nią. Iza to jest skarb zesłany z niebios. Skarb aktorski – to wszyscy wiedzą, bo udowodniła to nie raz. W jej komediowości jest tyle dramatyzmu, mądrości, przytomności i uważności... Ale Iza to też skarb po prostu człowieczy. Zanim się spotkałyśmy, kilka razy mijałam ją gdzieś w centrum Warszawy i zawsze się do niej nieśmiało uśmiechałam, a ona uśmiechała się do mnie. Myślałam sobie wtedy: „Może jakimś cudem ona wie, że ja też jestem aktorką?". Wiedziała, a nawet więcej, w trakcie realizacji projektu powiedziała mi, że zdecydowała się na ten film też dlatego, że ja wezmę w nim udział. Czy to nie jest wprost kosmiczny komplement?! I tak to trwa do dzisiaj. Jakiś malutki promil tej relacji pokazujemy w mediach społecznościowych. To na początku miała być tylko zapowiedź wspólnego filmu, nie sądziłyśmy, że to się ludziom tak spodoba i pójdzie tak szeroko. Nawet ostatnio, będąc w szpitalu jako wolontariuszka, zostałam zaczepiona przez pielęgniarkę, która spytała mnie, tak jak ty, czy byłam już na nocowance u Izy Kuny. Zrozumiałam, że zrobiła się z tego sprawa. [śmiech] Mam nadzieję, że przed nami jeszcze wiele projektów, które zrobimy wspólnie, ale Iza wywarła na mnie przede wszystkim ogromne wrażenie tak po ludzku. Pod względem asertywności, empatii, uważności. Na przykład niedawno w sylwestra podjechała pod teatr, w którym grałam spektakl, okutana w szalik i czapkę, tylko po to, żeby mi dać noworoczne ciasto. Ja naprawdę mam ogromnego farta do ludzi, no przyznaj. ●



VANESSA ALEKSANDER rocznik 1996. Polsko-słowacka aktorka teatralna, filmowa i serialowa. Jej rodzicami są łyżwiarze figurowi Renata Aleksander i Mirosław Aleksander. Ma młodszego o cztery lata brata Oliwiera. Absolwentka Akademii Teatralnej im. Aleksandra Zelwerowicza w Warszawie. W 2024 roku wystąpiła w 15. edycji programu „Taniec z gwiazdami", który wygrała wraz z partnerem Michałem Bartkiewiczem. Film „Król dopalaczy" z jej udziałem wejdzie do kin 13 marca.

ASYSTENT FOTOGRAFKI: TOMASZ PAWLUS. STYLIZACJA: MAGDA JAGNICKA. ASYSTENTKA STYLISTKI: IGA RADECKA. MAKIJAŻ: KASIA BIAŁY/VAN DORSEN ARTISTS. FRYZURY: TOMASZ MICKIEWICZ/VAN DORSEN ARTISTS. SCENOGRAFIA MONIKA ZGODA. ASYSTENTKA SCENOGRAFKI: JULITA TOMASIK. VANESSA MA NA SOBIE: MARYNARKĘ DOMINIK ŻYŻA, KOSZULĘ MARTA KUROPATWIŃSKA, GARNITUR AVALONIA VINTAGE, KOSZULĘ BAZA VINTAGE, RĘKAWICZKI MANGO, RAJSTOPY MANGO, BRANSOLETKI BERRIES, KLIPSY POGODNE, BUTY WŁASNOŚĆ STYLISTKI, KURTKĘ DAWID BRZEZIŃSKI, BLUZKĘ COS, KOLCZYKI MARTA KUROPATWIŃSKA, PIERŚCIONEK THE STORIES, SUKIENKĘ, LEGGINSY, RĘKAWICZKI MAJA BĄCZYŃSKA, BUTY BRUNO MAGLI, KOLCZYKI BERRIES, BRANSOLETKĘ WŁASNOŚĆ STYLISTKI, PIERŚCIONEK THE STORIES, PŁASZCZ SANDRA SOBOLEWSKA, HALKĘ VINTAGE, OPASKĘ HALA MIROWSKA, OKULARY MIU MIU/BLINKBLINK.PL, PIERŚCIONKI ETSY, SUKIENKĘ BRUNO TURCZYNOWICZ, CHOKER WŁASNOŚĆ STYLISTKI.

eprasa.pl 3c7a6e9596



CO BY BYŁO, GDYBY...

JEŻELI TO PRAWDA, ŻE ŻYCIE PISZE NAJLEPSZE SCENARIUSZE, TO TEN, KTÓRY NAPISAŁO DLA **MAGDY** I **SZYMONA MAJEWSKICH**, JEST WYJĄTKOWO ROMANTYCZNY. NA SZCZĘŚCIE WKŁADAJĄ W NIEGO TEŻ SPORO REALIZMU. I JESZCZE WIĘCEJ POCZUCIA HUMORU. NIE MÓWIĄC JUŻ O TYM, ŻE UWIELBIAJĄ PISAĆ ALTERNATYWNE SCENARIUSZE. CHCECIE POSŁUCHAĆ, JAKIE?

Rozmawia **JOANNA OLEKSZYK**
Zdjęcia **BARTEK WIECZOREK/VISUAL CRAFTERS**

W życiu podejmujemy różne decyzje. Na przykład ja, jadąc na rozmowę z wami, podjęłam decyzję bardzo złą – wybrałam samochód, zamiast metra, w związku z czym spóźniłam się aż pół godziny. Ale to pikuś w porównaniu z decyzjami dotyczącymi choćby tak ważnych kwestii, jak wybór życiowego partnera czy partnerki. Skąd wy, postanawiając prawie 40 lat temu, że będziecie razem, wiedzieliście, że to dobra decyzja?

Szymon: 40 to chyba nie, w tym roku miną dopiero 33 lata od naszego ślubu...

Magda: Od ślubu tak, ale poznaliśmy się wcześniej. Ja miałam wtedy 19 lat, teraz mam 58, czyli to było... 39 lat temu. Nie chcę cię rozczarować, ale tam nie było żadnej... świadomości. To w ogóle nie była decyzja. My po prostu usiedliśmy obok siebie w ławce i wszyscy pomyśleli, że jesteśmy parą.

To nie była decyzja, tylko... przeznaczenie?

Szymon: No chyba coś w tym stylu. Znasz pewnie tę historię. Ja – długowłosy, niepoukładany, trochę szalony – dekowałem się przed wojskiem w szkole policealnej dla pracowników socjalnych na Saskiej Kępie, bo nie dostałem się na psychologię. A Madzia uciekała przed chłopakami, bo ona wtedy była Psycho Killer Queen, zwalała wszystkich z nóg.

Magda [przewracając oczami]: Nie słuchaj go. Szymon ma te swoje teorie, w które lubi wierzyć.

Szymon: No ale Magda, ty byłaś wtedy zjawiskowa.

Magda: Jak większość 19-letnich dziewczyn.

Szymon: Nadal jesteś. Widzę, jak faceci się za tobą oglądają.

Magda: Dobra, nie mówmy o tym, bo się peszę. Wracając do naszej historii, ja też chciałam zdawać na psychologię, ale najpierw postanowiłam spróbować, czy to w ogóle jest dla mnie, i ta szkoła wydawała się idealnym wejściem na ścieżkę pracy z ludźmi. Przeważyło to, że była tylko dla kobiet, a przynajmniej taką dostałam informację. Po moich miłosnych perturbacjach wydawało mi się to cudownym rozwiązaniem. Uważałam wtedy, że sprawy damsko-męskie zabierają mi za dużo energii, którą mogłabym przeznaczyć na coś wartościowego. Wiem, to brzmi śmiesznie, nastoletnia dziewczyna, która mówi: „Koniec z miłością!". ►

eprasa.pl 3c7a6e9596



eprasa.pl 3c7a6e9596

Szymon: Ścinam włosy i idę do zakonu!
Magda: Ale pamiętajcie, że człowiek w tym wieku wiele rzeczy przeżywa ekstremalnie, bo przeżywa je pierwszy raz. Poszłam więc do szkoły dla kobiet, by odpocząć od dram i skupić się na tym, co chcę dalej robić w życiu. Pierwszego dnia roku szkolnego weszłam więc do klasy i usiadłam w ławce obok – jak mi się wtedy wydawało – bardzo wysokiej koleżanki. I tak się zaczęło.
Szymon: To rzeczywiście było coś niewiarygodnego, że my się tak z miejsca zassaliśmy...
Magda: Zabrzmiało strasznie.
Szymon: Rzeczywiście strasznie. Dobra – zapuzzlowaliśmy się ze sobą, ale tak, że trudno tu w ogóle mówić o jakichś etapach znajomości. Takich, że wiesz, najpierw on i ona zaczynają ze sobą chodzić, potem na przykład po pół roku on pierwszy jej coś mówi, a ona odpowiada mu tak samo... Nie, u nas od razu kliknęło.
Magda: To było tak oczywiste, że od tego momentu jesteśmy razem, że nikt nikogo nawet o nic nie spytał.
Szymon: Pamiętam, że zaraz po zajęciach, jak już Magda odkryła, że jestem jednak chłopakiem, poszliśmy na spacer na koronę Stadionu Dziesięciolecia. Mamy z tego czasu piękne zdjęcia.
Ty je robiłeś?
Szymon: Tak, miałem wtedy ruski Zenit-E, zabrałem go na naszą drugą randkę, bo chyba też poszliśmy wtedy na Stadion.
Magda: Nie, na Stadion poszliśmy drugiego dnia, pierwszego byliśmy na bazarze Różyckiego. Szymon kupił tam szalik, który mamy do tej pory.
Szymon: Racja. Dopiero potem pojechaliśmy na Stadion, na który można było wejść tak trochę nielegalnie, o czym wiedziałem, bo gdy byłem młodszy, grałem tam w piłkę. Ojciec dawał napiwek jakiemuś facetowi i on nas wpuszczał. To było tuż przed powstaniem słynnego Jarmarku Europa.
Magda: Te nasze zdjęcia są naprawdę niezwykłe, zrobione z samowyzwalacza. No a trzeciego dnia chciałeś mi się oświadczyć.
Szymon: Chciałem, tylko się przestraszyłem. Jak ona zareaguje, jeśli jej powiem po trzech dniach, że ją kocham?! Ale byłem tego w stu procentach pewien. Dziś mówi się na to „sycylijski piorun" lub „miłość od pierwszego wejrzenia". Magda była w moich oczach idealnym combo, jakbym czekał na nią całe życie.
I teraz nie wiem, czy jesteś bardziej romantykiem, czy realistą?
Szymon: Piszę właśnie o tym felieton do „Zwierciadła" [znaczące spojrzenie]. O tym, że moja „okładka" nie zapowiada wnętrza. Ja mam wygląd zdecydowanie romantyka, takiego trzpiota. To może mylić, bo ludzie spodziewają się po mnie czegoś innego, prędzej, że nie ogarniam – wiesz: „fajny facet, ale nie na życie". Tymczasem ja ni z tego, ni z owego jestem w stanie wyciągnąć wiertarkę i coś nią wywiercić. Oglądamy teraz z Magdą świetny serial „Mroki Tulsy" i ciągle o tym rozmawiamy. Ethan Hawke gra w nim dokładnie takiego bohatera...
Magda: Muszę coś dodać. Ja się z tobą, Szymon, zgadzam, tylko to jest przemiana bohatera. To, jaki byłeś wtedy, kiedy się spotkaliśmy, a to, jaki jesteś dziś jako prawie 60-letni facet – dzieli przepaść.
Szymon: Bo ja wtedy grałem na innych tonach. Tak samo ty, Magda. Byłaś przepiękną dziewczyną, blondynką z niebieskimi oczami i dużym biustem, ale – tak jak piszę w felietonie – na śniadanie potrafiłaś tylko usmażyć parówki z żółtym serem. A teraz w kuchni pokonujesz samego Jamiego Oliviera.
Chcesz powiedzieć, że oboje jesteście bardzo grubymi, ciekawymi książkami, które mają bardzo mylące okładki...
Szymon: Chcę powiedzieć, że za wszystkim, co widzisz, kryje się zupełnie inna historia. I że myśmy wtedy zakochali się właśnie w tych swoich okładkach.
Magda: Uwielbiam myśleć o nas w kontekście naszych przemian. Bo wszystko, co przeżyliśmy – ale też nasze dzieci, które mnie osobiście najbardziej wychowały – wpłynęło na zmianę naszej percepcji. I to jest wspaniałe! Ja siebie teraz o wiele bardziej lubię. Uważam, że jestem po prostu fajniejsza. Kiedyś byłam upiorem...
To znaczy?
Magda: Z pewną znajomą ukułam takie określenie na mnie, wzięte ze znanej piosenki: „uciekała i płakała". Byłam właśnie taką blondynką. Jak Szymon mówi, Psycho Killer...
Mieszałaś chłopakom w głowach?
Magda: Najbardziej to mieszałam sobie. Dziwię się, że ktoś w ogóle chciał coś ze mną zadzierzgnąć... I nie przemawia przeze mnie wcale fałszywa skromność. Tak niepoukładanej, tak szalonej, tak destrukcyjnej dziewczyny nigdy nie spotkałaś...
Szymon: Oboje byliśmy z rozbitych rodzin, pogubieni. Magda trochę drapała, bo to był jej sposób na zmaganie się z rzeczywistością.
Magda: Do tego dochodził mój wiek, który tylko podbijał pewne sytuacje. Tak że przepraszam wszystkich, którzy mieli wtedy ze mną do czynienia...
Szymon: Proszę bardzo, możesz mnie nawet pocałować w dłoń... Wiesz, to jest niesamowite, Magda przez te wszystkie lata nigdy nie pocałowała mnie w dłoń.
Magda: Szymon, wszystko przed nami...
Szymon: Ale to prawda, że po latach zeszło z Magdy powietrze. Początki nas jako związku były trudne. Wielokrotnie myślałem: kurde, nie przetrwamy, nie ma rady. Jak człowiek jest młody, zakochany i nabuzowany, to mu się wydaje, że kogoś zmieni. Czemu on nie jest taki jak ja? Kochamy kogoś gorąco, a jednocześnie gorąco chcemy go zmienić na swoje podobieństwo. A przecież jesteśmy dla siebie kompletnie obcymi ludźmi – nagraliśmy z Magdą o tym nawet odcinek podcastu „Proszę ja ciebie" – przypadkowo poznanymi w szkole, z innych rodzin, z innym DNA. I moim zdaniem istotą udanego związku jest pozostać właśnie tym innym, ciągle siebie zaskakiwać, nie być takim oczywistym.

Na przykład, proszę bardzo, co ja ostatnio odkryłem – że moja żona, która cały czas mi mówi, że robię bałagan, nie sprząta po śniadaniu. I zdarzyło się to kilka razy! Dziś leżał na przykład rozgrzebany serek. A to jest najczęstszy temat naszych awantur, że ja czegoś nie schowałem czy nie domknąłem. Ale wiesz, co jeszcze zauważyłem? Że my już przestaliśmy kruszyć o coś kopie. Więc jak widzę taki serek, to zamiast biec do Magdy i machać jej tym serkiem przed nosem, myślę sobie: „Po co mam to ciągnąć, ►

eprasa.pl 3c7a6e9596



LEGO® BOTANICALS®: BUKIET TULIPANÓW (11601)

eprasa.pl 3c7a6e9596





LEGO® BOTANICALS BUKIET RÓŻ (10328)

skoro fakt jest taki, że jesteśmy razem, kochamy się. Co z tego, że odniosę w tej dyskusji zwycięstwo?".

Na samym początku człowiek bardzo chce wygrać mecz. Zaczynamy dzień i już jest jeden do zera, bo ja jej zaraz udowodnię, bo ja jej pokażę... My już od jakiegoś czasu gramy na remis. Czasem uważam to wręcz za urocze. „Szymon, zostawiłeś tu troszkę przyprawy!" – woła Magda, więc muszę brać szczoteczkę, żeby dostać się do tej wyrwy, w którą to „troszkę" wpadło. „Szymon, nie zamknąłeś szafy w garderobie" – powiedziała dzisiaj moja żona, ale zaraz potem dodała: „Wiem, jaki popełniłam błąd. Zrobiłam szafę z przesuwanymi drzwiami – ona nigdy nie będzie zamknięta. Gdyby te drzwi były otwierane, ty byś zauważył".

Magda: Bo taka jest prawda.

Szymon: Zbyt często związki grzęzną właśnie w takich detalach codzienności. Albo w rozgrywce: 1:1, 1:2, 2:2...

Magda: Dlatego bardzo mi się podoba ta perspektywa myślenia: jak było, a jak jest. Rzeczywiście trzeba powiedzieć, że jesteśmy jedną z niewielu par wśród naszych przyjaciół, która od początku jest razem. Jednocześnie od początku słyszymy pytania: „Ale jak to możliwe?". Albo: „Jak to zrobić?". Albo: „Czy to w ogóle jest fajne: z jednym facetem parędziesiąt lat?". Oczywiście można różnie na to patrzeć, ale mnie się akurat trafił taki wyjątkowy egzemplarz. Szymon jest tak nieoczywisty, że nudy przy nim nie ma, jak już sam zdążył zauważyć. A ja wbrew pozorom lubię, jak się dzieje, lubię zmiany. I paradoksalnie ja te zmiany mam właśnie z jednym człowiekiem.

Ostatnio była u nas jakaś gorąca rozmowa przy stole i podczas niej cały czas tylko patrzyłam się na Szymona. Nie chciało mi się tego wszystkiego po raz setny mówić, bo i po co? Na co Zosia, nasza córka, podsumowała: „No tak, i to jest właśnie brak komunikacji". Ona mówi to perspektywy młodej, 30-letniej kobiety, nie rozumiejąc, że ten wzrok to jest akurat wystarczająca komunikacja w danym momencie.

Szymon: Ja tu jednak zgodziłbym się z Zosią... Kobiety są bardzo enigmatyczne, a Magda to już w ogóle. Ona uważa, że wiem, co znaczy jej konkretny wzrok, ale ja wiem to tylko czasami. Ale uwielbiam tę jej tajemnicę. Do dziś pamiętam, jak podczas jakiegoś przyjęcia podeszła do mnie i powiedziała: „Nic o mnie nie wiesz", kreśląc mi palcem taką serpentynę przed nosem. Oczywiście od razu włączyła mi się myślówa – że Magda prowadzi drugie życie, że to kobieta szpieg, czyli według nowej nomenklatury – szpieżka... Ale ja się też dla mojej żony zmieniam. Proszę bardzo, byłem u dentysty, ciężkie wyrwanie, jestem cały spuchnięty, czyli już ma innego faceta. Wprawdzie innego tylko z jednej strony...

À propos innych facetów, skąd ta twoja obsesja na ich punkcie? Mówiłeś w jednym z waszych cudownych podcastów z Asią Kołaczkowską, że nie mógłbyś znieść, gdyby po twojej śmierci Magda była z kimś innym.

Szymon: Nawet ostatnio mieliśmy o to awanturę. Byliśmy na imprezie i Magdzie spodobał się tam pewien prawnik...

Magda: Ale w ogóle nie tak było. Rozmawialiśmy czysto hipotetycznie...

Oj, hipotetycznie to najgorzej...

Magda: Rozmawialiśmy o tym, jak długo po śmierci Szymona będę mogła zacząć nowe życie – zupełnie nie wiem, czemu założyliśmy, że to ja mam żyć dłużej, a nie Szymon...

Szymon: Konkretnie to chodziło o seks.

Magda: I ja wtedy, prowokując go, powiedziałam, że po roku to już chyba można, na co Szymon odparł, że skąd, dopiero po pięciu.

Szymon: Powiedziałem: po roku to byłaby dla mnie jeszcze zdrada.

Magda: Ale później się poprawiłeś, że właściwie to nigdy. Takie prowadzimy rozmowy przy porannej kawie...

Podoba ci się, Magdo, że on ma takiego fioła na tym punkcie?

Szymon: To nigdy nie poszło u mnie w jakąś patologię, chorobliwą zazdrość czy tego typu rzeczy. My w ten sposób utrzymujemy właściwą temperaturę naszego związku. Ale mamy też inną grę, lubimy oglądać coś razem i dyskutować na temat danego bohatera. Na przykład tego Ethana Hawke'a, od którego w serialu chce odejść żona. Leżymy nocą w łóżku i zaczynam: „No ale o co ci chodzi? Co jest z nim nie tak?", na co Magda: „No jak ona – czyli ta jego żona – może z nim być, jak on się ciągle pakuje w kłopoty? Zobacz, oko podbite, ząb wybity...", wtedy ja się zapieklam, broniąc trochę jego, a trochę siebie.

To taka nasza psychologiczna gra, ja się staję wtedy jakimś bohaterem, a Magda staje w roli jego oskarżyciela.

W co jeszcze lubicie się bawić?

Magda: A różnie. Na przykład na wakacjach rozmawiamy o książkach – zabieramy ich naprawdę dużo, a potem się nimi wymieniamy. Ostatnio Szymon zakochał się w Charlesie Bukowskim i pochłonął praktycznie wszystkie jego książki, więc stwierdziłam, że też się chcę do tego odnieść i spróbuję. Ale mi się nie udało. Doceniam kunszt pisarski, łatwość i lekkość jego dialogu, ale ta perspektywa szowinisty, wprawdzie wrażliwego, ale jednak – była dla mnie nie do zniesienia. I cały wyjazd upłynął nam pod hasłem „Bukowski a jego stosunek do kobiet".

Szymon: A ja go lubię za to, że kocha swoich bohaterów, są u niego bardzo ludzcy. Ta moja fascynacja jest tym dziwniejsza, że przyszła strasznie późno. Kumpel mi ostatnio powiedział: „Bukowski? Myśmy to czytali z wypiekami na twarzy, jak mieliśmy po 25 lat". A ja na to: „Moja mama mi wtedy nie pozwalała" [śmiech].

Magda: Może bunt 40-latka czy też kryzys wieku średniego jeszcze przed nami?

MAGDA: *Czasem kusi, jak jest trochę gorzej czy słabiej, by powiedzieć sobie: gdzie indziej będzie lepiej. A może czasem wystarczy bardziej się postarać, mniej oceniać, cofnąć się o jeden krok? Tak sobie myślę w takich właśnie trudnych momentach. I wtedy się okazuje, że jednak jest OK.*

eprasa.pl 3c7a6e9596

Ale mamy jeszcze inną zabawę, a mianowicie jak sobie gdzieś idziemy, w Polsce czy za granicą, lubimy obserwować ludzi i wymyślać historie na ich temat. Piszemy im całe scenariusze.
Szymon: Wchodzi jakaś para i ja mówię: „Patrz, pewnie pracują w tym samym biurze i mają romans".
Magda: Na co ja mówię: „Na pewno nie, moim zdaniem tam była zdrada i teraz próbują się pogodzić". Piszemy też scenariusze na temat różnych zdarzeń z naszego życia. Albo budujemy jakieś historie na kanwie tego, co się komuś obok nas przytrafiło, tak tylko odrobinę związane z rzeczywistością. Ale najulubieńszym tematem mojego męża jest moja babska paczka...

Mam takie grono przyjaciółek, wszystkie są mniej więcej w moim wieku, każda z innej parafii, ale każda troszkę szalona, więc uwielbiamy razem przebywać. Wspólnie też wyjeżdżamy – te wyjazdy są wspaniałe, bo kompletnie nieocenione – mamy swoje regularne, cotygodniowe spotkania, mamy swoje wspólne sprawy. I po każdym takim spotkaniu czy wyjeździe Szymon mówi: „Opowiadaj, co tam się działo. A co ona na to powiedziała?"...
Szymon: A już najbardziej lubię sobie usiąść i patrzeć na to, co się między nimi dzieje, na żywo. Zawsze byłem babskim królem, żywioł żeński był dla mnie zupełnie naturalny – ojciec od nas odszedł dość wcześnie, więc mama i jej koleżanki to był mój chleb powszedni. Potem dopiero nadgoniłem męskie przyjaźnie, było jakieś harcerstwo. Teraz z chłopakami mamy taką fajną grupę, którą mój przyjaciel Tadeusz nazwał „BOKS, PIWO, BIEGANIE".
Ale zaraz, był jeszcze twój dziadek...
Magda: Dziadek mówił do mnie: pani Magdalenko. Był dżentelmenem, jakich mało, miał błysk w oku nawet w wieku 80 lat.
Szymon: O dziadku mógłbym rzeczywiście długo mówić, był bardzo ważną postacią w moim życiu, ale dla mnie jednak, dorastającego chłopaka, środowisko kobiet było po prostu bardziej bezpieczne. Od razu odpadałem przy jakiejkolwiek męskiej rywalizacji, kompletnie jej nie czułem, nie rozumiałem.
Magda: Na imprezach kobiety często przenoszą się do kuchni, podczas gdy faceci zostają w salonie – szklaneczka w dłoni, cygaro. A gdzie jest mój mąż? Oczywiście w kuchni z dziewczynami.
Szymon: Bo ja nie lubię tych maczystowskich rytuałów, puszenia się indorów. Zawsze mnie to śmieszyło, czasem biorę w tym udział, wiadomo, ale zawsze wtedy zapowiadam: „A teraz pójdę poudawać samca alfa".
Nie byłeś tym ojcem, który poklepuje innych ojców po plecach podczas meczu ich synów i mówi trenerowi, kogo ma teraz wystawić?
Magda: Razem z Szymonem, jako rodzice, byliśmy oczywiście na wielu takich sportowych imprezach, ale nasze dzieci są zupełnie nierywalizacyjne. Jak Zosia była w klubie sportowym i zjeżdżała na nartach, to była zachwycona, kiedy przyjeżdżała ostatnia. Bo się po drodze zatrzymała i coś chciała obejrzeć.
Szymon: I my też byliśmy zachwyceni, że tak pięknie zjeżdżała, podczas gdy obok nas rozgrywała się awantura o pierwsze i drugie miejsce. Jakiś tata mówił do smyka tubalnym głosem: „Musisz dać z siebie wszystko!". Mnie taki świat zawsze przerażał, mimo że w sporcie ogólnie dawałem radę. Chcieli mnie nawet w piłce nożnej i w koszu ciągnąć do Legii, ale znów mama się nie zgodziła. Szybko odkryłem, że potrafię górować nad chłopakami w różnych sportach, tylko nigdy mnie to nie kręciło. Jak gram w tenisa i ktoś chce grać na punkty, to mówię: „Jak chcesz, to sobie licz, nawet sobie wygraj, ja największą przyjemność mam z tego, że sobie pykam paletką i że świeci słońce".
Magda: Tylko pytanie, czy to jest dobre, czy złe. Może ta rywalizacja czasem się w życiu przydaje?
Właśnie, może w ten sposób jakoś upośledziliście wasze dzieci?
Magda: A, jakoś na pewno... Ja nasze dzieci uwielbiam, bardzo dużo się od nich nauczyłam. Słuchania, tolerancji, otwartości, tego, że można myśleć inaczej, ale kocha się bezwarunkowo.
Szymon: Komunikacji...
Magda: Zosia i Antek to są wolnomyśliciele, nigdy nie idą za tłumem, zawsze zadają pytania, analizują, zastanawiają się, są krytyczni. A przede wszystkim, z czego się bardzo cieszę, bo nam na tym zależało – mają mocne kręgosłupy moralne. No fajne mamy dzieci.
Jeżdżą jeszcze z wami na wakacje?
Magda: Antek nie bardzo, choć może to się zmieni, natomiast Zosia chętnie. To są już dorośli ludzie, wszystko wygląda inaczej.
Dopadł was syndrom opuszczonego gniazda?
Magda: Właśnie nie. My mamy dość bliski kontakt, dzieci do nas często przyjeżdżają, nadal mają u nas swoje pokoje, choć teraz to bardziej ich graciarnie. Ja w ich wieku byłam tego pozbawiona, dlatego ważne było dla mnie, żeby czuły, że zawsze będą miały przy nas swoją bazę. I one chętnie z tego korzystają. Nasz dom stał się takim centrum, gdzie dzieją się rzeczy.
No właśnie, słyszałam, że w Wigilię było u was 20 osób.
Szymon: A zdarzało się i więcej.
Prowadzicie dom otwarty, towarzyski?
Magda: Nie do końca towarzyski, bo jednak mocno chronimy swoją prywatność.
Szymon: Na pewno jesteśmy bardzo rodzinni, mamy też stałe, wierne grono znajomych.
Magda: Myślę, że dla Szymona, który jest na co dzień mocno otoczony ludźmi, ważne jest, by miał swój azyl. Dla mnie zresztą też. Śmiejemy się, że nasz dom jest teraz domem spokojnej starości albo domem wypoczynkowym. Jest otwarty dla przyjaznych dusz.
Skoro dzieci już dorosłe, nie chodzą wam po głowie takie pomysły, by na przykład wyjechać na miesiąc, nie wiem, do Nowej Zelandii?
Szymon: Coś takiego właśnie nam przeszło przez myśl i pewnie kiedyś to zrobimy.
Magda: Na przykład u mnie nastąpiły takie zmiany, że przestałam gotować. To znaczy robię to wtedy, kiedy mi się chce. Przy małych dzieciach rytm domowy był jednak bardziej ustabilizowany, a od jakiegoś czasu wpadamy do domu, rzucając: „Jest coś do jedzenia?". „Nie ma". „Aha, OK, coś wymyślimy". Lubuję się ostatnio w takich sytuacjach.
Może stąd wzięło się to niesprzątanie po śniadaniu? ►

eprasa.pl 3c7a6e9596



SZYMON: *Jak człowiek jest młody, zakochany i nabuzowany, to mu się wydaje, że kogoś zmieni. A przecież jesteśmy dla siebie kompletnie obcymi ludźmi – z innych rodzin, z innym DNA. I moim zdaniem istotą udanego związku jest pozostać właśnie tym innym, ciągle siebie zaskakiwać, nie być takim oczywistym.*

Magda: A wiesz, że tak? I nawet sobie pomyślałam, że czasem fajne jest to niesprzątnięcie. Tylko wiesz, jaka jest różnica? Że po Szymonie sprzątam ja, a po sobie też ja.
Szymon: Nieprawda! Wiele razy sprzątałem po tobie. I zaraz się zacznie wyliczanie, ile razy wystawiłem śmieci...
Magda: Nie jest na pewno tak, że nagle poczuliśmy się wyzwoleni z okowów i będziemy teraz szaleć. Natomiast zaczęłam czerpać przyjemność z sytuacji, w których już nie trzeba, ale można.
À propos waszych gier, ułożyłam sobie teraz w głowie taki scenariusz, że jak zaczynaliście być razem, to nikt nie dawał wam szansy, a teraz nikt sobie nie wyobraża, żebyście nie byli razem.
Szymon: Nawet ja dawałem nam niewielkie szanse.
Magda: Naprawdę? Pierwsze słyszę.
Szymon: Ale Magda, mnie się cały czas wydawało, że zaraz przyjdzie jakiś facet, lepszy ode mnie, fajniejszy, i mi ciebie zabierze...
Magda: O Boże, znowu ta obsesja!
Szymon: ...że się na przykład zakochasz.
Magda: Z dwójką małych dzieci na ręku?! To chyba ostatnie, na co miałabym ochotę. Zobacz, jaka to jest ta męska perspektywa...
A kto z was częściej słyszy pytanie: jak ty z nim, z nią wytrzymujesz?
Szymon: A to chyba Magda.

Jak zaczynałem robić swój pierwszy program w telewizji, wiele osób było przekonanych, że jestem tak nakręcony, bo coś biorę. Inni uważali, że jak show-biznes, to na pewno mam kochanki. Albo że jak celebryta, to na bank parkuję na miejscu dla inwalidów. Podczas gdy ja prędzej przejadę pół globu, żeby tego nie zrobić.

eprasa.pl 3c7a6e9596

Magda: Rzeczywiście, to ja częściej słyszę: „Jak ty z nim wytrzymujesz?", ale to wynika głównie z Szymona ADHD. Jest głośny, cały czas chodzi, mówi, przemieszcza się. Ja jestem introwertyczką. Im Szymon szybciej, tym ja wolniej – na tym polega nasz układ.
Szymon: Ale to się też zmieniło. Zauważyłem, że już trochę mniej podbiegam, daję też się innym wypowiedzieć, czego wcześniej nie umiałem. Wydawało mi się, że to ja powinienem ciągle gadać. To było silniejsze ode mnie.
Czyli też zrobiłeś się fajniejszy?
Szymon: Trochę tak... Jest jeszcze jedna rzecz. Moje życie ostatnio trochę się zmieniło, po półtora roku zacząłem znów grać stand-up „Kto panu to zrobił?". Nagle zostałem marynarzem! Wybywam na dwa-trzy dni, czyli na takie stosunkowo krótkie rejsy, a jak wracam, to pytam: „I jak, Madzia?". A ona cała zachwycona: „Boże, jak fajnie, nikogo nie było". Już jak zamykam za sobą drzwi, to oczami wyobraźni widzę ją na kanapie, w szlafroczku, z książką w ręku albo jej ulubionym wnętrzarskim programem w telewizji.
I jak ci z tym jest? Z myślą, że Magda czasem potrzebuje od ciebie odpocząć?
Szymon: A fajnie mi jest. Wiem, że ciężko ze mną wytrzymać, zwłaszcza jak mam fazę. Nie wiem, czy wiesz, czy szanowne Czytelniczki też wiedzą, jak powstają moje felietony do „Zwierciadła". Otóż ja co 10 minut muszę wstać, potem wracam, potem muszę włączyć muzykę, potem znowu siadam, potem włączam jakiś program...
Magda: Przepraszam, ale przypomniała mi się jeszcze jedna nasza zabawa. Pamiętam, jak jeździliśmy nad morze z dziećmi, kiedy były małe. Przy okazji: Szymon był jedynym tatą, który z nami zostawał, a nie wyrzucał dzieci z samochodu, mówiąc: „Kochani, muszę lecieć" i pędząc do swojego kawalerskiego życia w Warszawie.
Szymon: Oni prowadzili firmy, Madziu.
Magda: Z pewnością prowadzili firmy. W każdym razie jadąc nad to morze, na wiele godzin podróży, wymyślaliśmy zabawę w „Co by było, gdyby...". Jak to szło, Szymon? Że wstajesz rano w Warszawie, jedziesz na Wybrzeże, w nocy wypływasz kutrem na połów ryb, po czym wracasz i idziesz do radia.
Szymon: Bliźnięta mają taką potrzebę. My musimy co chwila wymyślać sobie nasze alter ego. Jakby to opisać... Załóżmy, że jestem na urlopie w Grecji, widzę jakiegoś pana, który wyciąga sobie łódkę i wypływa w morze. I nagle mam ogromną ochotę się z nim zamienić.
A co wtedy z Magdą?
Szymon: Magda byłaby ze mną.
Magda: Czekałabym w naszym greckim domu z zupą... rybną.
Szymon: Prawda jest taka, że wykonując każdy inny zawód, najpewniej bym eksplodował. Gdybym miał codziennie jechać do biura o ósmej i wracać o 18, wystrzeliłbym w kosmos. Natomiast powyobrażać sobie inne życie – to już co innego. I nagle sobie myślę: a właściwie dlaczego mielibyśmy nie wyjechać do tej Nowej Zelandii? Potem oczywiście to wszystko sypie się na szczegółach. Bo to 20 godzin lotu, jak odwiedzałyby nas tam dzieci?

Z Aśką Kołaczkowską nagraliśmy kiedyś taki odcinek naszych „Mówisiów", w którym opowiadam, że jak jestem w Lizbonie, siedzę w kawiarni i piję kawę, to zaraz sobie wymyślam moją nową tożsamość. Na przykład jestem Portugalczykiem, ale mój dziadek był z Wenezueli. Napisałem kilka książek i jestem teraz na emeryturze. Albo jestem mistrzem gry na harmonijce. Ja chyba lubię utopić się w innych scenariuszach i tożsamościach, bo mam świadomość, że w Polsce jestem totalnie określony.
Z kolei ty, Magdo, długo grałaś rolę takiej „żony porucznika Columbo", czyli nikt cię nie znał, ale wszyscy mieli wrażenie – dzięki Szymonowi – że cię znają.
Szymon: Nie mówiąc już o tym, że jak pracowałem w TVN-ie, to obowiązywało hasło: „Nie gadajcie z nim, zadzwońcie do Magdy".
Magda: Dla mnie takie bycie w cieniu było normalne. Nigdy nie miałam potrzeby zaistnienia medialnego. Osobę publiczną miałam w domu. Choć dla mnie Szymon nie jest żadną gwiazdą. I nigdy nie był. Był i jest moim mężem, Szymonem.
Szymon: Chyba nigdy nie miałem też takiego charakteru... A z tym: „Nie gadajcie z Szymonem..." to też nie do końca prawda. Magda nigdy nie mówiła mi, czy tę, czy tamtą propozycję mam przyjąć. Ale mogę z tego do woli drzeć łacha. Parę żartów na ten temat sprzedałem i trochę na tym zarobiłem.
Magda: Może należy tu dodać, że ponieważ nigdy nie byłam osobą medialną, bardzo mocno przeżyłam fakt, kiedy Szymon przyszedł do mnie i zapytał, czy to dla mnie OK, jak będzie pisał w „Zwierciadle" o mnie. Na początku nie chciałam się na to zgodzić. Co to ludzi obchodzi? Przecież to jest nasze, prywatne. To były moje pierwsze myśli. Później zrozumiałam, że jednak niektóre rzeczy są uniwersalne, a okraszone jeszcze poczuciem humoru Szymona, mogą być ciekawe. To była pierwsza bariera. Drugą, jeszcze większą barierą był moment, w którym napisał „One Mąż Show", czyli spektakl o mnie. Ktoś będzie patrzył na plan, który zrobiłam dla Szymona na zakupy?! Musiałam to w sobie jakoś pomieścić i przeżyć. I chyba otworzyłam się na to, żeby się otwierać.
To może jeszcze powiedzmy, że to ty jesteś w tym domu specjalistką od sztuk pięknych. Projektujesz wnętrza, ubrania, biżuterię. Nawet to, że Szymon jest taki piękny, też jest twoją zasługą, bo te wszystkie świetne ubrania ty mu wyszukujesz. Jesteś estetką?
Magda: No jestem. Jestem Panną, jestem estetką, ale też po prostu to lubię.
Szymon: Niestety estetka, czyli niestetka.
Ale zaraz, wy z tego całą rodziną korzystacie, czyż nie?
Magda: Tymczasem jestem za to bardzo krytykowana.
Szymon: Na przykład w garderobie stoi jakieś krzesełko, do którego ja się już zdążyłem przyzwyczaić, aż tu nagle znika i pojawia się pufek.
Magda: Krzesełko było po prostu tymczasowe.
Szymon: Dla mnie nie było.
Magda: Tak, to są te wyzwania, przed którymi stawiam Szymona od trzydziestu paru lat. ►

eprasa.pl 3c7a6e9596

Szymon: Ostatnio przyjechały do nas jakieś donice, wyglądają jak małe wulkany z Lanzarote. Pytam się: „Magda, co to jest?".
Magda: Ale to było takie tam, czysto dekoracyjne. Nic na stałe.
Czyli nie jesteś szaloną dekoratorką? Jak Szymon wraca do domu, to nie musi się cofać przed drzwi, by sprawdzić, czy to na pewno ten adres?
Magda: Ależ skąd! Ponieważ wiem, że Szymon się tym nie interesuje, że tego nie lubi, to biorę czasem na siebie takie ekstremalne zadania, jak kupowanie donic metr na metr albo metr na 20 centymetrów. Tylko jakoś je trzeba wnieść, a potem przemieścić.
Szymon: W rezultacie mi pęka kręgosłup.
Magda: Raz tak się zdarzyło, to znaczy mocno się nadwerężył. Przyznaję, to był mój błąd. Mamy taki wielki kwiat, który rozrósł się niemiłosiernie, a że było lato, upały, a on jest bardzo tropikalny, wyobraziłam sobie, że będzie mu lepiej, jak przeniesiemy go na zewnątrz. Poprosiłam Szymona, żeby mi w tym pomógł. Nie będę cytowała, co mówił w trakcie. Po czym okazało się, że jest tak straszny wiatr, ale tak straszny, że ta roślina tego nie przeżyje. I trzeba było ją wnieść z powrotem. Znów nie wspomnę, co Szymon wtedy mówił.
Szymon: Myślę, że nawet Pudzian miałby potem przez dwa tygodnie problem z plecami. To na serio ważyło ze 300 kilo.
Magda: Czasami mają miejsce w naszym domu nieudane rewolucje. Ale tak, lubię coś upiększać, lubię przebywać wśród ładnych przedmiotów, lubię o nich rozmawiać. A jak gdzieś wyjeżdżamy, to robię zdjęcia nie krajobrazów, ale podłóg, ścian, tynków...
Ja tak robię, gdy oglądam filmy. Tu pan panią dźga na podłodze, a ja patrzę, jakie mają listwy przypodłogowe.
Szymon: Tak samo było, jak oglądaliśmy „Mroki Tulsy". Nagle Magda podchodzi do ekranu i czemuś się przygląda. Zastanawiam się, o co chodzi, czy może źle widzi...
Magda: Po prostu tapeta była ładna. Uwielbiam wypatrywać w scenach tapety i kolczyki. No i co w tym złego? To tylko ubogaca nasze życie.
Szymon: Ale też ostatnio złapałem fazę, jak powiedziałaś, że trzeba pomalować na czarno jeszcze inne donice. Tak się w to wkręciłem, że codziennie jeździłem do marketu budowlanego. Od razu wymyśliłem sobie, że prowadzę firmę wnętrzarską...
Magda: Ale dodajmy, malowanie malowaniem, ale umycie wałka czy pędzla po malowaniu – to już dla ciebie za dużo.
Skoro lubicie zabawę w „Co by było, gdyby..." – co by było, gdyby Magda nie weszła wtedy jednak do tej klasy? Gdyby usiadła w innej ławce? Gdybyś ty nie uciekał przed wojskiem, a ona przed chłopakami? Co by było, gdybyście się wtedy nie spotkali?
Magda: Nigdy się nad tym nie zastanawiałam. To ciekawe, nawet bardzo ciekawe pytanie. Czasami się zastanawiałam, jak to możliwe, że my tak w siebie wpadliśmy. I myślę, że chyba znam odpowiedź. Oprócz chemii czy metafizyki, było w tym też wiele czynników zupełnie trywialnych: ten sam wiek, to samo środowisko, te same zainteresowania, te same przeczytane książki, ta sama muzyka. Przecież ja, siedząc wtedy w tej ławce, przewijałam kasetę na długopis. Szymon zapytał, co to jest za zespół. Odpowiedziałam, że Siouxie and the Banshees. Wyraz uznania w jego oczach pamiętam do dziś. To jednak nas bardzo łączyło. Myślę, że osoby, które pochodzą z zupełnie innych światów, mają jednak trudniej. A może ciekawiej? Nie wiem... Co by było, gdybyśmy się nie spotkali?... Zostawmy to pytanie na następny wywiad. Napiszemy ci nawet cały scenariusz. Albo felieton.
Szymon: W każdym razie ja sobie tego nie wyobrażam.
Ani ja! I z tego, co mówiła Szymonowi Kasia Nosowska, ona też nie.
Szymon: Tak mi Kasia kiedyś powiedziała, że nie możemy się rozstać, bo wtedy ona straci wiarę w miłość.
Stałość, wierność – to zawsze były dla was ważne wartości czy tak po prostu wyszło?
Szymon: Na pewno nie było takiego odgórnego założenia. Jak się pojawia myśl, że teraz to już zawsze albo że teraz to my już nigdy – dla mnie zaczyna się dramat.
Magda: Tak, zgadzam się, ale też obie wartości znajdują się wysoko w moim osobistym kodeksie. Nie powiem, nieraz słyszałam pytania czy też sugestie: „A gdybyś kiedyś, czysto hipotetycznie, znalazła się w takiej sytuacji, że... to co byś wtedy zrobiła? Co by się tam stało?". A ja myślę, że nigdy nie zrobiłabym tego Szymonowi. Bo wtedy bym też zanegowała siebie. No chyba żebym się zakochała...
Szymon: Co przecież jest niemożliwe...
Magda: A skoro jest niemożliwe... to ja dziękuję, ale nie. I to jest dla mnie wartość. Czasem kusi, jak jest trochę gorzej czy słabiej, by powiedzieć sobie: gdzie indziej będzie lepiej. I nie mówię tu o ekstremalnych sytuacjach, w których jest jakaś przemoc czy nieszczęście. A może czasem wystarczy bardziej się postarać, mniej oceniać, cofnąć się o jeden krok? Tak sobie myślę w takich właśnie trudnych momentach. I wtedy się okazuje, że jednak jest OK. Zawsze powtarzałam moim dzieciom: na koniec dnia trzeba spojrzeć w to lustro, na siebie. A ponieważ powtarzałam to dzieciom, sama też się tego nauczyłam. To ja tyle... Nie wiem, co na to mój mąż...
Szymon: A jakie było pytanie?
Magda: Proszę, i tak wygląda moje życie. ●

SZYMON MAJEWSKI w Radiu Zet w niedzielę o 10.00 komentuje świat w programie „Przebojowa lista wydarzeń tygodnia", w Och-Teatrze gra monologi „MaminSzymek" i „One Mąż Show". Od roku jeździ po Polsce ze stand-upem „Kto panu to zrobił?". Autor podcastu „Proszę ja ciebie" i, rzecz jasna, dumny felietonista „Zwierciadła".

MAGDA MAJEWSKA projektantka wnętrz, obecnie zajmuje się projektowaniem kimon oraz biżuterii w ramach szerszego projektu SLOW DAY. Mają dwójkę dzieci: Antoniego i Zosię.

W ramach współpracy z marką LEGO® w sesji ulokowano klocki z kolekcji LEGO® Botanicals – bukiet tulipanów (11501), bukiet róż (10328).

MAKIJAŻ: KASIA BAŁYWAN DORSEN ARTISTS. FRYZURY: TOMEK MOKIEWICZ/IVAN DORSEN ARTISTS. STYLIZACJA: KATARZYNA ŁASZCZ. ASYSTENTKA STYLISTKI: WERONIKA LESIAK. SCENOGRAFIA: MONIKA ZGODA. ASYSTENTKA SCENOGRAFKI: JULITA TOMASIK. MAGDA MA NA SOBIE: MARYNARKĘ MMC; PŁASZCZ VIVIENNE WESTWOOD, PODKOLANÓWKI CALZEDONIA, BUTY VANDA NOVAK, KIMONO SLOW DAY; KOSZULĘ MARIUSZ PRZYBYLSKI, KOSZULA & SPÓDNICA MARIUSZ PRZYBYLSKI, BUTY MASSIMO DUTTI, BIŻUTERIĘ MOKOBELLE. SZYMON MA NA SOBIE: SWETER COS, BANDAMA LEBRAND, KURTKĘ & KOSZULĘ & SPODNIE PARKI WARSZAWA, PŁASZCZ HENRIK VIBSKOV, SKARPETY CALZEDONIA, BUTY DR. MARTENS, T-SHIRT COS, KAPELUSZ MARTA RUTA HATS, SWETER ELEMENTY.

eprasa.pl 3c7a6e9596



Dom NOTI
ul. Okrężna 36
02-925 Warszawa
www.noti.pl

Noti.

eprasa.pl 3c7a6e9596

UNIKATOWA ARGENTYNA

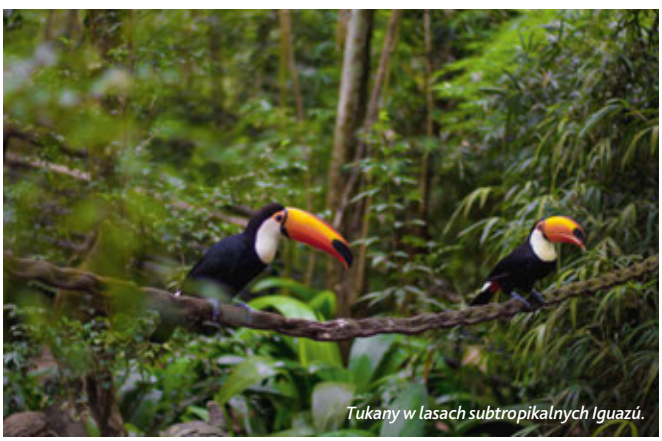
TO KRAJ SKRAJNOŚCI I WIELKICH PRZESTRZENI. OD ELEGANCKICH BULWARÓW BUENOS AIRES, PRZEZ BEZKRESNE PAMPY, AŻ PO LODOWCE PATAGONII I SUBTROPIKALNĄ DŻUNGLĘ IGUAZÚ. TO PODRÓŻ, W KTÓREJ ZMIENIA SIĘ WSZYSTKO – KRAJOBRAZ, ŚWIATŁO, TEMPERATURA – A KAŻDA KOLEJNA ODSŁONA POKAZUJE INNE OBLICZE AMERYKI POŁUDNIOWEJ. WYJAZD Z LOGOS TOUR POZWALA ZOBACZYĆ ARGENTYNĘ W JEJ NAJBARDZIEJ AUTENTYCZNEJ, NIEOCZYWISTEJ WERSJI.



Północ Argentyny, okolice Salty. Wielobarwne formacje skalne i suche doliny, w których kolory ziemi zmieniają się wraz z ruchem słońca.



Park Narodowy Iguazú.



Tukany w lasach subtropikalnych Iguazú.

eprasa.pl 3c7a6e9596

Więcej niż podróż! Argentyna z Logos Tour

45 LAT

BIURO TURYSTYKI ZNP

Podróż rozpoczyna się w Buenos Aires – mieście, które żyje intensywnie i bez półtonów. Europejska elegancja przeplata się tu z południowoamerykańskim temperamentem. Spacer po historycznej dzielnicy San Telmo prowadzi przez brukowane uliczki, stare kamienice i kawiarnie, w których czas zdaje się zwalniać. W La Boca kolory fasad i dźwięki muzyki zdradzają włoskie korzenie miasta, a tango – tańczone i słuchane – staje się naturalnym językiem opowieści o tęsknocie, dumie i pasji. Buenos Aires to także kuchnia – prosta, oparta na jakości. Soczysta wołowina, grillowana powoli na parilli, kieliszek czerwonego wina z Mendozy i kolacja w atmosferze, która nie znosi pośpiechu. To miasto, które najlepiej poznaje się wieczorem, gdy światła latarni wydłużają cienie – wtedy zaczyna tętnić nocnym życiem.

POTĘGA NATURY – IGUAZÚ I PATAGONIA

Kolejnym rozdziałem podróży jest spotkanie z naturą w jej najbardziej spektakularnej formie. Park Narodowy Iguazú to setki wodospadów spadających z hukiem w tropikalną otchłań. Największe wrażenie robi Garganta del Diablo – Diabelska Gardziel – miejsce, w którym dźwięk, woda i mgła tworzą doświadczenie niemal pierwotne, trudne do opisania słowami. Wodospady Iguazú rozciągają się na granicy Argentyny i Brazylii i obejmują ponad 270 kaskad, rozrzuconych na długości niemal trzech kilometrów. System drewnianych kładek pozwala podejść bardzo blisko spadającej wody i doświadczyć jej siły niemal wszystkimi zmysłami. Z kolei lodowiec Perito Moreno jest jednym z nielicznych na świecie, który pozostaje w stabilnej kondycji – jego czoło regularnie pęka i z hukiem wpada do jeziora Argentino, przypominając, że krajobraz Patagonii wciąż się kształtuje. To przestrzeń, która uczy pokory: bezkresne stepy, potężne lodowce i turkusowe jeziora. Można tu poczuć siłę natury i jej niespieszny, niezmienny rytm. Tu człowiek jest tylko gościem.

SALTA I PÓŁNOC ARGENTYNY – KOLORY, TRADYCJA I CISZA

Z zupełnie innej perspektywy Argentyna odsłania się na północy kraju. Salta, nazywana „La Linda" – piękną, zachwyca kolonialną architekturą, spokojnymi placami i andyjskim krajobrazem widocznym na horyzoncie. To region, w którym kultura rdzennych mieszkańców wciąż jest żywa i obecna w codziennym życiu, muzyce i lokalnych targach.

Okolice Salty to jedne z najbardziej fotogenicznych krajobrazów Argentyny: wielobarwne formacje skalne, suche doliny i pustynne przestrzenie, gdzie kolory ziemi zmieniają się wraz z ruchem słońca. Cisza północy ma inny charakter niż ta w Patagonii – jest ciepła, miękka i kontemplacyjna. To idealne miejsce, by zwolnić i zobaczyć Argentynę mniej oczywistą, oddaloną od wielkich miast i turystycznych schematów.

PODRÓŻ, KTÓRA ZMIENIA PERSPEKTYWĘ

Argentyna zostaje w pamięci jako sekwencja kontrastów: gwarne miasto i absolutna cisza, gorące powietrze północy i chłód południa, intensywne smaki i surowa prostota krajobrazu. To podróż dla tych, którzy szukają czegoś więcej niż widoków – chcą doświadczyć przestrzeni, czasu i emocji. Logos Tour prowadzi przez Argentynę uważnie, pozwalając nie tylko zobaczyć, ale naprawdę poczuć ten kraj. Bez pośpiechu, z miejscem na zachwyt.



Buenos Aires – serce argentyńskiej stolicy. Obelisk przy Avenida 9 de Julio, jednej z najszerszych ulic świata, jest symbolem miasta i jego nowoczesnej tożsamości.



Lodowiec Perito Moreno, Patagonia.



Jedna z największych kolonii pingwinów magellańskich w Ameryce Południowej gniazduje na surowych, wietrznych wybrzeżach Argentyny.

Termin wyjazdu:
15.10.2026 – 30.10.2026

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE LOGOS TOUR.

REKLAMA

eprasa.pl 3c7a6e9596



Dziewczyny NIE CHCĄ BYĆ GRZECZNE

„BEZRADNE I ROMANTYCZNE" TO JEDNA Z NAJGŁOŚNIEJSZYCH KSIĄŻEK UBIEGŁEGO ROKU. JEJ AUTORKA, POLONISTKA **ALEKSANDRA KORCZAK**, POKAZUJE, JAK GŁĘBOKO SĄ W NAS ZAKORZENIONE STEREOTYPY PŁCIOWE – TAKŻE ZA SPRAWĄ LEKTUR SZKOLNYCH. I PRZYPOMINA, ŻE SYSTEM NIE WSPIERA NIE TYLKO UCZNIÓW, ALE I NAUCZYCIELI.

Rozmawia **JOANNA OLEKSZYK**

Zdjęcia **WERONIKA ŁAWNICZAK/ PAPAYA FILMS**

Podobno młodzi coraz mniej mają do czynienia z prasą, ale też z papierową książką. Zanim cię więc spytam, co czytają, zacznę od tego, czy młodzi w ogóle dziś to robią.

Niedawno byłam na targach książki w Katowicach i widziałam tam mnóstwo młodych osób. Oni jak najbardziej czytają, ale wybierają głównie literaturę *young adults*, czyli przeznaczoną dla dorastającej młodzieży. Nie mam jeszcze tak dobrego rozpoznania w tym temacie, jakbym chciała, ale słyszałam, że często reprodukuje ona tradycjonalistyczne klisze, od których dziś chcielibyśmy odchodzić. Pojawiają się tam nawet toksyczne wzorce relacji.

Osobny wątek, szalenie dla mnie interesujący – uczniowie i uczennice wprawdzie sygnalizują, że literatura ich mało ciekawi, że nie zawsze czytają lektury szkolne, a jednocześnie... chętnie sięgają po anglojęzyczne książki. Długo to analizowałam, aż zorientowałam się co do przyczyny: to pokolenie dzieciaków po reformie 2017 roku, czyli po włączeniu do korpusu literatury czytanej w szkole podstawowej literatury pięknej – a to jest „Zemsta", to jest „Quo vadis", to są wiersze Kochanowskiego czy ballady Mickiewicza, czyli piękne i ważne utwory, ale jednocześnie pisane językiem z dzisiejszej perspektywy już archaicznym, nieprzystępnym, staropolszczyzną. Osoba mająca 11, 12, 13 lat nie jest w stanie przez nie przebrnąć. Tymczasem dla większości dzisiejszych nastolatków i nastolatek angielski jest drugim językiem użytkowym, choćby dlatego, że dużo korzystają z mediów społecznościowych. Jeżeli nie mają wzorców czytelniczych w domu, nie buduje się u nich wrażliwości na literaturę, a jedyne książki, z którymi mają do czynienia, to są lektury szkolne, pisane tak, że nic nie idzie zrozumieć – no to już łatwiej im czytać po angielsku.

Albo czytać wspomniane powieści *young adults,* gdzie bohaterowie są mniej więcej w ich wieku i mają podobne problemy. W kontekście tego, co piszesz w książce „Bezradne i romantyczne", plusem jest to, że dziewczyny są w nich na pierwszym planie.

Choć jak przyjrzymy się bliżej, to zauważymy, że są na przykład mocno seksualizowane albo wikłają się w przemocowe układy. Fakt, że te treści czyta się masowo, może wskazywać na wysoki poziom przystępności, co też nie jest najlepsze pod kątem budowania nawyków czytelniczych. Dobrze, jeśli książki czytane przez dzieci i młodzież wzbogacają słownictwo, urozmaicają nawyki językowe – nie archaizmami, tylko erudycyjnością wywodu. Ale powieści etykietowane jako *young adults* trącą myszką pod innym względem.

Masz na myśli to, że związek romantyczny jest tam najważniejszy?

Też. Zgodnie z jednym z tradycjonalistycznych wzorców socjalizacji do swojej płci w rozmaitych tekstach kultury, także w powieściach *young adults*, kobietom i dziewczynom pokazuje się, że muszą na miłość zasłużyć. To ma bardzo wiele warstw – społecznych, psychologicznych. Najbardziej oczywista to mit urody, czyli przekonanie, że powinny w tym celu zrobić make-up, mieć nową fryzurę, założyć modny ciuszek, po prostu być atrakcyjną, zasłużyć na „męskie spojrzenie", nie tylko adoratora, ale w ogóle otoczenia. A przecież wygląd nie jest czynnikiem, który powinien przesądzać o naszej wartości jako osób. Tymczasem w przypadku dziewcząt i kobiet jest on nadal bardzo znaczący.

Zobacz, jak często w przestrzeni publicznej pojawiają się komentarze dotyczące strojów polityczek, mimo że tego samego nie robi się wcale w odniesieniu do polityków. Wyjątkiem była głośna ostatnio sprawa zbyt krótkich spodni Karola Nawrockiego, ale ►

eprasa.pl 3c7a6e9596

rozumiem, że chodziło o fakt, że mówimy o głowie państwa, kimś, kto pełni niemal wyłącznie funkcję reprezentacyjną. Natomiast kiedy czepiamy się stroju kobiety niebędącej głową państwa, robimy to po prostu dlatego, że jest kobietą. To stereotypowy nawyk – oceniać osobę płci żeńskiej po jej powierzchowności.

Bardzo trudno od tego uciec. Pamiętam radę Renee Engeln, autorki książki „Obsesja piękna", by zamiast powtarzać młodym dziewczynom, że są piękne takie, jakie są, raczej kierować ich uwagę tak, by w ogóle nie skupiały się na urodzie. Pod twoim wpływem zaczęłam przyglądać się książkom, które czytałam jako młoda dziewczyna i miałam problem ze znalezieniem takiej, w której nie padłaby informacja o tym, jak wygląda główna bohaterka czy w co się ubiera.

To jest właśnie fenomen wspomnianego „męskiego spojrzenia", *male gaze*. Gdy pojawia się bohater płci męskiej, na przykład w książce „Felix, Net i Nika oraz Gang Niewidzialnych Ludzi" Rafała Kosika, to nie wiemy, jak on wygląda, jaki ma kolor oczu, włosów, nie wiemy nawet, w co jest ubrany. Jednak od razu się dowiadujemy, że Nika boi się założyć kask, by nie zepsuć sobie fryzury. Mamy też dokładny opis tego, co ma na sobie. Przyjęcie tej perspektywy przez narratora, opisywanie szczegółowo wyglądu kobiet i dziewcząt, buduje świat przedstawiony, w którym wszystkie bohaterki są piękne, nawet epizodyczne postaci. Na przykład właścicielka kawiarni ma długie, lśniące włosy, choć nie ma to żadnego związku z fabułą i nie jest to postać, która będzie wracać. A jak kilka stron dalej pojawia się nauczyciel matematyki, to nie jest opisany jako piękny czy blondwłosy. To jest bardzo nieproporcjonalne. I nie da się wyjść z tego nawyku na pstryknięcie palcami.

Moja ulubiona postać? Ronja z ostatniej książki Astrid Lindgren. Miała wybujałą ekspresję i naturalną pogodę ducha. Jest dla mnie niezwykle wiosenną bohaterką, a ja bardzo lubię tę porę roku. Urodziłam się pierwszego dnia wiosny.

Pewnie mogłabym sobie powiedzieć, że mój wygląd nie ma aż takiego znaczenia i niepotrzebnie się stresuję, jak się skomponują ze sobą kolory, które wybrałam danego dnia. Mogłabym nie zastanawiać się, czy nałożyć tę szminkę i ile za nią zapłacić. Ale nie umiem, bo zostałam wychowana tak, by się tym przejmować. Mogłabym powiedzieć: „Żenuje mnie, kiedy dostaję kwiaty, bo to jest schemat, że kobietom daje się kwiaty, a czemu nie mężczyznom", tylko to nie będzie prawda, bo uwielbiam je dostawać. I lubię mieć na sobie ładne, dopasowane, nowe ubrania, mimo że realizacja tej potrzeby pochłania mi czas, energię, pieniądze, a mogłabym ją zignorować. Chodzi mi o to, że możemy coś rozumieć na poziomie intelektualnym, a jednocześnie przeżywać to na poziomie emocjonalnym. Emocje, które w okresie dorastania nauczono nas kojarzyć z „kobiecymi" i „niekobiecymi" zachowaniami, każą nam zużywać mnóstwo zasobów osobistych.

Które mogłybyśmy przeznaczyć na coś innego. Dlatego dobrze pamiętać, że mimo wszystko mamy wybór. Mnie jako nastolatce przeszkadzało jeszcze coś innego. W większości lektur bohaterki, z którymi chciałam się utożsamić, nie były sprawcze. Raczej potulne, miłe, dobre. Niczym Oleńka z „Potopu" Henryka Sienkiewicza, w kontraście do bardzo ciekawego bohatera, którym był na przykład Kmicic.

Zabawne, że przywołałaś „Potop", bo ja mam na imię Ola, a mój brat – Michał właśnie za sprawą Sienkiewicza.

Zacznijmy od tego, że większość lektur, jakie czytamy w szkole średniej, pochodzi z dawnych epok. Jako literaturoznawczyni mam pełną świadomość tego, że literaturę piękną powinno się czytać jako świadectwo przeszłości – dlatego całkowicie zasadne jest, że sięga się po nią dopiero w szkołach ponadpodstawowych i interpretuje w kontekście epoki literackiej, ale też w kontekście historii czy dominujących w danym okresie nurtów filozoficznych. Czytanie w podstawówce jest – jak ja to nazywam – strukturalistyczne, czyli czytasz dzieło samo w sobie. Nie drążysz, że „Pinokio" Carla Collodiego powstał 150 lat temu, jaka to była epoka i jaki światopogląd autora. Ale stare, patriarchalne klisze są tam obecne: chłopiec rozrabia, a dziewczynka mu przebacza, do tego musi być śliczna i opiekować się wszystkimi, zresztą dziewczynkom niewiele więcej było wtedy wolno. Dzieci, które czytają „Pinokia", nie wiedzą tego, nie znają kontekstu historyczno-społecznego i w sensie programowym nie muszą go znać.

Jednocześnie powstaje wiele współczesnych ekranizacji „Pinokia", jak też i innych książek sprzed wieków, które nie zawsze dostosowują bohaterów do dzisiejszych realiów, mentalności czy wzorców kulturowych. Odbieramy ich wtedy jako postacie współczesne, podobne do nas, zapominając o kontekście czasów, w których powstały.

Ciekawym przykładem jest tu serial „Ania, nie Anna", czyli ekranizacja „Ani z Zielonego Wzgórza". Bardzo mi się podobał właśnie dlatego, że dodawał nowe wątki i trochę uwspółcześniał i urealniał bohaterkę, by była bliższa odbiorcy, a jednocześnie nie odbierał nic z jej charakteru. W ocenie adaptacji ekranowej nigdy nie stosuję kryterium wierności wobec literackiego oryginału, nie rozumiem na przykład zarzutów wobec serialowej „„Lalki", w której ma być dużo zmian w stosunku do powieści. I bardzo dobrze, inaczej jaki byłby sens robienia nowej ekranizacji?! Przecież gdyby odtwarzano przeszłość zamiast proponowania innowacji, gdyby Juliusz Słowacki po prostu tłumaczył dzieła Szekspira, zamiast inspirować się nim i pisać je po swojemu (nie na darmo mówi się o szekspiryzmie u Słowackiego) – to kultura w ogóle by się nie rozwijała. Właśnie o tym są zależności między epokami – autorzy odwołują się do tego, co wcześniej, ale robią to na nowo, w duchu nowych czasów, nowej zależności ideologicznej, nowych wyzwań i obaw.

Od zawsze umiałaś rozbrajać schematy?

Jako nastolatka w ogóle nie zwracałam na nie uwagi, mimo że już wtedy byłam uświadomiona feministycznie i lubiłam się w ten sposób identyfikować, po prostu nie postrzegałam tekstu literackiego

eprasa.pl 3c7a6e9596

jako potencjalnego materiału do namysłu krytycznego. Kiedy jako dziewczynka zaczytywałam się w „Opowieściach z Narnii", to też nie przejmowałam się tym, że Święty Mikołaj mówi Zuzannie i Łucji, że nie mogą brać udziału w bitwie, bo to brzydko wygląda. W ogóle mnie to nie dotykało. Dopiero kiedy jako dorosła osoba sięgnęłam po wszystkie lektury szkolne na nowo, przyglądając się temu, jak tam kreuje się postacie dziewczęce i kobiece, zaczęło mnie uderzać, jak to jest wszechobecne, jak nasilone. Że żeńskie postacie prawie nigdy nie mają nic ciekawego do powiedzenia, że tylko się stroją lub marzą o ślubie, że czekają na to, aż zostaną uratowane i że prawie nigdy nie odgrywają pierwszoplanowej roli. Dzisiaj dziewczyny, szczególnie w szkole średniej, ponadpodstawowej, lubią sobie te stereotypy przeanalizować. Lubią napisać wypracowanie „Obraz kobiecości w literaturze". Chłopców tropienie nierówności zajmuje o wiele mniej, ale zdarzało się, że na lekcji ktoś zapytał – tak jak w pewnej klasie matematyczno-informatycznej, w której było 30 chłopców i trzy dziewczyny – co to jest feminatyw czy feminizm. Odpowiadałam wtedy, że na Dzień Kobiet czy Dzień Chłopaka mogę przygotować lekcję o tym, czym w ogóle jest gender, czyli płeć kulturowa.

I chcieli?

Chcieli. Z mojego doświadczenia w pracy dydaktycznej wynika, że jeżeli traktuje się osoby uczące się z najwyższym szacunkiem, to one odpowiedzą tym samym, będziemy mogli spotkać się w autentyczności i życzliwości. Wiem dobrze, że wśród tych chłopaków było wielu młodych konserwatystów, ale naprawdę dobrze nam się rozmawiało i tęsknię za taką wymianą myśli. Dziś mam niewiele okazji do wychodzenia poza własną bańkę.

Ja z racji braku fajnych bohaterek w lekturach musiałam się utożsamić z Kmicicem, ale chłopcy też nie mieli wielkiego wyboru, zwłaszcza jeśli z natury byli marzycielscy, zagubieni czy łagodni. Pamiętam kolegę z podstawówki, który napisał w wypracowaniu, że najbliższą mu bohaterką jest Ania z Zielonego Wzgórza. Tomasz Schuchardt powiedział niedawno w „Zwierciadle", że jako dzieciak wychowany na wsi czytał bardzo dużo lektur...

Ja tak samo. Na wsi jest mniej bodźców i mniej rówieśników czy rówieśniczek w sąsiedztwie, więc trzeba sobie samotnie zagospodarować czas wolny. Zanim pojawił się kontakt rówieśniczy w internecie, byłam w pewnym sensie skazana na rozwój czytelniczy, a i później chętnie pisałam bloga. Czas wolny rozwija czasem bardziej niż edukacja szkolna.

Tomek więc, tak jak ty, pochłaniał książki, wtedy też po raz pierwszy zachwycił się „Lalką" Bolesława Prusa. Tym bardziej był zaskoczony, kiedy wrócił do niej po latach ze względu na rolę Wokulskiego, i było mu za niego czasem wstyd.

Są różne cele omawiania lektury szkolnej i różne poziomy jej czytania. Pierwszy to ten, w którym „Lalka" przysparza mi przyjemności interpretacyjnej, bo traktuję ją jako łamigłówkę i opowieść o tym, jak było kiedyś. Rozpatruję ją w kontekście spotkania romantyzmu z pozytywizmem, zastanawiam się nad wewnętrznymi zależnościami w powieści.

Czym innym jest czytanie pod kątem identyfikacji czytelniczej, czyli jak ja jako Ola, współczesna kobieta, przeżywam dane zachowania bohaterów, emocjonalnie roztrząsam, co osobiście myślę o Izabeli Łęckiej, jak by to było rozmawiać z tą osobą naprawdę. To jest zupełnie inny poziom odczytania lektury. Chciałabym, by ten drugi model, czyli rozmowa o wartościach i postawach, towarzyszył recepcji czytelniczej w szkole podstawowej. I teoretycznie to zakłada podstawa programowa – książki mają na tym etapie wychowywać, być okazją do porozmawiania o ludziach, o świecie. Natomiast pierwszy model – czytanie jako przyjemność intelektualna, jako opowieść o dawnych czasach – powinien towarzyszyć lekturom na etapie szkoły średniej. W przypadku „Lalki" interesujące są oba modele czytelnicze, tylko o tej powieści można by prowadzić lekcje dla młodzieży przez cały rok szkolny. Tak samo jak o „Zbrodni i karze" Fiodora Dostojewskiego. Szkoda, że nie ma na to ani czasu, ani przestrzeni. Ale czy w podstawówce dzieci są zdolne do lektury analitycznej „Pinokia"? Albo do identyfikacji czytelniczej z bohaterami „Zemsty"? W tej chwili w klasach 4-8 mieszają się dwa opisane przeze mnie porządki; to dlatego, że nowe listy lektur nie pasują do celów programowych.

Z jakimi bohaterkami utożsamiałaś się w podstawówce czy w liceum?

Mam jedną ulubioną. Bohaterkę „Ronji, córki zbójnika", ostatniej książki Astrid Lindgren.

Właśnie, Astrid Lindgren! To w jej książkach wygląd dziewczynek nie miał większego znaczenia, no chyba że miały dwa sterczące rude warkocze jak Pippi Langstrumpf, no i wtedy trzeba było o tym napisać.

Astrid Lindgren to się rzeczywiście udało. Tyle tylko, że kiedy włączano jej książki do kanonu lektur dla klas 4-8, to wybrano... „Braci Lwie Serce", gdzie bohaterami są chłopcy. Po „Pippi Pończoszankę" niektórzy sięgali w klasach 1-3, ale nigdy nie była lekturą na lekcjach polskiego. „Ronję..." z uczniami omawiałam tylko dlatego, że ją sobie dodałam w charakterze lektury uzupełniającej. Dlatego jestem przekonana, że to byłoby z wielką korzyścią dla dzieciaków, gdyby nauczyciele mogli sobie sami włączać różne lektury na podstawie własnych zainteresowań czy warsztatu. Może jest ktoś, kto pisał na studiach pracę magisterską o poezji Joanny Kulmowej i mógłby zrobić o niej świetne zajęcia poetyckie. Dobrze by było również, gdyby osoby prowadzące lekcje reagowały na to, co się dzieje w życiu szkolnym czy uczniowskim. Na przykład jeśli w klasie jest mniejszość ukraińska, można omówić „Kasieńkę" Sarah Crossan, książkę o Polce na Wyspach Brytyjskich. Bardzo piękna rzecz, opowiadająca o poczuciu inności, wyobcowaniu. Dodatkowo napotykamy w niej cudowne pomieszanie liryki z epiką, a po to też są lektury szkolne, by dzięki nim poznać podstawową terminologię teoretycznoliteracką.

Wracając do Ronji, za co ją lubiłaś?

Lubiłam ją za to, że mieszkała w lesie, a ja też w jakimś sensie w lesie dorastałam. Poza tym miała wybujałą ekspresję, naturalną pogodę ducha, jest dla mnie niezwykle wiosenną bohaterką, a ja bardzo lubię tę porę roku. Urodziłam się pierwszego dnia wiosny ►

eprasa.pl 3c7a6e9596

i miałam nawet pseudonim „Wiosna" na slamach poetyckich. Ronja wiosną odżywa, tak zresztą się kończy książka – że wydaje swój wiosenny okrzyk i jest to bardzo dobre zakończenie. Co więcej, Ronja i Birk, jej towarzysz, wyłamują się kompletnie ze schematów płciowych. Nie zachowują się tak, jakbyśmy się spodziewali po różnopłciowej parze bohaterów, bo zwykle to chłopiec jest starszy i opiekuje się młodszą towarzyszką, tak jak Staś Tarkowski z „W pustyni i w puszczy" opiekował się Nel Rawlison, potwierdzając tym samym swoją męskość i waleczność. W Ronji nie ma schematu ocalającego i ocalanej.

Poza tym bohaterki Lindgren mogły odczuwać emocje, na które innym bohaterkom nie pozwalano: mogły się złościć, być wredne, uparte. Lubiana przez wiele z nas Ania Shirley też taka była, niestety, potem jej dzikość jest sukcesywnie tłumiona.

I nagle się okazuje, że ten jej indywidualizm, do którego byłyśmy przywiązane jako czytelniczki, to było świadectwo nieokrzesania, braku wychowania, dzikości, jak mówisz, czyli czegoś, czego trzeba się ostatecznie wyzbyć. Smutne.

Dlatego zatrzymałam się na pierwszym tomie jej przygód, nie chciałam czytać dalej. Podobnie lubiłam Jo z „Małych kobietek", ale też Idę Borejko i Pulpecję z książek Małgorzaty Musierowicz.

Tak, to wszystko były bohaterki z pazurem. Niestety z książek Musierowicz na lekcjach omawia się jako lektury uzupełniające raczej „Kwiat kalafiora" albo „Kłamczuchę", gdzie pazury się niepokornym dziewczynom przycina. Bo żeby książka była lekturą uzupełniającą, musi spełnić kilka warunków. Po pierwsze, musi być egzemplarz tej książki dla każdej osoby w klasie – albo rodzice muszą się zgodzić na kupienie jej, albo musi być dostępna w szkolnej bibliotece. „Pulpecja" pewnie nigdy w tej kategorii się nie znajdzie, bo dwa pierwsze tytuły figurowały już w dawnych spisach lektur i jeśli któraś biblioteka szkolna ma zakupione powieści Musierowicz w liczbie wystarczającej do omawiania w klasie, to na sto procent właśnie dwie wymienione.

Drugie kryterium – nauczyciel czy nauczycielka muszą mieć czas i energię na przygotowanie całego procesu omawiania lektury: scenariusza, kart pracy, tematów wypracowań itd. Zwykle oznacza to, że trzeba przeznaczyć na to swój wolny czas, czyli na przykład całą sobotę, bo w tygodniu wyrabia się dwa etaty albo półtora i pracuje w dwóch różnych szkołach. Znormalizowaliśmy masowe nadgodziny dla nauczycielek i nauczycieli, brakuje tysięcy pedagogów, więc kto dzisiaj ma czas na innowacje edukacyjne? Marzyłabym, by jako nauczycielka mieć na to czas. Teraz na przykład urodziło mi się dziecko, więc nie wiem, jak będzie z moim powrotem do uczenia, ile czasu będę mogła poświęcać na przygotowania do lekcji. W przeszłości musiałam płacić za wynajem mieszkania i dorabiać do nauczycielskiej pensji, biorąc dodatkowe zlecenia – już wtedy miałam o wiele mniej czasu na twórczą metodologię, niż bym chciała. W teorii wszystko jest możliwe, w praktyce sytuacja socjoekonomiczna nauczyciela czy nauczycielki przesądza o możliwościach wzbogacania treści lekcji. Nie każda belferka przyzna, że jej lekcje są odtwórcze albo że nie ma czasu na zadawanie i sprawdzanie wypracowań, bo po szkole musi udzielać korepetycji, zamiast rozbudowywać zaplecze dydaktyczne. To trudne tematy, poruszają różne kuluarowe wyzwania szkolne.

Uważam, że zawód nauczyciela powinny wykonywać najbardziej uzdolnione osoby. I jest mi przykro, że uczniowie – mimo że podziwiają moją pracę i że bywam dla nich autorytetem – sami raczej nie rozważają tej ścieżki rozwoju.

A ja chcę o nich porozmawiać. Piszesz w końcu o ukrytym programie szkolnym, *hidden curriculum*, czyli o tym wszystkim, co dzieci odbierają pomiędzy wierszami – nie tylko w lekturach, ale też codziennym szkolnym życiu.

Dzieci przyglądają się wszystkiemu: temu, jak nauczycielka prowadzi lekcje, ale też, w co jest ubrana, czym jeździ do pracy, jak traktują ją inni nauczyciele. Przez pryzmat tego rozważają sobie na przykład, czy nauczyciele dobrze zarabiają, czy to jest szanowany zawód, coś, co warto wybrać w przyszłości jako potencjalną ścieżkę rozwoju. Są sytuacje nieprzewidziane ani w programie profilaktyczno-wychowawczym szkoły, ani w podstawach programowych, ani w programie nauczania. Jeżeli w podręczniku matematyki jest zadanie o lepieniu pierogów i na ilustracji te pierogi lepi babcia, to zapisuje się w naszej pamięci, że to jest kobiece zajęcie. Dzieci patrzą też na rówieśników i rówieśniczki, porównują się z nimi, z normami zachowań w grupach klasowych.

I jakie chcą być teraz dziewczyny?

Na pewno nie chcą być grzeczne, potulne i pokorne, tak jak się tego w patriarchacie oczekuje od kobiet. Wskutek typizacji płciowej potrzebują czuć się piękne, ale nie edukuje się ich na temat seksualizacji, psychologii mody. Nie ma też zajęć o stereotypach płciowych, o zaburzeniach odżywania, o micie urody, o tym, jak pracować ze swoimi kompleksami dotyczącymi wyglądu. Jeżeli wychowawca uzna, że to jest potrzebne, może dodatkowo wprowadzić taki problem czy warsztat, ale znów – czy ma na to czas i energię? No i co na to rodzice? Mamy obecnie kryzys autorytetu nauczyciela, owszem, rodzice zgadzają się, że pewne tematy powinny być poruszane na lekcjach, ale czy na pewno przez nauczyciela? Czy on wie, jak to zrobić? Czy on jest tu najwłaściwszą osobą? Może jednak ktoś z zewnątrz, spoza szkoły? Obserwuję nie bez przykrości ten rosnący brak zaufania.

Przecież nauczyciel to jest ktoś, kto ma wiedzę zarówno z zakresu pedagogiki, jak i przedmiotu, którego uczy, w dodatku zna środowisko, w którym funkcjonuje, czyli szkołę. Być może są wśród grona pedagogicznego tacy, którzy nie lubią swojej pracy, do których nie mamy od razu naturalnego zaufania, tylko pytanie brzmi: dlaczego jako społeczeństwo nie jesteśmy zgodni co do tego, że nauczycielom powinno się lepiej płacić, by uczynić ten zawód bardziej konkurencyjnym i przyciągnąć pasjonatów?

eprasa.pl 3c7a6e9596

Dyrektor mojej poprzedniej placówki powiedział kiedyś, że polska szkoła opiera się na... mężach nauczycielek. Jeżeli jakaś nauczycielka ma droższą torebkę czy samochód, to może pracuje na dwa etaty, a może... jej mąż jest właścicielem dużej firmy. Czy z powodu swojej pracy nie powinnyśmy cieszyć się nie tylko szacunkiem, ale i swobodą ekonomiczną?

Przyłączam się do tego pytania. Jako uczennica wręcz zakochana w swoich polonistkach i jako ktoś, kogo one nieraz ratowały. Były moimi przewodniczkami, czasem zastępczymi mamami.

I to jest przyczyna, dla której się trwa w tym zawodzie. Moje byłe uczennice przyszły na przykład na moje spotkanie autorskie w Warszawie, i to z prezentami dla mojego synka, bo z mediów społecznościowych dowiedziały się, że się urodził. Z autopsji więc wiem, że polonistki się lubi, że się je pamięta, ale jednocześnie nie widzę, żeby wszystkie te dziewczyny chciały zostać w przyszłości nauczycielkami. To są pojedyncze przypadki, kiedy ktoś mi mówi, że wybiera studia polonistyczne z zamiarem obrania specjalizacji nauczycielskiej.

Jako nauczycielka mam swój szczególny komplement, który jest zarezerwowany jako najwyższy wyraz uznania: dla kogoś, kto dobrze zarządza relacjami w klasie, kto wypowiada się charyzmatycznie, jest bystry, empatyczny. Mówię wtedy: „ty byś był wspaniałym nauczycielem" albo „ty byś była wspaniałą nauczycielką". Uważam, że ten zawód powinny wykonywać najbardziej uzdolnione osoby. I jest mi przykro, że uczniowie – mimo że podziwiają moją pracę i że bywam dla nich autorytetem – sami raczej nie rozważają tej ścieżki rozwoju.

W mojej szkole polonistki pytało się niby o lekturę, ale tak naprawdę o życie.

Poloniści i polonistki to są też osoby, z którymi się ma najczęstszy kontakt, bo polski jest codziennie. Nauczycieli się dziś bardzo deprecjonuje, a tak naprawdę – poza rodzicami – to jedne z niewielu dorosłych osób stale obecnych w życiu dziecka. Dzieciaki spędzają w szkole więcej czasu niż w domu. Dlatego jest ważne, jak ci nauczyciele się zachowują, jaką mają kondycję psychiczną. To wszystko ma wpływ na atmosferę w klasie, rozwój psychoemocjonalny ich podopiecznych. Badania z zakresu neurokognitywistyki pokazują, że uczniowie najlepiej się uczą, kiedy są w dobrym humorze, więc ja pod tablicą często żartuję. A trudno się żartuje, gdy samemu ma się depresję.

Piszesz, że nauczyciele regularnie trafiają do psychologa czy psychiatry, wypaleni, zmęczeni i bez motywacji do dalszej pracy.

Sama byłam na urlopie dla poratowania zdrowia. Diagnoza na papierze brzmiała: zaburzenia lękowo-depresyjne, ale tak naprawdę chodziło o skraj wypalenia zawodowego. Byłam wówczas po drugim z kolei roku przygotowywania dwóch klas jednocześnie do egzaminu maturalnego, przy czym jedna z tych klas była rozszerzona. W praktyce oznaczało to, że za każdym razem gdy w szkole organizowano maturę próbną, musiałam sprawdzić wszystkie arkusze z matury podstawowej dla dwóch klas i jeszcze wszystkie arkusze z rozszerzenia. Miałam zatem trzy razy po 30 arkuszy, czyli 90 prac, a jeden arkusz maturalny sprawdza się nawet godzinę. Takich matur próbnych podczas roku szkolnego trzeba zrobić kilka! Rok wcześniej było podobnie. Polonistów się obciąża wyjątkowo – maturę z polskiego zdają wszyscy, do tego wypracowanie sprawdza się o wiele dłużej niż kartkówkę. I jak tu wymagać jeszcze od takiego nauczyciela, by wrzucił do programu szkolnego wartościową, nieoczywistą lekturę uzupełniającą? Pewnie, że bardzo bym chciała to zrobić, tylko jak i kiedy?

Jest jeszcze życie prywatne... Chciałam spytać o inny fragment z książki. Ten o ciąży, która towarzyszyła ostatnim etapom powstawania „Bezradnych...", a zakończyła się tragicznie. Dziecko, o którym wspomniałaś, to szczęśliwe zakończenie kolejnej?

To jest to samo dziecko... Henio prawidłowo się rozwijał, miałam w ciąży idealne wyniki badań, ale na trzy dni przed terminem porodu doszło u mnie do nagłego i całkowitego odklejenia łożyska. To ekstremalnie rzadka i niebezpieczna sytuacja położnicza. Mały przyszedł na świat w wyniku ratującego nam obojgu życie zabiegu cesarskiego cięcia. Kiedy zatwierdzałam książkę do druku, rokowania na jego przeżycie były bliskie zeru. Do tego stopnia, że mnie i i mężowi kazano się z nim pożegnać. Ale jego stan stopniowo i konsekwentnie się poprawiał. W tej chwili Henio jest zdrowym, prawidłowo rozwijającym się dzieckiem, choć nadal pod opieką lekarzy i rehabilitantów.

Czy teraz ta książka kojarzy ci się z trudnym czasem walki o zdrowie syna?

Ja jeszcze jestem w tym czasie, jeszcze z niego nie wyszłam. A moje „Bezradne i romantyczne" powstawały chyba zbyt długo, żebym przypisała je do jednego życiowego doświadczenia. Prawie 11 lat temu zaczęłam pracę w szkole i równolegle podjęłam studia doktoranckie, na których wiodącym tematem był kanon lektur, badany w perspektywie genderowej. Rozprawę doktorską pisałam głównie w ferie i w wakacje, jednocześnie pracując w szkole. Nie miałam tak dużo czasu, jak znajomi, którzy poświęcali się wyłącznie badaniom doktoranckim, dlatego to się tak ciągnęło, w sumie siedem lat. Można o tej książce powiedzieć, że jest ukoronowaniem wieloletniego procesu. Ukazała się na początku października, dziecko „ukazało się" na początku września, więc jedno z drugim się zbiegło, ale od tego momentu rozszczepiłam się na dwie wersje mnie: nauczycielkę i autorkę książki oraz na matkę. Przeważnie funkcjonują osobno, choć czasem się spotykają, na przykład jutro jedziemy na spotkanie autorskie. Po raz pierwszy całą rodziną, z mężem i Heniem. ●



ALEKSANDRA KORCZAK nauczycielka języka polskiego, etyki i filozofii wyróżniona w Konkursie Nauczyciela Roku. Jest członkinią Pracowni Badań Literatury dla Dzieci i Młodzieży na Uniwersytecie Warszawskim oraz współdziałaczką SOS dla Edukacji. Książka „Bezradne i romantyczne. Bohaterki lektur dla szkoły podstawowej" ukazała się jesienią ubiegłego roku.

MAKIJAŻ I WŁOSY: MAGDALENA GONTARCZUK.

eprasa.pl 3c7a6e9596

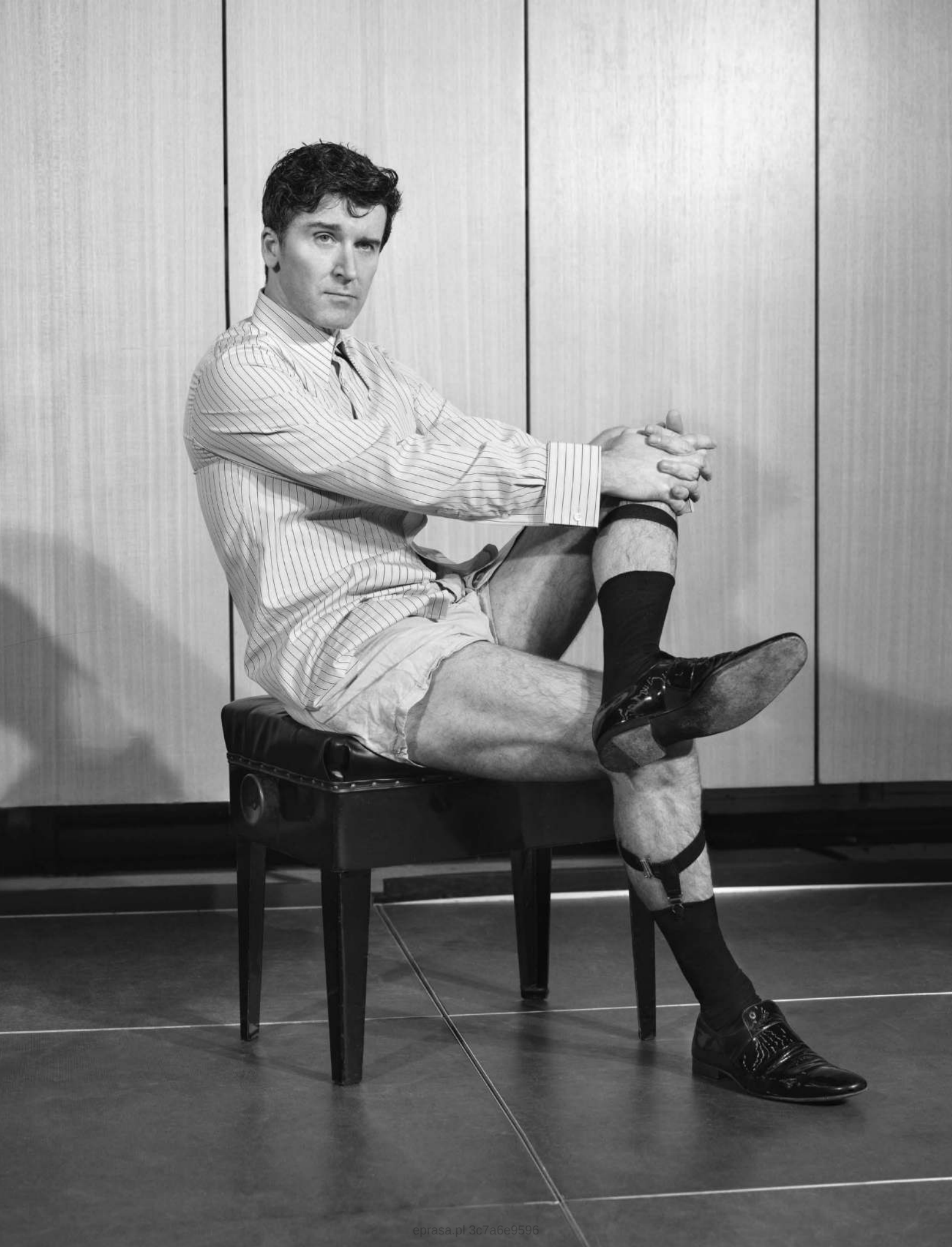
Zapach KOLUMBII

GRAŁ BEETHOVENA W WYCISZAJĄCYCH SŁUCHAWKACH, ŻEBY ZBLIŻYĆ SIĘ DO DOŚWIADCZENIA GŁUCHEGO KOMPOZYTORA, DAJE KONCERTY NA ROZSTROJONYM INSTRUMENCIE, W KLAPKACH, DRESIE, ROZBIJA PODZIAŁ NA JAZZ I KLASYKĘ. ZA JAKI SZALONY PROJEKT WZIĄŁ SIĘ **MARCIN MASECKI** TYM RAZEM? I CO TO MA WSPÓLNEGO Z JEGO NIEZWYKŁYM DZIECIŃSTWEM I DUCHEM JEGO DZIADKA?

Rozmawia
ZOFIA FABJANOWSKA
Zdjęcia
MAGDA WUNSCHE & AGA SAMSEL

Właśnie wróciłeś z Berlina, rozumiem więc, że nadal dzielisz życie między tu, czyli Warszawę, i tam?
Tak właśnie jest. Do Berlina przeprowadziliśmy się rodzinnie siedem lat temu, odtąd kursuję tam i z powrotem, chociaż teraz więcej czasu spędzam tutaj. W Warszawie odbywa się większość mojego życia zawodowego, w Berlinie jestem, jak tylko mogę – moja córka chodzi tam do szkoły.
Niedawno wróciłeś też z innej, o wiele dalszej wyprawy. Mieliście z zespołem trzytygodniowe tournée po Ameryce Południowej z latynoskim projektem „Boleros"...
Nie do końca. Trzy tygodnie trwała cała trasa. Odwiedziliśmy w tym czasie Kolumbię, Meksyk, Argentynę, Brazylię, a potem jeszcze Hiszpanię – byliśmy w Barcelonie, Madrycie i San Sebastian.
Dlaczego zabrałeś się właśnie za bolera? Co powinno się o tym gatunku muzycznym wiedzieć?
Gwoli ścisłości nie chodzi o bolera hiszpańskie, tylko latynoamerykańskie. To gatunek, który narodził się na Kubie i stamtąd ►

eprasa.pl 3c7a6e9596



eprasa.pl 3c7a6e9596

w XIX wieku rozlał się na cały kontynent albo raczej na całą hiszpańskojęzyczną jego część, bo Brazylijczycy nie są aż tak z bolerem związani. Warto posłuchać oryginalnych starych nagrań z Hawany, bo piosenki, które śpiewam, mają po 80, 100 lat albo nawet więcej. To jedna odpowiedź na twoje pytanie. Druga jest taka, że tytułowe bolera to tylko pewien pretekst do snucia opowieści ułożonej z różnych gatunków pochodzących z różnych części Ameryki Południowej – cumbii, walców wenezuelskich, choro. Z tym, że ten projekt, cała opowieść, którą zacząłem snuć najpierw na jednej, a teraz na drugiej płycie [chodzi o albumy „Boleros y más" z 2023 roku i najnowszą „Boleros y Masecki" – przyp. red.] jest może mniej o południowoamerykańskiej muzyce, a bardziej o mnie. My przecież nie gramy tych utworów w sposób ortodoksyjny, tradycyjny. Niewykluczone, że gdybym puścił jakiemuś profesorowi na Kubie coś z tego, co nagraliśmy, zacząłby się śmiać.

Podczas trwania trasy czułem, że każdy koncert ma podobną dynamikę. Zaczynało się od niedowierzania. My w Europie zwykle myślimy o Ameryce Południowej jak o spójnej całości, wydaje się nam, że między tamtejszymi krajami musi następować wymiana kulturowa, a to nie jest prawda. Kiedy w Buenos Aires przy okazji spotkania z dziennikarzami w polskiej ambasadzie mówiłem o walcach wenezuelskich, usłyszałem, że dla nich Wenezuela jest kulturowo dalej niż Francja. Z kolei Meksykanie bardzo się dziwili, że po ich „Solamente una vez" zagrałem choro z Brazylii, kraju, od którego ich ojczyznę dzieli 12 tysięcy kilometrów. Ta opowieść mogła się wydawać publiczności z początku chaotyczna, ale w miarę, jak każdy z naszych koncertów się rozwijał, widać było, że to się przełamuje. Pod koniec zawsze czuliśmy pełne zrozumienie, wsparcie i ekscytację, za każdym razem mieliśmy owację na stojąco. W Meksyku podeszła do mnie wnuczka Alberto Domíngueza, kompozytora „Perfidii", właśnie jednego z boler, superpopularnego, które wykonujemy. Powiedziała, że jest wzruszona i że dziadek byłby dumny.

Jak byłem teraz w Buenos Aires, poszedłem na Plaza San Martin i pod magnolią, przy której moi dziadkowie mieli pierwszą randkę, zostawiłem im swoją płytę. Poczułem jakiś rodzaj domknięcia. Może też przełamania tabu, traumy?

Na pierwszy rzut oka pomysł może się wydawać szalony – Polacy ruszają do Kolumbii, Meksyku, Argentyny i Brazylii, żeby grać utwory z Kolumbii, Meksyku, Argentyny i Brazylii. Choć właściwie nie powinno mnie to dziwić. Przecież ty uwielbiasz eksperymentować, zrobić coś inaczej, na opak, ryzykować.

W tym nie ma dużej kalkulacji. Przy większości projektów, w których biorę udział, zaczyna się od jakiegoś bodźca – spotkania, konceptu, inspiracji. Jest iskra, coś mnie zapala, myślę sobie: „To sprawdźmy, co się stanie, jak się doda trochę tego, a teraz może trochę bardziej tamtego". A potem reszta się wydarza. Tak samo było z poprzednim projektem: Jazz Bandem z Jankiem Młynarskim [chodzi o zespół grający przedwojenny polski jazz – przyp. red.]. Nie robiliśmy go z myślą, że ratujemy polską kulturę, to była po prostu nasza wspólna z Jankiem zajawka. Bolera i cała reszta też spadły mi trochę z nieba. Nie wiem, czy wiesz, jak to się zaczęło?

Słyszałam, że podczas nagrywania zupełnie innego materiału. To prawda?

Tak. Nagrywałem „Wariacje Goldbergowskie". W studiu analogowym – jakbym przeniósł się w czasie: nagrywaliśmy na taśmie, miałem mikrofon techniczny, przez który komunikowałem się z reżyserką, widziałem czerwone światełko, które zapalało się, jak mówiłem, a jednocześnie słyszałem swój głos w takim małym głośniku, też wyglądającym, jakby go wyciągnęli z innych czasów. Na sam koniec zostały nam jeszcze trzy minuty taśmy, a ja z jakiegoś powodu powiedziałem Piotrkowi Zabrodzkiemu, który to studio prowadzi: „Piotrek, nagrajmy też ten tutaj mikrofon techniczny. Zaśpiewam piosenkę".

Zaśpiewałem „Solamente una vez". Z pamięci. Skąd mi się to wzięło? Nie wiem. Przemówił przeze mnie duch dziadka? I kiedy potem odsłuchiwałem cały materiał – „Wariacje Goldbergowskie" mam w planie kiedyś jeszcze nagrać, ale podczas tamtej sesji nie bardzo to się nam kleiło – słyszałem, że tylko ta ostatnia piosenka działa. Zacząłem więc wokół niej budować całą resztę. Wiedziałem, że to się wiąże jakoś z moim dzieciństwem, historią moich dziadków, z tym, że moja żona jest z Argentyny.

Przy okazji trasy udało ci się odwiedzić kolumbijskie Popayán? Miejscowość, w której zamieszkałeś jako niemowlę i spędziłeś pierwsze siedem lat życia, ponieważ twój ojciec dostał ofertę wyjazdu z Polski i pracy na tamtejszym uniwersytecie.

Do Popayán nie dotarłem, chcę tam wrócić, ale to cały dzień drogi od Bogoty, a my mieliśmy napięty plan, z naciskiem na próby, noclegi w hotelach i loty. Ale już sam pobyt w Bogocie miał coś z osobistej pielgrzymki. Okazało się, że pamiętam Kolumbię zmysłami. Smakami, zapachami.

Jakie to były smaki i zapachy?

Zdziwisz się, ale pierwsze, co przyniosło falę wspomnień, to zapach środków czystości. W hotelowych łazienkach, autobusach czy tych wylewanych na ulice. Wyprowadziliśmy się z Popayán, zanim poszedłem do szkoły, więc Kolumbia to dla mnie całe dnie spędzone na dworze, na zabawie.

Miałem zresztą teraz śmieszną sytuację. Odezwałem się do kolegi z piaskownicy, Juana Pabla, czyli Jana Pawła. Przez siedem lat bawiliśmy się codziennie. Dzień się zaczynał, a ja wybiegałem na ulicę i tam już był Juan Pablo, po czym robiliśmy coś razem. Rozłączaliśmy się tylko wtedy, gdy nasze matki wołały nas na obiad i kolację. Szliśmy spać, a rano znowu się spotykaliśmy. Znalazłem go w sieci, napisałem: „Cześć, pamiętasz mnie, twojego polskiego kumpla?". Odpisał: „Pewnie. Nigdy cię nie zapomniałem". Juan Pablo jest architektem i akurat był w tym

eprasa.pl 3c7a6e9596

samym czasie w Bogocie, próbowaliśmy się więc umówić. Tylko że najpierw ja miałem jetlag, potem cały czas próby albo musiałem rozwiązywać jakieś kwestie organizacyjne, a on zostawał w mieście tylko do czwartku. Wiedzieliśmy więc, że czwartek to ostatnia szansa, żeby się zobaczyć. Pisaliśmy do siebie: „No dobra, w której dzielnicy miasta jesteś?". „W tej i w tej". „Ooo, ja też! Zatrzymałem się dwie przecznice od tego i tego parku". „Co?! Ja też". „A w jakim jesteś hotelu?" Wyobraź sobie, że byliśmy w tym samym małym hoteliku. A mimo to nie mogliśmy się zgrać. Jemu nagle wypadło jakieś spotkanie i wszystko wskazywało na to, że nawet przy takim zbiegu okoliczności nam się nie uda. No dobra, szkoda. Schodzę do holu, żeby wyjść na obiad, i kogo widzę? Juan Pablo właśnie się wymeldowuje na recepcji, ma taksówkę za dwie minuty. Od razu wpadliśmy sobie w ramiona. Nastąpił szybki update: jak praca, żona, dzieci, psy, co słychać u naszych rodziców. W telegraficznym skrócie. No i tyle, to na razie, muszę lecieć, kocham cię, pa! Koniec. Doskonałe, prawda? Myślałem sobie, że może to najlepsza forma spotkania po latach, to znaczy fajnie by było dłużej pogadać, ale w sumie nigdy nie wiadomo, czy by nam się rozmowa kleiła, a tak emocje się zintensyfikowały, wyszło bardzo wzruszająco.

Jak myślisz, na ile wpłynęło na ciebie to, że dorastałeś w Kolumbii?

Pewnie gdybym tam mieszkał dłużej, na przykład do 15. roku życia, miałbym solidniejsze kolumbijskie korzenie, a tak myślę, że wszystkie rzeczy, które się w moim życiu tam wydarzyły, są raczej głęboko w mojej podświadomości. W sumie chyba niespecjalnie doświadczyłem kolumbijskości poza tym, że było ciepło i biegałem całymi dniami po ulicy. Na pewno jestem z tego jakoś zbudowany, ale naprawdę nie wiem jak. Zważywszy na to, że po Kolumbii pojechaliśmy jeszcze – rodzice byli już wtedy po rozwodzie – na półtora roku do Stanów. Później byłem w Polsce, a potem studiowałem w Bostonie, gdzie poznałem żonę. W końcu doszedł do tego Berlin. Jestem więc niby międzynarodowym stworzeniem, a w gruncie rzeczy jednak Polakiem. To jest mój dom, w tej krainie i na tej szerokości geograficznej. Z wszystkimi tego plusami i minusami. Dlatego – powtórzę się – nie nagrałem płyty o Ameryce Południowej. Tylko o moim patrzeniu na Amerykę Południową.

Jednocześnie pamiętam takie mikro rzeczy: dwa razy w tygodniu chodziłem na Mokotów do mojej babci na lekcje fortepianu, babcia była pianistką. A po naszych lekcjach dziadek, pianista amator, grał i śpiewał argentyńskie tanga. Wiedziałem, że oni się poznali jakimś zbiegiem okoliczności w Buenos Aires. I wiedziałem, że jak tam u nich na Mokotowie będę, to dziadek zagra to swoje stare coś tam. Tylko że wtedy wydawało mi się, że to mnie w ogóle nie dotyczy, zupełnie się tym nie interesowałem. A jednak, jak widać, coś z tamtego doświadczenia we mnie zostało. Byłem zresztą teraz w Buenos Aires na Plaza San Martin i pod magnolią, przy której dziadkowie mieli pierwszą randkę, zostawiłem im płytę „Boleros y Masecki". Nie wiem do końca, co to znaczy, ale chciałem to zrobić. Pomyślałem, że ta płyta i ta trasa też jest jakimś wyciągnięciem do nich ręki, międzypokoleniowym gestem – może przełamaniem tabu, traumy? Że jest o duchach przeszłości. Gdziekolwiek by były. Poczułem jakiś rodzaj domknięcia.

Wspominasz o tabu i traumie w kontekście dziadka, który trafił do Argentyny, uciekając przed Holokaustem? Rozmawiałeś z nim o tym?

Nie, nigdy. Dowiedziałem się dość późno, pod koniec życia dziadka. Przez przypadek. No wiesz, tabu są silne. Nie rozmawiałem, ale tak to czytam: że stracił całą rodzinę w wyniku Holokaustu i wrócił jako inny człowiek. I z innym nazwiskiem, bo wcześniej nazywał się Meiselman. Jak wrócili z babcią z Argentyny, zmienili nazwisko na takie, które by jakoś nawiązywało do tego poprzedniego.

Mówi się i pisze o tobie, że uprawiasz rebelię, rozbijasz muzyczne dogmaty. Ale można spojrzeć na to i tak, że jesteś bardzo dobry w godzeniu. Myślałeś o tym w ten sposób?

Tak, nawet ostatnio, parę dni temu. Widzę to też na poziomie osobistym. Przeżyłem dwa rozwody: rodziców, dziadków. I było we mnie to pragnienie: rodzice, połączcie się, dziadkowie, połączcie się. To na pewno jakiś trop. Stąd już niedaleko do myślenia, że można połączyć różne filozofie uprawiania muzyki czy sztukę wysoką ze sztuką niską.

Wydaje się, że nie istnieją dla ciebie hierarchie, których nie dałoby się podważyć, że do wszystkiego podchodzisz równościowo. Ciekawa jestem, czy i tu znalazłbyś osobiste tropy...

To może tak: kiedy miałem osiem lat, mama poznała Amerykanina, z którym wzięła potem ślub. To była dla mnie druga ważna figura ojcowska. A mówię o tym dlatego, że ojczym w San Francisco prowadził wtedy hostel. Hipisowski, równościowy. Taki właściwie dom, mogło się w nim zatrzymać maksymalnie 28 osób. I też obowiązywała zasada, że zatrzymujesz się na minimum miesiąc – nie mogłeś wpaść i wypaść – więc siłą rzeczy tworzyła się tam wspólnota. Trafiłem tam, nie znając angielskiego. Nie było internetu, ale było pianino. Grałem sobie, oglądałem „Ulicę Sezamkową" w telewizji, hipisi z różnych części świata zapraszali mnie na partię szachów. To pamiętam bardziej konkretnie niż Kolumbię, mimo że trwało tylko półtora roku.

Było też Lado ABC – właściwie od tego powinienem zacząć – niezależne wydawnictwo, a właściwie też wspólnota, społeczny bardzo równościowy eksperyment. Wierzyliśmy mocno, że możemy być niezależni od systemu, wszystkiego dokonamy sami. Że mamy nasz świat, w którym wszyscy sobie pomagamy i wszyscy się tak samo traktujemy i lubimy. To było cudowne, piękne i też skazane ostatecznie na porażkę, jak wiele tego typu eksperymentów i marzeń. Trwało to 10 lat, bardzo dla mnie ważnych, formujących. Trafiłem do bandy Lado ABC po studiach w Bostonie, przesiadywaliśmy w klubokawiarni Chłodna 25 i wszystko, co wtedy tworzyliśmy, powstawało niezależnie od Akademii, Filharmonii czy innych instytucji. Wszystko było oddolne. Zaczynało się od pytań. Na przykład takiego, czy można w takim miejscu jak klubokawiarnia, gdzie jest głośno, tłoczno, ►

eprasa.pl 3c7a6e9596

ludzie bez przerwy gadają, przemieszczają się tam i z powrotem – zagrać pełnoprawny koncert muzyki klasycznej? Pianino było do dupy, ale nie stać nas było na Steinwaya, więc grałem na tym, co było. Ktoś przyszedł i powiedział, że powinno być nastrojone, no to wywiązała się dyskusja. Czy rzeczywiście musi? A potem już poszło. Projekt za projektem. Chciałem swój instrument, tak jak bębniarz, saksofonista albo skrzypek, wozić w trasę i grać na swoim, więc znalazłem odpowiednio małe pianino, które mogłem z kumplem przenosić, przy okazji niszcząc sobie kręgosłup. Tak, to Lado było najważniejsze w zbijaniu hierarchiczności. Co, swoją drogą, nie zawsze jest możliwe i nie zawsze potrzebne. Kiedy funkcjonuję w strukturach stricte klasycznych, na przykład prowadzę orkiestrę, jestem tym dziwnym gościem, który próbuje zmniejszać dystans, co często jest źle odbierane. Muzycy orkiestrowi często nie czują się z tym komfortowo. Parę razy dostałem z tego powodu solidny opierdol.

Zawsze miałem inklinacje lewicowe, bo przecież to też ma związek z równościowym myśleniem, co nie znaczy, że w moim zespole nie mam bardzo jasnej funkcji – jestem liderem i bywam dość surowy, jeżeli chodzi o wymaganie perfekcji od muzyków i od siebie. Jednocześnie drugi człowiek jest dla mnie bardzo ważny, empatyczne podejście jest dla mnie kluczowe, nie chcę mieć niewolników. Nawet jak bywam w zespole „skurwysynem", specjalnie używam tego słowa w cudzysłowie, to szanuję muzyków, z którymi gram, dużo o nich myślę. I bardzo ich kocham.

No dobrze, a co w takim razie myślisz o klasycznej edukacji muzycznej, w której hierarchia, dyscyplina graniczącą z tresurą, zakazy i nakazy są na porządku dziennym?

Mam swoje spostrzeżenia i uwagi, ale nie myślę, że cały system trzeba wywrócić do góry nogami. To system, w którym są rysy, ale warto pamiętać, skąd się wzięły, znać kontekst historyczny. W skrócie: w pierwszej połowie XIX wieku nastąpił rozłam między twórcami a wykonawcami. Powolny, ale rozłam, do dziś zresztą pęknięcia się pogłębiają. Wcześniej tego nie było i w większości gatunków muzycznych tego nie ma. A to dlatego, że muzyka klasyczna zaczęła się tak rozrastać, tak się komplikować i ufantastyczniać, że trzeba było zacząć poświęcać bardzo dużo czasu na to, żeby umieć zagrać utwory. I tego czasu już nie można było poświęcić na tworzenie. Stało się tak między innymi dlatego, że Ludwik van Beethoven zaczął pisać do tego stopnia zawiłe utwory. To znaczy super, że zaczął je pisać, bo są świetne, ale też niesamowicie trudne do zagrania. Przedtem jeśli miałaś w domu pianino, szłaś do księgarni, kupowałaś nuty, stawiałaś je na pianinie i grałaś. Zachowała się archiwalna skarga z 1815 roku klientki pewnej księgarni. Skarży się, że kupiła najnowszą beethovenowską sonatę: „Minął tydzień, a ja wciąż nie mogę jej zagrać!". Dzisiaj ludzie ćwiczą sonatę Beethovena latami.

Znam wielu muzyków klasycznych, którzy są świetnymi wykonawcami, a nie są w stanie zagrać nic własnego, niczego skomponować. Albo nawet, jeśli nie mają nut przed sobą, zagrać kolędy na rodzinnym śledziku. I wielu z nich czuje się przez to inwalidami, mają silne przekonanie, że nie powinno tak być. To prawda, nie powinno. Klasyka stała się trochę ofiarą samej siebie.

Do jakiego stopnia muzyka jest składową twojej tożsamości, drugim językiem, którym się posługujesz?

Jest moim językiem w bardzo dosłownym sensie. Miałem siedem lat, kiedy zacząłem grać, ale jeszcze zanim podszedłem do instrumentu i uczyłem się naciskać klawisze, znałem już język muzyczny. To tak, jakbyś najpierw poznała gramatykę fińskiego, a dopiero potem zaczęła się uczyć mówić. Dziwne, ale tak w moim przypadku było. Zawdzięczam to ojcu, klarneciście, który zaczął mnie kształcić, jak miałem trzy lata. Pracował na uniwersytecie od dziewiątej do trzynastej w poniedziałki i czwartki, a poza tym miał dużo czasu na to, żeby polować na chwilę uwagi trzylatka. Zaczynaliśmy od 10 minut dziennie: powtórz te dwa dźwięki, a teraz trzy. Który z nich jest najwyższy? Takie proste ćwiczenia w formie zabawy, ale jak byłem siedmiolatkiem, pisałem już dyktanda czterogłosowe, co obiektywnie jest bardzo trudne. I to był wynik systematycznej, mądrej pracy łamanej na zabawę. Nie zabrał mi dzieciństwa, przecież resztę dnia spędzałem z Juanem Pablem.

Muzyka jest moim językiem w bardzo dosłownym sensie. Nie używam jej, żeby powiedzieć „Idź, kup mleko", ale żeby mówić o emocjach. Schowanych, niewygodnych. Ja cały czas myślę dźwiękami. Kwartą, trytonem, akordem.

Dziś cały czas myślę muzyką, dźwiękami. Kwartą, trytonem, akordem, to mi się cały czas kotłuje w głowie. Tak samo jak mam miliony myśli, mam też miliony melodyjek i rytmów, i różnych ich wersji. Natomiast istotniejsze jest chyba to, że muzyka mówi o emocjach, bo kogo właściwie interesuje kwarta czy kwinta? Omawiałem nawet jedną moją symfonię na terapii. Rozmawialiśmy z psychologiem o tym, co sobie samemu mówię muzyką, którą tworzę. I nawet pojawiła się łza. Widzisz więc, jak to działa. Nie używam muzyki, żeby powiedzieć „Idź, kup mleko", ale żeby mówić o emocjach – schowanych, niewygodnych – już tak. Generalnie jestem dość twardy, mam dość dobrze ogarniętą zewnętrzną maskę i to mój główny sposób, żeby na głębszym poziomie komunikować się ze światem. Oraz ze sobą. Nie wiem, czy to nie jest przypadkiem mój pierwszy język, ważniejszy niż słowa. ●



MARCIN MASECKI muzyk, kompozytor, zdobywca licznych nagród. Gra na wszystkich instrumentach klawiszowych, produkuje festiwale, dyryguje orkiestrami. Najbliższe koncerty w ramach trasy „Masecki y Boleros" odbędą się w Łodzi (14 lutego), Wrocławiu (17 lutego) i Bielsku-Białej (1 marca).

eprasa.pl 3c7a6e9596

Odkryj **nowości** z bestsellerowej serii inspirowanej profesjonalną pielęgnacją!

Bielenda

Skinclinic
PROFESSIONAL

Poznaj **skuteczność działania zaawansowanych formuł z biomikroigłami**, które dzięki zwiększonej penetracji składników aktywnych oraz regenerującemu i stymulującemu działaniu na skórę przynoszą w **szybkim czasie zauważalne efekty.**

BIOMIKROIGŁY



ZAWIERA **100 000** BIOMIKROIGIEŁ

SERUM BIOMIKROIGŁOWE

STYMULACJA I NAWILŻENIE

100 000 BIOMIKROIGIEŁ

KWAS HIALURONOWY (małocząsteczkowy)
zatrzymuje wodę w skórze, poprawiając poziom nawilżenia i dając efekt wygładzenia

KWAS POLIGLUTAMINOWY
ogranicza TEWL, dzięki temu skóra jest odpowiednio nawilżona, wygładzona i bardziej promienna

BETA-GLUKAN
wspomaga regenerację i zapewnia prawidłowe nawilżenie, łagodzi podrażnienia i niweluje szorstkość naskórka

ZAWIERA **150 000** BIOMIKROIGIEŁ

SERUM BIOMIKROIGŁOWE

150 000 BIOMIKROIGIEŁ

REWITALIZACJA I ODŻYWIENIE

PDRN
wykazuje intensywne działanie regenerujące i odżywcze, silnie aktywujące procesy naprawcze w skórze

NEUROPEPTYDY
zmniejszają widoczność drobnych zmarszczek, poprawiają napięcie skóry i stymulują odnowę naskórka

ADENOZYNA
poprawia elastyczność i nadaje cerze promienny, świeży wygląd. Wspiera procesy naprawcze i poprawia strukturę naskórka.

ZAWIERA **200 000** BIOMIKROIGIEŁ

SERUM BIOMIKROIGŁOWE

200 000 BIOMIKROIGIEŁ

POPRAWA NAPIĘCIA I ELASTYCZNOŚCI

CERAMIDY
odbudowują barierę lipidową, zmiękczają i wygładzają naskórek, redukując suchość i szorstkość

BOOSTER NAD+
rewitalizuje, wygładza skórę oraz poprawia jej wygląd, wspiera procesy naprawcze

KARNOZYNA
poprawia kondycję skóry, czyniąc ją bardziej promienną i zregenerowaną, pomaga w walce ze starzeniem się skóry

Odkryj wszystkie produkty

Tylko tu!
ROSSMANN
Moja Drogeria
i na Bielenda.com

eprasa.pl 3c7a6e9596



eprasa.pl 3c7a6e9596

IDOLKA SKŁODOWSKA

NOBLISTKA. SKANDALISTKA. FEMINISTKA? I – CO PEWNIE ZASKAKUJĄCE – BOHATERKA WSPÓŁCZESNEJ MŁODZIEŻY. CZY MŁODZI DOCENIAJĄ **MARIĘ SKŁODOWSKĄ-CURIE,** BO ROZCZOCHRANA NAUKOWCZYNI Z SORBONY MIAŁA SPORO WSPÓLNEGO Z JUSTINEM BIEBEREM? PYTA ANGELIKA KUCIŃSKA W KOLEJNEJ ODSŁONIE RUBRYKI „IKONY POPKULTURY".

Ilustracja **AGATA „ENDO" NOWICKA**

Co prawda przegrała z rodzicami, kolegami i Igą Świątek, ale to i tak niebywałe, że pojawiła się na liście osób, które młodzież wskazała jako wzory godne naśladowania. Na potrzeby niedawnego raportu Fundacji Inspiring Girls „Młodzi i przyszłość. Aspiracje edukacyjne i zawodowe dziewczyn i chłopców w Polsce" przepytano osoby w wieku od 11 do 17 lat z ich ambicji, wyznawanych wartości i autorytetów. W gronie tych ostatnich prym wiodą rodzice i gwiazdy sportu, ale na samym końcu listy widnieje nazwisko Marii Skłodowskiej-Curie, dwukrotnej zdobywczyni Nagrody Nobla w dziedzinach fizyki i chemii. Czy to nie zaskakujące, że świata nauki nie reprezentują mocarze z branży technologicznej jak Elon Musk, ale kobieta, o której w polskich szkołach wciąż nie mówi się wystarczająco wiele? – Maria wyprzedzała swoje czasy i nie mam na myśli wyłącznie jej odkryć naukowych, ale podejście do życia – mówi Katarzyna Zyskowska, autorka „Alchemii", powieści historycznej o życiu Marii Skłodowskiej-Curie, wielka fanka polskiej noblistki. – Była bardzo nowoczesna. Robiła rzeczy, których kobietom nie wypadało wówczas robić. Przetarła szlak kolejnym pokoleniom naukowczyń, które dzięki niej mogły robić kariery w środowisku zdominowanym przez mężczyzn.

Czego dziś możemy nauczyć się od kobiety, która odkryła dwa pierwiastki, pojechała na front, choć lekarze nie chcieli uznać jej autorytetu, a do tego wytrzymała nagonkę paryskiej prasy, która zrobiła z niej niemoralną wiedźmę? Przede wszystkim odwagi.

HONOROWA DZIEWCZYNA

Oraz determinacji. Gdy przyjechała na studia do Paryża, mieszkała w zgrzebnych pokojach bez ogrzewania i regularnie mdlała z głodu, ale studia skończyła. – Nie jadła, bo nie miała za co – opowiada Katarzyna Zyskowska. – Co ciekawe, po przyjeździe do Paryża Maria zatrzymała się u Broni, swojej starszej siostry, która zaopiekowała się nią, żeby spłacić dług. Tyle że w mieszkaniu, które Bronia wynajmowała razem z mężem, zbierała się regularnie cała Polonia. Elity na emigracji. Maria poznała tam na przykład Paderewskiego. Ale ten ciągły ruch jej przeszkadzał, nie mogła się uczyć, dlatego uciekła do tych pokoików bez ogrzewania i wentylacji. Zimą woda zamarzała jej w wiadrze, latem nie miała czym oddychać. Nosiła po schodach ciężkie wiadra z węglem, wynajmując mansardy na poddaszach. I była ciągle głodna. Pozwalała sobie na jedną filiżankę gorącej czekolady dziennie, żeby przetrwać. Wiele osób na jej miejscu dawno dałoby za wygraną, ale to była Mania, a Mania mogła dużo wytrzymać.

Marzyła o wyjeździe na studia. W podzielonej przez zaborców Polsce kobiety nie miały dostępu do edukacji, więc jeśli chciały się kształcić, musiały emigrować. Nastoletnia Maria Skłodowska i jej starsza siostra uczyły się na tajnych zajęciach prowadzonych przez latające uniwersytety. Ojciec, nauczyciel i poczciwina bez głowy do interesów, nierozsądnie zainwestował pieniądze przeznaczone na edukację dzieci (w domu był jeszcze brat, Józef) i zamiast pomnożyć aktywa, wszystko stracił. Siostry zawarły pakt. Maria najpierw zarobi, pracując jako guwernantka, na studia medyczne Broni, a potem się zamienią i Bronia wesprze Marię. Zatrudniła się u zamożnej rodziny Żórawskich z podwarszawskich Szczuk. Miała 18 lat. Wbrew ustanowionemu przez rosyjskiego zaborcę prawu w przerwach od pracy organizowała nielegalne szkółki dla okolicznych dzieci, w których uczyła po polsku. Była zuchwałą młodą kobietą. I tylko pechowo zakochała się w synu pracodawców. Z wzajemnością, ale bez szans na spełnienie, bo zamożni Żórawscy uważali córkę bankruta ►

eprasa.pl 3c7a6e9596

za niegodną. – Nie była gorzej urodzona, ślub zablokowano wyłącznie z powodów finansowych. To była dumna, pewna siebie dziewczyna. Po awanturze w domu Żórawskich mogła unieść się honorem i wyjechać, ale wiedziała, że Bronia musi skończyć studia, bo taka była umowa między siostrami. Zagryzła zęby i została w Szczukach jeszcze przez kilkanaście miesięcy. Jaką musiała mieć siłę, żeby co wieczór siadać do jednego stołu z ludźmi, którzy ją tak potraktowali – mówi Katarzyna Zyskowska. – Tamto odrzucenie zostawiło w niej zadrę. Była ostrożna w stosunku do mężczyzn. Piotr Curie musiał o nią bardzo zabiegać, a ona nie wchodziła już w relacje z takim zaangażowaniem.

ZWIĄZKI PARTNERSKIE

Dopóki żył Piotr Curie, środowisko naukowe tolerowało Skłodowską. Gdy zmarł, kilku uczonych próbowało podważyć odkrycia małżeństwa. Na akademickich salonach nie szanowano kobiet. Mizoginia środowisk naukowych niespecjalnie zaskakuje; to świat, w którym od zawsze utrzymywano męski przywilej, ale Skłodowska-Curie spotykała się również z otwartą krytyką kobiet, które przecież powinna inspirować do emancypacji z odgórnie przypisanych ról. „Niech kobiety nie postępują wbrew swojej naturze! Niech nie oczekują, że zaspokojenie typowo męskich ambicji stanie się dla nich źródłem satysfakcji. To miłości i macierzyństwu zawdzięczają swój geniusz i talent, tylko poprzez miłość niektóre kobiety mogą mieć nadzieję zostać zaliczonymi do grona nieśmiertelnych" – perorowała Marie de Regnier, francuska powieściopisarka i poetka, gdy polska noblistka ubiegała się o przyjęcie do Akademii Francuskiej, prestiżowego towarzystwa naukowego założonego w Paryżu w połowie XVII wieku. Wydawać by się mogło, że Nagroda Nobla w dziedzinie fizyki powinna gwarantować Skłodowskiej-Curie awans do grona uczonych z tytułami, tymczasem francuska prasa przypuściła absurdalny i obrzydliwy atak na Skłodowską. Przerzucano się ksenofobicznymi (bo to przecież cudzoziemka, a akademia jest francuska) i antysemickimi (bo na drugie miała Salomea) argumentami. Kandydaturę noblistki odrzucono.



Maria i jej mąż Piotr podczas pracy.

Cytowaną tu wypowiedź pisarki Marie de Regnier przypomina wystawa „Kim jesteś, Mario?" w Muzeum Marii Skłodowskiej-Curie w Warszawie. To rzetelnie przygotowana opowieść o kobiecie, która poświęciła życie nauce w czasach, gdy od kobiet oczekiwano, że poświęcą się rodzinie. Maria Skłodowska-Curie i Piotr Curie tworzyli niestandardowy jak na tamte czasy, progresywnie partnerski związek. On wspierał jej karierę naukową, angażował się w wychowanie córek, Ireny i Ewy. Gdy w pierwszym zgłoszeniu do Nobla w dziedzinie fizyki pominięto Marię, Piotr interweniował, podkreślając, że przełomowe badania nad zjawiskiem promieniotwórczości są ich wspólnymi badaniami. Trzy lata po odebraniu wspólnego Nobla, w 1906 roku, Piotr Curie zginął w wypadku drogowym. Owdowiała naukowczyni, pogrążona w depresji, spędzała jeszcze więcej czasu w laboratorium. W 1911 roku odebrała drugą Nagrodę Nobla, tym razem w dziedzinie chemii, za odkrycie dwóch pierwiastków, polonu i radu. Do tej pory jest jedyną kobietą wyróżnioną nie tylko dwukrotnie, ale dodatkowo w dwóch różnych dziedzinach.

„PETITE CURIE" I NAUKOWCZYNI W CIĘŻARÓWCE

Do ślubu poszła w nowej garsonce, ale kupiła taką, której materiał sprawdzi się w pracy z odczynnikami. Nie dbała o garderobę, nie przejmowała się wyglądem, a na nielicznych fotografiach widać ją ubraną w suknie na tyle wygodne, by można w nich było spędzać całe dnie w laboratorium, i z fryzurą w nieładzie. Pragmatyzm Skłodowskiej-Curie wynikał też z braku środków. Państwo Curie nie żyli wystawnie, bo mimo nagrody nie zarabiali milionów. Mogliby, gdyby opatentowali swoje prace, ale zależało im, żeby z tych odkryć można było swobodnie korzystać. Curieterapia, czyli leczenie promieniowaniem z radu i pochodnych, okazało się skuteczną metodą walki z chorobami nowotworowymi. Skłodowska-Curie wierzyła w misyjność nauki, jej rewolucyjny potencjał, była społecznicą.

W 1914 roku wybuchła I wojna światowa. Francuscy żołnierze ranni na froncie umierali albo groziły im amputacje, bo w warunkach polowych nie można było wystarczająco szybko zlokalizować odłamków. Maria Skłodowska-Curie wpadła wówczas na pomysł samochodu wyposażonego w aparaturę rentgenowską. I nawet zrobiła prawo jazdy na ciężarówkę. W trakcie wojny wyjeżdżała kilkadziesiąt razy na front, by szkolić medyków – to był wspólny projekt jej i starszej córki Ireny, również naukowczyni. „Maria zapomina, że Francja jest jej przybraną ojczyzną. Nie myśli o tym, żeby jechać do córek. Nie zwraca uwagi na swoją wątłość, zły stan zdrowia, bóle. Jednego tylko chce: służyć krajowi. I w tej okrutnej próbie raz jeszcze przejawi się niezwykłość jej intuicji i inicjatywy" – czytamy w biografii „Maria Curie" autorstwa młodszej córki, Ewy. „Rozejrzawszy się natychmiast w organizacji służby sanitarnej, dostrzega w niej lukę, o którą władzę zdają się wcale nie troszczyć, a która jest w jej pojęciu tragiczna: w szpitalach, zarówno na tyłach, jak i na froncie, brak prawie zupełnie urządzeń rentgenowskich". Samochody z zestawem do prześwietlania, dzięki którym uratowano życie wielu żołnierzy, nazywano „Petite Curie".

EMOCJE POD POWŁOKĄ

„Im większe odczuwa zmęczenie, tym namiętniej chce dowieść sobie samej, że jest zdrowa" – to także fragment książki „Maria Curie". „Jeździ do Wersalu na ślizgawkę, towarzyszy

ZDJĘCIE: SCIENCE HISTORY IMAGES/ALAMY STOCK PHOTO/BE&W.

eprasa.pl 3c7a6e9596

Irenie w narciarskich wycieczkach w Sabaudii. Cieszy się, że zachowała sprężystość mięśni, lekkość ruchów". Maria Skłodowska-Curie, od dziecka głodna wiedzy, dbała o jędrny umysł, ale też kochała sport, na przekór obowiązującej w jej czasach kulturowej normie, która mówiła, że damie nie wypada się spocić, więc żadnego jeżdżenia rowerem. Ona jeździła. A do tego chodziła po górach. – I kochała pływać – dodaje Katarzyna Zyskowska. – To nie była umiejętność właściwa pannom z dobrych domów, a Maria doskonale pływała. W każdej wolnej chwili wyjeżdżała nad wodę. Nawet jako dojrzała kobieta spędzała czas nad morzem we Francji. Wpoiła Irenie i Ewie, że należy dbać o kondycję fizyczną. Najpierw odrabiamy zadania domowe z algebry, a potem wychodzimy z domu, żeby się wybiegać. Zbudowała im zresztą plac zabaw, na którym mogły się wyszaleć.

Jaką była matką? – Nietypową – odpowiada autorka „Alchemii". – Gdy cała schrystianizowana Europa chrzciła dzieci, ona stwierdziła, że same podejmą tę decyzję, gdy dorosną. W tamtym czasie nikt nie traktował dzieci podmiotowo, po partnersku, a Maria owszem. Irena została naukowczynią, jak rodzice, ale Ewa wybrała życie artystyczne, najpierw jako pianistka, a potem pisarka. Maria nie rozumiała strojenia się, obcasów, fryzur, a Ewa była stereotypową Paryżanką. Lubiła się dobrze ubrać i brylować w towarzystwie.

Skłodowska-Curie miała reputację chłodnej, wycofanej. Ile było w tym prawdy? – Z pewnością wpłynęła na nią śmierć matki, którą straciła, będąc dzieckiem. Ale jej ojciec, Władysław Skłodowski, był bardzo ciepłym człowiekiem, a rodzeństwo pozostało blisko do końca, dbało o więzi, wychowało się w domu pełnym miłości – mówi Katarzyna Zyskowska. – Maria była dość wsobna, zamknięta, ale pod powłoką gotowało się od emocji. Potrafiła otworzyć się przed najbliższymi, miała przyjaciół, a z korespondencji z córkami wynika, że była bardzo zaangażowana w ich życie.

FEMINISTKA W PRAKTYCE

O co chodzi z Justinem Bieberem? Co łączy noblistkę z niegdyś niesforną gwiazdą muzyki pop? Otóż ją też chcieli deportować. W 2014 roku pod spontaniczną petycją, by odesłać Biebera do Kanady – bo balował na potęgę i jeździł samochodem po pijaku – podpisało się ponad milion osób. Oczywiście deportacja nie miała żadnych podstaw prawnych, była jedynie fantazją o umoralniającym samosądzie na zepsutym, krnąbrnym celebrycie. Podobnie, tylko jakieś 100 lat wcześniej, francuska prasa życzyła sobie wyjazdu Marii Skłodowskiej-Curie z Paryża po tym, jak na jaw wyszedł romans naukowczyni z francuskim fizykiem Paulem Langevinem, wówczas żonatym. Ta siłaczka zniosła nawet zorganizowany slut-shaming.

– Cieszę się, że młodzi ludzie wskazują ją jako jeden ze swoich autorytetów, bo pokazała, że determinacją, pracą, samozaparciem można naprawdę wiele osiągnąć – mówi Katarzyna Zyskowska. Nie tylko Noble. ●

AUTOPROMOCJA

zwierciadło

KWIETNIOWE WYDANIE
DO KUPIENIA RÓWNIEŻ
z **PŁYNNYMI POMADKAMI**
SATYNOWYMI
FACEBOOM MAKE-UP
do wyboru:



„ZWIERCIADŁO" Z KOSMETYKIEM DOSTĘPNE W WYBRANYCH PUNKTACH SPRZEDAŻY OD 3 MARCA.

eprasa.pl 3c7a6e9596



JESTEM ZWIERZĘCIEM ROZRYWKOWYM

JAKO DZIECIAK CHCIAŁEM, ŻEBY RZECZYWISTOŚĆ OMIJAŁA MNIE WZROKIEM – ALE PRZEZ OCZYWISTY PARAMETR WYRASTANIA DWIE GŁOWY PONAD WSZYSTKICH UKRYĆ SIĘ NIE MOGŁEM – MÓWI **MARCIN PROKOP.** SKORO TAK, POSTANOWIŁ TO WYKORZYSTAĆ. W PROGRAMACH, KTÓRE PROWADZI, DAJE LUDZIOM DOBRĄ ENERGIĘ. SPRAWIA, ŻE SIĘ UŚMIECHAJĄ.

Rozmawia **JOANNA DERDA** *Zdjęcia* **ADAM PLUCIŃSKI/TVN**

Widziałam dziś na Instagramie, jak „na zapleczu" „Mam talent" zszywają ci ranę na łokciu. Co się stało?

Upadek człowieka pracy, który w programie rozrywkowym, gdzie jest sporo wystających elementów scenografii, źle wymierzył swoim dwumetrowym ciałem. Nie jest prawdą to, co sam rozpowszechniam, że ugryzł mnie Agustin Egurrola.

Ile szwów?

Nie liczyłem. Ale nie narzekam, pierwszy raz w życiu byłem operowany na żywym organizmie, a w wieku prawie 50 lat przeżyć coś po raz pierwszy – to cenne. Jestem więc wdzięczny losowi, że mnie zetknął z taką sytuacją. Czyli z rurą na planie.

W marcu w TVN będzie emitowany kolejny sezon programu „Niezwykłe Stany Prokopa". Twoje zainteresowanie Ameryką zaczęło się od zainteresowania dziewczyną. Miłość do dziewczyny stała się też miłością do Ameryki?

Rzeczywiście przez to, że poznałem Marysię, zacząłem jeździć do Stanów. Gdybym nie był jej chłopakiem, nie zebrałbym się, żeby lecieć za ocean, bo to było i kosztowne, i nie ciągnęło mnie tam specjalnie. No i przewrotny los sprawił, że musiałem jednak na ten bilet wysupłać parę tysięcy z biednego wówczas prawie studenckiego konta. Spotkałem się z tym Behemotem, jakim są dla mnie Stany, który ma wszystko cztery razy większe. Tu rzadko się czuję mały przy kimkolwiek, a tam byłem jak mróweczka.

Fascynacja?

Połączona z przerażeniem. Ameryka nie jest miejscem, które kocham bezkrytycznie, mam jej wiele do wypunktowania, ale prawdziwa miłość nie jest przecież zaślepieniem. Widzę tam mnóstwo wad, dziur w zębach i brudnych paznokci. Już na samym początku zrozumiałem, że to nie jest kraina, w której spełni się każde marzenie, wystarczy mocno chcieć – nie, to jest miejsce bezwzględne, gdzie ludzie, którzy dostali od losu gorsze karty, są skazani na banicję gdzieś na obrzeżach. Na tym tle Polska wydała mi się krajem opiekuńczym, w którym trudno jest tak definitywnie przegrać z losem.

Ile lat temu zacząłeś robić program?

Osiem. Pierwsza wyprawa to był prezent na 40. urodziny. Sprawiłem go sobie, przy okazji postanowiłem tę podróż dokumentować. ►

eprasa.pl 3c7a6e9596

Ktoś ze stacji dowiedział się o tych planach i stwierdził, że skoro już biorę kamerę, to może bym coś z tego sklecił do telewizji. I choć początkowo nie miałem takiej intencji, powstała produkcja, która mocno wpłynęła też na mnie.

Byłeś tam ostatniego lata, trwała druga kadencja Trumpa – widzisz duże różnice między Ameryką dziś kontra te osiem lat do tyłu? Coś się zmieniło w myśleniu ludzi, może w atmosferze?

Kiedyś nie widziałem powodu, żeby tak mocno interesować się polityką. Ona działa się w tle, nie wchodziła ludziom tak brutalnie do domów, aż tak ich nie polaryzowała. System miał swoje wady, ale działał, ludzie funkcjonowali od lat, choć władza się zmieniała, w bardzo podobnym układzie. A Trump walnął w drzwi rzeczywistości, wywalił je razem z zawiasami i wszedł z miotaczem płomieni, wyrwał ludzi z letargu, obudził demony, które były albo uśpione, albo przypudrowane sztafażem politycznej poprawności. I nagle się okazało, że ci, którzy przez lata ukrywali swoje poglądy, nie mówili o uprzedzeniach, zaczęli o nich krzyczeć. Dziś Ameryka jest rozgorączkowana, ludzie są na krawędzi wojny domowej, niewiele trzeba, żeby zaczęli się zabijać w imię podziałów politycznych. Zamach na Trumpa, zabójstwo prawicowego aktywisty politycznego Charliego Kirka czy zamordowanie niewinnej kobiety w Minneapolis przez agentów urzędu antyimigracyjnego – poprzednio tak radykalne sytuacje miały miejsce w latach 60., teraz dzieją się znowu.

Ta praca zmusza do emocjonalnej mobilizacji. Do niecelebrowania nadmiernego siebie. Ludzie zapraszają mnie do domów w tym czy innym programie, nie chcę, żeby uczestniczyli w moich egzystencjalnych bólach.

Zmiana związana z Martinem Lutherem Kingiem, Czarnymi Panterami, zniesieniem segregacji rasowej hartowała Amerykę w ogniu i moim zdaniem teraz, po kilkudziesięciu latach, jesteśmy dokładnie w tym samym momencie – Trump Amerykę rozgrzał, stopił, zobaczymy, co z tej masy się uformuje. Jestem bardzo krytyczny wobec jego i działań jego administracji, ale może z perspektywy czasu okaże się, że dla Stanów Zjednoczonych były to decyzje w geopolitycznym sensie korzystne? Jestem zwolennikiem tezy, że przyszłość jest nieodgadniona, a próby pisania scenariuszy nie mają sensu – i paradoksalnie ta perspektywa mnie uspokaja.

Czemu?

Chaos raczej mnie uskrzydla, źle czuję się w rzeczywistości, która jest z góry drobiazgowo zaprogramowana. Gdybym wiedział teraz, co dokładnie będzie się ze mną działo 10 lat do przodu, jak będę żył, co robił –byłoby to dla mnie dużym obciążeniem. Lubię mieć poczucie, że to, co się kryje za najbliższym zakrętem, jest niespodzianką.

Nie miałeś nigdy pokusy, żeby pójść do wróżki?

Nie. Przekonanie, że dalekie planety układają się akurat w sposób, który miałby wpływ na życie jakiejś pojedynczej mróweczki na Ziemi, jest mocno aroganckie. Nie przyjmuję perspektywy, że kosmos się mną w jakikolwiek sposób zajmuje. Jest zimny i obojętny. Cudem jest sam fakt, że jakoś w ogóle funkcjonujemy na tej bańce tlenu i azotu, więcej dodatkowych religijnych fajerwerków nie potrzebuję.

Mówiłeś kiedyś, że przez pierwsze sezony programu byłeś swawolnym głupkiem, który pokazywał nam trochę z entuzjazmem, trochę z naiwnością Amerykę, a ten sezon będzie inny.

Zmienił się sposób opowiadania, bo mniej jestem teraz zainteresowany pokazywaniem swoich reakcji na rzeczywistość, na to, jak Ameryka mnie zadziwia i zachwyca. Bardziej zajmuje mnie, z czego jest utkana, kim są ludzie, jak postrzegają rzeczywistość. Wycofałem się z pozycji bohatera na pozycję reportera, i to jest zasadnicza zmiana.

Kluczem do poprzednich sezonów była próba odpowiedzi na pytanie, czym jest szczęście, było poszukiwanie amerykańskich mitów, co teraz?

Teraz kluczem jest Ameryka imperialna, która pokazuje kły i pazury.

Właśnie znowu pokazała, porywając Nicolása Maduro.

Tak, to jest idealny moment na wypuszczenie tego programu. Przez wiele lat żyliśmy w przekonaniu, że Ameryka to taki miły wujek, który śpi na kanapie, ma worek pieniędzy i jak się go ładnie poprosi, to tymi pieniędzmi sypnie. No i okazało się, że wujek wytrzeźwiał, wstał z kanapy, wziął kij bejsbolowy, zaczął tłuc wszystkich dookoła i wykrzykiwać przekleństwa. Oczywiście wujek w przeszłości miał już takie epizody, i to dość liczne, tylko myśmy o tym zapomnieli. Zapomnieliśmy, że Ameryka jest krwawym mocarstwem ufundowanym na kolonialnej przemocy – wobec Hawajów, Alaski, Portoryko, Wenezueli, Iraku. Wszystkie te wojny stoczone w ostatnich kilkudziesięciu latach mają dobry PR, bo wierzyliśmy, że dzieją się w imię wartości, demokracji, ocalenia naszej cywilizacji, a teraz spadają nam klapki z oczu i widzimy Amerykę taką, jaka jest – przemocowe mocarstwo jak Rosja czy Chiny. Różnice są w narracjach i w tym, jakim narracjom ludzie dają wiarę.

Ameryka dalej próbuje grać w tę grę, tłumacząc światu, że to, co robi, robi w imię naszych wspólnie wyznawanych wartości, że wojna z Wenezuelą to wojna z terroryzmem i narkotykami, a nie walka o zasoby, ropę i kontrolę nad Ameryką Południową – tylko coraz mniej osób w to wierzy. Dlatego zrobiłem ten sezon, pokazując, co się stało w miejscach, które zostały amerykańskim kolonializmem dotknięte. Negatywny sentyment w stosunku do Ameryki wciąż tli się tam do tego stopnia, że ludzie na Hawajach i Alasce zapytani, kim się czują, często nie mówią, że Amerykanami, tylko Hawajczykami czy Alaskanami. To też pokazuje skalę pęknięcia, które Amerykę trapi. A ponieważ jest ona papierkiem lakmusowym świata, myślę, że to, co się tam dzieje, jest dobrym predyktorem przyszłości także dla nas. Zmiany, które zachodzą w Stanach, zradykalizowanie w prawą stronę, porzucenie prób pudrowania narracji, mówienie wprost, że chodzi o Wielką

eprasa.pl 3c7a6e9596

Amerykę, przenoszą się do Europy, zaczynamy tej narracji ulegać, spójrzmy choćby na Węgry czy Francję. Ciekawe jest obserwowanie Stanów jako lustra Europy.

Ten program to jedno, ale masz też sporo innych. Lubisz tyle pracować? Przemyślana strategia?

Nie ma w tym głębszej filozofii, lubię mieć poczucie, że wykorzystuję narzędzie, którym jestem, a jestem, wciąż tak myślę, ostrym nożem w szufladzie – więc chcę nim kroić chleb, a nie odkładać go, żeby rdzewiał. Staram się sam siebie zajmować rzeczami, które mnie karmią nie tylko w dosłownym znaczeniu, czyli przynoszą pieniądze, ale by każdy projekt, w który jestem zaangażowany, zaspokajał też jakąś niematerialną potrzebę. Praca na żywo w DDTVN, gdzie rzeczywistość dzieje się tu i teraz, gdzie działamy w duecie z Dorotą i ten duet jest dla mnie ważny, bo to relacja nie tylko zawodowa. „Mam talent" to wielki rozrywkowy show, tu wchodzę w rolę komentatora, komika, jurora, człowieka, który robi w rozrywce, żongluje piłeczkami i ludzie się cieszą. Tę stronę mojej osobowości też lubię eksploatować – być zwierzęciem rozrywkowym, dawać innym dobrą energię, sprawiać, że się uśmiechają. A „Stany" to mój prywatny folwark, pusta kartka, którą zapisuję od zera, po swojemu, a takie poczucie sprawczości jest czymś nieprawdopodobnie sycącym. Te wszystkie projekty coś do mojego życia wnoszą. Ale wiele propozycji odrzucam. Pieniądze dawno przestały być motywacją. Teraz motywacją jest to, czy dostanę emocjonalny zwrot z tej inwestycji, czy to będzie ciekawe, czy będę pracował z fajnymi ludźmi, czy będzie dobra atmosfera, czy będę się dobrze bawił. Jestem szczęściarzem, że mam takie możliwości wyboru. Każdego dnia budzę się z poczuciem pokornej wdzięczności.

Lubisz „być zwierzęciem rozrywkowym". Kiedy odkryłeś, że masz tę stronę osobowości?

Trochę nie miałem wyjścia. Jako dzieciak starałem się nie zwracać na siebie uwagi, nie lubiłem szkolnych akademii, nie lubiłem tańczyć, śpiewać, chciałem, żeby rzeczywistość omijała mnie wzrokiem – ale przez oczywisty parametr wyrastania dwie głowy ponad wszystkich ukryć się nie mogłem. W którymś więc momencie naturalnym stało się, że mogę się albo swojej wyrazistości wstydzić, albo zrobić z niej walor w postaci ucieczki do przodu, czyli skoro już i tak wszyscy się na mnie gapią, to zabawmy się tym. Na początku to skupienie na sobie uwagi ogrywałem tak, że prowadziłem szkolne imprezy jako didżej, puszczałem muzykę, gadałem do ludzi schowany za konsoletą. Nieźle szło mi też rysowanie, więc rysowałem karykatury, ludzie przychodzili, zamawiali kolejne, chcieli się zobaczyć w mojej kresce i to też dało mi poczucie, że mogę być akceptowany, fajny, zauważony nie tylko przez to, że jestem dziwadłem, ale że robię coś, co ludziom daje dobre emocje. Bo to jest moje.

Chcę dawać ludziom energię, najlepiej dobrą, jestem od tego, żeby się uśmiechali, nie głupkowato, jak na slapsticku, że Prokop wpadł twarzą w tort albo pękły mu spodnie, ale żeby czuli w zetknięciu ze mną, że rzeczywistość może być dobra, pozytywna, fajna, radosna. Dlatego w „Mam talent" staram się „przyłapywać" uczestników na dobrych rzeczach, na tym, co wyszło, co mają fajnego, a nie celować w nich zabójczą strzałą krytyki, po której wielu wrażliwców się już często nie podnosi.

Wojtek Łozowski przy jakiejś okazji powiedział mi, że jestem nawet fajny, ale przez wiele lat mnie nie lubił. Dlaczego? – pytam. „Bo jak byłem dzieciakiem, to na wiele lat odebrałeś mi marzenia i pewność siebie". Występował w „Idolu", którego byłem jurorem. Dla mnie był jednym z wielu młodych ludzi, którzy przyszli ze swoim talentem, lepszym, gorszym, żeby usłyszeć ocenę, a ja strzeliłem mu z biodra bolesnym żartem, który dla mnie był efektownym fajerwerkiem, dobrze brzmiącym w telewizji, a dla niego ciosem, po którym przez wiele lat zastanawiał się, czy w ogóle ma śpiewać. Kiedy więc zrozumiałem, jaką siłę mam przez bycie jurorem, zacząłem z większą rozwagą tej siły używać. Myślę, że nie ma słabości w byciu czułym na innych i delikatnym w obliczu ich wrażliwości.

Praca, zwłaszcza w programie na żywo, każe nieustannie być w dobrym humorze. A chyba nie zawsze jest się w dobrym humorze, jak się wstaje o piątej rano.

Najczęściej się nie jest. Ta praca zmusza do pewnej emocjonalnej mobilizacji. Do niecelebrowania nadmiernego samego siebie i swoich emocji. Jak lekarz ma operować pacjenta, to nie ma znaczenia, czy wstał lewą, czy prawą nogą, liczy się chory. Bo przekładanie chwilowych emocji na pracę jest nieprofesjonalne. Myślę o tym w taki sam sposób. Ludzie zapraszają mnie do domu w tym czy innym programie, więc nie chcę ich ochlapywać swoim błotem, nie chcę, żeby uczestniczyli w moich nastrojach, humorach, egzystencjalnych bólach, a czasami i dosłownych.

Ostatnio miałem na siłowni wypadek, mocno się poturbowałem, wymagałem ortopedycznej interwencji i następnego dnia w tym zboleniu wielostawowym musiałem trafić na nagranie „Mam talent". Szedłem, jakbym właśnie wstał z grobu, wchodzę na plan i reżyser mówi: „świetnie, za chwilę gramy sekwencję tańca disco z lat 70., przebieramy się, wchodzimy na parkiet i będziemy pląsać do Bee Gees, musimy nagrać promosa do programu". I wiem, że zaangażowanych jest kilkadziesiąt osób, spore pieniądze, więc się mobilizuję, zapominam, że coś ze mną nie tak i działam, bo to moja robota. Więc oczywiście tak, wchodzę często do telewizji z różnymi „stanami Prokopa" i czarnymi chmurami, które za sobą ciągnę, ale moją rolą jest zostawienie ich za drzwiami garderoby. Jak wchodzę na plan, to emocje widza są dla mnie ważniejsze niż moje własne. To oczywiście wysiłek, który się gdzieś kumuluje, no i to jednak jest upychanie emocji na dnie jakiegoś zbiorniczka, ten zbiorniczek czasem się przepełnia i coś się z niego ulewa.

Ludzie, którzy nie pracują w tym biznesie, nie do końca są w stanie zrozumieć – i absolutnie ich za to nie winię – na czym polega wysiłek w tej pracy. Jak ktoś z mojej branży mówi, że zmęczył się emocjonalnie, potrzebuje czasu, resetu, urlopu – to ktoś z boku może spytać: „No dobrze, a czym ty się tak zmęczyłeś? Poszedłeś, pouśmiechałeś się, powiedziałeś parę okrągłych zdań, ładnie wyglądałeś, trwało to dwie godziny i jesteś wykończony? ►

eprasa.pl 3c7a6e9596

Idź do Biedronki, popracuj na kasie, zobaczysz, co to zmęczenie". Nie dziwi mnie też, że raz na jakiś czas ktoś pozornie zawsze zadowolony okazuje się pacjentem szpitala psychiatrycznego, choruje na depresję albo przeżywa inny kryzys, a ludzie się dziwią: jak to, taki był wesoły, miał świetne życie, wszystkie pieniądze świata, opowiadał dowcipy, skąd ta depresja? Właśnie dlatego, że cały czas nosił przed światem maskę.

Coraz lepiej już rozumiemy, że depresję mają nie tylko ci smutni.

Tak. Z różnych względów nie mam potrzeby dzielenia się ze światem tym, co się ze mną dzieje. Nie oceniam tych, którzy wszystko przeżywają publicznie, widocznie czują się z tym lepiej. Ja bym się czuł gorzej. I myślę, że ludzie oczekują ode mnie tego, po co włączają telewizor, czyli żebym ich bawił. A poza tym nie akceptuję, kiedy moje intymne sprawy są przemielane na parówki dla mas w portalach plotkarskich, które wypłaszczają rzeczywistość, skracając ważne dla kogoś sprawy do jednozdaniowych clickbaitów.

Show-biznes to dla mnie trochę kolorowy cyrk, który kończy się, jak wychodzisz z namiotu. Przed chwilą brałem udział w spektaklu, ale to nie jest na serio. Pięć minut po wyjściu ze studia przestaję myśleć o telewizji.

Podkreślasz często, że jesteś osobny. Czy ta osobność polega na samotności, czy na tym, że nie chcesz siedzieć w szufladce z etykietką na wierzchu?

To też, ale zawężając rzecz do pracy, do show-biznesu, to czuję się człowiekiem, który jedną nogą stoi w środku, a drugą na zewnątrz. Nigdy nie traktowałem tej przestrzeni śmiertelnie poważnie, to nie jest treść mojego życia. Ułożyłem sobie życie zawodowe i zrobiłem karierę, ale nie cenię tej rzeczywistości jako czegoś szalenie ważnego. Wiele osób, mam wrażenie, wchodząc do show-biznesu, mocno w niego wsiąka, buduje wokół niego życie i wizerunek. Dla mnie to trochę kolorowy cyrk, który kończy się, jak wychodzisz z namiotu. Przed chwilą brałem udział w spektaklu, który ma swoją umowność, reguły, wirtuozów, ale to nie jest serio. Pięć minut po wyjściu ze studia przestaję myśleć o telewizji. Nie stanowi ona o moim życiu, może też dlatego, że wszystko, co mogłem, to w tej materii już zrobiłem – najważniejszy show rozrywkowy, flagowy program śniadaniowy, największe gale i festiwale, własna, autorska produkcja. Dalej jest już sufit. Co mógłbym zrobić więcej?

To może już starczy? Nie myślisz o emeryturze?

Myślę, tylko nie umiałbym znaleźć sobie na razie miejsca w bezruchu. Jestem w najlepszym momencie swojego życia, zwarty, gotowy, jak myślę, że miałbym to wszystko zdeponować do szuflady i zacząć odcinać kupony, nie robiąc nic, to nie wchodzi w grę. Dlatego moja emerytura polega na poczuciu, że niczego już nie muszę, a ciągle wiele mogę. Wybieram sobie projekty, które mnie z różnych powodów kręcą, ale bez jakiegokolwiek ciśnienia.

Czyli nie masz marzeń pt. „teraz się jeszcze pomęczę, ale za 10 lat zrobię jedno, drugie czy trzecie", nie czeka gotowa lista?

Nie. Po pierwsze, moja praca jest radością, a nie udręką. Po drugie, wszystko robię na bieżąco. Miałem marzenie, żeby pojechać do Stanów – pojechałem, chciałem jeździć motocyklem po świecie, to jeżdżę, chciałem raz na jakiś czas na parę dni wyskoczyć gdzieś, gdzie zapominam o świecie – wpisuję sobie takie tygodnie w kalendarzu na rok do przodu, mam dni w miesiącu, kiedy nie biorę nic, nie ma dla mnie znaczenia wielkość propozycji, mówię „nie". Jestem szczęściarzem, że mogę taki czas, taką mikroemeryturę sobie wykroić. A jednocześnie wyjeżdżając na tę mikroemeryturę, wiem, że mam do czego wrócić. Ktoś stwierdził mądrze, że starość się zaczyna w momencie, kiedy przestajesz mieć plany i marzenia – i coś w tym jest.

Show-biznes nie jest miejscem, które sprzyja głębokim przyjaźniom, a twoja relacja z Dorotą Wellman czy z Szymonem Hołownią wydaje się oparta na przyjaźni.

Z Dorotą nasza relacja zaczęła się przed wspólną pracą, nie zbudowaliśmy jej na ekranie, tylko poza nim, weszliśmy do telewizji jako partnerzy, którzy razem ciągną wóz, a nie walczą o te same zasoby. Show-biznes przyciąga przede wszystkim egocentryków, przejętych głównie sobą, wiele kontaktów ma tu więc powierzchowny i transakcyjny charakter. Co nie znaczy, że nie mam wielu serdecznych relacji w tym biznesie, natomiast przyjaźni zaledwie parę. Z Szymonem mam teraz mniejszy kontakt. Program „Mam talent" był dla nas silnym towarzyskim spoiwem. Polityka, która go pochłonęła w całości, nie jest moją przestrzenią. Większość moich znajomości to ludzie spoza show-binzesu. Po pracy chcę od niego odpoczywać i poznawać inną rzeczywistość. Odświeżające dla mnie jest, że moim przyjacielem jest prezes dużej firmy sprzedającej słodycze. Albo finansista o międzynarodowym zasięgu, który imponuje mi wiedzą w innej dziedzinie niż moja. Albo wybitny astrofizyk, który widzi rzeczywistość przez pryzmat fotonów i neutrin. Nie jest oczywiście tak, że przyjaźnię się z samymi ludźmi sukcesu, ale jeśli ktoś jest ciekawą, złożoną osobowością, to najczęściej w jakiejś dziedzinie odnosi sukces, nie zawsze mierzony kasą. Wielką wartością w życiu jest dla mnie przebywanie z osobami, od których mogę się czegoś nauczyć, którymi mogę się zainspirować, które mogę podziwiać. Nie mam czasu na nieciekawych ludzi. ●

MARCIN PROKOP rocznik 1977, dziennikarz, prezenter telewizyjny, publicysta. Publikował w „Przekroju", „Gazecie Wyborczej", był redaktorem naczelnym „Machiny" i „Filmu". Pracował w Polsacie (jako juror w „Idolu"), w TVP2 („Pytanie na śniadanie"), od 2007 jest w TVN (m.in. „Dzień dobry TVN", „Mam talent", „Lego Masters". Prowadzi agencję mówców Powerspeech.pl.

eprasa.pl 3c7a6e9596

MENOPAUZA
a skóra wrażliwa



To, jak przejdziemy etap menopauzy, zależy w dużej mierze od naszego nastawienia. Pozytywne myślenie i dobry plan pomogą nam stawić czoła zmianom z godnością i w pięknym stylu. W utrzymaniu zdrowego i młodzieńczego wyglądu skóry pomoże nam odpowiednio dobrana pielęgnacja.

Menopauza a procesy starzenia się skóry

Skóra to największy narząd człowieka. Nieustannie oddziałuje na nią szereg czynników endogennych i egzogennych, które wraz z upływem lat kumulują się i wpływają na zmiany w jej strukturze. U kobiet procesy starzenia się skóry znacznie przyspieszają w trakcie menopauzy. W tym okresie dochodzi przede wszystkim do obniżenia stężenia estrogenów. Receptory tych hormonów są obecne na większości komórek odpowiedzialnych za utrzymanie homeostazy skóry. Bezpośrednim wynikiem obniżonego stężenia tych hormonów są głównie zmiany metaboliczne skutkujące ograniczeniem produkcji kolagenu, lipidów naskórkowych oraz hydrofilnych glikozaminoglikanów. Dodatkowo istotnym zmianom ulega układ naczyniowy skóry – z jednej strony zmniejsza się szybkość przepływu przez naczynia włosowate, co przyczynia się do zmian zanikowych, a z drugiej łożysko naczyniowe może wykazywać nadmierną reaktywność, co skutkuje uderzeniami gorąca. Końcowym efektem tych wszystkich zaburzeń jest utrata jędrności, zanik kompartmentów tłuszczowych, tworzenie się zmarszczek, nasilenie suchości i zwiększona wrażliwość skóry na czynniki zewnątrzpochodne.

95%
POPRAWA
JĘDRNOŚCI I GĘSTOŚCI
SKÓRY*



Odżywczy krem na dzień przywracający gęstość skóry

Jak pielęgnować skórę w okresie menopauzy

Pielęgnacja skóry w okresie menopauzy powinna być ukierunkowana na przeciwdziałanie wszystkim wyżej wymienionym nieprawidłowościom. W pierwszej kolejności należy pamiętać o łagodnym oczyszczaniu preparatami o pH zbliżonym do pH skóry, które nie zawierają środków powierzchniowo czynnych ani substancji drażniących. Istotną rolę odgrywa wzmocnienie bariery naskórkowej przez odbudowanie płaszcza hydrolipidowego. Na szczególną uwagę zasługują preparaty pochodzenia naturalnego, takie jak oleje roślinne. Wiele z tych substancji zawiera fitoestrogeny, które mogą w pewnym stopniu przeciwdziałać niedoborowi estrogenów ludzkich. Warto dodatkowo sięgać po substancje wspierające prawidłowe funkcjonowanie łożyska naczyniowego, np. hesperydynę, a także antyoksydanty. Kompleksowe wsparcie skóry kosmetykami powinno uwzględniać krem na dzień i na noc, co umożliwia ukierunkowanie pielęgnacji na różne aspekty starzenia się. Warto również rozważyć dołączenie produktów o wyższym stężeniu składników aktywnych przeznaczonych do okolic najbardziej narażonych na zmiany okołomenopauzalne, tj. serum oraz kremu pod oczy. Jako o ostatnim niezbędnym elemencie pielęgnacji skóry należy oczywiście wspomnieć o kremie z filtrem przeciwsłonecznym, zapewniającym możliwie szeroki zakres ochrony przeciwsłonecznej, w tym przeciwko promieniowaniu UV, podczerwonemu oraz wdzialnemu.



Dr n. med. Leszek Blicharz,
Specjalista dermatologii i wenerologii.

Skoncentrowany krem przeciwzmarszczkowy pod oczy

Serum antyoksydacyjne

Styl życia

Zmiany w utkaniu skóry zachodzące w trakcie menopauzy może nasilać niewłaściwy styl życia. Dieta uboga w niezbędne makro- i mikroskładniki, palenie tytoniu oraz nadmierne spożywanie alkoholu nasilają zaburzenia metaboliczne skóry i przyspieszają proces starzenia. Poza odpowiednią pielęgnacją skóry należy zatem pamiętać o zrównoważonym żywieniu oraz regularnym wysiłku fizycznym, a także ograniczeniu ekspozycji na szkodliwe substancje.

Interwencje medyczne

U kobiet w okresie menopauzy występują określone wskazania do stosowania hormonalnej terapii zastępczej, np. nasilone zaburzenia wazomotoryczne. Mimo że hormonalna terapia zastępcza w pewnym stopniu wpływa również na poprawę jakości skóry, aspekt ten nie powinien decydować o jej wdrożeniu. Natomiast w znakomitej większości przypadków można stosować zabiegi medycyny estetycznej, np. z wykorzystaniem stymulatorów tkankowych czy laserów. Ich umiejętne łączenie zapewnia poprawę nawilżenia, jędrności oraz kolorytu skóry.

DERMEDIC
RECOMMENDED BY DERMATOLOGISTS

*Na podstawie badania aplikacyjno-użytkowego przeprowadzonego w warunkach domowych przez 20 probantów w wieku 30-70 lat przez okres 2 tygodni.

eprasa.pl 3c7a6e9596

Wygenerowana dziewczyna

W LUTYM DZIĘKI DNIU WALENTEGO NIE BRAKUJE ARTYKUŁÓW O MIŁOŚCI W SZTUCE. SĄ RANKINGI, ZESTAWIENIA. „DZIESIĘĆ NAJBARDZIEJ BURZLIWYCH ROMANSÓW WSZECH CZASÓW", „PIĘCIU ARTYSTÓW, KTÓRZY KOCHALI SWOJE MUZY", „OSIEM NAJBARDZIEJ ROMANTYCZNYCH SCEN" I TAK DALEJ. NAPRAWDĘ TRUDNO MI W TYCH ANALIZACH ZNALEŹĆ COŚ, CO UWAŻAŁABYM ZA MIŁOŚĆ.



Zazwyczaj są to zauroczenia, fascynacje, jakaś obsesja, którą można by nazwać co najmniej niezdrową. Do takich zaliczam przedstawienia jednego z najbardziej niepokojących mitów, który szczególnie w dzisiejszych czasach powinien być oglądany krytycznie, a nie pod szyldem „miłości wszech czasów". Mam tu na myśli Pigmaliona i Galateę...

Według Owidiusza Pigmalion był cypryjskim rzeźbiarzem. Zniechęcony i znudzony współczesnymi mu kobietami, które uważał za zbyt rozwiązłe, postanowił żyć dla pracy i pozostać w celibacie. Po pewnym czasie nasz (anty)bohater stworzył rzeźbę kobiety idealnej, tak idealnej, że się w niej zakochał. Całował ją, pieścił i przynosił jej dary. W dzień święta Afrodyty złożył ofiarę na ołtarzu bogini, licząc na to, że pomoże mu znaleźć kobietę tak idealną jak jego posąg. Afrodyta wysłuchała prośby. Gdy Pigmalion wrócił do pracowni i złożył pocałunek na wyrzeźbionej figurze – ta ożyła. Ten moment chętnie ukazywali malarze nowożytni i akademiccy. Jeden z lepszych obrazów namalował Jean-Léon Gérôme (1824--1904) francuski malarz i *nomen omen* rzeźbiarz.

Mit zdaje się jednym z pierwszych opisów symulakrum, czyli tak doskonałej imitacji, że stała się własną rzeczywistością. Motyw ożywienia Galatei zawsze mnie niepokoi. Choć wydaje się naiwną historyjką miłosną, jest w gruncie rzeczy opowieścią zacierającą granicę między namiętnością a dominacją. To jedna z tych bajek, która tworzy i utrwala wzorzec o tym, który patrzy, i o tej, która jest oglądana. O aktywnym i biernej. Malarze i poeci przez tysiące lat dokładali swoje cegiełki do tej narracji o nienawiści do kobiet. Normalizowali, a nawet romantyzowali to, że mężczyźni postrzegają nas jako obiekty mające spełniać bardzo konkretne kryteria. Zgadzali się z tym, że kulturowo panowie mają opcję „stworzenia kobiety swoich marzeń od podstaw". Można to odczytać jako odniesienie do groomingu (uwodzenia dzieci), promocję dużych różnic wieku w małżeństwach, a nawet dziecięcych małżeństw. Trudno też nie skojarzyć tej opowieści z coraz bardziej popularnymi sekslalkami czy wygenerowanymi przez sztuczną inteligencję dziewczynami. Ten mit jest naprawdę ponadczasowy. A w 2026 roku zaskakująco aktualny.

Pigmalion to starożytny incel, czyli mężczyzna stosujący mimowolny celibat, bo współczesne mu kobiety nie spełniają jego oczekiwań. Internetowa subkultura inceli, choć podobno powstała początkowo jako grupa wsparcia dla samotnych mężczyzn, karmi się mizoginią i żalem. Męska samotność według tych środowisk wynika z próżności, okrucieństwa i rozwiązłości kobiet. Efektem subkultury i całej tak zwanej manosfery (internetowych treści skupiających się na mężczyznach) nie jest – jak mogłoby się wydawać – budowanie pomostu między mężczyznami a kobietami, ale odwrotnie – nakręcanie binarnego podziału płci i podsycanie nienawiści. Ta subkultura stworzyła naprawdę groźne postacie – takie jak Andrew Tate, oskarżony o gwałt i handel ludźmi influencer, otwarcie promujący przemoc wobec kobiet.

Nie tak dawno polski internet obiegło zdjęcie kilku chłopców w odblaskowych kamizelkach z napisem „szon patrol", którzy „patrolowali"

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

eprasa.pl 3c7a6e9596

centra handlowe w celu poszukiwania zbyt kuso ubranych dziewczyn i ich publicznego zdyscyplinowania. Częścią praktyki było tworzenie w przestrzeni mediów społecznościowych – na kanałach czy grupach – rankingów zdjęć małoletnich dziewcząt. (Dodajmy dla jasności – „szon" to skrót od „kurwiszon"). Dzieci same sobie tego nie wymyśliły. Musiały trafić na miliony mizoginicznych materiałów dostępnych na platformach takich jak TikTok czy Instagram. Algorytmy dosłownie kilka minut po zalogowaniu podsuwają młodym osobom tego typu treści. Dwa dni temu w social mediach wyświetliła mi się reklama „Realistyczna AI dziewczyna. Bez gierek. Bez ghostingu. Po prostu sztucznie wygenerowana dziewczyna, stworzona, by rozumieć i się angażować". Galatea XXI wieku...

Kiedyś też można było sobie dziewczynę „wygenerować" – z kości słoniowej czy marmuru. Trzeba było tylko mieć umiejętności albo pieniądze. Dziś to szybsze i tańsze. To też realne zagrożenie. Dziejące się na masową skalę. Wirtualnie stworzone dziewczyny czy mówiące sekslalki bywają sprzedawane jako lekarstwo na samotność. Mają być sposobem na budowanie intymności i bliskości, a nawet według niektórych firm – „człowieczeństwa". Promowane jako rozwiązanie dla seniorów, osób w spektrum autyzmu czy osób z niepełnosprawnością. Dziwnym trafem prawie wszystkie wyglądem przypominają dziewczynki... Lekarstwem na samotność ma być bierna, leżąca, prawie bezwładna, ale udająca wyglądem człowieka laleczka. Ponury żart.

Sztuczna inteligencja ułatwia też tworzenie deepfake'ów, mających na celu kompromitację realnych kobiet na niespotykaną skalę. Kobiece wizerunki są wszędzie, każdy może ściągnąć nasze zdjęcie w sekundę i w drugą sekundę zrobić z nim, co zechce. Na przykład uczynić nas swoją posłuszną, wirtualną niewolnicą. Kiedy to piszę, sztuczna inteligencja na platformie Elona Muska nauczyła się w kilka sekund „rozbierać" ubrane na zdjęciach kobiety... Mam nadzieję, że dożyjemy czasów, kiedy te okrutne praktyki nie będą mogły nas zawstydzać czy upokarzać. Warto też pamiętać o tym, że to wcale nie jest niewinny wybryk, ale przestępstwo.

Prawo musi stanąć w naszej obronie. Nadążać za technologią. Stać ponad big techem. Jedyne, co nam, szarakom, zostało, to profilaktyka. Dlatego apeluję – nie wrzucajmy zdjęć dzieci do sieci i kontrolujmy, jakie treści konsumują. Nie zostawiajmy ich samych w internecie. To miejsce dużo bardziej niebezpieczne niż przysłowiowa ciemna uliczka. Już chyba lepiej dać dziecku glinę do rzeźbienia i egzemplarz „Metamorfoz" Owidiusza. Niech czyta. Byle krytycznie. ●



Jean-Léon Gérôme „Pigmalion i Galatea" (ok. 1890).

Pigmalion to starożytny incel (mężczyzna stosujący mimowolny celibat, bo współczesne mu kobiety nie spełniają jego oczekiwań). Stworzył rzeźbę kobiety idealnej, tak idealnej, że się w niej zakochał.

ZDJĘCIA: METROPOLITAN MUSEUM OF ART, KRZYSZTOF OPAŁIŃSKI.

eprasa.pl 3c7a6e9596



eprasa.pl 3c7a6e9596

O pasji bez presji

W czasach kultu produktywności, przekonania, że wszystko musi być nastawione na cel i mieć wymierną wartość, często mamy poczucie winy, gdy poświęcamy czas na hobby, które nie jest „użyteczne". Tymczasem to właśnie dzięki niemu zyskujemy najwięcej – przekonuje neurobiolożka i biochemiczka **DR ASIA WOJSIAT**, rozpoczynając tym samym nowy cykl zatytułowany „Coś dla mózgu".

Rozmawia **IZA NOWAKOWSKA-TEOFILAK**

Ludzie, którzy mają pasję, inwestują w nią każdą wolną chwilę i dostępne środki. Dla kogoś patrzącego z boku takie poświęcenie i zaangażowanie bywa trudne do zrozumienia, dlatego często pada pytanie: „Po co ci to?". No właśnie – po co nam hobby?
Najnowsze badania opublikowane w najbardziej prestiżowych i wpływowych magazynach naukowych na świecie, jak „Nature" czy „Science", dowodzą, że posiadanie pasji jest realnym regulatorem pracy naszego mózgu i układu nerwowego, stanowi fundamentalny aspekt regeneracji, daje czas na dekompresję układu nerwowego, usprawnia nasze sieci neuronalne, zmniejsza poziom stresu i kortyzolu w organizmie, pięknie wpływa na plastyczność mózgu. A co najważniejsze, jest remedium na stres przewlekły, który, jak wiemy z danych epidemiologicznych, jest połączony z chronicznym stanem zapalnym, leżącym u podłoża większości współczesnych chorób autoimmunologicznych, psychicznych, neurodegeneracyjnych, a nawet tych związanych z metabolizmem.

Do niedawna nikt nie łączył na przykład cukrzycy typu drugiego czy zespołu metabolicznego z przewlekłym stresem. A dziś doktor Sławomir Murawiec, psychiatra, współautor książki „Ornitologia terapeutyczna", mówi o tym, że na konferencjach diabetologicznych pokazywane są wyniki, które wskazują, że ludzie posiadający pasję związaną z naturą, taką jak na przykład obserwacja ptaków, mają stabilniejsze poziomy cukru. Kilkanaście lat temu uznano by to za jakieś new age'owe teorie, a dziś jest to wiedza ugruntowana w nauce, bo wyraźnie widzimy, że cała kaskada negatywnych zdarzeń w naszym organizmie zaczyna się od podwyższonego poziomu kortyzolu.

Dlatego coraz częściej mówi się też o posiadaniu hobby w kontekście prewencji chorób neurodegeneracyjnych, wypalenia, które często pojawia się u ludzi zestresowanych, żyjących szybkim tempem, ale też depresji, która w 2030 roku ma być pierwszą chorobą na świecie. Oczywiście nie jest tak, że kiedy osoba borykająca się z depresją czy demencją zacznie lepić garnki z gliny albo chodzić na ściankę wspinaczkową, to wyzdrowieje bez wsparcia terapeutów czy farmakoterapii, ale jeżeli mówimy o samej prewencji, to są twarde dowody na to, że życie z pasją działa ochronnie. W badaniu z 2025 roku opublikowanym w magazynie „Nature" wzięło udział 1240 seniorów, których przebadano elektroencefalografem i wykazano, że mózgi osób zaangażowanych w różne kreatywne ►

Na lewej stronie: Pieter Bruegel „Zimowy pejzaż z łyżwiarzami i pułapką na ptaki" (1565), fragment.

eprasa.pl 3c7a6e9596

doświadczenia starzały się wolniej niż ich rówieśników, którzy nie posiadali żadnego hobby. Z kolei badanie kohortowe z 2023 roku, przeprowadzone na grupie prawie 100 tysięcy ochotników pochodzących z 16 krajów, dowiodło, że osoby, które posiadały pasję, wykazywały mniejsze objawy depresji, miały większe poczucie interoceptywne zdrowia, szczęścia oraz satysfakcji z życia. Wyniki były spójne kulturowo, niezależnie od nacji i szerokości geograficznej.

Rodzaj hobby też nie miał znaczenia?

Najważniejsze jest to, aby była to aktywność, która nas rozwija i w którą angażujemy się dla radości samej w sobie, bez presji osiągnięcia konkretnego celu czy rywalizacji. Pasja ma nas luzować, a nie wkładać w klatkę kolejnego przymusu. Nasz mózg nie odróżnia stresu wywołanego zbliżającym się deadline'em od tego związanego z konfrontacją z lwem czy niedźwiedziem. W obu przypadkach wprowadza nasz organizm w taki sam stan zagrożenia, a wtedy rozregulowuje się metabolizm, zaczynamy mieć duże problemy z pamięcią i realnym traceniem tkanki mózgowej, bo kiedy organizm jest cały czas w stresie, to wyhamowuje się proces neurogenezy. A już w 1998 roku wykazano, że wbrew wcześniejszym przekonaniom proces powstawania nowych, w pełni funkcjonalnych komórek nerwowych zachodzi nie tylko w okresie prenatalnym i dziecięcym, ale również u ludzi dorosłych, którzy dbają o odpowiednią ilość ruchu, dietę przeciwzapalną i potrafią się relaksować.

Oddawanie się pasji zmniejsza toksyczne działanie stresu na hipokamp i neurogenezę. Jak mawiał prof. Jerzy Vetulani: *use it or lose it*, czyli działaj albo strać neurony i synapsy. Proces ten doskonale widać u osób starszych, które po śmierci wieloletniego partnera lub partnerki tracą również pewną rutynę, zapał do życia, chęć do wychodzenia do ludzi. W rezultacie momentalnie zaczyna się u nich postęp choroby neurodegeneracyjnej, bo nieużywany, niebodźcowany mózg dosłownie obumiera. „W mózgu nie ma zasiłku dla bezrobotnych" – mówił prof. Vetulani, czyli kiedy nic nowego mu nie dajemy, nie dostarczamy mu pracy innej niż utrzymywanie gotowości stymulowanej stresem, to liczba synaps, czyli połączeń między neuronami, się kurczy, widać to w neuroobrazowaniu. A to nie wszystko.

Kiedy funkcjonujemy w chronicznych przymusach i dużym napięciu, ciało migdałowate podlewane kortyzolem zwiększa swoją objętość, staje się bardziej emocjonalne i lękowe. Tymczasem zaangażowanie się w coś, co daje bezkresną radość, znacząco zmniejsza ilość hormonu stresu i aktywuje korę przedczołową, która jest kluczowa dla regulacji emocji, kontroli impulsów i zachowań społecznych. Działając jak centrum dowodzenia, hamuje gwałtowne reakcje układu limbicznego i pozwala na bardziej przemyślane, adaptacyjne odpowiedzi na bodźce emocjonalne. Dzięki temu stajemy się bardziej kreatywni i potrafimy lepiej racjonalizować. Kora przedczołowa reguluje też nadmierną aktywację osi stresu, czyli osi podwzgórze–przysadka–nadnercza (HPA). Inaczej mówiąc, pobudzenie zastępowane jest relaksacją. Organizm przechodzi z trybu *fight or flight* (walcz lub uciekaj) na tryb *rest and digest* (odpoczywaj i traw). Można więc powiedzieć, że dzięki pasji wychodzimy ze stanu wiecznego wkurzenia, rozemocjonowania i znów zaczynamy być sobą.

Wiele osób dzięki hobby może doświadczyć słynnego flow. Ja sama uprawiałam różne dyscypliny sportu, ale dopiero jazda konna sprawiła, że pierwszy raz w życiu byłam tu i teraz. Ta przerwa w gonitwie myśli, kompletne oderwanie się od codzienności były niezwykle ożywcze. Uznałam, że to właśnie jest to słynne flow. A co o tym zjawisku mówi nauka?

Z naukowego punktu widzenia flow to niesamowity fenomen biologiczny, który doskonale opisał węgierski psycholog Mihály Csíkszentmihályi. Zauważył, że flow wycisza sieć stanu podstawowego DMN, która stanowi nasz neuronalny ekwiwalent ego, czyli odgrywa istotną rolę, bo jest związana z jaźnią, z samostanowieniem. Kiedy jednak działa zbyt intensywnie, cały czas tworzymy w głowie jakieś narracje o sobie. A ten dialog wewnętrzny kompletnie odrywa nas od tu i teraz, prowadzi do ruminacji, przeżywania wspomnień, analizowania tego, co było, i tego, co będzie. Gdy wchodzimy w stan flow, ta galopada myśli natychmiast się wyłącza, zaczyna wspaniale pracować kora przedczołowa, czyli mamy *boost* kreatywności, tracimy poczucie czasu i zapominamy o wszystkich problemach i zmartwieniach. Tak bardzo zanurzamy się w danej czynności, że poniekąd stajemy się jej integralną częścią. Kiedy stan flow się kończy, mamy wrażenie, że wróciliśmy z wakacji od życia, że przez chwilę przebywaliśmy w innym wymiarze. To m.in. efekt tego, że stan flow na maksa obniża nam kortyzol, dzięki czemu mamy lepszą sensytyzację na bodźce, więcej czujemy, widzimy. Przez moment mamy poczucie wolności, możemy być kimś innym, wyjść z roli matki, nauczycielki, dziennikarki czy lekarki. Pasja daje nam możliwość budowania narracji o sobie poza czymś, czym na co dzień się zajmujemy.

Każda czynność wykonywana z pasją może nas wprowadzić w stan w flow?

Niestety to nie jest takie proste. Według Csíkszentmihályiego, aby wejść w stan flow, nasze umiejętności muszą być współmierne z poziomem zaangażowania, czyli ktoś, kto dopiero uczy się jazdy konnej, boi się upadku, kontuzji, nie zna jeszcze zachowań tych zwierząt, jest totalnie przejęty i trochę przerażony – nie ma szans na to, by poczuć flow. Do tego potrzebny jest pewien poziom umiejętności, dający swobodę i komfort, ale nie na tyle, by spocząć na laurach, bo potrzebna jest też dawka ekscytacji, poczucia, że wciąż jeszcze mogę się czegoś nauczyć. Kluczowa jest uwaga, bez której nie możemy wejść w stan totalnego zatopienia. Zadanie nie może być więc ani zbyt łatwe, ani zbyt trudne. Żeby poczuć flow, muszę całą sobą skupić się na danym procesie, kompletnie oddać się jakiejś czynności, bez udawania, przymusu czy zewnętrznych nacisków.

Wspomniałaś, że presja, przymus i rywalizacja zabijają pasję. Czy zatem smartwatche i aplikacje, dzięki którym możemy wytyczać sobie kolejne cele i porównywać wyniki swojej aktywności z innymi użytkownikami, czegoś nam jednak nie odbierają?

eprasa.pl 3c7a6e9596

W filmie dokumentalnym „Jak ruchem zmieniać umysł", który współtworzyłam z Mojo Movies i Fundacją Veritas, pokazujemy, jak szeroko pojęta aktywność fizyczna wyciągała ludzi z różnych, czasami skrajnie trudnych stanów, takich jak próby samobójcze, depresja, anoreksja czy uzależnienie od narkotyków. Można więc powiedzieć, że wszystko, co motywuje do wyjścia z domu, do podjęcia jakiejś aktywności, nam służy, również nowe technologie. To dobroczynne działanie kończy się jednak w momencie, kiedy przyjemność staje się brzemieniem, gdy nie możemy bez tego prowadzić normalnego życia. Jeśli człowiek budzi się ciągle z chochlikiem, który mu coś każe, to sygnał, że pasja przeistacza się już w uzależnienie. Sama jakiś czas temu wpadłam w tę pułapkę. Dużo trenowałam, bo sport od zawsze był dla mnie superważny, ale w pewnym momencie poczułam, że te wyznaczane nieustannie cele i przymus wykonania treningu pomimo zmęczenia czy braku czasu, sprawiają, że zaczynam czuć niechęć do tego, co dawniej sprawiało mi przyjemność. Musiałam więc wszystko sobie przewartościować. Nadal używam smartwatcha, ale to nie on dyktuje już moją aktywność. Uważniej wsłuchuję się w to, co czuję, czego potrzebuję, nie karcę się już, jeśli nic nie zrobię. Nie dobijam na siłę do 10 kilometrów ciężko zmęczona, bo zegarek powiedział mi, że nie osiągnęłam jeszcze wyznaczonego celu.

Psychiatra dr hab. Andrzej Silczuk mówi, że życie, jak krzesło, powinno opierać się na kilku nogach. Jedną z nich może stanowić rodzina i inne społeczności, drugą regeneracja, czyli czas na sen i wypoczynek, trzecią szeroko pojęta kultura, a czwartą na przykład sport. Taka różnorodność daje nam poczucie bezpieczeństwa, dobrostanu i stabilności. Jeśli oprzemy życie wyłącznie na jednym filarze, w jednej chwili może załamać się wszystko.

Wizja absolutnego poświęcenia się pasji jest kusząca, ale aby zachować zdrowe proporcje, hobby powinno być jedynie uskrzydlającym dodatkiem do codzienności. Koktajl biochemiczny w naszym organizmie działa najlepiej wtedy, kiedy jesteśmy właściwie wyregulowani. Dopamina płynąca z pasji nie ma nic wspólnego z pikiem, który znika równie szybko, jak się pojawia, pozostawiając po sobie silny głód kolejnych wrażeń, co często prowadzi do uzależnienia. Posiadanie hobby to źródło stabilnej dopaminy, dzięki czemu możemy uwrażliwić swoje receptory na małe, drobne przyjemności. Na przykład uda mi się zrobić coś na szydełku i jest to przyjemność sama w sobie. Nie muszę się z nikim porównywać, pokazywać swojej pracy całemu światu, żeby czerpać z tego radość. Pasja, którą traktujemy lekko, bez presji, wywołuje również wzrost serotoniny, która jest wodą na dopaminowy ogień i mówi nam: „Jest wystarczająco dobrze, nic więcej nie musisz". To dzięki niej czujemy ukontentowanie i lekkość.

DOPAMINA PŁYNĄCA Z PASJI NIE MA NIC WSPÓLNEGO Z PIKIEM, KTÓRY ZNIKA RÓWNIE SZYBKO, JAK SIĘ POJAWIA, POZOSTAWIAJĄC PO SOBIE SILNY GŁÓD KOLEJNYCH WRAŻEŃ. CO PROWADZI DO UZALEŻNIENIA. POSIADANIE HOBBY TO ŹRÓDŁO STABILNEJ DOPAMINY.

Zastanawiam się, jak to, co mówisz, ma się do słynnego powiedzenia przypisywanego Konfucjuszowi: „Wybierz pracę, którą kochasz, a nie przepracujesz ani jednego dnia w swoim życiu". W czasach influencerów i mediów społecznościowych wcielenie tej koncepcji w życie wydaje się łatwiejsze niż kiedykolwiek. Pytanie, czy wtedy nadal będziemy mieć pasję?
Nie potrafię na to odpowiedzieć, bo sama trochę tkwię w takim konflikcie. Pasjonuję się tym, o czym opowiadam w swoim podcaście, na uczelni i w książkach, a jednocześnie jest to przecież moja praca. Dlatego staram się ją wykonywać jak najbardziej na własnych warunkach, bez zewnętrznej presji. Gdy czuję, że robię coś z musu, to jeśli tylko mogę, wycofuję się z tego na jakiś czas. Na przykład przeprowadzka, remont i urządzanie nowego domu tak mocno mnie ostatnio wyeksploatowały z zasobów kreatywnych, że pisanie kolejnej książki stało się dla mnie męczarnią. Słowa, które zawsze same płynęły, nagle przestały się układać w logiczne ciągi, dlatego zrobiłam sobie przerwę od pisania pomimo zbliżającego się nieuchronnie deadline'u. Myślę, że każdemu, kto łączy pasję z pracą, jest potrzebna przestrzeń na oddech, ale też uważność.

Kiedy rozmawiałam z Mateuszem Kusznierewiczem, mówił mi, jak bardzo ważne jest, żeby oddzielić pasję od sportu zawodowego, dostrzec moment, w którym to, co kochamy, zaczyna nas za bardzo angażować, obciążać, wypalać. Warto mieć wtedy plan B. Dla mnie odskocznią od pracy naukowej i badawczej są sport, książki, kino. Z miłości do tego ostatniego powstał cykl spotkań „Neuroprojekcje" we wrocławskim Kinie Nowe Horyzonty, który prowadzę razem ze swoim partnerem Dominikiem Sobolewskim. Raz w miesiącu organizujemy seans filmowy, po którym odbywa się panel dyskusyjny łączący neuronaukowe spojrzenie z refleksją nad tym, co dzieje się w nas podczas seansu. Analizujemy zarówno treść, jak i formę – od biologii emocji po ciekawostki z planu zdjęciowego. Kino jest więc pretekstem do rozmowy o umyśle, świadomości i naturze ludzkiego postrzegania, czyli niby nadal rozmawiam o tym, czym zajmuję się zawodowo, ale łączę to jednak z inną swoją zajawką, co działa bardzo ożywczo. Poza tym w tych spotkaniach uczestniczy 400-500 osób i odkrywanie ich percepcji, postrzegania danego filmu jest niesamowicie fascynujące. Spotkania kończą się zazwyczaj późno w nocy, przez godziną dwudziestą trzecią, ale wychodzę z nich tak pozytywnie naładowana, że zupełnie nie czuję zmęczenia. W tym łączeniu pracy z pasją chodzi więc chyba o to, by mieć jednak w zanadrzu coś, co w ramach tych zawodowych obowiązków robimy nie dla zysku, tylko dla funu, bez napięcia. A czasem wystarczą po prostu odpowiednie proporcje. ►

eprasa.pl 3c7a6e9596

Jakiś czas temu odkryłam fenomenalny kanał na YouTubie, Outdoor Boys, prowadzony przez mieszkającego na Alasce Luke'a Nicholsa, który pokazuje bushcraftowe wyprawy ze swoimi trzema synami w różne ekstremalne miejsca. Ubrany w stare spodnie i kurtkę kręci te filmy od pięciu lat. Nie ma Instagrama, żadnych social mediów, nie współpracuje z firmami, komentarze na YouTubie są wyłączone. Po prostu od czasu do czasu pokazuje jakiś urywek życia, swojej pasji, ale nie szuka splendoru i sławy, nie interesuje go zachęcanie kogokolwiek do oglądania tych materiałów czy wchodzenie w interakcje z obserwatorami. Wydaje mi się, że najważniejsze jest, by nie przekroczyć punktu, w którym najistotniejsze jest nasze zaangażowanie w sam proces, a nie to, co z tego wynika, jak oceniają i odbierają to inni, czego od nas oczekują.

Problem jest też wtedy, gdy tak bardzo koncentrujemy się na pracy, że nie jesteśmy w stanie odpowiedzieć na pytanie, co właściwie w życiu lubimy, co sprawia nam przyjemność.

To prawda. Niestety, nie ma suplementu na zdrowie psychiczne, musimy o nie zadbać sami. Wiemy, że w dzisiejszym świecie mamy ogromne niedobory neuroprzekaźnika uspokojenia, wyciszenia i relaksacji, czyli kwasu aminomasłowego GABA. Problem polega na tym, że nie da się go syntetycznie wyprodukować, bo biologia wymyśliła to tak, że musimy go sobie wytworzyć sami poprzez relaks, sen, regenerację, praktykę jogi, odłączenie od trybu walki i ucieczki. Okazało się, że u studentów, którzy byli badani przed egzaminami, czyli w dużym stresie, posiadanie hobby realnie zwiększało poziom wytwarzania GABA między sesjami, bo kiedy robimy coś, co nas pochłania i sprawia nam przyjemność, powstaje ta wspomniana biochemiczna zupa, która sprawia, że mózg rozkwita. Profesor Małgorzata Kossut, badaczka neuroplastyczności, nazwała to pocałunkiem dla synapsy. Aby to poczuć, musimy jednak sami wykonać całą pracę.

W kwestii właściwej diety czy treningu możemy liczyć na pomoc specjalistów, ale nikt nie wymyśli nam pasji, nie zmusi nas do czerpania przyjemności z określonej aktywności. Umysłu nie oszukamy, wejście w stan flow jest możliwe tylko wtedy, gdy subiektywnie poczujemy, że robimy to, co chcemy. Nie musi to być nic wielkiego, w ten stan mogą nas wprowadzić proste rzeczy. Zjedzenie kanapki na ławce w parku, cieszenie się *komorebi*, czyli promieniami światła słonecznego przenikającymi przez liście drzew, czy czerpanie zwykłej, codziennej radości z tego, że się wstało, że jest jakiś cel – tak jak bohater filmu Wima Wendersa „Perfect Days". To się bardzo wpisuje we współczesne badania związane z dobrostanem, z których wynika, że tym, co utrzymuje nas przy życiu, są zdrowe, wartościowe, niestresogenne relacje i właśnie poczucie sensu. Warto pamiętać, że dobrobyt nie równa się dobrostanowi. Możemy zarabiać krocie, mieć mnóstwo pieniędzy na koncie i jednocześnie być samotni, wypaleni i bez iskry.

Myślisz, że w pewnym wieku może być już za późno na znalezienie pasji?

Z badań wynika, że przez całe życie pakujemy sobie metaforyczny plecak z orężem przeciwko neurodegeneracji. Im wyższy mamy poziom wyjściowy funkcji poznawczych, tym wolniej starzeje się nasz mózg, dlatego warto swoje dzieci zarażać pasją, pamiętając o tym, że przykład działa lepiej niż wykład.

Mówi się, że okres 30+ to kluczowy moment, żeby zadbać o serce i mózg, zbudować sobie tę cenną rezerwę plastyczną, ale prawda jest taka, że nie ma momentu granicznego, w którym jest za późno. Badania z udziałem ludzi po 60. roku życia pokazują, że nawet u osób starszych, które mają już zaczątki zmian w mózgu, objawy demencji się nie rozwijają, kiedy angażują się oni w jakieś działania zajawkowe. I to jest absolutnie magia, która wchodzi w biochemię, bo kiedy w badaniach obrazowych widzimy już zmiany w mózgu, to zgodnie z logiką choroba powinna się manifestować, tymczasem pasja, zaangażowanie, często mocno związane z poczuciem wspólnotowości, hamują zmiany neuropatologiczne, realnie zatrzymują procesy alzheimerowskie. Dlatego tak ważne jest, by nieustannie szukać nowych aktywności. Sama kupiłam sobie ostatnio 100 jolek i rozwiązywaliśmy krzyżówki całą rodziną. Im więcej nowych wyzwań będziemy dostarczać mózgowi, tym lepiej nasze neurony będą się bronić przed typowymi zmianami patologicznymi. Ale powtórzę jeszcze raz: te wyzwania mają być przede wszystkim zabawą, odskocznią, relaksem, a nie kolejnym obowiązkiem, bo tych mamy aż nadto. ●

U OSÓB STARSZYCH, KTÓRE PO ŚMIERCI WIELOLETNIEGO PARTNERA LUB PARTNERKI TRACĄ TEŻ PEWNĄ RUTYNĘ, ZAPAŁ DO ŻYCIA, CHĘĆ DO WYCHODZENIA DO LUDZI – MOMENTALNIE ZACZYNA SIĘ POSTĘP CHOROBY NEURODEGENERACYJNEJ.

Najbliższe spotkanie z cyklu „Neuroprojekcje" odbędzie się 9 lutego i będzie dotyczyło filmu „Zjawa" w reżyserii Alejandra Gonzáleza Iñárritu.



DR ASIA WOJSIAT

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

ZDJĘCIA: BRANDSTAETTER IMAGES/GETTY IMAGES, ALEKSANDRA MODRZEJEWSKA-MITAN.

eprasa.pl 3c7a6e9596



PROJEKT GN ARCHITEKT BITCREATIVE

Light. Sound. Space.
The harmony of the modern office.

Z Flexxicą design staje się doświadczeniem.

Nasze rozwiązania oświetleniowe i akustyczne kształtują atmosferę,
w której estetyka spotyka się z funkcjonalnością, a każdy detal ma znaczenie.

Tworzymy biura przyszłości, które inspirują — światłem, ciszą i perfekcyjną równowagą.

www.flexxica.com hello@flexxica.com

flexxica
lighting & acoustics

eprasa.pl 3c7a6e9596



eprasa.pl 3c7a6e9596

Zwaśnione RODZEŃSTWO

Są dorośli, mogliby czerpać z wzajemnych relacji same profity – wsparcie, pomoc w opiece nad starzejącymi się rodzicami. Ale często są skłóceni. Jak temu zaradzić, podpowiada psychoterapeuta **WOJCIECH EICHELBERGER.**

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

Czasami konflikt między dorosłym rodzeństwem jest uśpiony i tylko czeka na wybuch. Jak rodzice mogą rozpoznać przyczynę tego, że coś między nimi nie gra?
Rozpoznanie wymaga pogłębionej analizy tego, co się wydarzyło każdemu z dzieci, między rodzeństwem, a także w czworoboku rodzice i rodzeństwo. Często uważamy, że traktujemy dzieci na równych zasadach i kochamy je tak samo. Na ogół nie jest to prawdą, a to właśnie sprawiedliwa i demokratyczna dystrybucja czasu, uwagi i miłości rodziców w dużej mierze decyduje o tym, jak w przyszłości będą wyglądały relacje rodzeństwa. Niestety, często jest tak, że mama lub tata emocjonalnie preferują i wyróżniają jedno z dzieci, bo tatuś bardziej kocha córeczkę, a mama woli synka. Może to dotyczyć rodzeństwa tej samej płci, czyli dwóch braci albo dwóch sióstr, z których mama lub ojciec wyraźnie preferują jedno. Bywa też tak w rodzinie wielodzietnej, chociaż z mojego doświadczenia wynika, że one na ogół lepiej sobie radzą z tym problemem. Nie znam badań na ten temat, ale obserwacje moich klientów upoważniają mnie do przypuszczenia, że relacje między rodzeństwem z rodzin złożonych z trojga i więcej dzieci są w lepszej kondycji. Dzieci dorastające w takich rodzinach mają więcej kompetencji interpersonalnych, czyli dotyczących budowania i podtrzymywania związków z innymi. Tak więc wielodzietność jest ważną formą profilaktyki konfliktów między rodzeństwem.

Coś w tym jest, bo jako środkowe dziecko mam z bratem i siostrą super relację. Może dlatego, że już w dzieciństwie nauczyliśmy się rozwiązywania konfliktów, dogadywania?
Potwierdzasz moje obserwacje. Najtrudniej z budowaniem trwałych więzi mają jedynacy i jedynaczki.

Jak reagować, gdy dorosłe dzieci wyrzucają rodzicom niesprawiedliwe traktowanie?
Zastanowić się, czy nie mają racji. Czy może było tak, że gdy pierworodny syn, przez 10 lat cieszący się jedynactwem, nagle został bratem siostrzyczki, to tatuś tak zachwycił się córeczką, że zapomniał o synku? Jeśli działo się tak przez wiele lat, to silna rywalizacja i antagonizm między rodzeństwem były nieuniknione. Starszy brat może nawet znienawidzić siostrę, bo przez nią utracił ojca. W dodatku nieświadomi sytuacji rodzice będą wówczas krytykować i odrzucać syna z powodu jego agresywnych zachowań wobec siostrzyczki, co dodatkowo pogłębi spór między rodzeństwem. Wcześnie i w taki sposób zawiązany konflikt może towarzyszyć im przez resztę życia.

Wielu dorosłych nosi w sobie krzywdę z dzieciństwa, niektórzy są przekonani, że rodzice nie poświęcali im tyle czasu, ile bratu czy siostrze. Nie chcą pamiętać, że na przykład ów brat czy siostra wymagali więcej opieki, bo byli chorzy czy jakoś nieprzystosowani do rzeczywistości.
Naturalnym odruchem rodziców, którzy mają ograniczony czas i możliwości, jest to, że poświęcają więcej troskliwej uwagi i czasu dziecku, które tego wymaga ze względu na stan zdrowia czy wrodzone nietypowości. Jednak nawet wtedy brak rodzicielskiej uwagi jest bardzo bolesny i doświadczany jako nieuzasadniona krzywda. Zwłaszcza że w takiej sytuacji rodzice często wciągają drugie dziecko w różne opiekuńcze aktywności na rzecz wymagającego pomocy rodzeństwa.

Nie powinni zapominać o dzieciach, które lepiej sobie radzą?
Zdecydowanie. Spotkałem wielu dorosłych ludzi żyjących z bolesnym poczuciem krzywdy, że ukradziono im dzieciństwo. ►

eprasa.pl 3c7a6e9596

> DZIECI DORASTAJĄCE W RODZINACH WIELODZIETNYCH MAJĄ WIĘCEJ KOMPETENCJI DOTYCZĄCYCH BUDOWANIA I PODTRZYMYWANIA ZWIĄZKÓW Z INNYMI. WIELODZIETNOŚĆ JEST WIĘC WAŻNĄ FORMĄ PROFILAKTYKI KONFLIKTÓW MIĘDZY RODZEŃSTWEM.

Bo nie dość, że nie dostali od rodziców tego, co im się w pakiecie urodzeniowym należało, czyli czasu, uwagi i troski, to na domiar złego wymagano od nich niemożliwego: by to, czego nie dostali, ofiarowywali niedomagającemu bratu czy siostrze. Co więcej, często wymusza się na nich powstrzymywanie naturalnych w tej sytuacji odruchów niezadowolenia wobec brata czy siostry, którzy pochłonęli większość czasu i uwagi rodziców. To wymaganie i oczekiwanie rodziców jest bardzo trudne do spełnienia, szczególnie gdy chore dziecko wykorzystuje swoją uprzywilejowaną pozycję, domagając się od zdrowego brata czy siostry jeszcze więcej zrozumienia i poświęcenia lub pozwalając sobie wobec niego czy niej na agresję i próby zdominowania. Jeśli rodzice się nie opamiętają, nie znajdą czasu i współczucia dla zdrowego dziecka, to fundują rodzeństwu nieuchronny konflikt, a dziecku pokrzywdzonemu instalują trwałą postawę „ratownika", żyjącego w imię nieświadomego skryptu: ponieważ nie zasługuję na miłość, to muszę szukać takich związków, w których będę potrzebny, potrzebna, a nawet niezbędny, niezbędna.

Jedną z przyczyn konfliktów między dorosłym rodzeństwem jest to, że jako dzieci nie miały szansy zbudować relacji ze względu na dużą różnicę wieku. I jako dorośli właściwie się nie znają. Co rodzice mogą teraz zrobić, żeby ich do siebie zbliżyć?

Trzeba sobie uświadomić, po pierwsze, że jeśli różnica wieku między pierworodnym dzieckiem i następnym wynosi na przykład osiem czy 10 lat, to znaczy, że pierwsze dziecko było jedynakiem w kluczowym okresie swojego rozwoju. Po drugie, że każde z dzieci w tak skomponowanym rodzeństwie miało w istocie innych rodziców. Drugie dziecko – prawdopodobnie bardziej dojrzałych, czerpiących z doświadczeń pierwszego rodzicielstwa, żyjących w innej fazie życia zawodowego, pewnie w lepszej kondycji finansowej, może w międzyczasie odeszli ich rodzice albo zaczęli wymagać opieki itp. Dlatego takie rodzeństwa często nie mogą się nadziwić, że tak różnie wspominają swoje dzieciństwo, dojrzewanie, rodziców i że nie mogą się ze sobą dogadać.

Starsze często miewają pretensje, że nie dostały tego, co młodsze, nie rozumiejąc, że to były inne czasy.

Wydaje mi się, że młodsze są w lepszej sytuacji psychologicznej, bo czasy wymuszają na nich szukanie sposobów na dostosowanie się do bardziej złożonych warunków i wymagań ze strony szeroko rozumianego otoczenia społecznego, ekonomicznego i technologicznego. Drugim dobrodziejstwem młodszych jest to, że rodzice na pierworodnym uczą się rodzicielstwa. Dlatego rodzice często twierdzą, że pierwsze dziecko było bardziej kłopotliwe niż drugie. Jednak na ogół kłopoty z pierwszym dzieckiem wynikają nie z tego, że ma ono trudny charakter, lecz z tego, że kompetencje rodziców nie były jeszcze wystarczające, aby to dziecko ogarnąć. Tak czy owak, drugie dzieci mają na ogół łatwiej z rodzicami niż pierwsze.

Ale te starsze, zwłaszcza jeśli były urodzone jeszcze w PRL-u, też przeszły twardą szkołę życia. Nikt się nad nimi nie trząsł, bo rodzice budowali Polskę po transformacji. Czyli mimochodem uczyły się radzenia sobie z trudnościami. Młodsze wychowywały się już w lepszych warunkach.

Żyjemy w kraju, który się rozwija, więc warunki życia się poprawiają i kolejne dziecko wzrasta w lepszym świecie, przynajmniej w sensie materialnym, ale w trudniejszym w obszarze stosunków międzyludzkich. Ale prawdą, której nie sposób zaprzeczyć, jest to, że dużo zależy od kondycji psychicznej i dojrzałości rodziców, a także ich kompetencji wychowawczych.

Wniosek stąd taki, że dwoje dzieci z tej samej rodziny może wychowywać się w dwóch różnych światach, dlatego nie dziwmy się potem, że czasami tak bardzo różnią się od siebie.

Ba, nawet przy minimalnych różnicach wieku między rodzeństwem, to nigdy nie jest ten sam dom, ci sami rodzice, te same okoliczności.

Większości rodziców zależy na tym, żeby dzieci miały dobre relacje. I gdy pojawia się między nimi konflikt, interweniują, czasem przesadnie. Co powinni wtedy robić: mediować czy raczej odpuścić?

Rozmowy mediacyjne są bardzo ważne, ale muszą sięgać głębiej, a nie tylko do ogólnikowej zasady: to twój brat, twoja siostra – musicie się pogodzić, bo rodzina jest najważniejsza. Rozwiązywanie konfliktu nie może też polegać na tym, że starsze rodzeństwo zawsze musi ustępować młodszemu, bo często w rodzinie szermuje się wobec starszych dzieci zaklęciem: „Jesteś starszy, mądrzejszy, więc możesz przecież ustąpić". To nie może być zasada obowiązująca we wszystkich okolicznościach, bo starsze dziecko może mieć rację, broniąc swoich granic. Z drugiej strony to też jest dobrą i ważną lekcją dla młodszego, że granice jego wolności kończą się tam, gdzie zaczyna się granica drugiej osoby. Negocjacje prowadzone przez rodziców powinny więc uwzględniać specyfikę każdej sytuacji, a przy okazji być dla dzieci dobrą lekcją rozwiązywania konfliktów.

To w ogóle możliwe: doprowadzić do harmonii skłócone rodzeństwo? ►

eprasa.pl 3c7a6e9596

DERMIKA

IMPERIAL

ZAAWANSOWANA TECHNOLOGIA
MULTI-REKONSTRUKCJI SKÓRY

NOWOŚĆ



SPRAWDŹ WSZYSTKIE PRODUKTY

Tylko tu!
ROSSMANN
Moja Drogeria

DZIAŁA NA TRZECH POZIOMACH:



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



ODBUDOWUJE CEMENT MIĘDZYKOMÓRKOWY
efekt: wzmocniona bariera lipidowa skóry



REGENERUJE MACIERZ POZAKOMÓRKOWĄ
efekt: przyśpieszony proces odnowy skóry

WIELOWYMIAROWY EFEKT ODMŁADZAJĄCY*

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

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

eprasa.pl 3c7a6e9596

Oczywiście, że możliwe – choć bywają nienaprawialne wyjątki. Tak czy owak, trzeba chcieć poświęcić sporo czasu: rozmawiać, ale nie moralizować *ex cathedra*.

Czy dobrą strategią jest rozmawianie najpierw z jedną stroną, potem z drugą, na osobności, a potem tłumaczenie każdemu racji tego drugiego?

Nie ma świętej zasady. Wiele zależy od konkretnych sytuacji, a te mogą być przecież bardzo różne i skomplikowane. Choć często pomaga oddzielenie zwaśnionych stron i wysłuchanie każdej z osobna, zanim wyda się osąd w obecności obu stron konfliktu. Ale jeśli i takie negocjacje nie poskutkują, to warto szukać pomocy psychologa lub psychoterapeuty, bo tylko osoba z zewnątrz może zobaczyć to, czego osoby uwikłane w konflikt nie są w stanie dostrzec. W wielu przypadkach warto, aby najpierw rodzice wymienili między sobą opinie i uzgodnili wspólne stanowisko, nie faworyzując żadnego z dzieci.

Chodzi o to, żeby nie pogłębiać podziału, nie obsadzać jednego dziecka w roli kozła ofiarnego?

Czasami rodzice nie są w stanie zrozumieć zachowań dziecka albo wypierają swoje zaniedbania wychowawcze. Wtedy chętnie sięgają po łatwe i proste rozwiązania. Na przykład uznają jedno z dzieci za dziwne i sprawiające kłopoty nie wiadomo dlaczego – więc z reguły w sporach przyznają rację temu drugiemu, mniej kłopotliwemu. I jeśli rodzice zauważą, że tak się dzieje, to powinni skorzystać z fachowej psychologicznej pomocy, żeby tego „dziwnego" dziecka niepotrzebnie nie stygmatyzować i nie instalować mu kompleksów dotyczących poczucia wartości i syndromu ofiary.

Nie mówić: „W kogo ty się wrodziłeś? Czy na pewno jesteś naszym dzieckiem?".

To z punktu widzenia dziecka najgorsze, co można powiedzieć. Ale wygodne dla rodziców, bo uwalnia ich od poczucia odpowiedzialności i od konieczności dokonania krytycznej oceny tego, co do tej pory między nimi a tym dzieckiem się wydarzyło. W przypadku „kłopotliwego" dziecka – aby go nie zamęczać wymaganiami, którym nie jest w stanie sprostać, i nie demolować jego poczucia wartości – warto rozważyć zdiagnozowanie jego układu psychoneurologicznego. Zważmy przy tym, że zarówno wśród dzieci, jak i dorosłych diagnozuje się coraz częściej kilka rozmaitych typów neuroróżnorodności. Jeśli jakaś diagnoza zostanie wiarygodnie potwierdzona, zadaniem rodziców jest zacząć traktować dziecko zgodnie z zaleceniami psychoneurologów.

I tłumaczyć pozostałym, że to nie jest wyróżnianie tamtego, tylko niesienie mu pomocy?

Tak, trzeba wtedy z pozostałymi dziećmi stworzyć koalicję, nauczyć się, czego „kłopotliwe" dziecko potrzebuje, co je wzmacnia i rozwija, a co przekracza jego możliwości. Tym bardziej warto o to zadbać, że teraz tak naprawdę nie wiadomo, kto jest w normie – czy przepracowana, zestresowana, znieczulona większość, czy ci, którzy nie są w stanie zaadaptować się do tego, co się dzieje w naszym społecznym i technologicznym otoczeniu. Być może to ci „kłopotliwi" i nieprzystosowani są bardziej wrażliwi, empatyczni, autentyczni niż adaptująca się ogromnym kosztem do coraz trudniejszego ludzkiego świata większość, negująca po drodze własne prawdziwe potrzeby i wrażliwość.

Rodzice skłóconych dorosłych dzieci mają poczucie winy: jak ich wychowaliśmy, że nie mogą się dogadać?

Z mojego doświadczenia wynika raczej, że większość rodziców unika refleksji na temat swojego udziału w tym, co się dzieje z ich „kłopotliwym" potomstwem, woli zagłuszać ją obwinianiem i stygmatyzowaniem dziecka.

A gdy mają tę refleksję i czują się odpowiedzialni?

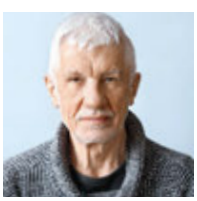
To super. Będą czytać odpowiednie książki, szukać pomocy, chodzić na warsztaty, do terapeuty, skierują dziecko do kogoś, kto będzie je wspierał. Wtedy z pewnością doczekają dnia, kiedy dzieci ich zrozumieją, docenią i z dzieci przekształcą się w przyjaciół.

Czy w konfliktach między naszymi dorosłymi dziećmi też działa znana zasada: naprawianie zacznij od siebie?

Oczywiście, to zasada uniwersalna: pomóż sobie, daj światu odetchnąć. W większości sytuacji trzeba zachować spokój, nie śpieszyć się do prostych i szybkich rozwiązań, bo prowadzą na manowce. Raczej spokojnie patrzeć na to, co się dzieje, zmieniać przede wszystkim swoje zachowanie i myślenie w kontekście relacji z dziećmi i tego, jakie są stosunki między nimi. Warto też czasami pomyśleć o zdiagnozowaniu siebie. Wielu rodziców ma swoje wrodzone, neurologicznie zaprogramowane predyspozycje i ograniczenia. Wiarygodna diagnoza i odpowiednie zmiany strategii postępowania ze sobą i z dziećmi mogą przynieść szybkie i skuteczne rozwiązania czegoś, co zdawało się nierozwiązalne.

Diagnoza jest bezcenna, bo dzięki niej zarówno dorosłe dzieci, jak i ich rodzice lepiej zrozumieją siebie i uwolnią się od poczucia nieodpowiedniości i niedostosowania. A neuroatypowe dziecko może też zrozumieć, że było nieświadomie krzywdzone przez swoje otoczenie, co będzie dla niego dobrą wiadomością, która może poprawić jego poczucie wartości i ograniczyć podświadomą autoagresję.

Zażegnanie konfliktu między dorosłym rodzeństwem to przedsięwzięcie wielowymiarowe, złożone, wymagające wiedzy, cierpliwości i odwagi lub wczesnej profilaktyki. ●



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

ZDJĘCIE: INKA ROSOCHA.

eprasa.pl 3c7a6e9596

Kocham Cię warto powiedzieć też sobie

13 lutego
Dzień ***Kochania***
Siebie ♥

ROSSMANN

eprasa.pl 3c7a6e9596



eprasa.pl 3c7a6e9596

W BABSKIM KRĘGU

„Nikt nie potrafi tak dopiec kobiecie, jak inna kobieta". „Tylko inna kobieta zrozumie drugą". Która z tych opinii jest prawdziwa? Co możemy dać sobie nawzajem i czy coś sobie odbieramy, wyjaśnia psychoterapeutka **KATARZYNA MILLER.**

Tekst **ALINA GUTEK**

Na początek osobista dygresja. Właściwie skończyłam pisanie tego tekstu o kobiecych kręgach, czyli naszej wzajemnej solidarności, kiedy spektakularnie jej doświadczyłam. W skrócie było tak: z koleżankami z redakcji brałyśmy udział w pewnym szkoleniu, na którym prowadzący (mężczyzna) pozwalał sobie wobec mnie na niemiłe uwagi. Niby w żartach, ale mnie nie było do śmiechu. Kiedy na dobre się rozkręcił, przerwałam udział w zajęciach. Bardzo to przeżyłam, ale nie chciałam robić rabanu. A jak zareagowały koleżanki? Powiedziały: „Nie możemy tego tak zostawić". I nie zostawiły!

I tak oto na własnej skórze przekonałam się, że z dwóch przytoczonych na początku tekstu opinii prawdziwa jest ta druga. Ale zdaniem Katarzyny Miller obie są szkodliwymi generalizacjami, pierwsza w dodatku jest kompletnie nieprawdziwa. Najbardziej bowiem dopiekają nam osoby z rodziny, a one mogą być innej płci. Druga opinia natomiast jest tylko częściowo prawdziwa, ponieważ kobietę czasami lepiej rozumie przyjaciel mężczyzna albo męski terapeuta.

GDY NIE LUBISZ SIEBIE

Magda, lat 48, mama dorosłej córki, charakteryzatorka. Od dawna pracuje w branży filmowej, zarówno z kobietami, jak i z mężczyznami – jednych i drugich przygotowuje do roli, ale to głównie panowie są jej przełożonymi. Dlatego przywykła do męskiego postrzegania świata. Co więcej, mówiła otwarcie, że lubi ich proste, konkretne komunikaty, że woli pracować z mężczyznami. Nie miała przyjaciółek, jedynie znajome, ale te wypadły z jej życia wraz z końcem szkoły córki – były matkami jej koleżanek. Trzy lata temu dowiedziała się o zdradzie męża. Kiedy wyjeżdżała na plan, mąż spotykał się, często w ich domu, z dziewczyną w wieku ich córki. Dowiedziała się ostatnia. Klasyka. Są już po rozwodzie, ale ona jeszcze się nie podniosła. – Nagle zostałam sama – mówi. – To znaczy bardzo wspiera mnie córka, ale nie chcę przytłaczać jej swoimi problemami. Ostatnio namawia mnie na udział w spotkaniach kobiet w podobnej sytuacji jak ja, czyli po rozwodach. Ale przecież ja nigdy nie umiałam dogadywać się z kobietami. Nie chcę też zamknąć się w getcie rozwodniczek. Ale się zastanawiam.

– Czy warto, żeby przełamała opory? – pytam Kasię Miller. – Oczywiście, że warto – odpowiada. – Przede wszystkim dlatego, że będzie miała pretekst do spotkań. Zobaczy, jak cudownie jest być z kobietami, bo kobiece grupy to coś kojącego i bezpiecznego.

Magdzie, która w pewien sposób idealizowała męski świat, jest podwójnie trudno – straciła męża i uprzedziła się do mężczyzn. Gdy otrząśnie się po tak bolesnym przeżyciu, jakim był rozwód, może wrócić do przyjaźni z mężczyznami, może nawet spotkać kogoś, z kim zbuduje bliską relację. Natomiast to, że ona unika kobiet, że odcina całą energię żeńską, tak naprawdę oznacza, że z niej nie korzysta. – Nie to, że nie korzysta z kobiet, ona nie korzysta z siebie jako kobiety – precyzuje Kasia. – No i prawdopodobnie jej partner odszedł z tego powodu, nie mówię, że na pewno, bo panowie lubią wiązać się z młódkami dlatego, że sami nie akceptują swojego starzenia się.

Kasia przypuszcza, że Magda prawdopodobnie inaczej zniosłaby rozwód, gdyby miała pod ręką kobiecą „poduszkę", w którą mogłaby się wtulić. Kobiece postrzeganie świata nie oznacza jednak tylko miękkości, bo potrafi też być niesłychanie mocne. Jedna przyjaciółka powie: „Kochana jesteś". Druga wygarnie: „Zostaw tego patałacha, on ci nie jest potrzebny". Trzecia nakrzyczy: „Nie masz po kim płakać!". Każda zrobi coś takiego, że zrozpaczona dziewczyna zobaczy, że można na swoją sytuację patrzeć różnie.

– Wsparcie innych kobiet – kontynuuje Kasia Miller – pomaga kobiecie wyjść z tunelowego myślenia, w którym tkwi. Tunelowe myślenie polega na wąskim postrzeganiu swojej sytuacji: „Porzucił mnie, nie chciał, to koniec świata".

NIE WSTYDZĘ SIĘ ODSŁONIĆ

W grupie prowadzonej przez psychoterapeutę najpierw trzeba powiedzieć coś o sobie. Kasia przypuszcza, że Magda powie: ►

eprasa.pl 3c7a6e9596

JEŚLI KOBIETA UNIKA KOBIET, TO TYM SAMYM ODCINA CAŁĄ ENERGIĘ ŻEŃSKĄ. I TAK NAPRAWDĘ Z NIEJ NIE KORZYSTA. NIE TO, ŻE NIE KORZYSTA Z KONTAKTU Z KOLEŻANKAMI, ONA NIE KORZYSTA Z SIEBIE JAKO KOBIETY.

„Nie lubię mówić o sobie". Albo szczerze przyzna, że dotąd nie kontaktowała się z kobietami. Jak one to usłyszą, to będą ją przekonywały, że warto. A może Magda sama się do tego przekona, pobywszy trochę w tym gronie.

– Grupy kobiet są naprawdę mądre – uważa Kasia. – Każda jest jak taka jedna wielka, silna baba. Dzieją się w niej niesamowite rzeczy: dziewczyny opowiadają o swoich problemach, bo czują się bezpieczne. Magda nie powinna się więc bać, że to getto! Zobaczy tam różne punkty widzenia, mało tego – poczuje, że nie jest sama. Bo jak ktoś jest sam, to myśli, że tylko jego tak boli. Inne kobiety z grupy też boli. Kiedy zobaczy, że one sobie różnie radzą, może odzyskać nadzieję, że ona też sobie poradzi. I to jest bardzo cenne.

Oczywiście przed wejściem w grupę mogą pojawiać się takie emocje, jak lęk i wstyd. Wszystkie uczestniczki przychodzą z takimi samymi problemami, wszystkie się wstydzą, boją. Ale jak jedna to powie, druga i trzecia, to czwarta już przestanie się wstydzić i bać. Dlatego warto na takich spotkaniach powiedzieć, co się naprawdę czuje. Wtedy znika połowa tremy. Niektóre kobiety płaczą, i to też jest w porządku. W kręgu przyjaznych, ale podobnie doświadczonych kobiet ważne jest odsłonięcie się, pokazanie swojego obolałego, czułego miejsca. – Czasem ten akt odsłonięcia się dzieje się w pierwszych słowach, a czasami trochę później. Nie ma co się śpieszyć, trzeba dać – jak to ładnie mówią anonimowi alkoholicy – czas czasowi – radzi psychoterapeutka.

I dodaje: – Jeżeli kobieta wyznaje, co przeżyła, to na ogół w grupie ma na kim się „podwieźć", bo często jest tam ktoś podobny albo zupełnie przeciwny. Zatem jej historia może poruszyć inne dziewczyny na zasadzie czegoś kompletnie innego albo czegoś, z czym można się utożsamić. Można usłyszeć: „Miałam tak samo". Czyli grupa pomaga się odsłonić, ale też ja pomagam odsłonić się innym. To wielka wartość, bo tego nie dostaje się w życiu codziennym. To wartość wręcz ozdrowieńcza. I dobry początek, żeby uruchomić inne procedury, być może terapię.

BABA (NIE) MUSI MIEĆ CHŁOPA

Wiktoria, lat 35, nauczycielka matematyki, singielka. – Całymi dniami przebywam wśród kobiet, to moje naturalne środowisko, lubię je, choć czasem przeszkadza mi nasza (moja też) nademocjonalność. Gadamy jak najęte, często człowiek powie o jedno zdanie za dużo i konflikt gotowy. Ale kto, jak nie druga kobieta, najlepiej mnie zrozumie? Doświadczyłam wiele dobrego ze strony koleżanek z pracy, ale też przykrości. Nie robię z tego problemu, nie chcę być jednak masochistką, więc ucinam relacje z dziewczynami, z którymi nie jest mi po drodze. Natomiast z kilkoma w podobnym wieku, dokładnie z czterema, spotykamy się poza szkołą, w naszych domach, czasem gdzieś razem wyjeżdżamy. Każda, po kolei, ma za zadanie coś zaproponować: kino, teatr, kręgle. To są naprawdę fajnie chwile, doładowujące, odstresowujące. Od kiedy jednak dwie koleżanki poznały facetów, naszych spotkań jest coraz mniej. Bo zawsze coś: bo on jest chory, bo ma dla dziewczyny inną propozycję akurat tego samego dnia. I nagle my jako grupa nie istniejemy! – opowiada. Czuje się tym głęboko rozczarowana. Miała super relację z dziewczynami, a wystarczyło, że pojawił się facet i niektóre wybrały relację z nim.

– Czy więź kobiety z innymi kobietami to dla mężczyzny zagrożenie, konkurencja? A dla niej? – pytam. – Niestety, wiele kobiet, nie wszystkie, w takiej sytuacji wybiera mężczyzn – odpowiada Kasia Miller. – Dlaczego? – Ponieważ ciągle w naszym społeczeństwie liczy się to, żeby baba miała chłopa. Co prawda już nie trzeba być żoną, by kimkolwiek być, ale mieć faceta – już tak. Dlatego koleżanka mówi: „Umówiłam się z facetem, odwołuję nasze spotkanie". Straszne! Ale powinnyśmy wiedzieć, że facet nas przez to wcale bardziej nie szanuje. Często więź partnerki z koleżankami jest dla niego zagrożeniem, bo panowie, szczególnie ci egocentryczni, narcystyczni, strasznie lubią mieć panie wyłącznie dla siebie. Tyle tylko, że później je za to rzucają, a panie tego na początku nie wiedzą. Myślą: on mnie tak kocha, że nie chce, żebym bez niego gdzieś poszła albo żebym była zawsze w domu, jak wróci, bo koniecznie musi ze mną zjeść kolację. Albo że nigdzie bez niego nie pójdę, bo to on pokazuje mi świat.

Tymczasem według Kasi trzeba od samego początku mówić: „Cieszę się, że proponujesz mi wyjście do kina, ale dziękuję, mam spotkanie z przyjaciółkami. Zobaczymy się jutro". – Dbanie o przyjaźnie z kobietami jest ważne, bo to one nas ratują, gdy facet zacznie wyprawiać rzeczy, które nie będą nam się podobały – przekonuje. – Do kogo przyjdziesz wtedy się pożalić? Dziewczyny są tu bardzo potrzebne. Można powiedzieć: wrócę do nich później, czyli jak będą potrzebne. Tylko że to już będzie inna rzeka, dużo wody upłynie, koleżanki poczują się odstawione.

JESTEŚMY SOBIE POTRZEBNE

Według Kasi dziewczyny, które w tej historii zostały razem, powinny dalej się trzymać. Psychoterapeutka proponuje, żeby – jeśli przyzwyczaiły się do większej grupy – poszukały innych kobiet.

– Niech sobie przypomną „Seks w wielkim mieście" – zaleca Kasia. – Bohaterki, niezależnie od tego, ilu facetów kręciło się wokół nich, zawsze się ze sobą spotykały i zawsze razem wyjeżdżały. One były sobie szalenie wierne. Serial pokazuje

eprasa.pl 3c7a6e9596

też, jak rozwiązuje się konflikty między przyjaciółkami – że trzeba sobie wszystko wyjaśniać. Bo konflikty będą, nie należy ich demonizować, tylko rozwiązywać. Dlatego dwie z tej grupy mogą powiedzieć tym, które poszły za facetami: „Fajnie, że macie partnerów, ale pamiętajcie, że spędziłyśmy ze sobą tyle cudownie ważnych chwil i że będziemy sobie potrzebne".

– W czym przeszkadzają tym partnerom koleżanki? Nie uwiodą przecież ich kobiet. Dlaczego są zazdrośni? – dociekam. – Bo oni nie są wtedy najważniejsi – odpowiada psychoterapeutka. – Dlatego trzeba bardzo jasno powiedzieć: „Jesteś ważny jako mężczyzna, one są ważne jako kobiety, a to jest inny rodzaj ważności". To fajnie ustawia relację, pokazuje, że jest wolną osobą, która stanowi o sobie samej. Mężczyzna będzie bardziej ją szanował. A poza tym on lubi gonić za kobietą, której do końca nie zdobył, takie kobiety są dla niego bardziej atrakcyjne. Jeśli jest mądry, to gdy partnerka powie, że spotyka się przyjaciółkami, to jej pożyczy: „Baw się dobrze". – A jak jej z tego powodu ciosa kołki na głowie? – dopytuję. – Nie powinna się z nim zadawać. Część kobiet, niestety, tego nie chce wiedzieć, cieszy się, że ma faceta – żałuje Kasia. Pytanie tylko, jak jako grupa wspierająca możemy im to uświadomić? Czy w ogóle powinnyśmy to robić, mieszać się w jej miłość? – Jeżeli kobieta jest głodna bycia z facetem, to nie widzi, nie słucha, bo go już ma, trzyma i zrobi dla niego wszystko – mówi psychoterapeutka. – Potem może za to słono zapłacić, bo on pożywi się i wypluje.

– Co możemy jako przyjaciółki zrobić? – pytam. – Powiedzieć: „Dobra, będziemy się spotykały rzadziej, to zrozumiałe, że chcesz pojechać z nim teraz na weekend, a nie z nami. Ale co jakiś czas chcemy się spotykać z tobą". Powiedzmy z troską: „My, kochana, życzymy ci jak najlepiej, ale świat nie kończy na panach". Matka, gdy widzi, że córka związała się z kimś niefajnym, mówi: „On nie jest dla ciebie". My jako przyjaciółki zakochanej dziewczyny, przejętej tym, że zdobyła miłość, nie możemy tak mówić. Powiedzmy: „Posprawdzaj sobie, jaki on jest. Bo jeśli obiecał ci coś ważnego i nie dotrzymał słowa, to sobie po nim za dużo nie obiecuj".

Czasami można oczywiście rozluźnić kontakty, bo trzeba mieć trochę czasu dla chłopaka, ale zrywać znajomość, przekreślać przyjaźń? Niewybaczalny błąd! Przyjaciółki z tej grupy powinny być wyrozumiałe dla tych, które poszły za chłopakami, spotkać się z nimi co jakiś czas, pogadać, jak się im żyje. Nie powinny ich olewać, obrażać się na nie. Dobrze by było, żeby obie strony tej kobiecej grupy zachowały się empatycznie i z klasą.

MAGIA WSPÓLNOTY

Anna, lat 53, instruktorka jogi, mama dwóch dorosłych synów, wdowa. Po tragicznej śmierci męża (zginął w wypadku samochodowym) spotkała się z dużym wsparciem ze strony nie tylko przyjaciółek (ma dwie, te same od studiów), ale i znajomych. – Dziewczyny ocaliły mi życie – mówi. – A zaczęło się od jednej mojej jogowej uczennicy, psychoterapeutki, która zaproponowała mi dołączenie do kręgu kobiet. Od lat prowadzi takie kręgi, a akurat wtedy robiła nabór do kolejnego. Nie byłam przekonana. Wtedy potrzebowałam ciszy, a nie babskich spotkań, które, jak wiem z autopsji, bywają intensywne emocjonalnie. Więc oporowałam: nie teraz, za jakiś czas, zapiszę się do następnego kręgu. Znajoma przekonała mnie tym, że następny krąg otwiera dopiero za trzy lata. Weszłam w to. I stało się coś dla mnie wtedy niewyobrażalnego: kobiety w kręgu milczały, słuchały, a ja mówiłam. Otworzyłam się jak nigdy przed nikim. Spotykamy się raz na miesiąc, co jakiś czas wyjeżdżamy w zaciszne miejsca na warsztaty. Wyczekuję tych spotkań jak kania dżdżu. One mnie wyciszają, ale i doładowują. Zawdzięczam im wszystko, co najlepsze. Dzieje się tam magia.

Na czym ta magia polega?– To magia wspólnoty – mówi Kasia. – A wspólnota nie polega na tym, że wszyscy to samo myślą, ani na tym, że wszyscy się tak samo zachowują. Polega na tym, że każdemu wolno. To absolutnie podstawowa sprawa. Że cię posłuchamy. Że nawet jak nam się nie podoba to, co któraś z nas mówi. Możesz mówić wszystko, zachowywać się tak, jak chcesz: milczeć, płakać, nie wiedzieć, co zrobić. Masz czas na wszystko.

W takiej wspólnocie pojawia się coś na kształt odkryć fizyki kwantowej – że czas jest dla nas, że sobie nim płyniemy, że nie musimy się śpieszyć w żadną stronę, bo nie wiemy jeszcze, dokąd grupa nas zaprowadzi. Uczysz się, że twoje uczucia, jakiekolwiek są, są dobre. Bardzo boimy się różnych uczuć: lęku wstydu, złości, bo jako dziewczynkom nie wolno nam było się do nich przyznawać. Dlatego może być nam trudno. Ale poradzić sobie z tym, że jest trudno? To wspaniałe osiągnięcie.

Magia wspólnoty to przede wszystkim podobieństwo i bezpieczeństwo. Kobiety w grupach Kasi zawsze powtarzają: każda z nas jest inna, a wszystkie jesteśmy podobne. I to poczucie podobieństwa nie polega na wspólnym losie, czyli że każda z nas ma cierpieć, bo tak się przyjęło. Polega przede wszystkim na tym, że się wspieramy. – Rozejrzyjmy się wokół: z jedną kobietą ci bliżej, z inną dalej, z jedną się zaprzyjaźnisz, z inną polubisz, z kimś niespecjalnie będziesz chciała mieć do czynienia, ale ona też wnosi do grupy coś niezwykle ważnego. I ty też dużo wnosisz! Jesteś niezbędna w kręgu! Krąg kobiet przyrównuję do bukietu przeróżnych kwiatów, a wszystkie są przepiękne. Ty jesteś stokrotką, ktoś dalią. I nie chodzi o to, że masz być jak dalia, cudownie, że jesteś stokrotką. Zobaczmy w grupie kobiet łąkę pełną kwiatów! – mówi.

Kasia prowadzi terapeutyczne kręgi. Sama też jest członkinią grupy, ale wsparcia, składającej się z kobiet, które się znają, lubią, z którymi wiele ją łączy. Podkreśla, że kobiety mogą się wspierać, robiąc różne rzeczy razem. Na przykład tańczyć, grać na bębnach, ćwiczyć jogę, malować, gotować, wspinać się. Każda taka grupa to niesamowite pole doładowywania energii, kreatywności, radości. – Gdy robimy coś razem, mamy szansę się z kimś zaprzyjaźnić, znaleźć bratnią duszę – przekonuje. – Dlatego otwierajmy się na propozycje spotkań. Jeśli zapraszają nas inne kobiety, idźmy. Bo gdy kobiety coś razem robią z sercem, tak jak kiedyś darły razem pierze, to powstaje niesamowita synergia. Korzystajmy z niej. ●

ZDJĘCIE: PIXDELUXE/GETTY IMAGES

eprasa.pl 3c7a6e9596

AKADEMIA
zwierciadła

ZAPRASZA NA WYDARZENIE

wolni od stresu

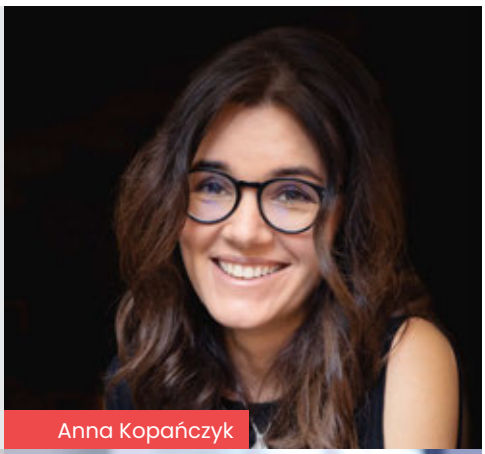
edycja szósta

Skąd czerpać siły i jak żyć spokojnie? Podczas kolejnej edycji „Wolnych od stresu" porozmawiamy o dobrej energii – potrzebnej nam na co dzień, tej, którą sami tworzymy i która nas otacza. Bądź z nami!


Katarzyna Miller

14 MARCA 2026
GODZ. 9–19
SOBOTA

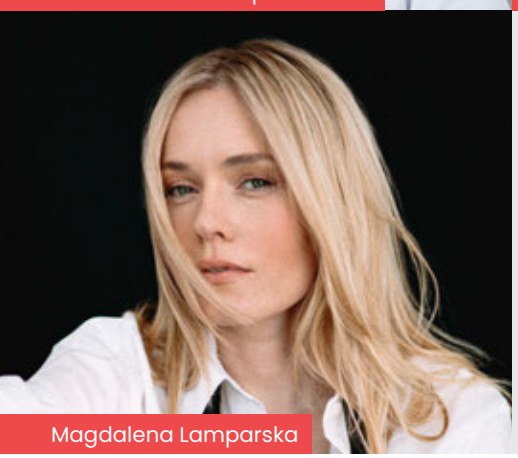
WARSZAWA
MULTIKINO ZŁOTE TARASY
UL. ZŁOTA 59

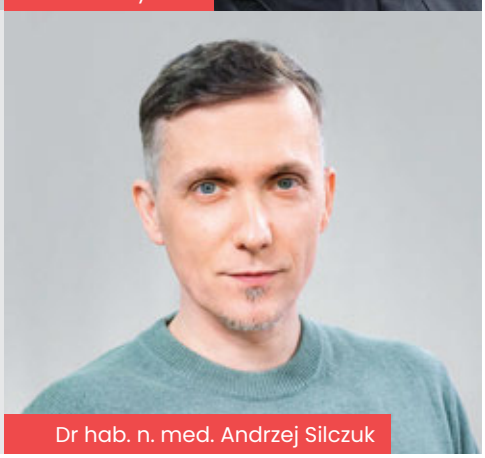

Anna Kopańczyk


Dr n. med. Luiza Napiórkowska


Joanna Flis


Anna Dymna


Magdalena Lamparska


Dr hab. n. med. Andrzej Silczuk

ZDJĘCIA: KRZYSZTOF OPALIŃSKI, MICHAŁ ŻEBROWSKI/EAST NEWS, HELENA STEIGER, KATARZYNA STEFANOWSKA, MICHAŁ WOŹNIAK/DDTVN/ EAST NEWS, MATERIAŁY PRASOWE, ARCHIWUM PRYWATNE.

eprasa.pl 3c7a6e9596

Temat: DOBRA ENERGIA

Dobra energia nie jest magicznym zjawiskiem, to nasz wewnętrzny stan, który rodzi się, gdy żyjemy w zgodzie ze sobą, a nie przeciwko sobie.

Energia ma wiele źródeł, są nimi: dobry sen, odżywianie, sprawnie działający układ nerwowy oraz hormonalny, ale też pasje, autentyczne relacje, poczucie humoru, życzliwość. No i ruch, który wcale nie zabiera energii, lecz ją wytwarza – reguluje emocje, obniża napięcie i poprawia nastrój.

Zarządzanie energią oznacza więc nie tyle robienie więcej i lepiej,

ale świadome wybieranie tego, co nas zasila. To traktowanie się z troską, zgodą na bycie wystarczająco dobrym i dbanie o atmosferę, która nas otacza.

Chcemy o tym mówić podczas 6. edycji „Wolnych od stresu". Udział w niej potwierdzili m.in.:

Katarzyna Miller

Psycholożka i psychoterapeutka z kilkudziesięcioletnią praktyką. Felietonistka miesięcznika „Zwierciadło", a także autorka i współautorka wielu bestsellerowych poradników. Charyzmatyczna, dowcipna i szczera do bólu.

Temat: Niszczą i zabierają energię – jak unikać toksycznych relacji?

Dr n. med. Luiza Napiórkowska

Specjalistka endokrynologii, diabetologii i chorób wewnętrznych. Łączy wiedzę kliniczną zdobytą w Polsce i za granicą (Kanada, Wielka Brytania, Szwajcaria, Brazylia) z holistycznym podejściem do pacjenta.

Temat: Kortyzol – jak naprawdę działa hormon dobrostanu i skąd obsesja mediów społecznościowych na jego punkcie?

Anna Dymna

Aktorka teatralna i filmowa, działaczka społeczna. Założycielka i prezeska Fundacji Anny Dymnej „Mimo Wszystko", której głównym celem jest pomoc dorosłym osobom z niepełnosprawnością intelektualną.

Temat: Energia dobra - dlaczego pomagając innym, ratujemy siebie?

Dr hab. n. med. Andrzej Silczuk

Psychiatra z ponad 20-letnim doświadczeniem, specjalista psychiatrii i uzależnień, kierownik Zakładu Psychiatrii Środowiskowej Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego. Znany z podcastów o zdrowiu mentalnym i uzależnieniach.

Temat: Szczęście na skróty. Instagram, alkohol, zakupy... – od czego i jak się uzależniamy?

Anna Kopańczyk

Dietetyczka specjalizująca się w zdrowiu dojrzałych kobiet. Autorka książki „Menopauza. Instrukcja obsługi". Absolwentka „Food, Nutrition and Health" na University College Dublin. Członkini International Menopause Society.

Temat: Dojrzałość w formie - jak zadbać o siebie w okresie menopauzy.

Joanna Flis

Psycholożka, psychoterapeutka, pedagożka, naukowczyni i pisarka. Autorka bestsellerowych książek oraz popularnego podcastu Madame Monday. Ekspertka w projekcie Młode Głowy.

Temat: Wymyśl tytuł swojej biografii – czyli jak świadomie zmienić historię własnego życia?

Magdalena Lamparska

Absolwentka Akademii Teatralnej im. Aleksandra Zelwerowicza w Warszawie, aktorka filmowa i teatralna, swoją karierę rozwija także za oceanem. Chce opowiadać ważne historie zarówno teatralnie, jak i filmowo.

Temat: Sztuka kobiecości, czyli jak żyć pięknie, w zgodzie ze sobą i bez presji.

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

UWAGA!

Specjalnie dla czytelników **100 zł** rabatu z kodem **ZWIERCIADŁO6** do 03.03.2026

PARTNERZY:

Dr Irena Eris HOTELE SPA

ORLEN

SOLAR

KUP BILET

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

390 zł

W cenie biletu: udział w wydarzeniu oraz przerwy kawowe.

eprasa.pl 3c7a6e9596



eprasa.pl 3c7a6e9596

Najlepsza szczepionka NA PRZEMOC

Hejt niszczy niezależnie od tego, czy zderzamy się z nim w wieku nastu czy kilkudziesięciu lat. – Internet stał się jedynie kolejnym narzędziem, niezwykle użytecznym dla sprawców. Źródłem tego zjawiska nie są jednak nowe technologie, tylko ludzie – podkreśla dr **MAGDALENA ŚNIEGULSKA**, psycholożka i psychoterapeutka, wykładowczyni na Uniwersytecie SWPS.

Rozmawia **IZA NOWAKOWSKA-TEOFILAK**

Słuchając smutnych doniesień z ostatnich tygodni, można odnieść wrażenie, że przemoc wśród młodych ludzi narasta.

Ale tak nie jest. Kiedy powiedziałam na uczelni, że będę z panią rozmawiać, prof. Małgosia Wójcik z powołanego niedawno na Uniwersytecie SWPS Obserwatorium Praktyk Medialnych (Zespół ds. analizy praktyk medialnych) poprosiła mnie, bym podkreśliła, że wbrew pozorom przemoc nie narasta. Zmienia się natomiast jej forma, ale też świadomość tematu. Przemoc w dużej mierze przeniosła się do świata cyfrowego, gdzie bez wątpienia ma większy zasięg i łatwiej napisać coś obraźliwego, raniącego, bo nie robimy tego w cztery oczy, często nie znamy nawet obrażanego człowieka. Z drugiej strony jednak coraz więcej mówi się o tym zjawisku, przez co wzrasta jego rozpoznawalność, stajemy się bardziej wyczuleni na różne niepokojące sygnały. Widzę, jak studenci coraz częściej przeciwstawiają się niektórym wykładowcom, nie godzą się na zachowania, które ich poniżają, wskazują na brak szacunku wobec nich. Mówią wprost, że są to zachowania przemocowe. Oczywiście ten kij ma dwa końce, bo może to doprowadzić do tego, że nauczyciel, wykładowca czy rodzic będzie się bał powiedzieć cokolwiek, bo wszystko może być źle odebrane. To bez wątpienia cena za lata ignorancji i bagatelizowania problemu, mam jednak nadzieję, że z czasem ta sytuacja się unormuje. Powiedziałabym więc, że jesteśmy w okresie przejściowym, uczymy się nazywać pewne rzeczy po imieniu, wyznaczać granice i coraz bardziej uświadamiamy sobie, jak niezwykle szkodliwa jest przemoc w każdej postaci, również w świecie cyfrowym.

Moja znajoma uświadomiła to sobie ostatnio bardzo dotkliwie. Postanowiła skomentować post, który mocno ją poruszył. I do dziś nie może dojść do siebie po hejcie, który się na nią wylał. A jest to kobieta po 40. Skoro dorośli ludzie tak mocno przeżywają pierwsze zderzenie z cyberprzemocą, to czy w ogóle jesteśmy w stanie przygotować na to dzieci?

Zanim odpowiem na pani pytanie, myślę, że warto rozróżnić te dwa pojęcia: hejt i cyberprzemoc, bo choć często są stosowane wymiennie, kryją się pod nimi zupełnie inne zjawiska. Hejt dla sprawcy najczęściej jest sposobem regulowania własnych emocji, rozładowania napięcia, dlatego ma raczej charakter incydentalny i rzadko skupia się wyłącznie na konkretnej osobie. Adresatami negatywnych, upokarzających treści bywają różni, przypadkowo napotkani w cyfrowej przestrzeni ludzie. Natomiast cyberprzemoc to proces długotrwały, przemyślany i wymierzony w konkretną osobę. Często zaczyna się właśnie od jednego komentarza, jednego mema wrzuconego na klasową grupę. Sprawca może już nic więcej nie zrobić, ale mechanizm rusza – pojawia się „kozioł ofiarny", a efekt kuli śnieżnej robi swoje. Dlatego kluczowy jest ten pierwszy incydent, który, niestety, bywa bagatelizowany zarówno przez dzieci, jak i dorosłych. Bo wydaje się „śmieszny", niegroźny, łatwy do zracjonalizowania. A bardzo często jest to moment sondowania: sprawdzenia, czy istnieje nierównowaga sił i czy można pozwolić sobie na kolejny krok wobec tej samej osoby.

Wracając do pani pytania: czy można się do czegoś takiego przygotować? Myślę, że odpowiedź brzmi: nie, bo nawet jeśli znamy mechanizm działania sprawców, to człowiek nie jest w stanie przygotować się do żadnej formy przemocy, której nagle ►

eprasa.pl 3c7a6e9596

ZACZNIJMY ZMIENIAĆ TEN ŚWIAT, POKAŻMY, ŻE MOŻNA ZE SOBĄ ROZMAWIAĆ BEZ INWEKTYW, NIEUSTANNEGO OBRAŻANIA. JEŚLI MY, DOROŚLI, NIE BĘDZIEMY EPATOWAĆ PRZEMOCĄ, NASZE DZIECI TEŻ NIE BĘDĄ PO NIĄ SIĘGAĆ.

doświadcza. A cyberprzemoc wbrew pozorom nie jest osobnym zjawiskiem – jest częścią przemocy rówieśniczej, bullyingu. Internet stał się jedynie kolejnym narzędziem, niezwykle użytecznym dla sprawców. Jeśli ktoś jest przemocowcem w jednym świecie, to nie będzie wcieleniem dobroci w drugim. Tymczasem my dopatrujemy się zła w nowych technologiach, zupełnie zapominając o tym, jaki przykład dają młodym ludziom dorośli. Spójrzmy, co się dzieje w mainstreamie, w mediach, w polityce, jak często promowane są osoby, które stosują przemoc, były skazane prawomocnym wyrokiem albo są zamieszane w różnego rodzaju przestępstwa. Ostatnio jeden ze studentów prawa opowiadał mi, że podczas zajęć na uczelni ćwiczą debaty, podczas których należy przestrzegać zasad regulaminu. Jeden z punktów tego regulaminu mówi, że nie można używać języka parlamentarnego. Tak bardzo zmieniła się narracja, poziom dyskursu publicznego, że w tej chwili wstydem jest posługiwanie się językiem stosowanym w sejmie. Dlatego zamiast zastanawiać się, jak przygotowywać ludzi na doświadczenie hejtu czy cyberprzemocy, zacznijmy zmieniać ten świat. Zastąpmy patoinfluencerów prawdziwymi autorytetami, pokażmy, że można ze sobą rozmawiać bez inwektyw, nieustannego obrażania. Jeśli my nie będziemy epatować przemocą, nasze dzieci też nie będą po nią sięgać.

Wiadomo, kiedy młodzi ludzie zazwyczaj zderzają się z cyberprzemocą po raz pierwszy?

Badania pokazują, że największy pik jest między czwartą a szóstą klasą szkoły podstawowej, co jest rozwojowo dość zrozumiałe, bo jest to taki moment, w którym grupa rówieśnicza staje się niesamowicie ważna. W okresie adolescencji, kształtowania się tożsamości dziecko dowiaduje się, kim jest, właśnie od rówieśników. Jeśli ta grupa komunikuje: „nic nie znaczysz", konsekwencje mogą być naprawdę dramatyczne. Tym bardziej że badania pokazują, że bullying i przemoc relacyjna najczęściej pojawiają się w takich społecznościach, w których istotna jest hierarchia i obserwuje się przyzwolenie na różne formy agresji. Dlatego my jako dorośli mamy bardzo dużo do zrobienia i dotyczy to nie tylko rodziców, ale również szkoły, bo okazuje się, że najistotniejszym czynnikiem przeciwdziałającym przemocy rówieśniczej jest klimat panujący w klasie. Nauczyciele bardzo często nie zdają sobie sprawy z tego, jak wielka jest siła używanego przez nich sarkazmu, wydaje im się, że w ten sposób wykazują się inteligencją i dowcipem, że jest to zabawne dla wszystkich. Tymczasem dla grupy to sygnał, że taką mamy normę i możemy się w ten sposób do siebie odnosić. Sprzyjającą przemocy atmosferę w klasie buduje również nauczyciel autorytarny, który zarządza grupą poprzez zakazy i nakazy, podkręcając rywalizację. Na tym etapie rozwoju ogromne znaczenie mają normy grupowe i to, czy klasa jest realną wspólnotą. A tej wspólnoty jako dorośli często, niestety, nie budujemy. Mówimy o pracy w grupach, ale siedzenie przy jednym stoliku to jeszcze nie jest kooperacja. Tego trzeba się uczyć, bo najlepszą szczepionką na przemoc rówieśniczą jest przyjaźń.

Ale w internecie przemocy możemy też doświadczyć od zupełnie obcych ludzi. Czy fakt, że nie znamy sprawcy, coś zmienia?

Z perspektywy młodych ludzi, niewiele. W adolescencji działa mechanizm „wyimaginowanej publiczności", poczucie, że jestem nieustannie oceniany. A zatem każda negatywna reakcja może być równie dotkliwa, niezależnie od źródła. Dorosłym łatwiej uruchomić różnego rodzaju mechanizmy obronne w przypadku osoby obcej, ale to nie jest jeszcze dostępne dla dzieci czy nastolatków.

Tak dużo mówi się teraz o skutkach cyberprzemocy, o tym, jak bardzo niszczącym jest zjawiskiem, a mimo to jako świadkowie wciąż nie reagujemy na nią właściwie. Dlaczego?

Badania jakościowe prowadzone w polskich szkołach pokazują, że dzieci doskonale wiedzą, że bullying jest zły. Ale jednocześnie boją się zareagować. Bardzo często słyszymy: „Na początku to było śmieszne. Potem widziałem, że jemu już nie jest do śmiechu, ale wtedy bałem się odezwać, bo mogłem do niego dołączyć". Ten moment ogromnej bezradności jest dla mnie niesamowicie dramatyczny, bo młodzi ludzie widzą, że granica została przekroczona, ale nie wiedzą, co z tym zrobić. W medialnych przekazach dużo mówi się o konsekwencjach cyberprzemocy z perspektywy osób, które jej bezpośrednio doświadczają, ale badania pokazują, że koszty ponoszą także świadkowie. Dzieci w klasie, w której pojawia się przemoc, żyją w ciągłym napięciu, przez to mają problemy z koncentracją, osiągają gorsze wyniki w nauce, doświadczają dolegliwości somatycznych, mają też wyższą skłonność do chorób zapalnych. Przemoc rówieśnicza, niezależnie od formy, wpływa czasami na całe życie tych, którzy są jej świadkami.

Dlaczego tak rzadko młodzi ludzie szukają pomocy u bliskich?

Czasami miesiącami nie mówią o tym, czego doświadczają.

„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**.

Fundację UNAWEZA można wsprzeć, przekazując 1,5% podatku na projekt MŁODE GŁOWY. KRS 0000800698

ZDJĘCIA: CAROL YEPES/GETTY IMAGES, NIKODEM SZYMAŃSKI.

eprasa.pl 3c7a6e9596

Milczą, bo nie chcą martwić rodziców albo nie wierzą, że dorośli coś z tym zrobią. I na ogół nie bardzo się mylą, bo ci, którzy mówią o swoich problemach, często doświadczają nieodpowiedzialnych zachowań. Nauczyciele zazwyczaj próbują rozwiązać problem poprzez publiczne upokorzenie sprawcy, co tylko pogarsza sytuację i nasila przemoc. A rodzice, często nieznający zjawiska cyberprzemocy z autopsji, bagatelizują sprawę, mówiąc „dzieci tak mają" i dając rady w stylu „ignoruj", „bądź ponad to". Tymczasem jednym z najgorszych doświadczeń dla człowieka – nie tylko dziecka – jest śmierć społeczna. Ignorowanie jej konsekwencji jest po prostu okrutne. Wszystko to tworzy młodym ludziom taką wizję świata, w której lepiej nie ufać dorosłym.

Co możemy zrobić, żeby to zmienić?

Przede wszystkim być uważnym i reagować na zmiany w zachowaniu dziecka. Jeśli ono robi wszystko, żeby nie iść do szkoły, zaczynają częściej pojawiać się bóle głowy, bóle brzucha, trudności ze spaniem, jeśli widzimy, że inne dzieci zapraszają się na urodziny, a nasze jest pomijane – podpytujmy, bądźmy czujni i zainteresowani. Bliscy powinni nazwać to, czego doświadcza dziecko, powiedzieć otwarcie, że nie ma na to przyzwolenia, wzmacniać je, zapewniać, że zrobią wszystko, by to zatrzymać.

Absolutnie kluczowa jest jednak reakcja szkoły, bo to nigdy nie jest problem jednego dziecka, tylko całej klasy. Rodzic powinien otrzymać sensowne, systemowe wsparcie, bo walka z przemocą rówieśniczą naprawdę wymaga działań zorganizowanych. Dużym problemem jest jednak to, że wielu rodziców nie umie się skonfrontować z tym, że ich dziecko jest sprawcą. Tłumaczą, że na pewno musiało zostać jakoś sprowokowane, że nie robiło tego bez przyczyny. W ten sposób, próbując wypierać problem i bronić własne dziecko, spychają odpowiedzialność na ofiarę i wywierają presję na szkołę, której ta chętnie ulega. W efekcie do zmiany placówki zmuszeni są zazwyczaj nie sprawcy, ale dzieci, które doświadczają przemocy. To jednak tylko pozorne rozwiązanie problemu, bo ofiara jest już w takim napięciu, że spodziewa się, że w nowym miejscu zaraz zacznie się to samo. Niekiedy od razu wchodzi w buty sprawcy, żeby zapobiec temu, co mogłoby się wydarzyć.

Czy dziecko, które doświadczyło cyberprzemocy, zawsze potrzebuje profesjonalnego wsparcia psychologicznego?

Uważam, że taka pomoc powinna się pojawić dopiero wtedy, gdy mamy poczucie, że jako rodzice nie dajemy naszemu dziecku odpowiedniego wsparcia. Przedwczesna interwencja psychologiczna może być dla młodego człowieka kolejnym obciążeniem, sygnałem: „to z tobą jest coś nie w porządku". Dlatego, kiedy pojawia się myśl o konsultacji ze specjalistą, dobrze byłoby to wspólnie z dzieckiem przegadać, wyczuć jego gotowość. A może to rodzic powinien najpierw pójść do psychologa po pomoc, żeby wiedzieć, jak wspierać dziecko? Dla młodego człowieka pierwszą grupą wsparcia powinni być jednak bliscy. W zderzeniu z cyberprzemocą bardzo ważne jest, by pamiętać, że nawet jeśli sami czujemy się zagubieni, to też jest lekcja, którą dajemy swoim dzieciom na zasadzie: „nie wiem, dowiem się i na pewno coś razem wymyślimy". Najważniejsze, by nie zostawić dziecka samemu sobie.

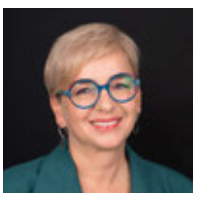
W przypadku cyberprzemocy ważny jest też chyba czas reakcji, bo nic, co trafia do internetu, nie znika.

Tak, a świadomość tego jest dodatkowym obciążeniem. Człowiek żyje, jakby siedział na tykającej bombie, bo w każdej chwili jakiś mem, zdjęcie czy prześmiewczy filmik z jego udziałem mogą znowu wypłynąć i wszystko zacznie się od nowa. To powoduje chroniczne poczucie wstydu, ogromne napięcie, stany lękowe, w konsekwencji może prowadzić nawet do depresji. Dzieci doświadczające cyberprzemocy często proszą rodziców, by wstrzymali się z interwencją, bo może to minie. Warto wtedy opracować plan i ustalić, na co czekamy. Po czym poznamy, że jest lepiej? A kiedy uznamy, że nie można już tego przeciągać, bo to, co się dzieje, jest złe nie tylko dla dziecka, ale dla wszystkich, którzy są w ten proces zaangażowani?

Rodzice dzieci doświadczających cyberprzemocy należą do pokolenia, w którym szkolna przemoc rówieśnicza była zjawiskiem powszechnym, choć nikt jej tak nie nazywał. Jak może to wpływać na to, w jaki sposób reagujemy?

Nie znam, niestety, żadnych badań na ten temat. Wiadomo natomiast, że kobiety, które doświadczyły w swoim życiu przemocy, zazwyczaj wycofują się w takich sytuacjach, mówią dzieciom, że takie jest życie i trzeba to znieść. Natomiast w przypadku agresywnych mężczyzn dominuje narracja odwetowa, zachęcanie do rewanżu, zemsty, budowanie w młodym człowieku przekonania, że świat jest zły i nie warto się zaprzyjaźniać. Jak wspomniałam, konsekwencje przemocy rówieśniczej doświadczanej bezpośrednio lub jako świadek niesiemy w sobie przez całe życie.

Współcześni rodzice, którzy jako dzieci często byli świadkami różnej bezpośredniej agresji szkolnej: werbalnej, psychicznej, a nawet fizycznej, mogą bagatelizować cyberprzemoc jako coś mniej konfrontacyjnego, zagrażającego, ale nienaruszającego sfery cielesnej. Być może stąd w nas ta ambiwalencja, to, że z jednej strony wiemy, że cyberprzemoc jest zła, a z drugiej staramy się ją jakoś tłumaczyć, spychamy winę na nowe technologie, choć w głębi duszy wiemy przecież, że przemoc tak naprawdę tkwi w nas, w ludziach. To od nas zależy, czy przerwiemy tę niechlubną tradycję nękania. ●



DR MAGDALENA ŚNIEGULSKA

zajmuje się psychologią rozwojową dzieci i młodzieży, zaburzeniami zachowania i interwencją kryzysową. Wykłada na Uniwersytecie SWPS. Koordynatorka Specjalności „Psychologia Edukacyjna. Rozwój i Zdrowie Psychiczne". Wiceprezeska Stowarzyszenia „Wspólne Podwórko".

eprasa.pl 3c7a6e9596

O sukcesji



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

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

Czy od początku nie miałeś wątpliwości, że chcesz robić to, co twój ojciec? Być adwokatem jak on.
Ani przez sekundę. Ojciec był postacią bardzo charyzmatyczną. Zaraził mnie adwokaturą, kiedy byłem małym chłopcem. Tak barwnie o niej opowiadał. Oglądałem filmy kryminalne, oglądałem też ojca w telewizji przy głośnych sprawach, w których bronił. Gdy koledzy marzyli, by być kosmonautami, rockmanami, ja myślałem tylko o prawie. A dlaczego pytasz?

Bo coraz częściej spotykam ludzi, którzy ciężką pracą, talentem, szczęściem osiągnęli sukces zawodowy, a dziś są smutni i przerażeni, bo nie mają komu tego zostawić. Ich dzieci nie chcą kontynuować dzieła rodziców. Nie chcą tak ciężko pracować. Mówią, że wolą mieć mniej, ale spokojniej. Dla tych rodziców to jest duże rozczarowanie, bo boją się, że to, co budowali tyle lat, upadnie albo, sprzedane w obce ręce, utraci swój indywidualny charakter.
Kiedyś ludzie nie mieli wyjścia – dziedziczyło się dobra, tytuły albo przejmowało fach po ojcu. To, co robili rodzice, determinowało los potomków. Teraz wykształcenie daje ci możliwość pracy właściwie wszędzie. Jeśli rodzice, prowadząc na przykład zakład krawiecki, dali dzieciom dobre wykształcenie, pokazali świat, to często one chcą ten świat dalej eksplorować, a nie wracać do duszno z ich punktu widzenia firmy.

Może rodzice nie potrafili rodzinnych biznesów dobrze zareklamować dzieciom? Nie mieli czasu na urlop, tylko wieczne uwijali się jak w ukropie.
Ja zostałem adwokatem nie dlatego, że mój ojciec nim był, tylko dlatego, że tak ciekawie o tej profesji mówił. Zaraził mnie pasją. W życiu powinniśmy być szczęśliwi, a jesteśmy, kiedy robimy to, co sprawia nam przyjemność i czemu nadajemy wartość.

A czy to nie jest tak, że dziś duży nacisk kładzie się na szczęście, na celebrowanie życia w dobrostanie, w opozycji do kultu ciężkiej pracy, jaki dotyczył przeszłych pokoleń? Staliśmy się społeczeństwem sytym, już nie na dorobku. Dla wielu młodych ludzi praca nie jest sensem życia. Inna sprawa, że często te dzieci boją się przejąć interes rodziców, bo nie czują się tak zdolne jak oni, wiedzą, że nie mają takich umiejętności, być może też ambicji. A skoro i tak mają komfort pieniędzy, które od dziecka widzą w domu, to nie potrzebują tak bardzo konfrontować się z wymagającą rzeczywistością, jaką jest prowadzenie własnej firmy.
Duże znaczenie ma atrakcyjność zawodu. Gdybym urodził się w rodzinie króla wulkanizacji, chyba też nie zdecydowałbym się na sukcesję. Więc powody są różne: lenistwo, strach, chęć osiągnięcia czegoś samemu albo poszukiwanie zupełnie czegoś innego. Ale rozumiem też rodziców, że są rozczarowani, gdy dzieło ich życia ma przepaść.

Czasem dzieci mają poczucie, że to, co stworzyli zawodowo ich rodzice, tak naprawdę zabrało im tych rodziców. Nie było ich w domu, gdy dzieci dorastały, opiekowali się nimi dziadkowie albo nianie. Pewna kobieta, która z powodzeniem prowadzi od 30 lat wspaniałą restaurację, powiedziała mi, że jedyna córka nie zamierza przejmować biznesu, bo uważa, że ta restauracja ukradła jej matkę.
To rozumiem. W takiej sytuacji doradziłbym wzięcie menedżera, a jeśli jest taka możliwość, próbował zarazić pasją do firmy wnuki. I jeszcze jedno: decyzje nie są podejmowane na zawsze. Czasem idzie się własną drogą buntu albo lenistwa, a potem się z niej zawraca. Jeśli ktoś chce poznać świat, trzeba dać mu szansę, może wróci. W ostateczności biznes można sprzedać i pojechać w podróż dookoła świata.

A ty masz problem z tym, że twoje dzieci nie garną się do pracy w kancelarii?
Starszy syn grzecznie podziękował, ale mam jeszcze dwoje w odwodzie i dwoje wnuków jako rezerwę, więc sprawa nie jest beznadziejna. Poza tym mam wspólników, nazwę i tradycję. Fajnie by było, gdyby ktoś ją kontynuował. Ale wolę, żeby dzieci były spełnione. Firma może trwać z nazwą założyciela, ale bez potomków, więc ja i tak jestem spełniony. ●

ZDJĘCIE: KRZYSZTOF OPALIŃSKI

eprasa.pl 3c7a6e9596



ZŁOTO, SREBRO, PLATYNA. CZY WARTO W NIE INWESTOWAĆ?

METALE SZLACHETNE ODGRYWAJĄ CORAZ WIĘKSZĄ ROLĘ W GLOBALNEJ RYWALIZACJI MOCARSTW, A W SKARBCACH PRZYGOTOWUJE SIĘ DLA NICH SPECJALNE MIEJSCE. CO TO OZNACZA DLA INDYWIDUALNYCH INWESTORÓW?

Po hossie w 2025 roku metale szlachetne przestały być wyłącznie aktywami „na czarną godzinę". Dziś w świecie deglobalizacji są strategicznym elementem „prężenia finansowych muskułów" i sygnałem, że państwo lub instytucja nie są całkowicie zależne od globalnego systemu kontrolowanego przez inne podmioty. Stały się „twardą tarczą" zwiększającą niezależność.

DLA KOGO ZŁOTO? DLA KOGO PLATYNA?

Złoto wchodzi w 2026 rok jako nowy standard bezpieczeństwa. Przekroczenie 4 tys. USD za uncję w 2025 roku było punktem zwrotnym, a prognozy na koniec 2026 roku to nawet 4,9-5,1 tys. USD. To nie kaprys rynku, lecz efekt trwałej zmiany zachowania banków centralnych, które zastępują aktywa dolarowe złotem (choć paradoksalnie jego cena wciąż liczona jest w dolarach). Złoto pełni dziś funkcję neutralnej waluty niepodlegającej sankcjom ani decyzjom jednego regulatora. Dla kogo? Dla inwestorów z długim horyzontem, którzy chcą spać spokojnie, gdy polityka robi się burzliwa.

Srebro to metal, o który wciąż rywalizują rosnące branże technologiczne, przemysł fotowoltaiczny, centra danych AI czy infrastruktura energetyczna. Już od sześciu lat na rynku jest deficyt podaży srebra. Zapasy w magazynach w Londynie i USA spadają do rekordowo niskich poziomów. A ceny rosną: w prognozach to 65-85, a nawet 100 USD za uncję. Srebro bardziej niż złoto reaguje na cykle przemysłowe i napięcia handlowe między USA, Chinami i UE – ale dla tych, którzy wierzą w zieloną transformację, może być akceleratorem wyników. Z kolei **platyna** jest cichym bohaterem przejścia z paliw kopalnych do nowego systemu energetycznego, bo jest kluczowa w wielu procesach. **Pallad,** czyli metal szlachetny z grupy platynowców, używany często w stopach białego złota, przez lata pozostawał w cieniu, żeby wrócić do katalizatorów, napędów hybrydowych oraz projektów gospodarki wodorowej. Oba metale odpowiednie są dla inwestorów, którzy chcą dodać do portfela element transformacji i nie boją się myśleć w perspektywie długoterminowej.

JAK ZAINWESTOWAĆ W METALE SZLACHETNE?

Inwestycje w metale szlachetne najlepiej realizować poprzez specjalnie stworzone do tego produkty – kupowanie biżuterii lepiej zostawić na rodzinne okazje. Złoto najlepiej nabyć w formie sztabek lub monet albo zainwestować w ETF-y (fundusze notowane na giełdzie).

Srebro i platynę również można kupić fizycznie albo w formie produktów strukturyzowanych inwestujących np. w kopalnie. Wybór formy zależy od indywidualnych preferencji, wygody obsługi oraz możliwości logistycznych, w tym posiadania sejfu i kosztów przechowywania.

Inwestycje w metale szlachetne warto potraktować jako dywersyfikację. Złoto może być fundamentem (stabilizatorem ryzyka), srebro – strategicznym dodatkiem z wyższą zmiennością, platyna – akcentem energetycznej zmiany. Pamiętaj: metale szlachetne nie płacą dywidendy, ale dają spokój w chwilach geopolitycznych turbulencji. I lubią cierpliwość.



DR PIOTR ARAK
główny ekonomista VeloBanku, adiunkt na Wydziale Nauk Ekonomicznych Uniwersytetu Warszawskiego, ekspert Atlantic Council.

ZDJĘCIA: RAMTALIY/ GETTY IMAGES, MATERIAŁY PRASOWE.

REKLAMA

eprasa.pl 3c7a6e9596



eprasa.pl 3c7a6e9596


ITAKA



1



2



3

eprasa.pl 3c7a6e9596

Fotoreportaż

MLECZAKI WRACAJĄ

GDYBY TYLKO JEDNA EMOCJA MIAŁA DEFINIOWAĆ LATA 20. XXI WIEKU, BYŁABY NIĄ TĘSKNOTA ZA ŚWIATEM Z PRZESZŁOŚCI. NAWET BARDZO MŁODYCH PONOSI DZIŚ NOSTALGIA. TEN SENTYMENTALNY ZWROT WIDAĆ W TYM, JAK UŻYWAMY INTERNETU, NA CO CHODZIMY DO KINA I CO JEMY. NIC WIĘC DZIWNEGO, ŻE WRACA MODA NA BARY MLECZNE.

Tekst **ANGELIKA KUCIŃSKA**
Zdjęcia **MAGDA KLIMCZAK**

Talerz swojskich knedli, może mało instagramowy, ale jakże komfortowy, idealnie wpisuje się w filozofię życia człowieka, którego dręczą wyzwania współczesności: od rosnących kosztów po podnoszące ciśnienie działania wpływowych polityków. To sprytna strategia ucieczki w przeszłość, praktykowana, gdy przyszłość nie jawi się jakoś szczególnie atrakcyjnie, bo klimat się zmienia, a ludzie u władzy, niestety, nie. Światowe media zajmujące się technologią donoszą na przykład, że generacja Z namiętnie kupuje sprzęt audio stylizowany na przedmioty sprzed 70 lat, jak chociażby głośniki, które posiadają wszystkie nowoczesne funkcje, ale wyglądają jak stare radio. A żeby ratować zdrowie psychiczne zrujnowane w mediach społecznościowych, młodzi rezygnują ze smartfonów i wymieniają je na przedpotopowe modele bez dostępu do TikToka. Nostalgia udziela się niemal wszystkim, a jej działanie bywa bezcenne, gdy teraźniejszość prowokuje reakcje lękowe. Tymczasem wspomnienia koją układ nerwowy. W tym kontekście bar mleczny – taki typowy, z długą kartą dań mącznych i galaretką owocową na deser – jest rajem ►



4
5



6



1. Bar mleczny Bieńczyce w krakowskiej Nowej Hucie. **2. i 3.** Bar Rusałka przy Jagiellońskiej 14 w Warszawie to prawdziwa legenda i relikt PRL-u, zachował autentyczny klimat tamtych lat. **4.–6.** Bar Grażyny (Grażyny 1, Warszawa) to designerska perełka wśród warszawskich barów. Za koncepcją wnętrza stoją projektanci studia Public. Praktycznie wszystkie elementy wystroju wnętrza zyskały drugie życie.

eprasa.pl 3c7a6e9596



1

dla melancholijnego eskapisty. Przenosi do czasów dzieciństwa, smaków i zapachów kojarzących się z beztroską. Do tego regularne wizyty nie grożą bankructwem, w przeciwieństwie do stołowania się w modnych restauracjach serwujących mniej lub bardziej epickie wariacje na temat kuchni polskiej. Po latach popularne mleczaki zyskały polityczną neutralność – wciąż są symbolem konkretnego okresu w historii Polski, ale z czasem udało się je odrzeć z dawnej burości i biedy. Zyskały zupełnie nowy urok.

BARY MLECZNE POD OCHRONĄ

– Mogę z pełną odpowiedzialnością powiedzieć, że jestem koneserką barów mlecznych. W domu nie gotowało się za dużo, więc na ciepły posiłek chadzałam właśnie tam – opowiada Basia Starecka, dziennikarka kulinarna i autorka podcastów, znana jako Nakarmiona Starecka. – Jadałam wtedy namiętnie makaron z owocami, ulubione danie Igi Świątek, albo zupy owocowe. Generalnie owocki działały wtedy mocno na małego człowieka. Dziś mam inne ulubione zestawy. Regularnie sięgam na przykład po kaszę gryczaną z zasmażanymi buraczkami. Wydatek około 10 złotych. Podobnie wychodzą kluski śląskie z sosem grzybowym, które też uwielbiam. Trzeba tylko uważać, niosąc talerz do stolika, bo panie w kuchni leją sos od serca. Jak machną chochlą, to aż się ulewa. A ostatnio, może jeszcze niosło mnie poświątecznie, wypiłam gorący barszcz, podany w kubku, i zagryzłam go krokietem z kapustą i grzybami. Bar mleczny niedaleko Placu Konstytucji w Warszawie, zapłaciłam dokładnie 8,80 – kontynuuje Starecka.

Trendy kulinarne się zmieniają, preferencje konsumentów i konsumentek również, ale bary mleczne zdają się oporne na wszelkie mody i zmiany. Ceny rosną, bo muszą, ale nieznacznie

eprasa.pl 3c7a6e9596

– w dodatku w wielu tego typu miejscach wciąż podaje się kwoty co do grosza, bez zaokrąglania. 3,57 złotego za talerz ogórkowej. To też część niepodważalnego wdzięku barów mlecznych, w których główną klientelę stanowią osoby studiujące – bo ich budżet jest ograniczony – albo seniorzy i seniorki, często żyjący samodzielnie, w słabszej formie, bez możliwości przyrządzenia sobie pełnowartościowego, gorącego obiadu każdego dnia. Z tej perspektywy bar mleczny wydaje się ważnym narzędziem empatycznej polityki społecznej, bo pomaga zadbać o siebie, relatywnie niskim kosztem, osobom starszym i samotnym.

– Wzorem konserwatora zabytków, którego zadaniem jest ochrona ważnych obiektów architektury, powołałabym instytucję konserwatora dziedzictwa kulinarnego. Bary mleczne powinny zostać wpisane na listę miejsc objętych ochroną, właśnie ze względu na przystępne ceny – podkreśla Basia Starecka. – Pojawiały się przecież pomysły obcięcia dotacji barom mlecznym, koncepcje zastępowania ich wegańskimi bistrami, ale bary mleczne to są nasze polskie bistra. Zresztą większość nie poradzi sobie bez wsparcia państwa. Może nawet te, które uległy lekkiej macdonaldyzacji jak Prasowy [jeden z najpopularniejszych barów mlecznych w Warszawie – przyp. red.], gdzie zamówień nie składa się już u kasjerek, ale trzeba skorzystać z ekranów. Menu też się skróciło. Mnie z kolei w barach mlecznych zawsze ujmowała mnogość dań, nieskończoność tych fasolek po bretońsku. Oraz egalitarna atmosfera.

RAJ DLA MIĘSOSCEPTYKÓW

Gdy ponad dwa lata temu zamknięto Jeżycki, legendę Poznania, a niedługo później upadł Żak, ulubiony bar mleczny mieszkańców i mieszkanek Krakowa, sporo mówiło się o zawiłych przepisach, które utrudniają funkcjonowanie mleczakom. Bo rządowe dotacje obejmują tylko wybrane grupy składników. Państwo dołoży się do panierki, ale do mięsa już nie, więc schabowy jest nieopłacalny. Tak samo racuchy, gdy nie ma dotacji na drożdże. Autorką koncepcji wegańskich bistr sprzed kilku lat, mających zastąpić bary mleczne, była europosłanka Sylwia Spurek, która postulowała – pod wieloma względami słusznie – by w ten sposób ograniczyć polityczne wpływy hodowców mięsa i producentów żywności pochodzenia zwierzęcego. Oczywiście, że bary mleczne nie zaspokoją żywieniowych potrzeb pruderyjnego weganina, ale nie zapominajmy, że jako instytucja odegrały gigantyczną rolę w promocji kuchni jarskiej.

Dziś Warszawa regularnie zajmuje bardzo wysokie pozycje w notowaniach europejskiej gastronomii przyjaznej osobom, które nie jedzą mięsa, ale to nie zawsze było standardem w lokalnych knajpach. W mniejszych miastach wybór wciąż bywa ograniczony. – Bary mleczne przez wiele lat pozostawały azylem dla osób mięsosceptycznych – potwierdza Nakarmiona Starecka. – Dziś oferta dla roślinożerców jest tak bogata, że można przebierać w kuchniach świata i jeść godnie, ale w czasach, kiedy osoby powstrzymujące się od jedzenia zwierząt uważano za dziwadła, w zasadzie głównie bary mleczne oferowały posiłek, który był wartościowy również według dzisiejszych kategorii. Musi być białko? Proszę bardzo, są zupy ze strączkami, są różne fasole. ►



2

3





4

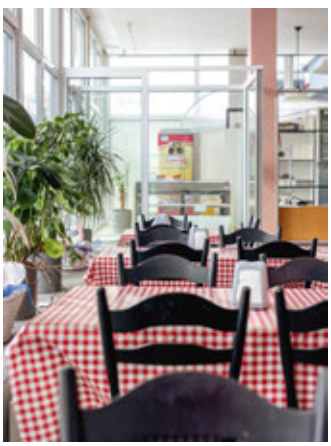
1. Wrocław 1965 rok. W barze mlecznym Wiking znajdującym się na rogu ulicy Świerczewskiego (dziś ulica Piłsudskiego) i Placu PKWN (dziś Plac Legionów). **2.–4.** Bambino przy ulicy Hożej 19 w Warszawie to kultowe miejsce, które przenosi swoich gości do czasów PRL-u, serwując klasyczne dania polskiej kuchni.

eprasa.pl 3c7a6e9596

Zresztą dania mięsne – gulasz, kotlety, pierogi z mięsnym farszem – nigdy nie dominowały w menu, które z definicji opierało się na potrawach bazujących na mleku, nabiale, mące. – Szukano pomysłów, jak rozkręcić krajową branżę mleczarską, i miejsc zbytu dla produktów państwowych zakładów – dopowiada Basia Starecka. – I tak powstała zarządzana przez spółki państwowe sieć barów mlecznych, gdzie przede wszystkim podawano kluski leniwe, naleśniki, knedle, a obiad popijano kefirem, maślanką albo zsiadłym mlekiem. To ostatnie pojawia się coraz rzadziej, ale w niektórych barach mlecznych wciąż można je dostać.

DOMAGAMY SIĘ KRZESEŁ

Bary mleczne powstały również dlatego, że zdaniem władz Polskiej Republiki Ludowej, które zaglądały obywatelom i obywatelkom wszędzie, nawet w talerze, odżywialiśmy się skandalicznie. „PRL, który ma wielkie aspiracje przekształcenia Polaków w społeczeństwo nowoczesne i przemysłowe, musi realizować pewien program żywienia" – wyjaśnia Błażej Brzostek, historyk, badacz, autor m.in. wydanej w ubiegłym roku książki „Życie codzienne kobiet w PRL-u". Cytowana wypowiedź pochodzi z reportażu w odcinkach „PRL pod lupą", przygotowanego przez Dom Spotkań z Historią (całość jest dostępna na YouTubie). „Ludzi należy pozbawić możliwości indywidualnego układania swojego menu. Należy ich wprząc w mechanizm naukowo ustalonej, normowanej gastronomii, w związku z tym ideałem żywienia jest stołówka pracownicza w zakładzie pracy. Ta stołówka jest w stanie efektywnie wszystkich wyżywić, a menu jest opracowane zgodnie z pewnymi zasadami dietetycznymi" – kontynuuje swoją opowieść historyk. W latach 50. XX wieku uważano, że w Polsce je się za dużo ziemniaków i kapusty, a za mało innych warzyw i zdecydowanie za mało owoców. „Komuniści bardzo wyraźnie akcentują, że własność państwowa jest zawsze lepsza od własności prywatnej i w związku z tym upaństwowione jadanie jest lepsze od jadania prywatnego" – tak stołówki pracownicze i bary mleczne budowały odgórnie regulowaną branżę gastronomiczną. „Chodzi o to, żeby zlikwidować burżuazyjny przeżytek, jakim jest restauracja" – to także cytat z reportażu. „Nowym zjawiskiem, które ma rewolucjonizować jadanie w mieście, są bary mleczne. Czyli placówki, w których obywatele mają być zachęceni do jadania nabiału. W barach mlecznych nie ma mięsa. To też element propagandy, że Polacy jedzą go za dużo i dlatego są otyli, a gdy zaczną jeść zupy mleczne i pić kefir, będą czuli się lepiej. Sieć bardzo szybko się rozwija. W połowie lat 50. jest już prawie pół tysiąca barów mlecznych w całej Polsce, głównie w dużych miastach".



Bar Teofilanka (Traktorowa 96) to najstarszy bar mleczny w Łodzi. Działa od ponad 60 lat.

Lokale zmieniają się na przestrzeni czasu. W niektórych pojawia się to demonizowane mięso. W niektórych można napić się piwa. Do roku 1956 w mleczakach jada się na stojąco, to w końcu lokale szybkiej obsługi. Rok 1956 jest tu ważną cezurą, w Polsce dochodzi do istotnych zmian politycznych, a nowe władze biorą pod uwagę apele społeczne. Społeczeństwo ma w tamtym czasie różne potrzeby. Chce, żeby zaprzestać prześladowań funkcjonariuszy Kościoła. I chce krzeseł w barach mlecznych.

POLSKA KUCHNIA KOMFORTU

– Wracamy do barów mlecznych. Nieważne, czy mamy pieniądze, czy ich nie mamy. Jemy nie tylko, żeby zaspokoić głód i dolać paliwa. Jemy z powodów emocjonalnych, szukamy ukojenia, poczucia bezpieczeństwa, obcowania z czymś, co się nie zmienia, zwłaszcza w tak nieprzewidywalnym świecie jak dziś. A bar mleczny stoi jak zamrożony. Można fantazjować, że to nasza babcia ulepiła te pierogi – mówi Basia Starecka.

Warszawskie bary Prasowy, Bambino albo Rusałka, w której hiszpańska wokalistka Rosalia kręciła niedawno teledysk. Mewa we Wrocławiu, Kukuryku w Katowicach, Słoneczny w Gdyni. Miejscowi nie mają problemu ze wskazaniem ulubionego baru mlecznego, a wieszczony renesans mleczaków wpisuje się w szerszą tendencję, bo wiele wskazuje na to, że przeprosiliśmy się wreszcie z polską kuchnią, przez lata traktowaną z rezerwą, gdy o naszych wyborach żywieniowych decydowały kolejne mody – na sushi, na ramen, na pizzę neapolitańską.

Według ostatniego raportu Pyszne.pl w 2024 roku typowe polskie dania znalazły się na drugim miejscu wśród ulubionych kuchni osób korzystających z platformy, rosół z makaronem i schabowy wygrały w kategorii „Najlepszy obiad", a pączek i kremówka okazały się ulubionymi deserami. Promocji polskiej kuchni przysłużyły się na pewno książki kulinarne Michała Korkosza, czyli Rozkosznego, a także „Kluski. Teoria i praktyka" Pauliny Nawrockiej-Olejniczak. – Zmienia się status polskiej kuchni. Przepisy śmigają na TikToku, polska kuchnia jest azjatyzowana, weganizowana. Liczba publikacji na jej temat też potwierdza, że przestała wydawać nam się siermiężna – mówi Nakarmiona Starecka. – Sama od lat mam tak, że zagranicznych gości najpierw podejmuję w barze mlecznym, bo tam w pełni widać bizarność naszej tradycji kulinarnej. Bigos budzi duże emocje. Kaszanka również, jeśli się akurat trafi w menu. Bary mleczne podają dania naszych babć, serwują smaki pamiętane z dzieciństwa, w tym wydaniu polska kuchnia jest kuchnią komfortu. Komfort wynika też z tego, że jest to kuchnia często bardzo zdrowa. Przecież polskie kulinaria to bogactwo zup. To kiszonki. To ten kefir do obiadu.

Czy bary mleczne faktycznie wrócą z impetem? Jeśli tylko uda im się przetrwać. ●

ZDJĘCIA: BEATA ZAWRZEL/REPORTER, TADEUSZ DRANKOWSKI/PAP.

eprasa.pl 3c7a6e9596

zwierciadło

Dom pełen sekretów, miłość sprzed lat i burze, które zmieniają wszystko.



czyta **Paulina Holtz**

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

AUTOPROMOCJA

eprasa.pl 3c7a6e9596



Rozmowy
Remigiusza Grzeli

eprasa.pl 3c7a6e9596



ŚWIAT JAK WIELKIE PŁÓTNO

W SPLOTACH KORONEK WIDZI WIĘZYMIĘDZY LUDŹMI. TAKŻE DOBRO I CIEPŁO. W BLISKO 50 KRAJACH NESPOON MALOWAŁA MURALE NA ZABYTKOWYCH KAMIENICACH, ZANIEDBANYCH BUDYNKACH. ZMIENIAŁA ICH OBLICZE, TKAJĄC KORONKOWE INSTALACJE. OD LAT TWORZY PROJEKTY SPOŁECZNE, UPOMINAJĄC SIĘ M.IN. O HARMONIĘ I PORZĄDKOWANIE PRZESTRZENI.

Zdjęcia AGA BILSKA

eprasa.pl 3c7a6e9596



NES NESPOON

artystka, tworzy na pograniczu street artu, ceramiki, malarstwa i sztuki konceptualnej. W swoich pracach wypowiada się na temat zmian klimatycznych („Świat bez wody"), rabunkowej gospodarki leśnej („Epitafium dla lasu"), wojen informacyjnych („Scrabble"), bezdomności („Serwis dla gołębi"), wojennych traum („Blizny") czy przemian społecznych („Prekariat"). Jej murale i uliczne graffiti można znaleźć na pięciu kontynentach.

Ile waży myśl?

Moje „Myśli" ważą teraz 700 kilogramów. Lepię je od 13 lat. To cieniutkie płatki z porcelany. Ten projekt będzie miał swój finał w 2042 roku, kiedy będę miała 1,5 tony „myśli". Więc jeszcze chwilę musisz poczekać. Ale już dziś zapraszam na wystawę.

Widziałem zdjęcia z dokumentacji. Na przykład siedzisz na wilgotnym zaśnieżonym chodniku przed Dworcem Centralnym w Warszawie. I lepisz te płatki przypominające magnolię, jeden po drugim. To rodzaj medytacji?

Pałac Kultury, Dworzec Centralny to symboliczne miejsca środka miasta. Była pandemia, wokół pusto. Mój rok ma dwie pory. Od marca do października jeżdżę, maluję i robię wystawy, instalacje, spotykam mnóstwo osób. Przeskakuję z festiwalu na festiwal, z projektu na projekt. Wpadam do Warszawy na trzy, cztery dni i znów wyjeżdżam. A potem nastaje okres zimowy. Wreszcie mogę uspokoić głowę, pomedytować, pomyśleć, co chciałabym zrobić w przyszłości. I do tego prawdopodobnie był mi potrzebny ten projekt. Porcelana mnie zafascynowała, jest aksamitna w dotyku, szlachetna. Zaczęłam lepić z niej koronki, choć wcześniej lepiłam je z gliny. Z odpadów po koronkach pewnego dnia, nie wiadomo dlaczego, zaczęłam lepić „myśli". Lepiłam je dzień w dzień i dopiero po trzech miesiącach uświadomiłam sobie, co lepię. Nie byłam w stanie przerwać. Miałam codziennie potrzebę wziąć kawałek porcelany i ulepić, nie wiadomo po co, płatki. Ty mówisz o magnolii, a Włochom kojarzą się z rodzajem makaronu, jaki lepią ich babcie, orecchiette, uszka. Mnie to bardziej przypomina płatki róży.

Zabierasz glinkę, z której powstaje porcelana, w podróże?

Wzięłam 80 kilogramów do Zanzibaru i tam lepiłam. Wracając do Polski, miałam problem na wszystkich lotniskach. Stale mnie pytano, co to jest, bo płatki mogły nasuwać różne skojarzenia – może próbuję wywieźć rafę koralową, morskie artefakty? Więc dzisiaj też kojarzę te płatki z morzem, wyciszeniem, niemyśleniem. Na lepienie wybieram miejsca spokojne, ale i niespokojne, jak Berlin, gdzie pojechałam na trzymiesięczną rezydencję zorganizowaną przez Urban Nation Museum. Zobacz to zdjęcie: Kambodża. Jadąc do Azji, byłam przekonana, że będzie spokój, harmonia, morze. Tymczasem lepiłam płatki na plaży pełnej śmieci. Cały projekt w Kambodży tworzyłam w śmieciach, zobaczyłam tam ich tony. Dlatego zrobiłam wtedy film o problemie śmieci na świecie. Kiedy Parlament Europejski zaprosił mnie na wykład o przeplataniu się sztuki i polityki, to po dyskusji zrobiłam performance i lepiłam „myśli" na rzecz pokoju, bo akurat rozpoczęła się wojna w Ukrainie. To jest zapis czasu w porcelanie, wszystko jest zapisane w tych płatkach. Dużo też lepię w domu.

„Epitafium dla lasu" to jeden z tych projektów, którymi protestujesz?

Zrobiłam odciski kory drzew w Białowieży, w miejscu wyznaczonym do wycinki. To maska pośmiertna lasu, który już nie istnieje, pożegnanie. Później przykleiłam te maski w centrum Warszawy, razem z petycją od Greenpeace. W przyszłości chcę zrobić duży projekt na temat lasu, bo wycinka drzew to olbrzymi problem. Tak samo jak brak wody. Kiedyś zostałam zaproszona na wystawę pod tytułem „Human Rights". Jako jedyna mówiłam o braku dostępu do dobrej wody pitnej dla wszystkich. Możemy przecież odsalać wodę. Zaraz ktoś powie: okej, ale co zrobić później z tą solą? Jest wylewana z powrotem do morza, więc morze jest jeszcze bardziej zasalane, to niszczy lokalny ekosystem. Ale to są rzeczy, które można rozwiązać, mamy takie możliwości. I niektóre kraje odsalają wodę. Jako ludzkość jesteśmy w stanie ją dostarczyć potrzebującym ludziom i zwierzętom.

Jako jedna z niewielu artystek robiłaś instalację w Czarnobylu.

Tak, na festiwalu urban artowym, który się tam odbył. Nie było już jego kolejnej edycji i w gruncie rzeczy to bardzo dobrze, to miejsce powinno pozostać nietknięte. Jest pomnikiem triumfu sił przyrody. Byłam przy reaktorze i w strefie zamkniętej. Z jednej strony jest tam postapokaliptycznie, aż ciarki chodzą po plecach. Z drugiej widać, że jeśli znikniemy, natura odrodzi się bardzo szybko i to było w sumie optymistyczne. Las rósł w porzuconych blokowiskach, beton się kruszył, rzeka była pełna wielkich ryb. Bardzo dużo zwierząt do nas podchodziło, na przykład lisy, są całkiem ufne, nie znają niebezpieczeństwa.

Głos artysty jest skuteczny?

Pojedynczy nie. Najwięcej mogą politycy i naukowcy. Artysta ma potrzebę wypowiedzieć się w niektórych sprawach, z nadzieją, że trafi do wrażliwości odbiorców. W ten sposób może

eprasa.pl 3c7a6e9596

zwrócić uwagę społeczności na problem, przy czym nie uważam, że jeden artysta jest w stanie zmienić świat.

Koronka nie zmienia świata? Przynajmniej wizualnie go „upiększa".

Miasto jest dla mnie jak wielkie płótno. Dużo chodzę i gdybym mogła, to bym malowała tyle, że ojej. Chcę dać mu trochę pozytywnych uczuć, emocji. Słyszę często od odbiorców moich prac, że koronki przypominają mandale albo płatki śniegu, wzory wzięte z natury, bo wiele ma motywy kwiatowe, liściaste. Albo że wyglądają jak fraktale, przypominają gwiazdy. Czyli wzbudzają bardzo pozytywne emocje. Mnie dają możliwość przekazania miłości, dobroci, harmonii. To nie jest sztuka zaangażowana społecznie, choć nie, jest zaangażowana społecznie, bo mówi o pozytywnych emocjach i działa w jakiś sposób terapeutycznie. Tutaj nie ma agresji. Nigdy nie spotkałam też agresji ze strony ludzi, którzy widzą to, co robię.

A kiedy robisz coś na nielegalu?

Wielokrotnie w różnych krajach zatrzymywała mnie policja, ale często ktoś mnie bronił. Starsze panie tłumaczyły policjantom, żeby sobie poszli ganiać kogoś innego. A potem prosiły jeszcze, żebym u nich w domu koronkę odbiła, na skrzyneczce. To standard, że jak maluję dużą ścianę, to później wychodzę z szablonami. I jeszcze ludzie mnie karmią, dają w prezencie koronki przechowywane w ich domach.

Chcesz przytulić świat tą filozofią dobra?

Ale on też mnie przytula. To wzajemne. Koronki mają uniwersalny kod, rozpoznawalny w każdej kulturze, na każdym kontynencie. Nie są połączone z religią, nie mają granic, po prostu ta moda rozlała się 500 lat temu i dziś są wszędzie. Ich sploty są przecież także świetnym symbolem więzów międzyludzkich. Tak to rozumiem.

Koronki cię wybrały?

Malowałam minimalistyczne obrazy. Zaczęłam malować olejami, jak miałam 10 lat. Wydawało mi się, że tylko olej i płótno to prawdziwa sztuka. Moje obrazy były depresyjne. Patrząc wstecz, wiem, że musiałam nimi pozałatwiać ze sobą jakieś sprawy. Ten depresyjny okres przerwały narodziny mojej córki. Wraz z nią spadła na mnie niewiarygodna ilość miłości.

Dlatego mówisz, że urodziłaś się w roku 2009?

Tak, bo całkowicie zmieniłam życie. Wcześniej pracowałam w korporacji, później w firmie rodzinnej. Rzuciłam pracę, bo sztuka mnie wołała. Tak naprawdę zawsze mnie wołała. Otaczałam się nią. Córka pierwszy raz „poszła" ze mną na wernisaż do Zachęty, jak miała cztery miesiące. Wychowywałam ją samotnie, nie miałam opiekunki, więc zabierałam ją na wszystkie wernisaże. Kiedy miała 10 lat, powiedziała, że bardzo boi się zostać sama w domu, ale woli to, niż znów pójść na wernisaż. W tamtym czasie tworzyłam, ale nie byłam w stanie się z tego utrzymać. Pewnego dnia poszłam na ustawienia hellingerowskie. I tam usłyszałam, że nie mogę myśleć o sztuce jako hobby. Rodzice non stop mi mówili: „A, to twoje hobby, porysuj sobie, ale musisz mieć prawdziwy zawód". Nawet kiedy odpowiadałam, że to przecież moje życie, że nie umiem żyć bez tworzenia, mówili: „Nie, nie, to jest twoje hobby". Dopiero terapeuta wytłumaczył mi: „Jak będziesz myśleć, że to twoje hobby, to zawsze będzie hobby. Czyli będziesz chodzić do pracy, bo hobby się robi po pracy. Nigdy w życiu się z tego nie utrzymasz. Musisz zmienić myślenie". Dzisiaj za każdym razem mówię, że idę albo jadę do pracy. Kiedy to zrozumiałam, nagle zaczęłam inaczej funkcjonować, zaczęłam też zarabiać. Wyzwoliłam się. Siedem lat temu zmieniłam imię i nazwisko. Oficjalnie nazywam się NeS NeSpoon. Nazwisko łatwo zmienić, ale imię musi pochodzić z zatwierdzonego rejestru imion Unii Europejskiej. W Urzędzie Stanu Cywilnego od razu usłyszałam, że to niemożliwe, bo imię NeS w nim nie istnieje. Zwróciłam się do Rady Języka Polskiego, która odbyła cztery posiedzenia w tej sprawie, by w końcu dać mi zgodę. Cieszę się, że żyję w kraju, gdzie w ogóle istnieją takie możliwości.

Kiedy pojawiły się koronki?

Pewnego dnia podeszłam do płótna i nie mogłam więcej tych depresyjnych obrazów malować. Pomyślałam, że już nigdy nic nie namaluję. Żeby uspokoić ręce, zajęłam się ceramiką. Kupiłam pierwsze 10 kilogramów gliny. Przez dwa lata robiłam dokładnie to samo, co wszyscy początkujący ceramicy, czyli odbijałam liście, kwiaty, folię bąbelkową i koronki na talerzykach, paterach, kubkach, bo to najbardziej popularne formy dekorowania naczyń na świecie. Pewnego dnia wyszłam na Forty Bema, gdzie stał betonowy słup, obok którego przechodziłam codziennie przez sześć lat i nagle „wyświetliła" mi się na nim koronka. Jak to wytłumaczyć? Nie wiem. Dlatego uważam, że to koronka mnie wybrała, nie na odwrót. Wróciłam do domu, musiałam ją ulepić z ceramiki. A potem ją do tego słupa przykleiłam. Z moimi pracami już tak jest, że mi się „wyświetlają". Wcześniej nawet nie lubiłam koronek. Jak widzisz, jestem dość minimalistycznie ubrana... Po latach pomału wprowadzam koronki w swój ubiór, co jest dla mnie nowością. Mnie bardziej interesowała historia, która stoi za koronkami. Przekazywały mi ją często kobiety spotykane w wielu krajach, tworzące koronki. Kiedy wybieram jakiś wzór, one przychodzą, zabierają całą rodzinę, koleżanki, przyjaciół. Stoją pod muralem. Niektórzy biorą krzesełka i siedzą pół dnia, patrząc, jak maluję.

A zanim wejdziesz na rusztowanie?

Za każdym razem, kiedy gdzieś przyjeżdżam, robię dokumentację. Chodzę do muzeów, bo gdzieniegdzie są muzea koronkowe, czasem do muzeum miejskiego czy historycznego, szukam na obrazach lokalnych koronek. Chodzę też do mieszkańców, bardzo często w bloku, na którym maluję. Tłumaczę, że poszukuję lokalnych wzorów. Za każdym razem, kiedy zaczynam malować, po dwóch, trzech dniach, jak już ludzie widzą, co powstaje, zaczynają mi znosić jedzenie i opowiadać: moja babcia albo prababcia tworzyła koronki. Mówią o swojej rodzinie, często o tym, co babcia kiedyś im gotowała i że koronka kojarzy im się z dobrem, ciepłem, rodziną i kobiecością. Przynoszą z domu stare koronki i mówią: „Proszę, to dla ciebie, bo u mnie to tylko ►

eprasa.pl 3c7a6e9596

leży, a ty na pewno coś z tym zrobisz". I tak jest, bo ja je opisuję, magazynuję. Mam wiele kartonów koronek. Nie zdarzyło mi się być w kraju, w którym koronek nie było. To nie oznacza, że w każdym domu babcia robiła koronki, bo świat się zmienia. Moja babcia jeszcze je robiła, ale moja mama już nie.

Koronki babci się zachowały?

Mam jedną. Kiedy zaczęłam robić pierwsze prace, byłam przekonana, że to Polska wymyśliła koronki. Dopiero zgłębiając temat, zrozumiałam, jak długa i zawiła jest historia koronki. W Polsce najpopularniejsze są jej dwa rodzaje – klockowa, którą reprezentuje Bobowa, i szydełkowa z Koniakowa. Klocek i szydełko to dwa różne narzędzia. Koronki robi się też za pomocą igieł, tak powstawały najstarsze, frywolitki – za pomocą czółenka lub igły i szydełka, a także drutów. Alina Krupa, którą uwielbiam, robi przepiękne koronki na szydełku i drutach, bardzo często wykorzystuję je do moich instalacji.

A jak wchodzisz na te wielkie rusztowania, to wraca tamta dziewczyna, która mijała mur berliński i być może chciała na niego wejść?

Rzeczywiście mieszkałam w Berlinie, między 10. a 15. rokiem życia. Dwa razy w tygodniu przekraczałam granicę przez Checkpoint Charlie [przejście między NRD a Berlinem Zachodnim – przyp. red.]. Chodziłam do szkoły niemieckiej w Berlinie Zachodnim, ale popołudniami także do polskiej w Berlinie Wschodnim. Miałam przyjaciół i tu, i tu. Byłam non stop obok muru berlińskiego. Od strony zachodniej był cały pomalowany, a od wschodniej całkowicie wyczyszczony, bielusieńki. Nawet nie można było do niego podejść. Dla wielu mur był symbolem podziału, zamknięcia.

Nie dla ciebie?

Ja tego tak nie czułam, bo z polskim paszportem swobodnie go przekraczałam. Jeździliśmy też na zakupy do Berlina Wschodniego, bo tam było taniej. Było wszystko, tylko brzydko opakowane, w przeciwieństwie do Berlina Zachodniego. Ale fascynowała mnie ta zachodnia ściana obrazów, graffiti i haseł. Fascynowało mnie malowanie na murze – możliwość zamiany małej kartki na wielki format, jakim był. Pamiętam niektóre jego ikoniczne obrazy, jak pocałunek Honeckera i Breżniewa. Ten mural zatytułowany „Boże, pomóż mi przetrwać tę śmiertelną miłość" namalował rosyjski artysta Dmitrij Wrubel. 25 lat później zrobiłam pracę związaną z murem, z tym jego ciągłym przekraczaniem, wspomnieniami z obu stron. Ma tytuł „Copy+Paste". Pobrałam odciski faktur ścian i chodników z dawnego Berlina Wschodniego i Zachodniego i pozamieniałam je miejscami.

Tak naprawdę jako dziecko czułam się w Berlinie Zachodnim totalnie wyzwolona, dał mi niewiarygodne możliwości rozwoju. Gdy w Polsce zmienił się system, a w Berlinie padł mur, rodzice podjęli decyzję o powrocie do Polski. Początkowo żałowałam, ale z perspektywy czasu jestem im za to bardzo wdzięczna.

Co dzieje się z twoim organizmem, kiedy malujesz, siedząc wiele godzin na wysokim rusztowaniu?

Dodaj do tego wiatr, deszcz, śnieg albo za dużo słońca. Właśnie słońce jest największym przeciwnikiem, bo większość ścian maluję w „ciepłych krajach", są bardzo rozgrzane. Muszę być w masce przez te osiem godzin dziennie, bo spreje są toksyczne. Drugim problemem jest ręka. Sprej to 400 mililitrów. Wyobraź sobie, że masz w ręku butelkę wody i machasz nią osiem godzin dziennie. Dlatego nie maluję na bardzo dużych ścianach. 300-400 metrów to jeszcze powierzchnie, które jestem w stanie objąć i pomalować. To praca fizyczna, jak na budowie. Jestem spocona, zmęczona, wszystko mnie boli, ale szczęśliwa, że coś zrobiłam. Czuję, że żyję. Jestem dość aktywna. Cały czas jeżdżę rowerem po Warszawie. Staram się nie używać samochodu, bo muszę być w dobrej kondycji fizycznej przez wiele lat. Kiedy będę starsza, będę wykonywać mniej ciężkich fizycznie prac, a więcej lepić. Nie sądzę, żebym się zatrzymała z lepieniem. Będę miała na to więcej czasu.

A jak już uzbierasz półtorej tony „myśli"?

W tym projekcie ważne jest, żeby ludzie mogli tych myśli dotknąć. Będą leżały na dwóch równoległych 300-metrowych stołach. Idąc między nimi, każdy widz ma zagłębić ręce w płatkach i wywołać szelest „myśli", jakby biały szum, tylko na wyższych rejestrach. Im więcej osób, tym więcej szelestu. Ten dźwięk zagłuszy nasze myśli, czyli będzie to reset, wymuszona medytacja. Stamtąd odwiedzający wejdzie do kolejnej, wyciszonej sali, gdzie będzie już tylko uspokojenie.

Twoja działalność artystyczna jest afirmacją?

Dążeniem do harmonii. Jestem pełna miłości i ta miłość wypływa ze mnie do świata. ●



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

MAKIJAŻ I FRYZURY: ANETA KACPRZAK. PORTRET NES NESPOON: ARCHIWUM ARTYSTKI.

eprasa.pl 3c7a6e9596

zwierciadło

Jak kochać mądrze siebie i partnera? **Poznaj sekret udanych relacji.**



Specjalna edycja bestsellerowego poradnika.
Katarzyna Miller, psycholożka i psychoterapeutka,
w rozmowie z redaktorką naczelną miesięcznika
„Zwierciadło” Joanną Olekszyk.

Książka dostępna na **sklep.zwierciadlo.pl** i w księgarniach.

AUTOPROMOCJA

eprasa.pl 3c7a6e9596



eprasa.pl 3c7a6e9596

MNIE TO NIE ŚMIESZY

A ciebie? Z psycholożką **Martą Niedźwiecką** tym razem rozmawiamy o poczuciu humoru. Kiedy ratuje, a kiedy rani? I dlaczego jest uważane za jeden z najbardziej dojrzałych mechanizmów obronnych?

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

Do czego zwykle przydaje się ludziom poczucie humoru? I może jeszcze: do czego zwykle przydaje się tobie?

Punktem wspólnym z pewnością będzie tu lepsze przetrwanie, ale masz rację, poczucie humoru to niezwykle ludzkie zjawisko. Pozwolę sobie nawet zażartować, że zacznę na poważnie martwić się chatem GPT dopiero wtedy, gdy będzie udawał, że ma poczucie humoru. Żaden inny ssak – nawet jeśli ma emocje, rozwinięte życie społeczne i jest zainteresowany pięknem czy budowaniem wspólnot – nie wykształcił jednak poczucia humoru. Bo ono jest oparte na myśleniu abstrakcyjnym. **Muszę tu wtrącić, że naukowcy mówią o czymś na kształt poczucia humoru u prymarnych, ale też psów i kotów czy papug i kruków. Ma się ono przejawiać na przykład tym, że lubią płatać sobie figle. Z kolei szympansy potrafią się śmiać, gdy ktoś niechcący się przewraca.**

Nie wiem, czy nazwałabym to poczuciem humoru, raczej czymś w rodzaju zwierzęcego *Schadenfreude*, czyli czerpania radości z tego, że komuś coś złego się przydarzyło. W dodatku jest to bardzo konkretne i sytuacyjne. Nie możesz na przykład opowiedzieć szympansowi wspaniałego polskiego dowcipu, który przecudownie odgrywają Krzysztof Kowalewski i Marian Opania w pociągu – mam na myśli dowcip, gdzie pada słynne „Liwko, Liwko, skocz po piwko" – bo w nim realne znaczenie słów nie odpowiada temu, co nas naprawdę śmieszy.

Poczucie humoru to genialna cecha, z punktu widzenia psychologii uważana za bardzo dojrzały mechanizm obronny przed bardzo trudnymi doświadczeniami. Dzięki niemu jesteśmy w stanie trochę się od nich zdystansować i spojrzeć na życie z bardziej żartobliwej, komicznej strony, żeby ochronić własną psychikę przed grozą lub dramatem. Oczywiście z poczuciem humoru można też przegiąć, uciec w heheszki czy śmieszkowanie w sytuacjach, które wymagają powagi. I jak tak sobie patrzę na ludzi w Polsce, to widzę dwie sprzeczne tendencje w podejściu do poczucia humoru. Generacje 40- i 50-latków są nadmiernie sieriozne, poczucie humoru jest tam dawkowane homeopatycznie i raczej trzeba się do niego odwoływać, niż go spodziewać, natomiast młode generacje, szczególnie zetki i alfy, są dokładnie po drugiej stronie – obśmiewają, wkładają w cudzysłów i „przeżartowują" wszystko, jakby w ten sposób uciekały od rzeczywistości i zawartych w niej wyzwań. W wielkim skrócie: jedni mają humoru za mało, a drudzy z nim przedobrzają. Jak widać, tym narzędziem trzeba się posługiwać rozsądnie.

To czym poczucie humoru jest dla ciebie?

Z jednej strony służy mi do odgradzania się od świata i chronienia na przykład przed głupotą czy nieżyczliwością ludzi, ale jest też soczewką, którą nakładałam na rzeczywistość, żeby ją – nawet czasem celowo – obejrzeć w zdeformowanej postaci. Relatywnie wcześnie wsiąkłam w surrealistyczne pisanie Borisa Viana czy Rolanda Topora, przeczytałam też „Paragraf 22" Hellera. Odkryłam, że takie pisanie bardzo pasuje do mojego sposobu myślenia o świecie, do mojej wrażliwości. Pewnie czasem używam tego nadmiarowo, ale bardzo lubię ironię i sarkazm, rozumiejąc jednocześnie, że ich ostrza są obustronne.

Dostałam kiedyś komentarz na Spotify dotyczący jednego z odcinków mojego podcastu. W założeniu miał chyba sprawić mi ►

eprasa.pl 3c7a6e9596

przykrość, ale stał się wielkim prezentem. Brzmiał mniej więcej tak: „Niby wszystko mądrze, ale ciężko się słucha tego sarkazmu. Ta pani zachowuje się, jakby nie lubiła ludzi". Pomyślałam wtedy, że to bardzo trafne spuentowanie tego, jaka rzeczywiście jestem. Prawdą jest bowiem, że ludzi w masie nie trawię, a sarkazmem posługuję się właśnie po to, by obronić się przed tym, co te masy przynoszą. Podsumowując, ten dość cierpki komentarz wzięłam ostatecznie za dobrą monetę, co pokazuje, że poczucie humoru pozwala obrabiać różne rzeczy, które potencjalnie są trudne w odbiorze, w taki sposób, że znajdujesz w nich jakąś srebrną podszewkę, drugie dno. Nie mówiąc już o tym, że jest tarczą przed internetowym pojazdem, którego w naszych czasach jest wyjątkowo dużo.

Mówisz, że poczucie humoru pozwala się zdystansować od rzeczywistości, co jest prawdą, ale prawdą jest również, że bardzo zbliża. Do tych, do których chcemy się zbliżyć.

Swoich ludzi poznajesz po ich poczuciu humoru. Ci, którzy mają je dość specyficzne, to ludzie, którzy są w stanie zrozumieć, że w niektórych bardzo poważnych sytuacjach ciężki, gruby żart jest najlepszą metodą na rozładowanie atmosfery.

Mamy niesamowity kawałek kultury, który wynikł z ludzkiego poczucia humoru, czyli memy. Dzięki nim możemy się odnajdywać nawzajem w przestrzeni społecznej i mówić sobie: „Tak, to jest mój człowiek, ktoś z mojego plemienia, bo on to rozumie, bo to samo go śmieszy". Ja na przykład często testuję nowych znajomych, puszczając im film „Asterix i Obelix: Misja Kleopatra", który uważam za jeden z najśmieszniejszych filmów w historii galaktyki.

Ja mam słabość do „Asterix i Obelix: W służbie Jej Królewskiej Mości", bo gry językowe na bazie angielskiego w wykonaniu tłumacza Bartosza Wierzbięty są tam moim zdaniem jeszcze lepsze.

Powiedzmy sobie szczerze, Polska powinna Bartoszowi Wierzbięcie oprócz Orderu Orła Białego wręczyć też Order Uśmiechu, który kiedyś wręczaliśmy osobom przynoszącym dzieciom radość. Jego tłumaczenia serii o Asteriksie i Obeliksie, ale też serii „Madagaskar" czy wszystkich części „Shreka" są niejednokrotnie lepsze niż oryginał. Jego nieprawdopodobne wyczucie języka, ale i poczucie humoru wycisnęły z polszczyzny pokłady genialnych tekstów, którymi się przerzucamy od lat. „Mort, opamiętaj się, nie będziesz mi przebywał koło stopy", mówione ustami króla Juliana z „Madagaskaru" – czy może być coś genialniejszego?!

W ten sposób robimy sobie testy na poczucie humoru, ale też na inteligencję, bo aby mieć pierwsze, trzeba mieć i drugie.

Poczucie humoru zależy, niestety, od wielu rzeczy, częściowo od kapitału kulturowego – nie da się go wychować na ugorze. Wymaga lekkości, dystansu, ale też zdolności tworzenia mapy umysłu innych ludzi i niedosłownego traktowania rzeczywistości. W zasadzie to metajęzyk, samymi żartami moglibyśmy obsłużyć bardzo poważną i bardzo głęboką konwersację. W poczuciu humoru ważna jest zdolność utrzymania niedomknięcia poznawczego, znoszenia ambiwalencji, nieoczywistości – dlatego to jest bardzo aktywizujące umysłowo. Żart wytłumaczony przestaje być śmieszny, trzeba go po prostu skumać. Poczucie humoru i kreatywność korzystają z tych samych zasobów.

Długo nam się wydawało, że to są cechy wrodzone, tymczasem zarówno poczucia humoru, jaki i kreatywności możemy się nauczyć. I to jest pocieszające!

Co więcej, nie dość, że ludzie mogą rozwijać poczucie humoru jako kompetencję, to jeszcze nasza podatność na żarty zależy w dużej mierze od nas samych, od naszego nastroju i formy psychicznej. Jak jest nam smutno i bardzo źle, to dowcip może wypaść niezręcznie. Podobnie jak jesteśmy w silnym stresie – żart opowiedziany w długiej kolejce na poczcie prędzej nas rozjuszy.

Paradoksalnie poczucie humoru uwalnia ego od własnego ciężaru, pozwala pomyśleć: „Może nie jestem jednak najważniejszy na świecie, podobnie jak moje problemy". Nie dość, że możemy to rozwijać przez całe nasze życie, na przykład czytając błyskotliwe książki, oglądając zabawne filmy czy dowcipkując ze znajomymi, to jeszcze w ramach codzienności możemy częściej wrzucać na luz w sytuacjach napinkowych. Kiedy się nie śmiejemy, sztywniejemy – w myśleniu, zachowaniu, a nawet w sposobie poruszania się.

Kiedy ostatnio patrzyłam na zdjęcia z mojego wczesnego dzieciństwa, to przyznam, że wyglądałam na nich raczej na poważną dziewczynkę. Ale pamiętam też, że się w kierunku „niepoważności" edukowałam. Pasjami kupowałam sobie książki z dowcipami i dość wcześnie zaczęłam oglądać „Latający Cyrk Monty Pythona", który – wyznaję – nie od początku mnie śmieszył.

Brytyjskie poczucie humoru to jest wyzwanie nawet dla bardzo pogodnego człowieka. To wyższy poziom wtajemniczenia. Ja z kolei chowałam się na humorze żydowskim. W trzeciej klasie podstawówki dostałam pod choinkę trzy tomy szmoncesów „Przy szabasowych świecach" – dziś są tak zaczytane, że kartki z nich wypadają. To była moja pierwsza kuźnia naprawdę abstrakcyjnego humoru dla dorosłych, czyli takiego, który konfrontuje z grozą życia. Myślę, że w lwiej części wykuła moje obecne, bardzo czarne poczucie humoru. Ale pamiętam jeszcze jedną lekturę szkolną – tomik wierszy z czasów wojny i okupacji, bardzo nietypowy tomik, nie żaden Krzysztof Kamil Baczyński, tylko uliczne rymowanki, piosenki i kuplety, które mi uświadomiły, co można oswajać poczuciem humoru i jakie to jest cudowne narzędzie! Pamiętam na



POCZUCIE HUMORU UWALNIA EGO OD WŁASNEGO CIĘŻARU, POZWALA POMYŚLEĆ: „MOŻE NIE JESTEM JEDNAK NAJWAŻNIEJSZY NA ŚWIECIE, PODOBNIE JAK MOJE PROBLEMY". KIEDY SIĘ NIE ŚMIEJEMY, SZTYWNIEJEMY – W MYŚLENIU, ZACHOWANIU, W CIELE.

eprasa.pl 3c7a6e9596

przykład taki fragment: „Po Berlinie sobie tuptam, patrzę, trup tu, patrzę, trup tam. Trupki całe, części trupka, rączka, pupka, część kadłubka". Autor: Jan Zaborowski, 1943 rok. Ale Monty Python też uplasował się wysoko na mojej liście, jak wreszcie załapałam, o co w nim chodzi. To było, jakby ktoś rozdarł zasłonę rzeczywistości i pokazał mi zupełnie inny świat.

Ja zawsze lubiłam dowcip na granicy – dobrego smaku, może nawet kultury. Lubiłam sprawdzać, czasem sama na sobie, kiedy coś mnie jeszcze śmieszy, a kiedy uważam, że to już przegięcie. A czy ty też – jak ja – zgodziłabyś się z komikiem Rickym Gervaisem, że można się śmiać absolutnie ze wszystkiego?

Można i należy. Choć z samym Rickym mam dość trudną relację: czasami uważam, że jest bucem, a czasami, że geniuszem. Dopuszczam też myśl, że on to robi specjalnie. Natomiast zdecydowanie bliski jest mu czarny, abstrakcyjny humor, co czyni nas w jakiś sposób zaprzyjaźnionymi [śmiech].

Myślę, że Ricky reprezentuje też humor odważny, wręcz bezczelny. Niewiele osób ma dziś śmiałość stanąć przed najsławniejszymi i najbogatszymi ludźmi na świecie i wytknąć im ich słabości, jak robił to wielokrotnie w przeszłości, prowadząc Złote Globy.

I za to go szanuję najbardziej. Jak sam potem wyjaśnił, prowadził te Złote Globy nie dla tych 200 najsławniejszych i najbogatszych w sali, tylko dla milionów przed telewizorami, którzy są zwykłymi osobami i chcą też czasem pośmiać się z lepszych od siebie, spuścić z nadętej atmosfery takich imprez trochę powietrza.

Tak jak kiedyś robiło się podczas karnawału.

Karnawał to był taki świat na opak, w którym wywracało się wszystkie zasady – moralne i klasowe. Świat dalej działał w niezmienionej formie, ale przynajmniej mogliśmy na chwilę uwolnić napięcie biorące się choćby z poczucia niesprawiedliwości społecznej.

Moim zdaniem Ricky Gervais jest jednym z niewielu nowoczesnych błaznów, w najlepszym tego słowa znaczeniu, bo on niby drwi, a jednak mówi totalnie poważnie. A co najważniejsze, nie trzyma sztamy z Bradem Pittem czy George'em Clooneyem, tylko właśnie z nami, maluczkimi.

Jednocześnie Brad Pitt czy George Clooney powinni się zaśmiać z jego żartu, by pokazać, że mają do siebie dystans.

Dlatego właśnie każdy szanujący się król musiał mieć swojego błazna. Już samo nieposiadanie go oznaczało, że nie masz poczucia humoru. Stańczyk, piękna postać historyczna i kulturowa, był z jednej strony wielkim patriotą, a z drugiej właśnie takim tricksterem, żartownisiem.

Uważasz, że humor nam się dziś trochę stępił?

Tak. Po pierwsze, ponaruszało nam się trochę tabu i dużo więcej dziś można, a po drugie rozrywka wzięła na siebie dużo z takiego rozładowania, które powinno być – w moim odczuciu – robione w nieco inny sposób, na wyższym poziomie. Już tłumaczę. Kabarety z czasów stanu wojennego w Polsce albo z czasów PRL-u, kiedy Polska była nazywana najzabawniejszym barakiem w obozie, to były genialne teksty i ludzie zaangażowani społecznie i politycznie: od Starszych Panów, poprzez „Przekrój" aż po Smolenia i Kabaret Olgi Lipińskiej. Wszyscy byliśmy wtedy przyzwyczajeni, że niesprawiedliwość i terror obsługuje się właśnie pewnym rodzajem poczucia humoru. Jak w tej linijce: „Idę sobie, patrzę, a leją zasłużonych". Bogdan Smoleń mówił to, akcentując słowa tak, że cenzor nie mógł się przyczepić, bo wydawało się, że jest mowa o alei zasłużonych, tymczasem tak naprawdę chodziło o niesprawiedliwość wobec kombatantów. Potem system się zmienił, wszystko ruszyło do przodu, o wiele więcej można było powiedzieć, a żarty zrobiły się bardziej trywialne. Nie wiem, jak tobie, ale mnie z obecną polską sceną kabaretową jest bardzo ciężko. Nie odnajduję tam rzeczy, które są dla mnie śmieszne. To bardziej ramota i relikt niż tętniący puls kultury.

Jest nam za dobrze, żebyśmy byli zabawni?

Trudne warunki zaostrzają poczucie humoru, ale to nie znaczy, że w dobrych nie można tworzyć wyrafinowanych form intelektualnych, tyle że pojawia się wtedy możliwość ich nietworzenia, i ludzie z niej korzystają.

Jednocześnie żałoba po śmierci Joanny Kołaczkowskiej pokazuje, że prosty dowcip może dawać tyle samo satysfakcji, co ten wyrafinowany. Może chodzi o wybranie obiektu, z którego się śmiejesz. Zamiast szydzić czy rechotać z innych, można śmiać się z siebie, z nas, z naszych językowych nawyków czy postaw. Tak jak robiła to Joanna.

Moim zdaniem ona znalazła złoty środek pomiędzy zwykłością żartu a wyrafinowaniem. To wcale nie było takie proste, jak się wydawało. Ona brała zwykłe rzeczy czy tematy, ale tak je ze sobą zestawiała, że człowiek nagle dostrzegał jakiś zgrzyt, absurd, śmieszność. To było ogromnie uwalniające.

Jest w nas ciągle miejsce na ten bardziej wyrafinowany humor. Cieszy mnie, że filmem 25-lecia Polacy ogłosili „Dzień świra" Marka Koterskiego. Film śmieszny, a jednocześnie smutny.

Może dlatego, że tematem „Dnia świra" jest polskość.

Niezmiernie raduję się też, że rekordy popularności biją takie seriale jak „1670" czy „The Office PL". Przy obydwu pracował Jakub Rużyłło, któremu ja z kolei stawiałabym dziś pomnik.

„Hop, hop, hop", „Jesteś swój chłop, to znaczy mój chłop" czy „Człowiek dorobi się czegoś ciężką pracą swoich chłopów" – bon moty Jana Pawła Adamczewskiego, autorstwa Rużyłły, już chyba na stałe weszły do naszego słownika.

No i moja ostatnia radość: odżywa komedia improwizowana. Uwielbiam warszawskie Klub Komediowy i Klancyk.

Ja nawet byłam zaproszona przez Klancyk do wzięcia udziału w ich spektaklu improwizowanym jako gość. Z jakiegoś powodu doceniają moje sucharowe poczucie humoru, a mówię „sucharowe" na podstawie reakcji publiczności, która w momentach, w których żartowałam, pozostawała niewzruszona, a zarykiwała się, kiedy byłam absolutnie poważna. Te spektakle są niesamowicie błyskotliwe, a jednocześnie niesamowicie przystępne.

Co istotne, aby się dobrze bawić na takim spektaklu improwizowanym, musisz wprowadzić się w dobry nastrój, „rozbawić się". Dlatego też prowadzący robią publiczności i sobie przed spektaklem rozgrzewkę. ►

eprasa.pl 3c7a6e9596

Byłam świadkiem takiej rozgrzewki w wykonaniu członków zespołu, i to dopiero jest kosmos. Bo ta rozgrzewka jest neurobiologiczna. Polega na bardzo szybkim reagowaniu na hasła rzucane przez drugą stronę, połączonym z określoną sekwencją ruchów, które trzeba wykonać. To jest ogromnie trudne, ale dzięki temu synchronizują się ze sobą i rozgrzewają własne neurony. Dlatego potem masz wrażenie, że oni grają według scenariusza, tymczasem to ich mózgi odbierają na tych samych falach.

I to się udziela też widzom. Ja po takim spektaklu zupełnie inaczej patrzę na rzeczywistość, inne rzeczy w niej odkrywam.

Bo wyrafinowane poczucie humoru zabiera cię do takiej intensywnej, mentalnej zabawy, podczas której po prostu inaczej pracują ci zwoje mózgowe. Coś się otwiera w głowie. To mniej wyrafinowane operuje na niskich rejestrach, w których się mówi: „Przychodzi baba do lekarza, a lekarz też baba".

Nasze poczucie humoru zmienia się, także w związku ze zmianami kulturowymi i zmianą naszej wrażliwości. Obecnie naśmiewanie się z osób z niepełnosprawnościami jest w złym guście, podczas gdy kiedyś wiele żartów miało w sobie element, który wygrywał wyższość jednej grupy nad drugą albo dominację. Bywały upokarzające, naznaczające dla jakichś grup społecznych, zawierały w sobie sporo pogardy. Teraz rozumiemy, że żart może ranić.

No właśnie, czy żart może zaboleć? I kto wtedy jest temu „winien"?

Z jednej strony za przekaz odpowiada nadawca, ale z drugiej... Jeśli Brad Pitt weźmie do siebie żart Ricky'ego Gervaisa albo blondynka w pełni zidentyfikuje się z seksistowskim dowcipem o blondynce, to w pewien sposób oboje zgadzają się być zabrani do świata, w którym te podziały istnieją. To jest właśnie najdelikatniejsze w żarcie, że tu nie można narysować jednej linii. Wolałabym zaśmiać się z George'a Clooneya, zadrwić z jego uprzywilejowania, niż śmiać się z osoby jeżdżącej na wózku.

A z siebie?

Z siebie – zawsze. Chodzi mi o to, że osoba na wózku nie ma przywileju i drwienie z niej jest okrucieństwem. Natomiast jeśli ktoś ma bardzo dużo przywilejów, czyli jest w o wiele lepszej sytuacji, to żart na temat tej osoby nie pogłębia jej krzywdy, bo tam krzywdy nie ma. Nasza wrażliwość w ramach poczucia humoru mogłaby iść w taką stronę, że warto się śmiać ze wszystkiego, zwłaszcza z rzeczy bardzo poważnych, natomiast można w tym uwzględnić, że niektóre żarty dla osób, które są w wyjątkowo trudnej sytuacji, mogą być raniące i trudne do zniesienia. Tu nie chodzi o cenzurę, tylko o to, by zdobyć się na bardziej wyrafinowany dowcip.

Myślę, że dziś po prostu z takiego żartu się nie śmiejesz. Kiedyś nie wiadomo było, czy można się nie śmiać. Mnie dziś nie bawi wiele rzeczy, które kiedyś wywoływały uśmiech, bo pewne rzeczy sobie uświadomiłam. Jednocześnie upieram się, że można się śmiać ze wszystkiego i wszystkich, byle w dobrej intencji.

Dlatego też odbiorcom żartów polecałabym nienadmierne identyfikowanie się z ich treścią. Ja się śmieję z żartów o głupich psychologach, pod warunkiem że są dobre. Żart bywa dziś orężem, tak jak mówisz, także w niedobrej sprawie. Bywa, że uczestniczę w dyskusji, w której ktoś mnie celowo obraża, a potem mówi: „Wiadomo, że się nie śmiejesz, bo jesteś feministką, a feministki nie mają poczucia humoru". No przepraszam bardzo.

Skąd bierze się ten mit, że dziewczyny są mniej zabawne od chłopaków? Chodzi o to, że musimy być seksowne, a nie śmieszne?

Poczucie humoru nie przystoi patriarchalnej kobiecie dlatego, że ono jest narzędziem władzy i kontroli. A kobieta w tym systemie nie ma pozycji, która by jej pozwalała na robienie sobie heheszków z pana i władcy. Pamiętaj, zgodnie ze słowami przypisywanymi Margaret Atwood, mężczyźni najbardziej boją się tego, że zostaną wyśmiani przez kobiety, a kobiety – że mężczyźni je zabiją. Istotne jest tu także, że chłopcy są od małego wychowywani do współzawodnictwa, więc są uczeni pewnej prostolinijności i gruboskórności w kontaktach społecznych, co ma swoje plusy i minusy. Plusem jest to, że jak się na siebie wkurzą, to dadzą sobie po razie i temat się kończy. Ja nie pytam, czy to dobrze czy źle, tylko mówię, jak to wygląda. Dziewczynki są ćwiczone do dużo bardziej zniuansowanych relacji międzyludzkich, nieuprzywilejowanie odbiera im możliwość konfrontacji wprost, w związku z tym duża część agresji przesuwa się w stronę interakcji werbalnych lub niewerbalnych. Chłopiec chętniej rzuci przekleństwem, dziewczynka sięgnie po złośliwość. Na dodatek wszyscy jesteśmy uczeni raczej poważniejszego traktowania siebie samych w komunikacji, w Polsce poczucie humoru nie jest wysoko stawiane pośród cnót indywidualnych.

Zawsze jak czytałam rankingi cech pożądanych u partnera, poczucie humoru plasowało się bardzo wysoko. Choć rzeczywiście dotyczyło to głównie partnerów, nie partnerek.

To uznanie dla poczucia humoru jest jednak bardzo wybiórcze, dotyczące określonych kręgów i poza nimi słabo reprezentowane.

Poczucie humoru daje większą kontrolę. Myślisz, że powinniśmy zawalczyć o większe równouprawnienie w tym zakresie?

Myślę, że o indywidualną emancypację w ramach poczucia humoru walczyć zawsze warto, natomiast my wszyscy powinniśmy zawalczyć o więcej Ricky'ów Gervaisów, Stańczyków, błaznów, tricksterów w naszym społeczeństwie. Ludzi, którzy w mądry sposób drwią z okrucieństwa, niesprawiedliwości, przywilejów i buty możnych tego świata. Dziś mamy zdecydowanie więcej tchórzy i pochlebców. ●



MARTA NIEDŹWIECKA

certyfikowana sex coach i psycholożka. Autorka podcastów i książek „O zmierzchu" (właśnie ukazał się trzeci tom). „Niezbędnika nowoczesnej dziewczyny" można też słuchać jako podcastu.

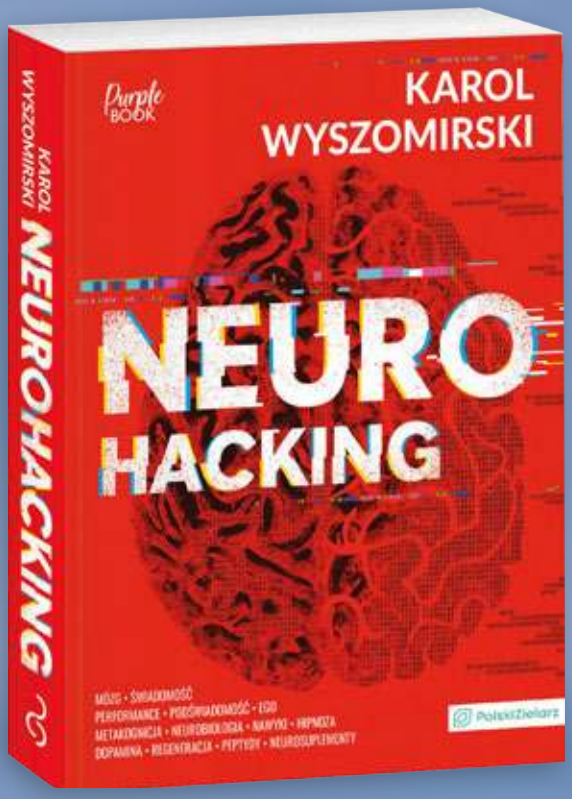
ZDJĘCIA: WERONIKA ŁAWNICZAK, MATERIAŁY PRASOWE.

eprasa.pl 3c7a6e9596

Purple BOOK
WYDAWNICTWO

Neurohacking to nowoczesna metoda na przeprogramowanie twojego mózgu i układu nerwowego w celu uzyskania upgrade'u mentalnego i emocjonalnego oprogramowania.

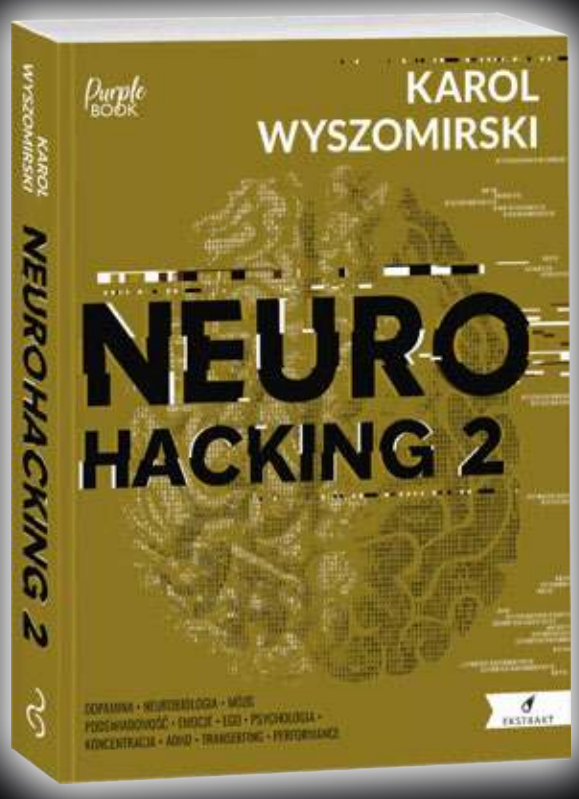
– Karol Wyszomirski



PolskiZielarz Partner



Nie potrzebujesz nowego roku.
Potrzebujesz nowej świadomości.



Partner

Kontynuacja bestsellera „Neurohacking"!

KSIĄŻKA DOSTĘPNA TAKŻE JAKO EBOOK
MP3

Książki dostępne we wszystkich dobrych księgarniach.
Znajdź nas na facebook.com/Purple Book Wydawnictwo • instagram.com/purple_book_wydawnictwo

eprasa.pl 3





Powrót PTAKÓW

Na razie optymistyczne dane pochodzą jedynie z terenu Francji, jednak tendencja jest widoczna. Rolnictwo bez neonikotynoidów sprawia, że odradza się populacja owadożernych ptaków.

Neonikotynoidy, środki ochrony roślin, do niedawna powszechnie używane w rolnictwie, sprawiają, że rośliny stają się toksyczne dla owadów, w tym pszczół. O tym, jakie są skutki umierania pszczół, już wiele razy pisaliśmy, ale także spadek populacji innych owadów jest groźny – oznacza spadek populacji ptaków owadożernych, jak kosy czy zięby, gorzej mają się też małe ssaki owadożerne czy nietoperze. Ostatecznie, po latach sporów, Unia Europejska w 2018 roku wprowadziła zakaz stosowania neonikotynoidów. I, jak podają naukowcy, są efekty: liczba ptaków owadożernych we Francji powoli rośnie. Choć pełna odbudowa ich populacji będzie trwać raczej dekady niż kilka lat.

Buty z laboratorium

Znam osoby, które ze względów etycznych nie jedzą mięsa, ale ciągle nie potrafią się rozstać ze skórzanymi butami czy torebkami. Prawdę mówiąc, też mam z tyłu głowy przekonanie, że buty ze skóry są cieplejsze, a torebki lepsze jakościowo, no i rozkład różnych ekoskór to ciągle często stulecia... Holenderski start-up Qorium proponuje rozwiązanie: tak jak coraz większą popularnością cieszy się mięso hodowane komórkowo, tak oni hodują w laboratoriach skórę, nie hodując i nie zabijając przy tym zwierząt. Mam nadzieję, że ich produkty szybko podbiją rynek nie tylko w Niderlandach.

eprasa.pl 3c7a6e9596

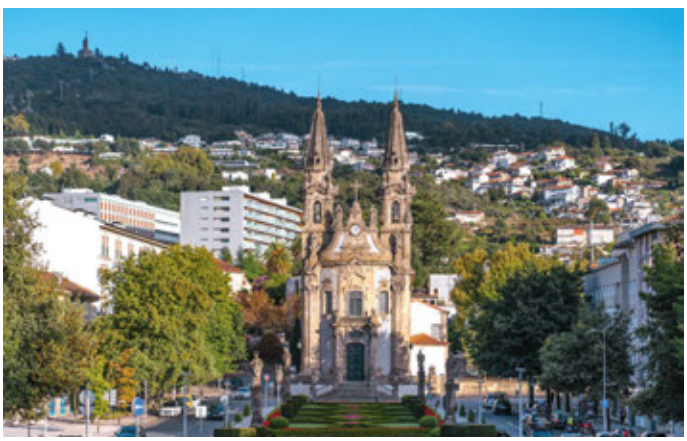


Cyrkularny poniedziałek

Black Friday to już od dawna nie jeden dzień, ale cały tydzień, to samo dzieje się z jego w pewnym sensie przeciwieństwem, czyli Circular Monday. Zaczęło się w Szwecji od poniedziałku przed tygodniem święta zakupów. Circular Monday miał być na ten czas odpowiedzią. Podkreśleniem, że warto naprawiać, zamiast wyrzucać i kupować nowe, że sensowne jest stawianie na mniej, za to lepszej jakości, że wreszcie trzeba nauczyć się cieszyć się rzeczami, które mamy, nawiązywać z nimi relację, doceniać je i pielęgnować. Nie chodzi o zawstydzanie kupujących na czarnopiątkowych przecenach, ale o edukację pozytywną, pokazywanie, że sensownie i zdrowo dla planety (oraz dla naszych portfeli) jest nie generować dodatkowych rzeczy, opakowań, śladu węglowego. Do 2024 roku dzięki Fundacji Circular Poland do akcji dołączyło ponad 1400 firm, organizacji i ambasadorów.

Wielkie liczenie

46-50 tysięcy *par bocianów. Tyle, jak pokazał VIII Międzynarodowy Spis Bociana Białego (robi się je co 10 lat na całym obszarze występowania tych ptaków, w Europie, Azji i Afryce Północnej), gniździło się w Polsce. Więcej boćków, choć różnice nie są duże, żyje tylko w Ukrainie i Hiszpanii. W Polsce liczenie objęło ponad 90 proc. gmin, a pracowało przy tym ok. 1500 wolontariuszy.*



Green Capital

Wiemy, które miasto zostanie Zieloną Stolicą Europy w 2027 roku. Będzie to niemieckie Heilbronn, położone w Badenii-Wirtembergii. Zwyciężyło w konkursie European Green Capital Award organizowanym przez Komisję Europejską. O tytuł ubiegało się 20 miast z 11 krajów (w tym nasze Bielsko-Biała). Oceniano m.in. strategie klimatyczne, jakość powietrza, wody, poziom hałasu, wdrażanie gospodarki o obiegu zamkniętym, wykorzystanie energii odnawialnej, zaangażowanie społeczne i plany na przyszłość. Oprócz zaszczytnego tytułu Heilbronn dostanie także 600 tysięcy euro na dalszy zielony rozwój. W 2026 roku tytuł Zielonej Stolicy należeć będzie do portugalskiego Guimarães, a z koroną właśnie rozstaje się Wilno. Pierwszym laureatem konkursu w 2010 roku był Sztokholm.

ZDJĘCIA: JANNE AALTO, THOMAS BARWICK, SERGIO FORMOSO/GETTY IMAGES.

eprasa.pl 3c7a6e9596

sens.
inspirujemy
do rozwoju
przez
cały rok

Co miesiąc w sprzedaży.
Marcowy
numer do kupienia
od 10 lutego.



Część nakładu będzie dostępna w zestawie z książką w promocyjnej cenie. Do wyboru kilkanaście tytułów, w tym książki **Katarzyny Miller** oraz poradniki rozwojowe z kolekcji **„Psychologia. Klucze do Lepszego Życia"**.

WYDAWNICTWO ZWIERCIADŁO POLECA



„Chcę być kochana tak jak chcę"
to książka-poradnik, książka-terapia, książka-przygoda, w której **Katarzyna Miller** i **Ewa Konarowska** zastanawiają się, w jaki sposób można otrzymać miłość dokładnie taką, jakiej się chce i jakiej się potrzebuje.

Po jej przeczytaniu tysiące kobiet zmieniło swoje podejście do wielu kwestii związanych z miłością i relacjami. Nie boją się mówić, czego pragną i czego oczekują od życia. I czują się kochane.

sklep.zwierciadlo.pl Wydawnictwo Zwierciadło wydawnictwo_zwierciadlo

AUTOPROMOCJA

eprasa.pl 3c7a6e9596

Poleca **Zofia Fabjanowska**

KULTURA



Film „KOPNĘŁABYM CIĘ, GDYBYM MOGŁA" w kinach od 20 lutego.

WSZYSTKO WSZĘDZIE NARAZ

ZACZĄŁ SIĘ CZAS ŚWIETNYCH PREMIER. JEST ICH TYLE, ŻE TRUDNO BĘDZIE SIĘ ZDECYDOWAĆ, NA CO IŚĆ DO KINA. „KOPNĘŁABYM CIĘ, GDYBYM MOGŁA" TO JEDNAK COŚ WIĘCEJ NIŻ PRZEPIS NA CIEKAWIE SPĘDZONY WIECZÓR CZY POPOŁUDNIE. MOŻE ZOSTAĆ Z WAMI O WIELE DŁUŻEJ.

Widoczna na zdjęciu Rose Byrne nie bez powodu wznosi oczy ku niebu. Powodów jest co najmniej kilka. Chociażby gigantyczna dziura w suficie, która powstała, kiedy mieszkanie Lindy (granej przez Byrne głównej bohaterki filmu) zostało zalane. To kolejna na długiej liście katastrof, z jakimi kobieta musi się mierzyć. Jest mamą ciężko chorej dziewczynki wymagającej stałej opieki. Zresztą co chwila dzieje się coś, przez co skacze ciśnienie i nam, i Lindzie. Tu trudna rozmowa lekarska na temat córki, a zaraz telefon od męża (w wiecznej podróży służbowej), dlaczego remont tak się wlecze pod jego nieobecność („Nie mogłaś tego lepiej załatwić?"). A tu pacjent (Linda jest psychoterapeutką) zgłasza żale o przebieg terapii. Spokojnie, będzie gorzej. „Macierzyński horror", podsumował ktoś świeżo po seansie. Tak, to prawda, a przy okazji film stawiający ważne pytania o rolę matki. Gros osób, które widziały go na festiwalach, odnajduje się w sytuacjach i stanach emocjonalnych pokazanych na ekranie, nawet jeśli reżyserka Mary Bronstein funduje nam miejscami surrealistyczne sceny i sporą dawkę czarnego humoru. Czy Linda jest dzielną matką? A może wyrodną, skoro nocami stres podlewa winem ze skrętem i robi masę innych kontrowersyjnych rzeczy. Empatyzować z nią? Oburzać się na nią? Byrne genialną grą dodaje tylko filmowi wyjątkowości. Zgarnęła już za to Srebrnego Niedźwiedzia i Złoty Glob (najlepsza kobieca rola komediowa i musicalowa), przydałby się Oscar. Czy go dostanie? Trudno powiedzieć, zważywszy na to, jak silną ma w tym roku konkurencję – na czele z Jessie Buckley (o jej wybitnej kreacji w „Hamnecie" przeczytacie kilka stron dalej). ■

ZDJĘCIE: MATERIAŁY PRASOWE.

eprasa.pl 3c7a6e9596



Koncert **FLORENCE AND THE MACHINE** odbędzie się 7 marca w krakowskiej TAURON Arenie.

Krzycz, KRZYCZ, krzycz

FLORENCE WELCH NA NAJBARDZIEJ SZAMAŃSKIEJ ZE SWOICH PŁYT ODKRYŁA TERAPEUTYCZNĄ MOC WRZASKU. DO RYTUALNEGO KRZYKU ZAPROSI POLSKĄ PUBLICZNOŚĆ JUŻ W MARCU NA KONCERCIE FLORENCE AND THE MACHINE W KRAKOWIE.

Magia. Poezja. Obłęd. Na kilka miesięcy przed premierą albumu „Everybody Scream", wydanego jesienią 2025 roku, brytyjska gwiazda zamaszystego folk popu publikowała enigmatyczne posty w swoich mediach społecznościowych. Raz było to wideo, na którym ubrana w powłóczystą czerwoną suknię wykopuje dziurę w ziemi. Innym razem notowała kilka pojedynczych słów, wyznaczających kierunek emocjonalny powstających utworów. Wszystkie układały się w zapowiedź, jak sama mówi, najbardziej osobistej płyty w portfolio Florence And The Machine. To jej szóste pełnometrażowe wydawnictwo, faktycznie czerpiące z potwornie trudnego doświadczenia. „To była moja pierwsza próba zajścia w ciążę. Myślałam, że nie ma opcji, przecież jestem dinozaurem" – opowiadała w niedawnym wywiadzie dla „The Guardian". Miała 37 lat, gdy okazało się, że ta wspomniana pierwsza próba okazała się próbą udaną. „Nigdy nie byłam bliżej stworzenia życia i w tym samym momencie spotkałam się twarzą w twarz ze śmiercią. Czułam, że jedną nogą jestem już za drzwiami, a po drugiej stronie są tłumy kobiet i wszystkie krzyczą". Florence Welch poroniła, a dodatkowo ciąża okazała się ciążą pozamaciczną i gwiazda trafiła do szpitala z krwotokiem wewnętrznym. Graniczne doświadczenie przekuwa dziś w poetyckie piosenki o siostrzeńskiej wymowie. Koncerty Florence And The Machine zawsze były przyjmowane z entuzjazmem przez polską publiczność, ale nowa trasa może dotknąć nawet te osoby, których wcześniej Welch nie poruszała. ■

eprasa.pl 3c7a6e9596



Życie i sztuka

Leonora Carrington (nie mylić z Dorą Carrington z filmu z Emmą Thompson), malarka, rzeźbiarka, pisarka, ikona surrealizmu. Jak fascynująca jest jej sztuka, można się przekonać na ogromnej retrospektywnej wystawie, którą niedawno można było oglądać w Mediolanie, a od stycznia przeniosła się do Paryża. Podążamy ważnymi dla artystki tropami: chodzi przede wszystkim o symbol, feminizm i ekologię. Jeśli zaś chcecie poznać bliżej także jej burzliwe losy (zmarła w 2011 roku w wieku 94 lat), warto zajrzeć do biograficznej książki Joanny Moorhead „Surrealistyczne przestrzenie. Życie i sztuka Leonory Carrington", którą niedawno wreszcie przetłumaczono na polski.

Wystawa „LEONORA CARRINGTON"
w Musée du Luxembourg w Paryżu potrwa do 19 lipca.



Nie tracąc ducha

Epifanie, a więc objawienia rozumiane też jako zachwyty, nie bez powodu znalazły się w nazwie tego odbywającego się w okresie Wielkiego Postu festiwalu. Znanego z łamania stereotypów, otwartego na dialog ponad podziałami. To wydarzenie mocno interdyscyplinarne, prezentujące przedstawienia teatralne i taneczne, widowiska muzyczne, filmy. W tym roku można zobaczyć m.in. spektakl „Krzyżacy" (na zdjęciu) w adaptacji Jana Klaty i Ishbel Szatrawskiej czy wybrać się na organizowane w warszawskim Muzeum Narodowym koncerty – do słuchania także w pozycji horyzontalnej, jeśli przyniesiecie sobie matę lub koc.

Festiwal NOWE EPIFANIE
w Warszawie potrwa od 18 lutego do 29 marca.

Opera, jakiej nie znacie

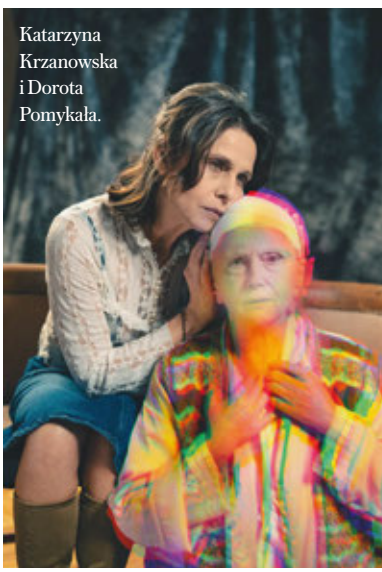
Genialne wielogłosowe madrygały Claudia Monteverdiego, pierwszego z wielkich mistrzów baroku, wykonywane w barze mlecznym do pierogów? W ramach festiwalu Opera Rara reżyser Cezary Tomaszewski wraca po kilkunastu latach z legendarnym projektem „bar.okowa uczta". A to tylko jeden z wielu punktów tegorocznego, jak zawsze intrygującego programu, który właśnie ruszył i w którym znalazło się też na przykład pięć godzin z Bogusławem Schaefferem (jednym z najważniejszych twórców awangardy XX i XXI wieku) w MOCAK-u czy „Teseo", najbardziej eksperymentalna opera w twórczości Händla.

Festiwal OPERA RARA w Krakowie potrwa od 3 do 21 lutego.



Pożegnanie z Nel

Punktem wyjścia jest tu powieść, która do dziś pozostaje fenomenem. Nadal traktuje się ją z wielkim sentymentem, w końcu całe pokolenia Polaków czytały ją w szkole. Jednocześnie wobec tej książki padają uzasadnione oskarżenia o szerzenie rasizmu i podgrzewanie kolonialnych ambicji. Co się stanie, jeśli za „W pustyni i w puszczy" weźmie się reżyser głośnych filmów „Cicha noc" czy „Ministranci"? Dla Piotra Domalewskiego najważniejszym z tematów są rodzinne relacje. A w tym wypadku kluczowym tropem okazał się fakt, że Henryk Sienkiewicz aż 56 razy pisze w powieści o strachu i ucieczce przed śmiercią. Jak Domalewski wykorzystał to w swoim spektaklu? Sprawdźcie.


Katarzyna Krzanowska i Dorota Pomykała.

Spektakl „ZAMKNIJ OCZY NEL. W PUSTYNI I W PUSZCZY – EPILOG"
w Narodowym Starym Teatrze w Krakowie.

ZDJĘCIA: KAROLINA JÓŹWIAK, BARBARA SKOWROŃSKA, DUET HAWA (HABRYN I WAWRZOŁA); © 2026 ESTATE OF LEONORA CARRINGTON - ADAGP, PARIS © COLLECTION D.T.O., MATERIAŁY PRASOWE.

eprasa.pl 3c7a6e9596



eprasa.pl 3c7a6e9596

Dodatkowa PARA OCZU

ROZGADANY, DYGRESYJNY, DO BÓLU SZCZERY. NA EKRANIE: ZAWSZE BEZBŁĘDNY. **STELLANA SKARSGÅRDA** ZA CHWILĘ BĘDZIE MOŻNA ZOBACZYĆ W „WARTOŚCI SENTYMENTALNEJ", ZA KTÓRĄ TO ROLĘ ZGARNĄŁ ZŁOTY GLOB. ZA REKOMENDACJĘ SAMEGO FILMU NIECH POSŁUŻY ZAŚ FAKT, ŻE W MINIONYM ROKU ZOSTAŁ JEDNYM Z NAJDŁUŻEJ OKLASKIWANYCH TYTUŁÓW W CAŁEJ 80-LETNIEJ HISTORII FESTIWALU W CANNES.

Rozmawia **ARTUR ZABORSKI**

Co pan sądzi o mężczyznach, którzy mają problemy z okazywaniem uczuć?
Jest mi ich żal.

Czyli pańskiego bohatera, Gustava, też panu żal?
On przynajmniej próbuje, nawet jeśli jego próby zwykle kończą się fiaskiem. Właściwie to od 25 lat pociągają mnie role tego typu mężczyzn – uwielbiam grać facetów ponoszących porażkę za porażką [śmiech]. Oczywiście w prawdziwym życiu bywa różnie. Zwłaszcza w relacjach z ludźmi – no wie pan, wszystkie te sytuacje, kiedy próbuje się nawiązać z kimś więź i to się kompletnie nie udaje...

A więc jesteście z Gustavem zupełnie różni?
W wielu kwestiach jesteśmy jednak podobni. Ja też mam pracę, którą kocham. Podobnie jak Gustav [w filmie ta postać jest wziętym reżyserem – przyp. red.] jestem w tej kwestii trochę jak nałogowiec, nie mogę żyć bez swojego zawodu. Tylko że mnie, w odróżnieniu od bohatera, którego gram, udało się lepiej ten nałóg zrównoważyć z życiem rodzinnym. Częściej bywałem w domu, pokazywałem też moim dzieciom, że nie jestem we wszystkim dobry. Nie bałem się im wyznać, że na niektórych polach wypadam kiepsko. Jako ojciec na pewno nie stoję na piedestale, nie pretenduję do figury ojca, którego należy czcić. Myślę, że to mi wiele ułatwiło w relacjach z własnymi dziećmi.

A wracając do Gustava, świetnie, że jest, jaki jest, bo nie bardzo interesuje mnie granie postaci jednoznacznie dobrych. Nawet jeśli scenariusz sugerowałby coś takiego, ja i tak wymyślę moim bohaterom jakieś wady. Muszę sięgnąć do ich ciemniejszej strony, żeby zbudować wewnętrzne napięcie. Chcę w kinie opowiadać o prawdziwych ludziach, a nie o świecie wyraźnie podzielonym na to, co dobre i złe. Zwłaszcza że ten podział jest absolutnie kłamliwy, choć najwyraźniej, sądząc po hollywoodzkich klasykach, sporo z nas chce w to kłamstwo wierzyć. Tak więc wszyscy moi bohaterowie mają wady. Wszyscy! Mogą być nie wiem jak wspaniali, a jednocześnie pełni wad.

Bywa i tak, jak w przypadku barona Harkonnena z „Diuny". Niewiele tam miałem do zagrania [śmiech]. Po prostu dbałem o to, żeby było Harkonnena jak najmniej – mimo jego potężnej masy. On ma tylko jedno zadanie: ma być cholernie przerażający, co osiąga głównie wyglądem. Gdyby pokazywać go zbyt często, przestałby być aż tak straszny. Swoją drogą, nie wiem, czy pan wie, ale na początku był pomysł, żeby Harkonnen nosił zbroję, jak w filmach Marvela. Ostatecznie pokazaliśmy go takiego, jaki jest: nagiego i w piżamie. W tak skrajnych przypadkach nie interesuje mnie pokazywanie przeszłości bohatera. Nie zastanawiam się, czy był źle traktowany jako dziecko, nie buduję sobie tła psychologicznego postaci. To nie jest ważne. W kinie artystycznym mam dużo więcej do namysłu, więcej czasu, żeby zbudować rolę.

Skoro mowa o Hollywood – co pan sądzi o deklaracjach niektórych europejskich aktorów, że będą odmawiali grania w hollywoodzkich filmach w geście sprzeciwu wobec polityki Donalda Trumpa?
Szczerze wątpię, żeby każdy film kręcony w Hollywood legitymizował Trumpa. Przemysł filmowy raczej mu się sprzeciwia, więc chyba lepiej tam pracować i wspierać przeciwników działań obecnego prezydenta. Chyba że bierze się udział w produkcjach, które w jakiś sposób wspierają jego politykę.

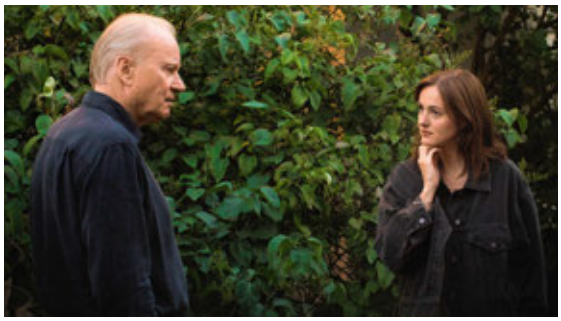
Nie jest też tak, że wszyscy, którzy popierają MAGA, są złymi ludźmi. Większość z nich myśli, że jest po właściwej stronie, w czym utwierdzają ich doniesienia stacji Fox News, a wiadomo, jak wiarygodne jest to źródło informacji. Z drugiej strony gdy pomyślę, co przez ostatnie 10 lat potrafił wypisywać „New York Times"... I tu znowu dochodzimy do niejednoznacznego podziału świata na tych dobrych i tych złych. Weźmy mojego bohatera ►

eprasa.pl 3c7a6e9596

z serialu „Czarnobyl" – chciałem pokazać tego człowieka jako kogoś sympatycznego, kogoś, kto broni systemu, bo uważa, że jest sprawiedliwy. Wraz z rozwojem akcji widzimy, jak stopniowo uświadamia sobie, że ludzie stojący po tej samej stronie co on spowodowali katastrofę, że to właśnie system, w który on tak mocno wierzył, do niej doprowadził. Patrzymy więc, jak cały jego kodeks moralny obraca się w pył. To było dla mnie niezwykle interesujące zadanie aktorskie.

Lubię wywiady z panem, bo nie boi się pan mówić, co myśli, nie kryje się pan za neutralnymi wypowiedziami. Nie zapomnę, jak szczerze opowiadał pan o tym, że pański syn Kolbjörn traktowany jest jak *nepo baby* i w związku z tym dręczą go w szkole. Wypowiada się pan ostro o religii, a Bergmana, ikonę szwedzkiej kinematografii, nie wahał się nazwać nazistą. Nie martwi pana, że ktoś z powodu takich wypowiedzi się obrazi?

Faktycznie w Europie pod wpływem kultury amerykańskiej zaczynamy wypowiadać się tak, żeby nikomu się nie narazić. Tylko że moim zdaniem ludzie ciągle się o coś obrażają. Nie da się tego uniknąć. Byłbym raczej zaniepokojony, gdybyśmy nagle przestali się czuć urażeni. Zresztą mnie też codziennie ktoś, kurwa, obraża i jakoś muszę z tym żyć!



Filmowy ojciec i córka, czyli Stellan Skarsgård i Renate Reinsve w „Wartości sentymentalnej". Film wchodzi do kin 27 lutego.

Kto konkretnie pana obraża?

Politycy, którzy reagują strachem i agresją. Zachowują się jak dzieci, ale sami tego nie dostrzegają, nie są tego świadomi, a to jest dla mnie najbardziej przerażające. Nie muszę chyba znowu wymieniać nazwiska prezydenta, który zachowuje się jak dziecko. Ułatwiając mi pracę, która w gruncie rzeczy polega na tym, by odkrywać w dorosłym człowieku dziecko. Zresztą takich osób jest w polityce sporo.

Tak, zdarza mi się mówić rzeczy – także te o wydźwięku politycznym – niewygodne. Nie łudzę się, że to cokolwiek zmieni. Mam jedynie nadzieję, że mogę wnieść w ogólną dyskusję wkład tak nieznaczny jak podmuch wiatru, jak ledwo wyczuwalna bryza.

Skoro zagrał pan w „Wartości sentymentalnej" reżysera, mam pytanie: do jakiego stopnia dla pana jako aktora ważne jest, kto reżyseruje projekt? Zawsze zwraca pan na to uwagę?

Dobrą odpowiedzią jest tu przykład „Piratów z Karaibów", których kręciliśmy z Gore'em Verbinskim, reżyserem kina niezależnego, absurdystą. Na planie było 400 osób, ale wokół kamery pracowało nas pięciu, sześciu. Jak na planie filmu artystycznego. Próbowaliśmy różnych rozwiązań, aktorzy bawili się rolami. Na pewno na planie przyświeca mi myśl, że nie chcę iść na zbyt duże kompromisy, choć jednocześnie zależy mi na tym, by film zobaczyła jak największa widownia.

Pamiętam, jak w latach 90. realizowaliśmy „Ronina" Johna Frankenheimera – reżysera legendy. Uwielbiałem go. Kiedy współpracowaliśmy, miał dokładnie tyle lat, ile ja mam teraz, a reżyserował z energią człowieka realizującego swój debiut. Frankenheimer był przepełniony entuzjazmem. A tak na marginesie: scenariusz „Ronina" został w pewnym momencie całkowicie przepisany. Nie uwierzy pan, jak wyglądała jego nowa wersja.

Proszę opowiedzieć.

Kiedy dostałem ją do ręki, zobaczyłem, że praktycznie zniknęły z niej dialogi. Nie mogłem się tym nacieszyć! Dla mnie to właśnie esencja kina: zero dialogów, zamiast nich spojrzenia. Wszystko powściągliwe, niewypowiedziane. No wie pan, podejście do widza takie jak w latach 50. i 60., kiedy pojawiła się nowa fala, na przykład w Czechosłowacji, i powstające w jej ramach filmy odarły kino z teatralności. Wcześniej film był przecież rodzajem teatru nagrywanego kamerą, wszystko tłumaczono dialogiem. Jak dziś w telewizji – możesz jednocześnie gotować obiad i oglądać serial, więc wszystko musi być powiedziane na głos. Wraz z pojawieniem się nowej fali nastała wolność. Zaczęliśmy czytać między słowami. Widziałeś po twarzy aktora, że ktoś kłamie albo mówi prawdę. Albo że ktoś jest zakochany. Nikt tego nie wypowiadał. To było wspaniałe i bardzo za takim kinem tęsknię. Tym bardziej cieszę się, że reżyser „Wartości sentymentalnej" Joachim Trier tak wiele z nowej fali czerpie – jeśli chodzi o język kina, posługiwanie się dialogiem, zabawę narracją i formą.

Przytacza pan czeską nową falę, a przecież ma pan na koncie współpracę z samym Milošem Formanem w „Duchach Goi" z 2006 roku...

Kochałem przebywać z Milošem. Był niezwykle ekspresyjny. I tak jak ja bardzo interesował się jedzeniem. Miał taką zasadę, że jeśli dobrze obsadzisz film, to już zrobiłeś więcej niż połowę roboty, więc kiedy Natalie Portman podeszła do niego i powiedziała: „Miloš, mam problem z moją rolą", on odpowiedział: „Co z tobą nie tak? Zatrudniłem cię i rozwiązywanie problemów z rolą to twoja robota! Powiedzcie mi lepiej, gdzie dziś jemy". Bardzo mi się to w nim podobało [śmiech]. Mnie w zasadzie ukształtowało

STELLAN SKARSGÅRD rocznik 1951. Urodzony w Göteborgu, w wieku 17 lat zadebiutował w telewizji, w serialu dla młodzieży. W 1972 dołączył do Królewskiego Teatru Dramatycznego w Sztokholmie. Do jego najsłynniejszych ról należą te w filmach „Przełamując fale", „Tańcząc w ciemnościach", „Dogville", „Nimfomanka", „Mamma Mia", „Diuna" czy w serialu „Czarnobyl". Prywatnie jest ojcem jednej córki i siedmiu synów, z których sześciu także zostało aktorami.

ZDJĘCIA: GARETH CATTERMOLE/STAFF/GETTY IMAGES, MATERIAŁY PRASOWE.

eprasa.pl 3c7a6e9596

stare czeskie kino. Nie tylko Formana, ale też Miloša Žandovskiego, Jana Němca i wszystkich tych wspaniałych reżyserów. Kiedy studiowałem, wszyscy chodziliśmy oglądać czeskie filmy. W latach 60. i 70., długo przed nastaniem ery blockbusterów, każda taka premiera to było wydarzenie.

Żałuję, że nie przyjechałem do Czechosłowacji, kiedy jeszcze była Czechosłowacją. Dopiero po upadku żelaznej kurtyny trafiłem do Bratysławy, gdzie kręciliśmy film. Pamiętam, że było mi potem strasznie wstyd, że mamy w Szwecji taki dobrobyt. Taki raj, jeśli chodzi o dostęp do jedzenia.

Na Słowacji to był wtedy problem?

Po raz pierwszy pojechałem do kraju, gdzie wcześniej panował komunizm. I widok, który zastałem, mnie dobił – w całym mieście były deficyty jedzenia. Dlatego kiedy tylko wróciłem do domu, poszedłem prosto na hamburgera. Głupio się czułem z powodu tego mojego odruchu. Na dodatek zaraz potem zjadłem jeszcze sznycel wiedeński!

To mi przypomina, jak po upadku muru berlińskiego poznałem czeskiego reżysera Václava Marhoula, który był szefem studia Barrandov, wtedy praktycznie opuszczonego. W tamtym czasie było w Pradze mnóstwo takich opuszczonych miejsc. Ludzie próbowali zorientować się, co właściwie mają, co można z tym zrobić, jak stworzyć przyszłość z tego, co zostało. Poszliśmy wtedy razem z Václavem do baru i potwornie się upiliśmy. On twierdzi, że tej nocy wdaliśmy się w bójkę z czterema pijanymi facetami i że ich wszystkich powaliliśmy. Ja tego nie pamiętam. Sądzę, że zmyśla, nie wyobrażam sobie, żebym kogokolwiek nokautował. A może to jednak prawda?

Potem nie widzieliśmy się z Václavem przez kolejnych 20 lat. Aż w końcu się do mnie odezwał, bo chciał zrobić „Malowanego ptaka" na podstawie powieści Jerzego Kosińskiego. I chociaż bardzo go w tym pomyśle wspierałem – byłem związany z tym projektem przez 10 lat – Václav nie napisał tam dla mnie żadnej roli. Ostatecznie zagrałem rolę bez dialogów – uwinąłem się z nią w jeden dzień. Tak czy inaczej, uważam, że to wspaniały film. Tłumaczący ludziom bez oceniania, jak wygląda moralność w potwornych czasach.

Z tego, co pan mówi, wynika, że kino jest narzędziem do nauki empatii. Tak?

Roger Ebert, wybitny krytyk filmowy, mówił, że kino jest maszyną do empatii. Miał rację. Myślę zresztą, że to nie dotyczy tylko kina, ale także literatury, w ogóle sztuki, która nawet jeśli nie pokazuje empatii we wszystkich jej odcieniach, to jednak daje nam dodatkową parę oczu. Dzięki nim możemy popatrzeć na świat inaczej, oglądamy czyjąś wersję rzeczywistości. A przecież zawsze dobrze jest móc spojrzeć oczami kogoś innego. Bez tego na dobre zatrzaśniemy się we własnej – jak to się dziś mówi – bańce. ●

REKLAMA

handy lab.®

PIELĘGNACJA, KTÓRA
ROBI EFEKT WOW!

Designerski krem, który pielęgnuje skórę dłoni i **podkreśla Twój styl!**

Dostępne w ofercie
ROSSMANN
Moja Drogeria



www.handylab.pl | #GIVEMEYOURHANDS

+SZYBKIE WCHŁANIANIE
+WEGAŃSKA FORMUŁA

eprasa.pl 3c7a6e9596





MIT I MANIFEST

UZNANA, NAGRADZANA PISARKA **ALEXIS WRIGHT** MA W SWOICH KSIĄŻKACH JEDNĄ MISJĘ: ODDAĆ GŁOS ABORYGENOM, PRZYPOMNIEĆ O NICH, PRZEDSTAWIĆ ICH ŚWIATU.

Mamy tu bliżej nieokreśloną przyszłość. Człowiek prawie już wykończył planetę, Matka Natura jest już raczej „Matką Katastrofą", jeziora przeobraziły się w bagna, klimat w Australii wywrócił się do góry nogami, a Europa nie nadaje się do życia. Właśnie z tej Europy przybywa na antypody niejaka Bella Donna. I ratuje dziewczynę, której nadaje imię Oblivia. To ona jest główną bohaterką tej historii, wrzuconą w chaotyczny świat, milczącą. Obserwowana jest z nieufnością, w końcu zostaje porwana. Jej głos nie liczy się tak samo jak głos Aborygenów, „ludzi niechcianych", ale walczących o siebie własnymi sposobami i wierzących w moc przyrody. Powieść Wright – pochodzącej z aborygeńskiego ludu Waanji autorki, której nie raz wróżono Nobla – jest istnym labiryntem pełnym metafor (co zwiastują czarne łabędzie?) i mitów. Jest zarazem manifestem politycznym. We wszystkie te warstwy warto się zanurzyć i po prostu dać się prowadzić opowieści. ■

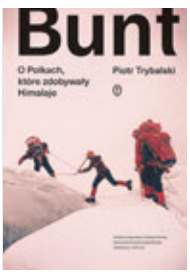
Alexis Wright „KSIĘGA ŁABĘDZI",
przeł. Aga Zano, s. 368.



Erin Somers „DZIESIĘĆ LAT ROMANSU",
przeł. Kaja Gucio, s. 320.

Bez większych ofiar

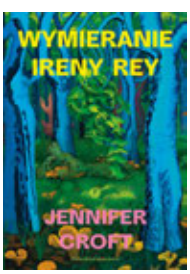
Cora i Eliot to typowa para milenialsów z klasy (prawie) średniej. Wychodzą na swoje, kupują dom, mają dzieci. Cora chce już tylko przetrwać każdy dzień „bez większych ofiar". Mimo rutyny, grzyba na ścianie i zepsutej kuchenki. Na zajęciach dla młodych rodziców (przyprawiają o śmiech, choć przez łzy) poznaje Sama, który też sceptycznie podchodzi do wychowawczych nowinek. Znajomość okaże się odświeżająca i na pozór niewinna. O tym jest ta powieść: czy ważne wybory można cofnąć i wywrócić stolik? I czy na pewno warto?



Piotr Trybalski „BUNT. O POLKACH, KTÓRE ZDOBYWAŁY HIMALAJE",
s. 456.

Tam, gdzie ich miejsce

Opowieść o pasji i determinacji kobiet, które w klubach wysokogórskich od zawsze stanowiły mniejszość. Marzyły o wspinaniu. Choć taryfy ulgowej nie było, a panowie nie szczędzili złośliwości. Występuje tu oczywiście Wanda Rutkiewicz, postać nieoczywista, są Anna Czerwińska i Krystyna Palmowska, które zawojowały Alpy, wspomnieniami dzieli się Anna Okopińska. Padają rekordy, ale i dochodzi do tragedii. Przede wszystkim zaś kobiety odzyskują w tej książce należne im miejsce – na szczycie.



Jennifer Croft „WYMIERANIE IRENY REY",
przeł. Kaja Gucio, s. 464.

W gąszczu słów

Jennifer Croft jest amerykańską tłumaczką m.in. Olgi Tokarczuk, wybitną w swoim fachu. A w tej zaskakującej książce przypomina, że przekład jest sam w sobie dziełem literackim. „Wymieranie Ireny Rey" to fikcja, która chwilami ociera się o kryminał. W domu tytułowej bohaterki, pisarki, spotykają się jej tłumacze. Mówią do siebie: Hiszpański, Szwedzki, Czeski... Nawet nie znają swoich imion. Rzecz w tym, że Rey zapada się pod ziemię. I co teraz? Powieść jest zwariowana i dzika niczym Puszcza Białowieska, w której się rozgrywa.

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE, M. SOBOTKA

eprasa.pl 3c7a6e9596

zwierciadło

POLECA POWIEŚCI NATASZY SOCHY



Za zamkniętymi drzwiami kryje się więcej niż cisza

„Kamienica pszczół" to poruszająca opowieść o przyjaźni, kontroli i pragnieniu nowego początku. W trzypiętrowej kamienicy, ocalałej dzięki jednej kobiecie, pulsuje życie pełne sekretów, niedopowiedzeń i wewnętrznych blizn. Alicja stworzyła schronienie dla kobiet, ale czy naprawdę można tu odnaleźć spokój?

czyta **Paulina Holtz**



Poruszająca opowieść o pożegnaniach, które stają się początkiem

„Obiecaj, że będziesz pić kawę o poranku" opowiada o relacjach ludzi w obliczu świadomości, że wspólny czas się kurczy. Pełna emocji refleksja nad miłością i odchodzeniem – kiedy już wiadomo, że nie da się zmienić biegu wydarzeń, jedyne, co pozostaje, to iść obok drugiego człowieka.

czyta **Monika Chrzanowska**



Książki dostępne na **sklep.zwierciadlo.pl**, w księgarniach i na platformach streamingowych.

AUTOPROMOCJA

eprasa.pl 3c7a6e9596



Filmy poleca szefowa działu kultury **Zofia Fabjanowska**



Być albo nie być

NIE ZOBACZYCIE W TYM FILMIE SHAKESPEARE'A. I MIĘDZY INNYMI DLATEGO TAK WSPANIALE SIĘ GO OGLĄDA.

Pewnie czytacie to po raz enty, a jednak gwoli wyjaśnienia napiszę, że tytułowy Hamnet jest imieniem w elżbietańskiej Anglii używanym wymiennie z imieniem Hamlet. Istnieje więc teoria, że Shakespeare swoją ikoniczną sztukę napisał, nawiązując do imienia własnego syna. Hamnet zmarł w wieku 11 lat ku rozpaczy całej rodziny. O życiu prywatnym XVI-wiecznego dramaturga wiadomo niewiele, o jego żonie prawie nic. Mimo to niektórzy historycy snuli teorie na temat jej potwornego charakteru. Dlaczego nie pokazać jej tak, żeby dało się ją lubić, szanować, podziwiać? Z kolei jego w taki sposób, że na dobre zapomina się o personie, o jakiej mówiono nam w szkole. Zabieg jest na tyle skuteczny, że kiedy ktoś na ekranie przedstawia go „William Shakespeare", można się nawet zdziwić, że chodzi właśnie o niego – w tak intymnej relacji jesteśmy z bohaterami. Zresztą jakikolwiek element filmu Chloé Zhao (na podstawie powieści Maggie O'Farrell) by rozpatrywać, nie sposób uniknąć komplementów. W czym duża zasługa również autora zdjęć Łukasza Żala i kostiumografki Małgosi Turzańskiej. I choć cała obsada jest rewelacyjna, choć w roli pogrążonego w żałobie ojca i męża Paul Mescal potwierdza aktorską klasę, to jednak Jessie Buckley kradnie show. Jej Agnes Shakespeare nie da się nie kochać. ■

„HAMNET" już w kinach.

Nieustające lato

Tęsknicie za letnimi wakacjami, kiedy całymi dniami można nie robić nic poza leżeniem na słońcu i leniwymi spacerami? A co jeśli te wakacje nigdy by się nie kończyły? W takiej rzeczywistości żyją trzy bohaterki „Glorious Summer". Są jak dzieci chowane pod kloszem, którym za wszelką cenę chce się oszczędzić cierpienia. Żyją, dodajmy, w pałacu. Beztroska jest tu obowiązkowa, smucić się i wpadać w gniew nie wolno. O tym, że komfort może stać się opresją i że aby poczuć pełnię, potrzeba też trudnych emocji i doświadczeń, opowiada w swoim dystopijnym filmie (nagrodzonym Szafirowymi Lwami na festiwalu w Gdyni) reżyserski duet: Helena Ganjalyan i Bartosz Szpak.

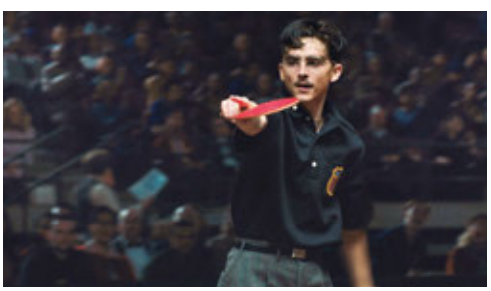
„GLORIOUS SUMMER" w kinach od 20 lutego.



Chłopak z ferajny

O „Wielkim Martym" napiszę to samo, co o „Hamnecie": jakikolwiek element by tu rozpatrywać, nie sposób uniknąć komplementów. Z zastrzeżeniem, że chodzi o film z kompletnie innej kategorii. Nowy Jork, lata 50., podejrzane typy, szwindle. To piekielnie stylowe kino rozrywkowe, maraton błyskotliwych ripost i monologów oraz zwrotów akcji (tak nagłych, że w sali kinowej będziecie z wrażenia kurczowo trzymać się podłokietników fotela). I także w przypadku tego filmu przydałby się komentarz do tytułu: główny bohater nie jest wielki. Marty ma posturę grającego go Timothéego Chalameta. Mimo talentu nie jest też wielkim sportowcem. Marzy o byciu championem w tenisie stołowym i wydaje się, że zrobi wszystko – niekoniecznie legalnie – by to osiągnąć. Czy rzeczywiście wszystko?

„WIELKI MARTY" już w kinach.



ZDJĘCIA: LORENZO SISTI, MATERIAŁY PRASOWE, ROBBY CYRON.

eprasa.pl 3c7a6e9596

Poleca **Angelika Kucińska**





Serial „FALLOUT” 2. sezon, 8 odcinków, Amazon Prime.

Piękny koniec świata

KTO POWIEDZIAŁ, ŻE APOKALIPSA NIE MOŻE BYĆ TAK WSPANIALE FOTOGENICZNA JAK W TYCH DWÓCH ŚWIETNYCH SERIALACH?

Punkt wyjścia jest może inny, ale obie produkcje pytają o sens człowieczego doświadczenia i zmuszają do refleksji nad tym, co chcielibyśmy ocalić, gdyby świat, jaki znamy, faktycznie miał się rozpaść. „Fallout” (właśnie rozpoczęła się emisja drugiego sezonu) to ekranizacja popularnej gry wideo. Stany Zjednoczone, lata 50. ubiegłego wieku, sielankę na uroczych przedmieściach przerywa wybuch bomby atomowej, ale grupa sprytnych ocalałych organizuje sobie życie pod ziemią, w gigantycznym schronie. Krypciarze kontynuują naiwnie wyidealizowaną wizję wspólnoty – są na wskroś moralni i niewiarygodnie serdeczni.
Czy to jedynie fasada szczęśliwości? Nie bez powodu twórcy „Fallout” osadzili akcję w połowie ubiegłego stulecia. Romantyzowane bogate przedmieścia były bastionem tradycyjnych wartości służących dominacji ekonomicznie uprzywilejowanych nad biednymi, białych nad niebiałymi i mężów w garniturach nad żonami w schludnych fartuszkach, podkreślających ich zależność. O beztrosce – również pozorowanej – fantazjuje się w „Jedynej”. Kosmici ingerują w ludzkie DNA, żeby wszyscy byli bezmyślnie zadowoleni. Serial Vince’a Gilligana, twórcy „Breaking Bad”, brawurowo łączy science fiction z czarną komedią i filozoficzną medytacją nad sensem buntu. Co się stanie, gdy przestaniemy kwestionować otaczającą nas rzeczywistość? Czy człowiek przestanie być człowiekiem, gdy odbierze mu się prawo do własnego zdania? I czy ludzkość uratuje sfrustrowana maruda, która uparcie nie chce się nabrać na pomysł, że życie może być zawsze miłe? „Fallout” i „Jedyna” to tak dobre produkcje, bo w zadumie nad wyimaginowaną apokalipsą znajdują przestrzeń na pytania o teraźniejszość. A, i w obu świat, który się sypie, próbują ratować kobiety. ■



Serial „JEDYNA” 9 odcinków, Apple TV+.

ZDJĘCIA: IQUID QUIATEN DITIORE QUAM A CONSENI MILIGNIMIL

eprasa.pl 3c7a6e9596



TĘSKNIĘ ZA tymi LUDŹMI

OD LAT REALIZUJE KONCEPCJĘ KINA ŚRODKA, SPRAWNIE POSŁUGUJĄC SIĘ JĘZYKIEM POPKULTURY, NAWET GDY OPOWIADA O SPRAWACH POWAŻNYCH, JAK MITOLOGIZOWANE WYDARZENIA Z HISTORII POLSKI. Z REŻYSEREM **ŁUKASZEM PALKOWSKIM** ROZMAWIAMY O JEGO NOWYM FILMIE „POJEDYNEK", FABULARYZOWANEJ HISTORII POLSKICH ELIT WIĘZIONYCH W SOWIECKIM OBOZIE.

Rozmawia **ANGELIKA KUCIŃSKA**

eprasa.pl 3c7a6e9596

Ile pojedynków musiałeś stoczyć o „Pojedynek”?
Nie musiałem walczyć o film, bo każdy chciał, żeby powstał. Niezależnie od tego, kto akurat rządził. Prawica, centrum, wszystkim zależało, żeby „Pojedynek” został wreszcie nakręcony, ale nikt nie da ci tyle, ile obieca ci ministerstwo kultury. To produkcja, która wymagała sporych nakładów finansowych.

Dostałem scenariusz jeszcze w 2018 roku, kręciłem wtedy pierwszy sezon „Chyłki”. Byłem sceptyczny. Czułem, że to jeden z tych filmów, które w sposób nabożny opowiadają polską historię. Pisany na klęczkach. Jeśli jednak trzy dni po przeczytaniu scenariusza budzę się i dalej o nim myślę, to znak, że trzeba tę historię puścić w świat, opowiedzieć ją innym. Majątek mnie kosztował ten projekt. Majątek wynikający z tego, że po drodze odmawiałem różnych propozycji, bo już miał startować plan „Pojedynku”, a potem okazywało się, że znów brakuje pieniędzy i nie startuje.

Co czujesz teraz, kiedy film jest skończony?
Nie oglądam swoich filmów. Od dawna trzymam się tej zasady. Jedyny, które obejrzałem, gdy był gotowy, to „Rezerwat”. Tylko dlatego, że jeszcze nie zdążyłem sobie ułożyć w głowie, jak powinienem postępować z tym, co sam robię. Nie wiedziałem tego, co wiem teraz. Nieoglądanie swoich filmów pozwala złapać dystans. Mogę założyć, że nie ja to zrobiłem, więc nie muszę być związany emocjonalnie z efektem. A gdyby, nie daj Boże, film odniósł duży sukces, to ten sukces nie oderwie mnie od ziemi, bo to przecież nie moje.

Zaraz po zakończeniu zdjęć do „Pojedynku” wszedłem na plan „Langera”. Fenomenalna okoliczność, żeby się odciąć. Montażysta w tym czasie montował, a ja mogłem później oglądać gotowe partie znów z pewnej emocjonalnej odległości. I łatwiej było mi grzebać w materiale. Z większą odwagą. Bez wahania wyrzucałem sceny, do których jeszcze miesiąc wcześniej mógłbym być za bardzo przywiązany. Nie sprzedaję tego sposobu jako niezawodnej metody, która zadziała u każdego reżysera. Po prostu działa u mnie.

Domyślam się, że projekt rozciągnięty na lata frustruje, ale będę się też upierać, że gdyby „Pojedynek” wszedł do kin w, powiedzmy, 2020 roku, nie miałby takiej siły rażenia jak dziś, trzy lata po wybuchu pełnoskalowej wojny w Ukrainie.
Rzeczywistość dopisała nam kilka rozwiązań, których wcześniej z oczywistych względów nie braliśmy pod uwagę. „Pojedynek” nie miał być filmem o współczesnej wymowie, ale pozwalamy sobie na pewne aluzje do bieżącej wojny. Bardzo subtelne, więc nie wszyscy zauważą, nie każdy odczyta. Na przykład ręce zabitych polskich oficerów przewiązaliśmy białymi szmatami. Jak Rosjanie wiązali zabitym Ukraińcom w Buczy. Niby nic dużego, ale byłbym niespokojny, gdybyśmy w ogóle nie zareagowali.

I masz absolutnie rację, że cztery czy pięć lat temu film miałby inną siłę, ale to nie znaczy, że dziś obiecuję sobie jakąś wielką widownię. Kino to loteria.

Opowiadasz o historii w sposób popkulturowy, po amerykańsku.
Od samego początku chciałem zrobić film, w którym zmierzę się z mitem bohatera i różnymi hipotezami na temat losów Polski. Jak potoczyłaby się nasza historia, gdybyśmy nie mieli tylu powstań, gdyby tylu wartościowych ludzi nie zginęło? Czy byłoby lepiej, a może gorzej? Odpowiedzi na te pytania nie istnieją, choć można snuć różne fantazje. Mnie nawet nie chodziło o sprawdzanie, co by było, gdyby... Chciałem zobaczyć, co sam czuję w konfrontacji z tym kawałkiem historii. Po której stronie jestem. Nie wiem, czy ludzie, którzy zginęli w Katyniu, coś by zmienili, gdyby ocaleli. Ale zdałem sobie sprawę, że tęsknię za światem, który reprezentowali. A może wręcz tęsknię za nimi. I tę tęsknotę chciałem wyrazić w filmie. Jasne jest, że historia opowiadana w „Pojedynku” ma tragiczny finał, więc kombinowałem, co zrobić, żeby nie zostawić publiczności z rozgrzebaną, krwawiącą raną, ale z refleksją, że zamiast rozdrapywać dawne krzywdy, lepiej zadbać o to, żeby takich ludzi już nie tracić. To jedno. Dwa, przypomniałem sobie o zdaniu, które zawsze powtarzał mój ojciec. Że Polacy różnią się od każdej innej nacji.

Nie miałem pojęcia, o czym mówi, aż zobaczyłem, że główny bohater, Karol Grabowski, inteligentny, wykształcony, niezwykle uzdolniony pianista, jest właśnie takim Polakiem z opowieści mojego ojca. Facet, który w kółko mówi „nie”. Kiedy tylko może, to skłamie, nawet jeśli nie ma w tym żadnego interesu. Z przekory, bo to wieczny buntownik. Tak siebie widzimy jako naród, prawda? Jesteśmy wiecznymi buntownikami i nie da się nas pokonać, bo nawet gdy formalnie ktoś z nami wygra, to za jakiś czas wypełzniemy spod kamienia i nasze i tak będzie na wierzchu. Nasi przodkowie dowiedli tego wielokrotnie. I ja w „Pojedynku” zastanawiam się, do czego taki bunt może doprowadzić. Jak przesądzony jest los bohatera, który do końca nie zmienia swojej postawy?

Postać Karola Grabowskiego, pianisty, który trafia do obozu NKWD, jest inspirowana prawdziwą osobą. Wasilij Zarubin faktycznie zarządzał obozem w Kozielsku. Janina Lewandowska, polska pilotka, rzeczywiście była jedyną kobietą wśród jeńców...
Kiedy robię film, wolę myśleć, że wszystko jest fikcją. Czuję się swobodniej. Nie zamykam się w więzieniu faktów, które, jak wiemy, mają różny potencjał dramaturgiczny.

A czasem bywają mniej wiarygodne niż fikcja i publiczność się obraża.
Tak też bywa. W postaci Karola Grabowskiego miesza się kilka życiorysów, choć był tu jeden dominujący pierwowzór. Pianista więziony w Kozielsku faktycznie podjął próbę ucieczki. Jego relacja z Zarubinem mniej więcej właśnie tak wyglądała, choć też trochę dodaliśmy. Gdy podjąłem się realizacji projektu, autorka scenariusza już od kilku lat nie żyła, a dla mnie priorytetem jest dramaturgia, więc pod takim kątem aktualizowałem tekst. Sprawdziłem tylko Lewandowską i Zarubina. Chciałem wiedzieć, jak wyglądali, co o nich mówiono. Janina, grana przez ►

eprasa.pl 3c7a6e9596

Julię Pietruchę, śpiewa, bo w rzeczywistości też otarła się o scenę, zanim zdecydowała, że jednak zostanie pilotką szybowców.

A Wasilij Zarubin?

Zaintrygował mnie stosunek polskich oficerów do niego. Nie pokazaliśmy tego w filmie, ale oficerowie przetrzymywani w Kozielsku tak szanowali dowódcę obozu, że zwrócili się do własnych zwierzchników, żeby dostać pozwolenie na salutowanie Zarubinowi. Szanowali go, bo był człowiekiem wysokiej kultury osobistej. Traktował ich uczciwie. Trudno to dziś zrozumieć, ale przecież ani Zarubin, ani jeńcy nie wiedzieli, jaki koniec ich czeka. Zarubin miał przeciągnąć jeńców – artystów, naukowców, intelektualną elitę – na stronę sowiecką, żeby wykorzystać ich potencjał. Więcej miał z Mefistofelesa niż z kata.



Kadr z filmu „Pojedynek", który do kin wchodzi 27 lutego.

To jest ten fakt mniej wiarygodny niż fikcja. Gdybyś pokazał polskich jeńców wojennych, którzy salutują oficerowi NKWD...

Zostałbym posądzony o szkalowanie polskiego wojska i gloryfikowanie Rosjan. A zależało mi, żeby główna część akcji miała raczej lekki przebieg. Taka ciekawostka, też niewykorzystana w filmie: Zarubin sprowadzał handlarzy, którzy skupowali od jeńców to, co ci akurat chcieli sprzedać, żeby mieć pieniądze na życie w obozie, gdzie działał sklepik. Mamy wpojone bardzo określone wyobrażenia na temat zbrodni katyńskiej. Kozielsk wyobrażamy sobie jak obóz koncentracyjny, a to nie do końca tak wyglądało.

Zgadzasz się z tym, co o Rosjanach mówi w „Pojedynku" bohater grany przez Wojciecha Mecwaldowskiego?

Że to dzicz? Widzieliśmy, jak zachowywało się rosyjskie wojsko wobec Ukraińców i Ukrainek.

Boisz się Putina?

Bardziej boję się tego, co obserwuję w polskiej polityce. Poziom piaskownicy. Putin i Trump reprezentują pewne siły natury. Coś, co w tych obszarach geograficznych istniało od zawsze i pewnie zawsze będzie istnieć. Po Putinie przyjdzie następny. Może ktoś lepszy, ale lepszego znów zastąpi gorszy. Identycznie jest przecież w Stanach Zjednoczonych. I gdy w tym momencie działają te konkretne siły natury, my w Polsce powinniśmy montować kraty w oknach. Co robią polscy politycy? Otwierają okna na oścież z obu stron i zapraszają wiatr.

Po co robisz filmy?

Zajmowałem się różnymi rzeczami w życiu. Od handlu dyskietkami na giełdzie komputerowej po pracę w agencji reklamowej jako grafik. Szukałem zajęcia, które da mi wolność. Film mnie interesował, ale nie wierzyłem, że to osiągalne. W tym medium łączyły się wszystkie moje pasje i kompetencje: pisanie, animacja, malarstwo. Gadałem, że *sky is the limit*, ale prawda jest taka, że robiłem dobrą minę do złej gry, bo naprawdę nie bardzo wierzyłem w siebie. Nie sądziłem, że się uda. A dziś rozmawiamy o moim kolejnym filmie.

Od dziecka dużo oglądałeś?

Wychowałem się w centrum Warszawy, przy ulicy Pańskiej. Tuż obok, przy Twardej, mieścił się Dom Wędkarza, a tam na ostatnim piętrze działało kino Delfin. Chodziłem niemal codziennie. Ile to było dyskusji z panią, która pilnowała, żeby dzieci nie oglądały nieodpowiednich filmów... W Delfinie zobaczyłem całe „Gwiezdne wojny", „Poszukiwaczy zaginionej Arki", „Obcego". Raz wybrałem się na wyprawę do kina Skarpa przy Kopernika. Dorosłej osobie, która zna miasto, wystarczy 20 minut spaceru, żeby dotrzeć tam z Pańskiej. Dla sześciolatka, który nie wie, co robi, to wyprawa donikąd, ale bardzo chciałem zobaczyć „Klasztor Shaolin". Pytałem ludzi po drodze o kierunek i jakoś dotarłem do Skarpy, gdzie jeszcze trzeba było przekonać bileterkę, że może mnie wpuścić na film dozwolony od 15. roku życia. Była niezła afera, jak wróciłem do domu. Sąsiadki się zleciały, bo małe dziecko zniknęło na kilka godzin.

Musiałeś mieć gadane, że tak cię wpuszczali na poważne filmy.

Takie były czasy, że jak coś chciałaś, musiałaś to umieć załatwić.

Widzę u ciebie miłość do amerykańskiego kina. Nie żałujesz, że odmawiałeś, gdy przychodziły propozycje, żebyś kręcił w Stanach?

Było tego trochę po „Bogach". I tak, to błąd, że odmawiałem, bo jak parę razy odmówisz, to przestają dzwonić. Dziś jednak nie ma we mnie tęsknoty za międzynarodową karierą, nawet jeśli dawniej byłem napalony na Hollywood. W pewnym momencie dochodzisz do wniosku, że w robieniu filmów to nie postać reżysera jest kluczowa, ale historie, które się opowiada. Jeśli chcę pracować z zagranicznymi aktorami, zawsze mogę ściągnąć ich do Polski. Drzwi są otwarte dla tych, którzy mają odwagę przez nie przejść. ●

ŁUKASZ PALKOWSKI rocznik 1976. W 2007 roku zrealizował swój pierwszy pełnometrażowy film „Rezerwat", wyróżniony na festiwalu w Gdyni za najlepszy debiut reżyserski. Za „Bogów" (2014), opartych na epizodzie z życia kardiochirurga Zbigniewa Religi, zdobył Złote Lwy, a za film „Najlepszy" (2017) – gdyńską Nagrodę Publiczności.

ZDJĘCIA: ROBERT PAŁKA, JAROSŁAW SOSIŃSKI.

eprasa.pl 3c7a6e9596

WOŁANIE O POMOC

FAKT, ŻE „GŁOS HIND RAJAB" JEST BARDZO DOBRYM FILMEM, MA OCZYWIŚCIE ZNACZENIE, ALE W TYM PRZYPADKU RÓWNIE ISTOTNE JEST, ŻE W OGÓLE POWSTAŁ. NIE POZWALAJĄC ZAPOMNIEĆ O TYM, CO SIĘ STAŁO.



Po co chodzi się do kina? Jedną z odpowiedzi może być wiara, że kino ma moc zmieniania świata. A przynajmniej miewa. Albo że pójście do kina bywa aktem odwagi i głosem zabranym w słusznej sprawie. Marian Turski mówił, że zło rodzi się z obojętności, tymczasem oglądamy na ekranie rewers tego zapadającego w pamięć zdania. Bohaterowie „Głosu Hind Rajab" absolutnie nie są obojętni. Nie godząc się na okrucieństwo, dają z siebie wszystko, nie poddają się do ostatniej sekundy. Ten film jest fabularną wersją zdarzeń, do których doszło 29 stycznia 2024 roku. Akcja rozgrywa się w biurze palestyńskiego Czerwonego Półksiężyca, którego pracownicy odbierają telefon od pewnej dziewczynki. Dziecko, uwięzione w samochodzie w północnej Strefie Gazy, błaga o pomoc. Wokół krążą izraelskie czołgi, otwierające raz po raz w kierunku auta ogień. Koordynatorzy z Czerwonego Półksiężyca rozpoczynają więc procedury umożliwiające przejazd karetki (chodzi o to, żeby zapewnić ratownikom wolną od stałego ostrzału drogę). Tu liczy się każda minuta, procedury trwają godzinami. W tym czasie grupa koordynatorów jest z dziewczynką na łączach. Rozmawiają, uspokajają, poznają szczegóły jej życia. Jeśli znacie przypadek sześcioletniej Hind Rajab z mediów, wiecie, jak się jej historia skończy. Film to fabuła, natomiast głos dziecka jest autentyczny – nagrania udostępnił za zgodą matki Hind Czerwony Półksiężyc. Także aktorzy do złudzenia przypominają swoje pierwowzory, o czym można się przekonać w jednej z finałowych scen. Za kamerą stanęła zaś tunezyjska reżyserka Kaouther Ben Hania. Jej poprzedni nagradzany obraz „Czwarta siostra" – także oparty na faktach – zaskakiwał nowatorskim podejściem do filmowej materii. Tym razem Ben Hania podeszła do fabuły bardziej klasycznie. Jej film z jednej strony ogląda się jak trzymający do ostatniej chwili w napięciu thriller. Jednocześnie, dzięki kilku pomysłowym fabularnym rozwiązaniom, zaczynamy lepiej rozumieć kulisy pomocy humanitarnej w Strefie Gazy. Reżyserka oddaje tym samym hołd ratownikom, koordynatorom, aktywistom. I sprawia, że głos Hind Rajab jest słyszany. ■

„GŁOS HIND RAJAB" w kinach od 29 stycznia.

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 3c7a6e9596

Z powrotem w czerni

20 LAT TEMU UKAZAŁA SIĘ OSTATNIA WIELKA PŁYTA MUZYKI POPULARNEJ.



Ostatnio przyłapuję się na tym, że tęsknię za Amy Winehouse. Za tym krótkim czasem, kiedy była. To przecież tylko dwa albumy, kilka lat działalności. Wystarczyło, by zostawić ślad, miejsce niemożliwe do zapełnienia. W którym spotyka się wszystko: najczystszej próby talent, wspaniałe piosenki i historia tak poruszająca, tak tragiczna, że nie pozwala o sobie zapomnieć. Oszczędzę Wam opowieści o emocjonalnych kulisach „Back to Black", wielkiej płyty Amy, wydanej jesienią 2006 roku. Wszystko to wiecie, bo sława tego albumu i jego jakość ustanowiły go tak samo ikoniczną, co masową „płytą złamanego serca", zbiorem hymnów rozpaczy. Rzuciły również artystyczną klątwę – wciąż nie ukazał się album dorównujący jakością, znaczeniem i zasięgiem temu, co nagrano na „Back to Black". To niezmiennie najmłodszy dopisek do listy płyt wybitnych, równy dziełom Beatlesów, Coltrane'a czy Nirvany. Płyta, która ukazuje się raz na pokolenie. Gdy pokolenie ma szczęście.

Sting zapytał kiedyś: „Czy muszę podcinać sobie żyły, ilekroć chcę napisać piosenkę?". Na szczęście znalazł na to pytanie przeczącą odpowiedź. Amy nie potrafiła odłożyć ostrza.

Jeśli jesteście zainteresowani artystycznym i osobistym zapleczem „Back to Black", polecam wam znakomity film dokumentalny „Amy" z 2015 roku. Wybaczcie, że zrzucam dziennikarski obowiązek na inne barki, ale nie czuję się na siłach, by skompresować tak wspaniały album w dość skromnych warunkach felietonu. Poza tym, co jeszcze nie zostało powiedziane o tej muzyce? Więc zróbmy to inaczej. Nie jestem osobą funkcjonującą w trybie „co by było, gdyby", ale puśćmy dziś wodze fantazji. Czy mogło być coś więcej? Czy mogliśmy dostać od dziewczyny, która zostawiła na tej płycie swoje krwawiące serce coś jeszcze? Czy publiczność, zawsze oczekująca igrzysk, przyjęłaby od niej z wdzięcznością coś innego niż kolejne emocjonalne żyletki? Sting zapytał kiedyś: „Czy muszę podcinać sobie żyły, ilekroć chcę napisać piosenkę?". Na swoje szczęście znalazł na to pytanie przeczącą odpowiedź. Amy nie potrafiła odłożyć ostrza, przez krótkie 27 lat nie nauczyła się żyć inaczej niż na krawędzi.

Czy bylibyśmy gotowi na to, że wokalistka wydaje płyty gorsze niż „Back to Black", staje się cieniem dawnej ikony? Presja wydania następcy płyty wybitnej jest potężna i potrafi przeczołgać największych. Ciśnienie ze strony menadżerów i wydawców, by pozostać w obiegu, wymusza szereg nieprzyjemnych decyzji i kompromisów. Czy wyobrażamy sobie Amy na TikToku, nagrywającą śmieszne filmiki? Pokazującą na Instagramie „dzień z życia"? Czy, jak większość współczesnych gwiazd, miałaby kontrakt z wielkim domem mody, wymieniając swoje znoszone balerinki i koszulki polo na suknie *haute couture*? Czy poddałaby się presji poprawiania urody, a jeśli tak, do jakiego stopnia? Reality show klanu Kardashianów zadebiutowało w telewizji rok po „Back to Black", zmieniając cięciami skalpela kanony kobiecego ciała, dodając jeszcze więcej presji w i tak wysokociśnieniowych warunkach sprzedawania kobiecej muzyki popularnej. Ale zostawmy błahostki, pomyślmy o sztuce. Amy pewnie nagrałaby piosenkę do któregoś z Bondów, może, jak Adele, otrzymałaby za nią Oscara, a chyba wszyscy chcielibyśmy zobaczyć Winehouse, ostoję autentyczności, na tym świecie pozorów i blichtru. Przypuszczam, że jej reakcja na pytanie wydekoltowanej reporterki amerykańskiej telewizji: „Kto robił ci te paznokcie?", mogłaby być hitem internetu. Oczywiście, by do tego

ANNA GACEK
dziennikarka, przez dwie dekady głos radiowej Trójki, autorka, podcasterka. Jej najnowszego podcastu „Blaski i cienie. Anna Gacek i biografie najsłynniejszych" można słuchać w Audiotece.

eprasa.pl 3c7a6e9596



doszło, musiałaby podjąć szereg radykalnych decyzji. Na Oscarach nie nagradza się sztuki, lecz jej projekcję. Akademia kocha nawróconych i porządnych. Tajemnicą poliszynela jest, jak bardzo trzeba uporządkować swój wizerunek i – choćby pozornie – życie, by mieć szanse na statuetkę. Czy Amy porządna byłaby dla nas ciekawa? Czy słuchalibyśmy z wypiekami jej pieśni o małżeńskim szczęściu i trójce pociech? Nie dała sobie nigdy szansy na dobre życie, ale czy my, słuchacze, bylibyśmy na to gotowi?

Jest mnóstwo zgrabnych zdań o sukcesie. Jedna z teorii głosi, że zamraża cię w momencie, w którym ci się przytrafił. Najczęściej przykładana jest do tragicznych życiorysów młodocianych gwiazd, ale pasuje i tu, bo brzemię „Back to Black" jest większe niż artystyczne. Popkulturowo zatrzymało Amy w niemożliwym do utrzymania momencie muzycznego triumfu i osobistego upadku. Pragnęlibyśmy tego chaosu, przerywanych koncertów, pijackich wypadów w miasto, złamanych serc, drak i dram. Z każdym upływającym od wydania tego albumu rokiem kurczy się status płyty – pełnego wydawnictwa, słuchanego od początku do końca, na którym liczy się każda piosenka. Winehouse w swoim potencjalnie spokojnym, dobrym życiu – to brutalne, a jednak – byłaby dla masowego odbiorcy nieciekawa. Musiałaby wystarczyć muzyka, w czasach, gdy ewidentnie to nie jest dość. Nigdy nie nagrałaby złego albumu, bo Amy miała klasę i znakomity gust. Ale nie widzę jej ścigającej się z kolejnymi marketingowymi sztuczkami Taylor Swift, by mieć płytę numer jeden na listach przebojów, czy goniącej aktualne muzyczne trendy. Kto wie, może goniłaby raczej zera na swoim koncie i wyruszyła w świetnie sprzedaną trasę „20 lat »Back to Black«", odcinając kupony od dawnej ►

1. Amy Winehouse i Mark Ronson, producent „Back to Black", występują na scenie podczas gali BRIT Awards (2008).
2. Lipcowa okładka „Zwierciadła" (2011).

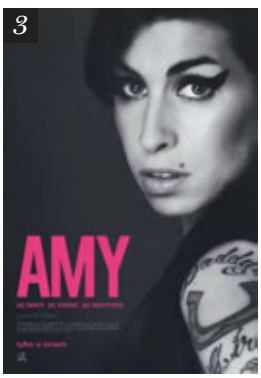


eprasa.pl 3c7a6e9596



1. Portret Amy (2004).
2. Okładka płyty „Back to Black" (2006).
3. Dokument „Amy", w reżyserii Asifa Kapadii (2015).





sławy. Amy cyniczna, kalkulująca, takiej jej nie znaliśmy. Została w naszej pamięci naturalna, bezpretensjonalna, pragnąca czegoś autentycznego. Życie nie ma litości dla takich postaw i jej historia jest tego najlepszym przykładem.

Przyjrzyjmy się, jak potoczyły się kariery innych brytyjskich muzycznych „absolwentek szkoły 2006 roku". Najsłynniejsza z nich, Adele, we wrześniu podpisała kontrakt fonograficzny z niezależnym wydawnictwem XL. Przyszła gwiazda pop miała za kolegów z wytwórni The White Stripes, Radiohead i śmietankę sceny elektronicznej. Być może ta śmiała decyzja uratowała jej zdrowie psychiczne, uwalniając od presji wielkich koncernów, by sprzedawać tylko więcej. Dla XL ważniejsze było, by wydawać wysokiej jakości muzykę. Mimo komfortu współpracy Adele nie pokochała show-biznesu. Autorka „21", najlepiej sprzedającej się płyty XXI wieku, wybrała siebie. Nieczęsto nagrywa, rzadko wyrusza w trasy, nie udziela wywiadów i poza skromnym cyklem promocyjnym nie wiedzie publicznego życia, otwarcie nienawidząc popularności, rozgłosu i paparazzich. To może nie być wzorowo prowadzona kariera, ale to jest znakomicie nawigowane życie.

Zaprzeczeniem tej higieny były wszystkie decyzje Lily Allen, autorki „Alright, Still", gorącej debiutantki 2006 roku, o czym mogliście przeczytać w poprzednim numerze „Zwierciadła". Skupiona na konsumpcji przywilejów sławy i jej pułapkach, nie upilnowała jakości swoich produkcji ani sumienności wykonywania zawodowych obowiązków. Przepadła na długie, pełne osobistych problemów lata, wracając na szczyt teraz, prawie 20 lat po debiucie, za sprawą znakomitej „West End Girl".

Gdyby panie wydawały podręczniki przetrwania w show-biznesie, Adele zatytułowałaby go „Jak to robić", a Lily „Czego nie robić". Tak czy inaczej, obie wciąż są ważne, a dwie dekady dla kobiet w tej branży to jak wieczność. Przekonały się o tym ich koleżanki z „klasy": Duffy, Kate Nash, Joss Stone, Leona Lewis, sprzedające miliony płyt dziewczyny pierwszej dekady nowego milenium. Co człowiek, to historia, ale wszystkie je łączy jedno – ich obecny status jest cichym echem minionej popularności. Te kobiety 20 lat temu sprzedawały miliony płyt, odbierały najważniejsze nagrody, biły rekordy. I żadna nie ocaliła swojej kariery, bo tak bardzo jest to trudne. Każda zmierzyła się za to z przykrą etykietą *has been*, kogoś, kto był, ale przeminął.

Nie wyobrażamy sobie Amy jako kobiety nieistotnej czy nieważnej, tak silny jest jej wpływ na współczesną muzykę. To okrutne, jaką walutą w sztuce jest cierpienie. Tragiczna w skutkach miłość zainspirowała wielką muzykę. Śmierć zabezpieczyła jej dorobek, zagwarantowała artystyczną nieśmiertelność, niemożliwą do zakwestionowania jakość i wartość. W pewnym sensie „Back to Black" okazała się klątwą przede wszystkim dla jej autorki. Płyta, która do dziś dodaje otuchy milionom nieszczęśników, że nie są ze swoim złamanym sercem sami, dla Amy stała się przekleństwem, niemożliwym do przeskoczenia triumfem mroku. Jak porcelanowa laleczka w zbiorze kolekcjonera, „Back to Black" pozostaje piękna i nieskazitelna we wciąż zmieniającym się świecie. Za ten status Winehouse zapłaciła najwyższą cenę, zostawiła nas ze swoim opus magnum, gdy wszystko, czego chciała, to „ten mężczyzna" i „to uczucie". Nas nie prosiła o nic, a jednak jest coś, co możemy dla Amy zrobić. Wracajmy do „Back to Black". Kochajmy ten stworzony z miłości album. ●

PORTRET ANNY GACEK: DAWID GRZELAK/AUDIOTEKA. ZDJĘCIA: JMENTERNATIONAL, ROB VERHORST/REDFERNS / GETTY IMAGES, MATERIAŁY PRASOWE.

eprasa.pl 3c7a6e9596

beBIO

EWA CHODAKOWSKA

INFLUENCER'S TOP 2025



Produkty dostępne w drogeriach **ROSSMANN**, na **bebiocosmetiqs.pl** oraz na **sklep.bebio.pl**
Zaobserwuj nas w Social Mediach: **@bebiocosmetics**

eprasa.pl 3c7a6e9596



Fotografia z cyklu „Porządek nie musi być” (2024).

JAKBY JUTRA NIE BYŁO

DOROTA KOZIERADZKA JEST ARTYSTKĄ, KTÓRA PROWADZI GRĘ Z DWOMA ŻYWIOŁAMI. OBYDWA SĄ POTĘŻNE I NIEBEZPIECZNE. JEDNYM JEST BANAŁ I MONOTONIA CODZIENNOŚCI, OD KTÓREJ NIE MA UCIECZKI. DRUGIM – DĄŻENIE DO DOSKONAŁOŚCI.

Z materii codzienności i marzeń o jej przekroczeniu Dorota Kozieradzka buduje opowieść, której bohaterką jest kobieta o wielu twarzach. Raz widzimy ją jako mistrzynię jazdy figurowej na lodzie – legendę sportu, uśmiechającą się z okładek kolorowych pism. Raz w roli matki Polki, która tańczy wśród porozrzucanych zabawek swoich dzieci i czyta literaturę feministyczną, nie zważając na brudne naczynia w zlewie i kipiące gary. Podobieństwo do samej Doroty Kozieradzkiej jest zamierzone i nieprzypadkowe. Bo artystka jest jednocześnie łyżwiarką, matką, żoną, gospodynią domową, a także wykładowczynią, filmowczynią i teoretyczką. Stworzyła

eprasa.pl 3c7a6e9596



więc swoją bohaterkę z własnych przeżyć i doświadczeń, choć przecież ta postać jest jednocześnie podobna do wielu innych współczesnych kobiet, które muszą mieć wiele twarzy, grać parę ról na raz, mając tylko jedno życie.

NADLUDZKA MASZYNA

Oglądam „Wyżej, dalej, mocniej" [wystawa trwała od 19 grudnia do 19 stycznia – przyp. red.] w warszawskiej galerii Fundacji Promocji Sztuki Współczesnej. Prezentowane tu czarno-białe fotografie łatwo wziąć za prace historyczne. Przedstawiają sportsmenkę ukazaną w heroicznych pozach – lecącą w śmiałym skoku, wznoszącą nad głową olimpijskie koło, patrzącą śmiało w dal. Rozpoznaję w tej postaci Dorotę Kozieradzką, choć na zdjęciach wydaje się inną osobą niż artystka, którą znam. Ubrana w obcisły błyszczący kostium wygląda, jakby była odlana z metalu. Niczym ludzka, a właściwie nadludzka maszyna do bicia rekordów. I choć wiem, kim jest modelka, historyczne skojarzenia pozostają. W tego rodzaju heroicznych ujęciach sportu, pełnych patosu i dynamiki, lubowały się kiedyś totalitarne reżimy. Patrząc na te fotografie, trudno nie pomyśleć o niesławnej berlińskiej olimpiadzie z 1936 roku, którą uwieczniła w filmach Leni Riefenstahl – ulubiona reżyserka Hitlera. Historia sztuki ma z Riefenstahl kłopot. Z politycznego punktu widzenia jej biografia i postawa są nie do obrony: artystka stanęła po ciemnej stronie mocy, zaprzęgając talent w służbę nazistowskiej propagandy. A przecież jej twórczości nie da się wymazać z dziejów obrazu, filmu i estetyki. „Triumf woli" z 1934 roku – zapis partyjnego wiecu hitlerowców w Norymberdze – uchodzi za jeden z najwybitniejszych dokumentów propagandowych w historii kina. Jeszcze bardziej nowatorska jest „Olimpia", film o wspomnianych igrzyskach w Berlinie. Dziedzictwo Riefenstahl jest więc niczym zakazana substancja: toksyczna, a zarazem kusząca. Ślady tej pięknej trucizny odnajdujemy do dziś w fotografii reklamowej, w kinie, w tym, jak pokazuje się i heroizuje sport. Sięga po nią także Kozieradzka, ale po to, by zmienić ją w narzędzie krytyczne, używane do budowy (auto)portretu współczesnej kobiety.

LEKCJA RYSUNKU

Kolejny fragment tego wizerunku kreślony jest na lodzie za pomocą łyżew figurowych. Na wystawie „Wyżej, dalej, mocniej" znaleźć można informację, że integralną częścią projektu jest performance w Hali Torwar. 23 grudnia, w przededniu świąt, udałem się więc do tej świątyni stołecznych łyżwiarzy. W wybranych godzinach na lód wpuszcza się tu amatorów, żeby pojeździli sobie dla zabawy, ale przez większość czasu taflę okupują sportowcy



„Wyżej, dalej, mocniej nr 2"
z cyklu „I won't jump any higher" (2025).

Raz widzimy ją jako legendę sportu, zerkającą na nas z okładek pism. Raz w roli matki Polki, która tańczy wśród porozrzucanych zabawek swoich dzieci.

różnych dyscyplin. W drodze na trybuny mijam dwie drużyny małych hokeistów juniorów w pełnym rynsztunku. Samo lodowisko jest już puste – przez godzinę będzie należało do Doroty Kozieradzkiej. Na lód wyjeżdża samotna łyżwiarka w czarnym stroju. Objeżdża całą taflę, wykonując ewolucje, skoki i piruety. A potem wyjmuje wielki marker i rysuje na lodzie czarny ślad swojego przejazdu, który wcześniej wycięła w tafli ostrzami łyżew. Dołącza do niej druga zawodniczka, potem następne. Na zawodach tłem dla występów łyżwiarek figurowych jest muzyka, ale ten pokaz ma inną ścieżkę dźwiękową. Łyżwy tną lód i każde takie cięcie niesie się po hali niesamowitym echem. Dorota wyjaśni mi potem, że do ostrzy zamontowano specjalne mikrofony, transmitujące odgłosy jazdy do potężnych głośników. Tymczasem rysunek na lodzie zagęszcza się. Po tafli Dorota sunie z kamerą, śledzi obiektywem bieg czarnych linii, przyłącza się do rysowania. Akcja jest spektakularna i jednocześnie hipnotyczna, a powstające w jej trakcie dzieło ma efemeryczny charakter. Kiedy performance się skończy, na scenę wjedzie maszyna, która wymaże ►

eprasa.pl 3c7a6e9596





Od lewej: „Lekcja rysunku na lodzie w Warszawie" (2025) i praca z cyklu „Olympic Charmer" (2019).

W łyżwiarstwie figurowym dzięki morderczej pracy zawodniczki sprawiają wrażenie, jakby jazda nie wiązała się z żadnym wysiłkiem. Podczas występu nigdy nie przestają się uśmiechać. To żelazna reguła dyscypliny.

rysunek, przygotowując lodowisko dla kolejnych łyżwiarzy. Po całym zdarzeniu zostanie film – „Lekcja rysunku" rejestrowana była z licznych kamer, w tym z krążącego nad lodową taflą drona.

KIM TYLKO ZECHCESZ

Wideo z Torwaru to kolejny rozdział w łyżwiarskiej serii prac, którą Kozieradzka rozwija od kilkunastu lat. Inny epizod można oglądać na zbiorowej wystawie „Światło. Praktyki odporności" w prowadzonej przez Fundację Rodziny Staraków galerii Spectra Art Space. Film pochodzi z 2018 roku. Artystka wychodzi na lód i rozpoczyna program jazdy figurowej. Słabo się na tej lubianej przeze mnie dyscyplinie znam, ale na moje laickie oko Kozieradzka jeździ jak profesjonalna zawodniczka. Kiedy oglądamy w Spectrze to wideo razem, autorka śmieje się i mówi, że jej przejazd składa się praktycznie z samych błędów. I dodaje, że o ile w sporcie błąd jest przeszkodą, którą trzeba przezwyciężyć w drodze do zwycięstwa, w sztuce bywa nie tylko potrzebny, często jest wręcz esencją dzieła. Kluczową kwestią jest wybór odpowiedniego medium i jego głęboka świadomość: niezależnie od tego, czy jest nim olej na płótnie, czy wyczynowa jazda na łyżwach.

Dorota Kozieradzka (która obroniła dyplom z malarstwa na warszawskiej ASP w 2007 roku) weszła na scenę artystyczną razem z nieformalną, ale dającą się zauważyć grupą młodych, obiecujących absolwentów kultowej pracowni Jarosława Modzelewskiego. Byli w niej m.in. Aleksander Ryszka, Janek i Ola Dziaczkowscy, a także partner artystki Michał Szuszkiewicz. Chłodne, konceptualne figuratywne obrazy Doroty szybko znalazły uznanie. Jeszcze w roku dyplomowym została finalistką Biennale Malarstwa „Bielska Jesień". Wystawiała w CSW Zamku Ujazdowskim i w Galerii Studio, jej nazwisko pojawiało się w przeglądach nowej sztuki i konkursach dla młodych artystów.

W 2009 roku wybrała się ze znajomymi na łyżwy. Nie jeździła od dawna, z dziecięcych wypadów na ślizgawkę próbowała przypomnieć sobie podstawowe kroki. I wtedy z pomocą przyszła starsza pani, proponując kilka dobrych rad. Przedstawiła się jako Danuta Straszyńska. W latach 60. i 70. kibice lekkoatletyki dobrze znali to nazwisko. Straszyńska startowała w biegach przez płotki, była rekordzistką i mistrzynią Polski. Po zakończeniu kariery w sporcie wyczynowym zafascynowała się jazdą figurową na łyżwach i została trenerką tej dyscypliny. Na jej zajęcia zaczęła przychodzić także Dorota, która dobiegała trzydziestki, więc jako kandydatka na profesjonalną zawodniczkę przyszła na trening o dobre kilkanaście lat za późno. Za to jej kariera artystki wizualnej dopiero się zaczynała. I tak, w 2019 roku, po blisko dekadzie jazdy na łyżwach i sukcesach w tej dyscyplinie (w zawodach amatorskich) świat sztuki ujrzał projekt „Olympic Charmer". Ma on formę archiwum kariery charyzmatycznej łyżwiarki figurowej: olimpijki, obwieszonej medalami wielokrotnej mistrzyni, która prosto z lodowiska trafia na okładki kolorowych pism. Kiedy przyjrzeć się uważniej fotografiom i wycinkom prasowym z tego cyklu, pojawia się wątpliwość, kiedy właściwie miał miejsce zenit sukcesów tej nieznającej porażki gwiazdy. Na przełomie lat 80. i 90., gdy jej rywalką mogła być legendarna Katarina Witt? Współcześnie? Patrząc na stroje łyżwiarek z niektórych zdjęć, można odnieść wrażenie, że Olympic Charmer mknęła po lodzie jeszcze przed II wojną światową. Nie ma natomiast wątpliwości, że zawsze ma twarz Doroty Kozieradzkiej. Na tym polega magia sztuki – w sztuce spełniają się marzenia i każda osoba może zostać kim tylko zechce. Choć czy na pewno?

ZWROT

Jeszcze przed „Olympic Charmer", na przełomie 2015 i 2016 roku, Dorota zrealizowała projekt „40 tygodni". Tytuł odnosi się do czasu, który musiała spędzić w domu podczas swojej drugiej, zagrożonej ciąży. Została wówczas odcięta od życia towarzyskiego, a także (a właściwie przede wszystkim) od możliwości pracy. Zaczęła tworzyć fantasmagoryczne, niepokojące kolaże: średnio jeden na każdy tydzień leżenia w łóżku. Materiałem były przede

ZDJĘCIA: DZIĘKI UPRZEJMOŚCI ARTYSTKI DOROTY KOZIERADZKIEJ.

eprasa.pl 3c7a6e9596

wszystkim zdjęcia z różnych etapów i epizodów jej własnego życia. Jakby przerabiała własną biografię na coś zupełnie nowego.

Wkrótce po realizacji „40 tygodni" nastąpił zwrot w twórczości Doroty. Dyplomowana malarka interesowała się również innymi mediami, zwłaszcza fotografią, umożliwiającą z jednej strony dokumentowanie własnego życia, a z drugiej strony kreowanie i inscenizowanie jego obrazu, odgrywanie ról, tworzenie fikcji opartej na rzeczywistości. Od 2012 rozwijała kontynuowany do dziś projekt „Album rodzinny", serię zdjęć przedstawiających konstelację bliskich sobie osób, ukazujących relacje rodzinne wrażliwie, ale bez sentymentalizmu, jako wielowymiarową sieć, która wspiera i jednocześnie oplata osobę ludzką. W 2018 roku porzuciła malarstwo i podjęła studia fotograficzne w łódzkiej Szkole Filmowej. Pytam, czy nie żal jej było malarstwa, które – nie bez powodzenia przecież – uprawiała przez ponad dekadę. Artystka przypomina mi jednak, że w sztuce wybór medium ma znaczenie kluczowe, a historie, które teraz chciała opowiadać, nie były przeznaczone do tego, by je malować.

WIELOBÓJ NOWOCZESNY

Z kolei w 2019 roku Dorota rozpoczęła pracę w swojej Alma Mater, Akademii Sztuk Pięknych. W ten sposób stała się jednocześnie wykładowczynią jednej uczelni i studentką drugiej (w Łodzi), a także doktorantką, matką dwojga dzieci, kobietą prowadzącą wraz z mężem dom oraz, *last but not least*, artystką, od której świat sztuki oczekuje coraz to nowych prac i pomysłów (nie zapominajmy przy tym o łyżwiarstwie). Artystka nazywa wielość ról, które odgrywa, „wielobojem nowoczesnym". Za tym ironicznym terminem kryje się morderczy multitasking współczesnej kobiety. Dorota wzięła sobie do serca myśl Władysława Strzemińskiego, który w „Teorii widzenia" pisał, że powinnością artysty jest być medium swojego czasu. Dla kobiety zajmującej się dziś sztuką oznacza to łączenie wielu ról naraz i presję, by odnosić sukcesy na kilku frontach jednocześnie: od zmywania naczyń i triumfu nad chaosem zakradającym się do kuchni, poprzez wychowanie dzieci, po osiągnięcia zawodowe, samorealizację i nienaganny wygląd. Nie mogąc uciec przed tą presją, Kozieradzka uczyniła ją jednocześnie tworzywem i tematem swojej sztuki. Zgodnie z zaleceniem Strzemińskiego stała się medium opowieści o kondycji kobiety w epoce, w której współczesny kapitalizm na sterydach zawłaszcza wszystko, nie wyłączając feministycznych postulatów emancypacyjnych.

Ironia, którą wydobywa artystka, polega na tym, że o ile w tradycyjnym patriarchacie kobieta była wyzyskiwana przez mężczyzn, o tyle w obecnym systemie dyscyplinuje i eksploatuje się sama. Sport, w którym stawką jest stałe przekraczanie własnych ograniczeń, okazał się doskonałą metaforą, a zarazem narzędziem artystycznym do budowy tej opowieści. W łyżwiarstwie figurowym dzięki morderczej pracy zawodniczki sprawiają wrażenie, jakby jazda nie wiązała się z żadnym wysiłkiem, a podczas występu nigdy nie przestają się uśmiechać. To żelazna reguła dyscypliny. Nieprzypadkowo w Spectra Art Space Kozieradzka obok wideo, w którym – lekka jak piórko – kreśli łyżwami na lodzie wielki abstrakcyjny rysunek, prezentuje jeszcze jedną pracę. To oprawiona w elegancką ramę szmata do podłogi, ozdobiona kryształkami Swarovskiego – mieniącymi się jak cekiny, którymi obszywa się stroje łyżwiarek figurowych na występy.

OD ŚRODKA

Gdzie leży granica kobiecej wytrzymałości? W 2024 roku Dorota pokazała w warszawskiej galerii Przeciąg wystawę „Pochwała chaosu". Wykorzystała w niej prace ze swojego projektu doktorskiego na ASP, zatytułowanego „Porządek nie musi być". Z lodowisk i stadionów, na których spotykaliśmy sportowe wcielenia artystki, przenosimy się tu do jej mieszkania – areny prac domowych i codziennych obowiązków. W Przeciągu artystka zaprezentowała zbiór rzeźb: kwiatów wykonanych z kolorowych mopów, obrazy ze ścierek do naczyń i szmat do podłogi, a także fotograficzne autoportrety. Ukazują one Kozieradzką w kuchni, w której piętrzą się niepozmywane naczynia, w pokoju pełnym porozrzucanych dziecięcych zabawek, na tle zmiętych ubrań domagających się prania i prasowania. Chaos codzienności bierze górę, a pani domu nie robi nic, by mu się przeciwstawić. Obojętnie patrzy w obiektyw. Odpoczywa. Czyta. Błądzi wzrokiem i myśli o niebieskich migdałach. Pokazuje kamerze – i systemowi – gest powszechnie uznawany za obraźliwy. W ramach projektu „Porządek nie musi być" powstały też filmy wideo. W jednym z nich, ubrana w seksowną, błyszczącą sukienkę z cekinów, artystka znajduje się we własnej, niesprzątanej kuchni i tańczy do klubowej muzyki, jakby nie było jutra. W innym filmie z pozostawionego na gazie garnka coś wściekle kipi. Bohaterka nie reaguje. Leży na dywanie zatopiona w lekturze feministycznej książki Silvii Federici, która pisze o ciele jako narzędziu kobiecego oporu i tańcu jako jego manifestacji. W porządku zmieniającym życie kobiety w rodzaj olimpiady – w której jedna zawodniczka musi wystartować we wszystkich konkurencjach, a publiczność oczekuje, że w każdej z nich pobije rekord świata – odpoczynek, bezczynność i zaniedbanie obowiązków stają się aktem wywrotowym, gestem rewolucyjnym. Paradoks polega na tym, że kiedy Dorota, bohaterka tych prac, odmawia działania, inna Dorota, w roli artystki, pracuje w pocie czoła. Każda fotografia, film i obiekt wykonane są bowiem z najwyższą, zmierzającą ku perfekcji dbałością o formę. Artystka nigdy nie obiecywała, że za pomocą sztuki przezwyciężysprzeczności wpisane w nasz szalony świat. Rolą sztuki jest – tylko i aż – owe sprzeczności ujawniać. Kiedy Kozieradzka polemizuje z systemem, nie czyni tego z bezpiecznego, wygodnego dystansu, lecz od środka. Perfekcjonistka zarówno na lodzie, jak i w sztuce używa sama siebie jako studium przypadku w analizie kultury, której jest jednocześnie produktem, ofiarą i krytyczką. ●

Zbiorowa wystawa „ŚWIATŁO. PRAKTYKI ODPORNOŚCI" w Spectra Art Space w Warszawie potrwa do 31 maja.

Rubryka powstaje we współpracy z ASOM Collection.

eprasa.pl 3c7a6e9596





PODĄŻAJ ZA KSIĘŻYCEM

CZY ZNACIE Z HISTORII ŻYJĄCĄ NA PRZEŁOMIE XVII I XVIII WIEKU ELEONORĘ DE MOURĘ, GUBERNATORKĘ PALERMO, KTÓRA NIE TYLKO WPROWADZIŁA SERIĘ POSTĘPOWYCH REFORM, ALE TEŻ WYGRAŁA STARCIE Z WYJĄTKOWO MROCZNĄ I WPŁYWOWĄ POSTACIĄ?

Nie znacie? A szkoda, bo to jeden z nielicznych przykładów, kiedy kobieta u władzy podważyła istniejący porządek. Niestety była gubernatorką Palermo zaledwie 28 dni. Dokładnie tyle, ile trwa cykl Księżyca. Tym zaś, kogo udało się jej pokonać, był ówczesny biskup, pedofil i morderca. Dzięki niej trafił pod sąd wojskowy, później zmarł w więzieniu. Rozstrzygnięcie na owe czasy nie do pomyślenia, zwłaszcza w starciu z kobietą. Zaraz potem było już bardziej typowo: papież, mimo poparcia, jakie Donna Eleonora miała wśród ludu, doprowadził do odebrania jej władzy. Do tamtych wydarzeń odnosi się „Rewolucja księżyca", teatr tańca, w którym (do pewnego kluczowego momentu) nie pada ani jedno słowo. Nie musi, nawet nie znając historii postępowej gubernatorki i złowrogiego biskupa, można bez trudu rozszyfrować rozwój wypadków. Sprawdza się zderzenie ruchu scenicznego, mającego coś z komedii dell'arte, z dynamicznymi momentami tańca współczesnego. Chwilami ma się wrażenie, że tancerze przekraczają ograniczenia ciała i grawitacji. Za choreografię odpowiada Aneta Jankowska, odgrywająca jednocześnie postać Donny Eleonory. Za reżyserię – Karolina Porcari, którą możecie znać z ról telewizyjnych, filmowych czy teatralnych, a która konsekwentnie realizuje też swoje projekty jako scenarzystka i reżyserka. Za jeden z nich, film „Victoria", została nagrodzona na festiwalu w Gdyni. Porcari po raz pierwszy reżyserowała teatr ruchu, ale co do reszty, to łatwo rozpoznać jej rękę. Mamy tu więc kobiecą bohaterkę i jej sprawczość jako temat, a za wykonywaną na żywo stronę muzyczną odpowiada (pracujący nie po raz pierwszy z Porcari) perkusista Hubert Zemler. W obsadzie oprócz Anety Jankowskiej są grający na przemian jej antagonistę – biskupa Gieorgij Puchalski i widoczny na zdjęciu Andrei Kamarau. Wrażenie robią też kostiumy autorstwa Łukasza Błażejewskiego. „Rewolucja..." po jesiennej premierze w Instytucie Teatralnym ma wkrótce ruszyć w tournée po Polsce. ■



Najbliższe spektakle „REWOLUCJI KSIĘŻYCA" odbędą się 21 lutego w Centrum Kultury w Piasecznie, a 26 lutego w Mazowieckim Instytucie Kultury w Warszawie.

ZDJĘCIA: PAULINA PANDER, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 3c7a6e9596

ROMA nova scena
TEATRMUZYCZNY.COM



SPEKTAKL TANECZNY

PORTRET DORIANA GRAYA

NA PODSTAWIE POWIEŚCI
OSCARA WILDE'A
W CHOREOGRAFII
PIOTRA JEŻNACHA

Premiera

7 MARCA 2026

instytucja kultury miasta stołecznego Warszawy

PARTNERZY:

Kartell Warsaw

Hard Rock CAFE WARSAW

PARTNERZY MEDIALNI:

zwierciadło

sens

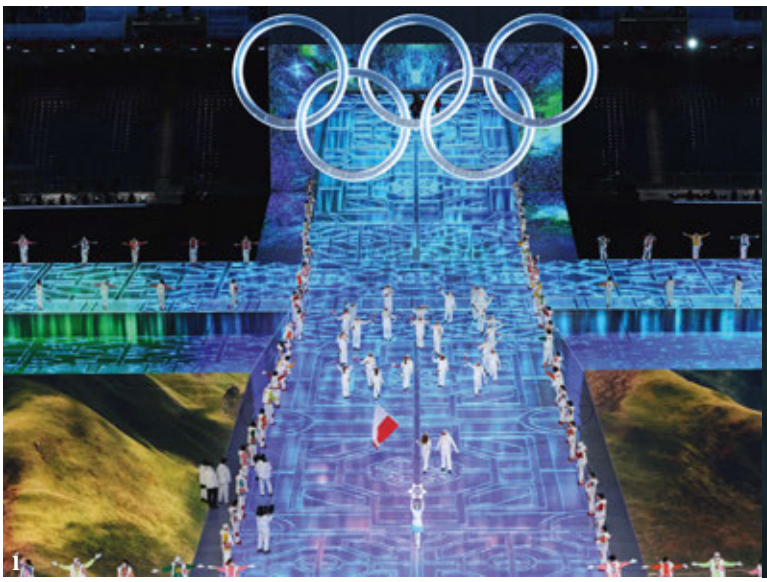
TEATRROMA.PL

eprasa.pl 3c7a6e9596

MODA



eprasa.pl 3c7a6e9596




1. Polska reprezentacja podczas ceremonii otwarcia XXIV Zimowych Igrzysk Olimpijskich w Pekinie w 2022 roku.
2. Oficjalna kolekcja olimpijskiej reprezentacji Polski Mediolan–Cortina 2026.

OLIMPIJSKIE ABC

DALIŚMY SIĘ ZAINSPIROWAĆ ZIMOWYM IGRZYSKOM OLIMPIJSKIM MEDIOLAN–CORTINA 2026. SPRAWDZAMY, CO WARTO WIEDZIEĆ O NAJSTARSZYCH ZAWODACH SPORTOWYCH ŚWIATA, DLACZEGO PROJEKTANCI TAK CHĘTNIE UBIERAJĄ REPREZENTACJE NARODOWE I KTO TEJ ZIMY NADAJE TON MAKIJAŻOWYM TRENDOM.

Tekst **GABRIELA CZERKIEWICZ, AGATA RUCIŃSKA**

I.

CEREMONIA OTWARCIA IGRZYSK OLIMPIJSKICH – ŚWIĘTO POKOJU, JEDNOŚCI I ZASAD FAIR PLAY CZY NARODOWA PROPAGANDA?

Chociaż nowożytne igrzyska olimpijskie w bezpośredni sposób czerpią z ideologii starożytnych igrzysk, które miały charakter rytuału religijnego – taniec, muzyka, sztuka i sport służyły do komunikacji z bogami – to ceremonia otwarcia została formalnie wprowadzona dopiero na początku XX wieku i niemal od razu stała się potężnym narzędziem komunikacji symbolicznej. Pierwsza ceremonia otwarcia w skali znanej dziś odbyła się w Berlinie w 1936 roku podczas tak zwanych igrzysk Hitlera. Widowisko czerpało pełnymi garściami z estetyki nazistowskiej propagandy, inspirowanej wiecami norymberskimi, i miało budować obraz III Rzeszy jako światowego mocarstwa. Badacz Jules Boykoff uznaje Berlin 1936 za pierwszy wyraźny przykład sportwashingu, czyli wykorzystywania sportu do maskowania naruszeń praw człowieka. To właśnie wtedy wprowadzono sztafetę i zapalenie znicza olimpijskiego – dziś kulminacyjny moment każdej ceremonii otwarcia. Uwaga globalnej publiczności sprawia, że kraje, które są gospodarzami, nadal wykorzystują ceremonię otwarcia do budowania narracji o tożsamości narodowej. Podczas letniej olimpiady w Pekinie w 2008 roku Chiny zaprezentowały światu dary swojej cywilizacji, od druku po proch strzelniczy, z całą pompą i powagą reżimu totalitarnego. Według obserwatorów ceremonia otwarcia zimowych igrzysk w Soczi w lutym 2014 roku nie przez przypadek stworzyła atmosferę narodowej dumy z rosyjskiej historii i kultury na kilka tygodni przed aneksją Krymu przez Rosję. ►

eprasa.pl 3c7a6e9596



1



2

1. Po tym, jak Katarina Witt założyła niebieską sukienkę z piórami na igrzyskach w Calgary w 1988 roku, ISU wprowadziło „zasadę Katariny", która wymagała od łyżwiarzy zakrywania bioder i pośladków. Przepis ten został uchylony w 2004 roku. **2.** Na olimpiadzie w Nagano w Japonii łyżwiarka Michelle Kwan wystąpiła w stroju Very Wang. **3.** Kyle Parrott w finale biegu na 500 metrów w łyżwiarstwie szybkim mężczyzn podczas zimowych igrzysk 2010 w Vancouver w Kanadzie.

2.

PRZEZ SPORT DO RÓWNOŚCI

Igrzyska olimpijskie od początku XX wieku były ważnym polem walki kobiet o równouprawienie, widocznej m.in. w sporach o strój, ciało i sprawczość sportsmenek. Od momentu, kiedy po raz pierwszy dopuszczono kobiety do udziału w igrzyskach w Paryżu w 1900 roku (w niektórych dyscyplinach), ich obecność stopniowo kwestionowała utrwalone normy społeczne i płciowe.

Przełomowe znaczenie miały indywidualne gesty zawodniczek. Suzanne Lenglen w latach 20. XX wieku odrzuciła gorset i konserwatywny strój, argumentując wybór względami wydajnościowymi, a jej sukcesy, również te olimpijskie, pokazały, że komfort i sportowa skuteczność są ważniejsze niż normy obyczajowe. Współcześnie podobną rolę odegrała Serena Williams, podczas French Open w 2018 roku, której strój, krytykowany m.in. przez prezesa Francuskiej Federacji Tenisowej, był wyrazem troski o zdrowie i sprzeciwu wobec kontroli kobiecego ciała. Williams przyznała potem, że kompresja stroju pomogła jej w problemach z krążeniem krwi, których doświadczyła po porodzie.

Symbolicznym zwieńczeniem walki zawodniczek o równe prawa były zeszłoroczne igrzyska w Paryżu, pierwsze w historii z pełnym parytetem płci.

3.

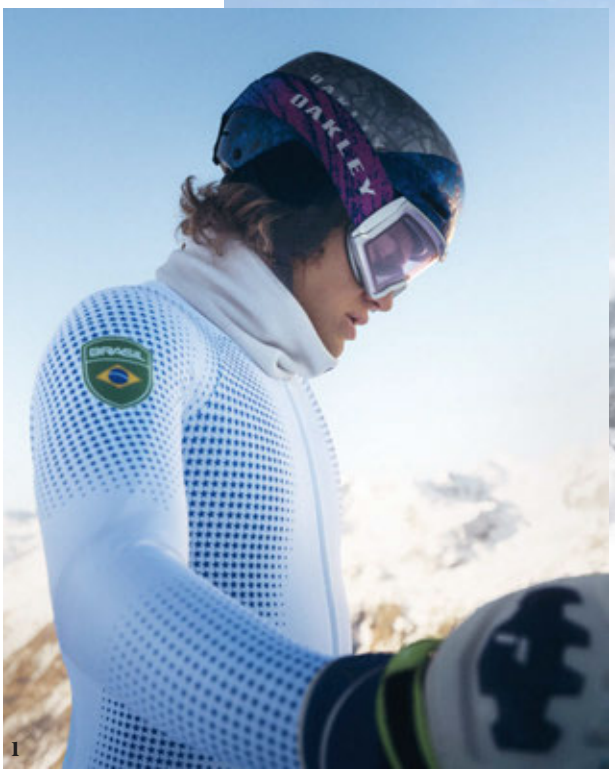
SZYBCIEJ, DALEJ, MOCNIEJ!

Igrzyska olimpijskie od dekad pełnią funkcję globalnego laboratorium innowacji. Firmy sportowe inwestują miliardy dolarów w badania i rozwój, tworząc odzież i urządzenia, które zwiększają wydajność sportowców: tkaniny o lepszej aerodynamice i hydrofobowości, lżejsze i skuteczniej amortyzujące buty, stroje wspierające pracę mięśni i regulację temperatury. Na zimowej olimpiadzie 2010 w Vancouver Szwajcaria zaprezentowała kombinezony łyżwiarskie Eschler z czterech specjalnych tkanin dopasowanych do różnych części ciała – dla ochrony, kompresji mięśni, lekkości i wentylacji. Równolegle rozwija się technologia: czujniki biometryczne i inteligentna odzież dostarczają w czasie rzeczywistym danych o tętnie, zmęczeniu czy aktywacji mięśni. Podczas zimowych igrzysk w Soczi w 2014 roku kanadyjska firma



3

eprasa.pl 3c7a6e9596



1


2

1. Moncler – luksusowa marka odzieży sportowej tym razem przygotowała stroje dla brazylijskiej drużyny olimpijskiej. **2.** Ralph Lauren ubiera reprezentację USA na igrzyska olimpijskie od 2008 roku. **3.** Podczas zimowej olimpiady w Pekinie w 2022 roku Julia Marino startowała w zawodach na desce z linii Prada Linea Rossa.

Hexoskin zaprezentowała kamizelki Bluetooth dla medalistów narciarstwa dowolnego, które monitorowały tętno, oddech i VO_2 max (maksymalna ilość tlenu, jaką ciało może wykorzystać podczas bardzo ciężkiego wysiłku).

Coraz większą rolę odgrywają sztuczna inteligencja i *big data*. Algorytmy analizują ogromne zbiory informacji z kamer, czujników i symulacji, a technologie cyfrowych bliźniaków umożliwiają wirtualne testowanie techniki ruchu i scenariuszy startowych.

4.
SPORTOWA ELEGANCJA

Na pierwsze nowożytne igrzyska olimpijskie w Atenach w 1896 roku sportowcy przyjeżdżali we własnych strojach. Dopiero w Londynie w 1908 roku pojawiły się pierwsze oficjalne uniformy, a w Paryżu w 1924 roku delegacje zaczęły zaznaczać swoją narodową tożsamość podczas ceremonii otwarcia. Z biegiem lat stroje zawodników przestały być tylko funkcjonalne, stały się też ważnym elementem wizualnym igrzysk i coraz mocniej zaczęły służyć promocji świata mody.

„Strój zapewnił amerykańskiej drużynie przewagę w zawodach" – napisało branżowe czasopismo modowe „Women's Wear Daily" na chwilę przed rozpoczęciem zimowych igrzysk w Melbourne w 1956 roku. Artykuł zatytułowany „Branża mody zadba o garderobę dla drużyn olimpijskich" opisywał pakiet strojów, jakie po raz pierwszy w historii reprezentacji Stanów Zjednoczonych zawodnicy dostali od znanych amerykańskich firm i projektantów.

W medialnym chaosie igrzyska to rzadki moment, gdy oczy całego świata patrzą w tym samym kierunku, dlatego dla projektantów tworzenie strojów reprezentacji olimpijskich to szansa na zdobycie globalnej rozpoznawalności i dotarcie do nowej publiczności. Marki modowe nie tylko pełnią funkcję oficjalnego partnera drużyn narodowych lub Międzynarodowego Komitetu Olimpijskiego, ale zostają też sponsorami i partnerami wybranych sportowców biorących udział w zawodach. ►



3

eprasa.pl 3c7a6e9596



1

2

1. Błyszczyk Soleil Neige Ultra-Shine **TOM FORD** *295 zł.* **2.** Paleta cieni Soleil Neige Eye Color Quad – Après-Ski **TOM FORD** *418 zł (Douglas).*

5.

ZIMOWY MAKIJAŻ: OD STOKU NARCIARSKIEGO PO SZALEŃSTWA APRÈS-SKI

Zima to sezon kontrastów: lodowate powietrze i rozgrzewające słońce, techniczna odzież i luksusowa estetyka après-ski. W makijażu ten dualizm przekłada się na jednoczesne poszukiwanie trwałości w trudnych warunkach i wyrafinowanego, modowego wyrazu. Makijaż zimowy, jak moda zimowa, przeszedł ewolucję od praktycznego do wysoce estetycznego. W latach 60. i 70. glamour na stokach oznaczał mocne brwi, kolorowe cienie i intensywne pomadki w stylu pin-up. W kolejnych dekadach makijaż narciarski bywał bardziej subtelny, nastawiony na ochronę skóry przed wiatrem i słońcem. Dziś trend łączy obie tradycje: funkcjonalność i modowy szyk. W mediach społecznościowych wciąż wraca trend inspirowany dziewczęcą, rumianą cerą po chłodzie (*snow angel make-up*), który podkreśla naturalne efekty ekspozycji na zimno – mocniejszy róż, chłodny różany odcień ust i świeże spojrzenie. Jednak makijaż zimowy 2025/2026 to także celebracja koloru, tekstury i niewymuszonego blasku. A wszystko to musi wytrzymać temperatury poniżej zera. Tom Ford od lat tworzy specjalną limitowaną kolekcję Soleil Neige Collection, która świetnie wpisuje się w biel śnieżnych stoków, a trwałość produktów jest niezrównana. Na trudne warunki przygotowane są też kosmetyki Charlotte Tilbury. Ikoniczne palety Beauty Check-in Kit czy legendarne Beauty Icons o bogatych pigmentach utrzymują *glamour look* nawet w warunkach zimowych. W tym sezonie powraca ekspresja w makijażu, dlatego nawet na stoku, jeśli tylko masz ochotę, możesz pozwolić sobie na maksymalizm – intensywne cienie i metaliczne wykończenia. *Frosted lips* i chłodne, błyszczące powieki zyskują na popularności, a modne odcienie obejmują zarówno lodowe błękity, jak i głębokie zielenie czy burgundy.

6.

SZTYFT Z SPF

W górach słońce zawsze było silniejsze, niż się wydaje, i bezlitosne dla skóry. Już w pierwszej połowie XX wieku alpiniści i narciarze zauważyli, że mróz wcale nie chroni przed poparzeniem. Wręcz przeciwnie, sprawia tylko, że przestajemy być czujni. Początkowo stosowano gęste, tłuste maści – często na bazie wazeliny lub olejów – które miały blokować wiatr i światło, niekoniecznie promieniowanie UV w dzisiejszym rozumieniu. Estetyka? Drugorzędna. Liczyło się przetrwanie dnia na stoku. Przełom przyniósł rozwój badań nad promieniowaniem ultrafioletowym w połowie XX wieku. To wtedy filtry UV zaczęły być projektowane z myślą o sporcie, a nie tylko o plaży. Narciarstwo – sport elitarny, europejski, osadzony w kurortach – stało się naturalnym poligonem doświadczalnym. Lata 70. i 80. zmieniły wszystko. Narciarstwo przestało być wyłącznie sportem, stało się sceną towarzyską. Kombinezony w intensywnych kolorach, duże gogle, opalenizna jako symbol statusu. Wtedy SPF zaczął funkcjonować podwójnie: jako ochrona i jako narzędzie kontroli wizerunku, bo pozwalał ją dozować, a nie wykluczać. Teraz SPF w sztyfcie trafił do kieszeni niemal każdej kurtki narciarskiej obok pomadki i skipassu.

Brigitte Bardot również wypoczywała w Cortinie, choć, jak widać, zawsze w obecności fleszy aparatów.





1

2

3

4

1. Balsam do ust z SPF 50 **WHOSE THAT LIP STICK** *10 ml/89 zł.* **2.** Matte Sun Stick Mugwort + Camelia **BEAUTY OF JOSEON** *18 g/80 zł (Notino).* **3.** Aksamitny mineralny sztyft przeciwsłoneczny SPF 30 UVA/UVB PA+++ **YEPODA** *18 g/122 zł (yepoda.pl).* **4.** Sztyft przeciwsłoneczny SPF 50+ **EMBRYOLISSE** *15 g/79,90 zł (Super-Pharm).*

eprasa.pl 3c7a6e9596



1

1. Zimowy pejzaż doliny Val di Non z jeziorem Santa Giustina w tle.
2. Już na początku XX wieku w dolinach Val di Fiemme i Val di Sole rozwijały się pierwsze trasy narciarskie, a narciarstwo biegowe i skoki stały się lokalną dumą.

7.

OLIMPIADA 2026

Zanim sporty zimowe stały się widowiskiem transmitowanym na cały świat, w Trentino były po prostu sposobem życia. Wysokie przełęcze, surowe zimy i monumentalne Dolomity wymusiły na mieszkańcach regionu szczególną relację z górami – opartą nie na rywalizacji, lecz na współistnieniu. Narty nie były sportem, tylko narzędziem. To właśnie ta autentyczność sprawiła, że Trentino z czasem stało się jednym z najważniejszych alpejskich regionów zimowych w Europie.

Kluczowe jest jednak to, że w Trentino sport nigdy nie odebrał górom ich charakteru. Dolomity – wpisane na listę UNESCO – nie są jedynie tłem dla adrenaliny. Jazda na nartach w tym regionie to doświadczenie estetyczne: światło odbijające się od wapiennych ścian, cisza wysoko położonych tras, zmieniające się kolory skał od lodowej bieli po ciepłe odcienie różu o zachodzie słońca.

Trentino jest czymś więcej niż kurortem. Dzień na stoku naturalnie przechodzi w après-ski przy kominku, w schroniskach serwujących lokalne dania i rozgrzewające napoje. Teraz można tu poczuć również klimat olimpijski, bo region ten odgrywa kluczową rolę w Milano–Cortina 2026. Do przyjazdu tutaj zachęca Dua Lipa, która została twarzą kampanii promocyjnej NBC Sports. Nie trzeba siedzieć na trybunach, by poczuć olimpijskie emocje. W dolinach Trentino (m.in. Val di Fiemme i Val di Sole) powstają strefy kibica z dużymi ekranami plenerowymi na placach miasteczek, gdzie można poczuć budujące poczucie wspólnoty, emocje kibicowania.



2

8.

ZIMA O SMAKU JABŁEK

Nie każdy wie, że Trentino to jeden z najważniejszych jabłkowych regionów Europy. Pojedyncze owoce można zobaczyć nawet na jabłonkach pokrytych śniegiem, przemierzając górskie drogi wijące się wśród sadów. Dlatego w Trentino obok klasycznego grzańca pojawia się gorący napój jabłkowy – lokalna alternatywa, idealnie wpisująca się w trend wellness i *self-indulgence* – który coraz częściej nie ma procentów. Przygotowywany na bazie soku z jabłek z górskich sadów, podgrzewany z cynamonem, goździkami i anyżem, bywa serwowany jako *vin brulé di mele* lub bezalkoholowy napój regeneracyjny po dniu na stoku. Ten prosty rytuał doskonale oddaje filozofię regionu: bliskość natury, lokalne składniki i proste przyjemności.

eprasa.pl 3c7a6e9596



Poleca **Gabriela Czerkiewicz**



1



2



Kurtka *4600 zł*, spodnie *3000 zł*, narty *2999 zł*, pasek *300 zł*, rękawiczki *630 zł*, czapka *270 zł*, całość **ROSSIGNOL**.



3



4



5



6



7



10



8



9



15



11



12



13



14

1. Buty **UGG** *985 zł*. **2.** Zegarek **SWATCH** *380 zł*. **3.** Zegarek **OMEGA** *31000 zł*. **4.** Torba **ADIDASO** *711 zł*. **5.** Saszetkta **SALOMON** *252 zł*. **6.** Gogle **UVEX** *547,43 zł*. **7.** Łyżwy **BAUER TREMBLANT SR** *539 zł*. **8.** Czapka **OLYMPICS.COM** *151 zł*. **9.** Bluza **EMPORIO ARMANI** *2435 zł*. **10.** Spodnie narciarskie **ADIDAS** *679 zł*. **11.** Zawieszka **PANDORA** *259 zł*. **12.** Bluza **ADIDAS** *499 zł*. **13.** Sweter **FROM FUTURE** *1459 zł*. **14.** Sweter **MC2 SAINT BARTH** *1052 zł*. **15.** Narty **HEAD** *5400 zł*.

NIEZBĘDNIK KIBICKI

BLUZA PROJEKTU EMPORIO ARMANI DLA WŁOSKIEJ REPREZENTACJI, PŁASZCZ OD RALPHA LAURENA Z OLIMPIJSKIEJ KOLEKCJI CZY KULTOWY ZEGAREK OMEGA SPEEDMASTER 38 MM, INSPIROWANY ZIMOWYM EMBLEMATEM MILANO–CORTINA 2026 – TO TYLKO CZĘŚĆ PROPOZYCJI, KTÓRE POWSTAŁY WE WSPÓŁPRACY TOPOWYCH MAREK Z MIĘDZYNARODOWYM KOMITETEM OLIMPIJSKIM. WSZYSTKIE ŁĄCZĄ ŚWIETNY DESIGN Z FUNKCJONALNOŚCIĄ, DZIĘKI CZEMU MOŻEMY NOSIĆ JE Z DUMĄ I ŁĄCZYĆ Z ULUBIONĄ ZIMOWĄ GARDEROBĄ.

ZDJĘCIA: MADDIE MEYER; BETTMAN; TIM CLAYTON; JASPER JUINEN; PETER WHITE; DAVID MADISON; SIMON M. BRUTY/ARTHUR ELGORT/ CONDE NAST /GETTY IMAGES, MATERIAŁY PRASOWE, KAROLINA SZCZEPOCKA.

eprasa.pl 3c7a6e9596

OCZYSZCZANIE, KTÓRE PIELĘGNUJE I REGENERUJE.

veoli botanica



15 PRODUKTÓW, 5 POTRZEB SKÓRY, 1 FILOZOFIA.

Odkryj receptury o skuteczności udowodnionej badaniami, bogate w naturalne oleje, ceramidy, witaminy oraz bioaktywne ekstrakty roślinne i delikatnych konsystencjach, które zmieniają codzienną rutynę w przyjemny rytuał pielęgnacyjny.

www.veolibotanica.pl

eprasa.pl 3c7a6e9596

ZIMA PEŁNA INSPIRACJI

W GÓRSKICH KURORTACH LICZĄ SIĘ NIE TYLKO KOMFORT I OCHRONA PRZED CHŁODEM, ALE TAKŻE STYL, KTÓRY PRZYCIĄGA SPOJRZENIA. KOLEKCJA **S'PORTOFINO** NA ZIMĘ 2025/26 TO PROPOZYCJE IDEALNE DO WARSTWOWYCH STYLIZACJI – OD WYRAZISTYCH PUCHOWYCH KURTEK, PRZEZ MIĘKKIE KASZMIROWE GOLFY, AŻ PO DESIGNERSKIE BUTY, KTÓRE NADADZĄ CHARAKTER KAŻDEJ STYLIZACJI.





1
2
3
4
5
6
7
8
9

SPORTOWY SZYK

Styl après-ski to esencja zimowego luzu w efektownym wydaniu. To stylizacje idealne nie tylko na stok, ale też na spacer po kurorcie, kawę na tarasie czy wieczorne spotkanie przy kominku. Après-ski stawia na warstwowość, wyraziste detale i swobodną elegancję.

1. Sweter **PERFECT MOMENT SCHILD CORTINA** *1800 zł.* **2.** Czapka damska **PERFECT MOMENT BUCKET HAT** *910 zł.* **3.** Kurtka futrzana damska **STAND STUDIO SAMARA** *2295 zł.* **4.** Bluza damska **GOLDBERGH ROMA** *1590 zł.* **5.** Skórzane buty zimowe **MOON BOOT EVX IGLOO** *1085 zł.* **6.** Białe śniegowce **MOON BOOT LTRACK FAUX FUR WP NEW** *1090 zł.* **7.** Spodnie **ALLUDE** *1340 zł.* **8.** Kamizelka **NEWLAND SUN VALLEY** *1440 zł.* **9.** Nauszniki damskie **GOLDBERGH FLUFFY** *360 zł.*

eprasa.pl 3c7a6e9596





NA STOKU

Kolekcje narciarskie na sezon zima 2025/26 łączą zaawansowaną technologię z odważną modą. Wśród trendów pojawiają się dopasowane kroje oraz inspiracje latami 80. Całość uzupełniają dodatki: rękawice oraz efektowne gogle.

1. Kask narciarski **CP PREMIUM HELMETS CORAO+ CARBON** *3650 zł.* **2.** Narty **VOLKL PEREGRINE V-WERKS** z wiązaniami **MARKER LOWRIDE XL** *6999 zł.* **3.** Kurtka **GOLDBERGH BOMBARDINO** *2950 zł.* **4.** Kombinezon **CORDOVA AJAX** *7800 zł.* **5.** Gogle narciarskie **OAKLEY LINE MINER M** *765 zł.* **6.** Buty narciarskie unisex **DALBELLO VELOCE SPACE 130 DUAL** *2999 zł.* **7.** Rękawice **BOGNER SABINA** *1100 zł.*

STYL I FUKCJONALNOŚĆ

Moda snowboardowa opiera się na innowacyjnych rozwiązaniach, które wspierają komfort i bezpieczeństwo na stoku. Kurtki i spodnie wykorzystują zaawansowane membrany, zapewniające wysoką wodoodporność, oddychalność oraz skuteczną ochronę przed wiatrem i śniegiem.

1. Gogle **POC NEXAL** *1050 zł.* **2.** Kurtka snowboardowa **PICTURE ORGANIC CLOTHING AKNA 20/15** *1360 zł.* **3.** Spodnie **PICTURE ORGANIC CLOTHING EXA 20/20** *990 zł.* **4.** Rękawice narciarskie **HESTRA FALL LINE** *720 zł.* **5.** Legginsy termoaktywne **X-BIONIC ENERGY ACCUMULATOR** *720 zł.* **6.** Plecak Db Snow Pro Backpack *1230 zł.* **7.** Kurtka **AMUNDSEN PEAK ANORAK** *2950 zł.* **8.** Kask narciarski **KASK OMEGA** *1820 zł.*



Wszystko dostępne w sklepach S'PORTOFINO i na SPORTOFINO.COM

ZDJĘCIA: ELIZAVETA STARKOVA; AURELIE & MORGAN DAVID DE LOSSY; MEDIA PRODUCTION/GETTY IMAGES; SPORTOFINO.

eprasa.pl 3c7a6e9596



eprasa.pl 3c7a6e9596

Nie wychodzi mi BYCIE W TRENDACH

HANKĘ PODRAZĘ INTERESUJĄ UBRANIA WE WSZYSTKICH PRZESTRZENIACH ŻYCIA. NAJMNIEJ W REKLAMIE, BO STARA SIĘ NIE PRZYKŁADAĆ RĘKI DO KONSUMPCJONIZMU TEGO ŚWIATA. JEJ KOSTIUMY MOŻEMY PODZIWIAĆ M.IN. W „THE OFFICE PL" CZY NAGRODZONYM W GDYNI „NIE MA DUCHÓW W MIESZKANIU NA DOBREJ". JAK Z DUMĄ PODKREŚLA, NA INSTAGRAMIE MA WIĘCEJ ZDJĘĆ NIŻ OBSERWUJĄCYCH.

Rozmawia **GABRIELA CZERKIEWICZ** *Zdjęcie* **AGA MURAK**

Z Hanką poznałyśmy się ponad 16 lat temu w Poznaniu, obie byłyśmy wtedy na początku naszej drogi zawodowej związanej z szeroko pojętą modą i nie przesadzę, jeśli napiszę, że była to sympatia od pierwszego wejrzenia. Dzisiaj widzimy się w Wytwórni Filmów Dokumentalnych i Fabularnych na Chełmskiej w Warszawie, gdzie Hanka zgromadziła kostiumy do ukończonego niedawno filmu „Trochę sensu" Pawła Podolskiego. W jednym z wywiadów powiedziała, że ubierając siebie, tak naprawdę ubiera swoje nastroje. Dlatego gdy wita mnie w przewiązanym na głowie szaliku przypominającym szeroki złoty łańcuch choinkowy, wiem, że na nasze, tym razem służbowe, spotkanie cieszy się równie mocno jak ja.

Podczas ostatniego festiwalu filmowego w Gdyni w kategorii „najlepsze kostiumy" byłaś nominowana aż za trzy filmy: „Nie ma duchów w mieszkaniu na Dobrej", „Trzy miłości" i „Życie dla początkujących". Wydawałoby się, że przy takiej liczbie nominacji nagrodę masz w kieszeni, jednak kiedy zadzwoniłam z gratulacjami, powiedziałaś mi, że na pewno nagrody nie zdobędziesz, więc przynajmniej masz z głowy zastanawianie się, co powinnaś włożyć na galę finałową. Dlaczego?

Może zdobyłabym tę nagrodę, gdyby w konkursie głównym w Gdyni nie było żadnego filmu historycznego. Robienie współczesnych kostiumów jest nadal niedoceniane. Są osoby, które pracują w filmie i żyją w przekonaniu, że to, co robię, to nie jest kostium, tylko jakieś ubranie. Zdarza się, że nawet osoby aktorskie na przymiarkach potrafią obśmiać kostium, który przymierzają. Myślę, że to wynika z tego, że współczesne kostiumy oceniane są przez pryzmat tego, co ktoś uznaje za brzydkie, a co za ładne. Dla mnie to nie ma żadnego sensu, bo w kinie, tak samo jak w teatrze, nie chodzi o kwestie estetyczne, ale o to, co działa, a co nie. Dlatego nauczyłam się nie słuchać tych komentarzy. Przemawia przeze mnie nie pycha, ale przekonanie, że jestem dobra w tym, co robię.

Pracę jako kostiumografka zaczęłaś w wieku 35 lat. Przeszłaś typową dla nowicjusza drogę, bo doświadczenie zdobywałaś, ubierając bohaterów etiud studenckich. Czy trudno było ci pracować z ludźmi młodszymi o ponad dekadę albo im z tobą?

Dla mnie wiek jest tak samo mało istotny jak płeć. Mój stosunek do wieku jest taki, że teraz, gdy mam 50 lat, wydaje mi się, że mam przed sobą więcej życia niż za sobą, co raczej jest zaskakujące, bo najprawdopodobniej jest odwrotnie. Pewnie wynika to z faktu, że zawodowo jestem dokładnie tu, gdzie chcę być.

Parę razy zdarzyło się, że studenci szkół teatralnych, kiedy dowiadywali się, ile mam lat, natychmiast zmieniali swój stosunek do mnie. Myślę, że mogło chodzić o to, jak się ubieram i o rodzaj wyluzowania, które prezentuję bez względu na okoliczności.

Nad kostiumami nie pracujesz w typowy sposób. Emi Buchwald, reżyserka „Nie ma duchów w mieszkaniu na Dobrej", z którą współpracujesz od kilkunastu lat, powiedziała, że po spotkaniu dotyczącym nowego projektu nie zbierasz referencji, tylko kilka dni później wysyłasz zdjęcia ubrań, na przykład znalezionych w second-handach, w których widzisz wybranych bohaterów. Dlaczego nie robisz moodboardów? ►

eprasa.pl 3c7a6e9596





1. Piąty sezonu serialu „The Office PL" (2025).
2. Film „Życie dla początkujących" (2025).
3. Film „Nie ma duchów w mieszkaniu na Dobrej"(2025).



Od twórców cały czas wymaga się, aby robili moodboardy, a ja nie jestem dobra w szukaniu zdjęć na Pintereście. Internet a rzeczywistość to są dwie różne sprawy. Zdarzyło mi się już ratować projekty, do których kostiumy były inspirowane zasobami internetu. Natomiast umiem zrobić moodboard dokumentalny ze zdjęć wykonanych w przestrzeniach miejskich lub ze zdjęć prawdziwych osób.

Jak zatem wygląda twój proces tworzenia kostiumów?

Mam mniej rozumu do kostiumu, zdecydowanie więcej intuicji. Zwykle na początku wiem, czego na pewno nie chcę. Lubię obserwować i fotografować z ukrycia ludzi spotkanych na ulicy, w autobusach i tramwajach. To oni są dla mnie najciekawsi. Pracując nad kostiumami do filmu „Życie dla początkujących" Pawła Podolskiego przez dłuższy czas nie wiedziałam, w co ubrać Mirka, granego przed Bartka Kotschedoffa – wampira, który chce umrzeć. Pewnego dnia w rodzinnym Krakowie zobaczyłam mężczyznę nawołującego turystów do zwiedzania miasta meleksem. Miał na sobie trzyczęściowy garnitur i krawat. Wtedy zrozumiałam, że Mirek powinien wyglądać właśnie tak, jakby był zawsze gotowy na własny pogrzeb.

Lubię się głowić nad kostiumami bohaterów, którzy pojawiają się na ekranie na chwilę, bo to ma zadziałać raz, w tym konkretnym momencie. Tak było choćby w przypadku dziewczyny Franka z „Nie ma duchów...".

Czy potrzebujesz odpoczynku i przewietrzenia głowy między kolejnymi produkcjami?

Kiedy wchodzę do pierwszego lepszego sklepu i czuję się przytłoczona ilością ubrań, wtedy wiem, że potrzebuję urlopu. Zdarza mi się mieć dwumiesięczną przerwę między projektami, ale mogę też robić jeden po drugim. Uprawiam płodozmian, właśnie skończyłam film i zaczynam przygotowania do dwóch projektów w teatrach. Praca kojarzy mi się z sumiennością, a ja lubię zasady i odpowiedzialność.

Chodzenie do takiej pracy, jaką mam, powoduje, że ogólnie mam się dobrze. Jedynym minusem jest to, że czasem bywam niewyspana, a żebym dobrze funkcjonowała – zarówno ja, jak i mój układ nerwowy – muszę się jednak wysypiać. Praca trzyma mnie w pionie, bo organizuje mi życie i wymaga ode mnie samodyscypliny. Ale mam też życie prywatne.

Bohaterów produkcji, przy których pracujesz, najchętniej ubierasz w sklepach z używaną odzieżą. Sama coraz rzadziej szukasz tam czegoś dla siebie. Dlaczego?

Cały czas się zmieniam, bo zmienia się rzeczywistość, która mnie otacza, a ona ma wpływ na to, co przeżywam i jak wyglądam. Teraz ubrania vintage stały się bardzo modne, a mi nie wychodzi bycie w trendach. Jestem na granicy awangardy i sztuki – tak mówi mój mądry przyjaciel. Poza tym w sklepach z używaną odzieżą jest coraz więcej rzeczy z bardzo strasznych sieciówek typu Shein. W Warszawie chodzę tylko do sześciu miejsc z używaną odzieżą. Nie zmieniło się to, że ubrania, które wkładam, muszą być wygodne i zrobione z tkanin, których chcę dotknąć. No i muszę mieć na nie nastrój.

Jesteś chodzącą reklamą swojej pracy. Niedawno odnalazłam na komputerze zdjęcia z naszego pierwszego spotkania. Miałaś na sobie niebieski T-shirt Comme des Garçons i lekko nadgryzioną przez mole seledynową marynarkę vintage od Ungaro. Elementy od projektantów przełamałaś dresowymi spodniami, tenisówkami, czapką z daszkiem i saszetką typu nerka marki Ferrari. Pamiętam, że ludzie się za tobą oglądali. Zawsze lubiłaś zwracać na siebie uwagę?

Przyznaję, że lubię być w centrum uwagi. Nie umiem inaczej. W wieku pięciu lat zaczęłam nosić okulary i ogromnym przeżyciem było dla mnie pójście w nich po raz pierwszy do przedszkola, bo wiedziałam, że dzieci będą mnie wyśmiewać. Zrozumiałam, że muszę pielęgnować to, jaka jestem, a nie próbować się dopasować. Jak przychodziłam do domu i mówiłam, że moje koleżanki „coś tam", to zawsze słyszałam od rodziców, że ich nie obchodzą inni, tylko interesuję ich ja. Dzięki temu mam do siebie na maksa jednostkowe podejście i nieważne, co mówią o mnie inni, bo największą świadomość tego, co mam w głowie,

eprasa.pl 3c7a6e9596

mam ja sama. Lubię, jak dobrze o mnie myślą ci, na których zdaniu mi zależy.

Podczas studiów na filologii orientalnej na kierunku iranistyka na Uniwersytecie Jagiellońskim wyjechałaś na stypendium do Teheranu. Jak ty – osoba, która lubi wyrażać siebie poprzez ubiór – odnalazłaś się w kraju, w którym obowiązują tak rygorystyczne zasady dotyczące kobiecego stroju?

Pierwszy raz wyjechałam do Iranu na trzecim semestrze. To był 1997 rok, do Teheranu lecieliśmy z Wiednia. Pamiętam, jak o czwartej nad ranem wylądowałam na lotnisku Imama Chomeiniego, które całe pachniało wodą różaną. Kiedy zobaczyłam te wszystkie kobiety i mężczyzn ubranych na czarno, to z wrażenia aż zakręciło mi się w głowie i upadłam na kolana. Do dziś uważam, że podróżowanie lądem jest dużo bardziej korzystne dla głowy, bo powoli zmieniają się krajobraz i ludzie, dzięki czemu gdy docierasz na miejsce, nie przeżywasz takiego szoku kulturowego. Będąc w Iranie, wymyśliłam, jak stosować zasady republiki islamskiej, jednocześnie zachowując własną autonomię. Najważniejsza zasada dotyczy zakrywania przez kobiety ciała i włosów. Uszyłam więc sobie płaszcz, który miał kaptur jak stroje panczenistów, na niego nakładałam jeszcze kapelusz typu *bucket hat* lub zamiast chustki nosiłam bluzy z kapturem. To był mój ubiór poza szkołą. W szkole obowiązywał „mundurek". Było to jedyne w moim życiu ubranie, które nosiłam, a które mi się nie podobało. Zabrzmi to na maksa poetycko, ale w Iranie najbardziej tęskniłam za wiatrem we włosach. Życzę tego wiatru współczesnym Irankom.

Te studia bardzo wiele mnie nauczyły i uświadomiły mi, jak ogromnym przywilejem jest urodzić się białym człowiekiem we w miarę cywilizowanym kraju w Europie.

Moja znajoma, która miała okazję cię poznać, a z którą chwilę później byłyśmy na przedpremierowym pokazie „Nie ma duchów w mieszkaniu na Dobrej", po wyjściu z kina powiedziała, że kostiumy bohaterów są „bardzo twoje". Ile rzeczywiście jest z ciebie w ubraniach, które na ekranie noszą bohaterowie filmu Emi Buchwald?

Przygotowanie kostiumów do „Nie ma duchów..." przychodziło mi z łatwością, nie tylko dlatego, że znamy się z Emi bardzo długo, ale również dlatego, że mówię takim językiem, jakim napisany jest scenariusz filmu. Używam tych samych słów, w podobny sposób formułuję myśli. Bliskie są mi też uczucia, które przeżywa filmowe rodzeństwo. Kostium nigdy nie wynika z mojego gustu, ale w przypadku akurat tego filmu dużo czerpałam z siebie.

Czy masz w głowie kostium albo inspirację podpatrzoną na ulicy, która dopiero czeka na odpowiedniego bohatera?

Parę lat temu zobaczyłam panią w płaszczu, do którego doszyła sobie trzeci rząd guzików, dzięki czemu powstał płaszcz trzyrzędowy. To jest jedna z najlepszych rzeczy, jakie widziałam. Za takim płaszczem pokazanym na ekranie może stać wiele fascynujących historii. ●

ZDJĘCIA: PRZEMEK PACZKOWSKI, MATERIAŁY PRASOWE. MAKIJAŻ: AGATA WINNICKA.

AUTOPROMOCJA

zwierciadło

MENOPAUZA. INSTRUKCJA OBSŁUGI
autorstwa dietetyczki Anny Kopańczyk
to praktyczny przewodnik,
który pomoże ci zrozumieć, co się dzieje
z twoim organizmem, jak się do tych
zmian przygotować i jak łagodzić ich
skutki – bez lęku, wstydu
i poczucia zagubienia.



AKADEMIA
zwierciadła

ANNA KOPAŃCZYK
będzie prelegentką podczas
najbliższej edycji

wolni od stresu
edycja szósta

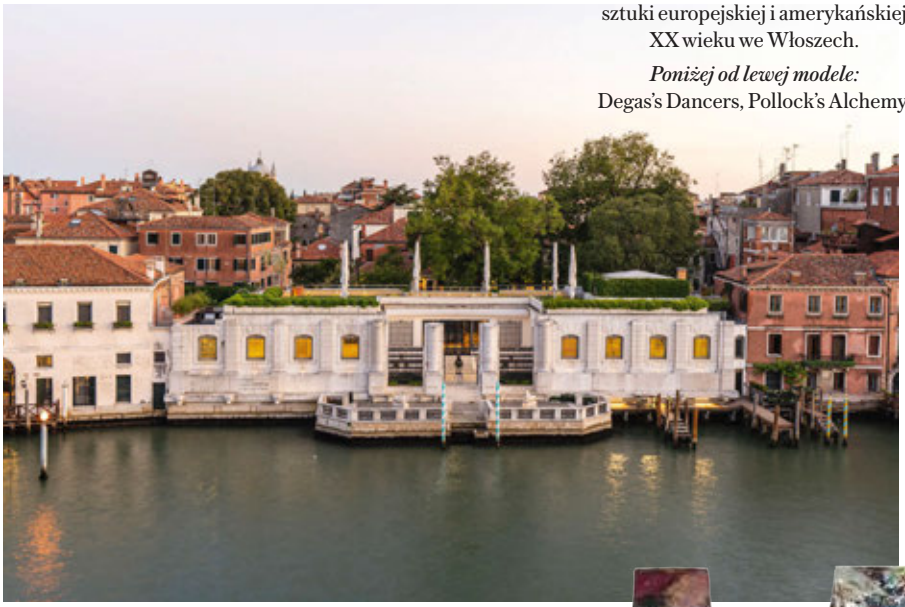
KUP BILET
Bilety dostępne na sklep.zwierciadlo.pl
14.03.2026
WARSZAWA LUB ONLINE

Książka dostępna na sklep.zwierciadlo.pl
oraz w księgarniach.

eprasa.pl 3c7a6e9596



Od lewej modele:
Monet's Palazzo Ducale,
Klee's Bavarian Don Giovanni.



Na zdjęciu:
Kolekcja Peggy Guggenheim w Wenecji jest jednym z najważniejszych muzeów sztuki europejskiej i amerykańskiej XX wieku we Włoszech.

Poniżej od lewej modele:
Degas's Dancers, Pollock's Alchemy.



SZTUKA do noszenia

KOLEKCJA **SWATCH** × **GUGGENHEIM** TO KOLEJNY ROZDZIAŁ GLOBALNEJ INICJATYWY SWATCH ART JOURNEY, KTÓRA OD LAT BUDUJE POMOST MIĘDZY WIELKĄ SZTUKĄ A CODZIENNOŚCIĄ.

Tekst **GABRIELA CZERKIEWICZ**

Linia czterech modeli zegarków inspirowanych arcydziełami XX wieku autorstwa Edgara Degasa, Claude'a Moneta, Paula Klee i Jacksona Pollocka powstała we współpracy z Muzeum Guggenheima w Nowym Jorku oraz Kolekcją Peggy Guggenheim w Wenecji. Każdy z zegarków interpretuje inne dzieło sztuki i język artystyczny jego twórcy. Model Degas's Dancers poprzez dynamiczną kompozycję tarczy i pasków oddaje ulotny ruch baletnic z obrazu „Zielone i żółte tancerki" (1903) Edgara Degasa. Zegarek Monet's Palazzo Ducale prezentuje arcydzieło Claude'a Moneta „Pałac Dożów widziany z San Giorgio Maggiore" (1908). Model zwraca uwagę impresjonistycznym światłem Wenecji, a dodatkowym akcentem jest tarcza reagująca na promieniowanie UV. Czasomierz Klee's Bavarian Don Giovanni bawi się formą, kolorem i symboliką dzieła „Bawarski Don Giovanni" (1919). Z kolei Pollock's Alchemy wykorzystuje surową energię i wolność ekspresji przedstawione w „Alchemii" (1947), dziele stworzonym przez ojca amerykańskiego ekspresjonizmu abstrakcyjnego, Jacksona Pollocka.

Wszystkie cztery zegarki łączy charakterystyczna, podwójnie długa wskazówka sekundowa – symbol transatlantyckiego dialogu między Nowym Jorkiem a Wenecją. Kolekcja Swatch × Guggenheim to nie tylko „sztuka noszona na co dzień", lecz także wyraz długofalowego zaangażowania marki w popularyzację i ochronę światowego dziedzictwa artystycznego. Kolekcja jest dostępna online oraz w sklepach stacjonarnych Swatch na całym świecie. ●

MATERIAŁ POWSTAŁ WE WSPÓŁPRACY Z MARKĄ SWATCH. ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE.

eprasa.pl 3c7a6e9596

CZUŁOŚĆ W WERSJI BEAUTY

WALENTYNKI TO ŚWIĘTO ZMYSŁÓW. ZAPACH, DOTYK, SPOJRZENIE – DROBNE RYTUAŁY BUDUJĄ BLISKOŚĆ. KOSMETYKI, KTÓRE ZNAJDZIESZ W DROGERIACH SUPER-PHARM I NA SUPERPHARM.PL, ZAMIENIAJĄ CODZIENNĄ PIELĘGNACJĘ W INTYMNY GEST CZUŁOŚCI, IDEALNY DO CELEBROWANIA MIŁOŚCI WE DWOJE.



Oczu błysk

Nuxe Merveillance to sensualne serum pod oczy, które podkreśla naturalne piękno spojrzenia. Perłowo-różowe pigmenty rozświetlają skórę niczym rumieniec zakochania, a już po pierwszej aplikacji okolica oczu staje się jaśniejsza, gładsza i pełna blasku.

199,99 zł

Przyjaciel idealny

Dzięki innowacyjnej formule podkład **TIRTIR Mask Fit AI Filter Cushion** z pigmentami powlekanymi pudrem idealnie stapia się z cerą, tworząc wygładzone, zmatowione wykończenie przypominające efekt filtra fotograficznego.

109,99 zł





Sama słodycz

Lattafa Eclaire to zapach stworzony do chwil bliskości. Słodkie białe kwiaty, kremowe mleko i gęsty karmel splatają się z waniliowo-piżmową bazą, tworząc otulającą, kobiecą aurę, idealną na romantyczne dni i zmysłowe wieczory pełne emocji i bliskości.

84,99 zł

Długie spojrzenia

Long4Lashes Day & Night Double Serum to dwie wyjątkowe formuły, dzienna i nocna. Serum otula rzęsy objętością, elastycznością i zmysłowym połyskiem. Ułatwia stylizację, wzmacnia strukturę włosków i sprawia, że makijaż trwa dłużej, bo spojrzenie zasługuje na efekt *love at first sight*.

129,99 zł





Gest miłości

Krem na dzień **Avène DermAbsolu** to codzienny gest miłości do Twojej skóry. Skutecznie odpowiada na trzy kliniczne oznaki starzenia: utratę struktury, suchość oraz brak jednolitego kolorytu. Przywraca cerze jędrność i gęstość.

194,99 zł



Poważny związek

Odkryj sekret magnetycznego spojrzenia z tuszem do rzęs **Paradise Big Deal** od **L'Oréal Paris.** Rzęsy są pogrubione i pięknie rozdzielone, tworząc look od subtelnie romantycznego po intensywnie uwodzicielski, który przyciąga spojrzenia.

84,99 zł



Pachnąca kąpiel

Podaruj chwilę tylko dla dwojga. Sól do kąpieli **Malinowy Raj** od **Yesha** otula zapachem soczystych malin, rozgrzewa zmysły i zamienia zwykłą kąpiel w romantyczny rytuał pełen relaksu, bliskości i słodkich emocji.

23,99 zł

Róże dla skóry

Krem odżywczy z wodą różaną **Miya myWONDERBALM I Love Me** o lekkiej, aksamitnej konsystencji szybko się wchłania, a zmysłowy różany zapach otula, koi i pozwala na chwilę czułego relaksu. Idealny do skóry suchej, wrażliwej i reaktywnej.

37,99 zł



DROGERIA SUPER-PHARM
Recepta na piękno. Recepta na zdrowie.

ZDJĘCIA: GEORGE/GETTY IMAGES, MATERIAŁY PRASOWE.

REKLAMA

eprasa.pl 3c7a6e9596



DEKLARACJA UCZUĆ

Prezenty podarowane z miłości powinny być wyjątkowe. Do takich bez wątpienia należy naszyjnik z personalizowanym grawerunkiem, ozdobiony ważną datą lub inicjałami ukochanej osoby. W ofercie **LILOU** znajdziemy wiele wariantów zawieszek, a każdą z nich można uzupełnić osobistą wiadomością.

www.lilou.pl



PREZENT OD SERCA

ELIXA we współpracy z polskim artystą Igorem Kubikiem stworzyła kolekcję autorskich jedwabnych apaszek. Model **Loving Embrace**, utrzymany w odcieniach czerwieni, różu i złota, to doskonały pomysł na prezent z okazji tegorocznego święta zakochanych. Ręcznie wykończone brzegi dodają apaszce elegancji i podkreślają wyjątkową dbałość o detale.

www.apart.pl



WIĘCEJ NIŻ SŁOWA

Walentynkowa biżuteria ***Pandora*** *opowiada o miłości, wyjątkowości i odnajdywaniu własnej drogi, symbolizowanej przez motywy kluczy, kłódek i serc. Kiedy lśniące naszyjniki, charmsy i bransoletki ozdobimy dodatkowo grawerem, zdjęciem lub wiadomością, stworzymy biżuterię pełną osobistych emocji.*

www.pl.pandora.net

W ZGODZIE ZE SOBĄ

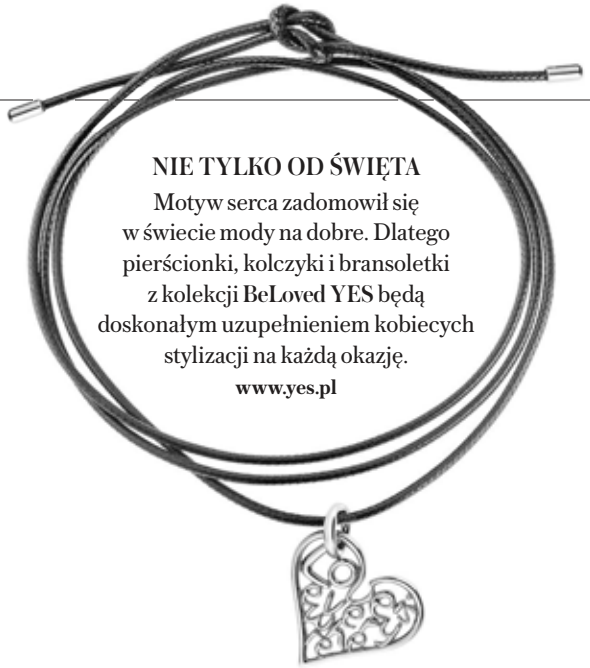
Relacje z kobietami od zawsze są w sercu marki **SOLAR**. Naturalną konsekwencją tej drogi jest opowieść o kobiecości jako o dziele tworzonym indywidualnie, bez presji i spełniania cudzych oczekiwań. W kampanii marki na wiosnę-lato 2026 wystąpiła **Magda Lamparska** – aktorka i artystka, która od lat konsekwentnie buduje swoją drogę.

www.solar.com.pl



ZDJĘCIA: VALENTINA NYLYPIUK, MATERIAŁY PRASOWE.

eprasa.pl 3c7a6e9596



NIE TYLKO OD ŚWIĘTA

Motyw serca zadomowił się w świecie mody na dobre. Dlatego pierścionki, kolczyki i bransoletki z kolekcji **BeLoved YES** będą doskonałym uzupełnieniem kobiecych stylizacji na każdą okazję.

www.yes.pl

HISTORIE OSOBISTE

„Love is calling" – walentynkowa kampania **W.KRUK** to celebracja czułości i autentyczności. Budowanie relacji zaczyna się od akceptacji siebie, własnych emocji i niedoskonałości, bo bycie prawdziwym przyciąga bardziej niż bycie idealnym. Najnowsza odsłona kolekcji **Czułość W.Kruk** przypomina, że to właśnie z tej szczerości rodzą się najcenniejsze uczucia.

www.wkruk.pl





KOBIECY AKCENT

Zegarek damski **Chopard Happy Sport** łączy szwajcarską elegancję z luksusowym designem. Jego koperta została wykonana z 18-karatowego różowego złota, a charakterystyczne, swobodnie poruszające się diamenty w złotych oprawach nadają modelowi biżuteryjnej lekkości.

www.wkruk.pl



POWIEW WIOSNY

Blady róż, świeża zieleń jadeitowa i pastelowa żółć – kolekcja **MARC CAIN Spring Fling** to pochwała lekkich i apetycznych barw. Wśród propozycji na nowy sezon dominują kobiece bluzki i topy z dzianiny, a także eleganckie marynarki, spódnice i spodnie w żywych kolorach, które pozwalają na tworzenie wielu stylowych zestawień.

www.marc-cain.com



DLA CIAŁA I ZMYSŁÓW

Magda Majewska, projektantka wnętrz i bohaterka naszej kolekcjonerskiej okładki, stworzyła już kolekcję kimon i sukienek wykonanych z naturalnych tkanin. Artystka współpracuje także przy projektowaniu biżuterii z zaprzyjaźnioną polską marką MOKOBELLE.

www.instagram.com/slowday_concept

eprasa.pl 3c7a6e9596

CICHE REWOLUCJE w ŚWIECIE BEAUTY

NIEKTÓRE TRENDY POJAWIAJĄ SIĘ I ZNIKAJĄ, ZANIM JESZCZE ZDĄŻYMY JE POLUBIĆ. INNE POWOLI ZMIENIAJĄ NASZE CODZIENNE RYTUAŁY, AŻ W KOŃCU STAJĄ SIĘ NOWYM STANDARDEM. DZIŚ W PIELĘGNACJI BARDZIEJ NIŻ EFEKT NOWOŚCI LICZY SIĘ SENS: DELIKATNIEJSZE OCZYSZCZANIE, ODBUDOWA, WSPARCIE DLA SKÓRY ZAMIAST WALKI Z CZASEM. PROFESJONALNA PIELĘGNACJA HIGH-TECH NA WŁASNEJ KANAPIE.

Tekst **AGATA RUCIŃSKA**


1


2


3


4

1. Elektryczny gua sha, masażer do twarzy z białym jadeitem 4w1 *349 zł (jogapiekna.com).* **2.** Elektryczny masażer do skóry głowy **JOGA PIĘKNA** *399 zł.* **3.** Urządzenie liftingujące do twarzy, masażer z falami radiowymi RF, mezoterapia bezigłowa B-Booster PRO **BEAUTIFLY** *899 zł (beautifly.eu).* **4.** Maska LED na szyję i dekolt **FAQ™ 211** *2458 zł (foreo.com).*

1.

BEAUTY-TECH – ŁAPKA W GÓRĘ

Akcesoria, które jeszcze kilka lat temu były luksusem, dziś stały się standardowym elementem świadomej rutyny. Technologie oparte na świetle LED i NIR (Near-Infrared Radiation – bliska podczerwień, dająca efekt termoliftingu) mają solidne naukowe uzasadnienie: długości fal czerwonych i bliskich podczerwieni są znane ze stymulowania produkcji kolagenu i elastyny, poprawy krążenia oraz wsparcia regeneracji skóry, co może przekładać się na redukcję drobnych zmarszczek, poprawę jędrności i wyrównanie kolorytu. Czerwone światło działa również kojąco na stany zapalne i wzmacnia barierę hydrolipidową. Dzięki temu akcesoria są dziś nie tylko „gadżetem" uzupełniającym kosmetyki, ale coraz częściej konkretnym narzędziem do wspierania efektów pielęgnacyjnych. Na przykład urządzenia z linii UFO marki Foreo łączą termoterapię NIR z terapią światłem LED i mechaniczną pulsacją, co w krótkim czasie daje widoczne rezultaty: zwiększenie nawilżenia nawet o ponad 126% w ciągu zaledwie 2 minut zabiegu i redukcję widoczności zmarszczek już po tygodniu regularnego stosowania. Co więcej, trend ten nie ogranicza się wyłącznie do skóry twarzy. W portfolio marek pojawiają się produkty, które dbają o potrzeby skóry głowy czy ciała, na przykład masażer skóry głowy z czerwonym światłem LED, który stymuluje mikrokrążenie mieszków włosowych i ma za zadanie wspierać wzrost włosów. ►

eprasa.pl 3c7a6e9596

URODA



Pierwsze urządzenie z podwójnym mikroprądem **FAQ™ 402** *3747 zł w zestawie z serum oraz maską pielęgnacyjną (foreo.com).*

3c7a6e9596





1 2

1. Duo Treatment **ADVANTE** *100 g/119 zł (wybrane salony fryzjerskie, @advante_poland).*
2. Naprawczy szampon do włosów Keratin & Collagen **LUXLISS** *500 ml/59,99 zł (hebe.pl).*

3.

DOBROSTAN WŁOSÓW – TAK!

Przez całe dekady włosy miały przede wszystkim dobrze wyglądać – gładkie, błyszczące, ujarzmione, niezależnie od kosztów. Dziś coraz częściej patrzymy na włosy w innym kontekście, bardziej holistycznie. Pielęgnacja włosów staje się coraz bardziej zaawansowana, ale paradoksalnie prowadzi do bardziej naturalnego efektu. Zamiast ciężkich silikonów i natychmiastowego wygładzenia marki kosmetyczne stawiają na formuły, które poprawiają kondycję włosa od środka. Coraz częściej w formułach produktów do włosów pojawiają się składniki znane z pielęgnacji skóry: aminokwasy, peptydy, substancje nawilżające i chroniące włókno włosa. Dobrym przykładem tego podejścia są kosmetyki japońskiej marki Advante. Ich filozofia opiera się na jakości włosa i długofalowej pielęgnacji, a nie na maskowaniu problemów. To estetyka bliska japońskiemu podejściu do urody: mniej ingerencji, więcej harmonii i pracy z naturalnymi właściwościami włosów. Podobny kierunek widać w profesjonalnych zabiegach. Nowy Smoothfiller od Wella Professionals nie ma na celu „prostowania za wszelką cenę", ale wypełnienie i wygładzenie włókna włosa w sposób, który zachowuje jego naturalny ruch i miękkość. To odpowiedź na rosnące zmęczenie idealnie wygładzonymi, nienaturalnymi fryzurami. Moda również sprzyja tej zmianie. Na wybiegach i w kampaniach coraz częściej widać włosy, które wyglądają zdrowo, ale nie perfekcyjnie: z teksturą, objętością, czasem lekką niedoskonałością. Hasło „jak po zabiegu" traci aktualność.

2.

BARIERA SKÓRNA I SKINIMALISM – JUŻ NIE TREND, ALE CODZIENNOŚĆ

Kwasy na zmianę z retinolem, ampułki, kuracje to zabawa dla bardzo zaawansowanych. Jeśli sięgamy po pielęgnację z dużą ilością składników aktywnych pod wpływem impulsu, skóra zamiast wyglądać lepiej, zaczyna się buntować. Dlatego coraz częściej szukamy w kosmetykach nie rewolucji, ale spokoju. Daje nam ją pielęgnacja oparta na trosce o zdrowie bariery skórnej. W praktyce oznacza to powrót do składników, które skóra po prostu zna i toleruje. Ceramidy, naturalnie występujące w warstwie rogowej naskórka, odpowiadają za szczelność bariery ochronnej – bez nich skóra szybciej traci wodę, staje się reaktywna i podatna na podrażnienia. Dobrze działają także cholesterol i kwasy tłuszczowe, które razem z ceramidami tworzą „cement" międzykomórkowy. Coraz częściej w prostych formułach pojawiają się też niacynamid (w umiarkowanych stężeniach), pantenol i beta-glukan, wspierające regenerację i łagodzenie. Skinimalism nie oznacza rezygnacji z działania, tylko jego lepsze rozłożenie w czasie. Zamiast kilku mocnych produktów – jeden lub dwa, ale stosowane regularnie. Zamiast natychmiastowego efektu „wow" – poprawa komfortu, elastyczności i odporności skóry na stres.
To pielęgnacja, która pozwala skórze wrócić do formy we własnym tempie.



1 2



3

1. Solution Serum **SKIN MINIMALISM** *30 ml/590 zł (skinminimalism.co).*
2. Berry Good wygładzające serum kwasowe z kompleksem ceramidów **RESIBO** *30 ml/119 zł (resibo.pl, Hebe).*
3. Merveillance Lift The Exceptional Cream, krem na dzień i na noc **NUXE** *75 ml/210 zł (Super-Pharm).*

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 3c7a6e9596

4.

PŁYN MICELARNY – DEMAKIJAŻ AWARYJNY?

Jeszcze do niedawna płyn micelarny był złotym standardem demakijażu. Dziś coraz częściej słyszymy, że lepsze jest oczyszczanie olejowe albo balsamy. Skąd ta rozbieżność, skoro obie metody mają zwolenników wśród dermatologów? Specjaliści, m.in. dr Ewa Chlebus, nadal polecają płyny micelarne, zwłaszcza osobom z cerą wrażliwą, naczyniową lub trądzikową. Dobrze dobrany micel to jedna z najłagodniejszych form oczyszczania. Nie narusza mechanicznie skóry (pod warunkiem, że nie trzemy jej zajadle wacikiem), a micele – mikroskopijne struktury myjące – „wychwytują" zanieczyszczenia bez agresywnego odtłuszczania naskórka. Dla skór reaktywnych, po zabiegach czy w okresach zaostrzeń to często najbezpieczniejsza opcja. Z drugiej strony coraz więcej ekspertów zwraca uwagę na zalety oczyszczania olejowego, zwłaszcza w kontekście współczesnych wyzwań: makijażu długotrwałego, filtrów SPF, zanieczyszczeń środowiskowych. Oleje i balsamy działają zgodnie z zasadą „tłuszcz rozpuszcza tłuszcz", skuteczniej więc usuwają ciężkie formuły i chronią barierę hydrolipidową. Dla skóry suchej, odwodnionej lub dojrzałej to często rozwiązanie bardziej komfortowe i mniej wysuszające. Takie podejście pokazuje szerszy trend pielęgnacyjny. Oczyszczanie to nie tylko demakijaż, ale i przygotowanie skóry do dalszych kroków: usunięcie makijażu i zanieczyszczeń, mikroeksfoliacja, nawilżenie, regeneracja. Doskonałym przykładem tej zmiany jest linia do demakijażu od marki Eisenberg. Zamiast jednego micela w butelce widzimy trzy produkty, które działają jak mały rytuał – balsam do demakijażu oraz dwa lotiony, które przygotowują skórę na kolejne etapy pielęgnacji.



1 2 3

1. Revitalising Cleansing & Make-up Removing Balm **EISENBERG** *100 ml/270 zł.* **2.** Youth Treatment Lotion 1 (mikroeksfoliacja i blask) **EISENBERG** *100 ml/ok. 360 zł.* **3.** Youth Treatment Lotion 2 (nawilżenie i odbudowa) **EISENBERG** *100 ml/ok. 360 zł (sephora.pl).*

5.

BLUE LIGHT, ANTI-POLLUTION JUŻ NIE ROBIĄ WRAŻENIA

Jeszcze kilka lat temu, głównie za sprawą pandemii, ochrona przed niebieskim światłem wydawała się naturalnym krokiem w ewolucji pielęgnacji. W końcu coraz więcej czasu spędzamy przed ekranami, a skóra, podobnie jak my, potrzebuje ukojenia. Problem w tym, że oba te trendy przegrały z codziennymi realnymi potrzebami naszej skóry. Blue light protection brzmiało nowocześnie, ale dla wielu z nas pozostało pojęciem zbyt abstrakcyjnym, podobnie jak anti-pollution. Trudno było zobaczyć różnicę „tu i teraz", a ochrona przed światłem ekranów szybko została wchłonięta przez szersze pojęcie antyoksydacji i SPF (kupując krem, warto sprawdzać, czy ma szerokie spektrum ochrony). Są też kremy, które łączą SPF z ochroną przed smogiem i to ma sens.



1 2 3

1. PRO Exo Youth Serum **DOCTOR BABOR** *30 ml/550 zł (babor.pl).* **2.** Szampon przeciw wypadaniu włosów Seskavel **SESDERMA** *200 ml/78 zł.* **3.** 9.4.1 Exogrow Booster Lotion **DSD DE LUXE** *100 ml/410 zł (dsddeluxepolska.pl).*

6.

EGZOSOMY NA TOPIE

Wśród trendów, które w ostatnich sezonach zdobywają największe zainteresowanie, szczególne miejsce zajmuje terapia z egzosomami – mikroskopijnymi pęcherzykami pełnymi sygnałów komórkowych, które wspierają procesy naprawcze skóry. Egzosomy stały się jednym z najczęściej używanych haseł w kontekście regeneracji i anti-aging na świecie, również poza kosmetyką – specjaliści porównują je do „przekazu komórkowego", który potrafi stymulować produkcję kolagenu i elastyny oraz poprawiać strukturę skóry. Na polskim rynku marka Mediderma wyróżnia się jedną z najbardziej rozpoznawalnych aplikacji tej technologii w zabiegach gabinetowych. Profesjonalna linia zabiegowa EXOSES LB+ bazuje na egzosomach pochodzenia bakteryjnego (szczep *Lactobacillus brevis*), połączonych z koktajlem rewitalizującym zawierającym m.in. liposomowaną laktoferynę, witaminy, aminokwasy i przeciwutleniacze. W praktyce zabieg z użyciem EXOSES przeprowadza się zwykle w seriach, najczęściej co 2–3 tygodnie, jest połączeniem mikronakłuwania z aplikacją serum. Taka procedura wspomaga regenerację, ujędrnienie i poprawę elastyczności skóry.

eprasa.pl 3c7a6e9596



HAIR NAME IS VANESSA

VANESSA ALEKSANDER BUDUJE SWOJE ROLE, PRZECHODZĄC OD FILMOWEJ KRUCHOŚCI PO SERIALOWĄ ZADZIORNOŚĆ. W NASZEJ SESJI OKŁADKOWEJ NIEKTÓRE Z JEJ EKRANOWYCH POSTACI ODTWORZYLIŚMY PO SWOJEMU. FRYZURY WSPÓŁTWORZONE Z MARKĄ KÉRASTASE STAŁY SIĘ TU WIODĄCYM KOSTIUMEM – OPOWIEŚCIĄ O METAMORFOZACH, SILE I KOBIECEJ WOLNOŚCI.

Tekst MARTA KOWALSKA



W serialu „The Office PL" Vanessa jako Patrycja nosi włosy swobodniejsze, bardziej „codzienne". Naturalność fryzury wzmacnia humor i lekkość postaci, a jednocześnie pokazuje jej zwyczajność w biurowym chaosie. W najnowszej produkcji „Król dopalaczy" zobaczymy aktorkę w kolorowej i niejednoznacznej roli Pauli rzucającej się w oczy lookiem, którego mogłyby pozazdrościć gwiazdy pop nowego milenium. Skrajnie inna wizerunkowo była rola Vanessy w „Wojennych dziewczynach".

Tu włosy tracą dekoracyjność – są skromne, często związane. Fryzura tylko podkreśla siłę, determinację i kobiecą odporność w ekstremalnych warunkach, bez miejsca na próżność.

Taki wachlarz metamorfoz, którym aktorka poddawana jest na planach zdjęciowych, wymaga zaawansowanej pielęgnacji włosów. Vanessa Aleksander wspomina, że marką, której kosmetyki polecono jej w garderobach pierwszych produkcji filmowych, było Kérastase. I od lat jest tym produktem wierna. Nic dziwnego, że kilka miesięcy temu oficjalnie stała się wiarygodną ambasadorką profesjonalnej marki, a na naszym planie również nie mogło zabraknąć tych kosmetycznych bestsellerów używanych przez fryzjerów.

– Podczas sesji dla „Zwierciadła" stworzyłem z Vanessą 5 różnych fryzur, będących wariacją na temat jej wybranych ról. Dla mnie, jako fryzjera, przy tak wymagających wyzwaniach najważniejsza jest ochrona włosa, dlatego przed każdą stylizacją zawsze stosuję termoochronę, w tym przypadku linię Nutritive od Kérastase – mówi Tomek Mickiewicz, autor fryzur naszej okładkowej bohaterki.

– Dodatkowo jednym z moich niezbędników podczas niemal każdej sesji zdjęciowej jest olejek Kérastase Elixir Ultime. Uwielbiam jego działanie: nadaje włosom sprężystość, blask i świeżość, o której nie da się opowiedzieć nawet językiem zdjęć. To trzeba przetestować na sobie – dodaje Tomek.



ZDJĘCIA: ALEKSANDRA ZABOROWSKA. MAKIJAŻ: KASIA BIAŁY/ VDA. STYLIZACJA WŁOSÓW: TOMASZ MICKIEWICZ/ VDA. STYLIZACJA: MAGDA JAGNICKA. GARNITUR MANGO, KRAWAT I BROSZKA MONIKA ŁUCZAK WOOCHUCK), PIERŚCIONKI THE STORIES.

eprasa.pl 3c7a6e9596



Opakowanie kremu Masło Shea **L'OCCITANE** *150 ml/119 zł* inspirowane jest tubką farby.

Ikona Prowansji

W 2026 roku Maison L'Occitane en Provence obchodzi 50-lecie. Z tej okazji marka stworzyła odważną kampanię kremu do rąk Masło Shea – hołd dla więzi między ludźmi, troski i energii przekazywanej z rąk do rąk. Cała linia Karité Confort zmienia design, a eskosystemy leśne w Afryce, z których pochodzi masło shea, zostają objęte specjalnym programem ochrony. Pięknie!



Zestaw AA Youth Supreme **AA**: serum na dzień, serum na noc oraz kremowe serum pod oczy *211,96 zł (oceanic.pl).*

INWESTYCJA w młodość

O skórę dobrze jest zadbać, kiedy jeszcze zupełnie nie widać takiej potrzeby. Właśnie z myślą o pierwszej poważnej pielęgnacji młodej skóry powstała linia AA Youth Supreme. Łączy oczyszczanie z intensywną pielęgnacją przeciwstarzeniową i nawilżającą. Produkty zawierają składniki o działaniu przeciwzmarszczkowym i wspierającym barierę hydrolipidową (kwas poliglutaminowy, ceramidy, pre- i probiotyki) – dzięki temu znakomicie sprawdzają się w codziennej rutynie pielęgnacyjnej, zapewniając promienny, zdrowy wygląd.



ODMŁADZANIE *i ujędrnianie*

Nowość w gamie Dr Ambroziak Laboratorium. Lekki krem idealny do pielęgnacji i regeneracji skóry wymagającej nawilżenia, z pierwszymi oznakami starzenia. Zawarte w nim innowacyjne składniki, takie jak egzosomy z *Centella asiatica* czy komórki macierzyste z *Rosa damascena*, odpowiadają za głębokie nawilżenie i rozjaśnienie skóry oraz wygładzenie zmarszczek.

Exosome Face Cream **DR AMBROZIAK LABORATORIUM** *50 ml/495 zł (draambroziak.com).*



Róż w płynie Blooming Edition Petal Drop **DEAR DAHLIA** *4 g/139 zł (douglas.pl).*

KROPLA *różu*

Róże w kremowo-płynnej formule koreańskiej marki Dear Dahlia są niezrównane. Zdobią policzki naturalnym, świetlistym rumieńcem. Żywe kolory miękko wtapiają się w skórę, zapewniając czyste i świeże wykończenie. Formuła zawiera ekstrakt z kwiatu *Dahlia variabilis* o udowodnionych właściwościach pielęgnacyjnych, który dodatkowo dba o piękny wygląd cery.



Ampoule Easter Egg **BABOR** *14 x 2 ml/248 zł (babor.pl).*

PIELĘGNACYJNA *pisanka*

W tym roku znów powraca wielkanocna pisanka Ampoule Easter Egg 2026. W jej wnętrzu znajduje się starannie skomponowany zestaw koncentratów substancji czynnych Ampoule Serum Concentrates. Każda ampułka to porcja cennych składników aktywnych, które dzień po dniu przywracają jej wiosenny blask. Podaruj sobie dwutygodniowy rytuał pielęgnacyjny, żeby wzmocnić i odżywić skórę. Należy się jej po długiej zimie.

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 3c7a6e9596



SUPERFRUITtint

MIŁOŚĆ OD PIERWSZEGO POCAŁUNKU

TRWAŁOŚĆ TINTU DO 16H



MARKA NR 1 W MAKIJAŻU W POLSCE*

EVELINE COSMETICS

*Eveline Cosmetics za NielsenIQ, Panel Handlu Detalicznego, Cała Polska (Drug), Sprzedaż wartościowa w PLN oraz ilościowa w sztukach w okresie 40 tydzień 2023 - 39 tydzień 2024 w kategorii: Makijaż

eprasa.pl 3c7a6e9596

NAPIGMENTOWANE OD SERCA

Ever Icon Eye Palette Dolce & Gabbana w opakowaniu w kształcie serca jest w sprzedaży już od kilku miesięcy. Nie masz jej jeszcze w torebce? Karnawał jest dobrym pretekstem, żeby to nadrobić. Możesz wybrać jeden z trzech zestawów kolorów, ciepłe brązy zmierzające w kierunku różu, chłodne brązy oraz czerń, srebro i złoto. Dzięki kremowym teksturom każdy odcień daje intensywny efekt kolorystyczny już po jednym pociągnięciu i łatwo się blenduje. Formuła jest wzbogacona o włoskie pistacje, znane z właściwości wygładzających skórę, oraz kwas oleinowy, który rewitalizuje okolicę oczu.



Paleta sześciu cieni do powiek Ever Icon **DOLCE & GABBANA** *319 zł (Douglas).*

KROPLA WIECZNOŚCI

Ta kompozycja ma w sobie coś tajemniczego, trudnego do nazwania. Pierwsze skrzypce grają tu: oud, kadzidło frankońskie i przyprawy, ale są też: róża stulistna, sandałowiec i paczula. Jednak za niesamowitą aurę całości odpowiada oud choron – 80-letni, leżakowany agar, o głębokim, dymnym, drzewnym i słodkim aromacie.



Woda perfumowana Oud Zarian **CREED** *50 ml/1540 zł (Douglas).*

W DOBRYCH RĘKACH

Marka Danucera wprowadziła na rynek Rich Hand Cream – luksusowy krem do rąk, który łączy zaawansowaną technologię pielęgnacyjną z mocą składników pochodzenia naturalnego. Bogata formuła z peptydami, masłem shea i ekstraktem z nadmorskiego pankracjum intensywnie nawilża, wygładza i wzmacnia barierę ochronną dłoni.

Krem do rąk Rich Hand Cream **DANUCERA** *75 ml/215 zł (danucera.pl).*





LEPSZY KONTUR

Najnowsze badania naukowe ujawniły, że jedwab koishimaru EX zwiększa ilość kwasu hialuronowego, kolagenu i elastyny w skórze. W nowym kremie Sensai składnik ten połączono z dekadencko bogatą formułą Plumping Veil (idealnie zrównoważone połączenie olejów stałych i płynnych), aby natychmiast przywrócić skórze poczucie jędrności i pełności. Wraz z kremem zalecana jest specjalna technika masażu. Owal twarzy wraca do formy.

Total Form Expert Cream **SENSAI** *50 ml/1470 zł (Douglas).*



Suté, łagodzący wegański balsam na sutki **LUCY** *14 g/79 zł (lucy.pl).*

SELF-CARE, NIE TYLKO DLA MAM

Ola Żebrowska (na zdjęciu) stworzyła kosmetyki dla młodych mam, żeby w natłoku wyzwań macierzyństwa nie zapominały o najważniejszym: o sobie. LUCY proponuje krótkie pomocne rytuały, które pozwalają złapać oddech, chociaż minutę samotnie w łazience lub nawet z dzieckiem na ręku. Wejściu marki na rynek towarzyszy kampania You Got This, której sercem jest poruszający film i zdjęcia bez cenzury w reżyserii Zuzy Krajewskiej. Kosmetyki mają naturalne składy i piękne zapachy. Masło do ciała LUCY kocham, chociaż kolki i nieprzespane noce już dawno za mną.

Tekst **AGATA RUCIŃSKA**

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 3c7a6e9596

EMFUSION®

Odzyskaj swój blask

NOWOŚĆ

Dzięki opatentowanej **technologii DYNAMiQ** oraz specjalnie opracowanej formule składników aktywnych, **EMFUSION®** to rewolucyjne rozwiązanie dla odbudowy i poprawy bariery ochronnej skóry. **Poznaj pierwsze urządzenie do skin longevity.**



80%

Poprawa bariery hydrolipidowej

Wzmocnienie naturalnej ochrony

Spowolniony proces starzenia się skóry

Paulina Krupińska-Karpiel

Znajdź swój gabinet
emfusion.pl

BTL Polska Sp. z o. o.
ul. Leonidasa 49, 02-239 Warszawa
tel. 22 667 02 76
btlnet@btlnet.pl

Sprawdź nasze social media
@btlaestheticspoland

eprasa.pl 3c7a6e9596



Balsamy, błyszczyki do ust już nie tylko chronią i nawilżają. Mają też działanie anti-aging. Subiektywny wybór szefowej działu urody **Agaty Rucińskiej**



Komfortowy piling do ust **WHOSE THAT LIP STICK** *15 ml/69 zł (whosethatlipstick.pl).*

1

2

3

4

5

6

7

1. Aksamitny Ultra Regenerator Do Ust Z Ceramidami Supreme z linii Nutrifusion **YONELLE** *(10 g/199 zł, yonelle.pl)* ma naprawdę bogaty skład (biomimetyczne ceramidy, peptydy, lipidy z ryżu, lipidy z masła shea, lipidy z szikonin, wypełniające mikrosfery hialuronowe), dzięki temu nie tylko regeneruje spierzchnięte usta, ale też ujędrnia, odmładza, sprawia, że stają się pełniejsze. Nakładaj grubą warstwą na noc, jak maskę. **2.** Na noc przeznaczona jest również Life Changing Lip Mask **CHARLOTTE TILBURY** *(10 ml/149 zł, Sephora).* Masła roślinne odżywiają, ale najważniejsze są tu peptydy, które pomagają uzyskać pełniejsze, gładsze i bardziej wyraziste usta, jednocześnie redukując widoczność drobnych linii i zmarszczek. **3.** Lip Balm Maximizer **SISTER'S AROMA** *(4 g/59 zł, Douglas)* zawiera mentol, który dodaje ustom wyrazistości, ale przede wszystkim świetnie nawilża, wygładza i zmiękcza naskórek. **4.** Balsam Hydrating Glow **LYNVË** *(15 ml/65 zł, lynve.com)* jak wszystkie kosmetyki tej marki inspirowany jest ruchem na świeżym powietrzu. Nawilża, daje subtelne lśniące wykończenie. Jest wegański, w składzie ma naturalne oleje oraz kojący bisabolol. **5. WHOSE THAT LIP STICK** to polska marka, która specjalizuje się w kosmetykach pielęgnacyjnych do ust. I wszystkie są warte wypróbowania. Lip Comfort Pad *(59 zł)* to ich ekologiczny płatek na usta, który poprzez działanie zasady okluzji pozwala maksymalnie wykorzystać potencjał pielęgnacyjny składników zawartych w stosowanych kosmetykach, również innych marek. Działa na podobnej zasadzie jak płatki pod oczy. **6.** Rituals to nie tylko produkty do kąpieli. Balsamy, błyszczyki i olejki do ust też są warte grzechu. Shimmering Lip Oil z The Dream Collection **RITUALS** *(4,5 ml/75 zł, rituals.com)* ma słodki owocowy zapach z odrobiną mięty, jak letnie wspomnienia. **7.** Pielęgnujący olejek do ust Algolips **SENSUM MARE** *(10 g/89 zł, sensummare.pl)* daje efekt soczystych, lśniących ust. Ekstrakty z alg morskich oraz kiełków kozieradki działają nawilżająco i wygładzająco, a kapsułkowany kompleks peptydów przyczynia się do zwiększenia objętości ust i uwydatnienia ich konturu. Trzy kolory do wyboru.

ZDJĘCIE: KATARZYNA MIŚKOWIEC.

eprasa.pl 3c7a6e9596

ziaja



SATIN GLOW

SENSUALNA PIELĘGNACJA

ROZŚWIETLAJĄCY EKSTRAKT Z PŁATKÓW RÓŻY
WSPIERAJĄCA REGENERACJĘ CICA – WĄKROTKA AZJATYCKA
INTENSYWNIE NAWILŻAJĄCY KWAS HIALURONOWY

eprasa.pl 3c7a6e9596







PRZYWOŁANE z PAMIĘCI

ZAPACH BYWA JAK SKRÓT MYŚLOWY. WYSTARCZY JEDNO MUŚNIĘCIE POWIETRZA, BY NAGLE ZNALEŹĆ SIĘ W INNYM CZASIE I MIEJSCU. POLSKI PERFUMIARZ **JAKUB PIETRYNKA** TWORZY KOMPOZYCJE, KTÓRE SĄ OPOWIEŚCIAMI O PAMIĘCI I KRAJOBRAZACH – KRAKOWSKICH PLANT, POLSKICH LASÓW. TO ZAPACHY, KTÓRE MAJĄ STRUKTURĘ, CIĘŻAR I SENS.

Rozmawia **AGATA RUCIŃSKA**



JAKUB PIETRYNKA
polski niezależny perfumiarz
i twórca niszowej marki
JMP Artisan Perfumes.

Pamiętasz moment, w którym zrozumiałeś, że masz wyjątkowo czuły węch?
To przyszło bardzo wcześnie. Pamiętam sytuacje, kiedy poznawałem jakiś zapach w perfumerii, a później po tygodniach czy miesiącach potrafiłem rozpoznać go na ulicy i dokładnie wiedziałem, gdzie już go czułem. Wtedy nie umiałem tego nazwać ani ukierunkować, ale miałem świadomość, że zapach zostaje ze mną na długo. Dopiero na studiach odkryłem, że istnieją ludzie, którzy myślą o perfumach w podobny sposób. Trafiłem na fora perfumeryjne, zacząłem czytać, kolekcjonować, porównywać. W pewnym momencie śmiałem się, że jestem perfumoholikiem – miałem zarówno zapachy mainstreamowe, jak i niszowe, ale bardzo szybko zrozumiałem, że najbardziej ciągnie mnie do estetyki retro.

Skąd ta fascynacja przeszłością?
Myślę, że z dzieciństwa. Dużo czasu spędzałem z dziadkiem. Pamiętam jego poranne rytuały: klasyczna maszynka do golenia, pianka, a na koniec woda kolońska. To były zapachy proste, ale bardzo charakterystyczne. Dziś wiem, że to one zbudowały we mnie poczucie bezpieczeństwa i dobry *vibe*, do którego nieświadomie wracam. Zacząłem interesować się historią perfum, perfumiarzami sprzed dekad, strukturą dawnych kompozycji. Im więcej czytałem, tym bardziej utwierdzałem się w przekonaniu, że to właśnie tam – w zapachach sprzed lat – jest bogactwo, którego często brakuje we współczesnych formułach.

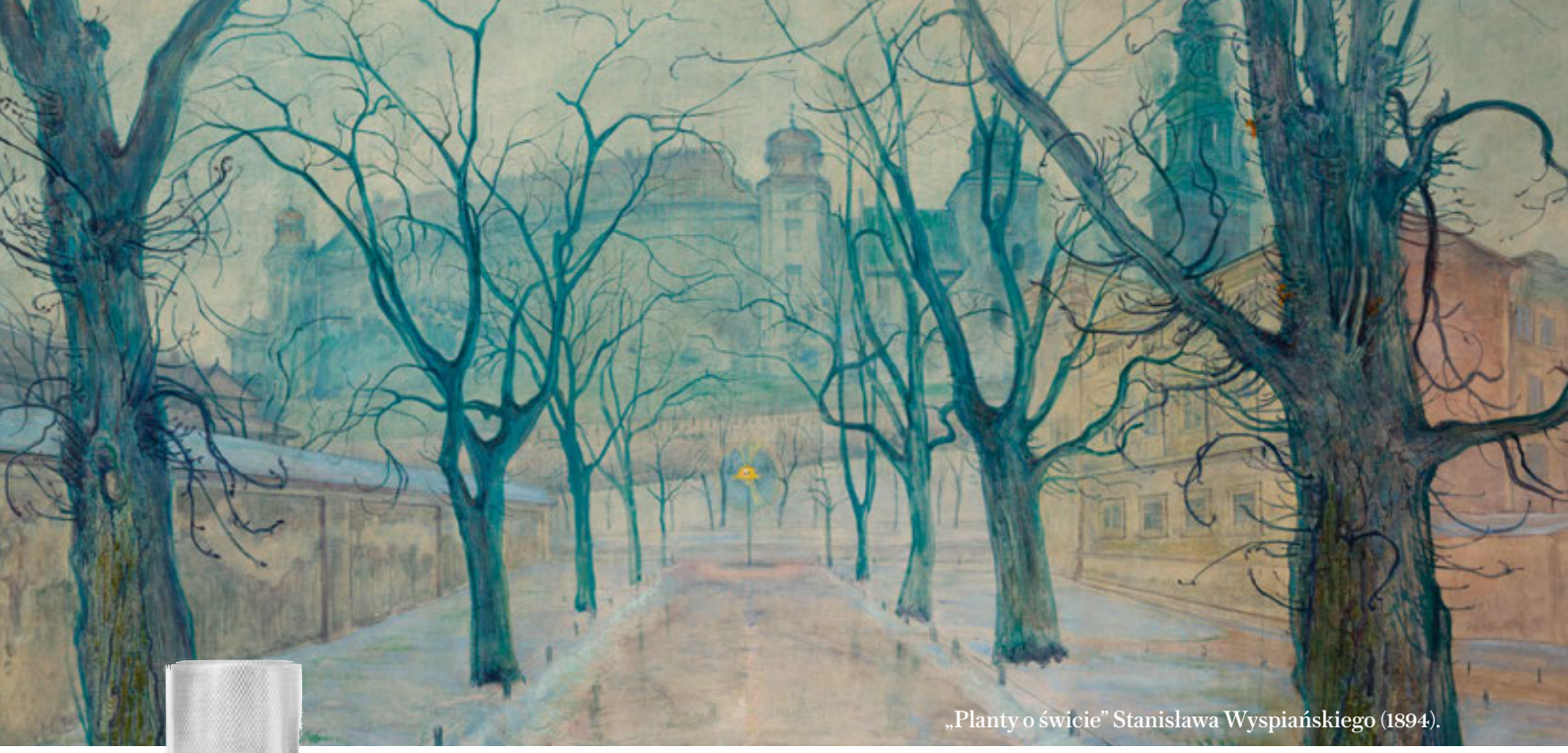
Co masz na myśli, mówiąc „retro”?
Nie chodzi mi o nostalgię sprzed 15 lat. Ja cofam się znacznie dalej – nawet o 100 lat. Fascynują mnie zapachy z okresu mniej więcej od lat 20. do 80. XX wieku. Caron z lat 30., Shalimar, Chanel No. 5, Kouros czy Antaeus. To kompozycje, które miały rozbudowaną strukturę i potrafiły żyć na skórze cały dzień.

Jeśli spojrzymy na dawne formuły, zobaczymy, że składały się ze 100, a czasem nawet 120 składników. Dziś wiele zapachów kończy się na 30, 40 molekułach – głównie syntetycznych. Oczywiście technologia daje ogromne możliwości, ale coś po drodze zostało uproszczone.

W 2019 roku zakładasz własną markę i wypuszczasz pierwsze zapachy. To odważny krok, bo Polska nie ma perfumiarskiej tradycji. Jaki miałeś pomysł?
Polska nie ma jeszcze dziedzictwa w świecie perfum, nie ma takiej historii czy nurtu, z którego można czerpać. Słyniemy raczej z luksusowej wódki niż

ZDJĘCIA: EWA PŁONKA, JAKUB WOJCIECHOWSKI, BRAVE-CARP/GETTY IMAGES, MUZEUM NARODOWE, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 3c7a6e9596



„Planty o świcie" Stanisława Wyspiańskiego (1894).



Perfumy Kraków JMP Artisan Perfumes czy nowość Excuse Mint (30 ml/499 zł) – z zielonymi akordami liści pomidora splecionymi z miętą i esencją eukaliptusa – można powąchać m.in. w warszawskiej perfumerii House of Merlo, krakowskiej perfumerii Tiger and Bear oraz w Lulua, również w Krakowie i Katowicach.

z perfum. Historycznie przed wojną było Miraculum, pojedyncze firmy, które tworzyły wody typu Przemysławka, Brutal, Pani Walewska. Mój pomysł był prosty, chciałem wpleść w zapachy własne zainteresowania i jednocześnie przeciwstawić się komercjalizacji niszy. Dziś bardzo często nisza opiera się na estetyce: piękny flakon, ciężka nasadka, efektowny design. Bywa, że to właśnie korek jest najdroższym elementem całości. Mnie interesowało coś innego – zapach jako treść, nie opakowanie.

Pierwsze kompozycje, Endless Forest i Mossy Soil, są bardzo bliskie temu, kim jestem. Nuty drzewne, leśne, delikatny klimat retro. Chciałem połączyć klasyczne struktury z nowoczesnymi molekułami, tworzyć hybrydy: zapachy, które mają korzenie w przeszłości, ale oddychają współczesnością.

Często w twoich kompozycjach pojawia się natura. To świadomy wybór?

Bardzo. Jestem absolwentem turystyki i rekreacji, dużo czasu spędzam w górach, w lasach, na południu Polski. Wędrówki, zapach mokrej ziemi, żywicy, igliwia – to dla mnie naturalne źródła inspiracji. Nie tworzę zapachów „o naturze", tylko raczej próbuję ją przełożyć na język perfum, jak w kompozycji Sandscape, nawiązującej do polskiego bursztynu, który delikatnie, botanicznie różni się od bursztynów z innych stron świata.

Stworzyłeś też zapach inspirowany Krakowem. Jak miasto zamienia się w kompozycję?

Wiele zapachów nosi nazwy miast, ale często to tylko marketingowy gest. Dla mnie Kraków jest bardzo osobisty. Chciałem, żeby ten zapach był wycieczką, dlatego sięgnąłem po klasyczną francuską piramidę szyprową, która z natury jest ewoluująca.

Moja historia z Krakowem zaczyna się na Wawelu od bluszczu porastającego mury – stąd zielone, lekko gorzkie otwarcie z bergamotką i pieprzem. Potem są Błonia i świeżo skoszona trawa, konwalia, skóra. Kazimierz przypomina mi zapach garbowanych, rzemieślniczych toreb i bliskość Wisły, dlatego w bazie pojawiają się nuty drzewne i wodne. To zapis wspomnień, ale też sugestia trasy, jaką można przejść.

A trendy? Czy w ogóle mają dla ciebie znaczenie?

Obserwuję je, ale się im nie podporządkowuję. Gourmandy będą z nami jeszcze długo – to zapachy komfortowe, kojące, szczególnie w niespokojnych czasach. Wanilia jest tu dobrym przykładem: to jedna z nut, do których ludzie wracają niezależnie od mody. Daje poczucie ciepła, bezpieczeństwa, ma w sobie coś pierwotnie przyjemnego. Nie trzeba uciekać od składników powszechnie lubianych – kluczowe jest to, jak się je interpretuje. Mam w portfolio zapach oparty na wanilii – w połączeniu z nutami cappuccino, masła, wiśni, jaśminu.

Czy da się nauczyć otwartości na nowe zapachy?

Myślę, że każdy z nas ma pewne zapachowe DNA. Ale warto dawać perfumom czas. Te, które na początku odrzucają, potrafią zaskoczyć po kilku godzinach na skórze. A te, które zachwycają od pierwszego wrażenia, często szybko się nudzą. Najważniejsze to słuchać siebie. Zapach, podobnie jak muzyka czy smak, ma być relacją – czasem wymagającą, ale jeśli się uda, zostaje z nami na długo. ●

eprasa.pl 3c7a6e9596



Niebezpieczne ZWIĄZKI

Dbamy o siebie. Robimy regularnie badania, bierzemy zapisane przez lekarzy leki. A jednak nie zawsze wszystko działa, jak trzeba, leki nie dają takich efektów, jakich oczekiwaliśmy. Przyczyny mogą być banalne. Jakie robimy błędy i jak ich unikać?

Tekst **JOANNA DERDA**

eprasa.pl 3c7a6e9596

Nieświadomie – i działając w imię zdrowia – możemy osłabiać działanie leków. Na przykład tym, co jemy. I nie mówimy o jedzeniu śmieciowym, wysoko przetworzonym. Nie – źródłem problemów może być choćby... błonnik. Niezbędny dla organizmu. A jednak zmniejsza wchłanianie niektórych antybiotyków, leków przeciwdepresyjnych czy przeciwbólowych. Dlaczego tak się dzieje? – Błonnik przyspiesza perystaltykę jelit, a to ma istotne znaczenie dla wchłaniania – tłumaczy dr hab. Mariola Herbet, profesorka Uniwersytetu Medycznego w Lublinie. – Im szybsza perystaltyka jelit, tym mniej substancji wchłania się do organizmu. Niebezpiecznie bywa, gdy osoba przyjmująca leki nagle zmienia dietę, nie informując o tym lekarza – nawet jeśli kierunek tych zmian jest właściwy. Ciemne pieczywo zamiast białego, więcej błonnika – i okazuje się, że leki słabiej się wchłaniają, ponieważ szybciej przechodzą przez przewód pokarmowy, a wtedy ich skuteczność jest mniejsza. Jeśli planujemy rewolucję w codziennej diecie, a jednocześnie przyjmujemy leki, warto powiedzieć o tym lekarzowi lub farmaceucie.

Minerały, takie jak wapń i magnez, obecne m.in. w produktach mlecznych, mogą tworzyć nierozpuszczalne kompleksy z tetracyklinami, stosowanymi m.in. w leczeniu trądziku pospolitego. Prowadzi to do obniżenia wchłaniania antybiotyków z przewodu pokarmowego, a w efekcie do zmniejszenia skuteczności terapii.

Kolejna ważna sprawa, na którą zwraca uwagę prof. Herbet, to wpływ tłuszczu w posiłku na działanie leków. Niektóre substancje działają skutecznie dopiero po rozpuszczeniu w tłuszczach – należą do nich witaminy A, D, E i K, a także wybrane leki przeciwpasożytnicze, przeciwdepresyjne oraz niektóre stosowane w chorobach układu sercowo-naczyniowego. Tłuszcz może ułatwiać ich wchłanianie z przewodu pokarmowego, ale jednocześnie, zwłaszcza w przypadku bardzo tłustych posiłków, prowadzić do nadmiernego zwiększenia stężenia leku we krwi. Przykładem jest propranolol, lek stosowany m.in. w leczeniu nadciśnienia tętniczego. Przyjęty razem z bardzo tłustym posiłkiem może działać silniej. Czy wobec tego należy całkowicie wyeliminować tłuszcze z diety?

– Nie – podkreśla prof. Mariola Herbet. – Te leki powinny być przyjmowane z niewielką ilością tłuszczu, ponieważ w takim środowisku się rozpuszczają. Podstawowa zasada farmakoterapii brzmi: „co się nie rozpuszcza = nie działa". Pewna ilość tłuszczu jest niezbędna, aby lek mógł wykazywać aktywność farmakologiczną. Groźny jest jednak nadmiar.

Profesorka opowiada o pacjencie stosującym beta-blokery, który zasłabł podczas ogrodowego grilla po spożyciu bardzo tłustego posiłku. Nastąpił znaczny spadek ciśnienia tętniczego, zawroty głowy, uczucie osłabienia i krótkotrwałe zaburzenia świadomości. Przyczyną było zwiększone i szybsze wchłanianie leku w obecności dużej ilości tłuszczu, co doprowadziło do silniejszego i szybszego niż zwykle działania leku.

Inne potencjalnie niebezpieczne połączenie dotyczy niektórych leków oraz żywności zawierającej aminy biogenne, przede wszystkim tyraminę. Związki te występują m.in. w długo dojrzewających serach, wędzonych rybach, produktach fermentowanych, a także w przejrzałych bananach czy awokado. – Na co dzień nie musimy się ich obawiać, ponieważ są szybko rozkładane przez enzym monoaminooksydazę – wyjaśnia prof. Herbet. – Problem pojawia się wtedy, gdy enzym ten zostaje zablokowany przez niektóre leki, np. inhibitory monoaminooksydazy stosowane w leczeniu choroby Parkinsona lub niektóre leki przeciwdepresyjne. Tyramina w pożywieniu może wtedy wywołać gwałtowny wzrost ciśnienia tętniczego, kołatanie serca i silne bóle głowy. Kiedyś, zanim wprowadzono obecne zalecenia dietetyczne, opisywano ciężkie powikłania, a nawet przypadki zgonów. Dlatego osoby przyjmujące tego typu leki powinny bezwzględnie przestrzegać zaleceń lekarza dotyczących diety.

LEK PLUS LEK

Kiedy pytam prof. Mariolę Herbet o interakcje między lekami, ona tylko się uśmiecha. – Temat rzeka, nie sposób opowiedzieć o wszystkich. Możemy wymienić jedynie kilka najpopularniejszych, a jednocześnie niebezpiecznych połączeń. Zacznijmy od leków przeciwbólowych. Nadużywamy ich – jeden nie pomaga, sięgamy po kolejny, z innej grupy, a najlepiej dwa albo trzy naraz – mówi prof. Herbet. – Paracetamol jest bezpieczny, o ile stosujemy go w dawkach terapeutycznych. Problem pojawia się, gdy pacjent przyjmuje jednocześnie kilka preparatów zawierających paracetamol, np. różnego rodzaju mieszanki dostępne bez recepty na przeziębienie i grypę, co w sezonie grypowym zdarza się często. Łatwo wtedy o przedawkowanie, a to może prowadzić do uszkodzenia wątroby.

Szczególną ostrożność należy zachować w przypadku leków z grupy NLPZ – niesteroidowych leków przeciwzapalnych, do których należą m.in. ibuprofen, ketoprofen, diklofenak, naproksen. Są to preparaty powszechnie stosowane, zwłaszcza przez osoby starsze, które jednocześnie przyjmują wiele innych leków, co zwiększa ryzyko niekorzystnych interakcji. NLPZ mogą niekorzystnie wpływać na układ sercowo-naczyniowy. U części pacjentów prowadzą do zatrzymania sodu i wody w organizmie, co może skutkować wzrostem ciśnienia tętniczego oraz osłabieniem działania leków stosowanych w leczeniu nadciśnienia. ►

eprasa.pl 3c7a6e9596

Dlatego osoby z chorobami serca i naczyń powinny stosować je ostrożnie i najlepiej po konsultacji z lekarzem.

Leki te mogą również wchodzić w interakcje z lekami przeciwcukrzycowymi. Opisano przypadki, w których stosowanie wysokich dawek NLPZ u pacjentów z cukrzycą typu 2, wcześniej dobrze kontrolowaną, prowadziło do nagłego obniżenia poziomu cukru, co objawiało się omdleniami i upadkami, w efekcie i złamaniami, szczególnie groźnymi u osób w podeszłym wieku.

Mniej oczywistą, lecz istotną interakcją jest jednoczesne stosowanie NLPZ z lekami przeciwdepresyjnymi z grupy inhibitorów wychwytu zwrotnego serotoniny (SSRI). Leki te zaburzają funkcję płytek krwi, a ich połączenie z NLPZ może dodatkowo zwiększać ryzyko krwawień. – Jeśli przyjmujemy jakiekolwiek inne leki, stosowanie preparatów z grupy NLPZ zawsze wymaga konsultacji z lekarzem lub farmaceutą – podkreśla prof. Herbet.

Wiele osób bierze statyny. Na co powinny zwracać szczególną uwagę? – Nieprawidłowe połączenia mogą prowadzić do zwiększenia stężenia statyn lub innych leków w organizmie, co z kolei zwiększa ryzyko działań niepożądanych, takich jak uszkodzenie mięśni czy zaburzenia rytmu serca. Statyny przyjmuje się zwykle przez wiele lat, często do końca życia, dlatego szczególnie ważne jest monitorowanie wszystkich leków, w tym dostępnych bez recepty, suplementów diety czy preparatów ziołowych, które pacjent stosuje równocześnie – mówi prof. Herbet.

Kolejna grupa często stosowanych leków to przeciwdepresyjne, bierze je coraz więcej pacjentów w różnych grupach wiekowych. Mogą one wchodzić w interakcje z wieloma innymi preparatami, a niektóre z tych połączeń bywają szczególnie niebezpieczne – wyjaśnia prof. Herbet. – Na pierwszym miejscu są leki zwiększające stężenie serotoniny i niektóre leki przeciwmigrenowe, na przykład tryptany. Połączenie takich substancji może prowadzić do rozwoju zespołu serotoninowego, czyli stanu potencjalnie zagrażającego życiu, który objawia się gwałtownym wzrostem ciśnienia, podwyższoną temperaturą ciała, przyspieszonym rytmem serca, zaburzeniami świadomości, a czasem omdleniami.

Niektóre leki przeciwdepresyjne, szczególnie citalopram i escitalopram, stosowane w połączeniu z niektórymi lekami przeciwpsychotycznymi, przeciwarytmicznymi lub niektórymi antybiotykami, takimi jak haloperidol, amiodaron czy erytromycyna, zwiększają ryzyko arytmii i nagłego zatrzymania krążenia.

– Nie można też zapominać o przeciwbólowych lekach opioidowych, takich jak tramadol czy oksykodon. W połączeniu z lekami przeciwdepresyjnymi mogą nie tylko zwiększać ryzyko zespołu serotoninowego, ale również prowadzić do depresji oddechowej, zawrotów głowy czy zaburzeń rytmu serca – ostrzega prof. Herbet.

Z kolei leki takie jak erytromycyna, klarytromycyna czy flukonazol mogą silnie hamować metabolizm innych leków. – Zawsze uczulam studentów farmacji, żeby podczas realizacji recepty na te preparaty starannie analizowali całą farmakoterapię pacjenta pod kątem występowania istotnych interakcji lekowych – mówi prof. Herbet. – Niewłaściwe skojarzenie może prowadzić do istotnego wzrostu stężenia leku w organizmie, a w konsekwencji do nasilenia działań niepożądanych.

Profesorka przytacza przypadek pacjenta leczonego przewlekle lekami przeciwdepresyjnymi, który od dermatologa otrzymał jednorazową dawkę leku przeciwgrzybiczego. W trakcie prowadzenia samochodu doświadczył senności, zmęczenia, zaburzeń koncentracji. – Interakcja farmakokinetyczna spowodowała nasilenie działania leku przeciwdepresyjnego i mogła stanowić zagrażenie i dla pacjenta, i dla innych kierowców – podkreśla prof. Herbet. – Dlatego warto prosić farmaceutę o poradę już na etapie realizacji recepty. Bywa to oczywiście kłopotliwe, zwłaszcza gdy dopiero w aptece okazuje się, że konieczna jest konsultacja ze specjalistą, jednak w wielu przypadkach problem da się rozwiązać nawet telefonicznie, farmaceuta może skontaktować się z lekarzem, a ten w razie potrzeby skoryguje e-receptę.

PODSTAWOWA ZASADA FARMAKOTERAPII: OGRANICZYĆ LEKI DO NIEZBĘDNEGO MINIMUM. I PRZYJMOWAĆ JE TYLKO POD KONTROLĄ SPECJALISTY, NIE SUGERUJĄC SIĘ POLECENIAMI INFLUENCERÓW CZY CELEBRYTÓW.

SUPLEMENTY – DUŻE RYZYKO, MAŁE KORZYŚCI

Kolejny duży rozdział to suplementy diety. – To środki spożywcze, które nie leczą chorób i nie zapobiegają ich występowaniu; ich zadaniem jest uzupełnienie codziennej diety, choć nie mogą zastąpić zbilansowanego jadłospisu. – I mogą być niebezpieczne, jeśli wchodzą w interakcje z lekami. Dlatego stosujmy je tylko wtedy, gdy badania diagnostyczne wykazują rzeczywistą potrzebę i w dawkach zalecanych przez specjalistę – tłumaczy prof. Mariola Herbet. – Np. pacjenci przyjmujący doustne leki przeciwzakrzepowe powinni unikać suplementów zawierających witaminę E, ponieważ może ona nasilić działanie leków, co zwiększa ryzyko krwawień, krwiomoczu, a na skórze mogą pojawiać się siniaki. Magnez z kolei może osłabiać działanie niektórych leków przeciwbakteryjnych, przeciwzakrzepowych czy przeciwgrzybiczych. Z kolei jednoczesne stosowanie go z lekami przyjmowanymi w chorobie Parkinsona może prowadzić do nasilenia działania leku, powodując drżenia mięśniowe, wymioty, bóle głowy, a nawet zaburzenia rytmu serca.

Prof. Herbet ostrzega także przed suplementami zawierającymi żeń-szeń lub miłorząb japoński. – Geriatrzy zauważają, że stan starszych pacjentów często pogarsza się po „dniach babci i dziadka" lub po świętach Bożego Narodzenia, kiedy wnuki przynoszą w prezencie liczne suplementy diety. W takich preparatach może

eprasa.pl 3c7a6e9596

znajdować się żeń-szeń, który ma poprawiać wydolność organizmu i pamięć, wchodzi jednak w liczne interakcje z lekami. Może pobudzać działanie ośrodkowego układu nerwowego, zwiększać ciśnienie tętnicze, nasilać działanie leków przeciwcukrzycowych i przeciwzakrzepowych, co prowadzi do nadmiernego obniżenia poziomu cukru we krwi lub do nasilenia krwawień.

Z kolei połączenie leków przeciwdepresyjnych z żeń-szeniem to ryzyko nadmiernego pobudzenia, bezsenność oraz objawy grypopodobne. Żeń-szeń może dodatkowo obniżać skuteczność leków stosowanych w nadciśnieniu, a jednocześnie nasilać działanie leków przeciwcukrzycowych, co prowadzi do nadmiernego spadku poziomu glukozy we krwi. Szczególnie niebezpieczne jest jednoczesne przyjmowanie preparatu zawierającego miłorząb japoński i leku przeciwbiegunkowego z loperamidem – wówczas lek może przenikać do mózgu i wykazywać działanie neurotoksyczne, a objawy mogą przypominać chorobę Parkinsona. – Dlatego, choć suplementy diety wydają się bezpieczne i „naturalne", ich stosowanie w połączeniu z lekami wymaga dużej ostrożności i najlepiej konsultacji z dietetykiem lub farmaceutą – podkreśla prof. Herbet.

Popularnością cieszą się dziś adaptogeny, takie jak ashwagandha czy rhodiola. Często reklamowane są jako środki poprawiające nastrój, redukujące stres czy wspierające odporność. Prof. Herbet zaleca ostrożność: – Badania dotyczące adaptogenów nie mają solidnej bazy dowodowej. Działanie tych środków nie zastępuje leczenia przeciwdepresyjnego, a połączenie z lekami przeciwdepresyjnymi może wpływać na neuroprzekaźniki i układ metaboliczny, co wiąże się z ryzykiem nasilenia działań niepożądanych, nawet z możliwością wystąpienia groźnego zespołu serotoninowego. Adaptogeny nie leczą chorób i nigdy nie powinny być stosowane zamiast terapii farmakologicznej.

IM MNIEJ, TYM LEPIEJ

Jak mądrze brać leki? – Przede wszystkim im ich mniej, tym lepiej – mówi prof. Herbet. – Oligofarmakoterapia, czyli ograniczenie stosowania leków do niezbędnego minimum, powinna być celem każdego leczenia. Oznacza to przyjmowanie leków wyłącznie wtedy, gdy są rzeczywiście potrzebne oraz ukierunkowanie terapii na przyczynę choroby, a nie jedynie na łagodzenie objawów. Dobrym przykładem jest przypadek pacjentki, która przez dłuższy czas stosowała pseudoefedrynę na przewlekły katar. Przyjmowała lek w dużych dawkach, kilka razy dziennie, także przed snem. Ponieważ pseudoefedryna działa pobudzająco, pacjentka doświadczała zaburzeń snu, co doprowadziło do przepisywania jej kolejnego leku – nasennego. W efekcie rozwinęło się uzależnienie od leku nasennego, podobnie jak wcześniej od pseudoefedryny. To klasyczny przykład kaskady farmakologicznej, sytuacji, w której działania niepożądane jednego leku są błędnie traktowane jako nowa choroba i leczone kolejnym preparatem. A trzeba wyeliminować pierwotną przyczynę problemu.

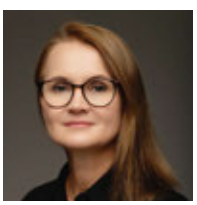
Druga zasada: leki należy przyjmować wyłącznie pod kontrolą lekarza lub farmaceuty. Nie podejmujmy decyzji na podstawie reklam, rekomendacji znajomych ani opinii influencerów czy celebrytów. Opieramy się wyłącznie na eksperckich źródłach.

Większość leków przyjmujemy na czczo, przed posiłkiem. Prof. Herbet: – Często starsi pacjenci biorą je po jedzeniu, bo „uszkadzają żołądek". Nieprawda – pełny żołądek może ograniczać wchłanianie leków, a w przypadku preparatów trudno wchłanialnych może sprawić, że lek nie zadziała. Oczywiście są wyjątki: np. lek przeciwcukrzycowy, metforminę, powinno się brać w trakcie posiłku, aby zmniejszyć ryzyko nudności i biegunek, a NLPZ po jedzeniu, by ograniczyć działanie drażniące na błonę śluzową żołądka. Podobnie z niektórymi antybiotykami, preparatami żelaza czy kortykosteroidami – jeśli wywołują dolegliwości żołądkowe, lepiej je brać z niewielkim posiłkiem.

Leki należy popijać odpowiednią ilością wody, około szklanki, najlepiej niegazowanej. Wyjątkiem są preparaty stosowane w chorobie tarczycy – te trzeba przyjmować na czczo, zaraz po wstaniu, popijając jak najmniejszą ilością wody. Czemu? Bo najlepiej wchłaniają się w kwaśnym środowisku żołądka, duża ilość wody może je rozcieńczyć, co obniża skuteczność leku.

Rytm dobowy organizmu, metabolizm i aktywność narządów wpływają na skuteczność terapii. Preparaty pobudzające, nootropowe i wspierające przepływ krwi przez mózg najlepiej brać rano lub w południe – w tym czasie układ nerwowy jest najbardziej aktywny, przyjmowanie leków wieczorem mogłoby prowadzić do bezsenności lub nadmiernej stymulacji organizmu. Statyny z kolei wieczorem – organizm wytwarza większość cholesterolu endogennego w nocy, co zwiększa skuteczność preparatów hamujących jego syntezę. Witaminę D – podczas posiłku, delikatnie tłuszczowego, bo tłuszcz poprawia jej wchłanianie z jelit. I najlepiej z magnezem, który jest niezbędny do prawidłowego metabolizmu witaminy D oraz przekształcania jej w aktywną formę. Lepiej unikać przyjmowania jej wieczorem, ponieważ może zaburzać produkcję melatoniny.

– I wreszcie należy ściśle przestrzegać zaleceń co do dawki. Panuje błędne przekonanie, że im wyższa dawka lub częstsze przyjmowanie leku, tym silniejszy efekt. To nieprawda – maksymalne działanie terapeutyczne osiąga się przy określonej dawce, jej zwiększenie nie zwiększa skuteczności, nasila jedynie ryzyko działań niepożądanych – podkreśla prof. Herbet. ●



MARIOLA HERBET

dr. hab. nauk medycznych i nauk o zdrowiu, profesorka Uniwersytetu Medycznego w Lublinie, prodziekanka Wydziału Farmaceutycznego. Biegła sądowa (toksykologia, farmakologia, farmacja), współautorka podręcznika „Podstawy farmacji klinicznej".

ZDJĘCIA: WILDPIXEL/GETTY IMAGES, ARCHIWUM PRYWATNE

eprasa.pl 3c7a6e9596



ILE JEST WART EVEREST?

Najwyższa góra świata to dla bogaczy z Zachodu szczyt marzeń albo kaprys jednorazowej przygody z górami. Dla Szerpów to świętość, miejsce, za które czują się odpowiedzialni. Jak sacrum połączyć z profanum? Pytamy o to APĘ SHERPĘ – legendę himalaizmu, który był na Evereście 21 razy.

Tekst MAGDA ROSŁANIEC

Na Mount Everest dociera co roku około 800 osób. Liczba chętnych stale rośnie. Żeby wejść na najwyższy szczyt świata, trzeba mieć bardzo dobrą kondycję, odporność psychiczną, doświadczenie wysokogórskie i... zasobny portfel. Koszt takiej wyprawy dla jednej osoby to w wersji niskobudżetowej, bez przewodnika i tragarzy, około 30 tysięcy dolarów, a wersji „full serwis" nawet 100 tysięcy dolarów, czyli około 400 tysięcy złotych (równowartość kawalerki w dużym polskim mieście).

Komercyjne wyprawy na Everest zaczęły się na początku lat 90. XX wieku. Powstały wtedy agencje, które zajmują się kompleksową organizacją wypraw i zapewniają wszystko: formalności, zezwolenia, transport, logistykę karawany,

eprasa.pl 3c7a6e9596

opiekę przewodników, tlen, sprzęt i funkcjonowanie obozów. Z ich usług każdego roku korzysta kilkaset osób, które spełniają marzenie o zdobyciu najwyższej góry świata.

Wcześniej Everest dostępny był jedynie dla zawodowych himalaistów, którzy brali udział w pojedynczych elitarnych wyprawach wspieranych przez narodowe rządy.

W KOLEJCE

Na wąskiej grani szczytowej sznurek ludzi. Kolorowe puchówki jedna przy drugiej drgają na wietrze. Każdy człowiek to osobna historia, inny poziom strachu i ambicji. Łączy ich ten sam cel, jedna lina poręczowa i to samo tempo marszu. Zdjęcie kolejki na Everest co roku obiega media i wzbudza emocje. Wąskie okno pogodowe sprawia, że wiele wypraw atakuje szczyt w tym samym czasie. Tworzy się korek, który jest jednocześnie absurdalny, przerażający i symboliczny. Nie da się z niego wyjść, wyprzedzić ani zawrócić. A powyżej 8000 metrów, w strefie śmierci, każda minuta trwa dłużej niż zwykłe 60 sekund – przestój oznacza zużycie tlenu, spadek temperatury ciała, ryzyko błędu. Stanie w tej kolejce jest po prostu realnym zagrożeniem życia. Everest zdaniem ekspertów nie jest najtrudniejszą technicznie górą – problemem jest wysokość i niewiadoma, jak na nią zareaguje organizm. Na obrzęki mózgu i płuc, zawały, udary czy zakrzepicę umierają nawet doświadczeni himalaiści.

Historycznie najwyższa góra świata zabiera rocznie cztery, pięć osób, choć bywają też bardziej tragiczne lata. W 2023 roku zginęło aż 18 osób z różnych przyczyn, w tym upadków, wyczerpania i choroby wysokościowej. Do tragedii prowadzą także zdarzenia losowe, jak trzęsienie ziemi czy lawina, która w 2015 roku spustoszyła bazę pod Everestem, zabierając 22 osoby. Dane są wstrząsające, ale dla chcących zdobyć najwyższy szczyt świata to tylko statystyki. Chętnych mimo ryzyka wciąż przybywa.

DO CELU

W maju zeszłego roku czterech byłych brytyjskich żołnierzy wyruszyło z Londynu i w niecałe pięć dni dotarło na szczyt Mount Everestu – znacznie szybciej niż standardowa wyprawa, która zwykle trwa sześć do ośmiu tygodni. Zamiast tradycyjnej aklimatyzacji w górach uczestnicy stosowali przygotowanie z użyciem ksenonu – gazu, który był używany kiedyś jako środek znieczulający i jest zakazany w sporcie przez Światową Agencję Antydopingową. Substancja ta poprawia tolerancję wysiłku na dużej wysokości i zmniejsza objawy choroby wysokościowej. Pobudza produkcję erytropoetyny – hormonu, który zwiększa liczbę czerwonych krwinek. Dzięki temu krew lepiej transportuje tlen, co jest kluczowe w warunkach niedotlenienia.

Ekspedycja Brytyjczyków była rekordem prędkości, ale w środowisku wysokogórskim wzbudziła kontrowersje. Dla części to był przełom naukowy, dla innych ryzykowny skrót, który podważa tradycje i wartości wspinaczkowe. Nepalskie władze mają wątpliwości, czy takie wejście powinno być oficjalnie uznane. A premier Nepalu skrytykował metodę jako „nieuczciwą wobec



Apa Tenzing Sherpa, nepalski himalaista i Szerpa, jeden z najsłynniejszych ludzi gór na świecie. Ambasador marki THULE.

Mount Everestu". Ekspedycja ta pokazała coś jeszcze: zupełnie inne podejście ludzi Wschodu i Zachodu do najwyższej góry świata.

GÓRA BÓG

W języku nepalskim na Mount Everest mówi się Czomolungma, co w wolnym tłumaczeniu oznacza: Bogini Matka Świata. Dla Szerpów góra nie jest „czymś do zdobycia", lecz żywym bytem, któremu należy okazywać pokorę i szacunek.

Nepalscy przewodnicy nie zaczynają wspinaczki, dopóki góra nie zostanie poproszona o zgodę w ceremonii Pudża. Ten zakorzeniony w buddyzmie tybetańskim rytuał nie jest legendą, ale rzeczywistą praktyką stosowaną przez Szerpów podczas każdej wyprawy. Przed namiotami budują z kamieni niski ołtarz, układają na nim ofiary (ryż, herbatę) i flagi modlitewne. W ciszy gromadzą wokół liny, czekany, buty – wszystko, co podczas wyprawy będzie decydować o życiu. Lama albo Szerpa recytuje mantry, a dym z kadzideł unosi się nisko nad lodem. Dopiero gdy sprzęt zostaje pobłogosławiony, a flagi modlitewne zaczynają trzepotać na wietrze, można ruszać w drogę.

– Podczas Pudży nie prosimy o szczęście ani o odwagę. Chcemy oddać górze cześć, uznać jej siłę i okazać szacunek. Wielu wspinających się na Everest zupełnie tego nie rozumie. To dla nich miejsce jak inne, nie widzą problemu, żeby zabić w bazie jaki dla świeżego mięsa albo pozostawiają po sobie śmieci – mówi Apa Sherpa, nepalski wpinacz i przewodnik, który jako pierwszy w historii zdobył Mount Everest 21 razy i długo był rekordzistą w liczbie wejść na najwyższą górę świata. ►

eprasa.pl 3c7a6e9596

SZERPOWIE DZIĘKI SWOJEJ NADZWYCZAJNEJ WYDOLNOŚCI W WARUNKACH NIEDOTLENIENIA MOGĄ WSPIĄĆ SIĘ NA GÓRĘ 15-20 RAZY, ZANIM LUDZIE Z ZACHODU ZDOBĘDĄ SZCZYT JEDEN RAZ.

Apa i inni Szerpowie wierzą, że arogancja oraz brak szacunku wobec gór i natury w ogóle mogą sprowadzić nieszczęście. Kiedy w listopadzie 2014 roku w lawinie zginęło 16 Szerpów, Apa wypowiedział się krytycznie o nadmiernej komercjalizacji i wzroście liczby wypraw, wzywając do ograniczeń i większego szacunku dla góry. Apelował, żeby zostawić Everest w spokoju. Mówił, że za dużo osób się wspina w tym samym czasie i że miejsce to potrzebuje odpoczynku. Szacunek dla gór (nie tylko Everestu) to zdaniem Apy podstawa każdej wspinaczki. Dopiero na drugim miejscu ważne są silne ciało i psychika.

W CYKLU ŻYCIA

Duchowy wymiar relacji miejscowej ludności z Czomolungmą świetnie pokazano w filmie „Ciemna strona Everestu", który można oglądać w kinie albo od 21 marca na platformie mdag.pl. Dokument w reżyserii Jamesa Watta był jednym z najchętniej oglądanych filmów podczas zeszłorocznego MDAG i znalazł się w sekcji „Ulubione filmy publiczności edycji online 22. MDAG – top 15". Opowiada o wyprawie Szerpów, którzy postawili sobie wyjątkowo trudne zadanie: odnalezienie i transport ciał zmarłych himalaistów – według szacunków na zboczach góry nadal znajduje się ich około 200. Są przysypane grubą warstwą śniegu, pokryte lodem albo znajdują się w lodowych szczelinach. To sprawia, że ich sprowadzenie jest niezwykle trudne, kosztowne, a często wręcz niemożliwe. Jednak dla Szerpów, dla których góra ma charakter święty, pozostawienie na niej zmarłych to naruszenie jej sacrum. Zwłoki na zboczu góry przerywają buddyjski cykl życia – ciała powinny zostać zwrócone rodzinom, aby mogła nastąpić reinkarnacja. Niestety, wiele ciał pozostanie na zboczach Everestu, stając się ponurym elementem krajobrazu dla innych zdobywców, a dla Szerpów wyrzutem sumienia i skazą na świętości góry.

SZERPA, CZYLI KTO?

Potocznie szerpą nazywamy każdego tragarza oraz przewodnika wysokogórskiego. W rzeczywistości to nazwa ludu, bo Szerpowie to grupa etniczna zamieszkująca głównie region Khumbu w Nepalu na wysokościach często przekraczających 3500 metrów. Znani są z wyjątkowej wydolności na dużych wysokościach, która jest ich naturalną cechą powstałą w wyniku wieloletniej adaptacji biologicznej do życia w warunkach niskiej zawartości tlenu. Potrafią wnieść 40 kilogramów na wysokość powyżej 7000 metrów, gdzie większość ludzi ledwo jest w stanie nawet iść bez tlenu. – Szerpowie robią w górach wszystko: mocują liny, wnoszą zapasy, rozbijają namioty i obozy. W tym czasie klienci z Zachodu aklimatyzują się. Nawet po zejściu ze szczytu praca Szerpów się nie kończy: wracają do baz, żeby posprzątać – tłumaczy Apa.

To właśnie dzięki nim tysiące osób z całego świata może spełniać marzenia o zdobyciu Mount Everestu. Choć czy ostatecznie staną na szczycie, zależy głównie od szczęścia, kondycji organizmu i pakietu obsługi, jaki wykupili. Jeśli jest to „full serwis", to Szerpowie zapewnią im wniesienie całego ekwipunku (nawet aparatu fotograficznego), wsparcie przy wejściu i odpowiednią opiekę podczas aklimatyzacji, w tym dobre posiłki podane pod nos i czas na regenerację. Dają też komfort psychiczny, poczucie, że można na kogoś liczyć, a to w górach jest bardzo ważne.

Na tym właśnie polega praca Szerpów, którzy dzięki komercyjnym wyprawom mogą utrzymywać rodziny. To zawód obarczony ogromnym ryzykiem, ale dla wielu jedyna możliwość zarabiania. Każda ekspedycja to realne narażenie życia, a dla rodziny ogromny stres i godziny modlitw o szczęśliwy powrót do domu. – Kiedy dostałem możliwość, żeby na stałe przenieść się do USA, najbardziej ucieszyła się z tego moja rodzina. Gdyby nie ta propozycja, pewnie wciąż bym się wspinał, a oni umieraliby ze strachu podczas każdej wyprawy – mówi Apa Sherpa.

Miał 12 lat, gdy po raz pierwszy ruszył w góry jako tragarz. Nie dlatego, że chciał – musiał. Jego ojciec zmarł, gdy Apa był dzieckiem. Dla matki i rodzeństwa praca małego Apy była jedyną szansą na zdobycie pieniędzy i przeżycie. Poruszony wspomina, jak pierwszy raz poszedł jako przewodnik na Annapurnę. – Śmierć zajrzała mi w oczy, bo zaskoczyła nas lawina. Myślałam wtedy, że to będzie moja pierwsza i już ostatnia wyprawa. Ale kiedy wróciłem do domu, zdałem sobie sprawę, że nie mam wyboru – muszę się wspinać dalej.

Podczas wypraw nie myślał o pięknie gór, tylko o tym, żeby wrócić do domu z zapłatą. Z czasem stał się Szerpą wysokościowym, a potem jednym z najlepszych i najbardziej doświadczonych ludzi Himalajów. Miał uznanie i bardzo dobre zlecenia.

Najwyższą cenę za wspinanie zapłacił jednak poza górą. Gdy był na jednej z wypraw na Everest, jego mała córka zmarła w Nepalu. Pieniądze miały zapewnić rodzinie lepsze życie, ale nie było go wtedy, gdy potrzebowała go najbardziej. Ten moment zmienił jego sposób myślenia o sensie wspinania i odpowiedzialności, jaką ponoszą Szerpowie.

Właśnie z tej refleksji narodziła się Apa Sherpa Foundation, założona przez niego w 2010 roku. Fundacja pomaga dzieciom z ubogich rodzin w Nepalu w edukacji, umożliwia im chodzenie do szkoły, płaci nauczycielom, kupuje wyposażenie, sponsoruje posiłki. Rodzice większości tych dzieci są tragarzami i należą do najbiedniejszych mieszkańców regionu.

Apa podkreśla, że bez wykształcenia ludzie są skazani na trudne fizyczne prace i nie mają innych możliwości w życiu. – Bez edukacji nie mamy wyboru – mówi. Ma jeden cel: żeby dzieci Szerpów nie musiały iść w góry z przymusu, tak jak on. Chce, żeby miały wybór. Bo choć Everest dał mu wszystko, również wiele zabrał. ●

ZDJĘCIA: ADVENTURE PRODUCTION, PUNNAWIT SUWUTTANANUN/ GETTY IMAGES.

eprasa.pl 3c7a6e9596



Klub Świadomej Konsumentki

kobieta

Odkrywaj nowe produkty.

Testuj, opiniuj i twórz z nami
świat świadomych wyborów.

Dołącz do nas na:

www.kobieta.wp.pl

eprasa.pl 3c7a6e9596

Kuchnia prostoty i sytości

NA PÓŁNOCY EUROPY JEDZENIE MA WSPIERAĆ ŻYCIE W KONKRETNYCH WARUNKACH – KLIMATYCZNYCH I SPOŁECZNYCH. NIE MUSI ODPOWIADAĆ ZALECENIOM DIETETYCZNYM I OSIĄGNIĘCIU CIAŁA „GODNEGO" BIKINI. „BYCIE NA DIECIE NIE JEST OPOWIEŚCIĄ O MNIE" – MÓWIĄ ESTONKI.

Spakowałam rodzinę do kampera i ruszyliśmy na północ w poszukiwaniu zimy. Litwa, Łotwa, Estonia, Finlandia. Zaczęłam pytać o lokalne jedzenie. Usłyszałam: lokalnie to sezonowo, sycąco. Są oczywiście nad Zatoką Ryską śledzie i szproty, ale dużo tu ziemniaków, kasz, kiszonek i fermentowanych napojów mlecznych. Często słyszałam, że tutejsza kuchnia jest powrotem do korzeni, w wielu restauracjach menu opatrzono hasłem „jak dawniej". Nie ma zaleceń dietetycznych, które mówią, że łotewska bukstiņputra – gęsta potrawa z ziemniaków, kaszy jęczmiennej i cebuli, niekiedy z dodatkiem boczku, jest ciężka. Kto ustala trendy, jaka dieta dorównuje popularnością naszej keto lub *intermittent fasting*? Co z naszym sumieniem – przecież jak zjem taki posiłek, powinnam lecieć do dietetycznej spowiedzi, za pokutę dostać 10 sałatek i pięć wizyt w siłowni.

Okazuje się, że w Skandynawii i regionie bałtyckim od lat opowiada się zupełnie inną historię. Historię jedzenia, które ma nasycić, ustabilizować i pozwolić przestać myśleć... o jedzeniu. Kuchni prostoty i sytości, która dziś wraca jako odpowiedź na kryzysy: psychiczne, klimatyczne i społeczne.

Nie jest to nowa moda. W 2004 roku założyciele słynnej restauracji Noma stworzyli New Nordic Food Manifesto. Mówili w nim wprost o jedzeniu lokalnym, sezonowym i „wystarczającym". Nie chodziło o *fine dining*, ale o odzyskanie godności prostych produktów: kasz, korzeni, fermentacji, ryb, tłuszczu. Jedzenie ma wspierać życie w konkretnych warunkach – klimatycznych i społecznych. Nie musi odpowiadać zaleceniom dietetycznym i osiągnięciu ciała „godnego" bikini. „Bycie na diecie nie jest opowieścią o mnie" – mówią Estonki.

Kilka lat później Magnus Nilsson, autor książki „The Nordic Cookbook", pisał, że kuchnia północy nie powstała z ambicji, ale z konieczności. Miała dawać energię, ciepło i sytość ludziom żyjącym w chłodzie, niedoborze światła i dużej sezonowości. Dlatego jest dziś tak aktualna. W czasie miliona bodźców, przemęczenia, gonienia za „ideałem" i ciałem, które o nas świadczy (aż mnie palce bolą, gdy to piszę), jedzenie wraca do swej pierwotnej funkcji. Bo sytość – o czym rzadko mówi się w mainstreamie żywieniowym – jest także kategorią zdrowia psychicznego. Ciepły, gęsty posiłek działa regulująco na układ nerwowy. Zmniejsza pobudzenie, obniża poziom napięcia, daje poczucie bezpieczeństwa. Wracam zmęczona, zmarznięta, przebodźcowana i potrzebuję bezpieczeństwa, muszę się najeść. Czy to nie lepsze niż restrykcje, a potem „odbijanie sobie" z poczuciem winy?

W czasie pandemii, gdy świat stał się nieprzewidywalny, ludzie wrócili do sycących zup gotowanych na kilka dni, kasz, ziemniaków, chleba (razowego, ciężkiego, na zakwasie). Do jedzenia, które „trzyma". I czytają kuchnię nordycką na nowo: jako filozofię codzienności. Przykłady? Estońska zupa rybna z mlekiem i ziemniakami. Fińska owsianka gotowana długo, na gęsto, często z masłem. Albo serwowana na deser zupa maizes (z czerstwego chleba z suszonymi owocami i śmietaną). Te dania nie mają być „lekkie". One mają wystarczyć, nie marnować, karmić. W tym tkwi ich siła.

Co ciekawe, my w Polsce mamy niemal identyczne dziedzictwo kulinarne jak północ Europy. Kasze, ziemniaki, fermentacje, dania jednogarnkowe, zupy, ryby. Tyle że przez lata nauczyliśmy się je postrzegać jako „za ciężkie", „niemodne", „nieoptymalne". Kuchnie nordyckie pokazują, że można je odzyskać bez wstydu – jako element nowoczesnego, troskliwego myślenia o jedzeniu.

Może więc prawdziwą alternatywą dla kultury fit nie jest kolejna dieta, ale zmiana pytania. Nie: „Jak jeść lżej?", tylko: „Jak jeść tak, żeby było mi stabilniej?". Sycąco. Wystarczająco. Po ludzku. ●



KATARZYNA BŁAŻEJEWSKA-STUHR
dietetyczka kliniczna, psychodietetyczka. Prowadzi blog **kachblazejewska.pl**, autorka „Poradnika pozytywnego jedzenia" i podcastu „Jelita – twój drugi mózg" (na: zwierciadlo.pl).

ZDJĘCIE: ROBBY CYRON.

eprasa.pl 3c7a6e9596



NOWOŚĆ!

zwierciadło

z bezpłatną dostawą przez

InPost
Paczkomat 24/7

ZAMAWIASZ – ZYSKUJESZ

- ☑ **20% taniej** niż w punktach sprzedaży prasy
- ☑ **Darmowa dostawa** przez cały okres prenumeraty
- ☑ Odbiór w dowolnym punkcie Paczkomat® 24/7
- ☑ Wygodna płatność autoodnawialną kartą
- ☑ Wysyłka najpóźniej w dniu ukazania się wydania w sprzedaży
- ☑ Możliwość rezygnacji w każdej chwili

JUŻ DZIŚ **ZAPRENUMERUJ**
DRUKOWANE „**ZWIERCIADŁO**"
PRZEZ **INPOST PACZKOMAT® 24/7**



magazynzwierciadlo zwierciadlo_miesiecznik sklep.zwierciadlo.pl

eprasa.pl 3c7a6e9596

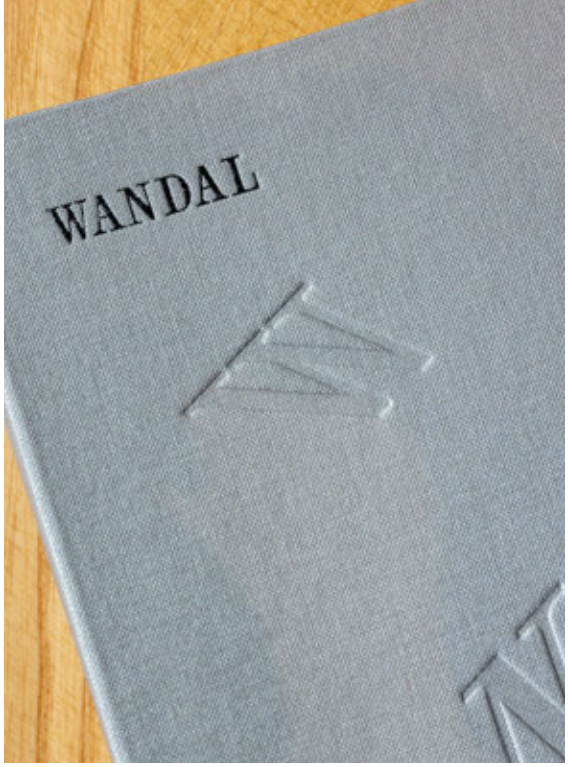
KUCHNIA



PYZY Z FARSZEM SEROWYM I TRUFLĄ

eprasa.pl 3c7a6e9596





WANDAL polski

W NIEDAWNO OTWARTYM W WARSZAWIE LOKALU NIKT NIE NISZCZY DÓBR NARODOWYCH. TUTEJSZY WANDALIZM TO RACZEJ KONTROLOWANE, CZUŁE I ŚWIADOME MODYFIKOWANIE POMNIKÓW KULINARNYCH. ZAPOMNIANE STAROPOLSKIE PRZEPISY WRACAJĄ, PRZYPRAWIONE WSPÓŁCZESNOŚCIĄ. A ZNANE Z DZIECIŃSTWA SMAKI ZYSKUJĄ NOWE KOLORY I FORMY. – TO BARDZIEJ LIFTING NIŻ DEMOLKA – MÓWI **ADRIAN BĘBEN**, SZEF KUCHNI I WSPÓŁTWÓRCA KONCEPTU.

Tekst **IZA NOWAKOWSKA-TEOFILAK** *Zdjęcia* **MAGDA KLIMCZAK**

Ponad dekadę temu, kiedy Adrian szukał swojej kulinarnej drogi, polska kuchnia była traktowana po macoszemu. – Uznałem, że jest to doskonała przestrzeń, by w niej podziałać, pogrzebać, odkryć coś na nowo – przyznaje. Zaczął przyglądać się, jak rozwijały się dotychczas inne rynki. – Najbardziej zainspirowało mnie to, co wydarzyło się w Skandynawii, która w pewnym momencie przestała być kojarzona z klopsikami czy hot dogami i nagle stała się potęgą gastronomiczną. Filozofia New Nordic Cuisine zrewolucjonizowała współczesną gastronomię, wywierając wpływ nawet na tak hermetyczne kuchnie, jak francuska czy japońska, do tej pory odporne na wszelkie naleciałości. Fenomen skandynawskich szefów kuchni polegał na tym, że cofnęli się do swoich wczesnych tradycji kulinarnych, do prostoty smaków z czasów wikingów i pierwotnych metod obróbki, jak gotowanie na otwartym ogniu i fermentacja. Wtedy w mojej głowie coś kliknęło. Pomyślałem: okej, skoro oni mogli, to czas na nas. ►

eprasa.pl 3c7a6e9596

My też mamy za sobą wielowiekową tradycję. Problem polega na tym, że nawet sami Polacy nie wiedzą, jak naprawdę smakuje polska kuchnia, bo w dużej mierze została nam odebrana przez historię, uproszczenia, lata PRL-u, które brutalnie przerwały jej ciągłość. – To była kompletna dewastacja – mówi Adrian. – Oczywiście dziś próbujemy to odbudować, ale te zaszłości wciąż są obecne. Nadal myślimy o polskiej kuchni przez wąski filtr pierogów, kotleta schabowego i bigosu. W tych kilku symbolach zamknięto ogromną, wielowarstwową tradycję. A przecież pierogi nie są tak naprawdę nasze, pochodzą z Azji i niemal każdy kraj ma jakąś swoją wersję tego dania. Natomiast kotlet schabowy to włoski *cotoletta alla milanese* albo austriacki *Wiener Schnitzel*. Najbliższy naszej tradycji jest bigos, długo gotowany, złożony, kwaśno-słodki, pełen kontrapunktów, jak prawdziwa kuchnia staropolska. Współcześnie jej reliktem są przepisy regionalne, z których często korzystam – mówi Adrian, który zgłębia dawne receptury, ale podkreśla, że w Wandalu polska kuchnia nie jest ani skansenem, ani modą. Jest żywą opowieścią o lesie, ziemniaku, kiszonce, kuchni dworskiej, chłopskiej i mieszczańskiej. Opowieścią, do której trzeba dodawać nowe wątki, żeby mogła trwać.

ZAPRASZAMY DO LASU

Żeby zrozumieć, czym właściwie ta kuchnia jest, trzeba cofnąć się daleko, do czasów, gdy Polska była w dużej mierze lasem i wodą. To z tych dwóch źródeł pochodzą wszystkie kluczowe produkty. – Dziczyzna, dzikie ptactwo, grzyby, owoce leśne, miód, zioła. Do tego słodkowodne ryby, które w dawnej kuchni były niezwykle cenione i zestawiane z zaskakującymi dziś smakami. W kuchni barokowej łączono węgorza czy karpia z cynamonem, goździkami, szafranem, a nawet czekoladą – opowiada Adrian. – Do tego dochodzi dym jako metoda konserwacji i kwaśność, czyli ocet, kiszonki, fermentacje – wymienia. Kwintesencją tych smaków jest odkryta przez niego dwa lata temu regionalna zupa rybna z Borów Tucholskich zakwaszana sokiem z kiszonej kapusty i podawana z fasolą, można jej spróbować w Wandalu. – To danie doskonale pokazuje, jak gotowano lokalnie. Do garnka trafiało wszystko, co można było pozyskać z przyrody. Według mnie ta zupa, naszpikowana wszystkimi cechami szczególnymi naszej kuchni, jest świetnym reprezentantem polskiej kultury kulinarnej – mówi. Ale zauważa również, że przez nasz kraj przebiegały ważne szlaki handlowe, a burzliwa historia – rozbiory, migracje, mniejszości narodowe – sprawiła, że kuchnia chłonęła obce smaki, techniki i produkty. Przyprawy, które dziś kojarzymy raczej z kuchniami Południa i Wschodu, czyli imbir, anyż, cynamon, goździki, kolendra, kwiat muszkatołowy, były obecne także u nas. – Polska kuchnia nie jest więc jednorodna ani „czysta", ale właśnie ta różnorodność czyni ją wyjątkową. Problem w tym, że przez lata o tym zapomnieliśmy – zauważa szef kuchni, dla którego punktem wyjścia są stare książki kucharskie: od XVII-wiecznego „Compendium ferculorum", przez zapiski Jana Szyttlera, po XIX-wieczne przepisy Lucyny Ćwierczakiewiczowej. – Dawne receptury nie były precyzyjne. Raczej podpowiadały kierunek, niż dawały instrukcję, a to pozostawia furtkę do swobodnych interpretacji – zauważa Adrian, który z tej możliwości korzysta. – W dawnych przepisach wielokrotnie natknąłem się na ryby serwowane z majonezem, warzywami lub piklami. To danie skojarzyło mi się z francuskim *rillettes* z łososia podawanym z brioszką. I tak powstał wandalowski majonez z łososia, gęsty i kremowy, bo rybę sami w restauracji wędzimy na zimno, więc w konsystencji jest bardziej zwarta. Drobno pokrojoną mieszamy z majonezem i cytrusami, a francuską brioszkę zastępujemy polską chałką, choć technicznie ciasto jest niemal takie samo – mówi Adrian.

PO PROSTU ZIEMNIAK

To zaskakujące, że szef kuchni, który ma na wyciągnięcie ręki najlepsze frykasy, wyznaje, że na bezludną wyspę zabrałby worek ziemniaków. – Moja babcia pochodziła z Kresów, a w tamtejszej kuchni ziemniak przyrządzany był w każdy możliwy sposób. Wychowałem się na pierogach ruskich i plackach ziemniaczanych. A dziś najbardziej lubię te najprostsze, czyli ziemniaki prosto z ogniska z gruboziarnistą solą i masłem – mówi Adrian. Choć bulwy te trafiły do Polski dość późno, podobno przywiózł je dopiero Jan III Sobieski, wracając z bitwy wiedeńskiej w 1683 roku, szybko zdominowały naszą wyobraźnię kulinarną. Dlatego w menu Wandala także pojawiają się w wielu odsłonach, ale najbardziej ikoniczne są pyzy. Klasyczne w założeniu, lecz zaskakujące w formie: ziemniaczane, z płynnym wnętrzem, wypełnione farszem na bazie ziemniaka i długo dojrzewającego sera bursztyn, polane palonym masłem z infuzją polskich trufli z Jury Krakowsko-Częstochowskiej. – Smakowo to tradycyjne połączenie: ziemniak, ser, masło. Ale struktura jest inna, zaskakująca, bardziej przypomina japońskie mochi niż polskie pyzy – opisuje Adrian. Może dlatego tak urzekły szefa kuchni jednej z gwiazdkowych restauracji w Kioto, że ten po degustacji w Wandalu stworzył własną interpretację tego dania i wprowadził je do karty, opisując dokładnie, skąd przywiózł ten smak.

KARPATKA Z GRZYBAMI

W Wandalu bezsprzecznie najbardziej wandalizowane są desery. Kopytka na słodko awansowały do dania głównego, bo, jak zauważa szef kuchni, właśnie tak dawniej je jadano. Ale największym zaskoczeniem jest karpatka z kremem na bazie palonego masła z dodatkiem... borowików. – Grzyby, użyte z wyczuciem, nie dominują, lecz otwierają nowe nuty: karmelowe, lekko kawowe. Deser nie jest przesłodzony, a jako kontrapunkt towarzyszy mu gruszka w occie, ukłon w stronę tradycji polskich przetworów – opisuje danie twórca. A ja zastanawiam się, jak wpadł na pomysł, by do mojej ukochanej karpatki dodać grzyby. – To było dzieło przypadku. Pewnego dnia chciałem zagotować suszone grzyby, ale zapomniałem o nich i tak mocno się wygotowały, że powstała z nich gęsta, ciemna esencja. Spróbowałem, smakowała jak przepalona kawa. Pomyślałem, że jeśli smak jest podobny, to następnym razem w jakimś przepisie zamiast kawy spróbuję użyć tak rozgotowanych grzybów. Zacząłem się też bawić ►

eprasa.pl 3c7a6e9596



NALEŚNIKI Z JABŁKIEM POLANE KOGLEM-MOGLEM





ZUPA RYBNA Z BORÓW TUCHOLSKICH



eprasa.pl 3c7a6e9596

intensywnością tej esencji i odkryłem, że z dodatkiem śmietany robi się bardziej karmelowa. Zabawa proporcjami, intensywnością, kontekstem pozwala na osiąganie przeróżnych efektów. Borowikowa masa trafiła w końcu do karpatki – opowiada Adrian, który jest również autorem mniej kontrowersyjnych deserów, jak naleśnik z jabłkiem, polany koglem-moglem wzmocnionym przedwojennym likierem Mandarin Ginger na bazie receptury Jana Urbanowicza. Napitek łączący naturalny sok z mandarynek z lekką, zbalansowaną ostrością imbiru, królował na salonach w XIX i pierwszych dekadach XX wieku. Po latach na jego trop wpadł pasjonat, prowadzący na Facebooku profil „Przedwojenne restauracje, bary i kawiarnie". Odnalazł prawnuka Jana Urbanowicza, który odziedziczył recepturę likieru, i razem postanowili dać mu drugie życie. – Lubimy w Wandalu takie historyczne smaczki i dotyczy to nie tylko kuchni – mówi Adrian.

Widać to także w wystroju wnętrza: żyrandole sprzed 100, 200 lat, czeczotowe meble nawiązujące do XIX-wiecznego designu i początków XX stulecia, krzesła z kultowego Pagedu i zastawa zaprojektowana przez Ćmielów (poszukujcie na talerzach ukrytych, humorystycznych detali!). Akcenty zakotwiczone w przeszłości mieszają się ze współczesną bryłą budynku. – Naszym zdaniem tradycja nie jest czymś zamkniętym, wciąż możemy ją opowiadać na nowo z szacunkiem, odwagą i kreatywnością, tworząc w ten sposób kolejne rozdziały zakorzenione w tym, co w naszej kulturze najbardziej smakowite – mówi Adrian. ●

PYZY Z FARSZEM SEROWYM I TRUFLĄ

10 PYZ

Składniki na ciasto: 350 g ziemniaków odmiany aztec gold, 80 g mąki ziemniaczanej, 20 g masła.

Przygotowanie

Ugotuj ziemniaki w osolonej wodzie. Gdy będą jeszcze ciepłe, przetrzyj je przez gęste sito. Połącz z mąką oraz roztopionym masłem, a następnie wyrób ciasto.

Składniki na farsz: 120 g ziemniaków odmiany aztec gold, ugotowanych i przetartych, 36 g sera bursztyn, 36 g śmietany 30%, 10 g masła.

Przygotowanie

Ugotowane ziemniaki oraz podgrzaną śmietanę z masłem blenduj na gładką masę o konsystencji budyniu. Do ciepłej masy dodawaj drobno starty ser i blenduj, aby składniki się połączyły. Gotową masę wlej do foremek na kostki lodu i zamroź. Gdy farsz będzie zamrożony, porcjuj ciasto (około 45 g na jedną pyzę). Zamykaj zamrożony farsz w cieście. Pyzy gotuj na parze przez 8 minut.

Palone masło truflowe

Składniki: 100 ml palonego masła, 10 ml oliwy truflowej.

Przygotowanie

Połącz masło z oliwą truflową. Ugotowane pyzy polej masłem truflowym (możesz też posypać je świeżo startą truflą).

NALEŚNIKI Z JABŁKIEM POLANE KOGLEM-MOGLEM

8 NALEŚNIKÓW

Składniki na ciasto: 1 jajko, 15 g cukru, 85 g mąki pszennej typu 500, 250 g mleka 3,2%, 5 g startej skórki z pomarańczy bez białej, gorzkiej części, 25 g rozpuszczonego masła, 15 g rumu.

Przygotowanie

Wszystkie składniki połącz w jednolitą masę. Smaż naleśniki na rozgrzanej patelni, dbając, aby były cienkie i delikatne.

Składniki na farsz: 250 g crème fraîche, 250 g twarogu półtłustego, 150 g kruchych maślanych ciastek, 3 średnie jabłka.

Przygotowanie

Twarożek połącz z crème fraîche. Jabłka pokrój w kostkę i przesmaż na odrobinie masła, aż zmiękną. Gdy ostygną, połącz je z resztą farszu i dodaj rozdrobnione ciastka maślane.

Zredukowany sok jabłkowy

Składniki: litr soku z tłoczonych jabłek, 1 laska cynamonu, 2 goździki, 1 gwiazdka anyżu.

Przygotowanie

Sok zredukuj na małym ogniu z dodatkiem przypraw, aż uzyska konsystencję melasy.

Kogel-mogel

Składniki: 200 g żółtek pasteryzowanych, 100 g likieru Mandarin Ginger, 140 g cukru.

Przygotowanie

Żółtka połącz z cukrem i ubijaj w misce w kąpieli wodnej, aż staną się puszyste i jednolite. Na koniec, ciągle ubijając, dodaj likier, uważając, aby jajka się nie ścięły.

Zawiń farsz w naleśniki, przesmaż gotowe naleśniki na patelni z odrobiną masła, polej zredukowanym sokiem jabłkowym oraz koglem-moglem.

ZUPA RYBNA Z BORÓW TUCHOLSKICH

10 PORCJI

Składniki: 1200 g głów i kręgosłupów z ryb, 200 g pora, 50 g selera naciowego, 50 g kopru włoskiego, 20 g suszonych borowików, 300 ml śmietany 30%, 300 ml soku z kiszonej kapusty, 75 ml sosu rybnego, 120 g masła, 500 g filetów z dorsza lub miętusa, 250 g wędzonego węgorza lub innej wędzonej ryby.

Przygotowanie

W garnku zalej głowy i kręgosłupy ryb 2 litrami wody. Dodaj pokrojone warzywa, przyprawy i grzyby. Gotuj przez 40 minut. Przecedź bulion, dopraw sosem rybnym i solą. Blenduj z masłem, wodą z kiszonki i śmietaną na jednolitą, gładką zupę. Na talerz wyłóż ugotowaną fasolę lub ziemniaki. Dodaj kawałki sparzonej ryby i ryby wędzone. Zalej wszystko bulionem, możesz doprawić szczypiorkiem i (lub) koperkiem.

eprasa.pl 3c7a6e9596

2026

ROK OGNISTEGO KONIA

Sprawdź wielki **horoskop chiński 2026** dla wszystkich znaków zodiaku.



MIŁOŚĆ
PRACA
FINANSE
ZDROWIE
RELACJE
OSTRZEŻENIA

astromagia.pl

eprasa.pl 3c7a6e9596

DOM



1

Lubię ZERKAĆ w NIEBO

STARY STRYCH W INDUSTRIALNEJ DZIELNICY BERLINA ZAMIENIŁA W NOWOCZESNY I FUNKCJONALNY APARTAMENT, GDZIE MIESZKA Z MĘŻEM I DWÓJKĄ DZIECI. NIC TU NIE JEST ZBYT CENNE, WSZYSTKO MA BYĆ W PEŁNI UŻYTKOWE. ODWIEDZILIŚMY MIESZKANIE **KASI KRONBERGER**, ZAŁOŻYCIELKI STUDIA BOSKO – MIĘDZYNARODOWEJ PRACOWNI PROJEKTOWANIA WNĘTRZ.

Tekst **MAGDA ROSŁANIEC**
Zdjęcia **TEREZA KONARIKOVA dla WESTWING**

eprasa.pl 3c7a6e9596



2

Najmodniejsze mieszkania w Berlinie powstają w loftach, opuszczonych fabrykach i na poddaszach starych budynków. Ich ogromne przestrzenie, imponująca wysokość oraz duża ilość naturalnego światła rozpalają wyobraźnię architektów i przyszłych właścicieli mieszkań. A jeśli przypadkiem projektantką i właścicielką jest ta sama osoba – *sky is the limit*.

W STRONĘ SŁOŃCA

W modnej loftowej dzielnicy Kreuzberg dawniej mieszkali robotnicy fabryk i warsztatów, dziś to jedna z ciekawszych części miasta, symbol jego migracyjnej historii, ciągłych przemian i kolebka kultury alternatywnej. Pełno tu odrestaurowanych biurowców, kafejek, butików oraz odnowionych starych (nawet 120-letnich) kamienic z nowoczesnymi apartamentami. Jeden z nich zaprojektowała Kasia Kronberger, Polka, która od 12 lat żyje w Berlinie, i zamieszkała tam z rodziną. – Kiedyś był tu po prostu duży zakurzony strych bez okien i ocieplenia dachowego. Miejsce zupełnie ►

1. Zrobiona na wymiar biblioteczka z drewna zabarwionego na mahoniowy kolor okala obudowę komina i stanowi centralny punkt w salonie. Apartament jest podzielony na strefę gościnną z salonem, jadalnią, kuchnią i korytarzem oraz na skrzydło prywatne z pokojem córek, sypialnią rodziców i łazienkami. **2.** Wyraziste meble, takie jak skórzane krzesła Jordan z Westwing Collection, różne gatunki drewna i sztuka decydują o nowoczesnym charakterze wnętrza. Sztuka ma dla właścicieli osobisty charakter. Z każdym obrazem wiąże się jakaś historia i wspomnienia.

eprasa.pl 3c7a6e9596

nieprzystosowane do mieszkania – wspomina Kasia, wskazując na swój przestronny salon. – Wiedzieliśmy, że czeka nas dużo pracy: doprowadzenie instalacji, wymiana dachu, zainstalowanie okien. Ale zakochałam się w tej przestrzeni od pierwszego wejrzenia. Zobaczyłam tę wysokość i od razu poczułam zawodowe wyzwanie. Pomyślałam też, że ostatnie piętro budynku daje ogromne możliwości związane z dostępem naturalnego światła.

Poprzednie mieszkanie Kronbergerów znajdowało się również w starej kamienicy, ale na pierwszym piętrze. Wszystkie okna wychodziły na dziedziniec, więc słońce właściwie tam nie docierało. – Czasem trudno było nawet określić, jaka jest pogoda. Cały czas było tak samo szaro. To doświadczenie pokazało mi, jak ważny dla mojego komfortu jest dostęp do naturalnego światła, przyjemność, jaką jest widok nieba z okna własnej łazienki albo salonu.


1

Mieszkanie ma kształt litery L, w jego dłuższej części okna wychodzą tylko na jedną stronę świata. Dlatego właściciele zdecydowali się na dołożenie okien w dachu, żeby zapewnić dostęp słońca przez cały dzień i z każdej strony.

Światło wpadające z góry nie ma widocznego źródła, jest bardziej miękkie i równomierne niż boczne, robi mniej cieni i daje poczucie większej przestrzeni. Dodatkowo okna w dachu sprawiają, że automatycznie kieruje się wzrok ku górze, wzmacniając odczucie pionu, co ma znaczenie w mieszkaniu na poddaszu ze skosami. Nawet jeśli najwyższy jego punkt ma aż pięć metrów wysokości. – Wykorzystaliśmy to, robiąc dwie antresole: w pokoju dzieci powstał kącik do zabawy, a nad holem wejściowym miejsce do pracy – tłumaczy Kasia.

Duży stopień nachylenia dachu sprawia, że sporo przestrzeni znajduje się poniżej dwóch metrów, ale nic się nie marnuje, miejsca te zostały wykorzystane na zabudowy. – Funkcjonalność to podstawa. Zależało mi, żeby żyło się tu nam wygodnie. Dom powinien komfortowy dla każdego mieszkańca, a nie być miejscem z katalogu do chodzenia na paluszkach. To ważne, zwłaszcza przy dwójce małych dzieci – mówi Kasia. Dlatego postawiła na naturalne materiały, które dobrze się starzeją, szlachetnieją pod wpływem używania. Na przykład drewniany parkiet, po którym domownicy często chodzą boso, czy stół z litego drewna, na którym dzieci układają klocki.

ELEKTRYCZNA CZERWIEŃ

Kasia od lat zawodowo zajmuje się projektowaniem mieszkań. Ale okazało się, że zrobienie mieszkania dla siebie było poważnym wyzwaniem, bo taki projekt to mieszanka ambicji, marzeń, wiedzy o dostępnych możliwościach i chęć eksperymentowania. Przekonała się na własnej skórze, co to znaczy zdecydować się na coś, co przekracza osobistą strefę komfortu. – Moja praca często polega na proponowaniu nieoczywistych, oryginalnych rozwiązań i przekonywaniu, że warto. To nie jest łatwe ani dla mnie, ani dla klienta. Teraz musiałam przekonywać siebie. A najbardziej poczułam to przy wyborze wyspy kuchennej w elektrycznej czerwieni. Wiele rozterek, ale też satysfakcji miałam, łącząc w mieszkaniu drewna w różnych odcieniach, fakturach i formach, również na dużych płaszczyznach. Dodatkowo okazało się, że projektowanie dla siebie to bardzo otwarty proces, wciąż kusiło mnie, żeby coś zmieniać, modyfikować. Z klientami jest prościej, bo jest plan i realizujemy projekt punkt po punkcie – mówi właścicielka.

Studio Bosko, którego Kasia jest założycielką i projektantką, znane jest z tworzenia wnętrz z charakterem – przestrzeni, które łączą estetykę z komfortem i osobistą historią właścicieli. Najbardziej lubi współprace z indywidualnymi klientami, dla których tworzy ich domy. Inaczej pracuje się z inwestorami, którzy kupują mieszkania na przykład pod wynajem. – Współpraca z osobą, dla której projektuję mieszkanie, jest fascynująca, bo pozwala stworzyć coś tylko dla niej, miejsce, gdzie będzie się czuła swobodnie, bezpiecznie i przyjemnie – tłumaczy Kasia.

Stara się wcześniej poznać właścicieli, określić ich preferencje, pasje, upodobania, styl życia, sposób, w jaki wypoczywają, a nawet pyta o ich wspomnienia i wyobrażenia o przyszłym życiu. To wszystko może mieć pozytywne przełożenie na charakter wnętrza, a więc na to, jak się w nim mieszka, regeneruje i żyje. Projektantka odradza podążanie za trendami. Wygoda, funkcjonalność i elementy mające osobiste znaczenie są jej zdaniem zdecydowanie ważniejsze.

Dobre wnętrze ma odzwierciedlać jego mieszkańców i pozwalać im żyć trochę lepszym życiem niż wcześniej. Liczą się nawet drobne rzeczy, takie jak możliwość patrzenia w niebo podczas mycia zębów. ●

1. Kasia mieszka z mężem i córeczkami (pięcio- i dwuipółletnią). **2.** Kuchnia jest oczkiem w głowie męża Kasi. Wykończenie zajęło właścicielom sporo czasu, kosztowało wiele dyskusji i kompromisów, prób i zmian. **3.** Ulubionym pomieszczeniem projektantki jest łazienka z umywalkami pod oknami. Codziennie rano Kasia cieszy się z widoku nieba. **4.** Drewniana mozaikowa ściana w sypialni jest jednocześnie plecami szafy, została zrobiona z odpadów powstałych przy produkcji innych mebli robionych na zamówienie. Sekretarzyk i fotel vintage.

eprasa.pl 3c7a6e9596



2



3



4

eprasa.pl 3c7a6e9596



NIEUCHWYTNE JAK WIATR

MAGDA KNEDLER KOŃCZY CYKL „ŚCIEŻKI NADZIEI" POWIEŚCIĄ „KOBIETY Z WIATRU", W KTÓREJ ZAMYKA HISTORIE TRZECH NIEZWYKŁYCH BOHATEREK Z XIX WIEKU. W ROZMOWIE Z ADRIANNĄ EWĄ STAWSKĄ AUTORKA OPOWIADA O SYMBOLICE WIATRU JAKO METAFORZE KOBIECEJ NIEZALEŻNOŚCI, SKOMPLIKOWANEJ RELACJI SIÓSTR PRAKSEDY I ANIELI ORAZ O TYM, CO ŁĄCZY EMANCYPACJĘ TAMTYCH CZASÓW ZE WSPÓŁCZESNYMI WYZWANIAMI KOBIET TWÓRCZYŃ I DLACZEGO WIERZY, ŻE NADZIEJA UMIERA OSTATNIA.

Tytuł powieści – „Kobiety z wiatru" – brzmi bardzo poetycko i tajemniczo. Co symbolizuje dla pani wiatr w kontekście losów bohaterek trylogii?

Wiatru nie da się złapać. Jeśli więc coś jest z wiatru, automatycznie jest też nieuchwytne. Takie są bohaterki tej książki. Każda na swój sposób. Nawet jeśli są wpisane w realia epoki, nawet jeśli muszą się zachowywać według jakichś reguł, zachowują swoją niezależność. Czasem to niezależność bardziej widoczna, namacalna, znajdująca ujście w buncie, łamaniu zasad, postępowaniu na przekór konwenansom, a czasem to chęć osiągnięcia niezależności ekonomicznej i dążenie do zdobycia wykształcenia – w świecie, który nie cenił i nie lubił wykształconych kobiet – albo przynajmniej zachowanie wewnętrznej wolności, własnych poglądów, samodzielnego myślenia, pragnień i marzeń. Jak choćby Frida, która przez całe życie z konieczności była od kogoś zależna i przez kogoś wykorzystywana, ale zachowała siłę charakteru i nie wyzbyła się własnych ambicji. Kiedy więc w jej życiu zachodzi zmiana, ona wie, co robić, umie złapać swoją szansę. Jest na to gotowa. Zawsze była gotowa, tak na wszelki wypadek, gdyby cuda jednak się zdarzały.

Powieść „Kobiety z wiatru" zamyka cykl „Ścieżki nadziei". Czy pisząc pierwszą część sagi, wiedziała pani już wtedy, dokąd zaprowadzą panią losy tych trzech kobiet, czy ich drogi życiowe ewoluowały podczas pisania?

Wiedziałam, że będą trzy tomy, a także to, dokąd mniej więcej chciałabym zaprowadzić bohaterki, ale byłam również pewna, że historia jeszcze się rozwinie, być może kilka razy skręci w innym kierunku, niż początkowo przewidywałam. Aniela od początku miała być postacią dwuznaczną, swoistą antybohaterką. Szczerze mówiąc, nie spodziewałam się, że czytelnicy i czytelniczki tak ją polubią. Prakseda od początku miała być postacią pozytywną, ale nie naiwną, tylko silną kobietą, której w życiu różne rzeczy wychodzą nie dlatego, że ma wyjątkowe szczęście, ale dlatego, że umie wziąć sprawy w swoje ręce. Wie, w jakich czasach żyje, jakie ma przed sobą ograniczenia, i nie łamie reguł spektakularnie, lecz je umiejętnie obchodzi. Chciałam, żeby jej dążenia były nie tylko zawodowe i edukacyjne, ale by jej celem było także założenie rodziny, szczęśliwe życie osobiste, połączenie różnych sfer. Ona nie jest buntowniczką z barykad. Ale wie, czego chce.

I miałam też pewność, że rozwinę postać Fridy, która w pierwszym tomie jest bohaterką trzecioplanową. Od początku taki był na nią pomysł. Ona miała wybić się z tła. To trochę jak w życiu, kiedy widujesz kogoś codziennie, może mówisz mu „dzień dobry" i tak się dzieje od lat, ale pewnego dnia nagle zaczynacie rozmawiać i jesteś zaskoczona, że to taki interesujący człowiek.

Każda z bohaterek – Prakseda jako pisarka, Frida jako przedsiębiorczyni, Aniela jako arystokratka – reprezentuje inną ścieżkę emancypacji kobiet w XIX wieku. Która z tych dróg była dla pani jako autorki najtrudniejsza do zrozumienia i opisania?

Najlepiej rozumiałam Praksedę, bo jej rozterki pisarskie, konieczność pójścia od czasu do czasu na kompromis twórczy, mierzenie się z opiniami, odpieranie różnych zarzutów – to wszystko sama przerobiłam. Najtrudniejszą ścieżkę moim zdaniem miała do przejścia Frida. Całe życie pod górkę. A kiedy los się do niej uśmiechnął, ona nie zdecydowała się skorzystać z tego w pojedynkę, ale uznała, że ma wobec świata dług do spłacenia i powinna pomóc teraz innym kobietom, które są w beznadziejnej życiowej sytuacji. W głowie Fridy nie mieści się żaden konformizm, wygodnictwo, społeczne awanse, torowanie sobie drogi na salony. Jej celem jest naprawa świata – i to najsensowniejsza, bo oddolna. Choć również mam zacięcie społecznikowskie, nie byłabym w stanie zdobyć się chyba nigdy na aż taką bezkompromisowość.

eprasa.pl 3c7a6e9596

Prakseda zmaga się z krytyką swojej twórczości literackiej, podobnie jak wiele pisarek tamtej epoki. Czy jako autorka widzi pani paralele między jej doświadczeniami a współczesnymi wyzwaniami, przed którymi stoją kobiety twórczynie?

Oczywiście, choć, rzecz jasna, czas jest dla nas teraz łaskawszy. Niemniej rozterki są zawsze podobne. Czy pisać tylko to, co gra nam w duszy, czy raczej zastanawiać się też nad tym, co by chcieli dostać czytelnicy, czy przejmować się recenzjami, czy w ogóle ich nie czytać, jak często pisać i wydawać, jak nie czuć się źle z tym, że chcemy zarabiać na pisaniu godziwe pieniądze i móc z tego płacić rachunki – czy wypada o tym mówić, czy też raczej trzeba podtrzymywać mit głodującego artysty, który tylko z pustym brzuchem jest w stanie stworzyć wielkie rzeczy. O tym wszystkim Prakseda mówi wprost. O tym wszystkim my także myślimy i teraz. W XIX wieku kobiety dodatkowo mierzyły się z powszechnym przekonaniem, że twórczość kobieca jest mniej warta, że to literatura dla kucharek, że wielkie rzeczy tworzą tylko mężczyźni. Teraz jest zupełnie inaczej. Prawda? [śmiech]

Relacja sióstr – Praksedy i Anieli – jest jednym z centralnych wątków cyklu. Jak podchodziła pani do budowania tej złożonej więzi, w której mieszają się miłość, lojalność, ale też drastycznie różne wybory moralne?

Nie chciałam, by to była łatwa relacja – na żadnym poziomie tej opowieści. One się z początku nie znoszą, tam nie ma mowy o miłości. Dopiero później dociera do nich, że mogłyby być sobie bliskie, że rozdzieliły je okoliczności zewnętrzne, a nawet ludzie, między innymi podła cioteczka Wiśniowska. Kiedy rozumieją, że łączy je coś wyjątkowego, czego nie da się tak łatwo przekreślić, na pewne rzeczy jest już za późno. Bo za wiele się wydarzyło. I wbrew pozorom to nie Prakseda, która zazwyczaj dąży do naprawiania relacji z ludźmi, rozumie to lepiej, ale Aniela. Aniela zdaje sobie sprawę, że czyny, których się dopuściła, muszą położyć się cieniem na każdej jej relacji z drugim człowiekiem. Na relacji z Praksedą zwłaszcza. Dlatego ich kontakty są wpisane w sinusoidę. Raz góra, raz dół, raz są od siebie daleko, raz bliżej. Wydaje mi się wręcz, że ten poziom skomplikowania ich relacji czyni ją tak głęboką. Dlatego Frida, która marzy, by stać się dla Praksedy kimś w rodzaju przyszywanej siostry, nigdy nie będzie w stanie zająć miejsca Anieli.

W powieści pojawiają się trudne moralnie sytuacje i decyzje, które bohaterki muszą podjąć. Czy pisząc tę książkę, miała pani ambicję osądzać swoje postacie, czy raczej pokazać, jak kontekst historyczny i społeczny wpływał na ich wybory?

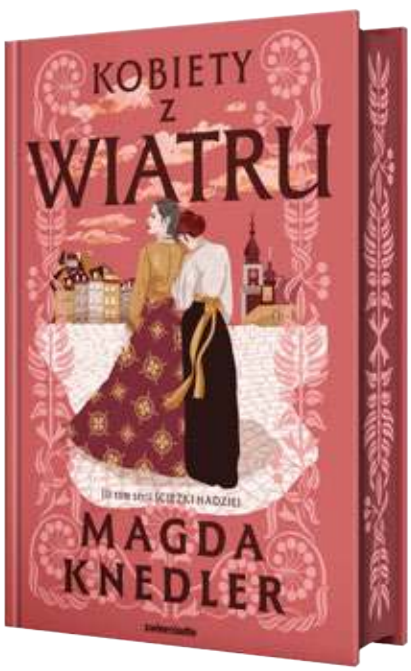
Nie osądzam. Mam nadzieję, że takie zarzuty się nie pojawią, bo bardzo się starałam, by wybory bohaterek i bohaterów były dobrze umotywowane i osadzone w kontekście zarówno historycznym, jak i społecznym. I tych wyborów dokonują nie tylko kobiety. One z uwagi na obowiązujące je ograniczenia, mają trudniej, ale mężczyźni też muszą niekiedy podejmować niemożliwe do podjęcia decyzje i znajdują się czasem w prawdziwym konflikcie tragicznym. Edgar chce być lojalny wobec zmarłego krewnego i zaopiekować się jego córką, ale w pewnym momencie musi wybrać między nią a własną rodziną, książę Mirbach balansuje na granicy etyki i nawet zbrodni, bo coś w jego charakterze skrzywiło się wskutek krzywdy wyrządzonej mu przez własnego brata, Hans Kuvecke tak bardzo chce społecznie awansować, że staje się ślepy na los swoich wyzyskiwanych pracowników, a kiedy to sobie uświadamia, prawda rozjeżdża go jak walec. Żaden z nich nie dokonuje jednego słusznego wyboru, bo jedyny słuszny wybór nie istnieje. Tak samo kobiety. Grają kartami, które im rozdano. Jedne uczciwie, inne niekoniecznie.

W powieści pojawiają się wątki dziedzictwa – zarówno materialnego, jak i duchowego – przekazywanego między pokoleniami kobiet. Jak ważny był dla pani ten motyw międzypokoleniowej transmisji wartości, marzeń i możliwości?

Bardzo ważny. A jednak to dziedzictwo może być zarówno wielką wartością, jak i brzemieniem. Wartością jest wtedy, kiedy daje siłę, pewność siebie, kapitał emocjonalny i kulturowy, z którego mogą czerpać w przyszłości. Jak u Auguste i Praksedy. Relacja między nimi nie jest długa, nawiązują ją, kiedy Prakseda weszła już w wiek dorosły, ale to na tyle silna, zdrowa więź, że mogą z niej czerpać obie. Ale już bagaż włożony na barki Anieli przez ciotkę Wiśniowską to ciężar, który trzeba zrzucić, który może się stać czymś destrukcyjnym, co ogranicza i podcina skrzydła. Myślę, że niezależnie od epoki człowiek zawsze staje wobec takiej puli doświadczeń. I musi zdecydować, co zatrzymuje, a co mu będzie ciążyć.

Jak patrzy pani teraz, po zakończeniu pracy nad cyklem, na temat nadziei, który przewija się przez tytuł całej sagi? Czy pani bohaterki odnalazły swoje „ścieżki nadziei"?

Zawsze byłam zdania, że nadzieja umiera ostatnia, i liczę, że widać to zwłaszcza w ostatnim akapicie, w ostatniej scenie z Anielą. Wierzę, że zawsze można zawrócić znad krawędzi. A przynajmniej taką mam... nadzieję.



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

ZDJĘCIA: WERONIKA KOSIŃSKA, MATERIAŁY PRASOWE.

eprasa.pl 3c7a6e9596



WIĘCEJ NIŻ SŁOWA

Przy okazji walentynkowej kampanii marka YES prezentuje także kilka nowych, premierowych wzorów z kolekcji BeLoved, które przypominają, że „Love is Everywhere". To projekty stworzone z myślą o celebrowaniu miłości w każdej jej formie – romantycznej, przyjacielskiej, rodzinnej, ale także tej najważniejszej: miłości do samej siebie. Biżuteria BeLoved zachęca, by nosić uczucia na własnych zasadach i odnajdywać miłość w codziennych gestach, spojrzeniach oraz wspólnie spędzonych chwilach.

Naszyjnik z kolekcji BeLoved

yes.pl

WELL-AGING

Organique to pierwsza polska marka, która już od 25 lat tworzy pielęgnację w duchu holistycznego dbania o siebie. Ta sama filozofia towarzyszyła powstaniu nowej linii ETERNAL GOLD, której formuły opierają się na połączeniu peptydu palmitoyl pentapeptide-4 ze złotem MATRIGold NG. Testy wykazały spłycenie zmarszczek nawet o 40% oraz wzrost grubości naskórka i skóry właściwej o około 20%. Regularne stosowanie Eternal Gold już po 28 dniach, pozwala zauważyć pierwsze efekty.





DAJ SKÓRZE ODETCHNĄĆ

Idealna cera bez efektu maski? To możliwe. Oddychający podkład w płynie z serii AA Wings of Color All Day Long łączy pełne krycie z uczuciem lekkości i komfortu noszenia przez cały dzień. Dzięki nowoczesnej, długotrwałej formule zapewnia naturalne, matowe wykończenie nawet do 24 godzin bez nadmiernego efektu pudrowości. Zawiera składniki absorbujące sebum, które pomagają utrzymać świeży wygląd przez cały dzień.

oceanic.pl



NIEZAPOMNIANY MOMENT

Feel the Moment beBIO Ewa Chodakowska to zapach, który przenosi cię w wymarzone miejsca pełne przygód i nowych doświadczeń. Kompozycja otwiera się słodkimi, dojrzałymi nutami gruszki i brzoskwini, prowadząc do serca pełnego kwiatów pomarańczy, jaśminu i lawendy. Zmysłowa baza wanilii i karmelu przypomina ciepłe, letnie wieczory.

bebiocosmetiqs.pl



Bergstern Brilliance
APART 1090 zł.

CZAS W ZŁOTEJ OPRAWIE

Zegarek Bergstern Brilliance ze stali w kolorze złota z kwadratową kopertą to połączenie nowoczesnej geometrii i ponadczasowej elegancji. Czarna tarcza pięknie kontrastuje ze złotą bransoletką, tworząc wyrazisty, luksusowy akcent do każdej stylizacji.

apart.pl

OWOCOWE USTA

Nowość od Eveline Cosmetics – Superfruits tint o lekkiej, żelowej formule z wysoką koncentracją pigmentów i składnikami pielęgnującymi. Łatwo się rozprowadza, pozwalając stopniować kolor i uzyskać naturalne wykończenie. Dostępny w czterech odcieniach inspirowanych superowocami. Formuła z ekstraktami aceroli, mango, jagód goji i acai wspiera regenerację ust.



Żelowy tint do ust EVELINE COSMETICS
19,99 zł.
eveline.pl

eprasa.pl 3c7a6e9596



Kolczyki W.KRUK srebro 599 zł.
wkruk.pl

GŁADKA FORMA

Minimalistyczna forma z maksymalnym efektem. Kolczyki W.KRUK o lśniącej powierzchni i mocnym charakterze wyróżnią każdą, nawet najprostszą stylizację. To biżuteria dla kobiet, które wiedzą, że mniej znaczy więcej, a detal potrafi wszystko zmienić.

FORMUŁA PIĘKNA

Beauty Cells Synergy™ Formuła piękna od Pharmovit® to suplement diety w kapsułkach, który łączy nowatorski kompleks PhytoCellTec™ Md Nu z hydrolizowanym kolagenem rybim, elastyną, kwasem hialuronowym i koenzymem Q10. Beauty Cells Synergy™ Formuła piękna uzupełnia zdrową dietę i styl życia, przyczyniając się do utrzymania prawidłowego stanu skóry, włosów i paznokci.



Beauty Cells Synergy™ Formuła piękna 60 kaps./ 109,90 zł.
pharmovit.pl



EMFUSION® – SEKRET DŁUGOWIECZNOŚCI SKÓRY

Sercem zdrowej i młodej skóry jest utrzymanie równowagi, zwłaszcza w najbardziej zewnętrznej, delikatnej warstwie – naskórku. W odpowiedzi na tę kluczową potrzebę narodziło się EMFUSION® – pierwsze urządzenie zaprojektowane specjalnie dla skin longevity. Technologia DYNAMiQ wykorzystuje przetwornik dźwiękowy, który przekształca energię elektryczną w fale dźwiękowe, które doprowadzają do efektu rezonansu skóry (delikatnych drgań wewnątrz naskórka), a to przywraca cerze rozświetlenie.

www.emfusion.pl



RELAKS W PREZENCIE

Hotele SPA Dr Irena Eris Wzgórza Dylewskie, Polanica-Zdrój i Krynica-Zdrój 12+ proponują voucher na wybrany pakiet (np. Romantyczny Weekend w SPA dla Dwojga) lub voucher kwotowy na dowolne usługi. Na niezapomniany pobyt złożą się komfortowe warunki wypoczynku, nowoczesne SPA, profesjonalne zabiegi w Kosmetycznym Instytucie oraz wspaniała, smakowita kuchnia w dwóch hotelowych restauracjach.

DrIrenaErisSPA.com



Przeciwzmarszczkowy krem ujędrniający 50+ BIELENDA Egzosomy młodości 50 ml/30 zł.
bielenda.com

NA SZAROŚĆ

Przeciwzmarszczkowy krem ujędrniający 50+ został stworzony z myślą o pielęgnacji cery dojrzałej, również wrażliwej. Formuła bogata w autorski kompleks Melano Perfect niweluje szary odcień naskórka oraz rozjaśnia przebarwienia, plamy pigmentacyjne i hormonalne.

TAJEMNICA MŁODOŚCI

SUFRIN to francuski suplement diety o 400-letniej tradycji, zawierający biologicznie przyswajalne formy siarki organicznej nieutlenionej – podobnej do tej zawartej w pożywieniu. Stworzony przez holenderskich alchemików, którzy na życzenie króla poszukiwali złota i eliksiru młodości. Ze względu na właściwości jest szczególnie polecany przy dolegliwościach reumatycznych i stawowych, problemach skórnych (trądzik, łuszczyca, egzemy), dla wzmocnienia odporności oraz pracy wątroby i płuc. Działa też antyoksydacyjnie i przeciwstarzeniowo.

sufrin.pl



eprasa.pl 3c7a6e9596



Woda perfumowana Eternal Sunrise THE MERCHANT OF VENICE 100 ml/690 zł.
douglas.pl

KLEJNOT ZNAD NILU

ETERNAL SUNRISE marki The Merchant of Venice to nowość, która odsłania blask starożytnego Egiptu. W nutach głowy tej wody perfumowanej wyraźnie wyczuwalne jest szlachetne kadzidło. W sercu zapachu cypriol ujawnia swoją esencję i łączy się z akigalawood i ambrofixem. Całość osładzają czystek i fasola tonka.

PIELĘGNACJA ZAAWANSOWANA

Retisil to rewolucyjna pielęgnacja przeciwzmarszczkowa, która perfekcyjnie zaopiekuje się skórą dojrzałą. Siłę działania zawdzięcza obecności retinoidu najnowszej generacji – HPR. W połączeniu z innowacyjną technologią liposomalną nie tylko redukuje objawy starzenia się skóry, ale również im zapobiega. Dzień po dniu zauważysz, jak twoja skóra odzyskuje komfort i blask.



RETISIL Serum SESDERMA 30 ml/248 zł.
sesderma.com



PRYWATNA PORA DESZCZOWA

Deszczownica Silia, zaprojektowana przez Deante Design Studio i nagrodzona w 2024 roku w prestiżowym konkursie Red Dot Design Award, zachwyca minimalistycznym designem inspirowanym łukowatymi formami. Mimo małej głowicy strumień przybiera kształt stożka i ma optymalną intensywność. Produkt dostępny jest w aż siedmiu wykończeniach, w tym najmodniejszym brązie szczotkowanym.
deantedesign.studio



PIĘKNO Z PŁATKÓW RÓŻ

Produkty z linii Satin Glow ZIAJA zapewniają zmysłową pielęgnację twarzy, ciała, dłoni i włosów, otulając skórę satynowym blaskiem i wyjątkowym zapachem. Znajdziesz tu zarówno serum, tonik, krem do twarzy, jak i mleczko pod prysznic czy eliksir do rąk. Bogate formuły z ekstraktem z płatków róży, wąkroty azjatyckiej (CICA) i kwasem hialuronowym intensywnie nawilżają, wygładzają i rozświetlają.
ziaja.com



Stymulujące serum pod oczy z mikroigiełkami PDRN eye boost z linii tołpa.® liquid needles therapy 15 ml/ok. 50 zł.
tolpa.pl

ŚWIEŻE SPOJRZENIE

Stymulujące serum pod oczy sprawdzi się w rewitalizującej pielęgnacji skóry wrażliwej i cienkiej. Metalowa końcówka ułatwia aplikację produktu wokół oczu. Formuła o poziomie gradacji mikroigiełek 15000 delikatnie stymuluje procesy odnowy. Skład wyróżnia PDRN – fragment DNA o działaniu naprawczym.

REKONSTRUKCJA CERY

Maski w płacie są niezastąpionym elementem w pielęgnacji. Multi-lipidowy rekonstruktor rewitalizujący Dermika Skin Reconstructor ma silne działanie regenerujące, odżywcze i poprawiające napięcie skóry. Jej anatomiczny kształt ułatwia intensywne wchłanianie składników aktywnych z nasączonego nią serum. W jego formule połączono kompleks odbudowujących naskórek ceramidów (NP, AP, EOP i NS), zestaw regenerujących lipidów i olejów bogatych w kwasy omega oraz antyoksydacyjny i łagodzący ferment ryżowy.
dermika.pl



ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE.

eprasa.pl 3c7a6e9596



Ultrakojący krem naprawczy Cicatopy DERMEDIC 40 ml/ok. 55 zł.
dermedic.com

NATYCHMIASTOWA ULGA

Krem Cicatopy z opatentowanym kompleksem Cicalinum® – unikatową kompozycją nienasyconych kwasów tłuszczowych omega 3, 6, 9, fitosteroli i beta-glukanu – łagodzi sześć kluczowych objawów alergii i egzemy: uporczywy świąd, podrażnienia, napięcie, suchość, zaczerwienienie i szorstkość skóry.

ODKRYJ ŚWIAT SORVELLA

Kolekcja Signature marki Sorvella Perfume, uwielbiana przez miłośników intensywnych, zmysłowych i eleganckich kompozycji, zyskała nowy wymiar. Od teraz dostępna jest również w pojemności 30 ml – idealnej na podróż, do torebki lub jako codzienny zapachowy towarzysz. Wraz z tą premierą pojawił się również Discovery Set, który pozwala poznać 3 bestsellery Signature w mini formacie.

Discovery Set Signature SORVELLA PERFUME 3x 30 ml/299,99 zł.
sorvellaperfume.pl.





WALENTYNKI Z OCHNIK

Marka OCHNIK przedstawia wyjątkową walentynkową kolekcję kapsułową, inspirowaną atmosferą miłości, bliskości oraz francuskiej zmysłowości. Kolekcja utrzymana jest w charakterystycznej palecie czerwieni i różu. Subtelny motyw mon chéri nadaje projektom lekkości i paryskiego szyku, podkreślając walentynkowy charakter kapsuły. Całość przełamują elementy dżinsu, wprowadzające świeżość oraz casualowy twist, idealny do codziennych stylizacji.
ochnik.com



WIECZNY UROK PEREŁ

W 2026 roku świat designu zwraca się ku Cloud Dancer – subtelnej, mlecznej bieli Pantone – celebrując autentyczność i potrzebę wewnętrznego spokoju. Naszyjniki TESORINI z kamieniem księżycowym, muszlą i perłą to idealna odpowiedź na ten trend. Projekty marki łączą nowoczesną estetykę *quiet luxury* z mistyczną tradycją. Naszyjniki TESORINI z kamieni szlachetnych i pereł dostępne są w cenie od 250 do 550 zł.
tesorini.pl



Kolczyki Mini Tears 259 zł.

ZŁOTE ŁZY

Kolczyki w kształcie kropli, wykonane ze srebra próby 925, pozłacanego 24-karatowym złotem, to idealne minimalistyczne kolczyki na co dzień i do eleganckich stylizacji. Gładka, lustrzana powierzchnia pięknie odbija światło, a lekka konstrukcja i wygodne zapięcie zapewniają komfort noszenia bez obciążania ucha.
alicjamaria.pl

DR IRENA ERIS & „EUROPEJSKIE OSCARY"

Marka Dr Irena Eris po raz kolejny została partnerem Europejskich Nagród Filmowych, jednego z najważniejszych i najbardziej prestiżowych wydarzeń europejskiej kinematografii. Podczas tegorocznej 38. gali, która odbyła się w ikonicznej siedzibie Haus der Kulturen der Welt (HKW) w Berlinie, zespół Make-Up Artists Dr Irena Eris zadbał o przygotowanie aktorów, reżyserów i twórców do debat, wystąpień medialnych oraz na czerwonym dywanie.
drirenaeris.com



eprasa.pl 3c7a6e9596

HOROSKOP

Penny Thornton
astrolożka, autorka książek, wykładowczyni.
Jej klientką była księżna Diana.



RYBY **20.02–20.03**

Przy całkowitym zaćmieniu Księżyca oskrzydlającym oś relacji (3 marca) miesiąc zacznie się od podsumowań zarówno w sensie zakończeń, jak i zrozumienia. Decyzje, z którymi nosisz się od pewnego czasu, zostaną podjęte za ciebie i nawet jeśli w pierwszej chwili nie wpadniesz w zachwyt, niedługo zaczniesz się z tego cieszyć. W centrum uwagi będą sprawy sercowe i twórcze przedsięwzięcia – niektóre Ryby dostaną zielone światło na duży projekt, a inne będą świętować wyjątkowe wydarzenie. Nów Księżyca 19 marca otworzy okno możliwości, co może oznaczać podróże, a na pewno nowe rozwijające doświadczenia.

BARAN **21.03–20.04**

Być może dopiero 20 marca poczujesz, że masz kontrolę nad sytuacją, i od tego momentu w twoim życiu nastąpią pozytywne zmiany. Wenus w Baranie sprawi, że na pierwszym miejscu znajdzie się romans – weekend 7 marca zapowiada się bajecznie – i przez cały miesiąc będzie roztaczać przed tobą swój urok. Szczęśliwy los odegra rolę w wydarzeniach i nawet jeśli około 25 marca Saturn pokrzyżuje ci plany, to naprawdę stanie się tak dla twojego dobra. Konflikt marzeń z rzeczywistością wciąż pozostanie ważną kwestią niezależnie od tego, czy będziesz spełniać pewne marzenie, czy zdasz sobie sprawę, że wymaga ono jeszcze dużo pracy.

BYK **21.04–20.05**

Potraktuj ten miesiąc jako okres przygotowań i nie zniechęcaj się drobnymi niepowodzeniami ani ludźmi, którzy nie robią wszystkiego, żeby cię wesprzeć. Możliwe, że jedna osoba w zespole powstrzymuje pozostałe, ale od 28 marca sytuacja się zmieni. Gdy Wenus trzyma się w cieniu, może się wydawać, że romantyczny związek się kończy, jednak jest on w fazie przejściowej i potrzebuje czasu i przestrzeni, aby przejść na wyższy poziom. Podobnie twoje uczucia do kogoś mogą nie być już takie same jak kiedyś. Do Wielkanocy albo będziesz mieć najgorsze za sobą i znajdziesz się na dobrej drodze do szczęśliwego zakończenia, albo jako wolna już osoba poszukasz innych zainteresowań.

BLIŹNIĘTA **21.05–21.06**

Całkowite zaćmienie Księżyca 3 marca przetnie oś kierunku twojej drogi życiowej i ważną sprawę doprowadzi do punktu krytycznego. Właśnie takie są zaćmienia – ukazują to, co kryło się w cieniu. Cały miesiąc będzie miał klimat odkrywania niezależnie od tego, czy zaskoczą cię działania innych ludzi, czy dotrzesz do informacji, która rzuci zupełnie nowe światło na daną sytuację. Dla niektórych Bliźniąt zaskakujące marcowe wydarzenia będą związane z karierą, a dla innych z domem i rodziną. Musi nastąpić zmiana, a szukanie lepszego momentu na podjęcie działania nigdy nie było łatwiejsze – nadszedł właśnie teraz.

RAK **22.06–22.07**

Jeśli czujesz, że od kilku tygodni cofasz się i wycofujesz, to gdy Jowisz znów wejdzie w ruch prosty (11 marca), co najmniej jedna sytuacja wróci do normy. Marzec to miesiąc objawień, a także czas, kiedy inni ludzie podejmują decyzje prowadzące do zakończeń i nowych początków. Pewną rolę odegrają tu podróże w odległe miejsca, czy to w interesach, czy dla wypoczynku. Oznacza to również zyskiwanie dystansu do tego, co przeszkadza ci się rozwijać. Nie bój się iść do szefostwa, aby wesprzeć swoją sprawę i promować swoje talenty. Szczęście sprzyja nieustraszonym.

LEW **23.07–23.08**

Może wyglądać na to, że w pewnej sytuacji nic nie da się zdziałać, ale uda ci się, jeśli zrobisz krok w tył i pozostawisz trochę przestrzeni. Zamiast uparcie na coś naciskać, lepiej dać komuś wybór. Przy Merkurym w retrogradacji do 20 marca rezultaty twoich starań będą pewniejsze po tym dniu; decyzje podjęte wcześniej mogą potem wymagać skorygowania. Nie możesz teraz widzieć wszystkiego, ale do połowy kwietnia pojawi się więcej informacji i zrozumiesz, dlaczego ktoś przerwał kontakt i był niechętny do rozmowy.

eprasa.pl 3c7a6e9596

PANNA **24.08–22.09**

Zaćmienie Księżyca w twoim znaku to wielka sprawa, zwłaszcza jeśli urodziny masz pod koniec sierpnia lub na początku września. W takim czasie wokół wydarzeń zawsze panuje aura przeznaczenia i nawet jeśli w marcu masz już w planach pewną specjalną okazję, pojawi się coś, czego się nie spodziewasz. W grę może wchodzić relacja, a jeśli nie osiągniesz trwałego porozumienia, niewykluczone, że zerwiesz umowę. Zakończenia i początki są nieodmiennie związane z zaćmieniami. Nów Księżyca 28 marca przypada w okresie wielkich nadziei i intrygujących wydarzeń.

WAGA **23.09–23.10**

Miesiąc z całkowitym zaćmieniem Księżyca zawsze przynosi niespodzianki i zaskoczenia, na które nie ma jak się przygotować. Musisz po prostu szybko myśleć i dostosować się do nieoczekiwanych zwrotów akcji. Jednak gdy masz Wenus w strefie relacji, jedną z tych niespodzianek może być odkrycie, że ktoś jest tobą bardzo zainteresowany, czy to z romantycznych, czy zawodowych powodów. A w przypadku niepowodzenia, prawdopodobnie w pracy, możesz liczyć na pomoc nowych fanów i zwolenników. Do Wielkanocy to, co było wątpliwe, powinno stać się jasne jak słońce.

SKORPION **24.10–22.11**

Idź naprzód i pnij się w górę. Zostaw przeszłość za sobą i wyrusz w nowym kierunku. Zaćmienie Księżyca 3 marca wyznacza granicę, za którą otwierają się nowe horyzonty. Z początku tempo może być powolne, ale nawet najdłuższa podróż rozpoczyna się od pierwszego kroku! Dla niektórych Skorpionów miłość czyni marzec przełomowym miesiącem, a obecność Saturna, planety czasu, oznacza, że pora zbudować fundamenty trwałego związku albo że romans się kończy. Dla innych gwiazdy zapowiadają powoływanie do życia – czy to dzieci, czy przedsięwzięć.

STRZELEC **23.11–21.12**

Całkowite zaćmienie Księżyca 3 marca oskrzydla oś kariery i życia rodzinnego, doprowadzając narastające napięcie do wrzenia. Może to oznaczać zmianę pracy lub przeprowadzkę, a także moment, w którym zdasz sobie sprawę, że masz już dość pewnego stanu rzeczy. Niezależnie od tego, jakich objawień w danej chwili doznasz, lepiej poczekaj do 20 marca, zanim uznasz, że sprawa jest już załatwiona, lub podejmiesz decyzję, od której nie będzie odwrotu. Pohamuj entuzjazm, Strzelcu. Poświęć czas na zbadanie wszystkich potencjalnych luk.

KOZIOROŻEC **22.12–20.01**

Jakiekolwiek są twoje marzenia i pragnienia, muszą być zakorzenione w rzeczywistości. Budowanie fundamentów przyszłości to gwiezdny motyw przewodni marca. Ten proces może się rozpocząć blisko domu niezależnie od tego, czy członkowie rodziny muszą poprzeć twoje plany, czy oznacza to poszerzenie twojego zasobu wiedzy i umiejętności. Całkowite zaćmienie Księżyca oskrzydlające oś podróży i komunikacji może ujawnić pewne sekrety i potrzebną ci informację, wpływając na twoje długo- i krótkoterminowe plany. Przygotuj się na coś w rodzaju drogi.

WODNIK **21.01–19.02**

Po rollercoasterze z zeszłego miesiąca marzec wydaje się o wiele łatwiejszy. O ile nie będziesz próbować wykonać zbyt wielu zadań. Przy Merkurym w retrogradacji dotarcie z jednego miejsca do drugiego, w znaczeniu odległości lub zrozumienia, zajmie trochę czasu. A właśnie on jest ci potrzebny – czas, aby się upewnić, czy nie wchodzisz w coś, co jest rozwiązaniem krótkoterminowym i może przysporzyć ci więcej kłopotów niż korzyści. Przemyśl swoje długoterminowe plany i nie idź na kompromis ze swoją uczciwością ani standardami. Przygotuj się na sierpień, kiedy wydarzenia znów zmienią twoje horyzonty. ●



Fascynujący przewodnik po świecie astrologii. Książka, która wyjaśnia ruchy gwiazd oraz to, jak planety wpływają na nasze zachowania.

Książka dostępna na ***sklep.zwierciadlo.pl****.*

AUTOPROMOCJA

ZDJĘCIA: ARCHIWUM PRYWATNE, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 3c7a6e9596



A: 10 zestawów **AA Youth Supreme**. To nowoczesna linia pielęgnacyjna, która łączy skuteczność aktywnych składników z technologią masażu wibracyjnego. Opatentowany system **A.G.E. DEFENCE** zwalcza 4 markery starzenia i zapewnia widoczną poprawę wyglądu skóry. Więcej na oceanic.pl

SMS o treści: ZW.KR.A.hasłokrzyżówki wyślij pod nr 7255.

Poziomo: 1. bierze, by sprzedać **4.** podniosłe czasy **7.** nie pasuje a otwiera **8.** przeznaczony do spalenia **9.** miejsce wrocławskiej libacji **10.** wywołuje wybuchy bez dynamitu **15.** gniecie się z ogórkami **18.** huzia na króla **19.** cisza ku czci **20.** z trzema braćmi otacza piec **22.** drink na zdrowie **26.** szybki żółw **27.** rośliny pod sznurek **28.** gdzie przydrożny Chrystus stał **29.** odprawianie w parze **30.** zapachy pod pachy

Pionowo: 1. teatralne dokumenty **2.** mrowie a mrowie **3.** królewska gwiazda **4.** wydobywanie głosu **5.** z noskiem bez dziurek **6.** pstryka i dzwoni **11.** kolumna się rusza **12.** rączy z baśni **13.** list do zapominalskiego **14.** łączy elementy **15.** codziennik **16.** z młoteczkami działa na bębenki **17.** tam asa nie schowasz **18.** posiłki bez kalorii **21.** seria kaszlnięć **23.** mniejsze u misia po zimie **24.** strony spisały **25.** dąży do opanowania



B: 3 zestawy serii **„Ścieżki nadziei" Magdy Knedler**, pełnych emocji powieści historyczno-obyczajowych o losach dwóch sióstr – Anieli i Praksedy Krukowieckich – wychowanych w cieniu arystokratycznych konwenansów XIX wieku, klasowych podziałów i skomplikowanych relacji rodzinnych.

SMS o treści: ZW.KR.B.hasłokrzyżówki wyślij pod nr 7255.

LITERY Z PÓL OZNACZONYCH CZERWONYMI KWADRATAMI TWORZĄ W KOLEJNOŚCI HASŁO KRZYŻÓWKI.

Prawidłowe rozwiązanie prześlij SMS-em pod nr 7255 o treści zgodnej z wybranym rodzajem nagrody (patrz: treść SMS-a pod nagrodą). W SMS-ach prosimy nie używać polskich znaków.

Czekamy na nie od 3 lutego do 2 marca 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 1/2026: NIEZALEŻNA PRASA.

POZIOMO: 1. NAPAD 4. KIBIC 7. ŻUR 8. MUREK 9. WYKOP 10. TOWARZYSTWO 15. PIACH 18. SMALEC 19. BADANY 20. MUR 22. SARKOFAG 26. TEMPO 27. KOLANO 28. REPORTER 29. SĄSIEDZTWO 30. GWARDZISTA **PIONOWO:** 1. NADMETRAŻ 2. PODRYW 3. DŻOKER 4. KREWNY 5. BROKAT 6. CIEPŁO 11. AKCESORIA 12. ZABÓR 13. SEDNO 14. WINDA 15. PASTISZ 16. ANIMUSZ 17. HUMOREK 18. SARKAZM 21. BATOG 23. KLOSZ 24. FOTOS 25. GÓRKAW

Lista laureatów dostępna w siedzibie organizatora.

REKLAMA

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 3c7a6e9596

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 autoodnawialna: **sklep.zwierciadlo.pl/prenumerata**
wydania papierowe, prenumerata zagraniczna: **prenumerata24.pl**
wydania cyfrowe: **sklep.zwierciadlo.pl/prenumerata**

DZIAŁ KSIĄŻEK
RENATA PATOKA, BLANKA WOŚKOWIAK, AGNIESZKA SŁOWIK

DZIAŁ KSIĘGOWOŚCI
KATARZYNA KUCA, DOROTA SIKORA

PORTAL ZWIERCIADLO.PL
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, MAŁGORZATA WELMAN, EDYTA ZBĄSKA

programista **SYLWESTER CIACH**

Materiały reklamowe na stronach: II-1, 2-3, 4-5, 6-7, 8-9, 11, 15, 17, 19, 21, 55, 56-57, 69, 73, 79, 87, 91, 93, 105, 106-107, 125, 135, 147, 153, 161, 162-163, 168, 169, 176-177, 179, 181, 183, 193, 195, 201, 208-209, 210-211, III, IV

Na stronach: 98-99, 113, 119, 128, 167, 206-207, 215 **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.**

REKLAMA

SŁUCHAJ NOWYCH PODCASTÓW „ZWIERCIADŁA"

Porozmawiajmy o miłości z Ewą Woydyłło
Joanna Olekszyk rozmawia z wybitną psycholożką o namiętności, przywiązaniu, samotności i mitach na temat miłości, które kształtują nasze życie.

Mężczyzna jest człowiekiem
Beata Biały rozmawia ze znanymi polskimi mężczyznami, m.in. Łukaszem Nowickim, Pawłem Domagałą. Nie ma tu pozowania na twardzieli ani unikania trudnych tematów.

Rób to bez presji 2
W 2. sezonie do Magdy Kuszewskiej i Michała Sawickiego dołącza Michał Tęcza, żeby zgłębiać świat związków – tych mono i tych poli. Dla tych, którzy chcą kochać po swojemu, bez presji, na własnych zasadach.

zaTASKowani 2
Co dziś robi z nami praca? Jak znaleźć w niej sens? Z różnych perspektyw. Bez pocieszania i prostych rad. Zaprasza Agnieszka Wirtwein-Przerwa.



Naszych podcastów możecie słuchać na:
Apple Podcasts, Spotify, Google Podcasts, YouTubie, a także na zwierciadlo.pl

eprasa.pl 3c7a6e9596

Kruche serce

Halina Poświatowska urodziła się w 1935 roku. Wybuchła wojna. Tuż przed wyzwoleniem dziewczynka z rodziną ukrywała się w piwnicy. Zimno i wilgoć sprawiły, że zachorowała na anginę, stąd potem wada serca. Większość życia będzie spędzać w szpitalach i sanatoriach. Żyła z sercem, które było kruchym naczyniem, ciągle wsłuchiwała się w nie z trwogą. W szpitalu poznała malarza i studenta szkoły filmowej Adolfa Poświatowskiego, też ciężko chorego na serce. Wbrew zaleceniom lekarzy i protestom matki, która obawiała się, że zbliżenia córkę zabiją, para pobrała się w 1954 roku. On umrze na serce po dwóch latach. Zdrowie poetki pogarsza się, ma ją uratować operacja w Stanach. Ryzykowny zabieg się udał. Halina spędza tam trzy lata, ale chce wracać do kraju. Na statku wdaje się w romans z szermierzem jadącym na zawody, wcześniej w Stanach romansuje z pisarzem, ekscentrycznym Jerzym Kosińskim, a nawet ze swoim akademickim wykładowcą. W kraju jej stan znowu się pogarsza. Nadal jednak chce żyć pełnią życia. Relacja z niewidomym artystą Ireneuszem Morawskim jest chyba platoniczna, niezwykłe są jej listy do przyjaciela.



TOMASZ JASTRUN
poeta, prozaik, krytyk literacki, czuły obserwator świata. Zawsze z książką obok poduszki.

Halina była ładna, wiotka, przyciągała mężczyzn jak magnes. Jakiś znajomy pisał: „Haśka należała do bardzo rzadkiego gatunku kobiet świetlistych. Gdziekolwiek wchodziła, tam robiło się jaśniej. Nie sposób było nie zauważać spojrzeń obecnych, i to niezależnie od płci". W liście do Morawskiego pisała: „moja okrutna nie uznająca kompromisów chęć życia". Ciągle śpieszyła się, dlatego kochała się tak łapczywie. I nie miała chyba dużych skrupułów, by wdać się w kolejny romans, z mężem innej świetnej poetki, Anny Świrszczyńskiej – Janem Adamskim. Ale zdąży z nim być tylko dwa lata. Jej zdrowie gwałtownie się pogarsza. Poetka z trudem chodzi, traci oddech. Prof. Julian Aleksandrowicz, wybitny lekarz, zaprzyjaźniony z nią i opiekujący się nią przez lata, odradza operację, ostrzega, że to będzie samobójstwo. Zdecydowała się jednak, nie chciała żyć cząstką życia. Zmarła po operacji 11 października 1967 roku. Miała 32 lata.

Los połączył Poświatowską ze Świrszczyńską nie tylko przez zawieruchę z mężem. Były różne, ale i podobne. Nie wstydziły się ciała, erotyki; była dla nich ważna, niosła czułość i uczucia. Świrszczyńska bywa fizjologiczna, dosłowna, czasami brutalna. Poświatowska delikatna, zmysłowa i czuła. Obie opisują jakby tę samą osobę, tylko z różnych stron, powstaje intymny, odważny jak na tamten czas portret kobiecej duszy. W tym wierszu, pisanym pewnie do ostatniego partnera, są elementy często występujące w poezji Poświatowskiej: śmierć, czułość i nieszczęsne serce. ●

X X X

Kiedy umrę, kochanie
gdy się ze słońcem rozstanę
i będę długim przedmiotem, raczej smutnym

czy mnie wtedy przygarniesz
ramionami ogarniesz
i naprawisz co popsuł los okrutny

czasem myślę o tobie
czasem piszę do ciebie
głupie listy, w nich miłość i uśmiech

potem w piecu je chowam
płomień skacze po słowach
nim spokojnie w popiele nie uśnie

patrząc w płomień, kochanie
myślę, co też się stanie
z moim sercem miłości głodnym

ty nie pozwól przecież
żebym umarła w świecie
który ciemny jest i który jest chłodny.

Halina Poświatowska „Wszystkie wiersze", Wydawnictwo Literackie 2025.

ZDJĘCIE: KRZYSZTOF OPALIŃSKI

eprasa.pl 3c7a6e9596

Paszporty Polityki 2025

Dziękujemy Partnerom Paszportów POLITYKI 2025

Sylwetki laureatów: polityka.pl/paszporty

Współorganizator Gali

Partnerzy Główni

Partner Oficjalny

Warszawa

Partner Medialny

Partnerzy Kategorii

Książka

Sztuki wizualne

Film

Scena

Muzyka popularna

Muzyka poważna

Partner Paszportów POLITYKI

Dr Irena Eris

Partner Gali

eprasa.pl 3c7a6e9596

SENSAI

ZREWITALIZOWANA OD PIERWSZEGO DNIA*

Nowy lotion o wzmocnionym działaniu
przeznaczony do rytuału Podwójnego Nawilżania

Szybko wchłaniający się lotion zapewnia natychmiastowe uczucie nawilżenia i rewitalizacji.
Zastosowany przed kremem sprawia, że witalność skóry zostaje wyraźnie wzmocniona.

CELLULAR PERFORMANCE
EXTRA INTENSIVE LOTION
EXTRA INTENSIVE CREAM



THE SENSE AND SCIENCE OF JAPAN

*Wyniki niezależnych badań klinicznych po jednym dniu stosowania samego lotionu, przeprowadzonych na grupie 17 kobiet.

sensai-cosmetics.com

Odkryj nowość wyłącznie w

DOUGLAS