ZWIERCIADLO.PL

zwierciadło

11 (2160) LISTOPAD 2026
Cena 15,90 zł (w tym 8% VAT)

EWA SKIBIŃSKA
Chcę być odważna

10 lat z ROZKOSZNYM

Powrót FILIPA CEMBALI

GEORGI GOSPODINOW
8 minut i 19 sekund do końca

TEMAT MIESIĄCA
Samowystarczalność
– ułuda naszych czasów

PSYCHOLOGIA
Randkowanie w stylu hook-up

Duchowość na sprzedaż

Cancel culture,
między opinią a linczem

Ręczne pisanie
– naprawdę warto!

oraz

Endometrioza
– ból to nie uroda



Noblistki

OLGA TOKARCZUK
ĆWICZENIA Z POGODY DUCHA

Wisława Szymborska

Maria Skłodowska-Curie

ISSN 0514-0994 INDEKS 383767
Numer w sprzedaży
do 02.11.2026

ZWIERCIADLO.PL

zwierciadło

11 (2160) **LISTOPAD 2026**
Cena 15,90 zł (w tym 8% VAT)

EWA SKIBIŃSKA
Chcę być odważna

10 lat z ROZKOSZNYM

Powrót FILIPA CEMBALI

GEORGI GOSPODINOW
8 minut i 19 sekund do końca

TEMAT MIESIĄCA
Samowystarczalność
– ułuda naszych czasów

PSYCHOLOGIA
Randkowanie w stylu hook-up

Duchowość na sprzedaż

Cancel culture,
między opinią a linczem

Ręczne pisanie
– naprawdę warto!

oraz
Endometrioza
– ból to nie uroda

Noblistki

MARIA SKŁODOWSKA-CURIE

NIEZWYKŁA I ZWYKŁA

Olga Tokarczuk

Wisława Szymborska

ISSN 0514-0994 INDEKS 383767
9 770514 099302 11

Numer w sprzedaży
do 02.11.2026

ZWIERCIADLO.PL

zwierciadło

11 (2160) **LISTOPAD 2026**
Cena 15,90 zł (w tym 8% VAT)

EWA SKIBIŃSKA
Chcę być odważna

10 lat z ROZKOSZNYM

Powrót FILIPA CEMBALI

GEORGI GOSPODINOW
8 minut i 19 sekund do końca

TEMAT MIESIĄCA
Samowystarczalność
– ułuda naszych czasów

PSYCHOLOGIA
Randkowanie w stylu hook-up

Duchowość na sprzedaż

Cancel culture,
między opinią a linczem

Ręczne pisanie
– naprawdę warto!

oraz
Endometrioza
– ból to nie uroda

Noblistki

WISŁAWA SZYMBORSKA

Z DALA OD ZGIEŁKU

Olga Tokarczuk

Maria Skłodowska-Curie

ISSN 0514-0994, INDEKS 383767
9 770514 099302 11 >

Numer w sprzedaży
do 02.11.2026

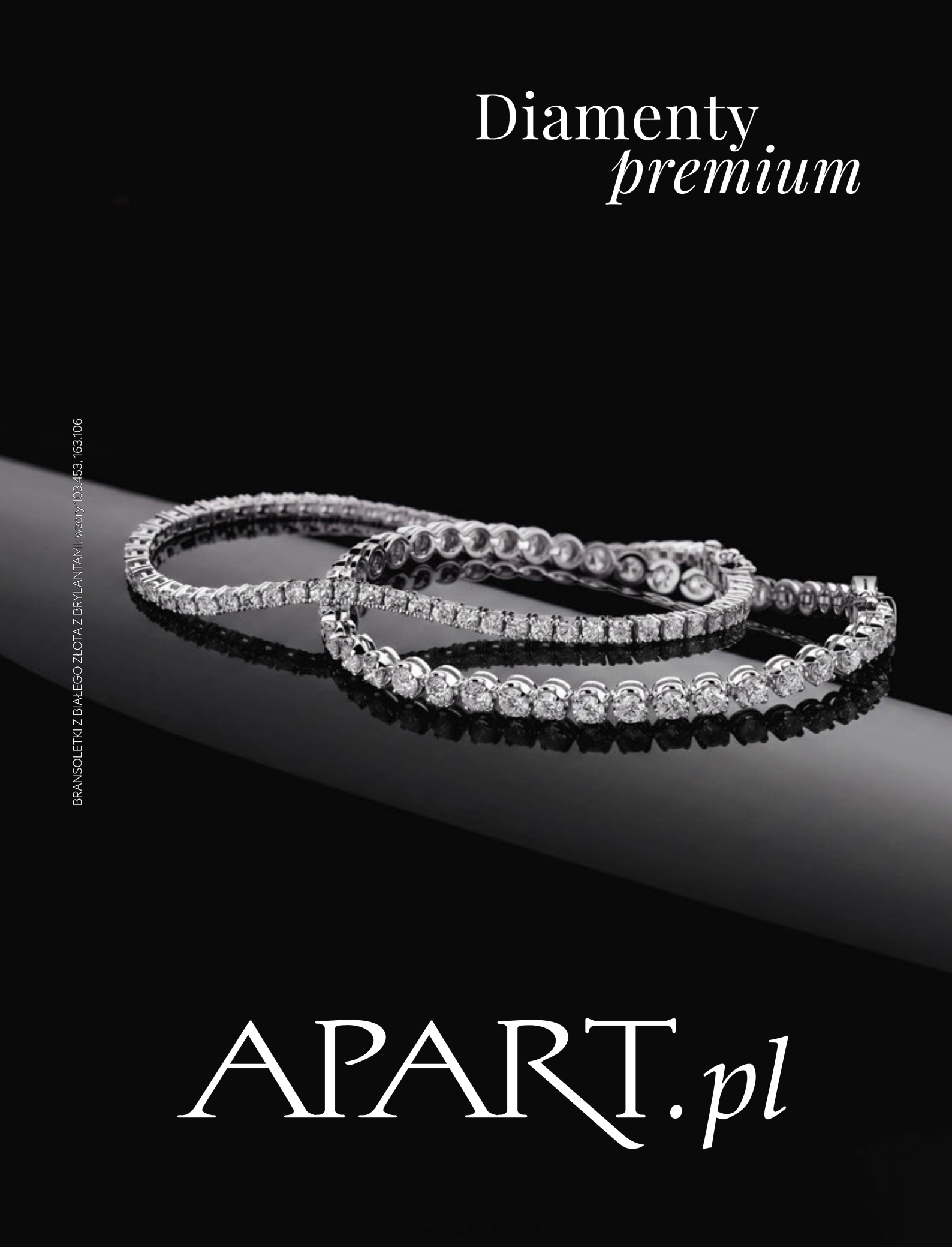




eprasa.pl/3a138ed8a2



Diamenty *premium*



BRANSOLETKI Z BIAŁEGO ZŁOTA Z BRYLANTAMI: wzory 103.453, 163.106

APART.*pl*



eprasa.pl 8a138ed8a2

omegawatches.com



TA SAMA IKONA. MNIEJSZY ROZMIAR.

SPEEDMASTER 38 MM

OMEGA

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

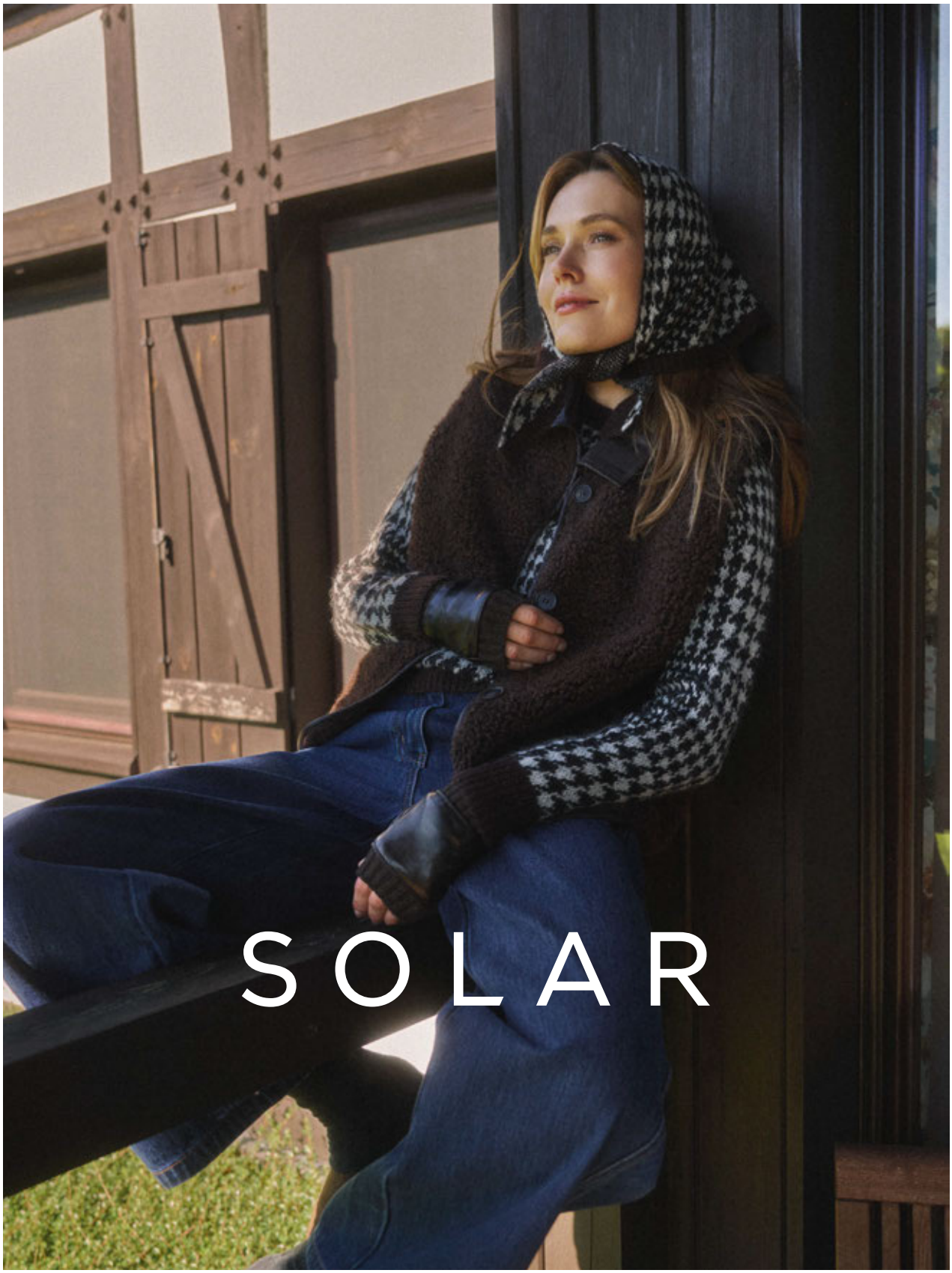
eprasa.pl 8a138ed8a2


new folk
Autorska kolekcja
biżuterii i chust
W.KRUK
1840



cpressa.pl 8a138ed8a2

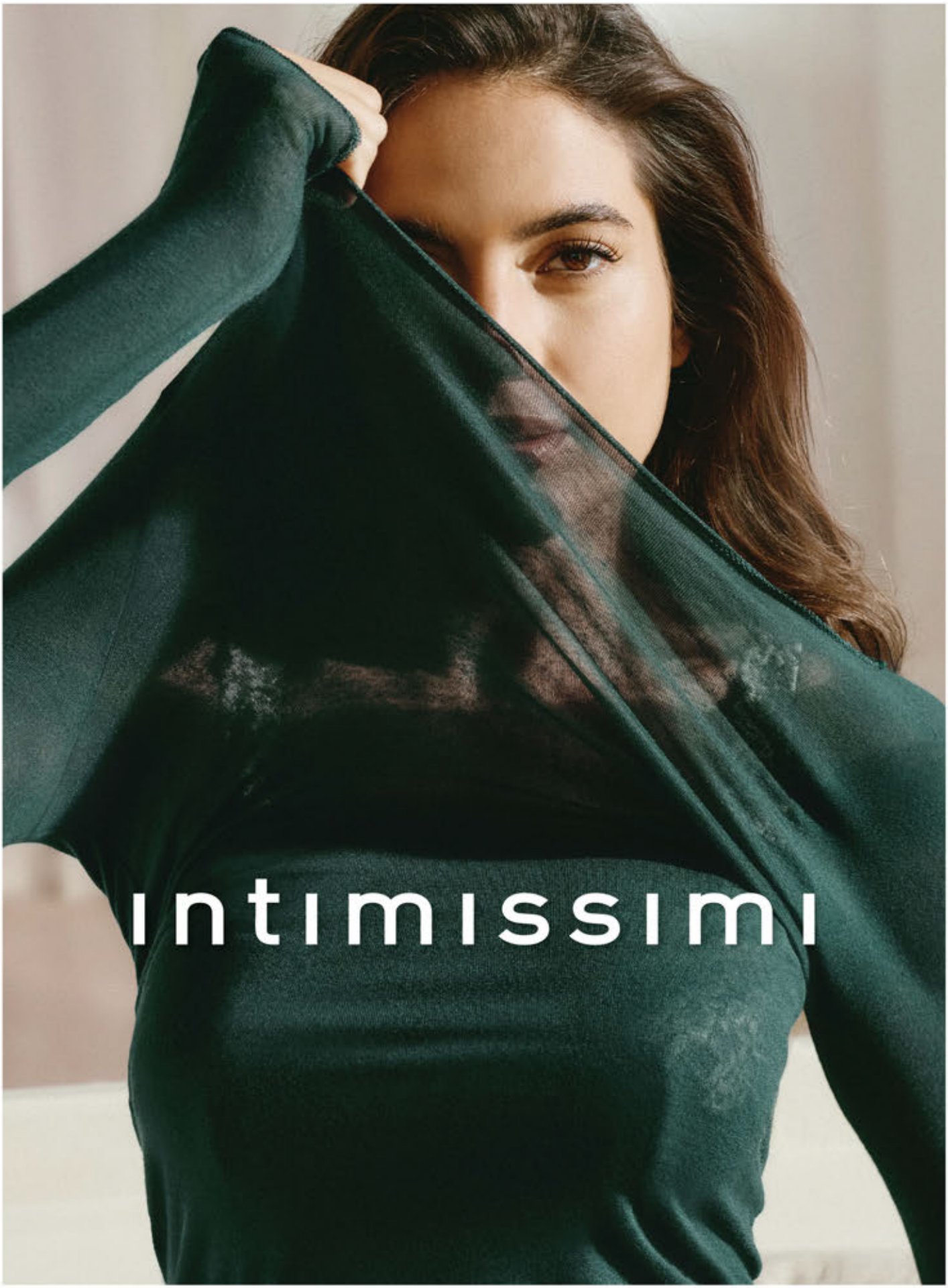

„Kobiecość jest sztuką.
Każda z nas jest jej własną, jedyną autorką.”
Magdalena Lamparska
solar.com.pl



eprasa.pl 8a138ed8a2



eprasa.pl 8a1...d5a2



eprasa.pl 8a138ed8a2



eprasa.pl 8a138ed8a2

hagi

Energia witamin
dla Twoich włosów



Hagi Vitamin jest inspirowana mocą witamin i superfoods.
Tworzą ją trzy linie odpowiadające na różne potrzeby włosów:



REPAIR B5+B7
dla wzmocnienia
i odbudowy



GLOW C+E
dla wygładzenia
i blasku



BALANCE B3+B5
dla równowagi
i ukojenia

hebe
zdrowie i piękno

DOSTĘPNE W HEBE ORAZ HAGI.COM.PL

eprasa.pl 8a138ed8a2



Specjaliści przewidują, że w tym roku Nagrodę Nobla w dziedzinie literatury dostanie mężczyzna, jak będzie naprawdę, przekonamy się 8 października. Mówię o tej dacie, bo tak się składa, że Polska i polska literatura w tej akurat kategorii poczynają sobie świetnie. Na ten moment mamy aż pięć literackich Nobli – sześć, jeśli doliczyć Isaaca Bashevisa Singera – dopowiada mi tu słusznie redakcyjna koleżanka Asia Derda. Nie macie chyba wątpliwości, czemu akurat od tej statystyki zaczynam niniejszy Wstępniak. Otóż tak się składa, że na naszych trzech listopadowych okładkach goszczą noblistki. Olga Tokarczuk otrzymała nagrodę w 2019 roku, Wisława Szymborska w 1996, Maria Skłodowska-Curie w 1903 oraz 1911 (co prawda, ona akurat w dziedzinie fizyki i chemii). „Gdyby moja rodaczka Maria Skłodowska-Curie nie powiedziała sobie »nie wiem«, zostałaby pewnie nauczycielką chemii na pensji dla panienek z dobrych domów, i na tej skądinąd zacnej pracy upłynęłoby jej życie. Ale powtarzała sobie »nie wiem« i te właśnie słowa przywiodły ją, i to dwukrotnie, do Sztokholmu, gdzie ludzi o duchu niespokojnym i wiecznie poszukującym nagradza się Nagrodą Nobla" – pięknie powiedziała w swoim wykładzie noblowskim Szymborska (o czym przypomniała mi inna redakcyjna koleżanka Magda Sobotka). Gorąco zachęcam Was do przeczytania okładkowych materiałów poświęconych tym trzem wyjątkowym bohaterkom (autorstwa Asi, Magdy Rosłaniec i Alinki Gutek), zobaczycie, że ta nić wyciągnięta przez wybitną poetkę – ta o „duchu niespokojnym i wiecznie poszukującym" – w każdym z tych życiorysów się przeplata. To przypomina mi o Temacie miesiąca, który napisała Kasia Boni, a zilustrowała Asia Gwis. Mam nadzieję, że natchnie Was do wielu przemyśleń. W ogóle sporo w tym numerze do poczytania, także w formie dłuższej, książkowej. Polecamy świetnych autorów i autorki, w końcu jesień jak żadna inna pora roku sprzyja literackim odkryciom. A co do wspomnianego „nie wiem", zacytuję Georgiego Gospodinowa, być może następnego noblistę: „Dobrze, że ludzie mają własne zdanie, ale może jednak powinniśmy zachować w tym większy umiar?". Tę myśl szerzej rozwijam w rozmowie z Martą Niedźwiecką. Napisałabym jeszcze więcej o tym, co w tym numerze polecam, ale Kasia Miśkowiec, inna redakcyjna koleżanka, każe mi się zmieścić na stronie. Zatem miłej lektury, kochani!

Joanna Olekszyk

JOANNA OLEKSZYK
REDAKTORKA NACZELNA

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

eprasa.pl 8a138ed8a2

SENSAI

WYSUBLIMOWANA DROGA DO JEDWABISTYCH WŁOSÓW

Nowy rytuał dla skóry głowy i włosów wzmocniony pielęgnacją SENSAI

Nasza przełomowa technologia wzmacnia skórę głowy, wspierając zdrowy wygląd i kondycję włosów.
Każda aplikacja otula je świeżością, intensywnym nawilżaniem i odżywianiem, od nasady aż po same końce.
Z czasem włosy stają się jedwabiście gładkie, miękkie i mają zwiększoną objętość, jak po luksusowym rytuale SPA.



THE SENSE AND SCIENCE OF JAPAN

sensai-cosmetics.com

Odkryj nowość wyłącznie w

DOUGLAS

Listopad
2026

SPIS TREŚCI





NA OKŁADCE

42| **OLGA TOKARCZUK** Mistrzyni detalu
52| **WISŁAWA SZYMBORSKA** Codzienność i głębia
60| **MARIA SKŁODOWSKA-CURIE** Pierwsza tak wybitna

FELIETONY

22| ARTUR ANDRUS Szwagier Gierka
24| KATARZYNA MILLER Kocham się starzeć
26| SZYMON MAJEWSKI Psychofilowanie
68| SONIA KISZA Histeria sztuki
126| MONIKA SOBIEŃ I JACEK DUBOIS Inni ludzie
264| TOMASZ JASTRUN Okno z wierszem

TEMAT MIESIĄCA

30| ZŁUDZENIE NIEZALEŻNOŚCI Powiązani

SPOTKANIA

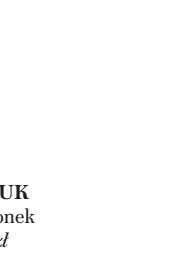
70| MICHAŁ KORKOSZ, CZYLI ROZKOSZNY Tylko tyle, aż tyle
82| ANNA KALCZYŃSKA Pobudka
86| FILIP CEMBALA Czuję jaśniej
92| EWA SKIBIŃSKA Jestem gotowa do skoku

ŻYCIE WEWNĘTRZNE

98| RODZICE NA NOWE CZASY Kto tu rządzi?
102| POROZMAWIAJMY O SEKSIE Bez zobowiązań
108| COŚ DLA MÓZGU Pamięć podręczna
114| UWAGA, KSIĄŻKA! Jak duchowość stała się biznesem?
120| MŁODE GŁOWY I WSZYSTKIE NASZE PIERWSZE RAZY Jakby cię nie było

WOKÓŁ NAS

128| FOTOREPORTAŻ Dobry glina z Edynburga
134| MAM WPŁYW Halina Andruszków. Dobro silniejsze niż wojna



W.KRUK
pierścionek
139 zł



98
KTO TU RZĄDZI?
Tu, czyli w rodzinie wielopokoleniowej. Jak się żyje pod jednym dachem rodzicom, dziadkom i dzieciom? I czy to zdrowa sytuacja? Na te pytania odpowiada Wojciech Eichelberger.

92
EWA SKIBIŃSKA
„Jestem gotowa do nowego, do startu, do tygrysiego skoku. Świadoma, że nic nie przychodzi samo. Ale przede wszystkim umiejąca rozmawiać ze sobą" – mówi aktorka.




70
ROZKOSZNY
Chce nam przypomnieć o roli deserów w życiu. Uważa, że w świecie kolejnych kryzysów potrzebujemy odrobiny wytchnienia. To jego słodka rewolucja.

eprasa.pl 8a1c8ed8a2

HAIR rituel by sisley PARIS

THE SUPER SERUM

ZWALCZA WYPADANIE WŁOSÓW

STYMULUJE WZROST[1]



redukcja wypadania włosów u

84%

badanych[2]

pobudzony wzrost włosów u

82%

badanych[3]

ADVANCED FORMULA

hairrituelbysisley

hair-rituel.com

1 Test ex vivo na skórze; obserwacja obecnych mieszków włosowych
2 Odsetek badanych wykazujących spadek liczby cebulek włosowych w fazie wypadania po 3-miesięcznej kuracji
3 Odsetek badanych wykazujących wzrost liczby cebulek włosowych w fazie wzrostu po 3-miesięcznej kuracji

eprasa.pl 8a138ed8a2





242
PARA WE WNĘTRZU

Nikt nie mieszkał tu na stałe od kilkudziesięciu lat. Dziś Monika, Michał i cała ich rodzina z miłością starają się ocalić każdy mebel i każdą belkę tej łemkowskiej chyży.

246
PRZY STOLE

Nie ma tu białych obrusów, nie ma nadęcia. Kuchnia opiera się na wysokiej jakości lokalnych produktach. Gdzie? W Nat Bistro Idy Malec na krakowskim Kazimierzu.

140| NIEZBĘDNIK NOWOCZESNEJ DZIEWCZYNY Sąd ostateczny
146| EKO? LOGICZNE!

KULTURA
152| DZIEJE SIĘ!
154| ROZMOWA Piotr Domalewski. Kwestia osobista
160| FILMY
162| UWAGA, SERIAL!
164| W CZTERY OCZY Georgi Gospodinow. Nie ma się czego bać
168| KSIĄŻKI
170| UWAGA, TEATR! Boris Kudlicka. Szerzej, wyżej
176| SŁOWA O MUZYCE
182| SZTUKA Nabiści. Zwiastun wielkiej rewolucji
188| NIE PRZEGAPCIE

MODA
192| NA CO DZIEŃ W stronę prostoty
198| AKTUALNOŚCI

URODA
210| NA CO DZIEŃ Horoskop zmarszczek
218| NUTY SERCA, NUTY GŁOWY Pierwsza baza
220| TOP 7
222| NOWOŚCI
224| NOWE I PONADCZASOWE

ZDROWIE
226| PRZYGODY CIAŁA Ból to nie uroda
232| BEZ TABU Z KULCZYK FOUNDATION Menopauza dotyczy całego społeczeństwa
236| WELLNESS Jak leczy las?
240| NA TALERZU Odpady czy surowce?

DOM
242| PARA WE WNĘTRZU Opowieść o chyży

KUCHNIA
246| PRZY STOLE Bez białego obrusa

INNE
14| ZAMIAST WSTĘPU 20| LISTY
260| HOROSKOP 262| KRZYŻÓWKA

PANDORA
charms-medalion Motyl
239 zł





APART
kolczyki
4489 zł



236
WELLNESS

Las. Obniża napięcie i stres, normalizuje ciśnienie, wycisza układ nerwowy, poprawia nastrój, zapewnia dobry sen. Warto korzystać na co dzień z tego łatwo dostępnego leku.







Na okładkach:

OLGA TOKARCZUK
Zdjęcie:
KINGA KARPATI & DANIEL ZAREWICZ.

WISŁAWA SZYMBORSKA
Archiwum
Fundacji Wisławy Szymborskiej.

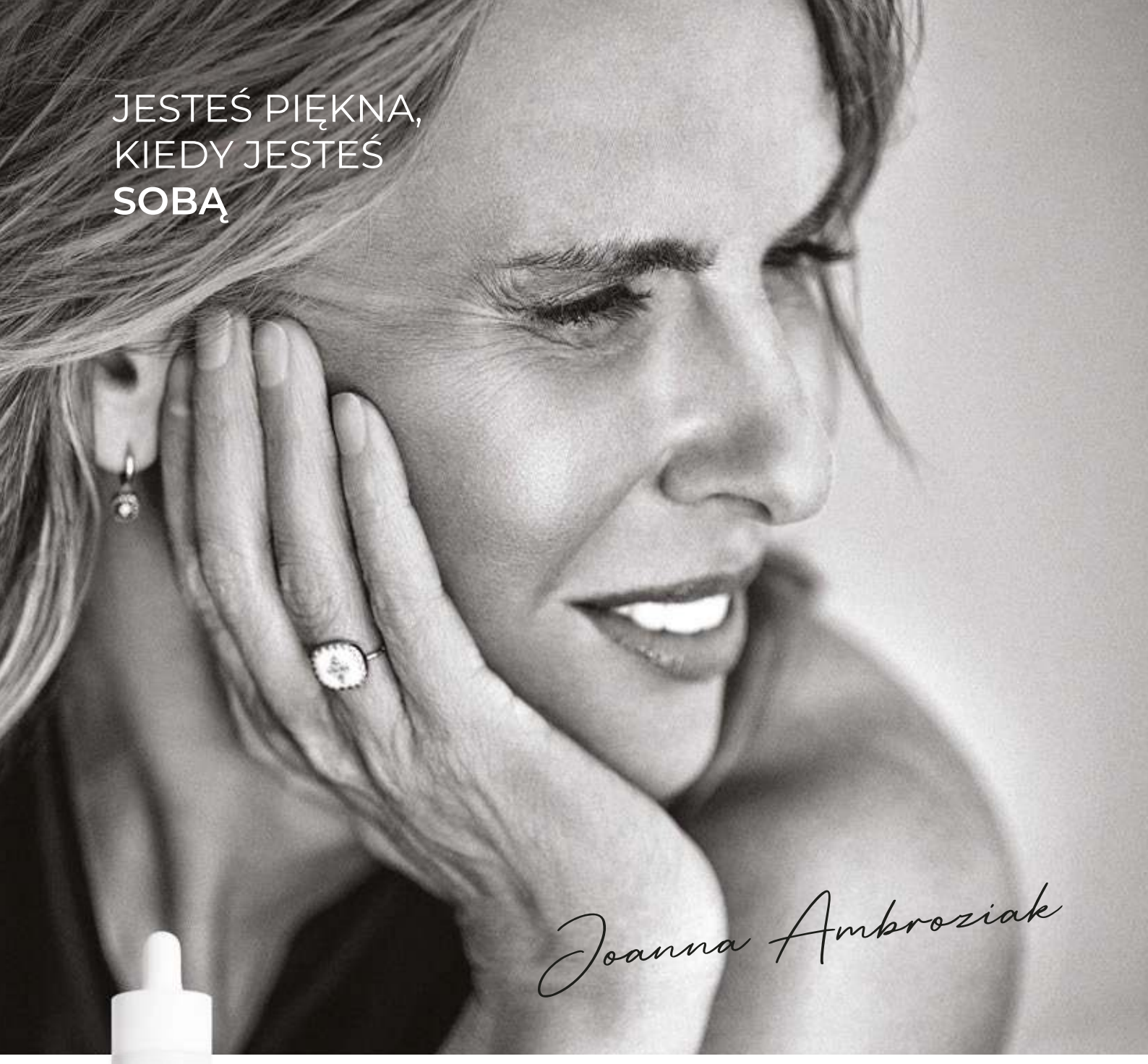
MARIA SKŁODOWSKA-CURIE
Zdjęcie:
AKG IMAGES/EAST NEWS.

Grudniowy numer „Zwierciadła” w sprzedaży od 3 listopada.

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

MODELKA MA NA SOBIE: MARYNARKA I SPODNIE SIMONA NIKOLAJEWSKA.

eprasa.pl 8a138ed8a2





MELA FACE CREAM I MELA FACE DROPS
Krem i serum przeciwko przebarwieniom

Precyzyjna pielęgnacja skóry z przebarwieniami, o nierównym kolorycie w szczególności po okresie letnim.

Kosmetyki, które chronią skórę, zapobiegają powstawaniu przebarwień i redukują już istniejące.

Skóra odzyskuje wyrównany koloryt i blask. Wygląda świeżo i promiennie. Jest intensywnie odżywiona, zregenerowana, napięta i sprężysta a niedoskonałości wyciszone.

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

DR AMBROZIAK
LABORATORIUM

eprasa.pl 8a138ed8a2

BĄDŹCIE ODWAŻNE!

Felieton Kasi Miller („Z” nr 10/2026) bardzo mnie poruszył. Całe życie byłam grzeczną dziewczynką, tak wychowaną, tak nauczoną, żeby być miłą, posłuszną, lubianą, akceptowaną. Nie wolno mówić „nie”, bo nie wypada, bo co pomyślą inni o mnie. Dopiero teraz, gdy dobiegam do 60 lat, zdaję sobie sprawę, że tak naprawdę nigdy nie wolno mi było być sobą. Teraz, mając już za sobą wiele doświadczeń życiowych, uczę się mówić „nie” bez poczucia winy. Uczę się słuchać siebie, odcinam się od tych ludzi, przy których źle się czuję, aż tak bardzo już nie przejmuję się tym, co o mnie pomyślą inni, bo przecież i tak wszystkim się nie dogodzi. Akceptuję siebie taką, jaka jestem, i nie dostosowuję się już aż tak do czyichś oczekiwań. Trochę żałuję, że tak późno. Może faktycznie dopiero na starość człowiek ma większą odwagę, a może powinno się o tym mówić – tak jak robi to właśnie Kasia Miller. Żeby zawsze być sobą niezależnie od wieku, odpuszczać sobie i innym, akceptować siebie. Bo każdy człowiek jest piękny. Naprawdę można się tego nauczyć i to niekoniecznie na starość! Bądźcie odważne, dziewczyny w każdym wieku!

Joanna

GDY OPADA KURTYNA

Z dużą przyjemnością przeczytałam rozmowę z Markiem Kondratem („Z” nr 10/2026). Było to dla mnie spotkanie dwóch światów: człowieka teatru i filmu oraz człowieka, który świadomie wybrał później życie poza sceną. To spotkanie okazało się czymś znacznie więcej niż rozmową o zawodzie. Są w nim: Warszawa, pamięć, przemijanie, ludzie i to szczególne pytanie, które chyba każdy z nas kiedyś sobie zadaje – co właściwie pozostaje, kiedy opada kurtyna. Najbardziej zapadły mi w pamięć słowa: „Przewidywalność. Bliskość natury. Każdy rok przynosi oczywiście jakieś zmiany, w jednym jest więcej słońca, w drugim deszczu, ale zachodzą te same procesy, co daje poczucie ładu”. Są w tym niezwykła mądrość i ukojenie. Trochę jak u Prusa, gdzie świat się zmienia, ludzie za nim podążają, a jednak pod powierzchnią wszystkiego pozostają te same ludzkie tęsknoty: za spokojem, bliskością i poczuciem, że nasze życie ma własny, niepowtarzalny rytm. Dziękuję za tę rozmowę. Za spotkanie z człowiekiem, który po latach życia w blasku reflektorów potrafił odnaleźć wartość w ciszy i zwyczajności. Czerpmy z tego i inspirujmy się, bo świat jest szalony i należy dbać o siebie.

Z podziękowaniem i uznaniem, Iwona



Autorki listów otrzymują kompaktowy portfel ze skóry naturalnej w głębokim, szlachetnym odcieniu bordo od marki **L37.** **www.l37.eu**

MIŁOŚĆ REALNA

Moją uwagę przykuł temat miesiąca „Kryzys miłości” („Z” nr 10/2026) Izy Nowakowskiej-Teofilak. O miłości w XXI wieku, w dobie, gdy tak mocno wraz z rozwojem przeróżnych aplikacji randkowych zmieniła ona swoje oblicze. Dzisiaj doskwiera nam samotność, mimo nieskończonych możliwości poznawania nowych osób. Jak nigdy dotąd nie było tak trudno utrzymać romantycznej relacji i być ze sobą. Być ze sobą w życiu rzeczywistym, a nie w wirtualnym. Według mnie często chcemy dopasować nasz istniejący związek do tego, co widzimy w social mediach, a widzimy tylko rozrzedzony obraz, a nie całość. Jednak taki fragment daje nam całe wyobrażenie. Artykuł spodobał mi się ze względu na cenne spostrzeżenia na temat miłości i relacji. Miłość nie jest produktem instant. Zrozumiałam, że miłość jest bezterminową sprawą, że kryzys się pojawi, co jest zdrowym objawem dojrzewania do czegoś pięknego i autentycznego. A także, że kryzys jest okazją do ulepszenia, punktem początkowym, by dostrzec, że może trzeba coś omówić. Mam 46 lat, za sobą dwa poważne, ale nieudane związki. Mimo to stawiam na miłość i jestem od dwóch lat w relacji, która opiera się na szczerej komunikacji przy zachowaniu siebie i szacunku dla różnic między nami. W obliczu kryzysu chciałabym, żebyśmy byli w nim razem, a nie przeciwko sobie. Fajnie, że poruszyliście ten aspekt, bo to element miłości.

Kasia

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 8a138ed8a2

Nicolaus Copernicus Collection



Trzy samochody. Trzy interpretacje. Jedna idea, która zmieniła postrzeganie świata. Kolekcja Nicolaus Copernicus Collection powstała z inspiracji postacią Mikołaja Kopernika i jego przełomowym spojrzeniem na wszechświat – to dzieło polskiego zespołu marki Bentley, stworzone we współpracy z centralą Bentley Motors i Mulliner.

The Sun, The Earth i The Moon – każdy z modeli opowiada tę historię innym językiem: barwą użytą po raz pierwszy w historii marki, ręcznie wyszywanym Układem Słonecznym, rycioną zaczerpniętą z manuskryptu Kopernika umieszczoną na elementach aut, kamiennym wykończeniem tam, gdzie zwykle gości drewno lub karbon.

To również historia polskiego śladu w świecie marki Bentley. Zaproszenie do stworzenia własnej kolekcji trafia się nielicznym zespołom na świecie – i jest wyrazem miejsca, jakie polski rynek zajął w rozwoju marki w Europie. Nad kolekcją pracowano niemal dwa lata, by dziś, w 2026 roku oddać hołd przełomowej teorii znanej na całym świecie.

Nicolaus Copernicus Collection przypomina, że rzeczy prawdziwie wyjątkowe nie potrzebują nadmiaru. Wystarczy idea, kunszt i historia opowiedziana z wyczuciem.

Kieruj się na nową perspektywę.

eprasa.pl 8a138ed8a2

Maść na maślaki

W PRZYPADKU SZWAGRA GRZYBIARSTWO I NARCIARSTWO NIEWIELE SIĘ RÓŻNIĄ. PORUSZA SIĘ Z PODOBNĄ PRĘDKOŚCIĄ, TAK SAMO SKONCENTROWANY JEST NA PATRZENIU W PODŁOŻE. TYLE ŻE NA STOKU NIE ZNAJDUJE GRZYBÓW. W LESIE TEŻ RZADKO.



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

Kiedy usłyszałem z głośników w sklepie, że: „Trwa festiwal nabiału", trochę posmutniałem. Podobno poeci, których muza dopadła w kawiarni, pisali wiersze na serwetkach. Ja napisałem na paragonie: No i zaczyna się pomału/ Festiwal marszu do nabiału/ Bo jakoś czuję od lat paru/ Że coraz bardziej twaróg/ Już przyjmujemy zamówienia/ Na święto białka i wapnienia/ Jesień, niestety, taka bywa/ Ech, smutny to festiwal.

Żona szwagra przyszła się poskarżyć. Nowa pasja męża zaczyna ją trochę niepokoić. A było tak: szwagier stwierdził, że mężczyzna w jego wieku musi się czymś interesować. Że potrzebuje nowych wyzwań. Narciarstwo nie wystarczy, trzeba mieć też coś na sezon przedzimowy. Zlecił sztucznej inteligencji wymienienie wszystkich słów kończących się na „-arstwo", odrzucił bednarstwo, kamieniarstwo i brukarstwo. Z tego, co mu zostało, zrobił karteczki i wylosował. Wyszło „grzybiarstwo". No to obejrzał w internecie programy kilku grzybowych influencerów, zainstalował w telefonie aplikację do rozpoznawania grzybów i ruszył. Pierwsze niepowodzenia go nie zniechęciły, pierwsze sukcesy rozgrzały w nim emocje. A potem przyszły chwile zwątpienia. To właśnie wtedy żona zaczęła się niepokoić. W historii wyszukiwania komputera znalazła hasła: „przyrząd do obierania maślaków", „maść na maślaki", „ile kosztuje wynajęcie kogoś do obierania maślaków?". W jeszcze większy popłoch wpadła, kiedy podczas sprzątania sypialni pod łóżkiem znalazła zeszyt. Na okładce napis: „Grzybnia przeznaczenia". Zaczęła wertować i czytać. „Kiedy umierający grzybiarz słabnącym wzrokiem patrzy w niebo i cicho pyta: »Czy tam coś jest?«, ma na myśli coś zupełnie innego niż większość ludzi". Gdyby przeczytała to zdanie w jakiejś książce, mogłaby podejrzewać o jego autorstwo pewnego znanego brazylijskiego pisarza. Ale ręczne pismo męża i miejsce znalezienia zeszytu nie pozostawiały złudzeń – to napisał on, jej mąż. Że napisał, to pół biedy, ale najprawdopodobniej też wymyślił.

W przypadku szwagra grzybiarstwo i narciarstwo niewiele się różnią. Porusza się z podobną prędkością, tak samo skoncentrowany jest na patrzeniu w podłoże. Tyle że na stoku nie znajduje grzybów. W lesie też rzadko. No i o narciarstwie nic nie pisze. Chyba. Może po prostu żona szwagra jeszcze nie znalazła zeszytu z hasłem: „Orczyk nieskończoności"? Prosiła mnie, żebym z nim porozmawiał, żebym zaproponował mu wizytę u jakiegoś specjalisty. A jak trafi na takiego samego jak on? Kto da gwarancję, że lekarz czy terapeuta nie będzie też grzybiarzem? To jeszcze go w tym utwierdzi. I powie mu, że zbieranie maślaków jest czymś naturalnym, że nie powinien z tego powodu mieć wyrzutów sumienia. Starałem się ją uspokoić, wytłumaczyć, że musi spojrzeć na jego pasję inaczej – niech pomyśli, co by się działo, gdyby w trakcie wyboru hobby wylosował pantoflarstwo albo koronkarstwo? A tak to przynajmniej raz na jakiś czas wyjdzie z domu. Przyznała mi rację, trochę jej ulżyło.

Uważam, że nie potrafimy wykorzystać potencjału szwagra. Ma kilka niebanalnych umiejętności, na których można by nawet zarobić. Potrafi na przykład chrapać w f-moll. W tej samej tonacji, w której Fryderyk Chopin skomponował swój II Koncert fortepianowy. Przecież na coś takiego można sprzedawać bilety, pokazywać za opłatą w internecie. A tu tylko złośliwości. Kiedy żona szwagra rano rozmawia przez telefon ze swoją mamą – emerytowaną nauczycielką szkoły muzycznej – mówi tak, żeby usłyszał: „Mamo, oka nie zmrużyłam. No, oczywiście! Opus dwudzieste pierwsze!". ●

ZDJĘCIE: KRZYSZTOF OPALIŃSKI

eprasa.pl 8a138ed8a2



Tylko tu!

ROSSMANN
Moja Drogeria

w harmonii ze sobą

Molecular *Longevity* Technology

hérmonic, bazując na naukowym podejściu **longevity**, w sposób świadomy i kompleksowy wspiera dobrą kondycję skóry, wydobywając jej ponadczasowe piękno.

eprasa.pl 8a138ed8a2

Wygodne buty

Z WIEKIEM ZYSKUJEMY DUŻO FAJNYCH RZECZY. DOCEŃMY TO.



KATARZYNA MILLER
terapeutka. Pisze książki, wiersze, śpiewa.

Zyskujemy na przykład to, że przestajemy się wreszcie oglądać na innych. W związku z długim życiem dociera do nas, że to, co o nas myślą inni, jest nieważne, ponieważ oni tak naprawdę myślą o sobie, a nie o nas. I chcą nas czasami zmusić do tego, żebyśmy byli tacy, jak oni chcą. A nam się to nie opłaca. I im jesteśmy starsi, tym bardziej się przekonujemy, że nam się w ogóle nie opłaca robić coś takiego, co ktoś by koniecznie chciał, a nam to nie odpowiada. Nie nosimy więc na przykład modnych butów, tylko wygodne. Oczywiście czasami modne buty są też wygodne, na przykład sportowe, na dobrej podeszwie, z szerokimi noskami. Przy tym takie buty wcale nie muszą być brzydkie. Mnóstwo pięknych, starszych pań chodzi w trampkach, tenisówkach. Wyglądają w nich młodo, szczególnie gdy włożą wygodne porteczki, długą spódnicę.

Zatem z wiekiem zyskujemy wygodę, lubimy się ubierać w to, w czym jest nam dobrze, cieplutko, w to, co nam ciałka miło dotyka. Nie poświęcamy się dla rzeczy za ciasnych ani takich, które nas gryzą czy są za sztywne. I najważniejsze, co się z wygodą wiąże – przestajemy się oglądać cudzymi oczami, uwaga zaczyna się nam przenosić do środka, na nas.

Już tyle wiemy, rozumiemy. Czasami nas coś dziwi, ale coraz mniej, a jeżeli dziwi, to przez pryzmat takiej dobrotliwości, choć nie wszyscy ludzie starsi są dobrotliwi. Wiemy po prostu, że wszystko już było, moda powraca, można wybierać i przebierać. Wolę luźne chałaty? Proszę bardzo, zakładam je. Wolę obcisłe żakiety? Chodzę w nich. Zyskaliśmy wiedzę, że świat jest, jaki jest. To moim zdaniem bardzo mądre zdanie. Owszem, kiedyś chcieliśmy Bóg wie czego, ale teraz wiemy, że świat, chociaż nie przynosi różnych spełnień, jest jednak dość ciekawy, że pewne mechanizmy są stałe. I tu przypomina mi się zdanie Lema, że ludzkość się niczego nie uczy, jest wciąż taka sama. Czyli gdy zorientujemy się, jaka jest ta ludzkość, to możemy przestać się rozczarowywać. Co się dziwić, ludzie robią różne rzeczy, które nam się nie podobają, i my czasem coś takiego też robimy. Są zaszłości, które kiedyś wydawały nam się trudne do zniesienia, a potem przestają być takie. Było, minęło.

Z wiekiem zyskujemy też ciszę, życie w swoim komforcie. Możemy nie pójść gdzieś, jak nam się nie chce, i wiemy, że nic takiego się nie stanie, ponieważ ważne jest to, że jestem tutaj i tu ma mi być dobrze. Mnie się kiedyś wydawało, że gdy słyszę muzykę, a mnie tam nie ma, to coś straciłam. Teraz sama sobie puszczam muzykę, i to puszczam rano, kiedy chcę się dobrze poczuć, w tym rytmie, na który mam ochotę. Poza tym spotykam się z ludźmi, z którymi chcę, a nie z tymi, z którymi wypada czy trzeba.

Z wiekiem zyskujemy wolność i poczucie, że świat jest tu, w moim mieszkaniu, w mojej rodzinie, z przyjaciółmi, ze spokojnymi ruchami. Ja teraz lubię czytać o starszych ludziach, na przykład powieść Iris Murdoch „Morze, morze" o kobiecie, która została sama i zaczyna sobie urządzać życie, krok za krokiem. To fascynujący czas!

Według mnie z wiekiem zyskujemy głównie to, że wreszcie zarządzamy swoim czasem tak, jak chcemy. Nie pędzimy na oślep, bo wiemy, że nic się nie stanie, gdy gdzieś nie dolecimy. Zyskujemy to, że doceniamy życie takie, jakie jest. ●

WYSŁUCHAŁA: ALINA GLITEK. ZDJĘCIE: KRZYSZTOF OPALIŃSKI.

eprasa.pl 8a138ed8a2

ELLA BACHÉ

PARIS . 1936





Zaawansowane formuły inspirowane nauką i naturą

90 LAT FRANCUSKIEJ DERMOESTETYKI

facebook.com/EllaBachePoland ELLABACHE.PL instagram.com/ellabache_poland/

eprasa.pl 8a138ed8a2

Szymon szymonowaty

CIAŁO MOJE STAWIA MĘŻNY OPÓR. ILEŻ TO KREMÓW WCIERAŁEM, POMAD I MGIEŁ, BYŁY TEŻ MASECZKI. MOJA TWARZ WSZYSTKO POKONAŁA I CHOĆBYM NIE WIEM CZYM JĄ ZAKRYŁ, ZAWSZE WYJDZIE NA WIERZCH.



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.

Coraz więcej zabiegów, żeby przystojność swą nieść przez Polskę. Kiedyś Szymek wyskoczył z łóżka dorodny jak brzoskwinka, wodą zrosił buźkę, zielonym jabłuszkiem się namydlił i był gotowy na podbój licealnych korytarzy. Dziś, niestety, coraz więcej pracy wymaga, by wyjść naprzeciw swemu marzeniu o ogólnym wyprzystojnieniu.

Włosy osłabły, cienkotrawiaste się zrobiły, blade jak miejsce po obozie harcerskim wydeptane nóżkami druhów. Jeszcze po myciu, jak się nad nimi popracuje, wpuści odżywki i powietrze, trzymają bryłę loków, ale już następnego dnia są zwykle w 2D. Kładę się w lokach, a budzę płaskowłosy.

– Ale miałeś płaszczaka dziś. Musisz je tu i tam podnieść – tak mi żona ostatnio powiedziała i podniosła na duchu, i to w dniu, kiedy idąc w miasto, myślałem, że jeszcze mam resztki przystojności wakacyjnej w sobie. Bo opalenizny jeszcze trochę zostało i „dociuchowałem się" piękną, nową marynarką. Na nic to.

Bo z wiekiem jest tak, że jak się człowiek kładzie wieczorem w miarę w sobie, w obrębie granic ciała, to jak się budzi następnego dnia, to ciało jakby zmieniało granice: w niektórych miejscach wyszło z siebie na spacer, a w innych się cofnęło w stronę lądu. Przygniecione poduszkami brwi nie wracają na swoje miejsce, zostają tam, gdzie je wgnieciono. Bicepsy przechodzą na drugą stronę i udają tricepsy, na klatce odbija się każda fałda prześcieradła i guziki z kołdry, noszę te hieroglify potem przez cały dzień. Czuję się rano jak rozsypane puzzle, które trzeba na nowo poskładać.

Długo potem do siebie wracam. Dwie kawy, parę ruchów, drobna wędrówka powodują, że limfa dopompowuje ten materac i tak po południu jestem gotów do podrywu jesiennego. W ogóle mnie to nie martwi, coraz więcej czytam z mojej gęby, każda zmarszczka i fałda, moje śmiechowe zagłębienia na facjacie coś opowiadają. Moja twarz to teraz Face Book, czyli TwarzoKsiążka, wszystko z niej wyczytasz, wzloty i upadki, smutki i radości, depresje i impresje. To samo z reszty, z kończyn i tułowia, też komunikaty płyną: oto Szymon i jego Życie idą wielkimi krokami. Mógłbym to wszystko jakoś poprawiać i pomadować, operować i obejcować, ale po co? Jak mnie widzą, niech tak mnie piszą.

Ciało moje stawia mężny opór, ileż to kremów wcierałem, pomad i mgieł, były też maseczki. Moja twarz wszystko pokonała i choćbym nie wiem czym ją zakrył, zawsze wyjdzie na wierzch. To samo moja klatka, nie daje się dopakować, macham od lat kettlami, rozciągam gumy, wznoszę odważniki, ale jak rano spojrzę w lustro, to widzę szpaczą, a może bocianią sylwetkę. Masy nic a nic. O nogi spytacie. Mam nogi, ale kurczaka! Bieganie, boksy, wymachy i przysiady rady nie dadzą. Ostatnio zasiadłem w ogródku i nogę uniosłem, a łydka mi zwisła jak pusta sakiewka, powiedziałem jej, co o tym myślę: – To ja cię ćwiczę w Kampinosie i Lasach Młocińskich, a ty więdniesz na moich oczach? I potem się wstydzę za ciebie, gdy spodenki krótkie noszę. Żona się śmieje: – Nie jesteś stworzony do krótkich spodenek.

Kurczę jej pieczone. A ja wiem, dlaczego tak się dzieje. Ciało moje chce trwać w prawdzie o mnie, i mówi mi: – Kulturystą nagle chcesz być, nie rozśmieszaj mnie, kurczaku! Taką ma filozofię, nie będzie walczyć z czasem, no może czasem, i chce nieść chudy sztandar dojrzałości. Czasami opadnie, to znów wklęśnie, gdzieniegdzie spuchnie. Podoba mi się jego szczerość! Mówi mi: – Szymon ma być szymonowaty. Żadnych ściem, już nie będę Jacob Elordi z „Wichrowych Wzgórz", tylko Szymon z Lasu Młocińskiego. Wara mi!

Wara mi, będzie wisieć, jak wisi!

PS Podobno pojawiło się właśnie serum dla mężczyzn plus 50, które daje efekt minus 30, gdy osiągną 80 lat. ●

ZDJĘCIE: KAMILA MARKIEWICZ- LUBAŃSKA.

eprasa.pl 8a138ed8a2



(1) 1 Patent (LU). (2) Test ex vivo na eksplantatach skóry. (3) Redukuje przebarwienia, wygładza zmarszczki, ujędrnia, wypełnia, przywraca blask, zwęża pory, nawilża, wzmacnia, naprawia, chroni przed czynnikami zewnętrznymi (np. zanieczyszczenia powietrza, zmiany

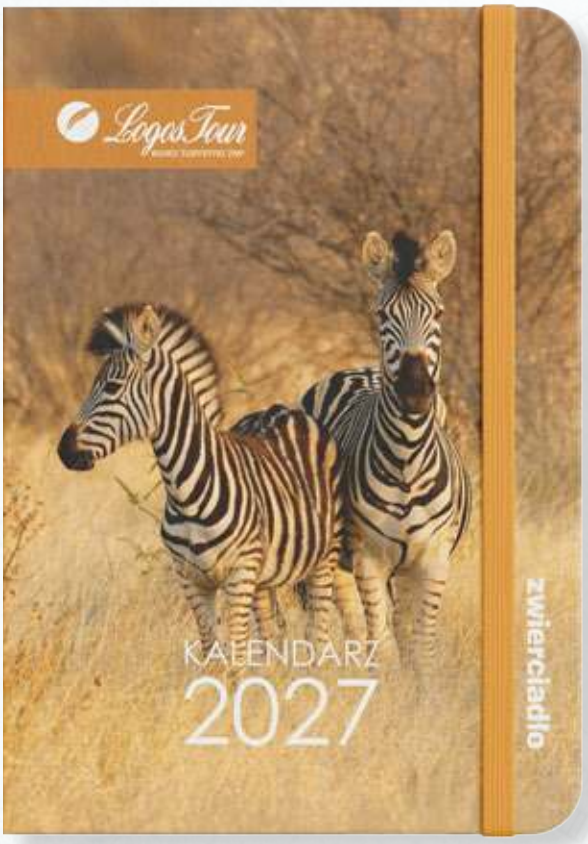
eprasa.pl 8a138ed8a2

Z NASTĘPNYM WYDANIEM MIESIĘCZNIKA

zwierciadło

KALENDARZ
NA 2027 ROK





WYJĄTKOWE OKŁADKI
pięć różnych wzorów do wyboru

PRZEJRZYSTE KALENDARIUM
w dużym, wygodnym formacie A5

WYGODNY PLANNER
na co dzień, w podróży i na wakacjach

eprasa.pl 8a138ed8a2









Wydanie z kalendarzem dostępne w wybranych punktach sprzedaży od **3 listopada.**

OKŁADKI: ECOVIEW/ADOBE STOCK, KATERYNA/ADOBE STOCK, SARAVUT/ADOBE STOCK, TAWATCHAI1990/ADOBE STOCK, SMIT/SHUTTERSTOCK

eprasa.pl 8a138ed8a2



eprasa.pl 8a138ed3a2



CZY W ŚWIECIE, KTÓRY KAŻE NAM BYĆ CORAZ BARDZIEJ SAMOWYSTARCZALNYMI, JEST JESZCZE MIEJSCE I CZAS NA ZALEŻNOŚĆ OD INNYCH? – PYTA PISARKA I REPORTERKA **KATARZYNA BONI*.** WSPÓLNIE Z KULTUROZNAWCZYNIĄ I ESEISTKĄ AGATĄ SIKORĄ STAWIAJĄ ODWAŻNĄ TEZĘ, ŻE TO WŁAŚNIE URATUJE NAS PRZED SAMOTNOŚCIĄ, WYCZERPANIEM, SAMOOBWINIANIEM, A MOŻE NAWET PRZED ZAGŁADĄ.

POWIĄZANI

Ilustracje **JOANNA GWIS**

eprasa.pl 8a138ed3a2

Zróbmy eksperyment. Weź kartkę papieru, długopis i znajdź pięć minut, żeby wypisać rzeczy, które robisz w czasie wolnym.

Moja lista to: zawożenie dziecka do przedszkola, odbieranie dziecka z przedszkola, planowanie obiadów, robienie zakupów, gotowanie, wracanie do sklepu po tę jedną rzecz, której zapomniałam kupić, płacenie rachunków, wzywanie pana od piecyka gazowego, mycie okien, planowanie prezentu dla siostry, planowanie prezentu dla partnera, zaplanowanie planowania prezentu dla mamy, ponowne wzywanie pana od piecyka, wzięcie wolnego na wyjście do lekarza z dzieckiem, planowanie tygodnia opieki nad dzieckiem, pisanie do rodziny i znajomych, żeby sprawdzić, kto może zostać z dzieckiem we wtorek, skoro oboje pracujemy, chodzenie na plac zabaw, czytanie o tym, jak rozmawiać z dzieckiem o emocjach, planowanie wakacji, kupowanie karmy dla kota mamy, próba odkamienienia żelazka, wymiana zepsutego żelazka, wstawienie prania, rozwieszanie prania i złożenie prania.

Obowiązkami dzielę się z partnerem. Jest jeszcze przecież odkurzanie, zmywanie, prasowanie, podlewanie kwiatów i dużo więcej gotowania. Jestem wycieńczona już samym pisaniem i myśleniem o czasie wolnym, w którym trzeba jeszcze zmieścić aktywność fizyczną, czytanie dla przyjemności, oglądanie serialu, wyjścia do kina, dbanie o związek, dbanie o siebie i spotkania z przyjaciółmi.

Według zeszłorocznego raportu Polskiego Instytutu Ekonomicznego Polki spędzają 37 godzin tygodniowo (Polacy – 22 godziny), wykonując obowiązki domowe i opiekuńcze. Dla porównania ten czas w Danii i Holandii to 19 godzin dla kobiet i 13 dla mężczyzn. Zakładając, że pracujemy osiem godzin dziennie i tyle samo śpimy, w dni robocze spędzamy 7,5 godziny dziennie (mężczyźni – 4,5 godziny) tylko na obowiązkach domowych i pracy emocjonalnej, które wcale nie wyczerpują listy zajętości czasu wolnego. Dla nas zostaje pół godziny dziennie. Plus weekendy. Zazwyczaj w te uśrednione pół godziny jestem tak zmęczona, że potrafię już tylko bezmyślnie poruszać palcem po ekranie telefonu. Oczywiście z poczuciem winy, bo przecież wiem, że scrollowanie jest niezdrowe.

CENA INDYWIDUALIZMU

Co mogę z tym zrobić? Zapisać się na kurs zarządzania czasem. Częściej medytować, aby osiągnąć spokój. Nauczyć się neuroprogramowania lingwistycznego, które, co prawda, nie zmniejszy liczby zajętych godzin, ale pomoże mi wykonywać obowiązki z większą radością.

Albo wyjechać do lasu i założyć komunę.

W swojej najnowszej książce „Jak wyjść z siebie. O złudzeniu niezależności i sile społecznych więzi" Agata Sikora – kulturoznawczymi i eseistka – pokazuje, jak utknęliśmy pomiędzy przekonaniem, że sami jesteśmy za wszystko odpowiedzialni, a ucieczkowym marzeniem o utopii. I zadaje pytanie, czemu nie dostrzegamy architektury świata społecznego, który nie daje nam żadnych innych możliwości niż poddanie się albo ucieczka. Bo przecież – czysto teoretycznie – mogłabym też zostać polityczką i wprowadzić nowe rozporządzenia, chociażby takie, jak płacenie za niewidzialną pracę i odbudowanie sparciałej sieci bezpieczeństwa społecznego.

Tylko łatwiej powiedzieć: zmieńmy system, niż rzeczywiście wyobrazić sobie, jak miałby wyglądać inny. Ten, w którym żyjemy, głosi, że to my jesteśmy odpowiedzialni za to, co nam się przydarza – a nie konstrukcja społeczeństwa. To zmiana, która pojawiła się w latach 70. wraz z polityką Margaret Thatcher i Ronalda Reagana. Mniej więcej od tego czasu uważa się, że rolą państwa jest zapewnienie warunków, a obywatel musi wziąć los we własne ręce. Resztę miała załatwić niewidzialna ręka rynku. Tak narodził się kult indywidualizmu, który z jednej strony wyzwala człowieka od innych ludzi, a z drugiej czyni go odpowiedzialnym za to, co mu się przytrafia.

W Polsce po 1989 roku z dnia na dzień radykalnie zmienił się system społeczny. Od świata niedoboru przeszliśmy do świata nadmiaru. A daleko posunięty kult indywidualizmu – jak pisze Agata Sikora – pojawił się w pakiecie z liberalizmem i niechęcią do państwa opiekuńczego. Przez te kilka dekad mocno zakorzeniło się w nas przekonanie, że kiedy się bardzo chce, to wystarczy się postarać. I na pewno nam się uda. Każdy jest przecież kowalem własnego losu.

Zgodnie z tą logiką jeśli jestem zmęczona – powinnam lepiej zarządzać czasem. Jeśli jestem nieszczęśliwa – powinnam popracować nad sobą. Jeśli choruję – powinnam lepiej się odżywiać, więcej ruszać, lepiej spać. Jeśli moje dziecko ma problemy – powinnam znaleźć odpowiedniego specjalistę, właściwą książkę, szkołę, sposób rozmowy. Jeśli planeta się ociepla – powinnam przerzucić się na rower. Jeśli boję się wojny – powinnam przygotować plecak ewakuacyjny.

Każde z tych działań może mieć sens. Problem zaczyna się wtedy, kiedy razem składają się na przekonanie, że za wszystko odpowiadam ja. Jakby w życiu nie istniał przypadek. I świat społeczny, którego konstrukcja niektóre rzeczy umożliwia, a innych nie.

TWOJA WINA

W 2005 roku w największych dziennikach świata ukazała się reklama, z pytaniem: „Czym, do cholery, jest ślad węglowy?". Pod spodem umieszczono wyjaśnienie, że to ilość dwutlenku węgla, którą emituje każdy człowiek podczas codziennych zajęć (pranie, prasowanie, odwożenie dzieci, jechanie do lekarza, gotowanie – listę już znacie). Był też link do pierwszego na świecie kalkulatora węglowego, który pozwalał obliczyć, jak bardzo każdy z nas szkodzi Ziemi. I wziąć za to odpowiedzialność – mniej latać, częściej gasić światło.

Reklamę zamówiła brytyjska firma BP, jeden z największych emitentów dwutlenku węgla. Trafiła w dziesiątkę – dzisiaj to my martwimy się, czy nie za długo stoimy pod prysznicem. A Exxon, Shell i BP martwią się tylko o dostępność nowych

eprasa.pl 8a138ed8a2

złóż ropy naftowej, zgodnie z zasadą: „choć to my korzystamy z niszczenia planety, to nie zmieniajmy sposobu działania, a winę przerzućmy na konsumentów". Podobny mechanizm działał już wcześniej. W 1971 roku powstała słynna reklama z rdzennym Amerykaninem płynącym zanieczyszczoną rzeką, któremu ktoś wyrzuca pod nogi torbę pełną plastiku. Towarzyszył jej przekaz, że to ludzie zanieczyszczają środowisko i ludzie mogą to zatrzymać.

Za kampanią stały jednak koncerny produkujące puszki i plastikowe opakowania. To one stworzyły problem nadmiaru plastiku. Można było go rozwiązać, zostając przy szklanych butelkach, a nie rozwijając rynek jednorazówek. Można było też odpowiedzialnością za nadmiar plastiku obarczyć nas i dalej czerpać zyski z produkcji butelek.

Dzisiaj to my mamy sprawdzać metki i czytać informacje na opakowaniu. To nasza wina, że ubrania, które nosimy, albo pochodzą ze szwalni, gdzie kobiety pracują za mniej niż dolara dziennie, albo mają w sobie niezdrowe chemikalia. I to nasza wina, że nie stać nas na kupowanie etycznie tworzonych ubrań. Odpowiedzialni jesteśmy również za kwestie, które wymagają państwowych regulacji. „Kiedy [państwo] wycofuje się z kształtowania systemu ochrony zdrowia na podstawie naukowego konsensusu – włączając w to edukację, kampanie społeczne i walkę z fake newsami – każdy z nas pozostaje sam naprzeciw tajnych algorytmów i wielkiej machiny marketingowej" – pisze Agata Sikora. A więc to my mamy uchronić siebie i swoje dzieci przed negatywnymi skutkami mediów społecznościowych (skonstruowanych tak, żeby nas od siebie uzależnić), a jednocześnie zadbać o naukę mądrego korzystania z technologii cyfrowych. To my mamy wiedzieć, jak odróżniać fake newsy od prawdziwych wiadomości, umawiać się z rodziną na hasła, które zabezpieczą nas przed nową formą „oszustwa na wnuczka" z wykorzystaniem sztucznej inteligencji podrabiającej nasze głosy, i to my musimy dbać o zdrowe odżywianie całej rodziny – chociaż to nie my regulujemy rynek pestycydów, rodzaj dopuszczalnych chemikaliów i ograniczanie toksycznego mikroplastiku. A jednocześnie mamy być produktywni, wypoczęci, zdrowi i obecni dla innych.

W książce Sikory trafiłam na pojęcie sprywatyzowanej odpowiedzialności, które dobrze opisuje, dokąd doprowadziła nas logika niezależności. W kulturze nadmiaru mamy też nadmiar odpowiedzialności. Nawet wybranie jogurtu to decyzja obarczona konsekwencjami – bo możemy wybrać źle. A potem nie powinniśmy mieć pretensji, że chorujemy.

Według raportu „Polska na kozetce 2025" co piąty Polak korzysta z terapii. W 2020 roku Narodowy Fundusz Zdrowia podał, że ponad milion Polaków cierpi na depresję – zaznaczając, że to zapewne niedoszacowane dane. Z kolei w tegorocznym raporcie PsychoMedic.pl o zdrowiu psychicznym Polaków okazuje się, że coraz więcej pacjentów zgłasza zaburzenia lękowe i przewlekłe zmęczenie psychiczne.

Na to system oparty na produktywności też ma odpowiedź. Jeśli sobie nie radzisz, to może pójdź na spacer albo zapisz się na jogę. Kiedy w styczniu 2020 w Stanach pracownicy sieci Starbucks protestowali przeciwko niskim płacom, dostali roczny dostęp do aplikacji uczącej medytacji. Jakby ćwiczenia umysłu miały rozwiązać problem czynszów, na które nas nie stać.

INTENSYWNE MACIERZYŃSTWO

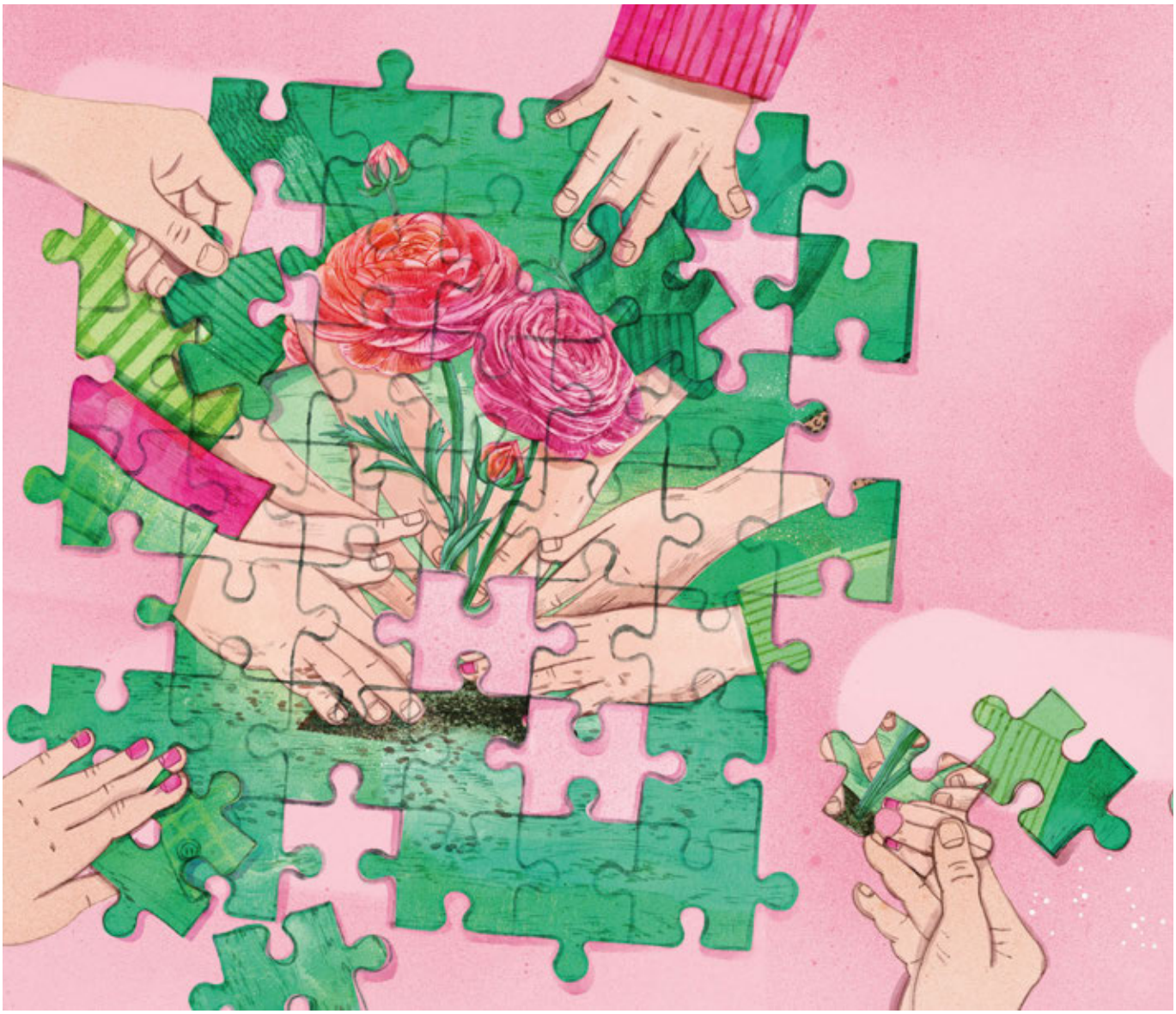
Ćwiczenie umysłu na niewiele się zdało, kiedy zaszłam w ciążę. Żaden spokój osiągnięty medytacją nie mógł ochronić dziecka przed smogiem i mikroplastikiem. I choć oba te problemy wymagają regulacji na poziomie co najmniej państwowym, to państwo pozostawało bierne, a w moim życiu pojawiły się sprzeczne nakazy i zakazy. Nie biegaj, nie pij kawy, nie jedz świeżych malin, przebywaj więcej na świeżym powietrzu i zażywaj ruchu. Nie miały one nic wspólnego ze mną i z moim dobrostanem. Byłam odpowiedzialna już nie tylko za siebie i cały świat, ale jeszcze za zdrowie dziecka w moim brzuchu. Mogłam odpuścić sobie maliny przez jedno lato, żeby nie narazić dziecka na toksoplazmozę. Ale jak miałam ochronić je przed drobinkami mikroplastiku, który naukowcy znajdują i w Rowie Mariańskim, i w łożysku kobiety? Kto jest za to odpowiedzialny? Też my?

> Czy to nasza wina, że ubrania, które nosimy, albo pochodzą ze szwalni, gdzie kobiety pracują za mniej niż dolara dziennie, albo mają w sobie niezdrowe chemikalia? Czy to nasza wina, że nie stać nas na kupowanie etycznie tworzonych ubrań?

Świetnie podsumowuje to brytyjska pisarka Lucy Jones w książce „Matrescence. On the metamorphosis of pregnancy, childbirth and motherhood". Opisuje, jak w ciąży unikała zakorkowanych ulic i mierzyła poziom dwutlenku węgla we krwi, bo smog szkodzi rozwojowi płodu. I dodaje: „nie widziałam żadnych oznak szczerego przejęcia się i działania ze strony rządów, by zmniejszyć zanieczyszczenie powietrza i chronić przyszłe pokolenia w najbardziej wrażliwym okresie ich życia. Za to ja musiałam unikać sera i nadmiernej ilości herbaty".

Jednak ciąża to było zaledwie preludium do tego, co wydarzyło się, kiedy moje dziecko pojawiło się na świecie. Nie mamy rutyny? Źle. Nie umiem przygotować zdrowych posiłków? Źle. Za mało bawię się z dzieckiem? Źle. Przebodźcowuję dziecko? Źle. Za często wychodzę? Źle. Zbyt rzadko wychodzę? Też źle. ►

eprasa.pl 8a138ed8a2



Rolą rodzica nie jest zaspokojenie wszystkich potrzeb dziecka – mówi Agata Sikora. – Rolą rodzica jest takie zorganizowanie sieci społecznej wokół niego, żeby miało zaspokojone wszystkie potrzeby.

Czułam, że jestem odpowiedzialna za wszystko, a każdy mój gest – lub jego zaniechanie – może skutkować traumą dziecka. Albo wychowaniem roszczeniowego potwora. Cokolwiek bym zrobiła jako matka, byłam skazana na porażkę. Macierzyństwo nie przychodziło mi naturalnie.

Tyle że naturalność macierzyństwa jest jedną z najbardziej skutecznych opowieści, jakie wymyśliliśmy, żeby ukryć jego społeczne uzależnienie. Jest związana z intensywnym macierzyństwem – ideologią rozwiniętą w latach 80., którą też opisuje Lucy Jones. Zakłada ona, że matka jest najważniejszym opiekunem dziecka, powinna być przy nim niemal cały czas, intuicyjnie rozpoznawać jego potrzeby i dzięki macierzyństwu być spełniona i szczęśliwa. „Nic dziwnego" – konkluduje Jones – „że »intensywne macierzyństwo« [...] wiąże się z obniżonym poziomem zdrowia psychicznego u matek, stresem i rodzicielskim wypaleniem".

eprasa.pl 8a138ed8a2

POLUB SWOJE DEFICYTY

– Nieustannie zastanawiamy się, co matka robi dobrze albo źle – mówi mi Agata Sikora, kiedy w ciepły letni dzień spotykamy się na kawę, porozmawiać również o macierzyństwie. – Ale to dlatego, że to głównie matka jest przy dziecku. Mamy festiwal opowieści o tym, jakie matki są, jakie nie są, jakie powinny być i jakie nie mogą być. Ale nie zastanawiamy się, jaką rolę w funkcjonowaniu matki odgrywa społeczeństwo.

A przecież od otoczenia matki wiele zależy. Od dostępności żłobków, przedszkoli, wsparcia przy powrocie do pracy. I od tego, czy na poczcie jest podjazd dla wózków (przez prawie rok nie mogłam odebrać żadnego awizo: albo byłam z wózkiem, albo poczta była już zamknięta). W tej rzeczywistości, na którą nakłada się wycieńczenie intensywnym macierzyństwem, wymaga się, żeby matka od pierwszych chwil budowała dla dziecka bezpieczny i empatyczny świat. A co, jeśli tego nie potrafi? – Jakie są twoje silne strony jako matki? – pytam więc Sikorę. – Jestem dobra w trudnych rozmowach. – A słabe? – Cierpliwość nie należy do top setki moich cnót.

Ja też mam deficyty cierpliwości. I duże poczucie winy z tego powodu. Bo przecież cierpliwość i troska powinny w macierzyństwie pojawiać się naturalnie. Ale dla Sikory ważne jest, żeby nie udawać, że jest się krynicą wszechwiedzy. Uczciwie przyznać się do własnych słabości. Nie po to, żeby zrobić z siebie ofiarę, ale dlatego, że znając swoje ograniczenia, można zadbać o dziecko w inny sposób. – Rolą rodzica nie jest zaspokojenie wszystkich potrzeb dziecka – mówi, dopijając kawę. – Rolą rodzica jest takie zorganizowanie sieci społecznej wokół niego, żeby miało zaspokojone wszystkie potrzeby.

To oczywiste i rewolucyjne zarazem. Sikora proponuje coś, co brzmi jak herezja: żeby być dobrym rodzicem, zacznij uzależniać się od innych. A może, skoro rodzic nie może sam zapewnić dziecku wszystkiego, my, dorośli też nie powinniśmy polegać we wszystkim tylko na sobie? Czyżby ideał samowystarczalnego człowieka był fałszywy?

BARDZO TRUDNE ZADANIE

W 2018 roku przez 12 miesięcy żyłam w utopijnym mieście na południu Indii – Auroville. Istnieje ono od 1968 roku, tworzone przez ludzi z całego świata przy wsparciu ambasad i międzynarodowych instytucji, m.in. UNESCO. Kiedy tam przyjechałam, już trzecie pokolenie Aurovillian pracowało nad stworzeniem miejsca, w którym najważniejsza będzie ludzka jedność. W przyszłości miało to być miasto na 50 tysięcy osób, w którym nie będzie pieniędzy, władzy i biurokracji. Na razie mieszka tam trochę ponad trzy tysiące osób. Byłam ciekawa dwóch rzeczy: co się udało osiągnąć Aurovillianom i czemu jestem tak sceptyczna wobec marzeń o lepszym świecie.

Po pierwszym zachwycie bujnym lasem, który Aurovillianie zasadzili na pustynnej ziemi (wyjałowionej przez kolonizatorów), przyszło rozczarowanie. Pół wieku to za mało, żeby naprawić wypaczenia dominujących światowych systemów. Za mało, żeby się od nich uwolnić. I za mało, żeby stworzyć lepszy świat. Chwilę zajęło mi, żeby reporterskie lustro, które podstawiałam Auroville, obrócić w moją stronę. Łatwiej jest oceniać porażki kogoś, kto próbuje zmienić status quo, niż samemu zacząć coś zmieniać. Chciałam, żeby ludzie z Auroville pokazali mi receptę na to, jak lepiej żyć. Ale ich recepta nie była ani łatwa, ani efektowna: rozmawiać, dyskutować, wspólnie podejmować decyzje. A to wymaga czasu. Debata o tym, czy budować drogę, pod którą trzeba wyciąć drzewo, trwała przez rok – bo jedni chcieli drogi według planu wytyczonego na początku istnienia miasta, a drudzy chcieli zachować drzewo. I przez ten rok wszyscy musieli radzić sobie z tym, że drogi nie ma. W końcu obiegła drzewo z dwóch stron.

W Auroville często słyszałam: „Nie podoba ci się, jak rozwiązujemy konflikty? A masz jakiś inny pomysł? Chętnie posłuchamy, zaangażuj się. Jesteśmy otwarci na zmiany". Machałam ręką. Nie miałam tyle czasu.

Okazuje się, że w ludzkiej jedności nie chodzi o to, że ludzie są dla siebie mili. Tylko o to, że potrafią się dogadać. I ze sobą wytrzymać – długofalowo.

– Fantazją jest, że nasze relacje będą idealnie zharmonizowane mocą uczuć, miłości czy naturalnej małej społeczności – podkreśla Agata Sikora, kiedy opowiadam jej o Auroville. – Wiedzą o tym choćby rodzice, którzy chodzą na wywiadówki i próbują zbudować wspólnotę wokół dzieci. W budowanie więzi musisz włożyć dużo czasu i zaangażowania emocjonalnego. Nie następuje żadna oddolna harmonizacja. Wręcz przeciwnie: przez wiele godzin musisz sobie radzić z frustracją, bo Iksińskiego zwyczajnie nie lubisz, ale musicie się dogadać w sprawie przedszkolnej wycieczki. Nie możesz mu zagrozić, nie możesz mu rozkazać.

Budowanie więzi to wysiłek. To praca.

Nie zostałam w Auroville. Również dlatego, że zdałam sobie sprawę, że – paradoksalnie – łatwiej jest być lepszą wersją siebie w przestrzeni nastawionej na wspieranie relacji, mniejszą konsumpcję i szukanie alternatywnych dróg rozwoju. Prawdziwym wyzwaniem jest robienie tego w Warszawie, Małkini, Zakopanem czy Gdańsku.

W „Jak wyjść z siebie. O złudzeniu niezależności i sile społecznych więzi" czytam: „większości z nas alternatywa majaczy gdzieś poza horyzontem wyobraźni praktycznej: w squatach, komunach i ekowioskach. Rzadko potrafimy pomyśleć o niej jako o czymś, co mogłoby wydarzyć się w codziennym życiu, w którym wciąż karnie stawiamy się w pracy i odprowadzamy dzieci do szkoły. Ale jednak te alternatywne logiki istnieją. Tu i teraz. Problem w tym, że trudno nam je dostrzec".

RELACJA CZY TRANSAKCJA?

Tylko jak w świecie zajętości budować więzi, które wymagają czasu? I to czasu bezproduktywnego, przynajmniej z punktu widzenia PKB. Bo godziny spędzone z przyjaciółmi w kuchni, pielenie ogródka z ciotką, szykowanie jedzenia dla przyjaciela w żałobie – nie przełożą się na złotówki. Przecież w obecnym systemie nie można nawet wziąć płatnego urlopu na pogrzeb ►

eprasa.pl 8a138ed8a2

> Ciągle jeszcze pokutuje w nas kult indywidualizmu. Poprosić o pomoc to okazać słabość i przyznać się do tego, że sobie nie radzimy. A skoro sobie nie radzimy, to może nie nadajemy się do tego świata?

bliskiej osoby nie z rodziny. O ile zrozumiałe jest jeszcze zajmowanie się chorym dzieckiem, to pomaganie przyjaciółce, która poroniła – już mniej. Rodzina? Tylko nuklearna. Przecież każdy jest kowalem własnego losu.

Żyjemy w porządku opartym na akumulacji pieniędzy – pisze Sikora. Wizja dobrego życia oznacza sukces statusowo-pieniężny, a nie liczbę przyjaciół. Opiekę mamy kupować, to pieniądze mają być naszą siecią bezpieczeństwa.

A przecież więzi to też sieć bezpieczeństwa, tyle że oparta na logice odwrotnej niż niezależność. Dlatego tak trudna do zaakceptowania, bo ciągle jeszcze pokutuje w nas kult indywidualizmu. Poprosić o pomoc to okazać słabość i przyznać się do tego, że sobie nie radzimy. A skoro sobie nie radzimy, to może nie nadajemy się do tego świata? I zaraz stracimy pracę. I okaże się, że sparciała siatka asekuracyjna jest już tak dziurawa, że nas nie utrzyma. Lepiej nie próbować.

Ale więzi istnieją, pomimo wszystko. Boleśnie dostrzegamy to, kiedy je tracimy. Agata Sikora poznała ten rodzaj braku po przeprowadzce do Londynu. Wyjechała na stypendium, została na dłużej. W czasie pandemii urodziła dziecko. Wtedy szczególnie doświadczyła kruchości sieci bezpieczeństwa, kiedy nie ma obok rodziny i przyjaciół. I napisała o tym książkę. Ale utracenie więzi, nawet w mniejszej skali niż emigracyjna, może zachwiać rzeczywistością. Przekonałam się o tym, gdy po porodzie przeprowadziłam się do innej dzielnicy Warszawy. Rodzina i przyjaciele zostali po drugiej stronie rzeki, 20 minut tramwajem. Niby nic się nie wydarzyło, a jednak rozpadł mi się świat. Wcześniej nie zdawałam sobie sprawy, jakie znaczenie ma mała infrastruktura codzienności: znajomość z sąsiadką, która podleje kwiaty, kawiarnia na rogu, w której zostawię klucze, i lokalny sklep, w którym pani odkłada moje ulubione maliny na później. Te więzi były tak oczywiste – a jednocześnie drobne i pomijalne – że nie zdawałam sobie sprawy z ich funkcji. Ich odbudowywanie trwa już trzeci rok.

Choć to wbrew logice, warto inwestować w więzi – ze wszystkim, co ze sobą niosą: ryzykiem, bezproduktywnością, frustracją. Bo przecież jest w nich też przyjemność i kreatywność. Tworzenie relacji społecznych może być twórcze – i ma fundamentalne znaczenie dla naszego życia. Pokazuje, że społeczeństwo istnieje, że nie jesteśmy wyizolowanymi jednostkami, które muszą same radzić sobie ze wszystkim i cierpieć w samotności. Potrzebujemy ludzi, nie dlatego, że będzie nam łatwiej. Tylko dlatego, że są częścią tego, kim jesteśmy.



Agata Sikora
„JAK WYJŚĆ Z SIEBIE. O ZŁUDZENIU NIEZALEŻNOŚCI I SILE SPOŁECZNYCH WIĘZI"
s. 464.

DZIECI PRL ROBIĄ REWOLUCJĘ

Wychowałam się w ostatniej dekadzie PRL. Tożsamość budowałam już w nowej rzeczywistości, ale mam poczucie, że ten fragment Polski Ludowej jednak mnie naznaczył: naloty milicji, kolejki, puste półki i puste ulice. To, wraz z opowieściami rodziców, zakorzeniło głęboką nieufność do projektów społecznych ocierających się o socjalizm. Zaskakuje mnie, że chcę zmiany, ale nie potrafię marzyć o zmianie.

– To jest fascynujące – dopowiada Agata Sikora, która też jako dziecko doświadczyła końcówki PRL. – Dlaczego pokolenie, które przeżyło jedną z najbardziej radykalnych zmian społecznych, nie jest w stanie uwierzyć w możliwość zmiany?

Być może to za dużo rewolucji na jedno życie? Ale czy taka rewolucja jak ta z 1989 roku jest dzisiaj w ogóle możliwa? Czy jesteśmy w stanie ponownie zmienić system – wyjść z paradygmatu nieustannego rozwoju, pięcia się do góry, wyczerpywania siebie i Ziemi? Zadie Smith w eseju napisanym dla „The New York Review of Books" twierdziła, że Amerykanie – i w domyśle zachodni świat – rozwój rozumieją jako wygodę. „Postęp następuje, kiedy rzeczy dzieją się szybciej, łatwiej, bez tarć, niewidocznie". I dodawała: „podążając za tą logiką, postęp to zjedzenie obiadu dowiezionego pod twoje drzwi przez źle opłacanego i niemogącego zakładać związków zawodowych obcego, a nie przez kogoś, kogo znasz i kochasz, kto siada razem z tobą, żeby zjeść to, co ugotował". Postęp to samotność i brak czasu.

Wygodzie można jednak przeciwstawić coś, co wymaga wysiłku i czasu. Rozmowę z sąsiadką. Wspólne gotowanie. Zawiezienie zupy chorej siostrze. Pójście na zebranie wspólnoty. Włączenie się w czyjeś życie, pomimo gnania na oślep przez wolny czas, może być aktem oporu. I nie chodzi o to, żeby ludzie brali na siebie dodatkowe zadanie, które wypełni im ostatnie wolne 30 minut. Budowanie więzi nie może być kolejną pracą emocjonalną, którą wykonujemy po godzinach. To ma być odmienna logika, która przerodzi się w nowy system społeczny, w którym co innego będziemy uważać za ważne i produktywne. Człowiek, który spóźnia się do pracy, bo zadał sąsiadce pytanie „Jak się pani ma?" i przez 15 minut słuchał odpowiedzi, może nie marnuje czasu, tylko coś tworzy. ●

** Katarzyna Boni, autorka książek non-fiction, m.in. „Którędy do wyjścia?", „Ganbare! Warsztaty umierania" i „Auroville. Miasto z marzeń", esejów, opowiadań, a także książki dla dzieci.*

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 8a138ed8a2


OCHNIK
AW26 - NEW BOHEME COLLECTION
www.ochnik.com



Nowy Jork – sylwester marzeń w blasku Manhattanu.

eprasa.pl 8a138ed8a2



801 011 864

Podróże dla koneserów poszukujących
wyjątkowych doświadczeń.

eprasa.pl 8a138ed8a2

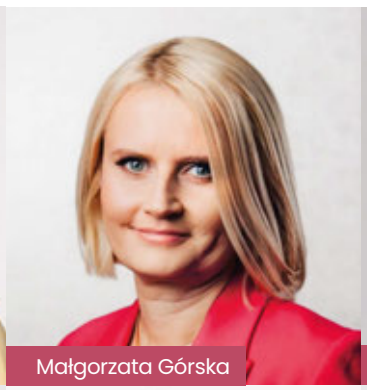
AKADEMIA
zwierciadła

ZAPRASZA NA WYDARZENIE

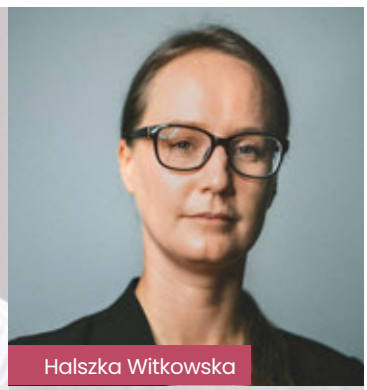
wolni od stresu
edycja dziewiąta

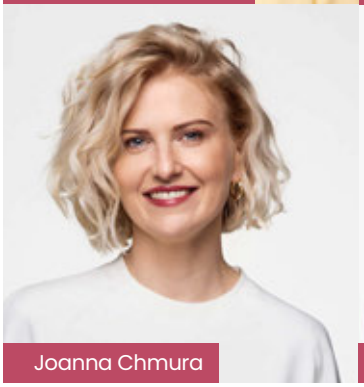
Temat: Nasze marzenia i tęsknoty
Między tym, o czym marzymy, a tym, za czym tęsknimy, kryje się odpowiedź na pytanie, czego naprawdę potrzebujemy i co jest dla nas ważne.


Magdalena Różczka


Małgorzata Górska


Robert Rutkowski


Halszka Witkowska


Joanna Chmura


Lek. Anna Sankowska-Dobrowolska

14.11.2026
GODZ. 9–19
SOBOTA
WARSZAWA
MULTIKINO
ZŁOTE TARASY
UL. ZŁOTA 59


Dr n. med. Tadeusz Oleszczuk

ZDJĘCIA: EWA SAWICKA, WERONIKA KOSIŃSKA, JAKUB DOBROWOLSKI, ARCHIWUM PRYWATNE, MATERIAŁY PRASOWE.

Udział w dziewiątej edycji „Wolni od stresu" potwierdzili m.in.:
Magdalena Różczka, Małgorzata Górska, Halszka Witkowska, Robert Rutkowski, Joanna Chmura, lek. Anna Sankowska-Dobrowolska, dr n. med. Tadeusz Oleszczuk.

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

UDZIAŁ STACJONARNY
290 zł
~~490 zł~~
Z KODEM **ZW9**
BILET KUPISZ Z RABATEM **-200zł**
DO 03.11.2026
Najniższa cena z 30 dni = 190 zł

UDZIAŁ ONLINE
90 zł
~~290 zł~~
Z KODEM **ZW9**
BILET KUPISZ Z RABATEM **-200zł**
DO 03.11.2026
Najniższa cena z 30 dni = 90 zł

KUP BILET
Bilety dostępne na
sklep.zwierciadlo.pl

PARTNERZY:
Kartell Warsaw · Multikino · NORSAN · Probiotyki SANPROBI · VELO BANK

AUTOPROMOCJA

eprasa.pl 8a138ed8a2

NA OKŁADCE

Noblistki



ZAWSZE SIĘ WZRUSZAM, KIEDY CZYTAM O MARII SKŁODOWSKIEJ-CURIE. O TYM, JAK WIELE WYRZECZEŃ KOSZTOWAŁA JĄ NAUKA W PARYŻU, ALE TEŻ JAK SILNA MUSIAŁA BYĆ JAKO KOBIETA W MĘSKIM (WTEDY) ŚWIECIE NAUKI. W DODATKU KOBIETA GENIALNA. NA ZDJĘCIACH UJMUJE MNIE SWOJĄ (PRZEWAŻNIE) UNIESIONĄ GŁOWĄ I TYM, ŻE NIGDY NIE UŚMIECHA SIĘ DO APARATU. Z KOLEI KIEDY WIDZĘ DELIKATNY UŚMIECH WISŁAWY SZYMBORSKIEJ, MYŚLĘ, ŻE JEST TAKI, JAK JEJ WIERSZE. UROCZY, TAJEMNICZY I PEŁEN GODNOŚCI. A KIEDY CZYTAM WIERSZE, „CZYTA" JE W MOJEJ GŁOWIE JEJ SPOKOJNY, LEKKO DRŻĄCY GŁOS. WYDAJE SIĘ WTEDY TAKA BLISKA, JAKBY BYŁA KIMŚ Z RODZINY. DORASTAŁAM NA PROZIE OLGI TOKARCZUK. TO DZIĘKI NIEJ ZAINTERESOWAŁAM SIĘ PSYCHOLOGIĄ, DOLNYM ŚLĄSKIEM, W OGÓLE PISANIEM. CZUJĘ AUTENTYCZNĄ DUMĘ, KIEDY JEJ KSIĄŻKAMI ZACHWYCA SIĘ CAŁY ŚWIAT. W TYM NUMERZE HONORUJEMY TRZY WSPANIAŁE KOBIETY, TRZY POLSKIE NOBLISTKI. ALE TEŻ TRZY NASZE IDOLKI.

JOANNA OLEKSZYK
REDAKTORKA NACZELNA

ZDJĘCIA: KINGA KARPATI & DANIEL ZAREWICZ, JOANNA HELANDER, HENRI JULLIEN/ LIBRARY OF CONGRESS/BE&W

Na okładce



MISTRZYNI detalu

ZACZĘŁO SIĘ OD BOOKERA I JEŚLI TAK DALEJ PÓJDZIE, TO **OLGA TOKARCZUK** ZDOBĘDZIE WSZYSTKIE NAJWAŻNIEJSZE MIĘDZYNARODOWE NAGRODY LITERACKIE. OSTATNIO SALMAN RUSHDIE NAZWAŁ JĄ „JEDNĄ Z NAJWYBITNIEJSZYCH ŻYJĄCYCH PISAREK". MY Z NOBLISTKĄ SPOTYKAMY SIĘ PRZY OKAZJI PREMIERY JEJ NOWEJ POWIEŚCI. INNEJ NIŻ WSZYSTKIE POZOSTAŁE, A ZARAZEM NAZNACZONEJ JEJ SPOSOBEM PATRZENIA NA RZECZYWISTOŚĆ.

Rozmawia **ALINA GUTEK**

Zdjęcia **KINGA KARPATI & DANIEL ZAREWICZ**



Na wstępie ustalmy, czy rzeczywiście, tak jak zapowiadałaś, to twoja ostatnia powieść.
Myślę, że tak. Nie jestem już w stanie pisać dużych skomplikowanych, wielowątkowych powieści. Ma to zwyczajnie związek z biologią – ciało nie jest już skłonne do wielogodzinnego, wielodniowego siedzenia i patrzenia w ekran, a umysł łatwiej się dekoncentruje i gubi w detalach. Pisanie zawsze było dla mnie ciężką pracą i maksymalnym skupieniem – nie dam już rady. Podchodzę do tego bardzo racjonalnie i spokojnie – każda powieść była dla mnie ogromnym wyzwaniem: intelektualnym, emocjonalnym, ale też fizycznym. Przychodzi więc taki czas, kiedy te zasoby się wyczerpują.

Ale nie zamierzam skończyć pisania w ogóle. Z pewnością będę pisała opowiadania, mniejsze formy, eseje. Mam dużo zaproszeń na spotkania, wykłady, będę więc nadal aktywna zawodowo, natomiast nie będę już w stanie napisać tak dużej książki. Właściwie to czuję z tego powodu ulgę.

Bohaterem „Świata jest za dużo" jest Dolny Śląsk. Czy stoją za tym także powody osobiste? Bo urodziłaś się w Sulechowie, na północy tego regionu.
Prawie całe moje życie związane jest z Dolnym Śląskiem. Urodziłam się na północy tego śląskiego półksiężyca, potem mieszkałam na jego drugim końcu, a teraz w samym środku. Znam jego mniejsze i większe miasta. Znam jego góry i rzeki. Piszę więc o swoim, znajomym. Nie ma jednak w tej powieści prostych autobiograficznych odniesień, żadna z historii nie jest związana z moją rodziną. Ale paradoksalnie – w sensie literackim – to też jest moja historia rodzinna. Zżyłam się z tymi postaciami, uwewnętrzniłam ich doświadczenia, stały mi się bliskie i znajome. Chyba będę do nich tęsknić.

Taka powieść wymaga wnikliwości historyka, ogromnego researchu, studiowania historii Dolnego Śląska.
Mimo że „Świata jest za dużo" nie ma ambicji książki historycznej, to i tak zrobiłam duży research, zawsze tak robię, chyba to jest najprzyjemniejsza część mojej pracy. Gromadzę regały książek na temat, który mnie zajmuje, i czytam, sprawdzam, szperam, przeszukuję. Robię tak od mojej pierwszej książki, często te wszystkie informacje nie mieszczą się w samej powieści, ale mają dla mnie wagę, bo pozwalają mi się niejako przenieść w wyobraźni w tamte czasy i okoliczności. Po latach widzę, jak bardzo się zmieniała ta część procesu pisania. Przy „Podróży ludzi księgi" miałam właściwie bardzo ograniczony dostęp do porządnych źródeł, opierałam się głównie na własnej bibliotece, teraz dostępność informacji jest oszałamiająca. Jednak w pracy nad gromadzeniem wiedzy zawsze dochodzi się do takiego punktu, że trzeba się zatrzymać i niejako „zapomnieć" to, czego się dowiedziało. Powiedzieć sobie: „dość" i zacząć rozglądać się po tym świecie, który stopniowo się wyłonił. Umysł pozostaje wtedy jakby w trybie nasączenia, jest nakarmiony wiedzą i działa już spontanicznie w świecie, który stworzył. Bardzo lubię ten stan.

Łączysz w powieści dwie perspektywy. Jedna to pietyzm wobec szczegółu, który oglądasz niemalże pod lupą, a druga to szerokie spojrzenie, jakby z drona czasoprzestrzeni, z lotu ptaka. Co dzięki każdej z tych perspektyw osiągasz?
To fajna uwaga, bo te perspektywy są czymś chyba podstawowym dla mojego myślenia o pisaniu. Uwielbiam detal, wszystkie te małe rzeczy, które wymykają się pamięci, doświadczeniu, a które w istocie tworzą nasze życie. Bez detalu wydaje mi się, że opowieść jest bez smaku i nie daje przyjemności. Detal porusza zmysły i wyobraźnię, tworzy przestrzenie świata przedstawionego w powieści, ale i w życiu jest dla mnie esencją. Moja babcia opowiadała mi o materiałach, które były przed wojną: o fil-à-filach, żorżetach czy szantungach – w przaśnym PRL te nazwy brzmiały kosmicznie. Ten wątek jest w powieści.

Z drugiej strony perspektywa z lotu ptaka jest mi potrzebna do opowiadania w dużych interwałach czasoprzestrzennych. To trochę jak poruszanie się w rzece, która płynie, meandruje i rozlewa się, a przy tym pozwala widzieć procesy, a nie tylko pojedyncze fakty. Lubię takie panoptykalne czasoprzestrzenie, używałam ich już wcześniej w innych powieściach.

Żeby żyć tu i teraz, musimy rozumieć i mieć wizję tego, co się wydarzyło. A przede wszystkim musimy umieć opowiedzieć sobie nasze życie. To moja podstawowa zasada, mogłabym powiedzieć: dlatego piszę.

Piszesz, że „będąc oślepionym tu i teraz, będąc w samym środku, w ogóle nie widzi się widowni". Czy myślisz, że to zdanie można odnieść nie tylko do optyki pisarskiej, ale także życiowej? Bo psychologia, duchowe praktyki zachęcają do bycia tu i teraz.
Nie czuję się kompetentna, żeby tworzyć jakieś recepty na życie. Myślę jednak, że stoickie czy buddyjskie skoncentrowanie na tu i teraz ewidentnie pomaga nam żyć, ponieważ nie mamy wpływu na to, co się zdarzyło, ani też nie jesteśmy w stanie w żaden sposób zapanować nad przyszłością, mieć nad nią kontroli, zwłaszcza w tych dziwnych czasach. Perspektywa pisarska jest jednak inna, specyficzna, nie jest perspektywą terapeutyczną, tylko raczej filozoficzną. Pokazuje nam procesy, wagę wydarzeń, skomplikowanie ludzkich losów i w związku z tym potrzebuje rozciągnięcia w czasie tego *hic et nunc*. W mojej książce to jest bardzo wyraźne. Przeszłość jest ważna, ponieważ ona nas ukształtowała. Żeby żyć tu i teraz, musimy rozumieć to, co się wydarzyło, musimy mieć wizję tego, co się stało, a przede wszystkim musimy umieć opowiedzieć sobie nasze życie. To moja podstawowa zasada, mogłabym powiedzieć: dlatego piszę. Gdybyśmy sobie nie opowiadali świata, w którym żyjemy, oraz nas samych, to nie byłoby żadnej cywilizacji, kultury, języka, nie moglibyśmy się ze sobą porozumieć, bylibyśmy samotni i przestraszeni.

Prowadzisz narrację w liczbie mnogiej. Myślałam na początku, że to *pluralis maiestaticus*, która zazwyczaj dodaje rangi

eprasa.pl 8a138ed8a2

opowiadającemu, ale potem okazuje się, że narratorem są... istoty, które jeszcze się nie urodziły. Skąd taki pomysł?
Szukałam swobody w opowiadaniu różnych planów czasowych, jakiejś formuły wolności w przechodzeniu od ogólności do detalu. Taki zbiorowy narrator pozwala przywołać wydarzenia, których zwykły narrator trzecioosobowy nie miałby prawa opowiadać. Pierwszoosobowa narracja jest jeszcze węższa. Poza tym w jakimś sensie to jest prawda – opowiadam o czasach, w których mnie jeszcze nie było, jeszcze się nie urodziłam.
Jesteś apologetką różnorodności, opisujesz powojenną rzeczywistość Dolnego Śląska złożoną z odmienności. Postulujesz nawet – ustami bohatera – wprowadzenie do szkół przedmiotu „metamorfozy", gdzie dzieci uczyłyby się patrzenia na świat z różnych punktów widzenia. Czy uważasz, że różne punkty widzenia są równoprawne?
Tak, w literaturze są równoprawne, ale już w nauce nie do końca, bo tam trzeba być specjalistą, mieć kompetencje, żeby obronić i według naukowej metody uzasadnić każdy punkt widzenia. Natomiast w literaturze nawet mrówka może widzieć jakieś ważne i istotne kawałki rzeczywistości, tak to rozumiem. Świat, społeczeństwo, kultura, nauka podlegają nieustannym przeobrażeniom, dlatego niektóre perspektywy się wyczerpują, przestają mieć sens. Kiedyś ludzie zupełnie serio uważali, że Słońce krąży wokół Ziemi, a robaki rodzą się z ziemi, w akcie samorództwa. Że kobiety nie powinny decydować same o sobie, nie powinny mieć praw wyborczych. Że zwierzęta nie czują bólu itp., itd. Zmiany perspektywy i nowe punkty widzenia są motorem życia.
A jak pogodzić dwie sprzeczne potrzeby, które mają także twoi bohaterowie: potrzebę przynależności i autonomii?
To odwieczne podstawowe napięcie w naszych duszach – pomiędzy poczuciem siebie jako niepowtarzalnego indywiduum i poczuciem przynależności do wspólnoty, nierozwiązywalny dylemat wolności i bezpieczeństwa. Jako istoty społeczne żyjemy więc jakby w dwóch trybach, za każdym jednak razem poszukujemy różnic: indywidualnych oraz między grupami. Pierwszy sprzyja identyfikacji, odpowiedzi na pytanie, kim jestem, drugi zaś – potrzebie przynależności, bezpieczeństwa, która powoduje, że szukamy podobieństw z innymi. Wydaje mi się, że nie jest to sprzeczność, raczej dynamiczne kontinuum.
Twoja powieść jest też o pamięci, którą jeden z bohaterów nazywa Parszywym Skarbem, bo może zmienić życie w koszmar, przywołując wszystko złe, co nas spotkało. Ale może być chyba też Prawdziwym Skarbem, bo ocala przeszły świat dla następnych pokoleń. Czym dla ciebie jest pamięć?
Prawdziwy Skarb może czasami zmienić się w Parszywy Skarb. Pamięć jest dla mnie czymś skomplikowanym i niejednoznacznym, dlatego w tej książce spróbowałam skonfrontować się z ideą niejednoznaczności i wielowymiarowości pamięci. Ona jest cały czas aktualizowana, na nowo opowiadana, nie ma pamięci w sensie jakiegoś monolitu, jednego faktu, te fakty mogą być reinterpretowane, poddawane innym wykładnikom albo dostosowywane, zmieniane. Pamięcią można manipulować, można ją kreować, zafałszować. Podlega potężnym mechanizmom obronnym, które służą ochronie psychiki przed traumą i bólem. Manipuluje się też nią na poziomie zbiorowym przez politykę. Jeżeli więc mówimy „pamięć", to musimy brać pod uwagę te wszystkie niejednoznaczności.

Piszę o społeczeństwie straumatyzowanym wojną. Kiedy robiłam wstępne szkice, myślałam, że powinnam opisać, co spowodowało, że moi bohaterowie trafili do Wrocławia, Wałbrzycha. Potem uznałam, że wolę bohaterów, o których nie do końca wiemy, co im się zdarzyło, przede wszystkim dlatego, że oni sami nie chcą o tym pamiętać. W moim dzieciństwie koszmar wojny był chętnie wypierany, bo przeważało nastawienie na przyszłość, ludzie raczej myśleli, jak ułożyć sobie życie w nowej rzeczywistości, choćby miała być niepewna i trudna. Kiedy spędzałam czas z moimi dziadkami, widziałam, że nie opowiada się o tym przy kominku, a jeśli się nawet opowiada, to często upiększając, zmieniając, cenzurując się albo w ogóle część zdarzeń pomijając. Przez to wiele rzeczy zostało zapomnianych, wypartych. To były

Dla mojego mózgu, sformatowanego w latach 60. XX wieku, świata jest fizycznie za dużo. I na dodatek ten świat wykręca nam codziennie jakiś numer, każe inaczej spojrzeć na to, co wydawało się oczywiste.

czasy, kiedy traumy traktowało się jako coś wstydliwego, rany się jeszcze nie zagoiły. A potem powstawały różne oficjalne wersje. W naszej szkole podstawowej dzieci miały spotkania z tak zwanymi ciekawymi ludźmi, często to byli weterani wojenni, którzy opowiadali o wojnie i czasach powojennych w duchu bohaterów i ich wspaniałych czynów.

Postanowiłam pójść za tą intuicją i potraktować pamięć tak, jak na to zasługuje, czyli jako złożony proces, którego narracje są płynne i zmienne. Większość historii w tej książce oparta jest na indywidualnych relacjach.
Stawiasz pytanie: „Czy mamy prawo opowiadać wydarzenia, o których ich bohaterowie chcieliby zapomnieć? Myślimy, że nie powinno się w nich grzebać, chociaż istnieje taka pokusa". A jednak w nich grzebiesz.
Nie grzebię. Bardzo subtelnie przywołuję historie moich bohaterów, jest w nich dużo znaków zapytania, tajemnic. Nie wiemy, co się stało z Jakimskim, nie wiemy, jak wyglądały losy Wandy Lewicz, oprócz tego, że była w obozie w Gross-Rosen. Nie opisuję scen torturowania, przemocy. Opowiadam o bardzo niepewnej – zarówno psychologicznie, jak i politycznie czy społecznie – sytuacji po drugiej wojnie światowej, w której świat stracił wiele kierunkowskazów. Nic nie było już takie samo jak przedtem, ale nie rysowała się jeszcze konkretna przyszłość. Wszystko było podszyte anomią, lękiem, rany jeszcze bolały, ►

eprasa.pl 8a138ed8a2

a przecież trzeba było jakoś żyć. Fascynowała mnie właśnie wola życia, ten potężny instynkt, niesamowita odporność, której my chyba już nie mamy, siła tamtych poranionych ludzi i cud, który im się udał – potrafili zbudować na nowo więzi społeczne, jakieś zaufanie do instytucji, jakiś nowy porządek. Dla mnie są to wielkie wydarzenia w polskiej historii, szkoda, że tak mało rozpoznane i słabo upamiętnione.

Jak to możliwe, że w tym tyglu ludzi z różnych stron Europy, bo i z Francji, Grecji, z – jak piszesz – Polski polskiej i niepolskiej, wszyscy potrafili współistnieć, a dzisiaj nie możemy się ze sobą dogadać?

Ciekawe, prawda? Myślę, że ta powieść jest też współczesna, to znaczy pokazuje możliwe do stworzenia społeczeństwo, które jest oparte nie na bliźniaczym podobieństwie wszystkich do siebie nawzajem, tylko na konieczności spotkania się różnorodności. Przecież na ulicach Wałbrzycha w 1946 roku można było usłyszeć różne języki: nie tylko polski wraz z jego wschodnimi dialektami, ale także francuski, jidysz, niemiecki, a dwa lata później również grecki, które razem z różnymi sposobami życia miały ogromny wpływ na kształt tej społeczności. Wałbrzych powinien być pamiętany jako przykład wspólnoty powstałej z różnorodności – całkiem fajnej, otwartej, która utarła się w tyglu różnych języków, kuchni, zwyczajów. W Wałbrzychu powstaje zresztą Muzeum Wałbrzyszan pod znamienną nazwą „Tygiel", które będzie opowiadało tę historię.

Jedna z twoich bohaterek całe życie szuka ojca, to zjawisko zostaje nazwane w powieści patroskopią. Jaki wpływ ma twoim zdaniem nieobecność ojców na życie dzieci, a tym samym na świat?

Myślę, że wtedy, tuż po wojnie, a pewnie też i na kolejne pokolenie ten wpływ był naprawdę znaczący. Mężczyźni bardzo ucierpieli na wojnie – wielu z nich zginęło, przepadło, a ci, którzy wrócili, często byli okaleczeni i straumatyzowani. Wracali z wojny odmienieni, byli biologicznie obecni, ale często niezdolni do bliskości. Badania nad polską pamięcią wojny pokazują, że szczególnie trwałym mechanizmem były właśnie cisza i przekazywanie rodzinnych strategii przetrwania bez opowiadania, skąd się wzięły. Młode państwo miało też ogromny problem z alkoholizmem.

W wielu rodzinach rzeczywistym centrum świata była po wojnie kobieta. To ona zdobywała jedzenie, zarabiała, wychowywała dzieci, przeprowadzała rodzinę przez przesiedlenia, odbudowywała dom. To musiało mieć ogromny wpływ na społeczeństwo. Fascynujące jest, jak bardzo rola ojców zmieniła się dzisiaj. Jesteśmy świadkami tego, jak nasi synowie, wnukowie podejmują tę rolę w zupełnie inny, pełny sposób.

„Świata jest za dużo" – to zdanie, które uczyniłaś tytułem powieści, wypowiada Maria, wiejska filozofka. Maria nie może pomieścić w głowie wszystkiego, co rzeczywistość jej serwuje. Ty też tak masz?

Niestety, tak. Chyba obie, ty i ja, należymy do pokolenia, którego dzieciństwo przebiegało w kompletnie innym świecie, z jednym telefonem stacjonarnym na całą wieś, praktycznie bez samochodów, z ograniczonym dostępem do książek, z kinem objazdowym, kiedy obraz na ekranie widziało się raz na jakiś czas, z podróżami, które były prawdziwymi wyprawami. Przez te 60 lat, jakie znam, rzeczywistość zmieniła się niesamowicie, widzę, jaka to jest szokująca zmiana. Dla mojego mózgu, sformatowanego w latach 60. XX wieku, tego świata jest rzeczywiście fizycznie za dużo, i na dodatek ten świat wykręca nam codziennie jakiś numer, pojawia się coś nowego i każe inaczej spojrzeć na to, co wydawało się oczywiste. Ogromny przypływ badań naukowych (a niektóre z nich są naprawdę fundamentalne), szybkość, z jaką postępują zmiany, liczba informacji do przyswojenia, konieczność ciągłego uczenia się nowych rzeczy... Zdanie: „Świata jest za dużo" dobrze opisuje nasz stan mentalny. Powstają zapewne sposoby radzenia sobie z tą wielością, a kolejne pokolenia z pewnością są w tym lepsze. Jednak wisi nad nami zgeneralizowany niepokój, że to pędzi w jakąś niewiadomą jeszcze złą stronę. Jakbyśmy czekali na katastrofę.

Prosiłabym o uszanowanie osób, które nie są obecne w mediach społecznościowych, bo czasem mam wrażenie, że tę obecność traktuje się jako coś oczywistego i normatywnego, jak posiadanie smartfona.

Powiedzenie, że świata jest za dużo, może też odnosić się do samego pisania. Jak to wszystko opisać?! W jaki sposób opowiedzieć, żeby niczego nie zaniedbać, nie opuścić? I czy w ogóle możliwe jest wyczerpujące opisanie jakiegoś zdarzenia? Mnie się zdaje, że zapisywanie zawsze oznacza utratę jakiejś części opowieści. To zawsze jest wybór, tak samo, jak potem rzeźbienie, tkanie jednego wątku, który może być gruby, bogaty, wielobarwny, ale równocześnie każe mnóstwo rzeczy zostawić na boku. I taka też jest nasza ludzka kondycja – zawsze widzimy jakiś wycinek, malutką rzecz i paradoksalnie nie jesteśmy w stanie zrozumieć tego wycinka bez dostępu do ogromnego kontekstu. Wiem już, że samo myślenie i nawet ogromna aktywność intelektualna nie zapewnią nam zrozumienia świata. I to jest odkrycie w gruncie rzeczy druzgocące.

Co robisz, żeby świata było w twoim życiu trochę mniej?

Na pewno nie zamykam swojej ciekawości, która zawsze bardzo intensywnie prowadziła mnie przez życie. Z ciekawości więc ani myślę rezygnować. Natomiast dzisiaj częściej i łatwiej mówię „nie" – wydarzeniom, aktywnościom, uczestnictwu w czymś. Uważam na to, co czytam, co oglądam w kinie. Staram się zapanować nad korzystaniem z internetu i często przegrywam, bo fascynują mnie możliwości dostępu do informacji, których kiedyś nie mogłam mieć. Dostępu do wielu tekstów, filmów, obrazów, pożytecznych informacji czy technologii. Staram ►

eprasa.pl 8a138ed8a2



eprasa.pl 8a138ed8a2

się korzystać z tych zasobów rozsądnie. Zamówienie w trzy minuty książki, która wydaje się fascynująca i akurat w tym momencie absolutnie niezbędna, jest wielkim osiągnieciem cywilizacyjnym, podobnie jak możliwość błyskawicznego sprawdzenia jakiejś informacji. Pracuję nad tym, żeby nie robić kilku rzeczy równocześnie, do czego mam skłonności, ale nie bardzo mi to wychodzi, bo w jakiś dziwny sposób lubię taką wielozadaniowość. Odkładam telefon, kiedy idę na spacer, zresztą mój pies nie lubi, kiedy gadam przez telefon na JEGO spacerze. Staram się nie zaczynać nowej książki, zanim nie skończę poprzedniej albo definitywnie z niej nie zrezygnuję. Nie uczestniczę w mediach społecznościowych. Czytam wciąż, teraz chyba nawet więcej, dużo klasycznej literatury, bo mnie uspokaja. W tych starych powieściach czas płynie wolniej, a świat nie jest taki nachalny. Jest mnóstwo przestrzeni na dogłębną analizę psychologiczną i wciąż są tam rzeczy, które dziś już nie istnieją: podwiązki, tekturowe bilety pociągowe, maszyny do pisania albo książki telefoniczne.

poprzez zakłopotanie. Gdzie wyrażanie emocji odbywa się w tak zwany sposób cywilizowany. Brzmi to naiwnie, wiem, ale tęsknię do tego, trochę jak do bajek z dzieciństwa. Nie ma jeszcze żadnego nowego świata, ale jesteśmy w stanie dostrzec już jego kontury; niektóre są pociągające i dobre, jak postępy medycyny, dostęp do wiedzy, ale jest też wiele złych, takich jak rozregulowanie klimatu, rosnące nierówności, rosnące przyzwolenie na rozwiązywanie problemów siłą, przemoc werbalna, ryzyko trzeciej wojny światowej, kryzys demokracji – wszyscy to czujemy, prawda? Martwi mnie, że ludzie, jak mówią ostatnie badania, mniej interesują się kwestiami ekologicznymi, ocieplenia klimatu – to wszystko przestało być cool. Naprawdę dziwnie się z tym czuję.

Do tej książki długo się zbierałam, myślę, że za długo. W końcu odeszli ci, którzy mogliby mi najwięcej powiedzieć i opowiedzieć, dlatego musiałam lekturami i kwerendami wypełniać braki wiedzy i dziury we własnej pamięci. Zajmowały mnie inne rzeczy, ale obiecałam sobie i tym, którzy odeszli,

W tych ponurych czasach obowiązkiem moralnym staje się zachowanie pogody ducha. To da nam jakąś podstawową godność w sytuacji, kiedy zupełnie już utracimy kontrolę. I pozwoli pojawić się nadziei.

Chciałabyś opisać, nawet w krótkiej formie, współczesność?
Chciałabym, ale nie mam pomysłu, jak to zrobić. Dla mnie ważniejsze jest „jak" niż „co". Żyjemy w okresie przejściowym, wkrótce ludzie zaczną opowiadać świat i swoje życie w zupełnie inny sposób.
Już opowiadają go w mediach społecznościowych.
Oj, to ja tych opowieści nie widzę, nie umiem być obecna w mediach społecznościowych – widocznie nie posiadam tej części mózgu, która za to odpowiada. O, właśnie, prosiłabym o uszanowanie osób, które nie są obecne w mediach społecznościowych, bo czasem mam wrażenie, że tę obecność traktuje się jako coś oczywistego i normatywnego, jak posiadanie smartfona. Znam wielu ludzi, którzy chcieliby się w tym orientować, ale nie dają rady, a takich, zdaje się, jest chyba nawet większość. Dla mnie to jest zbyt duża stymulacja. FB i Instagram są jak bomba atomowa – kiedy na nie zaglądam, jestem potem przybita i niespokojna. Często miewam wrażenie, że dystans międzyludzki zostaje tam niebezpiecznie skrócony, czuję się oszołomiona.
Czy zgodzisz się z tym, że ta książka jest dla ciebie przełomowa?
W jakimś sensie tak. Jest dla mnie zakończeniem pewnego etapu życia i zbiega się też z końcem świata, jaki znam, o ustabilizowanej ontologii, stałej etyce i moralności. Świata zgodnie dążącego do większego dobra ludzi, do równości, sprawiedliwości, w którym problemy rozwiązuje się, negocjując, a nie wybuchami pochopnej, nieuzasadnionej agresji, zaś rasizm czy szowinizm uznaje się za zło. Gdzie politycy są mężami stanu, a nie egotykami, manipulantami. Gdzie obowiązują jakieś formy grzeczności, a nieakceptację jakiegoś zachowania wyraża się na przykład że napiszę na ten temat powieść najlepiej, jak będę potrafiła, ponieważ temat jest wielki i starczyłoby go na kilka powieści. Zawsze mnie dziwiło, że słabo opowiadamy własną historię, my, Polacy. Oczywiście są pisarki i pisarze, którzy zajmują się tym wręcz heroicznie, chętnie są czytane i czytani, ale uważam, że to wciąż za mało w stosunku do liczby wciąż jeszcze nietkniętych wątków i tematów polskiej historii. Jak bardzo w polskim kinie brakuje mi tych historycznych narracji! Ile tu jest do zrobienia! Więcej wiemy o dynastii Tudorów niż Jagiellonów, więcej o Annie Boleyn niż o Marynie Mniszchównie, polskiej carycy.
Czy widzisz dzisiaj nadzieję dla świata?
Myślałam o tym. Myślałam, że w tych burzliwych i jednocześnie ponurych czasach obowiązkiem moralnym staje się zachowanie pogody ducha. To da nam jakąś podstawową godność w sytuacji, kiedy zupełnie już utracimy kontrolę nad światem. I pozwoli pojawić się nadziei. Gdyby nie istniała nadzieja, ludzie nie staraliby się o lepszą przyszłość, nie mieliby dzieci, nie inwestowaliby w zielone technologie czy zrównoważone uprawy. Religie, polityki i gospodarki nieustannie organizują się wokół nadziei. To niesamowite, jaką ona ma siłę. Dlatego ta książka opowiada także o nadziei, o tym, że możliwe jest podniesienie się z tych strasznych doświadczeń.
Tak jak na Dolnym Śląsku?
Tak. Przez 10 lat mieszkałam w Wałbrzychu i od środka widziałam tę, wtedy wciąż jeszcze obecną, niesamowitą mieszankę ludów, która przybyła tu po wojnie. Teraz żałuję, że nie wzięłam się za jej opisanie wcześniej, choć rozumiem, co mnie wstrzymywało. Bo jak to opisać? Czynimy próby, skupiając ►

eprasa.pl 8a138ed8a2



Dostępne wyłącznie w

DOUGLAS

eprasa.pl 8a138ed8a2

się na poszczególnych wątkach, pojedynczych bohaterach, ważnych wydarzeniach, od których będzie zależeć przyszłość. I ciągle pozostaje niedosyt. Świata jest zwyczajnie za dużo na umysł jednego człowieka. Dziś opowieść się rwie, czytelnicy stają się niecierpliwi, czasami z powodu różnic generacyjnych rozchodzą się nam konteksty. I już nie rozumiemy wielu komunikatów. Wielu rzeczy nie rozumiem, ale też wiem, że przyjdzie taki dzień, że i ja przestanę być rozumiana i jakoś jestem na to przygotowana.

Siedem lat temu dostałaś Nobla. Dziś ta nagroda bardziej ci ciąży, bo zmieniła życie niekoniecznie na dobre, czy nadal pomaga?

Zarówno jedno, jak i drugie. Ciąży, gdyż moje życie zmieniło się w dramatyczny sposób, bo przez to stałam się nieustannie widoczna i rozpoznawalna. Ale też cieszy, bo nagroda dała mi wiele dobrego. Czuję się dużo bardziej pewna pod każdym względem, sprawcza, poznałam mnóstwo cudownych ludzi, jestem zapraszana do udziału w różnych ważnych i ciekawych akcjach i wydarzeniach.

A czy Nobel dał ci też poczucie własnej wartości? Miałaś z tym problem jako młoda dziewczyna?

Miałam problem jako nastolatka i młoda osoba. Uważam, że gdyby można było sprzedawać poczucie wartości jak suplement diety, świat by się zmienił, bo dużo niedobrych rzeczy się dzieje z tego powodu, że ludzie czują się niedowartościowani.

Co pomogło ci zbudować własne poczucie wartości?

Wydaje mi się, że ono w mniejszym stopniu przychodzi z zewnątrz, a bardziej bierze się z wewnętrznej pracy, z wysiłku. Zaplanowanie czegoś i doprowadzenie sprawy do końca budzi zaufanie do siebie. Dobre wykonanie jakiejś pracy daje satysfakcję. Naprawienie czy polepszenie czegoś daje poczucie sprawczości. Budujemy się z własnych działań, a nie z myślenia o sobie.

Tkwi jednak w tym mały, złośliwy paradoks. Bo czasami brak poczucia własnej wartości może się stać motorem, który napędza. Ludziom, którzy dostali ogromny kapitał kulturowy, społeczny, dużo miłości często brakuje motywacji do działania, nie mają potrzeby, żeby się wykazać.

Jak czujesz się w tym momencie życia sama ze sobą?

Dobrze. Po sześćdziesiątce wiele spraw, o które kiedyś zabiegałam, zupełnie się zdezaktualizowało. Mentalnie jestem w zupełnie innym miejscu, spokojniej podchodzę do trudności, staram się celebrować każdy dzień. Trenuję leniuchowanie, ale jeszcze słabo mi to wychodzi. Odpuszczam sobie wiele spraw.

Na przykład co?

Staranie się o kontakty z innymi ludźmi, utrzymywanie relacji, które nie są mi do niczego potrzebne, przejmowanie się swoim wyglądem. Teraz raczej celebruję drobne przyjemności, rozmowy z mężem, spacery z psem, zabawy z wnukiem, ciekawe stroje, oglądanie filmów, porządki w bibliotece (to akurat jest najlepszą dla mnie psychoterapią). Zachwycam się momentami nicnierobienia albo tak zwanego marnowania czasu, choć w istocie jest to niezbędny moment relaksu i regeneracji. I w ogóle dobrze się czuję fizycznie. Dolegliwości traktuję jako część naturalnego procesu starzenia, nauczyłam się tego od Janiny Duszejko [bohaterki „Prowadź swój pług przez kości umarłych" – przyp. red.]. Czasami wydaje mi się, że czuję się lepiej niż kiedykolwiek wcześniej. Oczywiście, że nie mogę biegać przez płotki czy skakać, ale jestem wystarczająco sprawna, żeby brać udział w życiu. Czuję się też wystarczająco sprawna intelektualnie, żeby sobie radzić z różnymi wyzwaniami – stworzeniem czegoś, ale też z nowym telefonem. Uważam, że pamięć jest czymś mocno przeszacowanym, bardzo chętnie zapominam różne rzeczy, nie przywiązuję się do nich.

Po sześćdziesiątce wiele spraw, o które kiedyś zabiegałam, zupełnie się zdezaktualizowało. Spokojniej podchodzę do trudności, staram się celebrować każdy dzień. Trenuję leniuchowanie, ale jeszcze słabo mi to wychodzi.

Udzielasz się jako babcia?

Zawsze, kiedy tylko mogę. W naszej niedużej rodzinie pojawił się nowy człowiek i cieszę się, że mogę z nim być, to dla mnie wielkie szczęście móc świadkować jego życiu.

Jaką widzisz przyszłość dla wnuka i siebie w świecie, którego jest za dużo?

Mój mąż wymyślił sposób przeliczania lat życia na miesiące, a potem na dni. I bardzo często mówi: „zostało nam x miesięcy i x dni". Na przykład 100 miesięcy to nieco ponad osiem lat. Całe życie to – przy naprawdę dobrych wiatrach – mniej więcej tysiąc miesięcy. Mało, nie? To całkowicie zmienia perspektywę patrzenia na swoje życie. Mam świadomość końca, bardzo wyraźną, wiem, że zostało mi jeszcze trochę czasu, teraz w lepszej kondycji, potem w gorszej. I jestem na to gotowa. Świadomość końca zupełnie zmienia podejście do każdej chwili.



Możesz mieszkać wszędzie, a jesteś wierna Dolnemu Śląskowi.

Wciąż mam niedosyt tego regionu. Dolnego Śląska jest mi akurat za mało. ●

OLGA TOKARCZUK pisarka, laureatka Literackiej Nagrody Nobla za rok 2018 i Międzynarodowej Nagrody Bookera (za „Biegunów", 2018), dwukrotnie nagradzana Nike (za „Biegunów", 2008 i „Księgi Jakubowe", 2015). Eseistka i poetka. Twórczyni Festiwalu Góry Literatury w Nowej Rudzie i okolicach. Jej najnowsza książka ukaże się 14 października.

ZDJĘCIE: MATERIAŁY PRASOWE.

eprasa.pl 8a138ed8a2

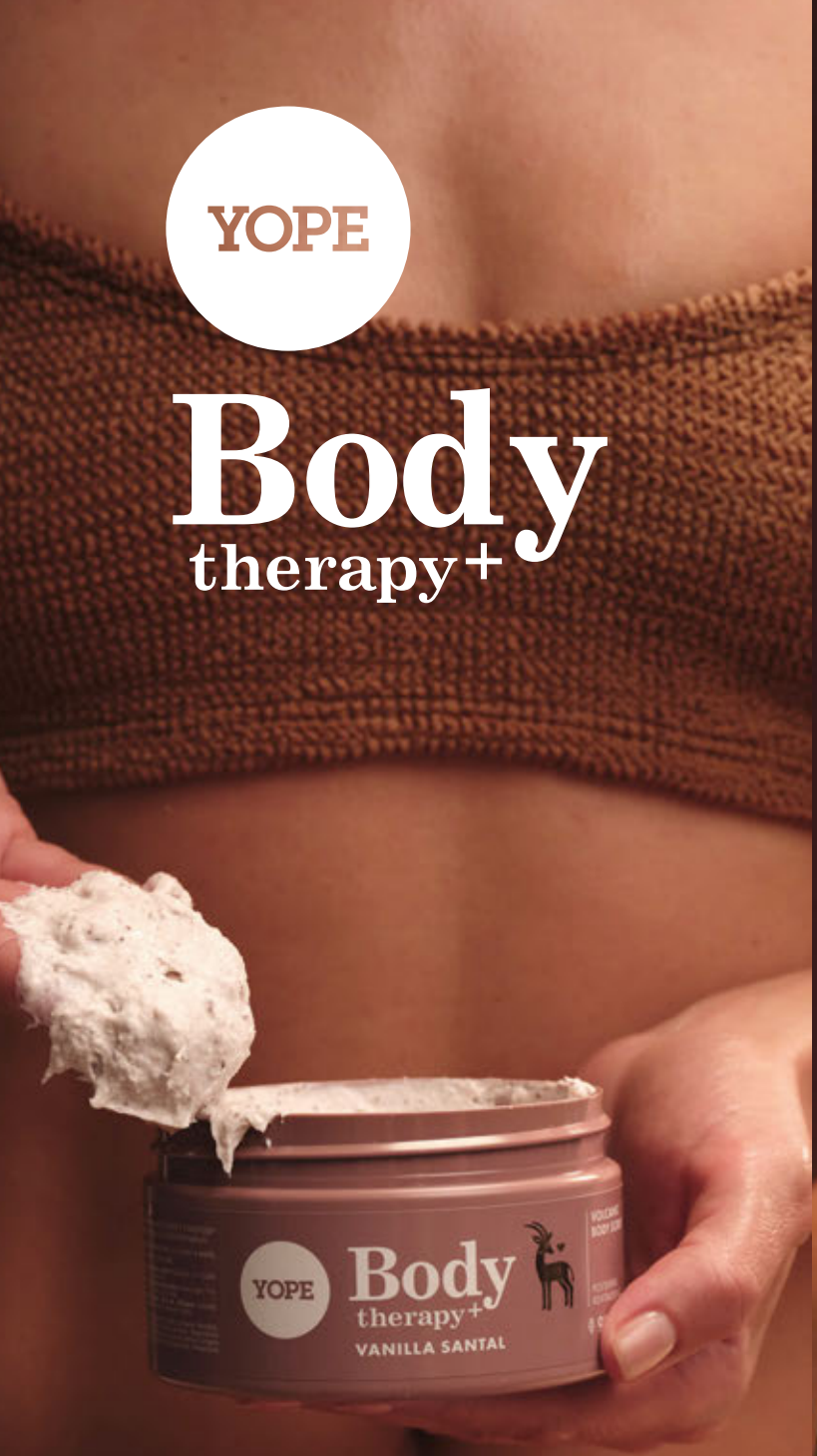
YOPE

Body therapy+

NOWOŚĆ

TYLKO w hebe

www.yope.me





RYTUAŁ CZUŁOŚCI DLA CIAŁA

Luksusowe doświadczenie pielęgnacyjne inspirowane dalekowschodnią filozofią harmonii ciała i umysłu. Łącz produkty i stwórz swój własny domowy rytuał, otulający zmysłowym zapachem VANILLA SANTAL.

ŁĄCZ PRODUKTY I STWÓRZ WŁASNY RYTUAŁ

STEP 1 OCZYSZCZANIE
ŻEL Z GLINKĄ GHASSOUL DO MYCIA CIAŁA

\+

STEP 2 ODNOWA
PIANKA EKSFOLIUJĄCA
RĘKAWICA ZŁUSZCZAJĄCA
PEELING WULKANICZNY

\+

STEP 3 REGENERACJA
ODŻYWCZY OLEJEK DO CIAŁA I MASAŻU

\+

STEP + ZAPACH
OLEJEK PERFUMOWANY
MGIEŁKA DO CIAŁA I WŁOSÓW

eprasa.pl 8a188ed8a2

Codzienność *i* GŁĘBIA

„TU LEŻY STAROŚWIECKA JAK PRZECINEK AUTORKA PARU WIERSZY” – TAK OPISAŁA SIEBIE W PIERWSZYCH STROFACH „NAGROBKA”. W TYM ROKU MIJA 30 LAT OD WERDYKTU SZWEDZKIEJ AKADEMII, PRZYZNAJĄCEGO LITERACKIEGO NOBLA **WISŁAWIE SZYMBORSKIEJ**. JEDNAK SAMA POETKA MIAŁA CO DO NAGRODY UCZUCIA AMBIWALENTNE.

Tekst **JOANNA DERDA**

Zastanawiam się, jak zareagowałaby, gdyby dowiedziała się, że chcemy dać jej zdjęcie na okładkę „Zwierciadła”. Pewnie uśmiechnęłaby się z zakłopotaniem i powiedziała: „Dobrze, jak tylko będę młodsza”. To była jej standardowa reakcja na, częste przecież, prośby o sesję fotograficzną. Ale nie chodziłoby jedynie o zdjęcia. Szymborska to najmniej „okładkowa” bohaterka, jaką sobie można wyobrazić. Skromna, zażenowana hałasem, jaki zrobił się wokół niej po Noblu. I nielubiąca mówić o sobie.

Zaprzyjaźniona z poetką literaturoznawczyni profesor Teresa Walas powiedziała w rozmowie z Agnieszką Daukszą: „Była nieekshibicjonistyczna w tej ekshibicjonistycznej epoce. Powściągliwość była dla niej naturalna, nadmierna skłonność do zwierzeń, tak dziś powszechna, raczej ją zadziwiała”.

„Jestem bardzo staroświecką osobą, która ma hamulce i opory przed opowiadaniem o sobie. A może przeciwnie, może ja jestem awangardowa, może w następnej epoce minie moda na publiczne odsłanianie się?” – mówiła z kolei sama poetka Annie Bikont i Joannie Szczęsnej, autorkom biografii Szymborskiej „Pamiątkowe rupiecie, przyjaciele i sny”.

TELEFON CIĄGLE DZWONIŁ

Zwykle w październiku Szymborska jeździła do Zakopanego, do Domu Pracy Twórczej Astoria. Tam zastała ją wiadomość o Noblu. Mam przed oczami słynne zdjęcie, na którym dłonią z papierosem uderza się w czoło, jakby chciała krzyknąć: no nie, naprawdę?

Brak euforii, który dał się zauważyć już w tych pierwszych chwilach, obserwowaliśmy przez kolejne miesiące i lata. Nie bez przyczyny wydarzenia zapoczątkowane 3 października 1996 roku nazwano „tragedią sztokholmską”. Choć Michał Rusinek, sekretarz poetki, zagadnięty o to sformułowanie na festiwalu Góry Literatury, stwierdził, że Szymborska w gruncie rzeczy za nim nie przepadała, uznając, że są jednak na świecie tragedie większe od otrzymania miliona dolarów nagrody. Ale trafione czy nie, określenie to niewątpliwie oddaje stan ducha poetki, która przez całe życie unikała splendorów, honorów i zaszczytów.

Jej nazwisko na noblowskiej giełdzie pojawiało się już od kilku lat. Jej, Herberta i Różewicza (ten pierwszy po nagrodzie dla Szymborskiej wysłał do drugiego telegram z wyrazami współczucia z powodu „skandalicznego werdyktu szwedzkiej Akademii”, samej Szymborskiej, z którą przez lata łączyła go przyjaźń, a może nawet coś w rodzaju literackiego flirtu, przekazał ►

Portret autorstwa Joanny Helander, jeden z ostatnich na kliszy. – Najlepsze zdjęcie wychodzi, gdy mówię: „No, to kończymy” – opowiadała fotografka.

eprasa.pl 8a138ed8a2



eprasa.pl 8a138ed8a2

zdawkowe gratulacje, po czym zerwał z nią kontakt). Jednak, jak mówił w wywiadzie dla Onetu Michał Rusinek, kiedy w 1995 roku Nagrodę Nobla dostał Seamus Heaney, Szymborska miała odetchnąć z ulgą. Niewielka była przecież szansa, że nagrodzą poetkę od razu po poecie (Stanisław Barańczak uzupełniał: „nie dość, że z Europy, to jeszcze z katolickiego kraju, w którym podstawą wyżywienia są ziemniaki").

Ale los lubi sobie zażartować z naszych przewidywań i prognoz.

Telefon w Astorii nie przestawał dzwonić. Podobno od chwili ogłoszenia werdyktu do końca pobytu w Zakopanem Szymborskiej nie udało się ani razu zjeść gorącego obiadu, ciągle była od niego odrywana. Nie inaczej wyglądało to potem w Krakowie. Teresa Walas opowiadała mi, że trzeba było poetce zapewnić bufor oddzielający ją choć trochę od domagającego się nieustannie jej uwagi świata. – W pierwszym okresie takim buforem byłam ja i na pewno będę z tego powodu żyła dwa lata krócej. Musiałam robić tak, żeby ludzie ją nadal lubili, a zarazem ich do niej nie dopuszczać.

Na dłuższą metę jednak trzeba było znaleźć inne rozwiązanie. Teresa poleciła swojego byłego studenta Michała Rusinka. Kiedy przyszedł na pierwszą rozmowę do Szymborskiej, telefon wciąż dzwonił. A że gniazdko było ukryte za meblościanką przytwierdzoną na stałe do ściany, wyłączyć go było nie sposób. Rusinek zapytał poetkę, czy ma nożyczki, miała, przeciął kabel, a ona oznajmiła, że to posunięcie genialne i sekretarza z miejsca zatrudniła. Rusinek oczywiście w kolejnym ruchu kupił sekretarkę automatyczną, zainstalowali ją z Teresą Walas przy oporze Szymborskiej, która twierdziła, że żadnej maszyny sobie nie życzy – po trzech dniach zadzwoniła jednak do Teresy: „Słuchaj, ten, kto wynalazł automatyczną sekretarkę, powinien dostać Nobla!".

Podejrzewam, że wielu jej nagrodzonych kolegów uśmiechnęłoby się tylko, słysząc, ile zaproszeń odrzuciła, ilu wywiadów nie udzieliła, ilu zaszczytnych tytułów nie przyjęła. Zresztą nawet kiedy się już na wywiad zgodziła, łatwo nie było. Ale nie dlatego, że pytającego lekceważyła, przeciwnie, uważała, że odpowiedź musi być rzetelna i przemyślana. Michał Rusinek opowiada o pewnym wywiadzie poetki. „To jest bardzo dobre pytanie – powiedziała w pewnym momencie – ale nad odpowiedzią muszę się chwilę zastanowić". Dziennikarz grzecznie więc czeka. Szymborska orientuje się w sytuacji: „Nie, nie odpowiem teraz. Proszę przyjść jesienią".

Miała jednak pewną zasadę, mówiła mi o niej Teresa Walas: – Wszystkie zobowiązania, które podjęła przed Noblem, spełniła, choćby to była wiejska podstawówka – tu nie było dyskusji. Miała poczucie, że ci, którzy ją cenili przed nagrodą, cenili ją za jej poezję, ci natomiast, którzy zapraszali po Noblu, często chcieli towaru z ekskluzywną metką.

STRAŻAK Z TEKSASU

Urodziła się w wielkopolskim Kórniku, jednak wcześniej przez lata jej ojciec Wincenty Szymborski związany był z Podhalem i Zakopanem – zarządzał tam dobrami hrabiego Władysława Zamoyskiego. Panów łączył wspólny światopogląd o zabarwieniu endeckim, daleki od przyszłego sposobu myślenia jego córki. Po kilku latach rodzice przenieśli się z dziećmi – Wisławą i starszą Nawoją – do Krakowa. Dziewczynki chodziły do gimnazjum sióstr urszulanek. I choć zakonnicom nie udało się wpoić Wisławie głębokiej wiary, przyjaźnie ze szkolnych lat pozostały do końca. Panie spotykały się regularnie na tak zwanych sabatach czarownic. W trakcie sabatów obowiązywało kilka zasad, między innymi ta, że nie wolno rozmawiać o zdrowiu – czyli o chorobach, który to temat wraz z upływającym czasem nęcił coraz mocniej. Jeśli któraś z czarownic uległa pokusie, musiała płacić karę – dosłownie.

Szymborska debiutowała wierszem „Szukam słowa" – który w wersji mocno skróconej ukazał się w 1945 roku w „Dzienniku Polskim" (a właściwie w jego dodatku „Walka. Dodatek Literacko-Społeczny Młodych"). Później mówiła, że gdyby nic z tego, co przyniosła do redakcji, nie opublikowano, zrezygnowałaby z pisania poezji. Pierwszy tomik ukazał się w 1952 roku. Wierszy – z tym po śmierci Stalina na czele – pełnych entuzjazmu dla panującego wówczas ustroju wielu do dziś nie chce jej darować. Zwłaszcza że potem nie dokonała publicznej ekspiacji, nie posypywała zbyt obficie głowy popiołem. „Wtedy uważałam, że komunizm to zbawienie dla Polski i ludzkości. (...) Niektórzy ludzie próbowali mnie przekonywać, ale ja sobie tłumaczyłam, że wszystko wiem lepiej" – mówiła Annie Bikont i Joannie Szczęsnej. Zrobiła dla nich wyjątek, bo nie lubiła do tego tematu wracać. Choć wcześniej, odbierając Nagrodę Goethego w 1991 roku, powiedziała w przemówieniu: „Rzeczywistość objawia się czasem od strony tak chaotycznej i zastraszająco niepojętej, że chciałoby się wykryć w niej jakiś trwalszy porządek, dokonać w niej podziału na to, co ważne i nieważne, przestarzałe i nowe, przeszkadzające i pomocne. Jest to pokusa groźna, bo często wówczas między świat i postęp wciska się jakaś teoria, jakaś ideologia obiecująca wszystko posegregować i objaśnić. Są u nas pisarze, którzy oparli się tej pokusie i woleli zawierzyć własnemu instynktowi i sumieniu niż wszelkim pośrednikom. Ja tej pokusie, niestety, uległam, o czym świadczą dwa pierwsze zbiorki wierszy".

I to powinno wystarczyć. Ale nie wystarczyło. Do dziś hasło Szymborska uruchamia u niektórych ten sam zestaw zarzutów. Zupełnie jakby początek unieważniał resztę jej twórczości. Mówi Justyna Sobolewska, dziennikarka, krytyczka literacka: – Są pisarze, na przykład Tadeusz Konwicki, którzy mają potrzebę wracania do tamtego czasu, opowiadania o tym: byłem głupi, dałem się uwieść... Ona nie. Odcięła to.

Może też dlatego, że – była już o tym mowa – nie była osobą, która lubi zajmować świat swoimi przeżyciami. Wypowiadała się wierszami i felietonami (jej „Lektury nadobowiązkowe", drukowane latami w „Życiu Literackim", „Piśmie", „Odrze", „Gazecie Wyborczej", opowiadają nie tylko o przeczytanych książkach, są też świadectwem zainteresowań autorki recenzji, pokazują jej sposób myślenia, błyskotliwą inteligencję i humor).

Wierszy nie opatrywała dedykacjami (wyjątkiem jest „Autotomia", poświęcona pamięci Haliny Poświatowskiej), nie umieszczała ►

eprasa.pl 8a138ed8a2



1



2

Wszystkich przednoblowskich zobowiązań dotrzymywała. Miała poczucie, że ci, którzy cenili ją przed nagrodą, cenili jej poezję. Tym, którzy zapraszali po Noblu, mogło zależeć na towarze z ekskluzywną metką.

1. Mieszkanie przy ul. 18 Stycznia (wprowadziła się do niego w połowie lat 60.) Szymborska nazywała szufladą. Nazwę tę przejęli jej przyjaciele. Mieszkanie było małe – pokój z wnęką kuchenną, za to z dużym balkonem (**2.**). Na ścianie (**3.**) obraz z małpami – te zwierzęta fascynowały poetkę.



3



4

eprasa.pl 8a138ed8a2

przy nich dat. „A to dlatego, że chciałabym, aby każdy mój wiersz był przyjęty przez czytelnika jako napisany dla niego. Bo wiersz należy do ciebie, który to czytasz, i tobie go właśnie dedykuję. Tak więc myślę, że już tego nie zmienię, nie będę moich wierszy datować i umiejscawiać czy jakąś pineską przyszpilać do jakiegoś konkretnego krajobrazu" – czytamy w „Pamiątkowych rupieciach".

Michał Rusinek w rozmowie z Grzegorzem Krychowiakiem opowiada: „Po Noblu Szymborska dostawała doktoraty i prace naukowe poświęcone swojej twórczości. Przeglądała je, dziękowała autorom i odkładała na półkę. Kiedyś dostała jednak list od emerytowanego strażaka z Teksasu. Napisał, że strażacy raczej nie czytają poezji, ale on gdzieś zobaczył jej wiersz, zapamiętał nazwisko i kupił tomik. Napisał jej jedno zdanie: »Pani napisała to, co ja myślałem przez całe życie, ale nie umiałem tego wyrazić«. Mam wrażenie, że zrobiło to na niej większe wrażenie niż wszystkie doktoraty".



Kornel Filipowicz kochał czas spędzany w przyrodzie, ciągle myślał, jak tu się wyrwać z miasta. Pod jego wpływem pokochała to i Szymborska.

BOŻE, JAKI PIĘKNY MĘŻCZYZNA!

„Po raz pierwszy zobaczyłam Kornela gdzieś w 1946 albo 1947 roku. Nie pamiętam, gdzie to było, ale pamiętam wrażenie, jakie na mnie zrobił. Siwiejący blondyn, opalony, kolorowy, w niebieskich wypłowiałych spodniach, wtedy jeszcze nie było mody na dżinsy, i bluzie w takim cudownym żółtym, rozbielonym kolorze. Pomyślałam: Boże, jaki piękny mężczyzna. Ale to nie miało wtedy żadnych konsekwencji. Przez całe lata patrzyliśmy na siebie z daleka" – notują słowa poetki Anna Bikont i Joanna Szczęsna.

Pisarz Kornel Filipowicz był jeszcze w tamtym momencie mężem malarki i rzeźbiarki Marii Jaremy (która zmarła w 1958 roku), Szymborska w 1948 roku wyszła za poetę Adama Włodka, rozwiedli się po kilku latach.

Miłość jest dla nich pewnego rodzaju teatrem, grą. Ważne, by nie ujawniać intymności, by nie wpaść w sentymentalizm.

Tak się złożyło, że początek ich związku to jednocześnie wielomiesięczne rozstanie – Szymborska w trybie nagłym została wysłana do przeciwgruźliczego sanatorium w Zakopanem. Rozstanie sprzyjało wymianie listów. Listów niezwykłych (wydał je Znak w 2016 roku w zbiorze „Najlepiej w życiu ma twój kot"). Nie tylko dlatego, że ich autorami są poetka i pisarz. – Widać też w nich rodzaj gry, literackiej zabawy, tworzą teatr codzienności.

Wierszy nie datowała, nie opatrywała ich też dedykacjami. „Chciałabym – mówiła – by każdy mój wiersz był przyjęty przez czytelnika jako napisany dla niego".

Pod koniec lat 60. między Szymborską a Filipowiczem przeleciała – według słów poetki Ewy Lipskiej – iskra. Ta iskra już nie zgasła. – To był nowoczesny związek – mówi Justyna Sobolewska, autorka książki o Filipowiczu „Miron, Ilia, Kornel". – Mieszkali osobno, uznali, że to jest dla nich najlepsze. Że dwie hałasujące maszyny do pisania byłyby śmieszne i komplikowałyby życie. Odwiedzali się. On gotował. Kiedy wyjeżdżał, ona się zajmowała jego kotem. Łączyło ich podobne spojrzenie na świat – niewiara w życie pozagrobowe z jednej strony, z drugiej wielka wrażliwość na to, czym jest wszechświat, z czego się składa, przekonanie, że każda jego cząsteczka ma w nim swoją wagę i rolę. Wreszcie poczucie humoru, ironia, dystans. Oboje wiedzieli, co jest dla nich ważne – i że twórczość ma priorytet. Byli doskonale świadomi, czego potrzebują w relacji. To nie było typowe wtedy, nie jest i dziś specjalnie powszechne. Jednak związek to związek, mieszkamy razem, robimy zakupy, sprzątamy i gotujemy ziemniaki na obiad. Tu było inaczej. Nic z mieszczańskiej przytulnej codzienności. Nie ma tam prostego kodu erotycznego, nie ma taniego romansu. No i nie może być nudno – mówi Justyna Sobolewska.

Do ubarwienia życia zatrudniają więc czasem postaci fikcyjne, m.in. Hrabinę Heloizę Lanckorońską, Eustachego Pobóg-Tulczyńskiego, jej plenipotenta, a także aktorów drugoplanowych, jednak istotnych, jak kapral Józio czy zakochana w Filipowiczu Gienia. Chwilami jednak było zwyczajnie. Pisze Szymborska: „Mój Najważniejszy, cieszę się, że gotów jesteś znowu przyjechać, ale póki się nie dowiem, że Sehr Geehrter Herr Doktor Robert Koch wyraża się o mnie ujemnie, byłoby to lekkomyślne z Twojej strony (jesteś przecież ledwie po chorobie, to jak wiadomo wymarzona sytuacja), a z mojej – bardzo wątpliwy dowód uczucia do Ciebie".

Justyna Sobolewska: – Cudowna jest seria zdjęć zrobionych im przez Ewę Lipską, gdzie siedzą z papierosami, obok siebie, a jakby osobno, nie akcentują bliskości, nie okazują sobie publicznie czułości. Oboje cenili dyskrecję. Ale także, myślę, nie ujawniali uczuć, żeby nie zabrnąć w kicz, oboje się kiczu uczuciowego bali.

eprasa.pl 8a138ed8a2

Byli niezależni. Jako ludzie i jako twórcy. – Kornel miał wcześniej dwa kompletnie inne związki – opowiada Justyna. – Pierwsze małżeństwo, z Jaremianką, to była wysoka temperatura miłosno-nienawistna. Po jej śmierci ożenił się z Marią Próchnicką. Ale właściwie nigdy nie byli prawdziwie razem.

Choć nigdy z Szymborską nie mieszkał, dzielili codzienność. Wiele rzeczy robili razem, choćby wyprawy na targi staroci do Cieszyna. – U niej otworzyły się dzięki niemu nowe przestrzenie w myśleniu – mówi Justyna Sobolewska. – Na przykład o przyrodzie, która wcześniej niespecjalnie ją interesowała, pod wpływem rybackich wypraw z Kornelem zaczęło się to zmieniać. On był z zamiłowania przyrodnikiem, cały czas myślał, jak by się wydostać z miasta na łódkę, jak być w przyrodzie. I w końcu ona zaczęła to lubić. Mało tego, rozsmakowała się w opisach przyrody w literaturze, które wcześniej, jak wyznawała, raczej omijała.

Na rybackie wyprawy jeździli z przyjaciółmi, ani Szymborska, ani Filipowicz nie mieli samochodu. Często towarzyszyli im Ewa Lipska i jej mąż. Lipska opisuje, jak poetka stała z podbierakiem, dzięki czemu zyskała przydomek Pani Podbierakowa. Potem połów przerabiany był na posiłek – chyba że rybki okazały się zbyt małe (wtedy odzyskiwały wolność) i na obiad były przezornie zabierane z Krakowa konserwy.

– Ona z kolei starała się zarazić Kornela miłością do Tomasza Manna, to był jej ukochany pisarz, najważniejszy, mówiła o nim: jaśnie wielmożny Tomasz Mann, ale Kornel „Czarodziejskiej góry" nie pokochał – opowiada Justyna Sobolewska. – Myślę natomiast, że to pod jej wpływem odważył się wrócić do poezji, przed wojną pisał wiersze, potem to zarzucił. Nie da się, niestety, wyłuskać tych, które byłyby poświęcone Wisławie. On za to jest obecny w jej twórczości i to są niesłychanie piękne wiersze. je przekazano na cel taki to a taki, nie wiem jeszcze, jaki dokładnie, ale drugą połową chciałabym się podzielić już niebawem. (...) Kto, jak nie Pan, wie najlepiej, komu najbardziej pieniędzy potrzeba, które placówki zużyją je z pożytkiem. Nie chciałabym, aby te darowizny zużyte były na nowe dywany, święte figury albo niekończące się drinki".

Wspierała też Adama Wajraka w jego pisaniu o przyrodzie, kibicowała ochronie puszczy czy walce o Dolinę Rospudy – być może także dlatego, że były to sprawy bliskie Kornelowi.

Jej powściągliwość w okazywaniu uczuć była legendarna. – Kiedy miała rzeczywiście jakąś zgryzotę, zawsze była w niej zamknięta sama ze sobą – mówi Teresa Walas. – Tak też przeżywała żałobę. Po śmierci Kornela Filipowicza zniknęła na dwa miesiące z towarzyskiego horyzontu. Nie angażowała innych w swoje cierpienie. A kiedy się wyłoniła, była jakby oczyszczona. Nie musieliśmy spuszczać oczu, myśleć o tym, żeby tylko jej czymś nie dotknąć. Piliśmy zdrowie Kornela, bo „tam" zdrowie też jest przecież potrzebne. Choć myślę, że wykonała ogromną pracę i zapłaciła za to wielką wewnętrzną cenę.

JAK OBSYPAĆ SIĘ ZUPĄ

Dokąd tak biegnie, czy nie jest zmęczona.
Ależ nie, tylko trochę, bardzo, nic nie szkodzi.
Albo go kocha, albo się uparła.
Na dobre, na niedobre i na litość boską.

Ten cytat z „Portretu kobiecego" ozdabia koszulki i kubki. Zrobił karierę. Podobnie jak wiersz „Nic dwa razy", który śpiewały Ewa Demarczyk, Łucja Prus, Kora i Sanah. A ile razy mówimy w rozmowie: „Tyle wiemy o sobie, ile nas sprawdzono", może nawet nie zdając sobie sprawy z tego, że cytujemy noblistkę? No

Kiedy miała jakąś zgryzotę, zawsze była w niej zamknięta sama ze sobą. Tak też przeżywała żałobę. Po śmierci Kornela zniknęła na dwa miesiące, nie angażowała innych w swoje cierpienie.

Po śmierci ukochanego starała się, żeby jego pisarstwo było lepiej widoczne na rynku wydawniczym, przygotowywała wybory opowiadań, zebrała wspomnienia, ale Filipowicz jak był, tak pozostał pisarzem kameralnym, lokalnym, pisarzem małych miasteczek, pisarzem prowincji. Docenionym, choć nieczytanym powszechnie. Zresztą oboje byli oboje ludźmi kameralnymi, nie robili zamieszania wokół siebie, woleli mniejszy krag sprawdzonych przyjaciół, łódkę, biwaki. On miał duszę społecznika, nauczyciela, opiekował się młodymi pisarzami, organizował życie literackie, kiedy już można to było robić. Dla środowiska z całą pewnością był autorytetem. Szymborska duszy społeczniczki nie miała, dużo jednak robiła po cichu.

Jeszcze z Zakopanego napisała do Jacka Kuronia: „Bardzo liczę na Pana pomoc w jednej sprawie. Jak wiadomo, z Nagrodą Nobla łączą się duże pieniądze, rzecz jasna, pragnęłabym się nimi jakoś mądrze podzielić. Połowę, albo trochę mniej, mam zamiar zatrzymać do własnej dyspozycji, zapisem testamentowym, aby i jest jeszcze „Kot w pustym mieszkaniu", jeden z piękniejszych wierszy o stracie, jakie powstały, też często przywoływany.

Czy poza tym czytamy Szymborską? Znamy jej poezję? Nie mam jak tego sprawdzić, ale wydaje mi się, że nie bardzo. Dwa, trzy wiersze, kilka cytatów. A jak jest gdzie indziej? Michał Rusinek podliczył, że jej wiersze tłumaczono na 50 języków. Justyna Sobolewska opowiada o niesłychanej popularności poezji Szymborskiej we Włoszech. Także w „Pamiątkowych rupieciach" czytamy: „Pietro Marchesani, profesor literatury polskiej w Genui, opowiadał »Gazecie Wyborczej«: Pamiętam jej ostatni wieczór poetycki w Bolonii. Nigdy w życiu czegoś takiego nie widziałem. Blisko tysiąc pięćset osób, w pierwszym rzędzie siedział Umberto Eco, który z nią ciągle żartował. Niezwykła atmosfera skupienia, prawie każdy miał książkę w rękach. Coś jak obrzęd religijny. Ona nie ma czytelników we Włoszech. Ona ma fanów, wielbicieli. Wśród poetów zagranicznych i włoskich jest tą, która sprzedaje najwięcej tomów. Jej wiersze są cytowane w przemówieniach politycznych. ►

eprasa.pl 8a138ed8a2



Szymborska, namiętna palaczka, wyciągnęła podczas noblowskiego bankietu króla Szwecji na papierosa.

Pierwsze dwie strony ostatniej książki Antonia Tabucchiego, która rozeszła się w nakładzie rzędu czterystu tysięcy, to komentarz do jednego z utworów Szymborskiej. Wersy jej wierszy nierzadko stają się tytułami książek innych autorów". – W Polsce natomiast ugrzęzła w wizerunku cioci, która urządza kolacyjki, loteryjki i układa limeryki. Tymczasem jest poetką rozpaczy, poetką głębi, poetką metafizyczną – mówi Justyna Sobolewska.

„Był to taki czas, kiedy Szymborska nałogowo odżywiała się austriackimi zupkami w proszku (najlepsza była ponoć szparagowa), a gdy przychodzili goście, stawiała na stole wrzątek oraz tackę z różnymi zupkami. Każdy nasypywał sobie, co chciał, i sam zalewał gorącą wodą".

– Rozmowy były swobodne, ona nigdy nie robiła zawiesiny intelektualnej, że oto mamy do rozstrzygnięcia niesłychanie poważne sprawy – uzupełnia Teresa Walas. – Ale pilnowała, żeby nikt nie pozostał bez głosu, dbała, by każdy wyszedł z tła. W finale odbywała się loteryjka. Mam do dziś wylosowaną kiedyś mikroskopijną komódkę na biżuterię. Ale można było trafić na rzecz niepozorną, jak słoiczek dżemu, bywały i składanki dowcipów. Pamiętam, jak poważny Karl Dedecius wylosował czerwone skarpetki, a Czesław Miłosz – maskę klowna. No i wszyscy wiedzieli, że jeśli przychodzi Jerzy Illg, reszta jest przegrana, bo najcenniejsza rzecz zawsze trafiała się jemu.

Choć poeta i krytyk literacki Bronisław Maj – czytamy u Bikont i Szczęsnej – uważał, że to on miał największe szczęście w losowaniu.

Wiemy też, że poetka przygotowywała dla przyjaciół wyklejanki, które wysyłała ze świątecznymi życzeniami. Że uwielbiała zabawy literackie, a układanie zabawnych wierszyków – były to m.in. limeryki, moskaliki, odwódki i lepieje – przychodziło jej z łatwością i sprawiało radość. Że bawiło ją robienie niestandardowych niespodzianek znajomym – jak ustawienie w ogrodzie sporej figury owcy. Że do dalszych wypraw mogła ją skłonić wizja odwiedzenia miejscowości takich jak Neandertal, Corleone czy Limerick (i, rzecz jasna, zrobienia sobie zdjęcia pod tablicą z nazwą). Że zwiedzając miasta czy muzea, także te najsłynniejsze, posługiwała się własnym specyficznym drogowskazem. Rejestrowała kilka obrazów czy detali architektonicznych i proponowała, by iść na kawę. A potem dostawaliśmy wiersz:

Dopóki ta kobieta z Rijksmuseum
w namalowanej ciszy i skupieniu
mleko z dzbanka do miski
dzień po dniu przelewa,
nie zasługuje Świat
na koniec świata.

Podczas jej pogrzebu w lutym 2012 roku Michał Rusinek zastanawiał się, co powiedziałaby na zgromadzony na uroczystości tłum (organizatorzy szacowali, że było około 8 tysięcy osób). „Pewnie podejrzewałaby, że ci ludzie są tu przypadkowo, że tylko coś ich zatrzymało w drodze na mecz". Tak jak zawsze była zaskoczona, że tyle osób przychodzi na spotkania z nią, uważała, że gdzieś w okolicy musi odbywać się jakieś ważne wydarzenie sportowe czy koncert. Oni wszyscy – i wielu innych – ciągle odwiedzają grób poetki na Cmentarzu Rakowickim w Krakowie. ●

Podczas słynnych kolacji u Szymborskiej rozmowy były swobodne, ona nigdy nie robiła zawiesiny intelektualnej, że oto są do rozstrzygnięcia niesłychanie poważne sprawy. Ale pilnowała, by nikt nie pozostał bez głosu.

Teksty o sławnych ludziach najlepiej pisze się anegdotami. Tych Szymborska dostarcza mnóstwo. I oczywiście o kolacyjkach, loteryjkach i limerykach warto wspomnieć, też przecież opowiadają jakąś część historii noblistki.

– Kolacje u Szymborskiej zawsze były przemyślane, żadnych improwizacji – opowiada Teresa Walas. – Rzadko przychodziło więcej niż 10 osób, 12 to już był tłum. Wisława nie była namiętną kucharką, w czasach przednoblowskich zawsze sama coś przygotowywała, na ogół jakieś duszone mięso, ale czasem były po prostu kanapki, do tego dobra wódeczka (i „kornelówka", czyli nalewka cytrynowa według receptury Filipowicza). No i słynne zupy w proszku, wymienialiśmy się nimi jak znaczkami pocztowymi, ktoś kochał ogonową, inny cebulową.

Bywało i tak, że gospodyni wręczała gościom menu z wypisanymi tam wykwintnymi i wymyślnymi potrawami, tyle że wszystkie były przekreślone, jak w restauracji rodem z PRL, jedyne, co zostało, to jakieś zwykłe danie.

Z kolei Bikont i Szczęsna opisują kolację, podczas której Barbara Czałczyńska krzyknęła: „O Boże, obsypałam się zupą":

ZDJĘCIA: JOANNA HELANDER, ANDRZEJ ŻAK/SIPA/ EAST NEWS, SOREN ANDERSSON/ AP PHOTO/ EAST NEWS, ARCHIWUM PRYWATNE WISŁAWY SZYMBORSKIEJ, ARCHIWUM FUNDACJI WISŁAWY SZYMBORSKIEJ.

eprasa.pl 8a138ed8a2

THALGO
LA BEAUTÉ MARINE

MORSKI KOLAGEN. PIĘKNO POPARTE NAUKĄ.

WYSOKA BIODOSTĘPNOŚĆ • POTWIERDZONA SKUTECZNOŚĆ

Dwie zaawansowane formuły kolagenu morskiego THALGO stworzone, by wspierać piękno od wewnątrz.

NOWOŚĆ

COLLAGÈNE 10 000

JĘDRNOŚĆ • ELASTYCZNOŚĆ • WYGŁADZENIE

10 000 mg OPATENTOWANEGO KOLAGENU MORSKIEGO Peptan®

–26% ZMARSZCZEK POWIERZCHNIOWYCH*

COLLAGÈNE MARIN BEAUTÉ

SKÓRA • WŁOSY • PAZNOKCIE

kwas hialuronowy • witaminy • cynk

4× WIĘKSZE STĘŻENIE AKTYWNYCH PEPTYDÓW**



Suplementy THALGO dostępne są w aptekach, we współpracujących salonach beauty oraz na THALGO.PL

* Badanie kliniczne przeprowadzone metodą podwójnie ślepej próby, kontrolowane placebo, na 47 ochotnikach, którzy spożywali 10 000 mg peptydów kolagenu morskiego dziennie przez 12 tygodni.
** Badanie in vivo, Bionos Biotech S.L. (2024).

eprasa.pl 8a138ed8a2

PIERWSZA *tak* WYBITNA

JAKO JEDYNA KOBIETA W HISTORII OTRZYMAŁA DWA NOBLE. STAŁA SIĘ SYMBOLEM HEROICZNEJ PRACY I NAUKOWEJ DETERMINACJI. W NAJNOWSZEJ BIOGRAFII ANGELIKI KUŹNIAK POZNAJEMY **MARIĘ SKŁODOWSKĄ-CURIE** BLIŻEJ TAKŻE JAKO ŻONĘ, MATKĘ, KOCHANKĘ I REBELIANTKĘ, KTÓRA NIE BAŁA SIĘ PRZEKRACZAĆ GRANIC SWOJEJ EPOKI.

Tekst **MAGDA ROSŁANIEC**

Nauka była jej życiem. Nawet kilka godzin przed śmiercią pytała, czy łyżeczka, którą miesza herbatę, jest z radu czy mezotoru. Za swoje wybitne osiągnięcia – odkrycie polonu i radu, dwa Noble z fizyki i chemii, pionierskie badania nad promieniotwórczością, które zmieniły oblicze współczesnej nauki – zapłaciła zdrowiem. Promieniowanie, z którym przez lata pracowała bez świadomości jego zagrożeń, wyniszczyło jej organizm.

Ślady tej pracy pozostały na ciele naukowczyni nawet po śmierci. W 1995 roku, po 61 latach, szczątki Marii i Piotra zostały przeniesione do Panteonu w Paryżu. Maria była – znów – pierwszą kobietą, która tam spoczęła. Podczas ekshumacji na opuszkach palców Marii wciąż można było dostrzec blizny po oparzeniach radem. Gest pocierania bolących końców palców pojawia się w wielu wspomnieniach o noblistce.

Angelika Kuźniak, biografistka i reporterka trzykrotnie uhonorowana nagrodą Grand Press, zbierając materiały do swojej najnowszej książki, zanim dotknęła dokumentów z archiwum Marii Skłodowskiej-Curie i Piotra, musiała podpisać oświadczenie, że wie, iż mogą być szkodliwe dla zdrowia. Niektóre z nich do dziś przechowuje się w ołowianych pojemnikach.

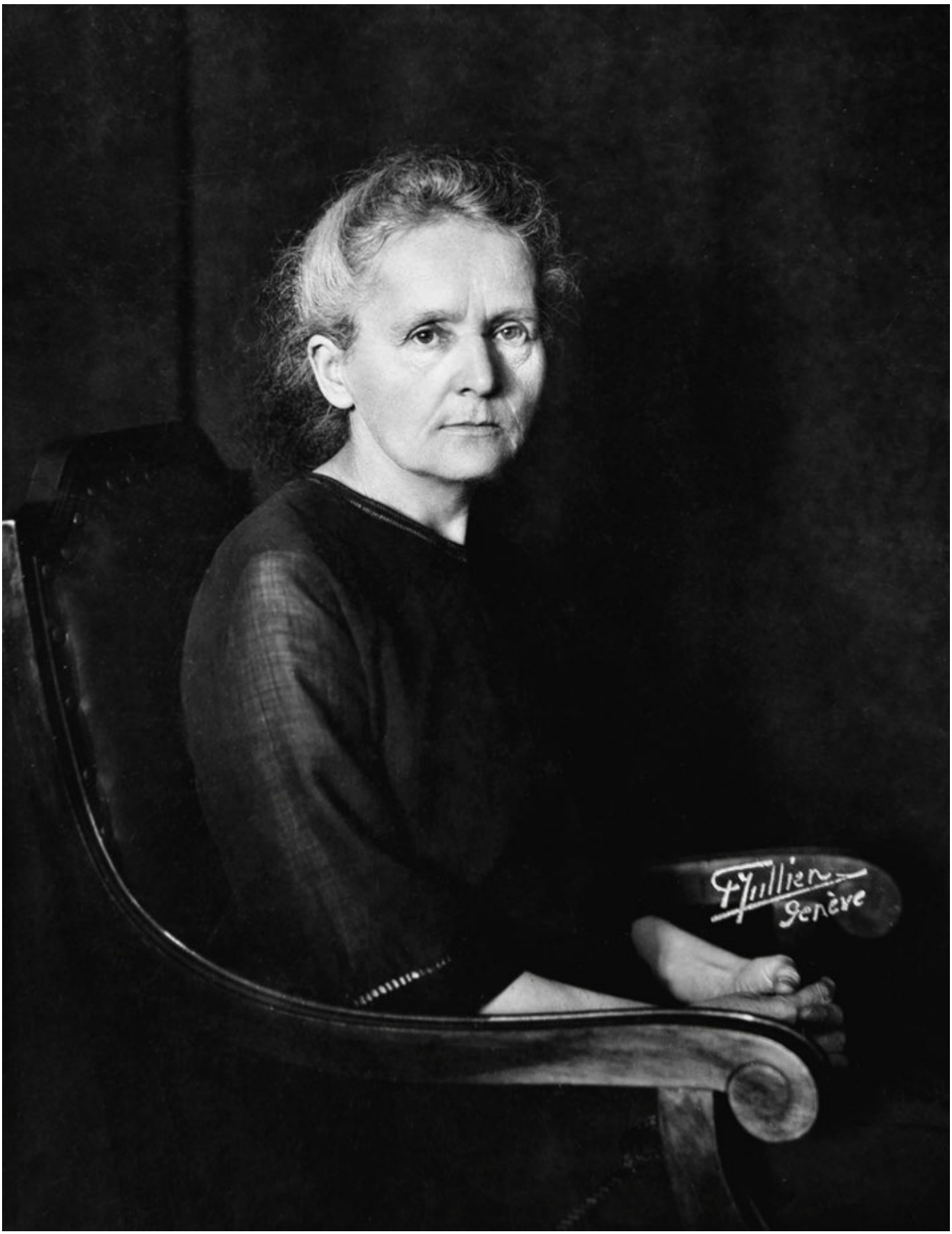
W SŁABYM CIELE

„Moje oczy są bardzo osłabione i pewnie już wielkiego pożytku z nich nie będzie. Co do uszu, to dokucza mi szum prawie nieustanny, a przynajmniej bardzo silny" – pisała Maria pod koniec swojego życia do siostry Bronisławy Dłuskiej, prosząc, by nikomu nie mówiła o tych objawach.

– Słabość ją drażniła. Miała +15 dioptrii, ale nie było to dla niej powodem, by rezygnować z pracy. Nadal kierowała Katedrą Fizyki Ogólnej na Sorbonie i dwa razy w tygodniu wykładała. Znała każdy stopień prowadzący na katedrę, więc pokonywała je bez pomocy, choć studentów niemal już nie widziała. Na co dzień nosiła okulary o grubych szkłach, przy czytaniu dodatkowo używała lupy. Przez ulicę prowadziła ją pod ramię zawsze któraś z córek... Mam w sobie dużo czułości dla ludzi starszych, może dlatego tak ►

Na stronie obok: Maria Skłodowska-Curie na zdjęciu Franka Henriego Julliena (1922).

eprasa.pl 8a138ed8a2



eprasa.pl 8a138ed8a2

bardzo porusza mnie Maria pod koniec jej życia – wyznaje Angelika Kuźniak.

W RELACJACH

Nie przestaje być wybitną uczoną, kiedy cierpi po śmierci męża, ponownie się zakochuje czy popełnia błędy. Skłodowska-Curie była silna, odważna i skrupulatna, ale też niecierpliwa, apodyktyczna, czasem krucha. – Właśnie te sprzeczności są interesujące. I być może dzięki nim lepiej rozumiemy również jej pracę, upór i cenę, jaką za nie płaciła. Nie zależało mi na „uczłowieczaniu pomnika", tylko na pokazaniu całego człowieka – mówi pisarka i reporterka, której książka pozwala nam spojrzeć na Marię przez pryzmat jej najbliższych relacji.

Autorka sięga po listy i zapiski, dzięki którym bohaterka może mówić własnym głosem. Szczególnie przejmujący jest „dziennik żałobny", który Maria zaczęła pisać 11 dni po śmierci ukochanego Piotra Curie. Na 28 stronach zwraca się bezpośrednio do zmarłego męża: „Piotrze, ja nie mogę, ja nie chcę tego wszystkiego znieść. Dalsze życie jest niemożliwe [...]. W głębi duszy czuję, że to wszystko rzeczywiście się stało i zachowuję się jak ktoś, kto próbuje oszukać samego siebie, z marnym zresztą skutkiem".

Również z osobistych zapisków i listów wyłania się obraz Marii jako matki. Godziła ogromne zaangażowanie w pracę naukową z wychowaniem córek najlepiej, jak potrafiła. – Korzystała z pomocy innych, zatrudniała opiekunki do dzieci. Po śmierci Piotra zdarzało jej się wracać z pracy tak zmęczoną, że mdlała. A jednocześnie bardzo pilnowała, żeby być obecna w życiu córek. Znajdowała czas na wspólne spacery, wycieczki rowerowe, pływanie. Pół godziny dziennie przeznaczały na gimnastykę, w ogrodzie kazała ustawić poprzeczkę z trapezem, kółkami i liną. Zimą były łyżwy i narty. Jesienią dom pachniał konfiturami, które smażyło się według jej wskazówek. Kiedy urodziła Irenę, zaczęła prowadzić „dziennik dziecka". Zapisywała jej wagę, przyrost dzienny, tygodniowy, miesięczny, odnotowywała kolejne etapy rozwoju. Po urodzeniu Ewy zeszyt podzieliła na dwie części. Mierzyła nawet obwód głowy dziewczynek. Każda z córek zapamiętała dzieciństwo inaczej. Ewa powtarzała, że matka zawsze była „poza domem" i swojego dzieciństwa nie nazywała szczęśliwym. Irena wspominała spacery z matką w parku i to, że odprowadzała ją do szkoły – opowiada Angelika Kuźniak.

Starsza córka, która dzieliła z matką pasję do matematyki i chemii, z czasem stała się dla Marii przyjaciółką i partnerką naukową. W listach, obok ciepłych słów, wymieniały się zadaniami matematycznymi. U Ewy, młodszej córki, Maria podziwiała wrażliwość. Była dumna, kiedy Ignacy Paderewski dostrzegł jej talent pianistyczny.

„Moja kochana – pisała do niej w liście – lubię myśleć, że widzisz piękne rzeczy i potrafisz dostrzec ich piękno! Obyś zawsze była w tym niezwykłym stanie łaski i odczuwania mocy wrażeń, jakie daje przyroda, które są zdrowsze i bardziej kojące niż tyle innych! Wiem, że samo racjonalne podejście nie wystarcza i że trzeba obudzić w sobie pokłady wrażliwości, gdyż nasze wewnętrzne niepokoje, sprzeczności ukrywają przed nami dobrodziejstwa, jakie daje prosta kontemplacja piękna świata".

SKROMNOŚĆ, NIE POCHWAŁY

Popularność jej nie cieszyła. Nie udzielała wywiadów na temat spraw prywatnych, nie zamierzała rozdawać autografów. Chciała mówić wyłącznie o pracy naukowej, nie o sobie.

– Fizykochemiczka Alicja Dorabialska, która praktykowała w jej paryskim laboratorium, wspominała, że Maria „bała się sławy". Uważała, że „sława więcej zawstydza, niż cieszy". Nie znosiła fotografów, źle czuła się w tłumie. Świetnie widać to podczas jej pierwszej podróży do Stanów Zjednoczonych. Kiedy 11 maja 1921 roku transatlantyk Olympic wpływał do Nowego Jorku, na nadbrzeżu od kilku godzin czekali dziennikarze i fotoreporterzy. Maria schowała się w kabinie i nie chciała wyjść. Córki bały się, że matka zemdleje. Nigdy wcześniej nie brała udziału w konferencjach. Zwykle przygotowywała oświadczenie, które rozdawano dziennikarzom. W Nowym Jorku po długich namowach w końcu się zgodziła – opowiada Kuźniak.

CENA ZA NIEZALEŻNOŚĆ

Jednak o tym, co prasa potrafi zrobić z cudzym życiem, przekonała się na własnej skórze, kiedy wybuchł skandal wokół jej romansu z Paulem Langevinem. Pod domem noblistki zbierały się tłumy. Wybijano kamieniami szyby, krzyczano: „Precz ze złodziejką mężów!". Langevina przedstawiano jako ofiarę romansu, Marię – jako kobietę, która rozbija rodzinę. Nasuwają się więc pytania: czy mężczyznom uchodziło wtedy więcej niż kobietom? Czy byli oceniani według różnych miar? I wreszcie – czy aż tak wiele zmieniło się od tamtych czasów?

– Paul Langevin był żonatym mężczyzną, Maria – wdową, a mimo to właśnie ją przedstawiano jako uwodzicielkę rozbijającą rodzinę, „złodziejkę mężów", cudzoziemkę. ►

Nie ulegała konwenansom i miała własne zdanie także w sprawach pozornie błahych. W liście do córki niewybrednie wypowiedziała się na temet szpilek: „Och, moje drogie biedactwo, jakież okropne obcasy! Nie, nigdy mnie nie przekonasz, że kobiety są stworzone do chodzenia na szczudłach".

eprasa.pl 8a138ed8a2





1. Maria Skłodowska-Curie z córkami Ireną i Ewą podczas wizyty w Stanach Zjednoczonych w 1921 roku. Za nimi stoi amerykańska dziennikarka Marie Mattingly Meloney. **2.** Maria Skłodowska-Curie i Albert Einstein poznali się podczas obchodów 350-lecia Uniwersytetu Genewskiego, gdzie oboje otrzymali tytuł doktora honoris causa. Połączyła ich wieloletnia przyjaźń. Genewa, 1924 rok. **3.** Maria kierująca przerobionym na stację radiologiczną samochodem marki Renault, którym od sierpnia 1914 roku jeździła od szpitala do szpitala. **4.** Maria z mężem Piotrem Curie w laboratorium (1896).

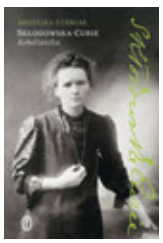




eprasa.pl 8a138ed8a2

To Maria stała się obiektem zbiorowej nienawiści. Sam język ówczesnej prasy wiele pokazuje. W jednym z artykułów porównuje się Marię do madame de Brinvilliers, słynnej siedemnastowiecznej trucicielki, która zabiła ojca i dwóch braci. Została skazana na śmierć i ścięta, a jej ciało spalono. Według autora artykułu Maria zastąpiła retorty probówkami, a trucizny dręczeniem psychicznym. Różnica miała być niewielka, bo „profil przestępczyni jest identyczny". Pisano o „lubieżnej starej trucicielce", która oczarowała swojego kochanka, „chłopca laboratoryjnego", a następnie metodycznie zamęczyła jego żonę. Ta „stara trucicielka" miała wtedy 44 lata i była od Langevina starsza zaledwie o pięć lat – komentuje autorka książki o naukowczyni.

Wielokrotnie próbowano publicznie wywołać przeciwko Marii antysemickie nastroje. Wszystko przez drugie imię: Salomea, które skutecznie podsycało plotki o jej rzekomym żydowskim pochodzeniu. Medialne nagonki, ksenofobia i mizoginia dużo ją kosztowały. Siostry błagały Marię, by wróciła z nimi do Polski. Nie chciała.



Angelika Kuźniak
„SKŁODOWSKA-CURIE. REBELIANTKA"
s. 528.

– Kiedy sugerowano, że ze względu na romans nie powinna przyjeżdżać do Sztokholmu po drugiego Nobla, stawiła się tam osobiście z siostrą i starszą córką Ireną. Po powrocie ze Szwecji trafiła do szpitala w stanie krytycznym. Na zewnątrz żadnych emocji, żadnych łez, taką miała zasadę – mówi Angelika Kuźniak.

A jednak pod tą pozorną twardością kryła się kobieta, która od dawna wiedziała, jak wiele kosztuje ją tłumienie emocji. Jako dwudziestolatka pisała do przyjaciółki: „Kto tak żywo wszystko odczuwa jak ja, a zmienić tego nieszczęsnego usposobienia nie jest w stanie, powinien się z nim kryć przynajmniej".

ONA TO PO PROSTU ROBIŁA

Dzień po tym, jak Maria po raz pierwszy wygłosiła wykład na Sorbonie, dziennik „Le Journal" napisał: „Dopuszczono kobietę do wyższej szkoły, do nauczania studentów obu płci. Co też stanie się z sugerowaną wyższością mężczyzny-samca? Zaprawdę powiadam wam: bliski jest czas, gdy kobiety staną się istotami ludzkimi".

Na wykładzie Marii były tłumy. Przyszli studenci, naukowcy, dziennikarze, fotoreporterzy, ale też zwykli gapie, którzy chcieli zobaczyć kobietę za uniwersytecką katedrą.

– Maria nie wygłosiła żadnej deklaracji o prawach kobiet. Weszła do sali bocznym wejściem i zaczęła wykład. Nie mówiła, że kobieta może stanąć za uniwersytecką katedrą. Po prostu to zrobiła. Zawsze była praktyczna. Kiedy widziała problem, szukała sposobu jego rozwiązania i uczyła się tego, czego akurat nie umiała. Potrzebne było prawo jazdy na ciężarówkę – zrobiła prawo jazdy na ciężarówkę. Potrzebna była wiedza o samochodach, aparaturze, organizacji, to ją zdobywała – tłumaczy biografistka. Podczas pierwszej wojny Maria nie tylko organizowała samochody z aparatami rentgenowskimi ratującymi żołnierzy, ale też sama jeździła nimi na front. Potrafiła przejść od idei do działania.

NIE NA SZTANDARACH

Całe życie Marii Skłodowskiej-Curie było w pewnym sensie świadectwem walki o równouprawnienie – choć sama niekoniecznie widziała siebie jako uczestniczkę tej walki. Bardziej niż ideologia interesowały ją zasady: niezależność, równe traktowanie i prawo do decydowania o własnym życiu. Kiedy w jednym z wywiadów zapytano ją, czy uważa, że kobiety są równe mężczyznom pod względem zdolności umysłowych, odpowiedziała spokojnie: „Dlaczego mówi pan o mężczyznach i kobietach? Dlaczego nie mówić o ludziach inteligentnych lub nie? Niektóre kobiety są inteligentne, niektóre nie".

Nie ulegała konwenansom i miała własne zdanie także w sprawach pozornie błahych. W liście do córki niewybrednie wypowiadała się na temat szpilek: „Och, moje drogie biedactwo, jakież okropne obcasy! Nie, nigdy mnie nie przekonasz, że kobiety są stworzone do chodzenia na szczudłach".

O swojej pracy mówiła z kolei bez cienia fałszywej skromności. „Wydzieliłam", „odkryłam", „wyodrębniłam", „przeprowadziłam", „użyłam" – wyliczała podczas odczytu noblowskiego, wyraźnie podkreślając własny wkład. Nawet dziś niejedna z nas miałaby kłopot, by mówić o swoich osiągnięciach z taką pewnością. Czy zatem można nazwać ją feministką?

– Mniej interesuje mnie pytanie, czy i jaką była feministką, a bardziej – co robiła, kiedy napotykała granicę postawioną tylko dlatego, że była kobietą. Najczęściej próbowała ją przekroczyć – mówi Angelika Kuźniak. I przywołuje słowa wnuczki Marii, Heleny Langevin-Joliot, która zapytana, czy babka angażowała się w ruch feministyczny, odpowiadała, że nie. Kiedy jednak przyjaciółka Marii, Hertha Ayrton, angielska matematyczka, fizyczka i feministka, poprosiła ją o podpisanie petycji w obronie sufrażystek skazanych na 10 miesięcy więzienia, wśród nich Sylvii Pankhurst, Maria nie wahała się ani chwili.

Nie lubiła publicznego angażowania się w sprawy społeczne. Pisała, że woli pozostać „poza obrębem walk politycznych". Ale kiedy jeden z senatorów stwierdził, że uczona jest niechętna przyznaniu kobietom prawa głosu, napisała list otwarty. Stanowczo stwierdziła w nim, że odmawianie kobietom prawa głosu uważa za niesprawiedliwość, „której należy położyć kres".

Wyznawała zasadę: „jeżeli coś jest słuszne, trzeba to robić, choćby z tysiąca powodów należałoby się od tego powstrzymać". ●

ZDJĘCIA: UNIVERSAL HISTORY ARCHIVE/ULLSTEIN BILD/ULLSTEIN BILD/GETTY IMAGES, AIP EMILIO SEGRE VISUAL ARCHIVES/SCIENCE SOURCE/BEW, BAIN NEWS SERVICE/BUYENLARGE/GETTY IMAGES, FRANK HENRI JULLIEN/LIBRARY OF CONGRESS/BEW, MATERIAŁY PRASOWE.

eprasa.pl 8a138ed8a2

Bielenda

BEAUTICINE

NOWY WYMIAR PIELĘGNACJI SKIN TECH LAB

Linia Beauticine Lab to zaawansowana koncepcja pielęgnacyjna łącząca **skuteczne, funkcjonalne formuły, nowoczesne rozwiązania technologiczne** oraz estetykę inspirowaną **koreańskim skincare.**



Biodynamiczny COLOSTRO -krem barierowo-naprawczy

REGENERACJA

COLOSTRUM
+ owsianka koloidalna
+ ceramidy

PEPTYDOWE płatki pod oczy DEPUFF

REDUKCJA OZNAK ZMĘCZENIA

HEKSAPEPTYD
+ kofeina + kolagen

HIALURO-żel intensywnie nawilżający

UKOJENIE I ODŚWIEŻENIE

Serum PDRN nawilżająco-regenerujące

INTENSYWNE NAWILŻENIE

KWAS HIALURONOWY
+ gliceryna roślinna
+ kwas poliglutaminowy

PDRN
+ **4000 ppm** kwasu hialuronowego
+ pantenol

FROSTED GEL texture

LED-compatible formula

baza BIODYNAMICZNA

Tylko tu!
ROSSMANN
Moja Drogeria
i na bielenda.com

Odkryj wszystkie produkty

AI

eprasa.pl 8a138ed8a2



BLISKIE PODRÓŻE

1

JESZCZE NIEDAWNO WYDAWAŁO NAM SIĘ, ŻE PRAWDZIWA PODRÓŻ ZACZYNA SIĘ DOPIERO TYSIĄCE KILOMETRÓW OD DOMU. IM DALEJ, TYM LEPIEJ: EGZOTYCZNA PLAŻA, TROPIKALNA WYSPA, DŻUNGLA. DZIŚ CORAZ CZĘŚCIEJ OKAZUJE SIĘ, ŻE RZECZYWISTOŚĆ NIE PRZYPOMINA ZDJĘĆ Z MEDIÓW SPOŁECZNOŚCIOWYCH. RAJSKIE ZATOKI BYWAJĄ ZASYPANE PLASTIKIEM, ZA MURAMI LUKSUSOWYCH RESORTÓW TRUDNO NIE DOSTRZEC CZĘSTO PRZYGNĘBIAJĄCEJ CODZIENNOŚCI MIESZKAŃCÓW, A KOLEJNE LATO PRZYNOSI DONIESIENIA O POŻARACH, SUSZACH I REKORDOWYCH TEMPERATURACH W POPULARNYCH KURORTACH POŁUDNIA EUROPY. TO NIE MUSI BYĆ KONIEC MARZEŃ O PODRÓŻACH, LECZ POCZĄTEK NOWEGO SPOSOBU ICH PLANOWANIA.

Coraz częściej szukamy miejsc autentycznych i różnorodnych. Takich, które pozwalają zwolnić, zostać na dłużej i naprawdę poznać region, zamiast jedynie odhaczyć kolejne punkty z turystycznej listy. To zmiana, którą powoli widać w naszych podróżniczych wyborach. Szukamy miejsc, które zostawią ślad w naszej pamięci, wzbudzą ciekawość i chęć dalszego odkrywania, a jednocześnie będą bliskie naszemu sercu – krajobrazowo i kulturowo. Może warto zajrzeć po prostu do sąsiadów? Niemcy można odkrywać na wiele sposobów – od architektonicznych perełek i lokalnej kuchni przez winnice po wędrówki, wyprawy rowerowe i mniej oczywiste miasta.

MIASTO JAKO MIEJSCE ODPOCZYNKU

Jeszcze do niedawna *city break* oznaczał intensywne tempo: muzeum, zabytki, restauracja, kolejne zdjęcie i następny punkt programu. Dziś coraz częściej wybieramy miasta, które pozwalają odetchnąć. Takie, gdzie pomiędzy galerią a kawiarnią można usiąść w parku, przejść się nadrzecznym bulwarem albo odkryć spokojną dzielnicę i wtopić się w codzienne życie jej mieszkańców.

Na szczególną uwagę zasługują współczesne rozwiązania architektoniczne chroniące mieszkańców miast przed skutkami ocieplenia klimatu. Doskonałym przykładem symbiozy betonu i przyrody jest Kö-Bogen II w Düsseldorfie. Ten pięciokondygnacyjny kompleks biurowo-handlowy posiada największą zieloną fasadę w Europie, która nie tylko chroni budynek przed przegrzaniem, ale też w znacznym stopniu wpływa na mikroklimat otoczenia oraz przywraca naturalny obieg wody w obszarze śródmiejskim. Tego typu rozwiązania są w Niemczech coraz bardziej popularne. „Miejski beton" powoduje, że kumulowane w ciągu dnia ciepło jest oddawane wieczorem, zamieniając metropolie w magazyny ciepła. Dzięki kolejnym zrównoważonym inwestycjom ten proces może być zahamowany. Będąc w Berlinie, warto odpocząć w parku miejskim na dachu biurowca Darwinstrasse. Obiekt ma osiem kondygnacji, długość

eprasa.pl 8a138ed8a2









1. Lazurowe wody jeziora Eibsee w Grainau, Bawaria. 2. Düsseldorf: jeden z wielu zielonych projektów miejskich – zegary na Polu Czasu. 3. W niemieckich miastach beton coraz częściej ustępuje miejsca zieleni. Futuro Haus w Monachium. 4. Smaki niemieckiej kuchni regionalnej. 5. Szwajcaria Saksońska.

120 metrów, a park zajmuje ponad dwa hektary powierzchni. Projekt ten był nie lada wyzwaniem, ponieważ dach musi utrzymać ogromny ciężar wilgotnej ziemi oraz roślinności, w tym drzew, które z czasem będą coraz większe. W tym celu zaprojektowano więc wodoodporną powierzchnię z betonu z dodatkiem węgla.

Cały obiekt działa w sposób zrównoważony i maksymalnie przyjazny środowisku. Wykorzystuje między innymi energię odnawialną pochodzącą z pobliskiej elektrowni.

W DROGĘ. NIE TYLKO PO WIDOKI

Coraz więcej osób traktuje wypoczynek aktywny nie tylko jako obowiązkowy punkt wakacyjnego planu dla zdrowia, ale także jako najlepszy sposób poznawania okolicy. Kilka kilometrów pieszo pozwala zobaczyć znacznie więcej niż przejazd autokarem między atrakcjami. Kiedy zwalniamy, łatwiej zauważyć piękno danego miejsca, poczuć zapach lasu, odkryć niewielką winnicę ukrytą na zboczu czy kawiarnię, do której zaglądają głównie tubylcy.

Niemcy od lat rozwijają infrastrukturę sprzyjającą aktywnemu i zrównoważonemu podróżowaniu. Do dyspozycji turystów jest około 300 tysięcy kilometrów szlaków wędrownych. Prowadzą przez różne krajobrazy: góry, wybrzeże, parki narodowe, doliny rzek i regiony winiarskie. Wybierając daną trasę, nie podróżujesz po prostu z punktu A do punktu B, ale zanurzasz się w sercu niemieckiej historii i kultury. Masz przy tym do wyboru zarówno wymagające trasy trekkingowe, jak i łatwe odcinki odpowiednie dla rodzin z dziećmi. Nie brakuje też spływów kajakowych, leśnych ścieżek edukacyjnych czy tras łączących kilka atrakcji w jedną kilkudniową wyprawę.

Podróżowanie bez samochodu również nie stanowi problemu. Wiele szlaków rozpoczyna się tuż przy stacjach kolejowych, a na miejscu działają wypożyczalnie rowerów, punkty serwisowe i miejsca odpoczynku. Coraz więcej hoteli i pensjonatów ma certyfikaty potwierdzające, że działają zgodnie z zasadami zrównoważonego rozwoju. Korzystają z odnawialnych źródeł energii, ograniczają zużycie wody i wspierają lokalnych producentów. Dzięki temu ekologiczne wybory nie wymagają szczególnego wysiłku – stają się naturalnym elementem podróży.

SMAK REGIONU

Najlepiej poznaje się kraj przy stole. Nie w restauracji, która serwuje wszystko, lecz tam, gdzie menu zmienia się wraz z porami roku, a składniki pochodzą od producentów z okolicy.

Niemiecka gastronomia już dawno wyszła poza stereotyp kiełbasy i piwa. Każdy region ma własne produkty, receptury i święta kulinarne.

W Niemczech jest 13 głównych regionow winiarskich, a degustacje są tu tylko częścią doświadczenia. Równie ważne są spacery przez winnice, wizyty u producentów, lokalne festiwale i niewielkie miasteczka, których życie od pokoleń toczy się wokół winorośli. Każdy z winiarskich regionów ma własny charakter, szczególną odmianę winorośli i historię. Oznakowane szlaki prowadzą przez winnice, punkty widokowe i piwnice, gdzie można poznać zarówno tradycyjne metody produkcji, jak i nowoczesne podejście młodych winiarzy. Ale wino to nie wszystko. W Schwarzwaldzie po dniu spędzonym na szlaku można zajrzeć na targ lokalnych produktów lub do rodzinnej gospody serwującej sezonowe dania. W okolicach geoparku Bergstrasse-Odenwald kuchnia opiera się na starych odmianach jabłek, lokalnych winnicach i produktach sprzedawanych w gospodarstwach. Takie miejsca pokazują, że kulinarna podróż nie kończy się na restauracji – zaczyna się tam, gdzie można poznać ludzi stojących za każdym serwowanym daniem.

We współpracy z:
Niemcy
Cel podróży
www.germany.travel

ZDJĘCIA: © JAN OVERGAARD / DZT, © DÜSSELDORF TOURISMUS GMBH / SIMONE STAMMEN, © DAGMAR SCHWELLE / DZT, © MOCANOX / SH-TOURISMUS.DE, © JENS WEGENER / DZT.

eprasa.pl 8a138ed8a2

Piękne Madonny

NIEMODNE TO, CO POWIEM, ALE LUBIĘ ZASADY. NIEKTÓRE. UWAŻAM, ŻE ZNACZNA CZĘŚĆ Z NICH JEST POTRZEBNA. ZASADY PORZĄDKUJĄ ŚWIAT. JAK JE ŁAMIĘ, TO STARAM SIĘ ROBIĆ TO ŚWIADOMIE. ALBO PRZYNAJMNIEJ LUBIĘ TAK MYŚLEĆ.





SONIA KISZA
jest historyczką sztuki, twórczynią profilu @histeria.sztuki. Autorka bestsellerowej książki „Histeria sztuki. Niemy krzyk obrazów" oraz najnowszej – „Sztuka i oburzenie. Histeria wokół piersi" (premiera 28.10).

Piszę o sztuce z emocjami, wartościuję, nazywam subiektywnymi słowami. Jednocześnie wiem, że robię to wbrew temu, jak mnie uczono. W aparacie naukowym nie funkcjonują, a przynajmniej nie powinny, słowa oceniające: ani „brzydkie, okropne", ani „piękne, ładne". Kiedyś mnie to irytowało. Dlaczego świat akademicki pozbawia nas możliwości dzielenia się swoimi odczuciami wobec dzieła sztuki?! Teraz mam w sobie więcej zrozumienia. Ten zakaz uczy pokory. Każe wyjść z binarnej przestrzeni, pułapki umysłu, który ocenia wszystko wedle banalnego wzorca dobre – złe. Jednocześnie niepisana zasada nosi znamiona hipokryzji, biorąc pod uwagę, że historia sztuki jest dziedziną nauki opartą na selekcji sztuki w ramach zasad, które ktoś kiedyś ustalił. Polega na wybieraniu kanonu. Historycy sztuki oceniają i oceniali to, co ważne, co oddaje gusta i charakter danej społeczności. To, co jest dobre warsztatowo, a co złe. Czyli de facto wartościowali i wartościują sztukę. Mówią i mówili, co jest wielką sztuką, a co podróbką. Co jest istotne, a co błahe. Ale nie mówili „piękne"...

Jest kilka wyjątków w tej pozornie nieoceniającej dyscyplinie. Funkcjonuje określenie „piękne" jako nazwa własna konkretnych dzieł sztuki albo zjawisk. Na przykład mamy Piękne Madonny – typ rzeźb przedstawiających stojącą Matkę Boską, trzymającą na rękach Dzieciątko Jezus. Powstawały około 1400 roku i były częścią stylu miękkiego, zwanego też gotykiem międzynarodowym. Zrywały z długą tradycją przedstawiania Maryi jako Królowej Nieba, tronu dla małego Jezuska. Ukazywały ją jako elegancką damę trzymającą dziecko.

Piękne Madonny nie są dojrzałymi matronami. Są młodziutkie, mają delikatny uśmiech, regularny owal twarzy, wysokie czoło, wąskie oczy i usta oraz mały nosek. Ideał XV-wiecznego piękna. Ubrane są w długie, mięsiste szaty układające się tak finezyjnie, że dają wrażenie miękkości – stąd nazwa: styl miękki. Czasami Madonny noszą koronę i berło. Ich ciało ułożone jest w literę S, co było zabiegiem mającym na celu nadanie im charakteru dekoracyjnego. Są więc jak żywa kaligrafia! Najbardziej urzekają mnie te mające mocno wysunięte w bok biodro, tak by można było oprzeć na nim Jezuska. Często matki trzymają w ten sposób podrośnięte niemowlęta, próbując dać odpocząć ramionom. To jeden z wielu uczłowieczających te rzeźby elementów.

Są też wymiany spojrzeń i cudowne, szczere uśmiechy matki i dziecka. Za tym czułym obrazem macierzyństwa kryje się potężna dawka mistyki. Madonny podają Jezuskom owoc. Najczęściej jabłko, czasami winogrono. Jabłko to czytelny symbol grzechu pierworodnego, ale też symbol władzy. Maryja jako Nowa Ewa podaje Chrystusowi jako Nowemu Adamowi owoc, który ściągnął na prarodziców karę wygnania z raju i śmierci. Powtarzają historię, by odkupić ludzkość. Ta scena zawiera w sobie więc i Stary, i Nowy Testament. Jest pełna miłości, ale niezwykle gorzka – Maryja jako matka wie, że jej syn musi zostać poświęcony i umrze męczeńską śmiercią, wie też, że Chrystus zmartwychwstanie. Stąd prawdopodobnie jej uśmiech. Przedstawienia są więc pełne emocji i oddają psychologiczną prawdę o człowieku.

Badacze i badaczki od dziesięcioleci debatują nad źródłem tego przedstawienia, bo rzeczywiście figury Pięknych Madonn były szalenie popularne i na Śląsku, i w Małopolsce, w Czechach, Austrii i Prusach. Być może pierwsze powstały w Pradze, ale wykazują też związek z tradycją francuską

eprasa.pl 8a138ed8a2



i niderlandzką. Ich powszechność wynikała ze znakomitych kontaktów między dworami europejskimi (także dzięki podróżom artystów rzemieślników) i wzrostem znaczenia mecenatu świeckiego. Kilka pięknych Pięknych Madonn wraz z innymi arcyciekawymi dziełami sztuki średniowiecznej można zobaczyć na wystawie „Stulecie. W rocznicę wielkiej wystawy śląskiej sztuki średniowiecznej" w Pawilonie Czterech Kopuł we Wrocławiu (potrwa do 30 grudnia 2026 roku).

Piękno Madonn wynika nie tylko z tego, że miały niewątpliwie cieszyć męskie oko, ono jest odbiciem piękna duchowego. Piękno już dla Greków było tożsame z cnotą jako „stałą dyspozycją człowieka ku czynom moralnie dobrym". Cnota to dobroć. W kulturze patriarchalnej u kobiet sprowadzona w pewnym momencie jedynie do dziewictwa, szczególnie istotnego w arystokratycznych kręgach, gdzie powściągliwość i wierność kobiet miały gwarantować pewność ojcostwa, czystość krwi, a w efekcie ułatwiały kwestię dziedziczenia. Dziewictwo Maryj stanowiło wzór dla młodych panien i strzegło majątków. Wcale nie przypadkiem powstawały liczne dzieła sztuki ukazujące Maryję siedzącą w zamkniętym ogrodzie, wraz z różnymi atrybutami świadczącymi o jej „czystości". To element ówczesnej obsesji na punkcie bogactwa i tytułów. Gotyk międzynarodowy był bowiem ściśle związany z rozwojem kultury dworskiej i kiełkującej już wtedy klasowości. Sztuka od zawsze była też w jakimś stopniu instrumentem władzy. Co nie znaczy, że nie jest po prostu... piękna. ●

Są młodziutkie, mają delikatny uśmiech, regularny owal twarzy, wysokie czoło, wąskie oczy i usta oraz mały nosek. Ideał XV-wiecznego piękna. Ubrane są w długie, mięsiste szaty układające się tak finezyjnie, że dają wrażenie miękkości.

Piękna Madonna z Wrocławia, autor nieznany (ok. 1390).

ZDJĘCIA: KRZYSZTOF OPALIŃSKI, WIKIPEDIA DOMENA PUBLICZNA

eprasa.pl 8a138ed8a2

TYLKO TYLE, AŻ TYLE

UWIERZYCIE, ŻE TO JUŻ 10 LAT DZIAŁALNOŚCI ROZKOSZNEGO, CZYLI **MICHAŁA KORKOSZA,** BLOGERA I AUTORA KSIĄŻEK KULINARNYCH? ON SAM CZASEM NIE MOŻE W TO UWIERZYĆ... – ŚWIAT BARDZO SIĘ ZMIENIŁ. JA SIĘ ZMIENIŁEM – MÓWI. NATOMIAST JEDNO JEST PEWNE: TEN CHŁOPAK WCIĄŻ WIE, CO TO ZNACZY DOBRY SMAK. W KAŻDYM TEGO SŁOWA ZNACZENIU.

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

Zawsze uśmiechnięty, umiejący znaleźć pozytyw w każdej rzeczy, podążający za słońcem. Taki jest Rozkoszny?

Jestem człowiekiem ekstremalnie solarnym. Świeci słońce – rozkwitam, gaśnie – więdnę. Myślę, że wiele osób tak ma. A czy zawsze jestem uśmiechnięty? Wyznaję zasadę, że chcę się dzielić z innymi raczej dobrą energią i inspirować do czerpania przyjemności z życia. Nieważne, gdzie jestem, staram się wyciskać ją z każdej chwili. Nawet jeśli jakiś moment nie jest tak idealny, jak go sobie wymyśliłem, to i tak znajdę w nim coś dobrego. Moi bliscy powtarzają, że jestem najbardziej niepoprawnym optymistą, jakiego znają.

Kiedy słońce gaśnie, robisz się mroczny, smutny, marudny?

Raczej usychający... Trudno mi wtedy czerpać z życia pełnymi garściami, co staram się robić na co dzień, pielęgnując w sobie dziecięcą energię. Czytam czasem o sobie komentarze w stylu: „To jest niepoważne, dlaczego on je tak, że się musi cały pobrudzić?", ale ja naprawdę robię to całym ciałem, całym sobą. Przed chwilą jedliśmy świeże jagodzianki i czułem te jagody na ustach, na policzkach, na palcach. To jest moja definicja szczęścia.

Chciałam podrążyć to usychanie... Miewasz wtedy czarne myśli?

Miewam...

Czego one dotyczą? Siebie samego, innych ludzi, tego, co dzieje się na świecie?

Wszystkiego, o czym mówisz. To jest cały pakiet. Myślę o mojej ukochanej babci, która coraz bardziej poddaje się starości, widzę, jak to ją zmienia. Jeszcze kilka lat temu była wulkanem energii, a teraz sama przyznaje, że coraz częściej nie ma siły. Ale myślę też o tym, co się dzieje na świecie, o zmianach, które dotykają choćby moją branżę. Nie jestem chyba jedyną osobą, która zadaje sobie pytanie: czy mój zawód będzie istniał za pięć lat? Wchodzę na Facebooka i widzę konta kulinarne w stu procentach wygenerowane przez sztuczną inteligencję. Jest to zwyczajnie niesmaczne. Nie wyobrażam sobie, żeby ktoś chciał korzystać z przepisów, których nikt wcześniej nie przetestował, a jednak te konta mają po tysiące lajków. I wtedy przychodzi czarna myśl. No bo czy taka prawdziwa, rzemieślnicza praca, którą wykonuję na co dzień, będzie się liczyła?

Ktoś może spytać: jaki jest sens w czasach gotowych przepisów z termomiksa czytać i pisać książki kulinarne? ►

eprasa.pl 8a138ed8a2



Też zadaję sobie to pytanie [śmiech].

Jednocześnie właśnie wydajesz kolejną... Która to już?

Trzecia. Najpierw były „Rozkoszne" wydane w trzech językach z trzema różnymi okładkami, potem „Nowe Rozkoszne", też w trzech wersjach. „Słodkie Rozkoszne" ukażą się 14 października. Nie robię tego za często, jedna książka na trzy lata, potrzebuję dać sobie przestrzeń na jakąś refleksję. A czy ludzie w 2026 roku będą chcieli kupić coś, czemu poświęciłem ostatnie trzy lata pracy? Nie wiem, mam nadzieję, że tak. Bo ze wszystkich aktywności zawodowych, a jest ich wiele i wszystkie dają mi satysfakcję, pisanie i wydawanie książek ma chyba dla mnie największą wartość. Tworzenie przepisów online to codzienność, coś, co generuje największe zainteresowanie odbiorców, książka jest odświętna, bardziej mówi o mnie, etapie życia, na jakim się znajduję, o tym, co mnie definiuje, co zaprząta moje myśli.

To co teraz zaprząta twoje myśli?

Choćby to, że w tym roku mija 10 lat mojej działalności. Postanowiłem wrócić do źródeł, nową książką zachęcam do świętowania życia. To nie musi być nic skomplikowanego, choć może. Podaję przepisy na spektakularne torty na specjalne okazje, ale i na proste desery, jak figi podsmażane na patelni z miodem i podane na kleksie jogurtu greckiego. Fantastyczny przepis, niesamowicie sexy, idealny na randkę.

Bardzo chciałbym, by wróciły do łask podwieczorki. Przepiękne polskie słowo, towarzyszyło całemu mojemu dzieciństwu, dziś prawie zniknęło. Szwedzi kultywują coś, co się nazywa fika*: przerwa na kawę i małą słodycz w towarzystwie znajomych.*

Kocham słodycze, ale nieczęsto znajdziesz mnie w kuchni robiącego miodownik, gdzie każdy płat ciasta musisz upiec osobno – to naprawdę bardzo czasochłonne ciasto, nie zrobisz go w pięć minut. Za to obiecuję, że ktoś, kogo zechcesz obdarować takim miodownikiem, na pewno to doceni.

Z kolei ja pomyślałam, że wydanie książki poświęconej wyłącznie deserom to dziś akt odwagi, ruch w kontrze do wszechobecnej kultury diety, zdrowego stylu życia i posiłków wysokobiałkowych.

10 lat temu, kiedy zaczynałem tworzyć swój blog jako Rozkoszny, doświadczaliśmy pierwszej fali wspomnianej kultury diety. Sam przechodziłem przez różne jej fazy – jedzenie bezglutenowe, bezmięsne, bezcukrowe. Wszystko to było bardzo zdrowe i bardzo „bez", ale brakowało mi w tym jednego – beztroski. Dziś zatoczyliśmy koło – znów promowane są bardzo szczupłe sylwetki, moda na plus size minęła. Oczywiście raz na jakiś czas robię przepis wysokobiałkowy, w końcu moją rolą jest też odpowiadać na potrzeby moich odbiorów. Mam jednak poczucie, że książki, w ogóle rzeczy drukowane, nie powinny poddawać się algorytmom. Instynkt podpowiadał mi, że to jest dobry moment, by przypomnieć ludziom o ogromnej roli deserów w naszym życiu. Nie odkrywam tu Ameryki, jedynie przypominam o tym, o czym trochę zapomnieliśmy w naszym codziennym biegu.

W świecie, który szaleje, który obfituje w kolejne kryzysy i wojny, potrzebujemy czegoś, co da nam chwilę wytchnienia i osłody. Powstaje coraz więcej pięknych i pysznych kawiarni czy cukierni, jak choćby praska Tadam, w której właśnie siedzimy, ale nie zapominajmy, gdzie jest nasz dom i gdzie jest nasze serce. Ktoś może się oburzyć, co ja tu wymyślam. Kto w ogóle w tygodniu ma czas na to, by piec ciasta?! Ale przecież taką formą szybkiego (i zdrowego!) deseru może być jogurt grecki z miodem, oliwą i solą. Ważne, by odpowiadał naszej potrzebie i potrzebie chwili.

Czyli to taka twoja mała rewolucja?

Mała słodka rewolucja. Na przykład bardzo chciałbym, by wróciły do łask podwieczorki. Przepiękne polskie słowo, towarzyszyło całemu mojemu dzieciństwu, dziś prawie zniknęło. Szwedzi, jeden z najszczęśliwszych narodów na świecie, kultywują coś, co się nazywa *fika*. Czyli przerwa na kawę i małą słodycz w towarzystwie znajomych lub rodziny. Wiele firm ma w regulaminie przerwę na popołudniową *fikę*, bo to pozwala pracownikom nie tylko odpocząć, ale też się zsocjalizować. Dlatego Szwedzi mają takie cudowne cynamonki i kardamonki.

A Polacy – serniki. W „Słodkich Rozkosznych" poświęcasz im cały rozdział. Co prowadzi do kolejnego pytania: czy książkę kucharską tworzy się trochę jak płytę? To nie jest przecież tylko zbiór różnych przepisów.

Przede wszystkim one nie są od siebie oderwane, wszystkie opowiadają jedną historię. Zawsze zaczynam od sporządzenia spisu treści, czyli wizji tego, o czym chcę opowiedzieć, i przepisów – zwykle mam ich przygotowanych o wiele więcej, niż ostatecznie wchodzi do książki. Na przykład do „Słodkich Rozkosznych" początkowo było ich 200.

I – jak piszesz – wszystkie są twoimi ulubionymi.

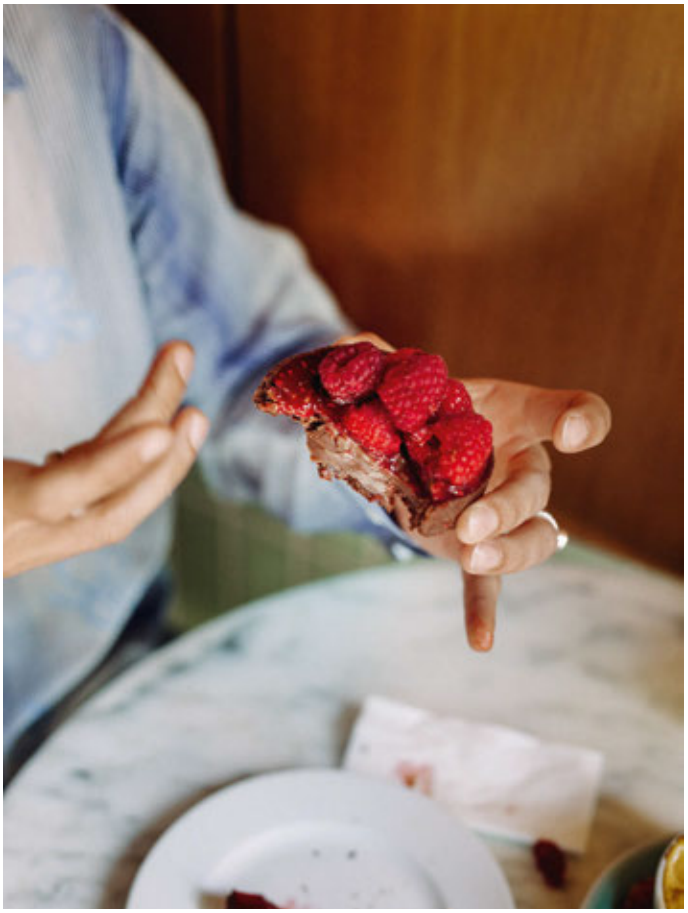
Z przepisami jest jak z dziećmi, kocha się wszystkie, ale zawsze ma się jakieś ulubione. Chciałem, by to było absolutne tip-top, przepisy nie tylko dopieszczałem tygodniami, ale też do ostatniej chwili walczyłem ze sobą, które zostawić.

W twojej książce urzeka mnie jeszcze inna rzecz – pochwała wspólnotowości. Zachęcasz nas, byśmy się tymi słodkościami obdarowywali, dzielili, spędzali wspólnie czas, przygotowując je i jedząc.

Przecież w gotowaniu, pieczeniu i jedzeniu chodzi nie tylko o karmienie, ale o tworzenie wspólnych momentów. Mnie ważne wydarzenia w życiu zawsze się kojarzą z konkretnymi deserami. Z jednej strony nie są nam właściwie do ►

eprasa.pl 8a138ed8a2









eprasa.pl 8a138ed8a2

niczego potrzebne – w końcu cukier, biała mąka i masło od lat są na cenzurowanym – ale z drugiej grają ważną rolę spajającą. Dlatego zawsze będę stać po stronie deserów! W 95 procentach przypadków robi się je przecież dla kogoś. Większość z nas wolałaby sięgnąć po batonika ze sklepu niż nastawiać piekarnik, by upiec dla siebie ciasto, choć do tego też zachęcam. Poza tym zawsze można nim kogoś poczęstować, nawet zupełnie obcych ludzi. Ile ja znajomości nawiązałem dzięki temu, że testowałem różne przepisy w domu, a potem pukałem do drzwi sąsiadów z pytaniem, czy nie chcą spróbować kawałka ciasta!

Chciałeś zasięgnąć ich opinii czy po prostu poznać sąsiadów?

Jedno i drugie, ale przede wszystkim nie lubię, jak marnuje się dobre jedzenie. W końcu moi bliscy i znajomi nie są w stanie przejeść wszystkiego. W budynku, w którym wcześniej mieszkałem, dwa piętra niżej mieszkał kolega, do którego nieustannie wpadałem z jakimś wypiekiem. Na początku był tym trochę skonfundowany, potem się przyzwyczaił i stało się to naszym zwyczajem.

Mnie ważne wydarzenia zawsze się kojarzą z konkretnymi deserami. Z jednej strony nie są nam właściwie do niczego potrzebne – w końcu cukier, biała mąka i masło od lat są na cenzurowanym – ale z drugiej grają ważną rolę spajającą.

Odwykliśmy od goszczenia u siebie ludzi, spontanicznego odwiedzania się w domach. Myślę, że w dużej mierze wynika to z trudnej sytuacji mieszkaniowej – większość z nas gnieździ się jednak w małych klitkach, a są oczekiwania, że taki proszony obiad powinien jakoś wyglądać. Kiedyś ich nie mieliśmy, mniej się wstydziliśmy. U mnie w rodzinie zawsze było tak, że wpadaliśmy do siebie bez zaproszenia. Dziś tego już nie robimy. Sam tego nie robię. Jak cudownie byłoby wrócić do tamtych czasów. Zastukać do kogoś, powiedzieć: „Cześć, co u ciebie?", wypić herbatę, zjeść coś słodkiego – tylko tyle, aż tyle.

Ty obdarowujesz jedzeniem innych, a czy inni robią to samo?

Na moje 28. urodziny jedna z bliskich osób, która na co dzień ani nie gotuje, ani nie piecze, zrobiła tort. I był to najsłodszy, najcudowniejszy prezent, jaki dostałem. Może był trochę koślawy, może odrobinę szkaradny, ale dla mnie – najpiękniejszy. No i przepyszny. Od wielu, naprawdę wielu lat nikt nie zrobił mi tortu, myślę, że jednak wszyscy się boją [śmiech].

Też bym się bała, a tu jeszcze urodziny...

Wyznaję zasadę, że jubilat w dniu urodzin powinien być zwolniony z gotowania i pieczenia. Dlatego w tym roku tematem przewodnim mojej imprezy urodzinowej było „masło i bułeczka". Poprosiłem gości, by pomyśleli o swoich ukochanych kanapkach z dzieciństwa albo teraźniejszości. Zrobiłem wielką wieżę z masła, przygotowałem mnóstwo przeróżnego pieczywa, a oni mieli przynieść dodatki. Były nóżki w galarecie, była pasta jajeczna z kawiorem, ale były też klasyczne tosty z szynką i serem. Dzieliliśmy się tym wszystkim, testowaliśmy nowe smaki, przypominaliśmy sobie dzieciństwo i świetnie się bawiliśmy. Moi znajomi wywodzą się z różnych środowisk, ale okazało się, że nic tak nie łączy jak ulubiona kanapka.

Wracając do książki, wyobrażam sobie, że pisanie, testowanie przepisów, układanie ich w całość to zajęcie żmudne i samotnicze.

I tak, i nie. Mam swoich testerów, czyli ludzi, których proszę, by próbowali ze mną moje przepisy. Weźmy taki klasyk jak sernik baskijski, który w każdym piekarniku będzie się piekł inną ilość czasu, choć według tego samego przepisu. Wiadomo, ja polegam tylko na swoim piekarniku, ale dzięki testerom mogę podać przybliżoną rozpiętość czasu, czyli na przykład od 25 do 35 minut. Podsumowując, najpierw dopracowuję przepis, potem sam robię minimum trzy testy, a dopiero potem wysyłam gotowy przepis do moich testerów, czyli Ani i Andrzeja. Ania jest kulinarną amatorką, a Andrzej cukiernikiem, dzięki czemu dostaję opinię zarówno mojego typowego czytelnika, jak i profesjonalisty. No i dzięki Ani i Andrzejowi ten proces jest trochę mniej samotny.

Czymś zupełnie innym jest wrzucanie przepisów na media społecznościowe czy bloga – wtedy respons jest natychmiastowy. Ktoś pisze: „zrobiłem, jest pyszne". Ktoś inny pyta, czy można zamienić mąkę pszenną na żytnią. Przepisy zaczynają żyć swoim życiem, natomiast te, które przygotowuję do książki, muszą na pewien czas pozostać w zawieszeniu.

Przed chwilą podeszła do naszego stolika para, która dziękowała ci za twoje cudowne przepisy, z których korzysta od lat. Co to za uczucie dawać ludziom radość?

Takie sytuacje są bardzo miłe. Czuję, że jestem częścią życia wielu ludzi. W jakimś sensie zasiadam wspólnie z nimi do stołu, nic dziwnego, że traktują mnie jak dobrego znajomego. I to jest super.

Niedawno z przyjaciółmi i ich nastoletnią córką wspólnie piekliśmy ciasta i ciasteczka, w tym twój odwrócony placek z brzoskwiniami. Nikt nie siedział z głową w smartfonie, wszyscy braliśmy w tym udział, a inicjatywa wyszła od najmłodszej z naszego grona.

Bo desery jednoczą i są ponad podziałami. Poza tym nie wszystkie nastolatki chcą siedzieć w smartfonach. Niektóre chcą właśnie gotować. Przekonałem się o tym, kiedy nagrywaliśmy program „MasterChef Nastolatki", który prowadziłem i w którym występowałem w roli wsparcia ►

eprasa.pl 8a138ed8a2



dla uczestników. Byłem pod wielkim wrażeniem tego, jak bardzo byli zapaleni do gotowania.

Też byłeś takim nastolatkiem?

Gotowałem właściwie od dzieciaka, ale jako 17-, 18-latek podjąłem decyzję, by tym gotowaniem podzielić się z innymi, stworzyć coś w rodzaju wirtualnego przepiśnika. To były czasy, kiedy pisało się i czytało blogi, nie istniały słowa influencer ani wiral. Wszystko było spokojniejsze, mniej nasycone. Nie miałem żadnych oczekiwań w związku z moją działalnością w internecie, robiłem to dla siebie. Dziś ta droga jest o wiele krótsza, jak ktoś ma talent, może wrzucić na TikTok filmik, który będzie miał miliony wyświetleń, i z dnia na dzień stać się kimś rozpoznawalnym.

Natomiast wciąż nie zmienia to faktu, że kulinaria mogą stać się dla młodego człowieka prawdziwą pasją. Wielkim przywilejem jest odkryć ją tak wcześnie, jak było to w moim wypadku. Wtedy ta pasja staje się latarnią, która prowadzi cię przez życie. Ono może przebiegać mniej lub bardziej krętymi ścieżkami, możesz wykonywać różne zawody, pójść na studia albo nie, ale pasja pozostaje tym czymś stałym, ulubioną formą spędzania wolnego czasu.

Kiedy zaczynałem, musiałem łączyć studia z prowadzeniem bloga, życiem prywatnym i towarzyskim; spałem średnio trzy, cztery godziny dziennie. Nie było przestrzeni na oddech. Dziś nie chcę już żyć w niekończącej się pogoni.

W twoim wypadku pasja stała się też twoim zawodem.

Dziś nie potrafię sobie wyobrazić siebie robiącego coś kompletnie innego, ale na początku miałem różne pomysły. W liceum wybrałem klasę biologiczno-chemiczną, bo myślałem, że będę lekarzem. Szybko zostało mi to jednak wyperswadowane przez moich cudownych nauczycieli. Nie dlatego, że się do tego nie nadawałem – byłem raczej szkolnym prymusem, potrafiłem zarywać noce, by dobrze przygotować się do jakiegoś egzaminu – po prostu bardziej nadawałem się do czegoś innego. Najpierw uświadomiła mi to moja wychowawczyni, mówiąc: „Michał, ty musisz przepisać się na profil medialny", a potem anglistka, która popchnęła mnie właśnie w kulinarnym kierunku. A ponieważ jako młody chłopak pracowałem w cukierni, wiedziałem, że to nie może być gastronomia. Skądinąd piękna, ważna i bardzo wymagająca praca. Ja potrzebuję eksperymentować, tworzyć, mieć przestrzeń na własne pomysły, na kreatywność zamiast powtarzalność.

Ale czy w dobrym przepisie nie chodzi o to, by zrobić go zawsze w ten sam sposób?

W cukiernictwie – tak, w gotowaniu – niekoniecznie. Pieczenie to jest reakcja chemiczna, gdzie jeden gram w jedną czy drugą stronę może zadecydować o powodzeniu lub fiasku.

W tamtych czasach, a były to czasy świetności takich magazynów jak „Kukbuk" czy „Kuchnia", moim wielkim marzeniem była praca w jednym z nich. Wyobrażałem je sobie jako miejsce wzajemnych inspiracji i niekończących się poszukiwań nowych smaków. 10 lat temu w Rzeszowie, poza koleżankami z cukierni, nie miałem w sumie za bardzo z kim o tym porozmawiać. Czułem się osamotniony i złakniony kulinarnej bratniej duszy. Kusiły mnie studia dziennikarskie, ale ostatecznie wybrałem stosunki międzynarodowe. Pomyślałem, że jako dyplomata będę mógł bywać w najróżniejszych miejscach na świecie i próbować rozmaitych kuchni. Moja praca licencjacka była poświęcona dyplomacji kulinarnej. Kiedy sobie o tym teraz myślę, to dochodzę do wniosku, że trochę się tym potem zajmowałem. Zdarzało mi się przygotowywać kolacje w ambasadach, jak ostatnio w Paryżu wspólnie z Muzeum w Wilanowie, które od lat pielęgnuje polską tradycję kulinarną.Wieczór był poświęcony wpływowi na kuchnię francuską dworu Stanisława Leszczyńskiego i jego córki Marii Leszczyńskiej, późniejszej królowej Francji.

Ale zanim do tego doszło, dostałeś prestiżową międzynarodową nagrodę Saveur Blog Awards, a potem wydałeś swoją pierwszą książkę. Od razu po angielsku.

Tak, mój blog szybko się rozrastał, bardzo się w to wkręciłem, ciągle chciałem go udoskonalać. Aby robić lepsze zdjęcia, przerzuciłem się z telefonu na cyfrowy aparat i to właśnie za fotografię kulinarną dostałem nagrodę magazynu „Saveur". To były czasy, w których modne były fotografie barokowe, stylizowane na XVI-wieczne malarstwo. Ja skupiałem się na samym jedzeniu – na tym, by wydobyć z niego kolor, zapach i smak. To właśnie mnie wyróżniało. Nie sądzę, żeby ktoś wczytywał się w moje przepisy, bo wszystkie były po polsku, za to fotografia mówiła sama za siebie.

Popatrz, a ja długo żyłam w przekonaniu, że nagrodzono cię właśnie za promowanie polskiej kuchni.

To było później. Za debiutancką książkę „Fresh from Poland" dostałem Prix de la Littérature Gastronomique, a potem Foreword Indies Book za „Polish'd". Ale po kolei. Podczas wizyty w Charleston w USA, gdzie odbierałem nagrodę magazynu „Saveur", w windzie wpadłem na Deb Perelman, jedną z najsłynniejszych amerykańskich blogerek kulinarnych (prowadzi blog Smitten Kitchen). Oczywiście od razu ją rozpoznałem, ale ponieważ nie wiedziałem wtedy jeszcze, czym jest networking, jechaliśmy w ciszy. W innych okolicznościach pewnie dotarlibyśmy na górę i na tym nasza interakcja by się skończyła, ale winda się szczęśliwie zacięła. Kiedy czekaliśmy, aż ruszy, Deb sama mnie zagadnęła, co tu robię, czym się zajmuję, polubiła mój profil na Instagramie.

eprasa.pl 8a138ed8a2



eprasa.pl 8a138ed8a2

Kilka tygodni po ceremonii dostałem mail od amerykańskiego wydawnictwa, w którym gratulowali mi aż dwóch statuetek (moje zdjęcia dostały nagrodę od jury i od czytelników) i wyjaśniali, że ponieważ rozmawiali z Deb Perelman na temat obiecujących młodych autorów i ona poleciała im mnie, mają propozycję wydania książki.

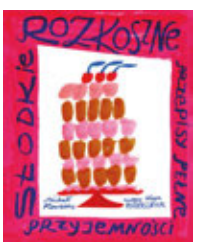
To się nazywa szczęście! A może prowadzi cię jakaś niewidzialna siła, która wie, kiedy zaciąć windę?

Zawsze powtarzam, że jak coś ma się stać, to się stanie. A sukces to mieszanina trzech składników: ciężkiej pracy, talentu i szczęścia.

W każdym razie dostałem propozycję napisania pierwszej książki, w dodatku mogła być o czymkolwiek zechcę. To była naprawdę unikalna szansa. Poczułem, że muszę napisać o polskiej kuchni, że to jest moja misja, tym bardziej że było naprawdę niewiele zagranicznych książek jej poświęconych. W tamtym czasie kuchnia polska nie była wcale moją ulubioną, wychowywałem się raczej w nieustannym głodzie nowych smaków. Fascynowały mnie kuchnia tajska, francuska, musiałem więc dopiero dotrzeć do tego, co polskie we mnie. Jeździłem wtedy często do babci i wspólnie gotowaliśmy to, co zapamiętałem z dzieciństwa. Odtworzenie tych przepisów było o tyle trudne, że babcia wszystko dodawała „na oko".

Niedawno widziałem reklamę posiłków w płynie, łączących białka, tłuszcz, węglowodany i witaminy, wystarczających na cały dzień. Naprawdę chcemy pozbawić się jednej z największych przyjemności w życiu? Optymalizować wszystko?

Nad „Fresh from Poland" pracowałem trzy lata, a premiera książki odbyła się... w pierwszym tygodniu pandemii. Cała trasa promocyjna została odwołana, wszystkie zagraniczne media wolały wtedy pisać o daniach z puszki i wykupionych zapasach papieru toaletowego, a nie o wegetariańskich przepisach z egzotycznej Polski. Pamiętam dzień premiery, byłem sam w wynajmowanym mieszkaniu, moi współlokatorzy pojechali już do domów, a ja wznosiłem toast do swojego odbicia w lustrze. Książka początkowo wcale nie okazała się sukcesem, nikt wtedy nie myślał jeszcze o kuchni komfortu, ta fala przyszła później. Co prawda zaplanowane było polskie wydanie książki – pod tytułem „Rozkoszne" – ale szału nie było. I nagle, nie wiadomo nawet skąd, pojawiła się bardzo pochlebna recenzja w jednym z amerykańskich dzienników „San Francisco Chronicle". Gazeta nazwała moją książkę „warzywną krainą czarów". Jak możesz sobie wyobrazić, sprzedaż momentalnie poszybowała w górę, a ja dostałem ofertę napisania kolejnej.



Sześć lat później jesteśmy narodem wręcz rozkochanym we własnej kuchni, chwalimy się nią na świecie. A ty żyjesz swoimi marzeniami.

Co więcej, dziś potrafimy i chcemy się tą kuchnią bawić, twórczo przekształcać tradycyjne przepisy, o czym pisałem w kolejnej książce „Nowe Rozkoszne". Przestaliśmy się wstydzić naszych kulinarnych tradycji i myślę, że w dużej mierze przyczyniła się do tego pandemia. Wiele osób odnalazło ukojenie w prostych, sycących przepisach, także tych, które znają od małego.

Czasem nie mogę uwierzyć, że to już 10 lat. Świat – w tym kulinarny czy świat mediów elektronicznych – od tamtego momentu bardzo się zmienił. Ja się zmieniłem. Kiedy zaczynałem, byłem pełen werwy, niczego się nie bałem i po prostu szedłem do przodu. Teraz łapię się na lekkiej zadyszce, a przecież jeszcze nie jestem jeszcze taki stary.

Jesteś wręcz nieprzyzwoicie młody!

Wtedy byłem dzieciakiem, dziś jestem dorosłym facetem, który wie, czego chce, który o wiele więcej rozumie.

Powiedziałaś, że żyję swoimi marzeniami. Tak, spełniły się praktycznie wszystkie. To piękne i straszne jednocześnie, ale dziś nie mam już kolejnych. Wiem, że najważniejszy jest czas – na odpoczynek, na pobycie z bliskimi, na zwolnienie. Kiedy zaczynałem, musiałem łączyć studia z prowadzeniem bloga, życiem prywatnym i towarzyskim; spałem średnio trzy, cztery godziny dziennie. Nie było przestrzeni na oddech. Dziś nie chcę już żyć w niekończącej się pogoni.

A nie przeraża cię wizja przyszłości, w której zamiast jedzenia przyjmujemy tabletkę? Nie musimy tracić już czasu i energii na gotowanie ani na jedzenie?

Niedawno widziałem reklamę posiłków w płynie, będących idealnym połączeniem białka, tłuszczu, węglowodanów i witamin, wystarczających na cały dzień. Moja pierwsza myśl była taka: jakie to smutne, odbierające nam człowieczeństwo. Naprawdę chcemy pozbawić się jednej z najważniejszych przyjemności w życiu? Optymalizować wszystko? Przecież jedzenie to nie tylko smak, ale też zapach, wygląd, tekstura, dźwięk, jaki wydaje pod naszymi zębami, konsystencja, w jaką zamienia się w naszych ustach.

Nie zrozum mnie źle, staram się zdrowo odżywiać, ale ekstrema zawsze mnie przerażają. ●

MICHAŁ KORKOSZ łączy znajomość trendów z pasją do gotowania, fotografii i publicystyki kulinarnej. Urodził się 10 lutego 1998 roku w Rzeszowie. W 2016 roku założył blog kulinarny „Rozkoszny", który istnieje do dzisiaj. Swoje przepisy prezentuje też w mediach społecznościowych, w serwisie YouTube oraz książkach. Najnowsza: „Słodkie Rozkoszne. Przepisy pełne przyjemności" w 24 godziny od zapowiedzi wylądowała na pierwszym miejscu kulinarnych bestsellerów tygodnia w Empiku.

CHARAKTERYZACJA: MAGDALENA GONTARCZUK. NA ZDJĘCIACH ODWIEDZIŁ/MY W WARSZAWIE: TARG PRZY HALACH MIROWSKICH PRZY PL. MIROWSKIM 1, CUKIERNIĘ LUKULLUS PRZY UL. CHMIELNEJ 32 ORAZ CUKIERNIĘ PERełKA PRZY UL. GRANICZNEJ 4.

eprasa.pl 8a138ed8a2



epraca.pl 8a138ed8a2



eprasa.pl 8a138ed8a2



eprasa.pl 8a138ed8a2



POBUDKA

CZY MOŻNA DZIŚ TAK OPOWIADAĆ O POLITYCE, ŻEBY NIE STRASZYĆ? – ALE MY ŻYJEMY W CZASACH, KTÓRE SĄ STRASZNE – ODPOWIADA **ANNA KALCZYŃSKA,** DZIENNIKARKA KANAŁÓW POLSAT I POLSAT NEWS. ROZMAWIAMY O MISJI MEDIÓW, O LEKCJACH PŁYNĄCYCH Z PORAŻEK ORAZ DORASTANIU W OTWARTYM, ARTYSTYCZNYM DOMU, GDZIE WRZAŁO OD DYSKUSJI.

Rozmawia **ANGELIKA KUCIŃSKA**
Zdjęcie **OLGA MAJROWSKA**

eprasa.pl 8a138ed8a2

Coraz więcej osób deklaruje, że nie interesuje się polityką, nie ogląda telewizji, nie czyta doniesień ze świata. Tłumaczą się przeciążeniem informacyjnym. Co myślisz o takiej postawie?
Słyszę takie głosy również wśród swoich znajomych. Po części ich rozumiem, wiem, że polityka potrafi zniechęcić. Widzisz, jak posłanka Chorosińska szczeka w sejmie, i myślisz sobie: „Po co mi to? Dlaczego mam się w ogóle do tego zbliżać? Przecież takie zachowanie jest mi kompletnie obce, to nie jest mój świat, nie mam też na ten świat zbyt dużego wpływu...". Tylko że to nie takie proste. Polityka naprawdę wpływa na nas i nasze życie, możemy się na nią obrażać i od niej odcinać, a tematy polityczne i tak będą do nas wracać. Trzeba się zaangażować i obserwować to, co się dzieje, żeby rzeczywistość nie odpłynęła nam tak, jak odpływa właśnie Niemcom. Tak, takie są reguły demokracji, że nie zawsze wygrywa nasz kandydat, z drugiej strony zwycięstwa skrajnie prawicowych ugrupowań są konsekwencją błędów popełnianych na przestrzeni lat, a może nawet dekad. Może niektórzy uznali, że pewne sytuacje już się nie powtórzą, więc nie trzeba poświęcać polityce aż tyle uwagi i spokojnie żyć swoim małym życiem. Ale nasza odpowiedzialność nie znika, gdy na świecie jest trochę lepiej, bo dobre życie nie jest nam dane raz na zawsze.

Jak wiedza o tym, co się dzieje, przekłada się na poczucie, że mamy wpływ na rzeczywistość?
Poczucie wpływu daje nam udział w wyborach. Patrzę dziś na sondaże i widzę, jak wybiórczo ludzie przyjmują informacje o tym, co dzieje się na świecie i w ich kraju. Nie przyglądają się dokładnie, nie analizują. Łatwo zdobyć ich głos jednym chwytliwym hasłem. Naprawdę wydaje mi się, że osoby, które głosują na ultraprawicowe partie, nie rozumieją, za czym głosują.

A może prawicowy elektorat jest bardziej zmobilizowany?
Na pewno. Mamy wpływ, tylko nie można być obojętnym. Jeżeli zależy ci na demokracji, a mnie zależy, to trzeba się o nią bić. Nie bronią, ale długopisem. Albo rozmową i argumentami, które pokazują, jak wiele mamy do stracenia. Wydaje nam się, że współczesny świat zmierza w dobrą stronę i że bajka zawsze się dobrze skończy. Właśnie nie.

Smutne, że tak niewiele wniosków wyciągamy z historii.
Smutne. Nie chcę popadać w determinizm, ale przecież czynniki geopolityczne, które wpływają na nasz kraj, nie zmienią się. Nie zmienimy miejsca, w którym żyjemy. Nie zmienimy sąsiadów, którzy nas otaczają. Trzeba więc zawalczyć o to, co jest nam drogie.

Można dziś tak opowiadać o świecie, żeby nie straszyć?
Ale my żyjemy w czasach, które są straszne. Nie można odwracać wzroku od tego, co się dzieje. Oczywiście trzeba się cieszyć życiem. Polska rośnie, możemy podróżować , gospodarka się rozwija, wszystkim nam jest coraz lepiej. Nie przeskoczymy jednak faktów. To, czy będziemy oglądać wiadomości, czy nie będziemy, świata nie zmieni. Szczerze? Uważam, że lubimy uciekać w fantazje, a trzeba się przebudzić. I to zadanie mediów, by urealniać sytuację, w której się znaleźliśmy. Codziennie czytam analizy sytuacji politycznej na świecie. Nie tylko te pesymistyczne. Szukam też nadziei. Ale optymizm to nie to samo, co fantazja. Niektórym wydaje się, że ktoś za nas wszystko załatwi. Ktoś będzie stał przy granicy i bronił nas w razie potrzeby. Ktoś wybuduje nam schrony. Tak nie będzie. Powinniśmy myśleć o zagrożeniu tak, jak myśleli nasi dziadkowie i pradziadkowie. Mieć nadzieję na najlepsze, ale być przygotowanym na najgorsze. To jest skuteczna strategia na dzisiaj.

To inaczej – można robić media informacyjne czy publicystyczne, zachowując dziennikarski obiektywizm?
To trudne, ale wciąż możliwe. Weźmy BBC. Można ich stawiać za wzór. Opowiadają o świecie rzetelnie, bez emocji. Miejsce, w którym dziś jestem, postrzegam jako bardzo bliskie tego wzoru. Nie spotkałam się z cenzurą. Nikt nie próbował wpływać na to, co mówię. Redakcję tworzą ludzie o bardzo różnych poglądach. To wspaniałe, że w jednym medium jest możliwy taki pluralizm.

Czujesz się już w Polsat News jak u siebie?
Rozgościłam się, ale staram się zachować pokorę. To moja trzecia telewizja. Dołączyłam do zespołu zaledwie kilka miesięcy temu. Nie zarzuciłam kotwicy głęboko, ale chciałabym, bo dobrze mi tu.

Dobrze ci tu, bo wróciłaś do poważnych tematów? Przepraszam, wiem, że to bardzo stereotypowy podział...
Ale jest dokładnie tak, jak mówisz. Lata temu dostałam fantastyczną ofertę. Przyszła ze świata, który wydawał mi się piękny i przyjemny. Koledzy wtedy żartowali, że przechodzę na newsową emeryturę i że moje życie od tej pory będzie naprawdę proste. Okazało się zupełnie inaczej. Świat telewizji śniadaniowej to świat bardzo drapieżny i trzeba mieć odpowiednie narzędzia, by w nim przetrwać. Ja ich nie miałam. Nie czułam go. Wciąż prowadziłam program, ale w przerwach reklamowych wchodziłam na Twittera i coraz bardziej utwierdzałam się, że trzeba ludziom mówić, co się dzieje, przygotować na to, co może się wydarzyć, i wywoływać w nich refleksję. Gdy skończyła się roczna karencja po odejściu z „Dzień Dobry TVN", związałam się z TVP World. Zajmowałam się geopolityką. Zrobiłam kilkadziesiąt wywiadów z ekspertami. Za każdym razem przeżywałam zachwyt, że ekspert, którego analizy czytałam, jest moim gościem i mogę mu zadawać pytania. To było ►

eprasa.pl 8a138ed8a2

szalenie otwierające i stymulujące intelektualnie doświadczenie. Uświadomiło mi, że chcę zajmować się polityką zagraniczną, to jest mój temat. I że chcę wrócić do twardego dziennikarstwa.

Kiedy zwolniono cię z „Dzień Dobry TVN", przyznałaś, że straciłaś wiarę w siebie i swoje kompetencje. Trzy lata później prowadzisz główne wydanie „Wydarzeń". Jak z perspektywy tych trzech lat oceniasz to, co się wydarzyło?

Mówi się, że porażki uczą więcej niż sukcesy, ale utrata pracy jest tak bolesna, że nikomu jej nie życzę. Z drugiej strony przyznaję, że była to jedna z cenniejszych lekcji, jakie odebrałam. Poczułam, że nie mam kontroli nad swoim życiem. Człowiek w takim momencie zadaje sobie pytania o sprawiedliwość, o własne winy, o los. Ale życie polega też na tym, że czasem się potkniesz. Nikt nie obiecywał, że będzie łatwo. Nikt nam nie dał niczego na zawsze. Mnie też wydawało się, że spędzę w tej redakcji jeszcze długie lata. Straciłam czujność. A dziś? Widzę, że to najlepsze, co mogło mi się przydarzyć. Musiałam przedefiniować siebie, swoją pozycję, wizerunek publiczny. Zadać sobie parę ważnych pytań. Co chcę robić, co naprawdę mnie interesuje. Ile osób ma tyle szczęścia, żeby robić to, co kocha?

Powinniśmy myśleć o zagrożeniu tak, jak myśleli nasi dziadkowie i pradziadkowie. Mieć nadzieję na najlepsze, ale być przygotowanym na najgorsze. To jest skuteczna strategia na dzisiaj.

Czego oczekuje się dziś od telewizji?

Są różne grupy odbiorców i odbiorczyń. Są osoby od lat przywiązane do jednego medium – zostaną z nim, choćby się ono zmieniało. Są osoby, które pozostają wierne telewizji jako takiej, ale zmieniają stację, gdy zmęczy ich jeden typ przekazu. Zmiany w polityce też mają odzwierciedlenie w sympatiach widowni dla konkretnych stacji. Jest jeszcze trzecia grupa, która włącza telewizję z doskoku. To głównie młodzi widzowie. Oglądają mało, ale za to bardzo krytycznie. Trzeba treści wysokiej jakości, żeby tę widownię przyciągnąć i zatrzymać. A czego oczekuje każda z tych grup? Mam nadzieję, że ludzie sięgają po programy informacyjne i publicystyczne z potrzeby rzetelnej wiedzy o świecie. Newsy są dziś wszędzie, ale żeby uwierzyć w to, co słyszymy czy o czym czytamy, powinniśmy korzystać ze źródeł, które poddają informacje selekcji i weryfikacji. Telewizja podaje newsy sprawdzone co najmniej dwa razy.

Podczas tego roku karencji, gdy nie mogłaś podjąć pracy w konkurencyjnej stacji, myślałaś, żeby w ogóle dziennikarstwo porzucić?

Mam wiele koleżanek i kolegów, którzy pożegnali się z tym zawodem i całkiem dobrze funkcjonują. Są rzecznikami prasowymi. Prowadzą szkolenia. Można sobie ułożyć życie inaczej, ale mnie ciągle było żal. Nie umiałam rozstać się z dziennikarstwem. Chciałam dać sobie jeszcze jedną szansę. To jest fantastyczny zawód!

Nie wiem, czy znalazłabym podobną satysfakcję, robiąc coś innego. Przeczytałam kiedyś wypowiedź pewnej poetki, która mówiła, że na tyle bolesnych spraw nie mamy wpływu. Czasem jedyne, co można zrobić, to napisać wiersz. Niech on będzie protestem. Wydało mi się to szalenie piękne. I może dziennikarzowi niedaleko do poety. Zadaje pytania. Nawet jeśli nie powodują one bezpośredniej zmiany w świecie, to i tak warto je zadać, bo odpowiedzi dają ludziom wiedzę, a ta przekłada się na ich działania. To jest misja.

Wczoraj słuchałam wywiadu z Karoliną Wigurą, socjolożką i historyczką idei, która tłumaczyła, dlaczego niemieccy wyborcy we wschodnich landach wybrali skrajną prawicę. Opowiadała o ich frustracji, o poczuciu, że nie mają wolności słowa, że wzrastali w przekonaniu o wiecznej winie, od której nie ma ucieczki. Na wschodzie Niemiec zadziało się przez lata tyle rzeczy, o których nie wiedzieliśmy, bo nas nie interesowały, a teraz jesteśmy zaskoczeni. Świat nas będzie tak zaskakiwał, jeśli nie będziemy się nim interesować. Jesteśmy jego częścią. Jesteśmy częścią Europy, należymy do NATO. To, co dzieje się poza Polską, też ma wpływ na nasze życie. I to też misja mediów, by ten wpływ pokazywać, urzeczywistniać.

Głód wiedzy wyniosłaś z domu?

Rodzice zachęcali nas do rozwijania pasji, do poszukiwania wiedzy, która pozwoli stawiać czoło adwersarzom w różnych burzliwych rozmowach. Pamiętam naprawdę gorące dyskusje, które odbywały się w naszym domu. To były czasy okrągłego stołu, wielkich zmian. Nasz dom drżał w posadach, bo rodziców odwiedzali znajomi o naprawdę różnych poglądach. Miałam na przykład dwóch wujków, którzy nie chcieli Polski w NATO. Byli żarliwymi patriotami, ale uważali, że NATO to zła decyzja, bo narazimy się Rosji. Wpadałam na tych wszystkich ludzi w kuchni, gdzie potwornie się kłócili. Podsłuchiwaliśmy ich dyskusje.

Na czym jeszcze polegał przywilej dorastania w takim domu?

Rodzice aktorzy zabierali nas do pracy, wzrastaliśmy za kulisami teatrów. Obcowaliśmy ze wspaniałymi, kolorowymi, ciekawymi ludźmi. Ludźmi słowa, charyzmatycznymi, utalentowanymi. Nasiąkaliśmy tym. Przejmowaliśmy od rodziców miłość do książek. Pamiętam wspólne wakacje na kajakach i mamę, która czyta „Archipelag GUŁag" Sołżenicyna. Mnóstwo mam takich wspomnień.

Miłość twoich rodziców była bardzo romantyczna, zamaszysta. Jak się patrzy na taki związek, to pewnie wchodzi się w dorosłość ze słusznymi oczekiwaniami wobec relacji?

Może dlatego długo szukałam partnera na życie... Idealizowałam miłość, bo wyniosłam z domu konkretne przekonania na temat

ANNA KALCZYŃSKA rocznik 1976. Dziennikarka Polsat News, prowadzi też główne wydanie „Wydarzeń" na antenie Polsatu. Córka aktorów Haliny Rowickiej i Krzysztofa Kalczyńskiego, ma dwoje rodzeństwa i troje dzieci.

eprasa.pl 8a138ed8a2

tego, jak powinna wyglądać rodzina. Tata pod koniec życia mówił, że z każdym rokiem kocha mamę jeszcze bardziej. Mama też czuła, że tej miłości jest coraz więcej, że ona jest silniejsza. Ale i trudnych momentów nie brakowało. Tata bywał o mamę bardzo zazdrosny, to była intensywna miłość. I zawsze byli razem. Na scenie, na wakacjach, w podróży, z przyjaciółmi, w domu. Po czterdziestce uczyli się jeździć na nartach, też razem. Są moim drogowskazem. Wiem, że cokolwiek się dzieje, trzeba trzymać się razem. Związek wymaga ciągłej pracy, wychodzenia naprzeciw drugiej osobie.

Twoja mama może nie zrezygnowała z aktorstwa, ale musiała się na chwilę odsunąć. Macierzyństwo zabrało jej kawałek kariery. A tobie?

Historia mojej mamy to opowieść o kobiecie, która pracowała całe życie, wychowała troje dzieci. Dom był dla niej bardzo ważny, ale i praca była istotna. Mama kochała i nadal kocha swój zawód, wykonuje go do dziś. Była żoną wspaniałego mężczyzny, również aktora, tylko może tata stąpał po ziemi mniej twardo niż mama. W latach 90. teatry znalazły się w trudnej sytuacji. Nie miały pieniędzy, zwalniały aktorów i aktorki. Powiedzieć, że musiała się na chwilę odsunąć od aktorstwa, to nic nie powiedzieć. Mama skupiła się na rodzinie, ale szukała innych źródeł zarabiania. Finalnie wszystko się pięknie ułożyło, ale wiem, jak wiele ją to kosztowało. Dziś występuje w „Klanie", jeździ ze spektaklami, które sama wyprodukowała, ale powrót do zawodu nie był łatwy. I to mama zawsze powtarzała mi, że mam walczyć o siebie. Kiedy żaliłam się, że dostałam propozycję, którą będę musiała odrzucić, bo przecież mam małe dzieci, więc nie dam rady, słyszałam, że mam nie rezygnować. Mówiła: „Dasz radę, ja ci pomogę". Apetyt na pracę mam po niej. Nauczyła mnie, że trzeba chwytać wiatr w żagle, korzystać z okazji, które przychodzą. Ale jej historia pokazuje też, że nie zawsze można robić to, co się kocha. Czasem trzeba coś poświęcić. Ja na szczęście nie musiałam.

Składając sobie samej życzenia urodzinowe na Instagramie, napisałaś, że chciałabyś być dla siebie mniej surowa. Udaje się?

Nie. Jest taka kapitalna koncepcja troski o duszę. Zapominamy o naszej duszy w zabieganym życiu. Skupiamy się na osiągnięciach, wynikach, samoświadomości, dobrostanie, tych wszystkich pojęciach, które robią dziś furorę, ale w żadnym nie ma duszy. A duszy służy dyscyplina. Dusza lubi, żeby za bardzo nie grzeszyć, na przykład w jedzeniu, żeby siebie za mocno nie rozpuszczać. Gdybym miała sobie dziś czegoś życzyć, to właśnie większej uważności na duszę. Nie wiadomo, ile czasu nam zostało. Życie może skończyć się w każdej chwili. I jeśli miałoby skończyć się jutro, to czy byłabym z siebie bardziej zadowolona, gdybym sobie pobłażała czy gdybym miała wobec siebie oczekiwania? Ja uważam, że warto od siebie oczekiwać. To nas rozwija. ●

REKLAMA

PIĘĆ SMAKÓW®

KINO DUCHOWOŚCI

AZJATYCKI FEELGOOD Z JAPONII, KOREI, CHIN

FILMY SPOŁECZNIE WYCZULONE

WSPÓŁCZESNA PANORAMA WIETNAMU

20 映画祭

SPRAWDŹ PROGRAM:
PIECSMAKOW.PL



eprasa.pl 8a13ed8a2

CZUJĘ JAŚNIEJ

KIEDY UKAZYWAŁA SIĘ JEGO PIERWSZA KSIĄŻKA, **FILIP CEMBALA** NIE WIEDZIAŁ, Z JAKIM SPOTKA SIĘ ODBIOREM. DZIŚ WIADOMO, ŻE TO BESTSELLER, PODOBNIE MOŻE BYĆ Z NAJNOWSZYMI „TROSZKAMI". TYLE ŻE Z WIELKIM SUKCESEM PRZYSZEDŁ TEŻ TRUDNY CZAS. JAK WYCHODZI SIĘ Z MROKU? I JAK ODNALEŹĆ PRZEPIS NA SWOJE „TROSZKĘ LEPIEJ" NIŻ POPRZEDNIEGO DNIA?

Rozmawia **ZOFIA FABJANOWSKA**
Zdjęcia **DAWID GRZELAK**

Przede wszystkim, Filipie, dzięki za zaproszenie. Cieszę się, że rozmawiamy w twoim domu. Chociaż chyba trochę inaczej go sobie wyobrażałam. Tu jest tyle spokoju, przestrzeni, las za oknem. W sumie nie wiem, czego się spodziewałam. Może cekinów, dyskotekowych kul, piór, bibelotów...

Już to widzę – kula dyskotekowa w łazience. No to byłoby genialne! I tak jest tu dość kolorowo i eklektycznie – a będzie jeszcze bardziej – ale mam w głowie tyle szumu, że gdybym dorzucił brokatu na ściany czy jakichś agresywniejszych kolorów, nie byłbym w stanie tutaj mieszkać.

Brokaty, pióra, szalone wzory widać za to w strojach, w których pozowałeś do sesji robionej z myślą o twojej najnowszej książce „Troszki". Moje serce skradł choćby cekinowy komplet: marynarka ze spódnicą i ukrytymi pod nią spodniami.

Prowadziłem w nim w zeszłym roku finał piosenki aktorskiej. Otworzyłem wieczór w spódnicy, po czym ją zerwałem, przeistaczając się w rasowego konferansjera. Zeszłoroczna edycja PPA odbywała się pod hasłem „inność" i ja sobie wymyśliłem, żeby z tyłu, na plecach marynarki, było wycięcie i napisy. Najpierw u góry wyszyte cekinami „nie", potem pośrodku ażurowe, odsłaniające plecy połyskujące „w", a najniżej „inny". Cały komplet uszyty został, jak różne inne kostiumy mojego pomysłu, w warszawskiej pracowni Jacoba Buczyńskiego, specjalisty od upcyklingu i patchworku, który cierpliwie słucha tego, co mu opowiadam, a potem realizuje moje pomysły ze świetnymi paniami szwaczkami.

No a skoro już mówimy o szacie graficznej książki, chciałbym też koniecznie pochwalić się świetnymi kolażami, których autorką jest Mila Fringee. Bardzo się ucieszyłem, że wydawnictwo zgodziło się na takie zilustrowanie „Troszków".

Siedzimy tu, kiedy książki fizycznie jeszcze nie ma, właśnie się drukuje. Podobnie było podczas naszego pierwszego spotkania, wtedy rozmawialiśmy chwilę przed premierą twojego ►

eprasa.pl 8a138ed8a2


MISS YOU

debiutanckiego „Lowizmu". Czyli przed całym zamieszaniem, który ten – jak się szybko okazało – bestseller wywołał w twoim życiu. Co się wydarzyło przez te ostatnie dwa lata?
Wiele wspaniałych rzeczy. Choć „Lowizm" okazał się jednocześnie osłodą na ciemny, mroczny czas. Paradoksalnie im więcej przychodziło do mnie zewnętrznych sukcesów, tym ciemniej, z powodów prywatnych, było we mnie samym. Natomiast niezależnie od tego, co się w środku mnie działo, absolutnie niesamowite było już samo to, że książka przez wiele miesięcy była, w swojej kategorii, na pierwszym miejscu najpopularniejszych tytułów.
W pewnym momencie znalazła się na drugim miejscu wszystkich najlepiej sprzedających się w Polsce tytułów...
I to w ogóle było już dla mnie nie do uwierzenia, szczególnie że jako aktor, artysta występujący na scenie byłem przyzwyczajony raczej do tego, że trzeba się nakopać, nadrapać, nawspinać, by robić kolejne kroki. Tymczasem mam wrażenie, że świat drukowanych słów nie tylko się o mnie upomniał, ale też był dla mnie niezwykle łaskawy. Zostałem przyjęty z otwartymi ramionami.

Czasami nadal łapię się na czymś takim... Jest na przykład spotkanie autorskie, podpisuję książki. Siedzę sobie przy stoliku, widzę, że kolejka się nie kończy, a ja z każdym choć chwilkę rozmawiam – chcę, żeby to było osobiste, a nie, że tylko podpisuję i „następny proszę". Tak więc siedzę, podpisuję i nagle dociera do mnie, co tu się właściwie dzieje. Czy to naprawdę ja? Naprawdę chodzi o moją książkę? Kiedy to się stało? Jak? Ciągle robi to na mnie wrażenie, mimo że ja zawsze byłem człowiekiem w drodze, w trasie, przyzwyczajonym do spotkań z publicznością. Tylko że wcześniej jeździłem po całej Polsce grać spektakle albo koncertować. Albo robić swój event „Lowizm".

Wcześniej cisza była dla mnie torturą. A teraz wiem, że bliskość polega też na tym, żeby móc powiedzieć tej drugiej osobie: „Nie chcę mi się mówić. Możemy już nie gadać?". I nie ma problemu. To taki gorzki, ale w sumie pożyteczny prezent od depresji.

Próbuję po prostu powiedzieć, że to było dla mnie piękne spotkać swoich czytelników. Kurczę, chyba w ogóle po raz pierwszy wypowiedziałem te słowa razem. „Swoich czytelników".
Twój krytyk wewnętrzny dał ci wreszcie spokój? Już nie słyszałeś w głowie „co z ciebie za literat"? Tak jak wcześniej przez lata słyszałeś podcinające ci skrzydła „co z ciebie za artysta" albo „nie będą chcieli cię oglądać ani słuchać".
To jest ciekawe, bo z jednej strony wiedziałem, że mój książkowy przekaz prawdopodobnie znajdzie swoje grono odbiorców. Wiedziałem, że mój styl wyrażania siebie jest dość unikatowy – a przecież go nie zmieniłem, komunikuję się w ten sposób z ludźmi od lat. Jednocześnie moją największą obawą było, czy „Lowizm" nie zostanie odebrany jako książka Filipa Cembali o Filipie Cembali. Pamiętasz? Mówiłem ci o swoim wielkim marzeniu. Bardzo chciałem, żeby ludzie odczytali moją intencję – czyli że wystarczy sobie podstawić inne iksy i igreki w nazwisku Cembala, a okaże się, że to, o czym piszę, to nie tylko moja, ale także twoja historia. I jej, i jego. Na szczęście tak się właśnie stało. Dostawałem całą masę wiadomości, właściwie na dobrą sprawę listów, tyle że pisanych cyfrowo, że ludzie z różnymi opisanymi wątkami się rymują. Pisali mi: ty dzielisz się swoją historią, a ja widzę w niej swoją. Dla mnie to było kluczowe, właśnie po to to pisałem.

Śmieszne, bo jak teraz siedziałem nad „Troszkami", moja mama w pewnym momencie zapytała, czy aby na pewno napisałem w nich o Balbince. Bo my przecież żyjemy sobie teraz razem z Balbinką, moim ukochanym ogonkiem z przyczepioną psinką. Powiedziałem mamie, zgodnie z prawdą, że „nie, nie napisałem, ale o was też nic nie napisałem". „Troszki" są pod tym względem różne od „Lowizmu". Właściwie jedyną bliską osobą, o której w nich piszę, jest Asia...
Joanna Kołaczkowska?
Tak. Brałem się do pisania drugiej książki, kiedy Asia zmarła.
Wasz improwizowany duet „Ciocia i Filipek" był bardzo popularny. Brano was nawet za prawdziwą rodzinę, Joanna w jednym z wywiadów to sprostowała, że to nie więzy krwi, ale przyjaźń. Jakie flashbacki najbardziej zapisały ci się w pamięci, co do ciebie wraca, kiedy myślisz o waszej relacji?
Aśka była cudowną przyjaciółką. W ogóle cudownym człowiekiem. Mam dużo jasnych wspomnień z naszych rozmów. Wiele jej zawdzięczam. Nie zapomnę, jak zorganizowała mi z Tomkiem Sobierajskim imprezę urodzinową. Piszę zresztą o tym w książce: depresja dawała o sobie znać, już wtedy było mi ciemno w człowieku mimo letniej aury. Myślałem, że spędzę urodziny sam, a oni po prostu zadzwonili domofonem i zarządzili imprezę, zaprosili innych gości.

Albo jak jechaliśmy z Asią autem, żeby poprowadzić razem Dni Pabianic. Tak nie mogliśmy się nagadać, że się zagapiliśmy i przejechaliśmy ważny zjazd, przez co musieliśmy nadrabiać drogi i ledwo zdążyliśmy. Organizatorka eventu co chwila dzwoniła, gdzie jesteśmy, ja spocony, że jest aż tak późno, a Aśka – kwiat lotosu. Była akurat świeżo po odosobnieniu. Po medytacjach, jogach, wyciszeniach, naćpana spokojem. Naprawdę nic jej nie ruszało. Wtedy, zestresowany, że nie damy rady wystąpić, nie śmiałem się. Dopiero potem doceniłem komizm całej sytuacji.

Asia zdołała mnie też przekonać, żebym zrobił prawo jazdy. 20 lat temu próbowałem, nie udało się, nie chciałem do tego wracać. Zapytała mnie wprost: „Dlaczego nie?". Powiedziałem, że boję się, żeby przez roztargnienie komuś czegoś złego nie zrobić. Popatrzyła na mnie: „Boisz się? To świetnie. To znaczy, że masz wyobraźnię i będziesz dobrym kierowcą". Dmuchnęła mi w żagle. Musiałem to od niej usłyszeć, żeby się przełamać.
A pierwsze wasze spotkanie?
W Teatrze Polskim w Szczecinie, gdzie wtedy pracowałem na etacie i gdzie przygotowaliśmy kilkugodzinny koncert, urodziny sceny kabaretowej, którego gościnią specjalną była Asia.

eprasa.pl 8a138ed8a2

Zapukałem do niej do garderoby, chciałem jej powiedzieć, że to dla mnie zaszczyt ją spotkać. Powiedziała cichutko „dziękuję" i od razu się schowała. Było mi głupio, pomyślałem, że może nie powinienem był tego mówić, przychodzić. Nie wiedziałem jeszcze, że Asię takie sytuacje zawstydzały, nie bardzo się w nich odnajdywała, nie lubiła dużych słów na swój temat. Jakiś czas potem w czasie pewnej drogi powrotnej samochodem do Warszawy napisała się nam przyjaźń. A przynajmniej ja tak to zapamiętałem, bo Aśka powiedziała kiedyś, że jej zdaniem to było wcześniej.



Długo się jeszcze będę układał z tą utratą. Bardzo długo. W dodatku rozpoczęła całą mroczną serię. Zeszły rok to był rok złodziej. Nakradł mi dużo ważnych ludzi. Jedni zniknęli z planszy ostatecznie, inni – bo tak zdecydowali. Wszystko to okraszone moją depresją.

Kiedy się zorientowałeś, że jest z tobą źle?

Chichot losu polegał na tym, że dokładnie wtedy, gdy zawodowo wszystko się rozpędzało, we mnie było coraz ciemniej, miałem więc wyrzuty sumienia, że jestem niewdzięczny, skoro nie potrafię się z tego ucieszyć. Tylko że ja wtedy nie miałem siły na radość. Nie miałem do niej dostępu. Zorientowałem się, że uciekam od ludzi. Ja – osoba, która, jak to mówi moja przyjaciółka, mogłaby całe życie spędzić na łażeniu z kawki na kawkę, wszędzie mnie było pełno – nagle zacząłem żyć pod kamieniem.

A że mieszkasz przy lesie, naprawdę mogłeś się schować.

Mówię czasem, że to jest mój domek na drzewie. Albo moja skrytka. Bardzo mi tu dobrze, ale to było coś więcej niż potrzeba wyciszenia. Przestawałem się poznawać. Nie odbierałem telefonów od ludzi, których kocham. Mówiłem do dzwoniącego telefonu: „Poczekaj na mnie, bo dzisiaj nie mam siły. Przepraszam".

Żadna z tych osób nie miała szansy tego usłyszeć.

I wiesz, że mimo to duża część tej mojej, jak ją nazywam, rodziny z wyboru pięknie się mną zaopiekowała? Wcześniej to zwykle ja byłem ratownikiem – inna sprawa, że często takim patologicznym, czyli jeszcze ktoś nie zdążył otworzyć ust i poprosić mnie o cokolwiek, a ja już nadgorliwie leciałem z różnymi scenariuszami pomocy, co niekoniecznie jest super. A teraz okazało się, że lwia część bliskich mi ludzi zjawiła się z gotowością wsparcia. A naprawdę nie jest łatwo pomóc osobie w depresji, bo ta osoba jest codziennie różna, chwilami nie do zniesienia.

Nigdy na przykład nie zapomnę mojej przyjaciółce Mai, mojej Majuszce, tego, że w ciągu ostatnich kilku miesięcy zostawała ze mną zawsze, kiedy była potrzeba i że po prostu ze mną była. Bez słów, bez żadnej presji.

Gdybyś miał poradzić, jak mądrze pomóc osobie w depresji, na co przede wszystkim zwróciłbyś uwagę?

Mam taką ogólną radę dla osób towarzyszących człowiekowi pogrążonemu niekoniecznie tylko w depresji, ale po prostu w cierpieniu. To jest tak proste, że aż trudne – towarzyszyć, czyli niczego nie zakładać, nie planować, zamiast tego dopasowywać się do sytuacji, która, jak już wspominałem, codziennie może być inna. Dlatego napisałem w „Troszkach" rozdział właśnie o osobach towarzyszących. Czyli cichych bohaterach i bohaterkach drugiego planu, wykonujących niezwykłą robotę. Wiem, że czasem postrzega się ich udział jako coś oczywistego. Bo przecież to naturalne, że jesteś, że pomagasz, skoro cierpi bliska ci osoba, jak inaczej masz się zachować? Tymczasem sam doświadczyłem sytuacji, w której ktoś, w kim pokładałem największe nadzieje – czy nawet nie nadzieje, po prostu byłem przekonany, że właśnie ta osoba się mną zaopiekuje – zniknął z planszy. Tak więc biję pokłony i dziękuję ludziom, którzy jednak towarzyszą, są. Wspierają w cierpieniu.

Czym są tytułowe troszki?

To się wzięło z jednej konkretnej sytuacji. Parę miesięcy temu, idąc tradycyjnie na spacer do lasu – bo oprócz tego, że biorę leki i chodzę na terapię, to las także jest moim niezastąpionym terapeutą – chciałem coś nagrać. Nie wiedziałem nawet do końca co, trzymałem w ręce telefon, w drugiej miałem kanapkę. Szliśmy po lesie razem z Mają i nagle przypomniałem sobie, że jestem z domu, gdzie mama robiła kanapki z wszystkim po trochu. Troszkę masła, troszkę sera żółtego, troszkę szynki, pomidora, szczypiorku i jeszcze innych rzeczy. Słowem, wszystkiego w oszczędnych ilościach, bez szaleństw, a wychodziła kanapka na bogato. Opowiedziałem to Mai i pomyślałem sobie: zaraz, a może to jest to? Przepis na „troszkę lepiej". Skoro dzisiaj dzień był troszkę dłuższy, było akurat trochę więcej słońca, ►

eprasa.pl 8a138ed8a2

a ja miałem trochę więcej siły, żeby wyjść na trochę dłuższy spacer. I trochę mniej się do siebie przypierdalałem. Może na ten moment, na ten dzień to już wystarczająco dobrze? Nie miałem wtedy w ogóle mocy na więcej, na spektakularia. Wiedziałem, że niczego nie będę teraz osiągał, nie będę podejmował spektakularnych decyzji, jedyne, na co mam siłę, to właśnie na troszki. I jak im zaufałem, to się okazało, że tych troszków jest z dnia na dzień coraz więcej.

Choć oczywiście miałem też wątpliwości, czy w tym dziwnym, trudnym dla mnie czasie w ogóle brać się za pisanie. Zadałem nawet takie pytanie słuchaczoogląadaczom. Spytałem, czy gdybym miał pisać książkę z perspektywy ławki rezerwowych – czyli siedzę na takiej ławce, odbudowuję dopiero własne rezerwy i piszę – to czy chcieliby coś takiego przeczytać czy raczej woleliby, żebym poczekał, aż będzie u mnie jaśniej.

Jaki dostałeś feedback?

99 procent odpowiedzi brzmiało: pisz, bo my też na tej ławce rezerwowych siedzimy. Pozostały jeden procent to były rady w duchu: posłuchaj siebie, zaopiekuj się sobą. Ani razu nie pojawiła się rada: poczekaj, aż zrobi się w twoim życiu fajnie, wesoło i spektakularnie. Zresztą przecież życie nigdy nie jest tylko fajne, tylko wesołe i tylko spektakularne.

„Jeżeli szukasz poradnika, jak w trzech krokach być szczęśliwym, to pewnie leży gdzieś obok. Bo to na pewno nie jest ta książka" – cytuję twoje własne słowa. A jednak „Troszki", tak jak „Lowizm", będą pewnie dostępne w księgarniach właśnie w dziale poradników poświęconych samorozwojowi i temu, jak żyć.

To kwestia decyzji wydawniczych. Byłem nią na początku zaskoczony, ale wiem, że trwały dyskusje, gdzie książka ma finalnie wylądować. Wybierano pomiędzy działem poradniczym a literaturą piękną. Wygrał argument, że powinna się znaleźć tam, gdzie intuicyjnie będą jej szukać czytelnicy. Sam nie wiem, gdzie powinna być, ale mam wrażenie, że piszę do grupy ludzi, którzy nie lubią być pouczani. Chyba po prostu nazywam prozę życia. Niczego przy tym nie obiecując.

Jestem raczej za samozwojem niż samorozwojem. Z jednoczesnym założeniem, że lubię poszerzać wiedzę. Uwielbiam podcasty poświęcone nauce o mózgu, na temat naszych lęków, nawyków i przekonań. Swoją drogą, chciałbym zauważyć, że w słowie „przekonanie" mieszka też „konanie", dlatego osobiście od przekonań wolę „przeżycia".

Samozwój? Cudowne słowo!

Chodzi o taki powrót do bazy, do ustawień startowych. Odkąd pamiętam, próbowałem się ulepszyć, usprawnić, cały czas się doskonalić, aż dostałem od tych starań zakwasów. Dlatego od pewnego czasu mam poczucie, że być może nie trzeba tak radykalnie wszystkiego naprawiać. Ekstremum nikomu nie służy. Wypad z zero-jedynkowa!

Drugą książkę pisało się trudniej?

Tak. Niby wewnętrzny krytyk tak bardzo nie mącił, za to jak ze dwa razy się odezwał, było naprawdę grubo! Prawie mnie znokautował. Zresztą nawet w tych chwilach, kiedy mnie nie dopadał, martwiłem się, że chociaż są w książce rozdziały lżejsze i jaśniejsze, nie ma w tym takiej swady. Wystraszyłem się, zamknąłem komputer, zajrzałem znowu po kilku dniach. I uznałem, że przynajmniej to, co piszę, jest szczere i uczciwe. I że tu nie chodzi o to, że mam nagle bardziej kwadratowy styl, tylko że mam teraz trochę kwadratowo w życiu.

Jest w „Troszkach" fragment, który wyjątkowo mnie poruszył. Zacytuję go w całości: „Moje potrzeby życiowe prezentują się tak: oddychać; jeść; kochać i kochać się, i kochać się z kimś, kto mnie kocha; przyjaźnić się (bez rodziny z wyboru marny mój los); tworzyć; śpiewać; mówić, rozmawiać i, o dziwo, coraz częściej milczeć". O jaki rodzaj milczenia ci, Filipie, chodzi?

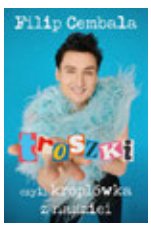
Na pewno nie o ten, co coś przykrywa. I nie o ten, który rani. Chodzi o milczenie wypełnione akceptacją, Maja jest jego mistrzynią, a ja... No wiesz, na razie bez fanatyzmu [śmiech]. Natomiast widzę, że to fajny kierunek.

To taki gorzki, ale w sumie pożyteczny prezent od depresji. Odkryłem mianowicie, że jak na chwilę zamykam ten tutaj narząd z przodu, to się okazuje, że pewne rzeczy same się fajnie układają. Bo ja ich nie rozwadniam mówieniem. Oczywiście nigdy nie będę typem pustelnika i ascety, nie złożę ślubów milczenia, raczej to się nie wydarzy, ale wcześniej cisza była dla mnie torturą. Kojarzysz ten rodzaj niezręczności, kiedy rozmawiasz z kimś, z kim jesteś naprawdę blisko, i kiedy gadacie, wszystko jest super, a jak temat zaczyna się wyczerpywać, z przerażeniem myślisz, że nastanie między wami cisza?

Pewnie, że kojarzę.

No właśnie. A teraz wiem, że bliskość polega też na tym, żeby móc powiedzieć tej drugiej osobie: „Nie chcę mi się mówić. Możemy już nie gadać?". I nie ma problemu, nadal jest dobrze. I tak sobie milczymy, siedząc razem. Albo nie siedzimy, tylko kończymy rozmowę przez telefon, ja się rozłączam, odkładam komórkę i idę do lasu.

W ogóle coraz częściej odkładam, idę bez, pozwalam sobie na taki moment, sam na sam ze sobą. Coraz częściej nie boję się zajrzeć, co tam jest w Filipie, przez całe miesiące się tego bałem.



Czyli jest z tobą lepiej?

Czuję jaśniej. Byłem dzisiaj na spacerze i nagrałem rolkę. Rolkę głupotkę. Nagrałem, spojrzałem i wiesz? Przez ułamek sekundy pomyślałem, że to jestem dawny ja. ●

FILIP CEMBALA rocznik 1986. Absolwent Akademii Muzycznej w Katowicach na Wydziale Jazzu i Muzyki Estradowej oraz Policealnego Studium Wokalno-Aktorskiego im. Danuty Baduszkowej w Gdyni. Aktor, wokalista, trener wokalny, tekściarz, internetowy aktywista. Jego debiutancka książka „Lowizm, czyli na szlaku po ulgę" stała się bestsellerem, a na rynku właśnie ukazały się „Troszki, czyli kroplówki z nadziei".

ZDJĘCIE: MATERIAŁY PRASOWE.

eprasa.pl 8a138ed8a2

DERMIKA

ETERNAL

PRZYSZŁOŚĆ PIELĘGNACJI ANTI-AGING

NOWOŚĆ



SPRAWDŹ WSZYSTKIE PRODUKTY

Tylko tu!
ROSSMANN
Moja Drogeria
i na bielenda.com

AI

DZIAŁA NA TRZECH POZIOMACH:



AKTYWUJE REGENERACJĘ KOMÓRKOWĄ
wspiera procesy naprawcze skóry i syntezę kolagenu



ODBUDOWUJE GĘSTOŚĆ I SPRĘŻYSTOŚĆ
poprawia napięcie, elastyczność i strukturę skóry



WSPIERA DŁUGOTERMINOWĄ ODPORNOŚĆ SKÓRY
spowalnia widoczne oznaki starzenia się skóry

SKUTECZNOŚĆ POTWIERDZONA BADANIAMI*:

- ☑ EFEKT INTENSYWNEGO NAWILŻENIA SKÓRY **100%**
- ☑ EFEKT REGENERACJI I WYGŁADZENIA SKÓRY **100%**
- ☑ EFEKT POPRAWY ELASTYCZNOŚCI I SPRĘŻYSTOŚĆ SKÓRY **93%**
- ☑ EFEKT UJĘDRNIENIA SKÓRY **93%**

*Test samooceny, efekt po 4 tygodniach stosowania Dermika Eternal, Zaawansowany krem INTENSYWNA ODBUDOWA na dzień i na noc.

eprasa.pl 8a138ed8a2



eprasa.pl 8a138ed8a2

JESTEM GOTOWA do SKOKU

AKTORKA Z WIELKIM POTENCJAŁEM. KOBIETA Z CHARAKTEREM. **EWA SKIBIŃSKA** WRAZ Z WIEKIEM CORAZ BARDZIEJ STAJE ZA SOBĄ, NIE ZAMYKAJĄC SIĘ JEDNOCZEŚNIE NA TO, CO PRZYNOSI JEJ ZAWÓD I ŻYCIE. WŁAŚNIE UKAZAŁA SIĘ KSIĄŻKA, W KTÓREJ ODSŁANIA SWOJĄ SKOMPLIKOWANĄ HISTORIĘ RODZINNĄ. – MAM NADZIEJĘ, ŻE ZAINSPIRUJĘ INNE KOBIETY DO ODWAGI – MÓWI.

Rozmawia
ALINA GUTEK
Zdjęcia
ANNA POWAŁOWSKA-GÓRSKA

Jak to jest wracać do swojej przeszłości, a więc także do tego, o czym chciałoby się zapomnieć? Pojawia się ból?

Trafiłaś, było dużo bólu. Nie czułam się gotowa na takie wyznania, ale autorka [dziennikarka Zuzanna Bukłaha – przyp. red.] mnie na nie namówiła. Pomyślałam na początku, że dobrze byłoby sięgnąć do zdjęć, pamiętników, niestety, dawno temu je wyrzuciłam. To straszna głupota, bo fajnie byłoby zobaczyć w nich tamtą siebie. Podczas pracy nad tą książką oparłam się na własnej pamięci i na fotografiach, które zostały. Zobaczyłam, jak wiele informacji kryją takie świadectwa. Na początku myślałam, że to tylko wywiad, a teraz myślę, że to coś więcej.

Skąd ten ból?

Sięganie w przeszłość niekoniecznie jest przyjemne. Chciałoby się przeżyć swoje życie, jakie było, ale chciałoby się też przeżyć poprawioną wersję swojej przeszłości. Trzeba zanurzyć się w błędy, które się popełniło, choć nie uważam, żeby wszystkie były moją winą, bo decyduje nie tylko człowiek, jego charakter, ale też okoliczności i czasy, w których się żyło. A tamte czasy bardzo się różniły od obecnych; to, co teraz nazywamy przemocą, kiedyś nazywano miłością. Ta książka to podróż w coś, czego już nie zmienię. Bolesna przede wszystkim ze względu na to, co jest częścią mojej tożsamości, czyli historię pochodzenia mojej mamy, o czym w domu się nie rozmawiało. Jednak w książce nie mogła być ukryta, bo to jest też kawałek mnie.

Opowiesz ją?

To trudne, chciałabym strzec tajemnic mojej mamy, bo sama ich strzegła. Mama pracowała na kolei, urodziła się i wychowała w Warszawie, ale też w gospodarstwie w Trzcielu, w Lubuskiem. Po wojnie wyjechała do Wrocławia. Rodzice mamy zginęli, to znaczy zginęła mama, a tata wyjechał z Polski do Niemiec i tam został, mama nigdy go nie zobaczyła. Jej losy są więc skomplikowane, nic dziwnego, że nie chce o nich mówić. Wiele lat temu obwieściłam w „Gazecie Wrocławskiej" informacje ►

eprasa.pl 8a138ed8a2

o pochodzeniu mamy, nie była z tego zadowolona, w tamtych czasach ukrywało się pochodzenie niemieckie czy austriackie. Mama mówiła dwoma językami, o ojcu nic nie wie poza tym, że był w niemieckim wojsku. Skomplikowane były losy Polaków z innymi niż polskie korzeniami.

Ciekawa jest historia pierwszej miłości mamy. Jej chłopak próbował się z nią kontaktować, ale babcia niszczyła jego listy. To ich rozdzieliło, bo on myślał, że mama nie jest zainteresowana.

Gdyby się nie rozdzielili, nie byłoby cię na świecie.

Byłabym córką pięknego mężczyzny, podobnego do Alaina Delona. Potem mama poznała ojca, po 11 latach się rozwiedli. W tym czasie odnaleźli się z pierwszym chłopakiem, ale im nie wyszło. A może wyszło? Myślę, że moja mama, podobnie jak ja, wspaniale umiała korzystać ze statusu singielki, chyba długo jej to nie przeszkadzało. Jest moim wzorem i antywzorem jednocześnie. Wielu rzeczy nie robiłam i nie robię tak jak mama, ale siła, którą pokazała 11-letniej córce – tyle lat ma teraz Lea, moja wnuczka – kiedy odeszła od ojca, była dla mnie drogowskazem. Przykładem na to, że nawet jeśli ludzie się rozstają, nie oznacza to końca świata, tylko trzeba iść dalej swoją drogą, odważnie podejmować decyzje, bo życie nie kończy się na mężczyźnie, nawet jeśli przysięga się mu przed ołtarzem.

Wychowałaś się bez ojca. Jak to wpłynęło na ciebie jako kobietę?

Z całą pewnością, co udowadnia wiedza psychologiczna, pierwszy mężczyzna, czyli ociec, jest ważny, ale każdy przykład jest inny. Czego dowodzi mój? Że bardzo mi ojca brakowało, przez te 11 lat nawet gdy był, to go nie było. Wieczory i noce spędzał w domu kultury, którego był szefem, miał swój kabaret, był stand-uperem, pisał i grał monologi. W domu było zawsze mnóstwo książek, gazet, ojciec dużo czytał, adaptował teksty literackie na monologi do swoich występów, zatracał się w tym.

Pamiętam, że kiedy nie szłam do przedszkola, bo byłam chora, tata odsypiał noce, wstawał o trzynastej, czternastej, mama była w pracy, a ja w tym czasie sama się bawiłam. Mam taki obraz, który był jedynym obrazem naszego bycia razem: on śpi, a ja próbuję go zaczepić. Nie pamiętam żadnych rozmów, nie pamiętam, co lubił, co mówił. Albo to było tak nieprzyjemne, że wyparłam. Podobno taka niepamięć świadczy o tym, że coś niemiłego się dziecku zdarzyło. Ale nie pamiętam też, żeby mnie skrzywdził. Myślę, że był średnio zainteresowany taką dziewczynką, jaką byłam. W tamtych czasach dziecko było przyporządkowane mamie, a ojciec pracował. Mój właściwie się bawił. Może jestem trochę niesprawiedliwa, bo przecież na tym polegała jego praca, że zabawiał ludzi, ale dziecko ma swoje potrzeby. Dużo zawdzięczam mamie. Odprowadzała mnie do przedszkola, szła do pracy, potem się mną zajmowała, żyłyśmy w takiej rutynie. Aż nagle uznała, że dosyć tego. Bo tata pił. Miała odwagę odejść.

Dlaczego kobiecie dojrzałej wstyd się przyznać, że jest nią zafascynowany młodszy mężczyzna? Bo nie wypada? Bo zaraz ktoś pomyśli: „Co ona od niego chce?". A może ona jest dla niego interesująca i pociągająca?

Tata nie pojawił się w moim dorosłym życiu, ale miałam wspaniałego, kochającego partnera, który był starszy ode mnie, więc może nasz związek coś mi rekompensował. Patrzę teraz na ojca i w ogóle na swoje życie jak na dar. Bo nie byłabym tym, kim jestem, gdybym miała inną historię. Gdybym była córką ukochanego mamy – Zbyszka, który miał wykształcenie techniczne. Może zostałabym inżynierką? Ale jakbym się nudziła!

A jaką byłaś dziewczynką: zadziorną czy grzeczną?

Mama silnie mnie dyscyplinowała, nawet nie umiem powiedzieć, jaka byłam, tak mocno wpajała mi, co wypada, jak wolno się dziewczynce zachowywać, buntownicze odruchy natychmiast tłumiła. Musiałam zawsze perfekcyjnie wyglądać...

...i dobrze się uczyć?

Nie miałam szans dobrze się uczyć, byłam dyslektyczką, czego wtedy nie diagnozowano. Czasem dostawałam lanie za matematykę, mama próbowała zmusić mnie do nauki, co było niewykonalne. Wtedy styl uczenia i wychowania był mocno opresyjny.

Jak sobie z tym radziłaś?

Pisałam pamiętniki. Od zerówki miałam też koleżankę, z którą siedziałam w jednej ławce aż do matury, też jest aktorką. Bawiłyśmy się, że ona jest mamą, ponieważ bardziej pasowała do niej ta rola, a ja byłam niegrzecznym Dyziem. Pierwowzorem Dyzia był chłopiec o takim imieniu, którego cała szkoła podstawowa numer 71 we Wrocławiu nie mogła okiełznać. Myślę, że Dyzio cierpiał na ciężkie ADHD, ale tego też wtedy nie diagnozowano. I ja po godzinach byłam Dyziem, który robił wszystko, czego Ewa nie mogła. Na przykład wyrywałam tabliczki z napisem „szanuj zieleń" i przenosiłam w inne miejsca, gdzie zieleni nie było, udawałam psa, który obsikuje murki, zdejmowałam buty i „mama" musiała je nieść. Byłam ekstrawagancka, przechodnie się za mną oglądali, że dziewczynka idzie bez butów. A ja mogłam, bo byłam Dyziem.

Robiłaś sobie nieświadomie terapię.

Moja mama jest do dziś bardzo panującą nad emocjami osobą, nadal uważa, że dziewczynka nie może marudzić, rozwalać się na krześle, że powinna pilnować, żeby spod spódniczki nie błysnęło udo. Generalnie mama wpoiła mi jak najlepsze maniery.

Jakim kosztem?

Do dziś cierpię, jak ktoś mówi „smacznego", czuję dyskomfort, gdy na pierwszej randce facet nie zapłaci za kawę. Na pewno więc mam po mamie savoir-vivre, poczucie obowiązku. Ale okazało się, że w roli Dyzia byłam naprawdę sobą.

To twoja pierwsza poważna aktorska rola! Zainspirowała cię do wyboru tego zawodu?

Chyba tak, bo wcześniej byłam zawstydzona, strachliwa, nieśmiała, miałam nałożony gorset, myślałam, że jak coś zrobię, to prawdopodobnie nie za dobrze. Nigdy więc nie powiedziałam wiersza na apelu, w ogóle nie występowałam.

eprasa.pl 8a138ed8a2

W liceum trafiłaś do teatru.

I zostałam tam bardzo doceniona przez Irenę Rzeszowską, wspaniałą animatorkę kultury. Ach, co bym dała, żebym mogła z nią porozmawiać...! Namawiała mnie do grania, dawała mi dobre role, zresztą nasz teatr, międzypokoleniowy, był namiastką prawdziwego teatru, złożonego z aktorów starych i młodych. Postanowiłam wtedy, że zostanę aktorką. Długo ukrywałam te plany przed mamą i sobą. Dostałam się na wydział lalkarski, zrezygnowałam, zdawałam na wydział aktorski, ryzykując, że zostanę na lodzie. Czyli krok po kroku przełamywałam nieśmiałość, lęk przed konkurowaniem, nadwrażliwość, różne odziedziczone cechy.

Interesuje mnie to, jak traumy wojenne działają na kolejne pokolenia. Moja mama, po śmierci swojej mamy, która zginęła w niewyjaśnionych okolicznościach w czasie wojny, została z babcią, milczącą panią. Miała wtedy osiem lat. Wiele niewiadomego, może też ukrytego, jest w losach mojej rodziny. Jej babcia wiedziała najwięcej, ale milczała, jestem w stanie zrozumieć to milczenie, bo jakże bolesne musiało być mówienie o śmierci córki. Ale odeszła, nie zostawiając wiedzy o niej, o tym, jak się ubierała, co lubiła, jaka była.

Brakuje ci puzzli do ułożenia siebie w całość układanki?

Tak. Jednocześnie odczuwam, jako osobowość lękowa, że odziedziczyłam kod lękowy obciążony stratą, nieprzerobionymi przeżyciami wojennymi. Tę lekcję mam wciąż do odrobienia. Niby jestem silna, odważna, tak jak mama, ale czasami zajmuje mi głowę rozmyślanie, co jest przyczyną tego, że się boję, że w siebie nie wierzę. Oczywiście moja uzależnieniowa osobowość ma źródło w niskim poczuciu wartości, ale na szczęście to już przeszłość. Od lat nie piję.

Alkoholem próbowałaś zagłuszyć lęki?

Na pewno. Nie chcę do tego tematu wracać.

Nieczęsto się zdarza, żeby ktoś dobrze mówił o byłym partnerze. Ty mówisz tylko dobrze. Naprawdę nie masz mu nic za złe?

Pamiętam to, co dobre. Wybrałam sobie wspaniałego mężczyznę. Nie mieliśmy ślubu. Czasami słyszę, że ślub jest potrzebny chociażby po to, żeby przy rozstaniu można podzielić sprawiedliwie wspólny majątek. Myśmy w ogóle nie mieli tego problemu. Dogadaliśmy się, każdy miał, co miał, a kto chciał więcej, to sobie wziął, nikt nie miał o to pretensji. Po prostu byłam z dżentelmenem.

Utrzymujemy kontakt, łączy nas córka i wnuczka. Uważam, że jeżeli była wielka miłość – a była – to trudno mieć potem serdeczne relacje, bo to zbyt bolesne, za wielkie dobro zostało wyjęte z serca, żeby teraz obcować na innych zasadach. Myślę, że to psychologicznie uzasadnione, że po wielkich miłościach przyjaźni nie ma. Ale spotykamy się przy okazji świąt, urodzin, poza tym łączy nas to samo środowisko. ►

REKLAMA



Nie czujesz się samotna?

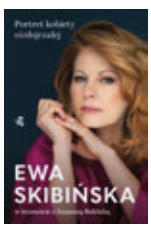
Jestem singielką, kobietą osobną. Mogę się zakochiwać, randkować, przeżywać uniesienia serca, romanse. Mam ogromny przywilej bycia ze sobą, robię, co chcę i kiedy chcę. Jestem zakochana w miejscu, w którym mieszkam, w starej kamienicy, podobnej do tej, w jakiej mieszkałam kiedyś w Paryżu, ze starymi drzewami, które zaglądają mi do okien. Mam zieleń i zarazem centrum, więc w każdej chwili mogę wyskoczyć do kina, restauracji, spotkać się ze znajomymi. Czy gdybym była w związku, to uchroniłabym się przez poczuciem samotności? Przecież w gruncie rzeczy wszyscy jesteśmy samotni, odczuwamy to na różnych poziomach: coś nas gryzie, o coś walczymy, boimy się śmierci. I to by mnie nie ominęło, a tyle przyjemności płynie z bycia samą. Pielęgnuję relacje z przyjaciółkami, koleżankami, imponują mi, wymieniamy się energią, poglądami, to jest coś bezcennego.

Dostrzegam w sobie dwie osoby. Jeśli jedna myśli coś niedobrego, to ta druga zaraz z nią rozmawia i przeciąga ją na lepszą stronę mocy. Ale ta buszująca w złej stronie mocy też musi istnieć.

Dlaczego nie pyta się kobiet w związku, czy nie wolałyby być same? Tak jakby bycie w związku było szczytem szczęścia. Dla mnie szczęściem jest być singielką. Otwieram książkę, kiedy chcę, pytam tylko siebie, co chcę dzisiaj robić. W związku ze sobą niczego się nie udaje, można chodzić nago cały dzień. Ale też można, tak jak ja dzisiaj, włożyć ulubioną sukienkę, użyć najlepszych perfum i przyjść na spotkanie z tobą z radością i ciekawością jako ta najlepsza wersja siebie. Lepiej pozostawać w swoim towarzystwie i wychodzić do świata z pozytywnym przekazem. Potrzeba kontaktu z ludźmi wynika z mojego temperamentu. Ale umiem powiedzieć „nie". Niedawno byłam na przykład umówiona z przyjaciółką, ale ciężko pracowałam, więc moje ciało powiedziało mi: pomyśl o sobie. Poszłam więc do parku, położyłam się na trawie i spałam do zachodu słońca, aż dziwne, że nie czułam na sobie mrówek. Obudziłam się i co zobaczyłam? Moje ulubione połączenie kolorów: zielone drzewa z błękitem nieba. Pomyślałam: jest dobrze.

Jesteś certyfikowaną coachinią. Zdobyta wiedza pomaga ci w życiu?

Zdecydowanie. 15 lat temu poczułam, że nie muszę być już w terapii, ale nie chciałam tracić kontaktu z wiedzą psychologiczną, więc zapisałam się na studia coachingu. Pomogło mi to w mocowaniu się z problemami, z samą sobą, ze swoją kobiecością, z relacjami. Miałam propozycję otworzenia gabinetu, odbyłam nawet praktyki, ale pracy nie zaczęłam. Myślę, że mogłabym być dobrą coachinią, bo wykonałam ogromną pracę nad sobą. Może przyjdzie na to czas.



Zatem masz w odwodzie inny zawód. Ale na razie jesteś aktorką, bardziej teatralną niż filmową. Film sobie jednak o tobie przypomniał.

Tak, liczba castingów rośnie. Zagram ciekawą rolę matki u Martyny Majewskiej w „Dziewczynie szatana". Matkę zagrałam też w filmie „Good Death" w reżyserii Japończyka Atsushiego Funahashiego, który nakręciliśmy na Tajwanie, z Andrzejem Chyrą, Magdą Lamparską i Elizą Rycembel. Czuję, że kino się przede mną otwiera z innymi rolami niż dotychczas. Już się nagrałam dziewczyn, teraz gram matki, a w prawdziwym życiu jestem nawet babcią. Ostatnio gram sporo w krótkich metrażach u młodych reżyserek i reżyserów. Chodzi mi po głowie napisanie scenariusza na podstawie własnych przeżyć o relacjach męsko-damskich. Myślę, że wiele kobiet by się w tym odnalazło. Zburzyłam wiele uprzedzeń na ten temat. Na przykład, dlaczego kobiecie dojrzałej wstyd się przyznać, że jest nią zafascynowany młodszy mężczyzna. Bo nie wypada? Bo zaraz ktoś pomyśli: „Co ona od niego chce?". A może ona jest dla niego interesująca i pociągająca?

Masz takie doświadczenia za sobą?

Oczywiście! Od tego jestem singielką.

Czujesz się spełniona, pogodzona z wiekiem i sobą?

Jestem gotowa do nowego, do startu, do tygrysiego skoku. Świadoma, że nic nie przychodzi samo, odważna, ryzykująca, przede wszystkim umiejąca rozmawiać ze sobą. Dostrzegam w sobie dwie osoby, swoisty dualizm. Jeśli jedna myśli coś niedobrego, to ta druga zaraz z nią rozmawia i przeciąga ją na lepszą stronę mocy. Ale nie chcę się pozbyć tej pierwszej. Ta buszująca w złej stronie mocy też musi istnieć. Bo tylko w tym spieraniu się ze sobą wychodzi coś ciekawego. I też czuję, że nie jestem napięta na to, żeby za wszelką cenę coś osiągnąć, być kimś.

Pamiętam, że jak byłam młodsza, to zadawałam sobie pytanie, czy ludzie wiedzą, kim jestem, jaka powinnam być, że muszę być jakaś. A teraz eksperymentuję z myśleniem, że chciałabym się rozpłynąć w nicości, być nikim, a jeżeli będę nikim, to będę wszystkim. Dlatego teraz, bardziej niż kiedykolwiek, wyłączam głowę i kieruję się ku sercu. Odkrywam, że najlepsze wybory idą właśnie z serca.

Decyzja o zgodzie na wywiad rzekę też szła z serca?

Zrobiłam to intuicyjnie, chociaż głowa mówiła: za wcześnie, po co, zdradzisz rodzinne tajemnice, odsłonisz się. Wyrugowałam kalkulację, bo zabija odwagę. A ja chcę być odważna. Dlatego zdecydowałam się na tę książkę. Mam nadzieję, że zainspiruje inne kobiety do tego samego. ●

EWA SKIBIŃSKA aktorka teatralna, aktualnie związana z Teatrem Powszechnym w Warszawie. Gra też w filmach, m.in. we „Wszystko, co najważniejsze", który zdobył nagrodę główną na festiwalu filmowym w Gdyni. Mama i babcia. We wrześniu ukazała się książka „Portret kobiety niedojrzałej", w której z Ewą Skibińską rozmawia Zuzanna Bukłaha.

ZDJĘCIE: MATERIAŁY PRASOWE.

eprasa.pl 8a138ed8a2

NOWOŚĆ

tołpa.®
dermo shots

dermo precyzja
i moc działania.

natychmiastowy i silny zastrzyk nawilżenia
po 1 użyciu:
+31% nawilżenia*

uderzeniowa dawka regeneracji
po 1 użyciu:
-78% szorstkość*

intensywna stymulacja do poprawy elastyczności skóry
po 1 użyciu:
+14% gładkość*

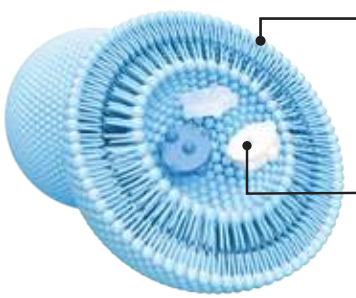


w **14 dni***
mniej widoczne przebarwienia

skóra jak po dobrze przespanej nocy
3 noce*
do regeneneracji

technologia dostarczania składników

mikrosomy
system podwójnych nośników



① pęcherzyk fosfolipidowy

② składniki aktywne w dyskach

dermokosmetyczna ekspertyza.
Celowane działanie i maksymalne efekty dzięki **dermo-shots formułom** z efektywnymi stężeniami składników.

[1]badania aparaturowe, maksymalne wyniki

odkryj pozostałe produkty

Tylko tu!
ROSSMANN
Moja Drogeria

i na **tolpa.pl**

eprasa.pl 8a138ed8a2



eprasa.pl/8a138ed8a2

Kto tu rządzi?

Rodzice i dorosłe dzieci ze swoimi rodzinami pod jednym dachem – czy to się może dziś udać? Pytamy psychoterapeutę **WOJCIECHA EICHELBERGERA.**

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

W dyskusji o współczesnej rodzinie podkreśla się negatywny wpływ zanikania domów wielopokoleniowych na jej kondycję. Czy rzeczywiście dużo przez to straciliśmy?

Rodziny i domy wielopokoleniowe zanikają z powodów systemowo-obyczajowych. Coraz więcej ludzi żyje w miejskich mieszkaniach, które nie są w stanie pomieścić wielopokoleniowych rodzin. Nieliczne wyjątki to ludzie zamożni, mieszkający w domach w okolicach miast. Jednak ani współczesna ekonomia, ani obyczajowość nie sprzyjają realizowaniu tak rozbudowanych i wymagających inwestycji, jak wielopokoleniowe domy i rodziny. Nie sprzyja temu także system edukacyjny. Dorosłe, a czasami nawet nastoletnie dzieci często i chętnie opuszczają rodzinne domy w poszukiwaniu szkół lub uczelni zgodnych z ich edukacyjnymi talentami i aspiracjami. Po czym tam właśnie często znajdują pracę i partnerów oraz zakładają swoje rodziny. Tak więc rodziny wielopokoleniowe mieszkające pod jednym dachem stały się zjawiskiem rzadkim.

Szkoda, że rzadkim? Jest czego żałować?

I tak, i nie. Trzeba uważać na to, by uniknąć idealizowania i romantyzowania wielopokoleniowych domów – bo przecież im więcej ludzi na stosunkowo niewielkich przestrzeniach pod jednym dachem, tym większe prawdopodobieństwo sporów i konfliktów.

Ale są też niewątpliwe zalety takiego modelu rodziny.

Z punktu widzenia korzyści rozwojowych dla wnuków można dostrzec pewne potencjalne zalety takiej sytuacji. Domy wielopokoleniowe oferują bardzo zróżnicowane i ciekawe środowisko wychowawcze. Na przykład dają szansę nawiązywania relacji z wieloma osobami w różnym wieku o zróżnicowanych poglądach, zachowaniach i strategiach wychowawczych. W rezultacie dojrzewanie społeczno-emocjonalne tych dzieci jest zdecydowanie szybsze. Są też naocznymi świadkami i uczestnikami powikłanych – czasami radosnych, a czasami trudnych i smutnych – losów poszczególnych członków swojej rodziny: miłosnych zauroczeń, związków, kryzysów emocjonalnych i zdrowotnych, rozstań, kooptacji do i wykluczeń z rodzinnego grona.

Czego to ich uczy? Empatii, wrażliwości?

W optymalnym modelu może uczyć empatii i wrażliwości, a dodatkowo: współpracy, pomagania innym, dzielenia się, ale też walki o swoje i obrony przed nadmiarem obciążenia, stresu, bólu i cierpienia.

W takich rodzinach dzieci doświadczają najpierw opieki od dziadków, a potem same się nimi opiekują. Dziwnym trafem najstarsze i najmłodsze pokolenie na ogół dobrze się dogadują.

No właśnie. Rodzicom często trudniej jest dogadać się z własnymi dorosłymi dziećmi niż z wnukami. W relacji z wnukami mogą wreszcie odpuścić sobie kontrolę, odpowiedzialność, rozpieszczać je i przekarmiać słodyczami. Nierzadko szkodzi to zdrowiu wnucząt i kończy się nadwagą, ale mimo to emocjonalne korzyści z bezgranicznego zachwytu dziadków bywają znaczące.

Jeśli mówimy o zaletach rodzin wielopokoleniowych, to trzeba wspomnieć o jednej niewątpliwej – pomocy dziadków, na jaką mogą liczyć młodzi rodzice.

To prawda. Rodzice najmłodszych nie są wtedy tak przeciążeni, o ile dziadkowie są skłonni chętnie i pogodnie poświęcać swój czas wnukom. Tu ważne jest też to, że wnuki mogą obserwować relacje między dziadkami a swoimi rodzicami, co bywa dla nich bardzo pomocne w zrozumieniu w przyszłości źródeł własnego losu.

Konflikty w rodzinie też mogą je czegoś nauczyć. Choćby tego, jak je rozwiązywać.

Tak, można mieć nadzieję, że w domach wielopokoleniowych najmłodsi mogą, częściej niż to bywa w minikomórkach rodzinnych, przekonać się, że konflikty da się prędzej czy później rozwiązać, że ludzie potrafią sobie wybaczać i korzystnie modyfikować swoje związki. ►

eprasa.pl 8a138ed8a2

> TWORZENIE WIELOPOKOLENIOWEGO DOMU JEST DECYZJĄ RYZYKOWNĄ, OTWIERAJĄCĄ POLE DO WIECZNEJ WALKI O WŁADZĘ, WPŁYWY I TERYTORIA. TRZEBA WIĘC ZROBIĆ WSZYSTKO, ŻEBY OD POCZĄTKU STWORZYĆ DEMOKRATYCZNE MECHANIZMY, KTÓRE UMOŻLIWIĄ WSZYSTKIM BRANIE ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA WSPÓLNE ŻYCIE.

O ile członkowie rodziny rzeczywiście potrafią się dogadać...
Albo przynajmniej dogadywać się od czasu do czasu. Mówiłem już, że im większa liczba ludzi zamieszkujących w jednym domu, bez względu na jego wielkość, tym większe prawdopodobieństwo konfliktów i intryg. Ale z drugiej strony, w długiej perspektywie czasowej, duże grupy rodzinne potrafią się lepiej emocjonalnie samoregulować, a w obliczu zagrożenia dogadywać się i jednoczyć. Bo większa grupa to też większa szansa, że znajdzie się w niej jakiś skuteczny mediator, mediatorka czy rozjemca.
Większa liczba ludzi powoduje, że można zawierać koalicje, szukać sojuszników dla swoich pomysłów?
Tak, jest to też korzystne dla dziecka. Wbrew temu, co na ogół myślimy, wartością jest różnorodność postaw, poglądów, temperamentów w jego dorosłym otoczeniu, jak też bycie świadkiem debat, dyskusji i dochodzenia do kompromisów. Z pewnością jest to cenniejsze, bardziej stymulujące i rozwijające niż wzrastanie w hermetycznej i dogmatycznej ideowo-obyczajowej enklawie przekonanej o swojej wyjątkowości i wyższości. Bo dziecko dorastające w otoczeniu różnorodnym i nienarzucającym mu niczego, będzie w przyszłości zdolne do dokonywania świadomych wyborów w kwestii swojego światopoglądu i sposobu życia, co daje szansę na przyszłą egzystencjalną satysfakcję i spełnienie. Oczywiście nastolatkom w okresie dojrzewania i poszukiwania własnej tożsamości wsparcie intelektualne i emocjonalne ze strony dorosłych jest bardzo potrzebne – pod warunkiem wszakże, że pozostawia im możliwość wyboru własnej życiowej drogi.
Może gdyby było więcej takich rodzin, mniej nastolatków popadałoby w depresję?
Być może... Mam jednak obawy, że tak jednoznacznie pozytywne rodziny i domy wielopokoleniowe trudno dzisiaj spotkać. Być może nawet w tej rozmowie idealizujemy przeszłość, bo rzeczywistość wielopokoleniowych rodzinnych domów nie była ani taka piękna, ani pociągająca. Świadczą przecież o tym liczne literackie, pamiętnikarskie i historyczne źródła.
To przejdźmy do możliwych zagrożeń związanych z wielopokoleniowymi domami. Czy wspólne mieszkanie z rodzicami może utrudniać dorosłym dzieciom emocjonalną niezależność?
Może. Takie zagrożenie pojawia się zwłaszcza w bogatych domach, gdzie dorosłe dzieci, a także dzieci tych dzieci mają zapewniony przez starsze pokolenia wysoki standard życia. W rezultacie nie muszą się o nic starać ani na cokolwiek czekać, bo wszystko jest już gotowe i czeka. Nie zdają sobie sprawy, że w istocie wpadli w pułapkę uniemożliwiającą rozwój ich prawdziwego potencjału i głębokich aspiracji. A przecież, by prawdziwie dorosnąć psychicznie do rodzicielstwa, trzeba stać się najpierw osobą autonomiczną zarówno w aspekcie materialnym, emocjonalnym, jak i światopoglądowym. Czyli osobą zdolną do ciężkiej pracy, odporną na kryzysy i porażki oraz biorącą odpowiedzialność za wychowanie potomstwa w podobnym duchu. Młodzi dorośli wzrastający w środowiskach mniej zamożnych i bardziej wymagających z reguły szybciej dojrzewają emocjonalnie i społecznie.
Na wsiach jest więcej rodzin wielopokoleniowych, a mimo to dzieci szybko się usamodzielniają.
Nie mimo to, ale dzięki temu. Na wsiach wielopokoleniowość rodzin wynika z tradycyjnej oszczędności i zapobiegliwości rolników, a nierzadko także z konieczności zapewnienia dostatecznej liczby rąk do pracy w gospodarstwie. Więc dzieci – szczególnie chłopcy – są zatrzymywane w dużych gospodarskich domach jako siła robocza i jako przyszli spadkobiercy rodzinnego biznesu.
Zagrożeń w takich rodzinach jest dużo – od emocjonalnych po przyziemne. Zarówno dorosłe dzieci, jak i ich rodzice zastanawiają się: „Czy to mój dom? Kto tu rządzi?".
To główny powód konfliktów między dorosłymi dziećmi a rodzicami, kiedy ci pierwsi zakładają własną rodzinę, rodzą im się dzieci i pojawia się kwestia, kto tu ma ostatnie słowo, czyj to dom, czy jesteśmy tylko niechcianymi gośćmi, czy też mamy wystarczającą przestrzeń do samodzielności, godnego kierowania własnym życiem i wychowania dzieci. Ogromnym zagrożeniem dla harmonijnego ułożenia sobie takiej sytuacji są nadmierna opiekuńczość rodziców, kontrola i autorytarność. Wtedy albo zaczyna się walka, albo dorosłe dzieci się poddają, aby wielkim kosztem emocjonalnej regresji zapewnić sobie święty spokój.
Czasem bywa tak, że dopóki rodzice dorosłych dzieci dysponują tytułami własności, to mają coś do powiedzenia, a kiedy przepiszą majątek, to dzieci chcą się ich pozbyć.
Trzeba zdać sobie sprawę z tego, że tworzenie wielopokoleniowego domu jest decyzją bardzo ryzykowną, otwierającą pole do wiecznej walki o władzę, wpływy i terytoria. Trzeba więc zrobić wszystko, żeby już na samym początku stworzyć demokratyczne mechanizmy, które umożliwią wszystkim branie odpowiedzialności za wspólną siedzibę, udział w kosztach oraz podejmowanie wspólnego wysiłku na rzecz harmonijnego życia. Najlepiej sporządzić rodzaj niepisanej, a lepiej pisanej, umowy z rodzicami i dziadkami, czyli właścicielami domu, w którym zdecydowaliśmy się pozostać. Ustalić, że zajmujemy ten pokój, tę łazienkę, za co płacimy, do czego się dorzucamy. Zaś

eprasa.pl 8a138ed8a2

obowiązkiem rodziców, a zarazem właścicieli jest przedstawienie budżetu całego przedsięwzięcia rodzinnego i dogadywanie się na bieżąco na temat uczestniczenia w kosztach. Dużo zależy od tego, czy właściciele domu (rodzice lub dziadkowie) zrezygnują z przywileju władzy na rzecz rozwiązań demokratycznych i wspólnotowych.

A jeśli wspólne życie nie wypali, to trzeba po prostu zrezygnować z takiego wariantu i nie uważać tego za porażkę?

Z pewnością nie ma się czego wstydzić. Żeby takie życie pod jednym dachem z rodzicami i dziadkami wypaliło, potrzebujemy tyle szczęścia, ile potrzeba do trafienia szóstki w Lotto. Szczególnie gdy dziadkowie lub rodzice zaczną chorować. Wtedy młodzi będą bardzo obciążeni opieką nad potrzebującymi wsparcia starszymi krewnymi. Pytanie, czy zdołają to unieść wraz z wychowywaniem swoich dzieci i pracą zawodową.

Jakie sygnały świadczą o tym, że wspólne mieszkanie nam nie służy?

Narastająca liczba konfliktów, obrażanie się, zrywanie kontaktu, depresje, narastające objawy psychosomatyczne, zaburzenia jelitowe, bezsenność. Jeśli czujemy się w tym źle, to nie wolno tego ciągnąć. Bo jak zauważył poeta, którego znowu muszę zacytować w tym kontekście: „lepszy na wolności kąsek lada jaki niźli w niewoli przysmaki". Dobrym testem jest to, w jakim nastroju wyjeżdżamy z tego domu na wakacje i czy chcemy do niego wracać. Więc jeśli wyjeżdżamy z poczuciem ulgi, a wracamy w nastroju niechęci lub lęku, to lepiej się jak najszybciej ewakuować.

Jeśli miałbyś pomóc dorosłym dzieciom podjąć decyzję w sprawie wspólnego mieszkania z rodzicami, to jaka byłaby twoja rekomendacja?

Wiele zależałoby od tego, w jakim stanie zdrowia byliby rodzice. Jeśli w dobrej formie, to trzeba by im pozwolić poradzić sobie z kryzysem pustego gniazda, a potem dać im odpocząć od siebie i od wnuków. Jeśli zaś dorosłe dzieci zarabiają za mało, by wynająć sobie choćby kawalerkę, i muszą dalej mieszkać z rodzicami, to proponowałbym przeczytanie tej rozmowy jeszcze raz i uznanie takiej możliwości za chwilową ostateczność. ●

ZDJĘCIE: INKA EICHELBERGER.



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

REKLAMA



eprasa.pl 8a138ed8a2



Kadr z filmu „Tylko jedna noc".

Bez zobowiązań

Głośno ostatnio o kulturze hook-up. Czyli o randkach, których celem jest wyłącznie przyjemność seksualna, bez przywiązania emocjonalnego. Ludzie umawiają się na takie spotkania anonimowo, widzą się raz, dwa razy lub sporadycznie. Czy to wolność seksualnej eksploracji, czy droga do wyjałowienia uczuć, ryzykowna szczególnie dla kobiet? Odpowiada psycholożka i seksuolożka **Laura Klimczak.**

Rozmawia **BEATA PAWŁOWICZ**

eprasa.pl 8a138ed8a2

Seks bez zobowiązań był zawsze, tyle że nie mówiło się o nim głośno i oficjalnie potępiało. Jednak już od lat 60. XX wieku tabu seksualne nie obowiązuje.
To prawda, w drugiej połowie XX wieku rewolucja seksualna otworzyła nas na rozmowy o seksualności bez norm zakazów i nakazów. Na głośne mówienie o takich relacjach, jakie dziś proponuje kultura hook-up. Różnica tkwi w tym, że kiedyś nie było internetu, a więc aplikacji randkowych. Osoby, które nie chciały zamykać swojej ekspresji seksualnej w ramach narzuconych norm społecznych, poszukiwały siebie w środowiskach klubowych, na imprezach, a więc w przestrzeni społecznej, co było o wiele trudniejsze. Dziś platformy, takie jak Tinder, Bumble czy Grindr, nie tylko umożliwiają znalezienie wielu partnerów z całego świata, i to w krótkim czasie, ale też na tych platformach można wprost napisać, czego się poszukuje, a to wyklucza wiele nieporozumień.

Krytycy podają, że za sprawą technologii seks bez zobowiązań zaczyna być nową normą, a to wpływa na oczekiwania co do relacji z drugim człowiekiem.
Trudno zaprzeczyć, że aplikacje randkowe, ułatwiając nawiązywanie krótkotrwałych relacji, w jakimś sensie mogą je normalizować. Warto jednak podkreślić, że początkowo rewolucja seksualna oznaczała życie w konflikcie z tym, co ogólnie obowiązujące, z zasadami i normami, zwłaszcza religijnymi. Ludzie, którzy chcieli uprawiać seks dla przyjemności, pod koniec XX wieku nie musieli już tego ukrywać, ale nadal mogli spotkać się z oceną lub krytyką innych. Dominowały społecznie negatywne oceny ich stylu seksualnej ekspresji. No a nikt nie chce czuć się źle tylko z tego powodu, że pragnie czegoś, co inni uważają za złe, ale co w jego ocenie takie nie jest. A co jest złego w poszukiwaniu przyjemności w seksie? Dziś już seks bez zobowiązań nie jest powszechnie negatywnie oceniany. I to jest ta pozytywna – w mojej ocenie – zmiana, bo nie uważam, aby w samym szukaniu radości z seksu bez perspektywy stałej relacji było coś negatywnego.

Wolność seksualna jest prawem każdego człowieka, to jasne, ale czy każdy musi pozytywnie oceniać seks, który jest jak zjedzenie frytek?
Nie powiedziałabym, że seks jest w tym przypadku „jak zjedzenie frytek". Ale też uważam, że zachowania seksualne mają być źródłem przyjemności. To ich podstawowa funkcja. Nikt poza nami samymi nie powinien oceniać naszych seksualnych preferencji, o ile nikogo nie krzywdzimy i sami także czujemy się z nimi komfortowo. Jako psycholożka i seksuolożka nie mówię osobom, które się do mnie zgłaszają, co jest dobre, a co jest złe. Proponuję za to, by przyglądały się sobie i sprawdzały, jak się czują w każdej sytuacji intymnej, w jakiej się znajdą. Jeśli decydujemy się na jakieś działanie, to sami jesteśmy ekspertami od tego, co nam to daje. Czy czerpiemy z tego przyjemność? Czy naprawdę mamy na to ochotę? Czy chcemy tego, czy tylko czujemy się zobowiązani, by tak postępować?

Nie jestem pewna, czy potrafimy szczerze na te pytania odpowiedzieć. Sama ulegałam nieświadomie oczekiwaniom innych czy własnej wizji na temat tego, jaka powinnam być.
Mamy prawo, aby postępować zgodnie ze swoimi potrzebami i przekonaniami. Zacznijmy więc od tego, że wejście w kulturę hook-up musi być zgodne z tym, czego naprawdę chcę. Jeśli ktoś jest osobą wierzącą, a więc ma inny system wartości, niż proponuje kultura hook-up, a co więcej, jeśli tylko w sferze seksu chce postąpić wbrew tym zasadom – może doświadczyć wielu ambiwalentnych uczuć. Konflikt wewnętrzny, którego będzie doświadczać, może prowadzić do wyraźnego cierpienia. Myślę, że istnieje duża grupa osób, które wiedzą, że nie chciałyby próbować seksu bez zobowiązań, są tacy, którzy wiedzą, że tego chcą i potrzebują, ale są też tacy, którzy nie są pewni. Wszystkie te postawy są bardzo ludzkie i normalne.

Czy dziś nie panuje trend na odrzucenie wszelkich wartości, które ograniczają? Niektórzy, zwłaszcza młodzi, mogą się wstydzić przyznać do innych poglądów...
Nie dostrzegam takiej tendencji. Nie zauważyłam też, by młodzi ludzie czuli się przymuszeni do jakiegoś rodzaju relacji czy zachowań seksualnych, które nie są zgodne z tym, czego chcą. A jeśli wstydzą się myśleć to, co myślą, z obawy, że to się komuś nie spodoba – nie powinno tak być! Najważniejsze w kulturze hook-up jest nieuleganie cudzym normom i zakazom, ale też nierobienie niczego wbrew sobie.

Niezależnie od tego, czy to jest seks ze stałym partnerem, czy nowo poznaną osobą, zawsze warto omówić, co chcemy razem robić. Ustalić, co jest akceptowalne, a co nie. Spytać się nazwajem o granice, o to, co będzie dla nas obojga w porządku, a co nie może się zdarzyć zarówno przed, jak i w trakcie zbliżenia. Zawsze upewniajmy się, że intymne zbliżenie odbywa się za obopólną zgodą, to podstawa.

Dobre jest więc to, na co jest zgoda, złe to, na co tej zgody nie ma?
Właśnie. Każdy ma inne potrzeby, ale też wszyscy jesteśmy w jakimś okresie życia ciekawi swojego ciała i ciał innych osób, ciekawi seksualności, chcemy ją odkrywać. Hook-up może być elementem eksploracji swojej seksualności, odkrywania tego, czego tak naprawdę w niej szukamy. Aby się tego dowiedzieć, potrzebujemy drugiego człowieka, bliskości fizycznej. Większość jednak, kiedy już pozna siebie i wie, czego pragnie w seksie, docelowo planuje życie z jedną osobą.

Czy jednak hook-up, który zakłada anonimowość kochanków i to, że nie zbliżają się więcej niż raz czy dwa razy, nie jest aby pozbawiony uczuć? ►

eprasa.pl 8a138ed8a2

> NAJWAŻNIEJSZE W KULTURZE HOOK-UP? POSTĘPUJMY W ZGODZIE ZE SOBĄ. NIE ULEGAJMY CUDZYM NORMOM I ZAKAZOM, ALE TEŻ NIE RÓBMY NICZEGO WBREW SOBIE. SŁUCHAJMY SIEBIE, WYBIERAJMY TO, CO DAJE NAM RADOŚĆ I SPRAWIA PRZYJEMNOŚĆ.

Nie, to by było zbyt duże uproszczenie. Anonimowość i jedno- lub kilkurazowość spotkań seksualnych wskazują na cel, a jest nim zaspokojenie seksualne, przyjemność. Seks jednak zawsze wiąże się z intymnością z drugim człowiekiem, a więc w jakimś stopniu służy zaspokojeniu potrzeby bycia blisko z kimś innym. Wymaga przecież tego, żeby tę drugą osobę dopuścić do swojego ciała, do swoich stref intymnych.

Hook-up może służyć także rozładowaniu napięcia, nie tylko seksualnego, ale to jest jak najbardziej naturalne. Po seksie przecież zawsze odczuwamy ulgę, rozleniwienie, często nawet zasypiamy.

Hook-up zamiast wellnessu! Można i tak, ale czy poznamy siebie podczas anonimowych orgazmów?

Anonimowa bliskość nie wyklucza możliwości poznawania siebie samego, swoich potrzeb i oczekiwań. Dla niektórych seks może być wyrazem miłości, ale dla innych nie musi wiązać się z głębszym uczuciem. Często dopiero po seksualnym spotkaniu, a nawet kilku, możemy się dowiedzieć, jak czujemy się w kulturze hook-up. Jeśli źle, powodów może być wiele, jednym z nich może być to, że tak naprawdę mieliśmy nadzieję na coś więcej: na bliską relację, a nawet na miłość. W takiej sytuacji hook-up może nawet pociągać za sobą cierpienie, gdy te nadzieje zostaną zawiedzione, bo żadna z przygód erotycznych nie przerodziła się w miłość.

Wydaje nam się, że poznajemy siebie, a okazuje się, że boleśnie się nabraliśmy?

Nie nazwałabym tego „nabraniem się", raczej powiedziałabym, że mamy prawo popełniać błędy, podejmować decyzje, które okazują się nie do końca trafne. Nie jesteśmy w stanie pewnych rzeczy przewidzieć. Co więcej – jeśli po hook-upie poczujemy się źle, warto zastanowić się, z jakiego powodu. Czy nam ten styl – anonimowość i jednorazowość – w ogóle nie odpowiada, czy może to z tym konkretnym partnerem było nam źle? A może, ku swojemu zaskoczeniu, choć chciałam tylko seksu, czuję, że zaangażowałam się, choć tego nie chciałam, i teraz czuję ból?

Wszystkie zachowania, które podejmujemy w sferze seksu, a które nikogo nie krzywdzą, są w porządku, o ile także służą nam. Możemy jednak nie wiedzieć, czy tak jest, poczuć, że coś nam nie służy dopiero po. Jeśli tak, to może warto zrezygnować z tego stylu seksualnego.

Może to nie być takie proste...

Oczywiście bywa, że choć czujemy, że coś nam nie służy, nadal to robimy. Powodów może być wiele, jednym z nich bywa to, że seksem chcemy sobie coś skompensować. Na przykład boimy się bliskiej relacji, nie wyobrażamy sobie tego, że w niej jesteśmy, więc wybieramy hook-up. Na jakimś etapie życia bywa to bezpieczniejszy sposób na zaspokojenie potrzeby bliskości i relacji z drugim człowiekiem.

W jakimś sensie więc nam ta kompensacja służy?

Dlatego warto się zastanowić, co mi to daje. Zwłaszcza wtedy, gdy pojawia się uczucie psychofizycznego zmęczenia. Czy jestem szczęśliwa? Czy robię to tylko po to, żeby być z kimś choć przez chwilę blisko? Może umawiam się na anonimowe randki, by potwierdzić, że jestem atrakcyjna? Warto zadać sobie takie pytania i szczerze na nie odpowiedzieć. Czy to będzie trudne, zależy od naszej gotowości na to, by spojrzeć w siebie.

Gdy to się nam uda, możemy na przykład odkryć, że seks stał się zbyt ważny w naszym życiu, że zajmuje zbyt wiele przestrzeni. Wtedy warto się zastanowić nad tym, czy nie potrzebujemy pomocy specjalisty, a więc czy seks nie stał się czynnością kompulsywną. Może tak być, gdy negatywnie przekłada się na inne sfery naszego życia. Gabinet seksuologa to bezpieczna przestrzeń, nikt tam nas nie oceni, za to da możliwość spojrzenia na siebie z innej perspektywy. Specjalista może nam pomóc nauczyć się radzić sobie z napięciem czy regulować się w zdrowy dla nas, funkcjonalny sposób, a więc także odzyskać radość z seksu jako seksu.

Wracając do stałych związków, są eksperci, którzy mówią, że kultura hook-up negatywnie wpływa na możliwość ich stworzenia, co dotyczy zwłaszcza kobiet...

Trudno mi to sobie wyobrazić. Dlaczego wiele relacji seksualnych ma z góry stanowić przeszkodę dla stworzenia trwałego związku? Ryzyko, jakie dostrzegam, dotyczy tego, że możemy przywiązać się do przypadkowego partnera. Nawet jeśli deklaratywnie szukamy tylko przyjemności, nie chcemy się przywiązać, to jednak na poziomie emocji czy nawet chemii naszego mózgu może się tak stać. I może się to wiązać z cierpieniem, gdy osoba, z którą hook-up mamy, w ogóle naszego uczucia nie odwzajemnia.

Profesor Jordan Peterson, od pewnego czasu coraz bardziej kontrowersyjny psycholog, mówi, że rynek seksualnej wolności opanowali psychopatyczni mężczyźni, a to czyni obecne tam kobiety bezbronnymi i skazanymi na wiele zranień,

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: UIP, ARCHIWUM PRYWATNE.

eprasa.pl 8a138ed8a2

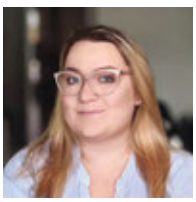
które doprowadzają do tego, że zaczynają one nienawidzić mężczyzn.

Oczywiście istnieje ryzyko, że osoba, z którą spotkamy się na jednorazowe zbliżenie, nie ma dobrych intencji i zrobi nam krzywdę. Kobiety, które praktykowały hook-up i zostały skrzywdzone psychiczne, fizyczne albo seksualnie – mogą obawiać się kolejnej relacji. Podobnie jednak jak te, które zostały skrzywdzone w stałym związku czy nawet małżeństwie. Lęk przed kolejnymi relacjami w takiej sytuacji jest naturalną reakcją na skrzywdzenie. Możemy tak się czuć nawet wtedy, gdy ktoś, z kim żyjemy, mamy dom i dzieci, nas skrzywdzi, na przykład zdradzi.

Szukając anonimowego seksu, trafiamy na różnych ludzi, dlatego warto zawsze zadawać sobie pytanie, czy ta sytuacja jest bezpieczna. Czy czuję się w niej komfortowo? Jednak nie chciałabym oceniać czy etykietować osób, które praktykują hook-up. Nie nazwę na pewno ich i nikogo innego w tej sytuacji psychopatycznym. Bo wybory w sferze seksualnej nie mogą stanowić narzędzia do diagnozowania jakiejkolwiek grupy osób. Myślę, że na jakimś etapie życia każdy może zainteresować się kulturą hook-up. Co więcej, są też osoby, które po prostu lubią ten styl seksualnego życia i dla których jest on satysfakcjonujący. W ich odczuciu daje on prawdziwą wolność wyboru i możliwość eksplorowania swojej seksualności w sposób, który najlepiej im odpowiada. I taki jest podstawowy cel i sens hook-up. Nie wykorzystywanie, ale radość nieograniczonego seksu.

Czy widzi pani ryzyko, że hook-up wzmocni w pokoleniu Z brak umiejętności budowania relacji?

Biorąc pod uwagę to, że młodzi w ogóle uprawiają mniej seksu niż poprzednie pokolenia, trudno powiedzieć, by im to miało zaszkodzić. Zetki też o wiele rzadziej niż pokolenie X czy milenialsi wchodzą w relacje romantyczne, a więc budowanie trwałego związku bywa dla nich trudne. Owszem, korzystanie z aplikacji randkowych może im ułatwić nawiązywanie jednorazowych kontaktów seksualnych – mogą wprost napisać o swoich potrzebach, oczekiwaniach, preferencjach, a więc odnaleźć osoby, które będą chciały tego samego, co one. Natomiast to nie pomaga w poszukiwaniu stałej relacji. ●



LAURA KLIMCZAK
psycholożka i seksuolożka. Pracuje z dziećmi, młodzieżą i dorosłymi w kryzysie. Specjalizuje się w interwencji kryzysowej, edukacji seksualnej i edukacji w zakresie zdrowia psychicznego. Ekspertka w Fundacji SEXEDPL.

AUTOPROMOCJA

zwierciadło

GRUDNIOWE WYDANIE DOSTĘPNE
TAKŻE Z KOSMETYKAMI PIELĘGNACYJNYMI
DO MAKIJAŻU YOUR KAYA

DO WYBORU:



Pielęgnujący
bronzer
Warm Almond

Pielęgnujący
bronzer
Cool Almond





Pielęgnujący
rozświetlacz
Honey Glow

Pielęgnujący
rozświetlacz
Pearl Glow



WYDANIE Z KOSMETYKIEM DOSTĘPNE
W WYBRANYCH PUNKTACH SPRZEDAŻY
OD 3 LISTOPADA.

eprasa.pl 8a138ed8a2

REKLAMA

SOLAR x Dr Irena Eris HOTELE SPA

Kobiecość jest sztuką... a harmonia wspólnych wartości tworzy jej najpiękniejsze historie.

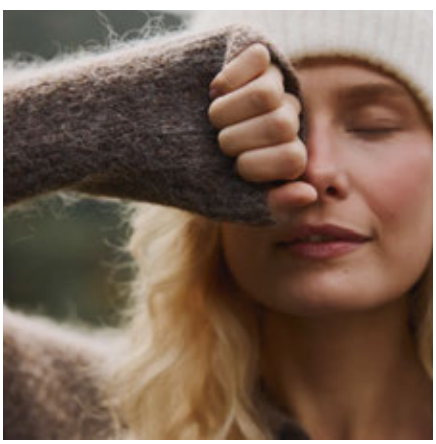


Modele SOLAR ze szlachetnych mieszanek z wełną, sfotografowane w przestrzeniach Hotelu SPA Dr Irena Eris Krynica Zdrój 12+.

Wspólna wrażliwość na kobiecość i świadome piękno stała się początkiem współpracy Hoteli SPA Dr Irena Eris oraz SOLAR. Jesienno-zimową selekcję NIESPIESZNIE sfotografowano w Hotelu SPA Dr Irena Eris Krynica Zdrój 12+ — miejscu dla dorosłych, sprzyjającemu wypoczynkowi i wyciszeniu. Jesienne światło przenikające przez wnętrza, krople deszczu uderzające o szyby, widok rozciągający się za oknami budują atmosferę sprzyjającą uważności.







eprasa.pl 8a138ed8a2

Wraz z chłodniejszą aurą przychodzi przyzwolenie na mniej. Jesień zdejmuje z codzienności ten imperatyw. Można zostać, zwolnić i pozwolić dniom płynąć we własnym rytmie. NIESPIESZNIE zaczyna się właśnie w tym momencie – kiedy chłodniejsza aura przynosi długo wyczekiwany oddech.

Zdjęcia powstały w przestrzeniach Hotelu SPA Dr Irena Eris Krynica Zdrój 12+, gdzie górski krajobraz, drewno, światło wpadające przez mokre od deszczu szyby i ciepło kominka tworzą naturalną scenografię dla tej historii. Najnowszy drop modeli na sezon jesień/zima został sfotografowany w przestrzeniach, w których tempo dnia naturalnie zwalnia — w miękkim świetle poranka, blisko natury.

NIESPIESZNIE to jesienno-zimowy edytorial SOLAR zbudowany wokół potrzeby komfortu i uważności. Szlachetne dzianiny, miękkie warstwy i wyciszona kolorystyka układają się w garderobę dla czasu przeżywanego spokojniej – bez nadmiaru, bez presji, we własnym rytmie. Najnowsza odsłona kolekcji obejmuje swetry i dzianinowe modele wykonane ze szlachetnych mieszanek z wełną. Obok miękkich golfów i puszystych, lekkich dzianin pojawiają się wzory inspirowane zimowym pejzażem, geometryczne motywy oraz wyraziste intarsje.
Paleta kolekcji pozostaje blisko kolorów otaczającego krajobrazu. Czekoladowy brąz, kamienną szarość i złamane biele przełamują rozbielony błękit, pudrowy róż oraz pojedyncze, bardziej zdecydowane akcenty. Otulające formy i spokojna paleta barw tworzą opowieść o kobiecości i komforcie bycia blisko siebie.
Dla SOLAR relacje z kobietami są czymś więcej niż częścią historii marki. Stanowią jeden z jej najważniejszych filarów — źródło inspiracji, wymiany doświadczeń i wspólnie tworzonych opowieści. Partnerstwo z Hotelem SPA Dr Irena Eris Krynica Zdrój 12+ wyrasta z podobnego spojrzenia na kobiecość: autentyczną, wielowymiarową i przeżywaną na własnych zasadach.





W tej historii kobiecość wyraża się w uważnej obecności. To przestrzeń, w której można na moment odsunąć codzienny pośpiech i po prostu pobyć ze sobą. Spotkanie SOLAR i Hotelu SPA Dr Irena Eris Krynica Zdrój 12+ stało się naturalnym połączeniem miejsc, wartości i wrażliwości, które podobnie rozumieją kobiecość.

Modele SOLAR ze szlachetnych mieszanek z wełną, sfotografowane w przestrzeniach Hotelu SPA Dr Irena Eris Krynica Zdrój 12+.

eprasa.pl 8a138ed8a2



„Kobieta pisząca list" Johannes Vermeer (ok. 1665).

PAMIĘĆ PODRĘCZNA

Na klawiaturze piszemy szybciej, łatwiej poprawiamy błędy, możemy skasować całe akapity i zacząć od nowa. A jednak kiedy bierzemy do ręki długopis czy pióro, dzieje się coś magicznego. Dlaczego warto od czasu do czasu odłożyć telefon i wrócić do kartki, wyjaśnia neurobiolożka **dr ASIA WOJSIAT.**

Rozmawia **IZA NOWAKOWSKA-TEOFILAK**

eprasa.pl 8a138ed8a2

Coś dla mózgu

Pisanie ręczne jest dziś niemal czynnością retro. Dla naszego mózgu ma znaczenie, czy zapisujemy coś długopisem, czy wystukujemy dokładnie te same słowa na klawiaturze?

Ma ogromne znaczenie. Badania EEG pokazują, że podczas pisania ręcznego aktywność mózgu jest bardziej rozległa i zintegrowana niż podczas pisania na klawiaturze. Angażujemy nie tylko system językowy, ale także wzrokowy, czuciowy i motoryczny. Robienie notatek odręcznych jest mniej komfortowe i mniej automatyczne niż pisanie na klawiaturze. Wystarczy zresztą zauważyć, co dzieje się z naszym pismem, kiedy przez dłuższy czas nie używamy długopisu. Litery powstają nieco opornie, ręka nie jest już tak sprawna. Czujemy, że wyszliśmy z pewnego nawyku. Z jednej strony jest więc w ręcznym pisaniu coś wymagającego – pewne wyjście ze strefy komfortu. Z drugiej właśnie ten dyskomfort jest jego wartością. Klawiatura pozwala nam zapisywać myśli szybko i niemal bezwysiłkowo. Kiedy natomiast przelewamy je na papier, musimy zwolnić, staranniej dobrać słowa, zatrzymać myśli, nadać im strukturę i kształt konkretnych liter. Pojawia się większe zaangażowanie. Sam ruch ręki sprawia, że jesteśmy bardziej uważni.

Co ciekawe, nawet pisanie rysikiem na tablecie nie jest tym samym, co pisanie długopisem na papierze. W badaniach obserwuje się różnice w aktywności i komunikacji między obszarami mózgu odpowiedzialnymi za przetwarzanie wzrokowe i ruch. W przypadku pisania na papierze ta współpraca jest bardziej rozbudowana. Poza tym kontakt z papierem pozwala nam choć na chwilę odłączyć się od cyfrowej atmosfery, w której jesteśmy zanurzeni przez większą część dnia. Dziś komputer, tablet czy telefon przejęły właściwie wszystkie funkcje, które kiedyś pełniły papierowe notesy. Smartfon jest naszym kalendarzem, notatnikiem, miejscem, w którym zapisujemy pomysły czy przemyślenia. Ręka pisze wolniej i wymaga od nas więcej wysiłku, ale właśnie dzięki temu mózg może pracować intensywniej.

Kiedy czytałam o eksperymencie, podczas którego sprawdzano, ile zapamiętali studenci notujący wykłady na laptopie, a ile ci, którzy robili notatki odręcznie, zaskoczyło mnie to, że choć ci drudzy zapisywali mniej i niedosłownie, to jednak w testach dotyczących rozumienia i pytań konceptualnych wypadali lepiej.

Kiedy piszemy ręcznie, nie jesteśmy w stanie zanotować wszystkiego. Musimy dokonać selekcji: wybrać najważniejszą informację, skrócić ją, czasem sparafrazować. Można więc powiedzieć, że pisanie ręczne jest pewnego rodzaju treningiem głębszego przetwarzania informacji. Poza tym, gdy stawiamy literę po literze, angażujemy jednocześnie wzrok, ruch i czucie, a także uwagę i przetwarzanie znaczenia. To przykład tak zwanego ucieleśnionego poznania – ciało nie jest tylko wykonawcą poleceń mózgu, ale uczestniczy w procesie poznawczym. Dzięki temu informacja może zostać zakodowana na więcej niż jeden sposób. Nie oznacza to oczywiście, że samo pisanie ręczne automatycznie gwarantuje lepszą pamięć, ale daje mózgowi więcej możliwości stworzenia punktów zaczepienia dla treści, którą chcemy przyswoić.

Jest jeszcze jeden istotny aspekt: kiedy piszemy ręcznie, siłą rzeczy dłużej pozostajemy z własną myślą. Każda osoba, która teraz weźmie do ręki pióro czy długopis, może to łatwo sprawdzić. Spróbuj zapisać zdanie: „Adenozynotrifosforan jest energetyczną cząsteczką". Ile razy powtórzysz je w myślach, zanim zakończysz pisanie? Akt pisania spowalnia przetwarzanie, a myśl przechodzi przez nasz mózg dłużej, zanim trafi na papier. Oczywiście możemy również zwolnić podczas pisania na klawiaturze. Mój partner na przykład propaguje pisanie na maszynie i faktycznie jest w tym coś niezwykłego: dźwięk naciskanych klawiszy, opór palca, charakterystyczny rytm. To wciąż bardziej „namacalna" forma pisania niż komputer. Ale jednak nie jest tym samym, co pióro, stalówka czy długopis przesuwający się po papierze i zostawiający na nim fizyczny ślad.

Lubię myśleć o ręcznym pisaniu jak o parzeniu mocnej kawy, kiedy woda niespiesznie przepływa przez ziarna, by wydobyć z nich prawdziwą esencję. Podobnie dzieje się z naszymi myślami, kiedy przelewamy je na papier, pisząc ręcznie. A do tego dochodzi osobisty charakter naszych notatek. Każdy ma własny, unikalny sposób ich robienia – kto kiedykolwiek próbował na studiach odpisać od kolegi czy koleżanki zapiski z wykładów, wie, jak trudno czasem domyślić się, o co w tym wszystkim chodzi. Podkreślenia, rysunki, strzałki, odnośniki czy dopiski na marginesach tworzą dodatkową sieć skojarzeń. Kiedy widzimy własne pismo, skreślenia, poprawki, pośpiech albo staranność, możemy niemal odtworzyć stan, w jakim byliśmy, gdy to zapisywaliśmy. I właśnie te dodatkowe warstwy sprawiają, że informacja może zostać w nas inaczej zakorzeniona.

Czyli niedoskonałość notatek może być ich zaletą?

Właśnie. To jest piękny paradoks. Na ekranie wszystko wygląda tak samo. Nie można tego tekstu dotknąć, fizycznie przełożyć w inne miejsce, nadać mu osobistego charakteru. Gdy ►

eprasa.pl 8a138ed8a2

> LUBIĘ MYŚLEĆ O RĘCZNYM PISANIU JAK O PARZENIU MOCNEJ KAWY, KIEDY WODA NIESPIESZNIE PRZEPŁYWA PRZEZ ZIARNA, BY WYDOBYĆ Z NICH PRAWDZIWĄ ESENCJĘ. PODOBNIE DZIEJE SIĘ Z NASZYMI MYŚLAMI, KIEDY PRZELEWAMY JE NA PAPIER.

przygotowuję wystąpienie, zapisuję najważniejsze myśli na kartkach, rozkładam je, przekładam, łączę. Myśl dostaje fizyczną przestrzeń, a wtedy uruchamia się również pamięć wzrokowa.

Powiedziałaś mi ostatnio, że masz zwyczaj pisania w książkach. Co ci to daje?

Zaznaczam niejako w ten sposób własne terytorium. Nawet tak prosta, pozornie mechaniczna czynność jak podkreślenie zdania ołówkiem daje mózgowi dodatkowy punkt odniesienia. Informacja zostaje wyróżniona, ale jednocześnie wiąże się z konkretnym ruchem ręki i miejscem na stronie. Podobnie działają notatki na marginesach, karteczki czy małe memo. Zresztą właśnie na tej zasadzie powstały popularne techniki uczenia się słówek z wykorzystaniem fiszek. Zapisujemy coś własną ręką, przyklejamy, przekładamy, wracamy do tego. Powstaje ślad, który łączy informację z tym, co widzimy i czego dotykamy. To połączenie jest bardzo ważne, bo nasz mózg nie przetwarza informacji wyłącznie na poziomie treści. A jak już powiedziałam, im więcej systemów współpracuje ze sobą podczas wykonywania danej czynności, tym bogatsza staje się reprezentacja tej informacji w mózgu. Dlatego ręczne zaznaczenie czegoś w książce, zapisanie na kartce czy przyklejenie własnoręcznie zrobionej notatki nie jest tylko mechanicznym dodatkiem. To kolejny sposób, w jaki mózg może się z daną informacją połączyć. Zostawiamy ślad na papierze, ale jednocześnie tworzymy go w naszym systemie pamięci.

Pisząc ręcznie, zostawiamy też ślad po sobie. Kiedy czytam listy mojej babci, której już z nami nie ma, mam wrażenie, że jednak jakaś bardzo namacalna jej część została.

To prawda, słowo pisane od wieków jest czymś więcej niż tylko sposobem komunikacji – jest dla ludzi pewną formą pozostawienia własnej pieczęci, czymś, co w ogromnym stopniu definiuje nasze funkcjonowanie jako *Homo sapiens*. Pismo przechowuje nie tylko słowa, ale też czas, emocje, ruch ręki – i to właśnie jest w nim piękne. Kiedy otwieram swój notatnik, widzę, jak bardzo moje pismo potrafi się zmieniać. Raz litery są wyraźne i uporządkowane, innym razem chaotyczne i niemal nieczytelne. Widząc swoje pismo, skreślenia, podkreślenia, charakterystyczny sposób stawiania liter, mogę natychmiast przypomnieć sobie, gdzie byłam, kiedy to pisałam, co wtedy czułam, co było dla mnie ważne. To aktywuje pamięć zupełnie inaczej niż plik zapisany w Wordzie.

Powrót do dawnych notatek uruchamia również emocje.

Pismo odręczne jest silnie połączone z emocjami. Na przykład listy, które jeszcze nie tak dawno ludzie do siebie pisali, nie były tylko przekazywaniem informacji, ale w dużej mierze opisem emocji: tęsknoty, zachwytu, miłości, bólu, radości... Teraz to, co dawniej robiliśmy naturalnie i spontanicznie, staje się elementem terapii, jak pisanie listów do młodszej siebie czy wewnętrznego krytyka. Ale też *expressive writing*, czyli pisanie ekspresyjne wywodzące się z badania Jamesa Pennebakera, który badał, co dzieje się z człowiekiem, kiedy przez określony czas zapisuje swoje trudne doświadczenia i emocje. Z kolei Julia Cameron w książce „Droga artysty" spopularyzowała ideę tak zwanych „porannych stron" – codziennego, nieskrępowanego przelewania myśli na papier. Trzy strony strumienia świadomości, bez planu, bez poprawiania, bez zastanawiania się, czy to, co piszemy, ma sens. Nie chodzi oczywiście o to, że samo zapisanie emocji automatycznie rozwiązuje problem. Badania nad pisaniem ekspresyjnym pokazują raczej, że u części osób może ono pomagać w zmniejszaniu napięcia i poprawie samopoczucia. To nie jest uniwersalna metoda dla każdego, ale dla niektórych może być sposobem na nadanie formy temu, co wcześniej było trudne do uchwycenia. Bo kiedy coś zapisujemy, poniekąd wyjmujemy tę myśl z głowy i kładziemy ją przed sobą na papierze. Możemy się jej przyjrzeć. Zamiast doświadczać jedynie nieokreślonego napięcia, możemy napisać: „jestem zła", „boję się", „jest mi smutno", „czuję się bezradna". Nadanie emocji nazwy sprawia, że staje się ona bardziej uchwytna. Nie znika, ale przestaje być czymś całkowicie amorficznym. Pisanie nie musi więc służyć wyłącznie temu, żeby coś zachować. Może też pomóc coś zrozumieć.

A skoro mowa o emocjach, jak to możliwe, że ludzie, którzy w dzieciństwie nie cierpieli rysowania szlaczków, po czterdziestce zapisują się na coraz popularniejsze obecnie warsztaty klasycznej kaligrafii i brush letteringu?

Znam to z autopsji. Kiedyś w szkole uczyłyśmy się pisma technicznego – wtedy wydawało mi się to okropnie nudne: siedzieć i stawiać równo literki. Dziś myślę o tym zupełnie inaczej. To była właściwie świetna praktyka skupienia. Człowiek nie może jednocześnie myśleć o stu rzeczach. Musi być dokładnie tam, gdzie jest jego ręka. I może dlatego dorośli, którzy jako dzieci nie cierpieli rysowania szlaczków, po latach, żyjąc w nieustannym przebodźcowaniu, nagle odkrywają przyjemność w kaligrafii. Zmienia się nie tylko nasz stosunek do samej czynności, ale też jej znaczenie. To, co kiedyś było obowiązkiem, może stać się świadomą praktyką wyciszenia.

Jak wiesz, fascynuje mnie Japonia, buddyzm zen, a japońskie shodō oznacza przecież „drogę pisma". Kiedy próbowałam uczyć się tego języka, japońskie znaki były dla mnie czymś niezwykle trudnym, ale jednocześnie odkrywałam, że ich zapisywanie to coś więcej niż nauka. To połączenie sztuki, ruchu i uważności. ►

eprasa.pl 8a138ed8a2



Regenerująca pielęgnacja
włosów **z esencją bursztynową**

Dostępne w ofercie
ROSSMANN
Moja Drogeria

eprasa.pl 8a138ed8a2

> ZANIM DZIECKO ZACZNIE INTENSYWNIE KORZYSTAĆ Z KLAWIATURY, DOBRZE, ŻEBY MIAŁO DOŚWIADCZENIE PRACY RĘKI, RYSOWANIA, PISANIA. NIEZALEŻNIE OD WIEKU, KIEDY TYLKO TO MOŻLIWE, WARTO WYKONYWAĆ PEWNE CZYNNOŚCI MANUALNIE.

Kiedy człowiek kreśli znak, musi być naprawdę obecny w tym, co robi. W kaligrafii bardzo ważny jest też oddech. Trudno wykonywać precyzyjne, spokojne ruchy, kiedy jesteśmy rozedrgani. Istnieją badania, przeprowadzane między innymi wśród starszych Japończyków, dotyczące ich praktyk kaligraficznych i wskazują na możliwy związek tej praktyki z dobrostanem i funkcjonowaniem psychofizycznym. Oczywiście nie możemy przypisywać wszystkich tych efektów samej kaligrafii, bo jest ona częścią szerszego stylu życia, ale sam mechanizm zatrzymania, skupienia i połączenia sztuki z ruchem jest bardzo interesujący. Przypomina mi to doświadczenie flow, o którym jakiś czas temu rozmawiałyśmy na łamach „Zwierciadła".

Ręczne pisanie i nauka kaligrafii to też trening dla dłoni, a wiemy już, że sprawność manualna i funkcje poznawcze są ze sobą powiązane. Dłoń nie jest tylko narzędziem wykonującym polecenia mózgu. Praca ręki jest informacją zwrotną dla mózgu. Nie chodzi o to, że samo pisanie chroni nas przed neurodegeneracją, ale w badaniach nad zdrowym starzeniem się zwraca się uwagę na znaczenie siły chwytu i sprawności ruchowej jako wskaźników ogólnego stanu funkcjonalnego. A pisanie jest właśnie taką bardzo podstawową czynnością motoryczną. Z pozoru tylko stawiamy litery na papierze, a w rzeczywistości angażujemy cały układ ruchu i wiele procesów poznawczych. I może właśnie dlatego warto spojrzeć na pisanie nie jak na relikt przeszłości, ale jak na prostą, dostępną praktykę, która łączy ciało, uwagę i mózg. Nie potrzebujemy do niej żadnej aplikacji ani specjalnego sprzętu. Wystarczy kartka i długopis.

Tylko na co dzień tak niewiele mamy okazji, by coś zapisać.

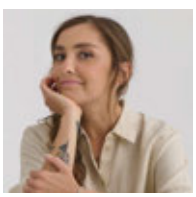
Wcale nie trzeba szukać na to specjalnej przestrzeni. Możemy zacząć od bardzo prostych, codziennych czynności, jak ręcznie spisana lista zakupów, plan zadań na następny dzień, kilka zdań w dzienniku, notatka po przeczytanej książce, plan wyjazdu. Choć dziś wydaje się to niemal ekstrawaganckie, z kolejnego wyjazdu, zamiast tony zdjęć przesyłanych za pomocą komunikatorów, możemy wysłać list albo pocztówkę. Usiąść przy pustej kartce, wziąć do ręki pióro, wybrać ładną papeterię i zobaczyć, jak nagle starannie dobieramy słowa. Pisanie listów przypomina trochę fotografię analogową. Kiedy mamy ograniczoną liczbę klatek, bardziej zastanawiamy się, co jest warte uwiecznienia.

Ręczne pisanie świetnie sprawdza się też w pracy koncepcyjnej. Kiedy montowaliśmy z moim partnerem film dokumentalny, na osobnych kartkach zapisywaliśmy imiona bohaterów i najważniejsze elementy ich wypowiedzi, a potem przekładaliśmy te „klocki", szukając najlepszej konstrukcji. Możliwości jest naprawdę wiele. A jeśli komuś trudno znaleźć motywację do zapisania choćby kilku zdań każdego dnia, może pomóc świadomość, że w ten sposób robimy coś dobrego dla mózgu. I to całkiem za darmo.

Czy możemy powiedzieć, że skoro coraz mniej piszemy ręcznie, nasze mózgi zaczynają na tym tracić?

Nie natknęłam się na badania, które pozwalałyby stwierdzić, że wraz z zanikiem pisania ręcznego dochodzi do jakichś konkretnych zmian strukturalnych w mózgu, na przykład w korze przedczołowej. Nie można więc powiedzieć, że pisanie ręczne chroni mózg, a cyfrowe mu szkodzi. To trochę jak z ruchem. Choć wiemy, że aktywność fizyczna jest bardzo korzystna dla naszego organizmu, nie jest tak, że jeśli ktoś przestanie chodzić na spacery, to następnego dnia dostanie zawału. Komputer i telefon są świetnymi narzędziami, istotne jest jednak zachowanie odpowiednich proporcji w ich użytkowaniu.

Zanim dziecko zacznie intensywnie korzystać z klawiatury, dobrze, żeby miało doświadczenie pracy ręki, rysowania, pisania i łączenia tego, co widzi, z tym, co czuje i wykonuje. A niezależnie od tego, w jakim wieku jesteśmy, kiedy tylko jest to możliwe, warto rezygnować ze wspomagania się technologią i wykonywać pewne czynności manualnie. Warto pamiętać o pewnym paradoksie naszej epoki: żyjemy w świecie zaawansowanych technologii, ale nasz umysł wciąż jest produktem znacznie wcześniejszych etapów ewolucji. To, co dla nas nowe, nie zmieniło jego podstawowych potrzeb, nie możemy więc eliminować ze swojego życia doświadczeń, które naturalnie angażują i pobudzają ludzki mózg, takich jak ruch, kontakt z drugim człowiekiem, praca rąk, tworzenie, czytanie czy właśnie pisanie. Te pierwotne aktywności nadal są nam bardzo potrzebne. ●





DR ASIA WOJSIAT

biolożka molekularna, neurobiolożka (neurochemiczka) PAN. Edukatorka, popularyzatorka nauki, wykładowczyni akademicka. Autorka podcastu „Wojsiat ogólnie" w Newonce oraz solo projektu „Umyślnie". Ma na koncie dwie książki: „Tak działa mózg. Jak mądrze dbać o jego funkcjonowanie" oraz najnowszą „Na zdrowy umysł. Jak dbać o mózg w świecie nadmiaru".

ZDJĘCIA: HERITAGE ART/HERITAGE IMAGES/ GETTY IMAGES, ALEKSANDRA MODRZEJEWSKA-MITAN, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 8a138ed8a2

Region Karlowarski



Relaks...

który przywraca energię ciała i umysłu.

Odkryj niezwykłą siłę naturalnych źródeł leczniczych w słynnych uzdrowiskach Regionu Karlowarskiego, wpisanych na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO jako jedne z Wielkich Uzdrowisk Europy. Podążaj śladami Fryderyka Chopina, Adama Mickiewicza i Marii Skłodowskiej-Curie, którzy pokochali magię tych miejsc. Zaplanuj swój idealny wypoczynek w Czechach. Poznaj Region Karlowarski na **visitvaryregion.com**.

GREAT
SPA TOWNS
of Europe

eprasa.pl 8a138ed8a2



Jak DUCHOWOŚĆ stała się BIZNESEM?

Siadała w kręgach kobiet, manifestowała, brała udział w szamańskich ceremoniach i ustawieniach hellingerowskich, żeby sprawdzić na własnej „duchowej skórze", jak działa ogromny rynek rozwoju osobistego. Rozmawiamy z **MONIKĄ SOBIEŃ-GÓRSKĄ**, naszą felietonistką, autorką książki „Rok, w którym szukałam sensu i ukojenia. Między wiarą, terapią a biznesem".

Rozmawia **MAGDA ROSŁANIEC**

eprasa.pl 8a138ed8a2

Co skłoniło cię, żeby w tak zaangażowany sposób poznać rynek tak zwanej nowej duchowości?
Od czasów pandemii obserwowałam, jak szybko rośnie w Polsce trend na szeroko rozumiany rozwój osobisty, duchowy, ezoteryczny. Co chwilę wyświetlały mi się reklamy webinarów, odosobnień, manifestacji, kręgów, ale też ceremonii szamańskich czy rytuału ajahuaski z użyciem nielegalnego w Polsce halucynogennego wywaru z Amazonii, który obiecuje emocjonalne uzdrowienie. Skala tego wydała mi się zbyt duża, by wrzucić wszystko do worka z etykietą „manipulacja". Ciekawiło mnie, jakie ludzkie potrzeby za tym stoją. Kim są nauczyciele i przewodnicy, którzy świetnie zarabiają na tych usługach. No i dlaczego ludzie zawierzają im swoje problemy.

Czego się dowiedziałaś? Kim byli ludzie, których poznałaś podczas tych spotkań?
Sądziłam, że spotkam tam osoby pogubione i naiwne, które dają się naciągać na te wszystkie zabiegi obiecujące lepsze życie. Moja psychoterapeutka oraz bliscy ostrzegali mnie, że nie odnajdę się wśród osób, które – mówiąc eufemistycznie – nie stąpają twardo po ziemi. I już na pierwszym warsztacie mocno się zdziwiłam. W 90 procentach były to kobiety. Wyjątkiem są medytacje, na które chodzi wielu mężczyzn. Są to osoby najczęściej po czterdziestce z jakimś bagażem doświadczeń; tylko na ustawieniach było sporo młodszych osób. Najbardziej zaskakujące było dla mnie to, co robią w życiu, kim są. Zdecydowana większość miała wyższe wykształcenie, prowadziła własne biznesy, pracowała w korporacjach lub dużych instytucjach, spotkałam tam lekarzy, prawników, pracowników naukowych (również przedmiotów ścisłych). Ciekawe jest to, że wielu opowiada o sobie tak, żeby nie zostać rozpoznanymi. Kim byli naprawdę, dowiadywałam się dopiero po jakimś czasie znajomości.

Czego szukali?
Najczęściej sensu. Powtarzało się uczucie silnego wypalenia, nie tylko zawodowego, ale również w życiu osobistym. Wielu miało za sobą trudne dzieciństwo, nieudane małżeństwo czy związek, traumy albo (czasami też i) syndrom dorosłych dzieci alkoholików.

Spotkałam osoby, które szukały ulgi i odpowiedzi na pytania „Kim jestem?", „Jaki sens ma moje istnienie?". Sporo osiągnęli, spełnili swoje cele materialne, edukacyjne, mają status zawodowy i społeczny, ale gryzie ich poczucie pustki emocjonalnej i duchowej. Wielu jest po terapiach, sporo o sobie wiedzą, potrafią rozpoznawać schematy, nazywać emocje, a jednak czegoś im brakuje. Widziałam to zwłaszcza podczas ustawień hellingerowskich – osoby umocowane życiowo, finansowo i społecznie były zupełnie bezradne w obliczu niezałatwionych spraw i ran z dzieciństwa. Wciąż czuli w sobie siedmioletnią dziewczynkę czy chłopca, którzy chcą usłyszeć od matki, że są kochani. Przychodzili tam, żeby to w symboliczny sposób przeżyć.

Byłaś na 53 ustawieniach hellingerowskich lub ich wariacjach. Co zobaczyłaś? Dlaczego Polacy tak chętnie się ustawiają pomimo kontrowersji?
Zgadza się, to praktyka, która niesie za sobą ryzyko nadużyć względem pacjenta, jego retraumatyzacji. Może być wręcz niebezpieczna, kiedy ludziom wmawia się, że byli ofiarami na przykład przemocy seksualnej, czy że bliski członek ich rodziny dokonał zbrodni, a po warsztatach zostawia się ich samych z taką informacją. Sporo piszę o tym w książce. Jako osoba, która nieźle poznała ten rynek, nie będę bronić tej metody, ale rozumiem ludzi, którzy się ustawiają, bo zostali zranieni przez rodziców i mają potrzebę pogodzenia się z nimi, szukają ulgi albo chcą przeżyć katharsis. I w przeciwieństwie do niektórych psychoterapeutów znanych z Instagrama nie będę się wyrażała o osobach korzystających z ustawień z pogardą. Tak, mogą być szkodliwe, ale pogarda też jest szkodliwa. I nie jest rozwiązaniem straszenie ludzi ani komentowanie, że są głupi, bo korzystają z nienaukowej metody. Może lepiej byłoby mówić o możliwych zagrożeniach? I o tym, jak nie nabierać się na obietnice szybkiego uzdrowienia?

Nowa duchowość, którą obserwujemy w kręgach czy na ustawieniach, wchodzi trochę w buty psychoterapii i trochę w buty Kościoła, który też nawala w tym temacie. Chodzi o ten element transcendentny, który często jest w konwencjonalnych terapiach pomijany, a dla wielu jest bardzo ważny.

Próbowałaś też manifestacji...
I tu zderzyłam się z ogromem niemoralnych praktyk. Nauczyciele manifestacji zarabiają miliony, sprzedając kursy z „patentami" na przyciągnięcie ogromnych pieniędzy, miłości i zdrowia przez pracę z energią. W tle swoich kampanii pokazują stockowe zdjęcia jachtów i wypasionych rezydencji. Mówią o zrobieniu tak zwanego skoku kwantowego... Ma to polegać na tym, że zmieniając podejście do siebie i do tego, jak widzimy świat, możemy w krótkim czasie dostać każdą rzecz, a nawet każdego człowieka, o jakim zamarzymy. Ta magia musi się odbyć oczywiście za pośrednictwem coacha, który używając terminów typu „pole kwantowe", „załamanie się funkcji falowej", daje ci listę afirmacji, czyli wzmacniających zdań, które trzeba do siebie mówić dzień i noc, by przeprogramować swój mózg i tak jak elektron w atomie ►

eprasa.pl 8a138ed8a2

„przeskoczyć" na inną orbitę,wejść na inny poziom świadomości. Profesor Andrzej Dragan, naukowiec zajmujący się fizyką kwantową, mówi w mojej książce, że używanie terminologii fizyki kwantowej do tego rodzaju coachingu jest manipulacją, oszustwem i scamem, ponieważ nijak się to ma do nauki.

Podczas kursów często manifestuje się też miłość. Widziałam wiele kobiet zdradzonych i zdesperowanych, które przyszły, żeby odzyskać byłego partnera. I wiem, że brzmi to szokująco, ale dziesiątki tysięcy Polaków z tego korzystają. Byłam na kilku takich kursach online, na jednym było 400 osób, na innym ponad 1500 i każdy zapłacił 500 złotych. A są i droższe – wykupiłam kurs za 1650 złotych, na którym dostałam zestaw afirmacji wypisanych na kartce A4. Miałam mówić sobie, że zasługuję na wszystko i to wszystko miało do mnie przyjść, gdy tylko w to uwierzę.

Niebezpieczne jest to, że czasami w krótkim czasie w życiu tych osób wydarza się coś, co pasuje do tematu manifestacji, więc zaczynają wierzyć, że to działa. Zepsuty zegar też dwa razy na dobę pokazuje dobrą godzinę, prawda? W ten sposób ludzie uzależniają się od manifestacji. Dobre rzeczy, które się dzieją w ich życiu, łączą z osobą prowadzącego. A jak coś przestaje wychodzić, to myślą, że za mało praktykują, ich energia i wibracje spadają, więc wykupują kolejny kurs, również po to, żeby podłączyć się do energii prowadzącego. Poznałam osoby, które były na takich kursach nawet dziewięć razy.

Oczywiście wiemy z psychologii, że nastawienie ma znaczenie. Mnie samej praca z przekonaniami pomogła. Jeśli potrzebujemy wzmocnienia, „magiczne" myślenie w połączeniu z krytycznym jest super. Gorzej, jeśli manifestacja staje się jedynym narzędziem, opartym na wierze, że samo nastawienie może nas do czegoś doprowadzić.

Kiedy spotkałyśmy się trzy lata temu i powiedziałaś mi o swoim pomyśle, miałem wrażenie, że będzie to książka z tezą – chciałaś poznać ten rynek, żeby go zdemaskować, ujawnić scamerskie praktyki, pokazać, że ludzie są nabijani w butelkę. Przeczytałam ją teraz i rzeczywistość okazała się bardziej zniuansowana.

To prawda. Kiedy zaczynałam pracę nad książką, widziałam w tym świecie tylko hochsztaplerów i naciągaczy. I potwierdziło się, że jest ich sporo. Ale przekonałam się również, że niektóre metody naprawdę pomagają – dają narzędzia, uspokajają, uczą uważności, przynoszą ulgę. Nie jestem już radykalna w ocenie tego rynku. I to był powód, dla którego musiałam zmienić wydawcę książki, bo poprzedni, z którym podpisałam umowę, przestraszył się, że kiedy napiszę również o swoim pozytywnym doświadczeniu, za bardzo narazi się środowisku naukowemu.

> RACJONALNOŚĆ ZABRANĘŁA DZIŚ W DZIWNY ZAUŁEK. WSZYSTKO, CO JEST NIEMOŻLIWE DO UDOWODNIENIA W BADANIACH LUB JEST JESZCZE NIEZBADANE, TRAKTOWANE JEST JAKO COŚ NIEPOWAŻNEGO.

Czego pozytywnego doświadczyłaś?

Medytacje, praca z ciałem, oddechem i przekonaniami stały się dobrym uzupełnieniem mojej psychoterapii. Przez rok terapii w nurcie systemowym rozpoznałam szkodliwe mechanizmy, którymi posługiwałam się w relacjach z bliskimi. Miałam to rozkminione i rozpisane niczym projekt w korporacji. Wszystko rozumiałam, znałam teorię, ale nie potrafiłam zmienić postawy, bo nie umiałam przepuścić przez siebie emocji. Dopiero doświadczenia w kręgach, na warsztatach medytacyjnych czy tych poświęconych pracy z przekonaniami, pomogły mi spotkać się z tym, co mnie blokuje, przepuścić przez siebie złość, płacz. Po raz pierwszy w życiu w ogóle poczułam, że mam coś poza głową...

Na przykład medytacje nauczyły mnie, jak obserwować swoje myśli i nie ulegać im. Zrozumiałam, że to, co przechodzi przez mój mózg dziesiątki tysięcy razy dziennie, nie jest prawdą, jest tylko jakimś głosem utrwalonym przez przekonania.

Opisałaś w książce również swoją osobistą historię z wiarą.

Pochodzę z bardzo katolickiej rodziny, przez kilkanaście lat byłam w oazie, najpierw jako członek wspólnoty, potem jako animatorka uczyłam dzieci i młodzież drogi do Boga. Od dziecka przez 30 lat w Kościele realizowałam swoje potrzeby duchowe. Później stopniowo zaczęłam się od niego oddalać, niezależnie od degradacji tej instytucji. Ja po prostu utraciłam wiarę w dogmaty tej religii. Zaczęłam krytycznie myśleć i zadawać sobie pytanie, czy w ogóle wierzę w ten mit założycielski chrześcijaństwa. Co to znaczy, że mamy od urodzenia dług w postaci grzechu pierworodnego? Dlaczego mam żyć w poczuciu winy, że pewnego niewinnego mężczyznę zabili z mojego powodu? Proces ten trwał kilka lat i sprawił, że poczułam się ateistką. Potem, podczas zbierania materiału do książki, uświadomiłam sobie, że żyję w dużym wyparciu swoich potrzeb duchowych, że wciąż je mam i tak naprawdę brakuje mi narzędzi do ich realizacji. Co najważniejsze, ja po prostu wstydziłam się tego, że jestem wierząca i mam potrzeby duchowe.

Wiele osób tak ma. Dlaczego wstydzimy się duchowości?

Ponieważ kulturowo nie jest w modzie, żeby myśleć o sobie jako o bardziej złożonej jednostce, która ma ciało, emocje i duchowość. W mainstreamie jesteśmy fizycznym organizmem i w dobrym tonie jest zgłębiać, jak ten organizm funkcjonuje, ulepszać go nieustannie w sposób zgodny z nauką. Natomiast wszystko, co jest niemożliwe do udowodnienia w badaniach lub jeszcze niezbadane, traktowane jest jako coś niepoważnego.

Żyjemy w świecie nastawionym na racjonalność. Paradygmat akademicki nadaje duchowości wręcz memiczny charakter. Dodatkowo przekazy o duchowości, które się przebijają do mainstreamu (pochodzące od ludzi, którzy budują tak swoje zasięgi), są niepoważne, oparte na efekciarskich ceremoniach albo kontrowersjach. Weźmy praktyki malowania obrazów krwią menstruacyjną, które mają połączyć nas z energią żeńską. Stąd ►

eprasa.pl 8a138ed8a2



SKIN LIKE
LUMINOUS FOUNDATION

- LEKKI JAK PIÓRKO PODKŁAD ROZŚWIETLAJĄCY
- ODPORNY NA WODĘ, POT I ŚCIERANIE
- DO 12 H TRWAŁOŚCI I 18 H NAWILŻENIA

eprasa

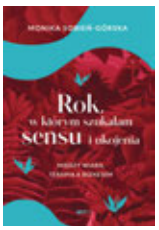
ludzie mają obawy, że mówiąc o swoich potrzebach duchowych, mogą być identyfikowani z tego typu zjawiskami. Ja też bałam się, że zostanę odebrana jako wariatka, pisząc tę książkę. Duchowość stała się czymś wstydliwym. Uważam to za jedną z większych patologii naszych czasów.

Gloryfikując materializm i racjonalność, przestaliśmy czuć i wierzyć?

Duchowość zepchnięta do podziemia mutuje. Im bardziej ją wyśmiewamy, tym więcej rodzi potworków w postaci rytuałów, ceremonii, kultów, guru, którzy zarabiają na tym miliony.

Moim zdaniem nauka, którą popieram i która jest kołem zamachowym naszej cywilizacji, zabrnęła dziś w dziwny zaułek. Stała się w mainstreamie nowym Kościołem. Dowód naukowy zyskuje rangę dogmatu, co w przypadku nauk empirycznych jest absurdalne. Bo badania często są niereplikowalne albo za kilka lat wychodzi w nich coś zupełnie innego. Przypominam, że psychologia zaledwie 100 lat temu była postrzegana jako szarlataneria.

Dodatkowo jest ważny wątek Kościoła, który przestał w społeczeństwie spełniać ważną kulturową i psychologiczną funkcję portalu łączącego człowieka z transcendencją. Zwróć uwagę, jak dziś traktujemy na przykład śmierć. To jest wielkie tabu. Często jest tak, że rodzina dowiaduje się o śmierci bliskiej osoby i zakład pogrzebowy organizuje ceremonię z urną. A jeszcze 50 lat temu ludzie modlili się przy ciałach, które były w domach. Cały rytuał żegnania bliskich był bardzo duchowy. Dzisiaj udajemy, że śmierci nie ma, a jednocześnie się jej boimy. Na ustawieniach spotkałam ludzi, którzy przychodzili, żeby móc rytualnie połączyć się z duszami nieżyjących członków rodziny. Nie oceniam, czy to jest mądre i pomaga, ale taka była ich intencja.



Monika Sobień-Górska „ROK, W KTÓRYM SZUKAŁAM SENSU I UKOJENIA. MIĘDZY WIARĄ, TERAPIĄ A BIZNESEM ”, Wyd. Znak Literanova.

Czy duchowość jest czymś innym niż wiara?

Usłyszałam ostatnio, że ludzie potrzebują duchowości, bo nie wszyscy mają wiarę. Ja uważam, że to nie jest rozdzielne. Duchowość jest czymś bardziej pierwotnym niż wiara w konkretnego Boga i zakłada, że istnieje jakaś siła wyższa od nas. Ktoś sobie może ją wyobrazić jako boga osobowego, energię. Religie systemowe zawłaszczyły sobie duchowość do określonej opowieści o Jezusie, Allahu, Buddzie. Dają ludziom narzędzia do jej praktykowania. Tymczasem duchowość jest po prostu uznaniem, że jesteśmy istotami, które mają wymiar fizyczny, emocjonalny i duchowy. A może nawet nieśmiertelny.

Na Instagramie obserwujemy, jak walczą ze sobą dwa obozy: psychoterapeutów, uznających jedynie akademickie podejście, i osób, które uważają, że nauka nie wie wszystkiego i warto poznawać różne drogi do siebie. Jak to widzisz z perspektywy osoby, która próbowała różnych metod?

Nikomu ten konflikt nie służy. Uważam, że to są dwie grupy interesów, które spotykają się przy zagadnieniu, jakim są pieniądze. Dzisiaj, żeby się wykształcić na psychoterapeutę, trzeba zainwestować minimum 100 tysięcy złotych. Rozumiem złość osób, które wydają tak ogromne pieniądze, uczą się tyle lat, a potem nie mają klientów, bo ci wolą pójść na kurs, na którym dostają obiecanki uleczenia traumy za pomocą czaszki z AliExpress (autentyczny przykład znanej „kołczki” duchowej, która ma pół miliona followersów).

Problem polega jednak na tym, że ta krytyka jest często prowadzona w nieskuteczny sposób. Psychoterapeuci poznawczo-behawioralni, mówią, że ich nurt jest jedynym, który jest przebadany naukowo. Na przykład Kinga Rajchel, psychoterapeutka, która jest bardzo aktywna w tym sporze, na publicznie zadane jej pytanie, czy nie rozważała certyfikowania się w innym nurcie terapeutycznym, odpowiada, że nie, bo zawsze chciała być skuteczną psychoterapeutką. Czy to znaczy, że inne nurty są nieskuteczne? Czy dążymy do tego, żeby uznać, że psychologia jest nauką taką jak matematyka? Przecież to absurd. Spotkałam setki osób, którym pomogły techniki niedowiedzione naukowo – czy to znaczy, że mamy zaprzeczać ich doświadczeniu?

Rozmawiam o tym w książce z profesorem Andrzejem Draganem, który jako naukowiec często przestrzega przed używaniem terminu „dowód naukowy”. Bo to nie żaden ostateczny dowód, tylko raczej materiał dowodowy, jak w procesie sądowym. Coś udało nam się potwierdzić w jakichś obserwacjach, ale ponieważ nie wykonaliśmy wszystkich możliwych, pewnego dnia ktoś może odkryć coś zupełnie innego, nawet prawa fizyki mogą się zmienić. A co dopiero gdy rozmawiamy o psychologii, gdzie przedmiotem badań jest człowiek, jego świadomość, emocje, indywidualny odbiór rzeczywistości, uwarunkowania społeczne. To wcale nie oznacza więcej dowolności, ale większą odpowiedzialność wszystkich pracujących z ludźmi.

Odnoszę również wrażenie, że wielu psychoterapeutom aktywnym na Instagramie w tym sporze nie zależy na realnych zmianach, które miałyby chronić ludzi przed nadużyciami, ale na autopromocji. Ze zdumieniem obserwuję, jak niektórzy uprawiający zawód zaufania publicznego reklamują ekspres do kawy za 12 tysięcy złotych, suplementy diety, kosmetyki albo mgiełki zapachowe do wnętrz. I przypominam, że to wszystko odbywa się na Instagramie czy TikToku, które bardzo źle wpływają na psychikę człowieka – to akurat jest bardzo dobrze dowiedzione naukowo.

Szanuję krytykę, która łączy się z edukacją. Na przykład profesor Bogdan de Barbaro czy doktor Bartosz Zalewski, którego zaprosiłam do książki, mają krytyczne zdanie na temat ustawień i całego tego rynku, trzymają się wykładni naukowej, ale robią to z szacunkiem, nie podważają doświadczeń swoich pacjentów i jednocześnie dbają o etykę zawodu, który reprezentują. Może chodzi o to, żeby w tej dyskusji nie wylewać dziecka z kąpielą?

Poza tym mówienie, że cały rozwój duchowy jest bez sensu, jest antagonizowaniem i zaprzeczaniem realnym ludzkim potrzebom. ●

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 8a138ed8a2

ULGA
W PROBLEMACH SKÓRY GŁOWY



Sprawdź, czy któryś z problemów dotyczy Ciebie?

| Nadmierna utrata włosów | Nadreaktywność |
| Przetłuszczanie | Łupież | Siwienie |

Jeśli masz któryś z tych objawów:

Do codziennej dermopielęgnacji skóry głowy wybierz odpowiednią kurację w zależności od problemu z jakim się zmagasz.

DOBIERZ INDYWIDUALNĄ TERAPIĘ DO TWOJEJ SKÓRY GŁOWY

Dermedic CAPILARTE to kompleksowa linia produktów kuracyjnych przeznaczonych do mycia skóry głowy i włosów, polecanych zarówno dla kobiet, jak i dla mężczyzn. Coraz powszechniej występujące schorzenia cywilizacyjne, takie jak: łysienie, nadmierne wypadanie i osłabienie włosów, łupież czy nadwrażliwość skóry głowy wpływają na samopoczucie, obniżoną samoocenę, poczucie nieatrakcyjności, a nawet odrzucenia. Do utrzymania włosów w dobrej kondycji niezbędna jest właściwa pielęgnacja skóry głowy.

Z WODĄ TERMALNĄ

Bogatą w minerały i pierwiastki śladowe, optymalne dla skóry nadwrażliwej, wspierającą fizjologiczne funkcje skóry.

Jeśli masz problem z nadmiernym przerzedzeniem włosów, wyraźnym ich osłabieniem.

SZAMPON I SERUM KURACJA STYMULUJĄCA WZROST I ODROST WŁOSÓW

110%* WIĘCEJ WŁOSÓW

- Pobudza wzrost nowych włosów
- Zwiększa objętość i grubość włosów
- Hamuje łysienie
- Łagodnie oczyszcza włosy i skórę głowy
- Nie narusza fizjologicznej równowagi mikrobiomu skóry głowy
- Produkt przebadany dermatologicznie, klinicznie i trychologicznie



Jeśli masz łupież suchy, tłusty, pstry.

SZAMPON ZWALCZAJACY ŁUPIEŻ I JEGO PRZYCZYNY

98%* REDUKCJI ŁUPIEŻU

- Działa przeciwłupieżowo i przeciwłojotokowo
- Utrzymuje działanie nawet po zmyciu szamponu w przerwach między jego stosowaniem
- Łagodzi podrażnienia i uczucie świądu
- Zapewnia nawilżenie i odżywienie włosów
- Łagodnie oczyszcza włosy i skórę głowy
- Nie narusza fizjologicznej równowagi mikrobiomu skóry głowy

DOSTĘPNE W APTEKACH

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

*Na podstawie badania ankietowego przeprowadzonego w warunkach domowych przez okres 1 miesiąca w grupie 50 dorosłych oraz 10 dzieci w wieku od 6 do 12 lat.

eprasa.pl 8a138ed8a2

JAKBY CIĘ NIE BYŁO

Jedno spojrzenie, przemilczenie czy brak zaproszenia potrafią boleć bardziej niż otwarty konflikt. Czy doświadczenie odrzucenia może zmienić nas na całe życie? – pytamy psycholożkę **JOANNĘ SZULC.**

Rozmawia **IZA NOWAKOWSKA-TEOFILAK**



Wykluczenie jest obecnie uznawane za jedną z najczęstszych form przemocy szkolnej. Czy to znaczy, że doświadczamy go coraz wcześniej?

Wykluczenie towarzyszyło ludziom od zawsze. Dawniej było jednak więcej bezpośrednich relacji i kontaktów społecznych, które czasami neutralizowały te przykre sytuacje. Dzisiaj młodzi ludzie mają, niestety, nienajlepszy przykład płynący z góry. Obserwują dorosłych, widzą ogromną polaryzację, agresywny język, pogardę wobec ludzi, którzy myślą inaczej. Jeśli słyszą taki język w domu, mediach czy przestrzeni publicznej, uczą się, że można w ten sposób traktować innych. Nasiąkają tymi wzorcami.

Zmieniła się też skala naszych kontaktów międzyludzkich. Dawniej, jeśli wydarzyło się coś kompromitującego w klasie, wiedziało o tym kilkadziesiąt osób. Dziś można to nagrać, sfotografować i wrzucić do internetu. Materiał może zostać błyskawicznie rozpowszechniony, a wstyd zostaje zwielokrotniony. Jednocześnie młodzi ludzie są nieustannie wystawieni na kontakt z ogromną liczbą innych osób i ich pozornie idealnym życiem. To wzmacnia poczucie niższości, samotność i przekonanie, że nie pasujemy do innych. W konsekwencji może prowadzić nawet do samowykluczenia.

Co dzieje się w psychice człowieka, kiedy traci poczucie, że jest częścią grupy?

Posiadanie swojego grona, które nas akceptuje, widzi i docenia, należy do podstawowych ludzkich potrzeb. Ma to swoje źródła w neurobiologii. Od najmłodszych lat informacje o tym, czy jesteśmy bezpieczni, czerpiemy z twarzy innych ludzi. Kiedy noworodek widzi u mamy czy taty napięcie albo lęk, sam zaczyna odczuwać zagrożenie. Gdy natomiast dostrzega spokój, uśmiech, akceptację, słyszy łagodny głos i doświadcza kontaktu wzrokowego – dostaje komunikat: „Jest bezpiecznie, ktoś jest obok". W okresie dorastania ta funkcja częściowo przenosi się z rodziców na rówieśników. Grupa zaczyna dawać nastolatkowi to, co wcześniej dawali mu opiekunowie: poczucie bezpieczeństwa, akceptacji i przekonanie, że jest w porządku taki, jaki jest. Dlatego odrzucenie przez rówieśników na tym etapie rozwoju może być szczególnie dotkliwe. Zwłaszcza że często nie wiemy nawet, dlaczego zostaliśmy wykluczeni. Nagle stajemy się niewidzialni, jakby nas nie było.

Wykluczenie jest formą przemocy, choć bardzo trudno ją udowodnić. Jeśli ktoś mnie uderzy, mam siniaka. Kiedy ktoś podrze mi zeszyt, jest zniszczony przedmiot. Przy wykluczeniu dowody są często niewerbalne, rozproszone i trudne do nazwania. Dziecko nie potrafi powiedzieć: „Doświadczam przemocy relacyjnej". Ono po prostu czuje się winne, gorsze, niedopasowane.

Doświadczyłam wykluczenia już jako dojrzała kobieta. Przenieśliśmy się w inny region Polski, gdzie mój syn poszedł do pierwszej klasy szkoły podstawowej. I okazało się, że jest tam jedynym dzieckiem, które nie chodzi na religię. Koledzy z klasy z tego powodu wykluczali go z zabawy, a ich rodzice nie odpowiadali nam „dzień dobry". Wydawało mi się, że z wiekiem i doświadczeniem będę lepiej przygotowana na taką sytuację.

Nie ma takiego wieku, który znieczulałby nas na wykluczenie, choć dorośli bez wątpienia mają większe zasoby, by sobie w takiej sytuacji poradzić. Im młodsze dziecko, tym trudniej mu zrozumieć i zracjonalizować taką sytuację. Dorosły może sobie powiedzieć: „Nie akceptują mnie, bo w tej grupie obowiązuje taki, a nie inny kod kulturowy". Może też poszukać wsparcia poza tym środowiskiem – u przyjaciół, rodziny, również online. Małe dziecko nie ma jeszcze takich zasobów. Ono czuje całym sobą: „Nie chcą mnie" i nie ma większego znaczenia, czy przyczyną tego stanu jest inne wyznanie, zainteresowania, wygląd czy sposób ubierania się. Jeżeli w klasie normą jest chodzenie do kościoła, dziecko, które tego nie robi, może zostać wykluczone. Gdyby większość była niewierząca, a jedno dziecko byłoby aktywnym wyznawcą, również mogłoby stać się obiektem niechęci.

Czasami dorośli mówią: „Przecież ty jesteś taki miły, fajny, powinieneś mieć kolegów". Tymczasem dziecko funkcjonuje w grupie, w której obowiązują zupełnie inne zasady, na przykład powodem do dumy jest bycie na bakier ze szkołą czy wulgarny język. Wtedy dostaje dwa sprzeczne komunikaty: grupa mówi „Nie pasujesz", a dorośli „Powinieneś być lubiany". To może jeszcze bardziej pogłębiać odczucie, że coś jest z nim nie tak.

Badania wskazują, że dzieci neuroróżnorodne, między innymi z ADHD czy w spektrum autyzmu, częściej doświadczają tej formy przemocy ze strony rówieśników. I jest to szczególnie dotkliwa sytuacja, ponieważ takie dzieci często już wcześniej słyszą dużo negatywnych komunikatów: „Kolejny raz czegoś nie dopilnowałeś", „Znowu coś popsułaś". Ich poczucie własnej wartości może być więc mocno nadwyrężone. Jeśli dodatkowo grupa zaczyna je odrzucać, często za wszelką cenę próbują zdobyć jej akceptację. W przypadku nastolatka może to oznaczać wchodzenie w ryzykowne sytuacje: niebezpieczne challenge, urbex [eksplorowanie opuszczonych, niedostępnych lub ukrytych miejsc stworzonych przez człowieka – przyp. red.], różnego rodzaju próby udowadniania odwagi. Pojawia się myśl: „Jeśli zrobię coś wystarczająco odważnego, wreszcie mnie zaakceptują". Problem polega na tym, że grupa nie proponuje tego po to, żeby rzeczywiście przyjąć tę osobę do swojego grona. Podobne ryzyko pojawia się u osób w spektrum autyzmu, które mogą mieć trudności z odczytywaniem niepisanych reguł społecznych i kontekstu sytuacji. Bywają wciągane w sytuacje, których znaczenia siłą rzeczy nie rozumieją, a następnie wyśmiewane za swoją reakcję.

Bardziej boli jawne odrzucenie, kiedy ktoś mówi wprost: „Nie chcemy cię, bo jesteś inny", czy subtelne wykluczanie? ►

eprasa.pl 8a138ed8a2

> JEŚLI KTOŚ MNIE UDERZY, MAM SINIAKA. KIEDY KTOŚ PODRZE MI ZESZYT, JEST ZNISZCZONY PRZEDMIOT. PRZY WYKLUCZENIU DOWODY SĄ CZĘSTO NIEWERBALNE, ROZPROSZONE I TRUDNE DO NAZWANIA. DZIECKO NIE POTRAFI POWIEDZIEĆ: „DOŚWIADCZAM PRZEMOCY RELACYJNEJ".

Trudno jednoznacznie powiedzieć, co dla konkretnej osoby będzie bardziej bolesne. Mam jednak wrażenie, że subtelne wykluczenie może być szczególnie trudne. Jeżeli ktoś mówi: „Nie będę się z tobą kontaktować, bo jesteś innego wyznania, masz inny kolor skóry czy pochodzenie", komunikat jest jaskrawy. Łatwiej wtedy zobaczyć, że problem leży po stronie osoby odrzucającej. Możemy też znaleźć ludzi, którzy powiedzą: „Przecież to absurdalne, nie można w ten sposób traktować człowieka". Przy subtelnym wykluczeniu zazwyczaj nie znamy przyczyny, widzimy tylko, że nie jesteśmy zapraszani, nikt się do nas nie odzywa, rozmowy cichną, kiedy podchodzimy. Pojawia się dezorientacja.

Mój syn po doświadczeniu wykluczenia stał się bardziej wycofany i ostrożny. Było mi przykro, że przez to stracił swoją spontaniczność i entuzjazm, ale psychologowie, z którymi o tym rozmawiałam, uspokajali, że to minie.

Wykluczenie może sprawić, że staniemy się ostrożniejsi. I niekoniecznie jest to zła rzecz. Jeżeli dziecko, przy wsparciu dorosłych, nauczy się, że nie każdemu można bezgranicznie ufać, że ludzie czasami chcą czegoś dla własnej korzyści, może to być dla niego cenna lekcja na przyszłość. Ale bardzo nie lubię myślenia: „Niech się zahartuje". Nie powinniśmy wrzucać dziecka w trudne sytuacje, żeby się uodporniło. Odporność psychiczna nie polega na tym, że zaciskam zęby i nikomu nic nie mówię. Raczej na tym, że doświadczam trudnej sytuacji, dostaję wsparcie i podejmuję działania, które pomagają ją rozwiązać.

Myślałam, że siła odrzucenia jest tym większa, im bardziej zależy nam na osobach, które nas wykluczają. Sama jednak doświadczyłam tego ze strony ludzi, na których szczególnie mi nie zależało, a mimo to do dziś noszę to doświadczenie w sobie. Co decyduje o tym, że jedno wykluczenie pozostaje przykrym doświadczeniem, które z czasem mija, a inne zapisuje się na lata?

Wiele zależy od konstrukcji psychicznej człowieka, który tego doświadcza, jego temperamentu, cech osobowości. Ważna jest też skala wykluczenia. Wyobraźmy sobie sytuację, w której cała grupa odrzuca jedną osobę. Wtedy ból jest zwielokrotniony, bo wydaje nam się, że to konflikt totalny: ja versus reszta świata. Ale jeśli w tej grupie znajdzie się ktoś, kto poda mi rękę, uśmiechnie się, odpowie na pytanie czy pożyczy zeszyt, wszystko się zmienia. Dlatego bardzo chciałabym, żebyśmy uczyli dzieci dostrzegania innych. Nie chodzi o to, żeby zawsze konfrontowały się z agresorem. Czasem wystarczy podejść do osoby, która doświadcza przemocy, i powiedzieć: „Jestem tutaj. Chcesz pogadać?".

W sytuacji przemocy rówieśniczej ludzie wchodzą w wiele różnych ról: jest osoba stosująca przemoc, jej pomocnicy, osoby, które nie reagują, świadkowie, którzy pomagają, i tacy, którzy pozostają bierni. Są też osoby, które poza grupą mogą być przyjazne, ale w jej obecności nie mają odwagi stanąć po stronie wykluczanego dziecka. To pokazuje, że przemoc nie jest wyłącznie relacją między dwiema osobami. Działa w określonym kontekście grupowym. Dlatego w pracy z klasą bardzo pomocne może być pokazanie dzieciom całego tego schematu i zapytanie: „W której roli jesteś?". Samo uświadomienie sobie własnego udziału uruchamia ważną refleksję. To można rozszerzyć także na dorosłe życie. Jeśli widzimy w autobusie czy tramwaju, że ktoś jest źle traktowany ze względu na wygląd, język czy pochodzenie, nie zawsze musimy wchodzić w rolę aktywnego obrońcy, który wdaje się w konfrontację z napastnikiem. Możemy zwrócić się do osoby, która doświadcza przemocy, i pokazać jej, że nie jest w tym momencie sama.

A co mogą zrobić rodzice dziecka, które wraca ze szkoły i mówi: „Nikt mnie nie lubi"?

Przede wszystkim nie bagatelizować. Nie mówmy: „Przesadzasz", „Na pewno ci zazdroszczą", „Jesteś mądrzejszy od nich, dlatego cię nie lubią", „Przejdzie im". Takie komunikaty nie rozwiązują problemu. Mogą sprawić, że dziecko poczuje się jeszcze bardziej samotne. Najważniejsze jest uznanie jego emocji: „To musi być okropne", „Rozumiem, że jest ci z tym trudno". Czasami boimy się powiedzieć dziecku, że sytuacja jest rzeczywiście trudna, bo wydaje nam się, że w ten sposób jeszcze bardziej je zmartwimy. Tymczasem ono potrzebuje przede wszystkim poczuć, że jesteśmy po jego stronie. Dopiero potem zastanawiamy się, co można zrobić.

Naturalną reakcją jest też złość i chęć obrony dziecka.

Rodzic ma pełne prawo się zdenerwować. Kiedy dowiadujemy się, że nasze dziecko jest źle traktowane, możemy poczuć ogromną złość i potrzebę natychmiastowego działania. Ale warto najpierw dać sobie chwilę na opadnięcie emocji i dopiero kiedy trochę się uspokoimy, zastanowić się nad strategią. Pierwszym komunikatem do dziecka powinno być: „Dobrze, że mi o tym powiedziałeś. Jestem z tobą. Pomogę ci". Możemy też powiedzieć: „Jestem teraz ►

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

eprasa.pl 8a138ed8a2

PharmoVit®

Suplementy diety
dla **wymagających**



Przełom w suplementacji piękna

Beauty Cells Synergy™ Forumuła piękna to suplement diety oparty na innowacyjnej technologii PhytoCellTec™ Md Nu - **jedynej takiej w Polsce.**

hydrolizowany kolagen rybi | elastyna | kwas hialuronowy | koenzym Q10 | PhytoCellTec™ Md Nu | witaminy

Według badań:

83% respondentek zadeklarowało chęć zakupu produktu

① Badanie konsumenckie przeprowadzone na kobietach, Hamilton Polska 2025.

POLSKA FIRMA

eprasa.pl 8a138ed8a2

> CZĘSTO ZAKŁADAMY, ŻE GDYBY MŁODZI LUDZIE SPĘDZALI MNIEJ CZASU W SIECI, ŁATWIEJ BYŁOBY IM BUDOWAĆ RELACJE Z RÓWIEŚNIKAMI. INTERNET BYWA JEDNAK OSTATNIĄ DESKĄ RATUNKU DLA OSÓB, KTÓRE DOŚWIADCZAJĄ ODRZUCENIA W SWOIM ŚRODOWISKU.

zdenerwowana, ale nie na ciebie. Zdenerwowało mnie to, co cię spotkało. Za chwilę mi przejdzie i razem zastanowimy się, co dalej". To daje młodemu człowiekowi poczucie, że sytuacja jest trudna, ale nie jest z nią sam. Najgorszym, co możemy w takiej sytuacji zrobić – zaraz po umniejszaniu – jest wyruszenie na wojnę z całą szkołą. Może się wtedy okazać, że nauczyciele poczują się zaatakowani, inni rodzice ustawią się przeciwko nam, a dziecko poniesie konsekwencje naszej impulsywnej reakcji. Bardzo ważne jest również, żeby działania naprawcze dotyczyły całej grupy. Nie chodzi o publiczne upokorzenie osoby, która stosowała przemoc, ani o zmuszanie jej przy wszystkich do przeprosin. Sprawca powinien ponieść konsekwencje, ale warto stworzyć mu możliwość wyjścia z sytuacji z twarzą. Jeśli go publicznie upokorzymy, zacznie się odgrywać. Dziecko, które stosuje przemoc, również potrzebuje pomocy. Nie oznacza to oczywiście usprawiedliwiania jego zachowania. Warto jednak poszukać przyczyn.

Kiedy rozmawiałam z rodzicami wykluczanych dzieci, często przyznawali, że w pewnym momencie w ich głowie pojawiało się pytanie: a może z moim dzieckiem rzeczywiście jest coś nie tak? Wielu z nich miało z tego powodu wyrzuty sumienia.

Wyrzuty sumienia raczej nie pomagają w rozwiązaniu problemu. Warto przyjrzeć się takiej sytuacji z otwartością. Rodzic może być całkowicie po stronie swojego dziecka, kochać je bezwarunkowo i jednocześnie dostrzegać, że jakieś jego zachowanie jest trudne dla innych. Czasami dziecko, które czuje się gorsze, zaczyna się przechwalać, próbuje imponować pieniędzmi, rzeczami czy zachowaniami. Takie nieporadne próby zdobycia pozycji w grupie mogą sprawiać innym przykrość. Dlatego warto oddzielać osobę od zachowania. Nasze dziecko nie jest ani idealne, ani nie jest czarnym charakterem. Prawdopodobnie zachowuje się różnie w różnych sytuacjach. Zwłaszcza kiedy jest pod wpływem stresu i boi się utraty swojej pozycji w grupie. Możemy powiedzieć: „Kocham cię i jestem po twojej stronie, ale nie podoba mi się to, jak postąpiłeś w tej sytuacji. Zastanówmy się, co można zrobić inaczej".

Czy pierwsze doświadczenie wykluczenia może wpłynąć na to, jak w przyszłości budujemy relacje z innymi?

Absolutnie. Czasami po kilkudziesięciu latach pamiętamy jedno zdanie, sytuację, gest czy moment, w którym poczuliśmy, że ktoś nas nie chce. Sama do dziś doskonale pamiętam sytuację ze szkoły, kiedy wydawało mi się, że wreszcie znalazłam grupę, do której należę, a później odkryłam, że jedna z tych osób odcięła mnie ze wspólnego zdjęcia, żeby poprawić kadr. Minęło około 30 lat, a kiedy o tym mówię, nadal czuję fizyczny ciężar tamtego doświadczenia. Jeśli podobnych sytuacji w życiu młodego człowieka jest więcej, mogą wpływać na to, jak później będzie budował relacje.

Co najbardziej pomaga odzyskać poczucie przynależności po odrzuceniu?

W przypadku młodych osób ogromne znaczenie ma rodzina, która daje dziecku doświadczenie bezwarunkowej miłości: „Kocham cię niezależnie od ocen, wyników, konkursów czy tego, jak wypadłeś". Taki młody człowiek ma większą szansę, żeby przetrwać moment odrzucenia. Ale równie ważne jest znalezienie innego środowiska, w którym można poczuć się częścią grupy. To może być inna klasa, drużyna sportowa czy grupa zainteresowań. Relacje są jednym z najważniejszych elementów odporności psychicznej.

Czy te budowane w sieci mają taką samą moc jak relacje, które tworzymy w świecie realnym?

Czasami są nawet ważniejsze, zwłaszcza wtedy, kiedy młody człowiek tylko w sieci znajduje zrozumienie i akceptację. Tymczasem pierwszą reakcją wielu rodziców na trudności społeczne dziecka jest ograniczenie dostępu do telefonu. Często zakładamy, że gdyby młodzi ludzie spędzali mniej czasu w sieci, łatwiej byłoby im budować relacje z rówieśnikami. Internet bywa jednak ostatnią deską ratunku dla osób, które doświadczają wykluczenia w swoim środowisku.

Warto zainteresować się tym, co dziecko robi w internecie. Rodzice często mówią: „Ono tylko siedzi przy komputerze i gra". Tyle że gra się z kimś. Gry mają swoje społeczności, relacje i hierarchie. Dziecko może mieć tam swoją pozycję, być ważne dla innych, czuć się kompetentne i akceptowane. Jeśli w świecie offline nie ma przestrzeni, w której może doświadczać tych emocji, a znajduje ją w internecie, odebranie mu tego kontaktu będzie kolejnym ciosem. Zamiast pytać tylko: „Ile czasu spędzasz w telefonie?", warto zapytać: „Co daje ci ten świat, czego brakuje ci poza nim?". ●



JOANNA SZULC
psycholożka, dziennikarka i redaktorka, ekspertka projektu „MŁODE GŁOWY. Otwarcie o zdrowiu psychicznym". Autorka książki „Kochaj i pozwól na bunt. Jak towarzyszyć nastolatkom w dorastaniu"

ZDJĘCIA: JOHNER RF/GETTY IMAGES, KAROLINA BIELAWSKA-LIS.

eprasa.pl 8a138ed8a2



*Wyniki na podstawie testowania w Klubie Recenzentki Wizaz.pl na grupie 100 kobiet w sierpniu 2026 r. *Eveline za NielsenIQ, Panel Handlu Detalicznego, Cała Polska (Drug), sprzedaż wartościowa, wolumenowa i w opakowaniach w sumie okresów Tydzień 5'2025-Tydzień 4'2026, w sumie kategorii: Pielęgnacja paznokci, Makijaż ust, Makijaż oczu, Makijaż twarzy i Gotowe zestawy do makijażu (Prawa autorskie © 2026, NielsenIQ) .

eprasa.pl 8a138ed8a2

O najłatwiejszym zawodzie świata



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

Czy jako adwokat mógłbyś zostać influencerem? Odkąd widzę lekarzy i psychologów, którzy reklamują w social mediach co popadnie, myślę, że może i u was jest to już możliwe.

Jeśli ta reklama miałaby dotyczyć na przykład samochodu, za co rekomendujący brałby prowizję od producenta, to oczywiście nie. Adwokat, który chce być szanowany w swoim zawodzie i środowisku, nigdy by się tego nie podjął. Ale gdyby towarem rekomendowanym było prawo i szacunek do niego, a za taką rekomendację nie brałoby się prowizji, to dlaczego nie?

Chodzi mi o to, że z roku na rok coraz więcej ludzi, również poważnych profesji, staje się słupami reklamowymi. Młodzi na to patrzą i wielu wyciąga wniosek, że to najlepszy sposób na szczęśliwe życie i łatwe pieniądze. Rzadko kto myśli o tym, że poza kwestiami etycznymi (czy reklamowany produkt wnosi do społeczeństwa coś dobrego), człowiek staje się wtedy uzależniony od lajków i udostępnień. Namawia do zakupu rzeczy, których nie używa, i pokazuje coraz więcej swojej prywatności, żeby tylko przybyło mu obserwujących. Jedna z moich koleżanek od wielu miesięcy namawia mnie, żebyśmy z mężem stali się influencerami.

To trochę kojarzy mi się z tytułem filmu Andrzeja Wajdy „Wszystko na sprzedaż". Decydując się na upublicznienie swojego wizerunku, stajesz się równocześnie zakładnikiem anonimowego tłumu, z którym decydujesz się nawiązać kontakt. Ja z mediów społecznościowych korzystam, ale nie wprowadzam do nich prywatnego życia. Przedstawiam poglądy na sprawy publiczne, używam ich również do celów promocyjnych – informując o spotkaniach autorskich czy książkach. No i ponoszę tego konsekwencje, bo wielokrotnie osoby o odmiennych poglądach próbowały dokonać na mnie publicznego linczu.

Warto się na coś takiego narażać?

Jeśli się nie sprzedaje chińskich maskotek, tylko walczy o pewne wartości, to według mnie tak. W moim przypadku chodzi o zasady demokracji, a bardzo wielu jej nie lubi i próbuje zdyskredytować osoby o takich poglądach. No ale co z propozycją, żebyście zostali influencerami? Weszliście w to?

Nawet tak nie żartuj. Dla mnie influencerstwo to oddanie wolności osobistej. Poza tym nigdy nie wiesz, kiedy obserwujący obrócą się przeciwko tobie. Wystarczy jakiś kryzys wizerunkowy albo nawet pomówienie, które sprawią, że ten tłum, który przed chwilą ci sprzyjał, teraz zgilotynuje cię na ołtarzu kolejnej internetowej dramy. Co nie oznacza, że nie pokażę na Instagramie książki, która zrobiła na mnie wrażenie, czy filmu, który z własnej woli chcę polecić szerszemu gronu, bo uważam go za wartościowy. Ale to zupełnie coś innego niż stawanie na głowie, by sprzedać ludziom szajs i w ten sposób zarobić mnóstwo pieniędzy na kolejny szajs.

Jasna i klarowna argumentacja, tylko pamiętaj, że ty i Robert jesteście zawodowo wolni i to chyba największa wartość, jaką można osiągnąć. Wasze decyzje są tylko waszymi decyzjami. To przywilej wolnych zawodów i ja robię tak samo.

Ale zdecydowana większość ludzi ma jednak taką możliwość. Ja muszę więcej pracować, bo odrzucam możliwość zarobienia w krótkim czasie dużych pieniędzy. Wybieram tak, bo rozumiem konsekwencje tej gry. To nie jest kwestia szczęścia, tylko decyzji.

Tylko pamiętaj, że tu nie chodzi wyłącznie o to, czy coś sprzedajesz, ale czy decydujesz się pokazać szerszemu gronu. Na medialny lincz może być narażony ukochany przez tłumy piłkarz, który nie strzeli karnego, albo pisarz, który zbulwersuje wiernych czytelników. Każdy, kto staje się osobą publiczną, w jakimś sensie uzależnia się od swoich odbiorców i tańczy na cienkiej linie. A pewnych trendów, takich jak wojenki w social mediach, już się nie odwróci. Dlatego trzeba zadbać o swoje BHP. Nauczyć się z tym żyć, nie dając się uzależnić. Ja coraz częściej robię ćwiczenia polegające na odkładaniu telefonu i poważnie myślę o kupnie najprostszej Nokii bez dostępu do mediów. ●

ZDJĘCIE: KRZYSZTOF OPALIŃSKI

eprasa.pl 8a138ed8a2

orientana × JULIA KAMIŃSKA

DAJ SOBIE SPOKÓJ.
DAJ SKÓRZE SPOKÓJ.

LONGEVITY CODE

Biozgodna seria do pielęgnacji twarzy z koenzymem komórkowym **NAD+**, która współgra z Twoją skórą, zamiast z nią walczyć.



Seria dostępna jest w sklepach hebe zdrowie i piękno oraz na **www.orientana.pl**

eprasa.pl 8a138ed8a2

Dobry glina z EDYNBURGA

KIEDY 30 LAT TEMU UKAZAŁA SIĘ KSIĄŻKA „SUPEŁKI I KRZYŻYKI", PIERWSZA Z SERII Z KOMISARZEM REBUSEM, W JEDNEJ RECENZJI NAPISANO, ŻE SZKOCKA IZBA TURYSTYCZNA RACZEJ NIE BĘDZIE JEJ POLECAĆ. A JEDNAK KTO CZYTA KRYMINAŁY IANA RANKINA, NABIERA OCHOTY, BY SIĘ TU WYBRAĆ.

Tekst
AGNIESZKA POCZYŃSKA-ARNOLDI
Zdjęcia JOANNA OLEKSZYK



Urokliwa dzielnica Dean Village, położona w dolinie rzeki Water of Leith.





1. Police Scotland – inspektor Rebus nieraz przekraczał progi tego przybytku. **2.** Wejście do domu przy Arden Street 17. *Po prawej stronie:* **3.** Zamek edynburski widziany od strony Princes Street Gardens. **4.** Ściana Szkockiego Parlamentu. **5.** Wejście do rozsławionego przez książki Rankina The Oxford Bar. **6.** Jednorożec – narodowy symbol Szkocji na ścianie pałacu Holyrood. **7.** W dzielnicy West Bow mieści się dziś The Elephant House Magical Cafe – filia kawiarni, w której J.K. Rowling napisała „Harry'ego Pottera" (oryginalna przez kilka lat była zamknięta). **8.** Brama Holyrood Palace. **9.** Dzielnica Stockbridge to częste miejsce akcji powieści Rankina. **10.** Greyfriars Bobby, legendarny terier, który przez 14 lat czuwał przy grobie swojego pana.

Policjant śledczy John Rebus, gburowaty twardziel, rocznik 1947. W młodości służył w komandosach. Rozwiedziony z Rhoną, ojciec jedynej córki Samanthy, z którą przez większość stron liczącej sobie już 25 tomów epopei ma nienajlepsze stosunki. Nie stroni od alkoholu, a jako nałogowy palacz dorobił się rozedmy płuc. Jada byle jak: odgrzewany w mikrofalówce haggis z owczych podrobów i cebuli albo ciepłe bułki z bekonem i brązowym sosem popija piwem, mocną herbatą albo szklaneczką szkockiej. W czasach świetności butelkę łyskacza przechowywał zawsze na podorędziu w policyjnym biurku. Uparty jak osioł, nawet jak się myli, drąży dalej. Szlachetny samotnik, ale w „Sercu pełnym grobów" okazuje się, że nawet on bywał umoczony w policyjne przekręty. Przyjmował łapówki, papierosy, butelki przedniej whisky i obietnice anulowania rachunków w najlepszych restauracjach, bo... nie chciał nikogo urazić odmową. „Bo odmowa oznaczałaby wykluczenie (...), a może nawet stałby się wrogiem, kimś, komu nie można ufać. (...) W pogoni za wynikami każdą zasadę naginał do granic wytrzymałości, a każdą nierozwiązaną sprawę traktował jak osobistą zniewagę". Co roku czyta „Zbrodnię i karę", żeby nie zapomnieć o standardach etycznych swojego zawodu. Mieszka w stolicy Szkocji na najwyższym piętrze domu przy Arden Street 17 – po przeciwnej stronie kamienicy, w której zamieszkiwał Ian Rankin w czasach, gdy pisał „Supełki i krzyżyki". „Rebus przechodząc na emeryturę, nielegalnie zabrał do domu kopie wielu akt (...), leżały tam, przypominając mu o dawnych porażkach. (...) A może trzymał te akta z poczucia winy za to, że zawiódł ofiary?" Nigdy nie wyrobił paszportu, ponieważ nigdzie się nie wybiera. Dobrze mu tu, gdzie jest.

Edynburg komisarza Rebusa to miejsce dość ponure: kamienice o szarostalowych elewacjach, warsztaty, garaże, zaniedbane trawniki, niskie bloki, zatęchłe bary i podejrzane punkty bukmacherskie, tłoczący się w kolejkach robotnicy, ryczące telewizory i ujadające kundle, nieprzyjazne twarze, odór tego, co akurat smaży się na patelni. Koka i hasz. Autor opisuje miasto dosadnie, ale wyczuwa się, że – tak jak i jego bohater– całym sobą do niego przynależy.

Stolica Szkocji w ogóle budzi skrajne emocje. Jedni cenią magię historycznej architektury, inni dostrzegają jedynie siąpiący deszcz, siekący po twarzy drobny śnieg i przenikliwe zimno. Śladów komisarza pełno jest w całym mieście. Seria kryminałów szczególnie rozsławiła The Oxford Bar usytuowany przy Young Street 8. Detektyw pije tam w samotności albo spotyka się m.in. z koleżanką z pracy, detektywką Siobhan Clark. Gdy raz w „Sercu pełnym grobów" Clark przyszła do baru Oxford dziesięć minut za wcześnie, „w lokalu panował większy tłok, niż sobie życzyła. Pojawiła się przy stoliku, niosąc gin z tonikiem". Przy Oxford Terrace w piwnicy mieści się mieszkanie dziewczyny Rebusa, dr Patience Aitken w powieści „Martwe dusze". Za to w tomie „Z głębi" Siobhan i Rebus piją herbatę w kawiarni przy Raeburn Place w Stockbridge, a w „Kaskadach" Rebus tropi ulicami tej dzielnicy Donalda Devlina, po czym obaj wpadają do lodowatej rzeki Water of ►

eprasa.pl 8a138ed8a2



3



4



5



6



7 8



9 10





epnasa.pl 8a138ed882





1. Wyremontowany North Bridge łączy Stare Miasto (High Street) z Princes Street, przebiegając nad torami stacji kolejowej Edinburgh Waverley. **2.** Pomnik niedźwiedzia Wojtka Żołnierza w Princes Street Gardens, „służącego" w 2. Korpusie Polskim. **3.** Historyczny hotel The Caledonian (dawniej znany jako Waldorf Astoria Edinburgh) gościł wielu znamienitych gości.

Leith. W tej samej książce pojawia się Arthur's Seat – jedno z siedmiu wzgórz Edynburga. W 1836 roku znaleziono tu 17 miniaturowych trumien, które obecnie są eksponowane w Muzeum Szkocji i częściowo zainspirowały fabułę tej powieści. Malowniczą atrakcją Edynburga jest wioska The Dean Village z brukowanymi uliczkami, starymi odrestaurowanymi młynami, domkami i stajniami. W powieści „Mętna woda" Rebus wyznaje, że chciałby tu mieszkać. Mary King's Close to z kolei boczna ulica odchodząca od Royal Mile, która została zamknięta i zabudowana w 1753 roku. Ten ukryty zaułek stał się źródłem mitów i legend. W powieści „Miecz i tarcza" odkryto tu zwłoki. Za to przy West Bow położony jest dom majora Weira i jego siostry, którzy – mimo pozornie niezwykle pobożnego życia – przyznali się do czarów, zoofilii i czarnej magii i zostali straceni za swoje zbrodnie w 1670 roku. Major Weir pojawia się w prologu powieści „Martwe dusze" jako widmowy jeździec bez głowy. Siedziba miejskiego laboratorium kryminalistycznego znajduje się przy Howden Hall, natomiast Greyfriars Kirk to słynne miejsce pochówku, w którym Greyfriars Bobby, terier ze Skye, podobno strzegł grobu swojego pana przez 14 lat. Rebus rozmyśla nad historią tego cmentarza w powieści „Kaskady".

JAK TO SIĘ ZACZĘŁO?

Sir Ian Rankin, który tytuł szlachecki otrzymał od królowej Elżbiety, wyznaje, że pisanie jest dla niego sposobem na oswajanie strachu przed przemijaniem. Długo szukał własnej drogi. Z początku, jako młody człowiek, tworzył melancholijną poezję, imając się różnych zajęć: zbierał winogrona we Francji, pasł świnie, jeździł taksówką, był inspektorem podatkowym, dziennikarzem i wokalistą punkowej kapeli. W pisaniu wspierała go od początku żona Miranda Harvey, która do dziś jest pierwszą redaktorką jego tekstów. Oboje twardo stąpają po ziemi, zwłaszcza że właściwych proporcji rzeczywistości nadaje cierpiący na zespół Angelmana, niepełnosprawny syn Kit, który mimo fizycznych ograniczeń jest osobą pogodną i szczęśliwą, a rodzice dzięki zasobom finansowym starają się zapewnić mu obfitujące w ciekawe doświadczenia życie. Diagnoza choroby jednego z dwójki dzieci była dla Rankina wielkim ciosem, ale spowodowała jednocześnie przełom w jego jedynie pełzającej do tamtego czasu karierze. Pod wpływem bólu i złości napisał bardziej złożoną i tematycznie głębszą powieść „Black and Blue" i wreszcie podbił serca czytelników.



Dziś, gdy jego ulubiony bohater jest już na emeryturze, Rankin opisując jego zdrowotne problemy, próbuje pogodzić się z przypadłościami wieku i przygotować na spotkanie z ostatecznością, choć, jak wyznał kiedyś w jednym z wywiadów, na ten moment przygotował go już kiedyś ojciec. – Kiedy zmarła mama, tata dotknął jej czoła i powiedział, że jeśli zrobię to samo, nigdy nie będę się bał śmierci. Dziesięć lat później, kiedy zmarł tato i poszedłem się z nim pożegnać, też dotknąłem jego czoła. Myślę, że przekażę ten zwyczaj mojemu synowi Jackowi. Nie jestem pewien, czy zadziała, ale podoba mi się ten duch tradycji, nawet jeśli jest trochę makabryczny. ●

Cytaty pochodzą z opublikowanej w Polsce w lipcu tego roku powieści „Serce pełne grobów" w tłumaczeniu Roberta Ginalskiego.

eprasa.pl 8a138ed8a2

agata

TU WIDAĆ *kobiecą* RĘKĘ



Tu widać pomysł i plan.

To wnętrze skrywa więcej niż widzisz: pełną przytulności aranżację, którą za moment radośnie zburzą gwarne spotkania i codzienne krzątanie. Pojemne meble mieszczą w sobie starannie zestawione akcesoria i precyzyjnie ułożone dekoracje. Jest w nich miejsce na pamiątki podarowane od serca, jest przestrzeń na wspomnienia – wyjątkowych chwil i całkiem zwykłych dni.
Odkryj bogactwo rozwiązań w Agacie, by urządzić dom po swojemu.

www.agatameble.pl

eprasa.pl/3a138ed8a2

DOBRO SILNIEJSZE NIŻ WOJNA

FUNDACJA UNITERS DZIAŁA NA RZECZ UKRAINY OD 2014 ROKU, DZISIAJ WSPÓŁPRACUJE Z NIĄ OKOŁO 3000 WOLONTARIUSZY. NAJWAŻNIEJSZE SĄ DZIECI, BO ICH PRZYSZŁOŚĆ KSZTAŁTUJE SIĘ W CIENIU WOJNY. **HALINA ANDRUSZKÓW**, SZEFOWA FUNDACJI, PODPORZĄDKOWAŁA JEJ CAŁE ŻYCIE. KIEDY ROZMAWIAMY, SIEDZIBA UNITERS Z GODZINY NA GODZINĘ WYPEŁNIA SIĘ POTRZEBUJĄCYMI. TO, CO SZOKUJE, TO KOLEJKA MATEK Z DZIEĆMI. PO CHLEB.

Zdjęcia
WERONIKA ŁAWNICZAK/ PAPAYA FILMS

Rozmowy Remigiusza Grzeli

Można powiedzieć, co jest w tej chwili najpilniejsze dla ukraińskich uchodźców?

Dobrze, zaczniemy od tego, co jest dzisiaj nagłe i za co wzięliśmy odpowiedzialność jako Fundacja w ostatnich miesiącach. Po wygaszeniu ustawy o pomocy medycznej dla osób z Ukrainy, wspólnie z OKO.press i Polskim Forum Migracyjnym, które pozyskały prawie 2 miliony złotych, zajmujemy się osobami chorującymi onkologicznie, wymagającymi dializ, po wylewach, udarach, niepełnosprawnymi dziećmi, chorymi wymagającymi natychmiastowej operacji, bo np. była już zaplanowana, ale nie jest już możliwa. Tłumaczymy historię choroby, zakładamy teczkę pacjenta, umawiamy z lekarzem, podpisaliśmy umowę z przychodniami, optykami. Organizujemy transport medyczny. Wykupujemy leki. Prowadzimy pacjenta po całej ścieżce leczenia. Chciałabym, żeby ludzie zwracali się do nas, dopóki mamy możliwość. Te osoby nadal tu będą, bo nie mają gdzie wracać. Ich domy w Chersoniu, Charkowie, Sumach, Zaporożu, Doniecku, Ługańsku nie istnieją.

Jak to się w ogóle stało, że postanowiła pani wziąć sprawy w swoje ręce? ►

eprasa.pl 8a138ed8a2



eprasa.pl 8a138ed8a2



HALINA ANDRUSZKÓW
działaczka społeczna, wolontariuszka, szefowa Fundacji Uniters, którą założyła z córką Wiktorią Batryn. W 2024 obie uhonorowano nagrodą Portrety Siostrzeństwa portalu Sestry, wspieranego przez Kulczyk Foundation, przyznawaną Polkom i Ukrainkom pokazującym, że dobro zwycięża, a siostrzeństwo jest silniejsze niż wojna.

Po prostu ktoś musiał. Rewolucja godności na Majdanie w 2013, czyli protest wobec odmowy władz w sprawie zbliżenia z UE, przerodziła się w krwawe walki uliczne. Wtedy przetransportowano do szpitala MSW w Warszawie 50 osób. Ugotowałyśmy z córką jedzenie i poszłyśmy z nimi porozmawiać, zorientować się w sytuacji. To było spontaniczne. Chłopaki są ranne, bo chyba tylko jedna kobieta była, idziemy do swoich. Ten sam pomysł miało bardzo wiele osób. W szpitalu spotkałyśmy polskich wolontariuszy, osoby z Ukrainy pracujące w Warszawie, zagranicznych dziennikarzy. Byłam w szoku. Od razu zrozumiałam potencjał.

Solidarności?

Tak, to był zryw społeczny. Sami fajni ludzie. Przynosili smakołyki, ubrania, karty telefoniczne. A kiedy już było można, po operacjach, leczeniu, zabierali naszych chłopców na wycieczki po mieście, na kolacje. Zorganizowałyśmy z córką dyżury kobiet, które gotowały im domowe jedzenie. W kwietniu 2014 roku wybuchła wojna na Donbasie. Pierwsi zabici, pierwsze ofiary. Zbliżały się święta Bożego Narodzenia. Zapytałam córkę, co chciałaby pod choinkę. – Wyobraź sobie dzieci, które straciły ojców. Kto im przyniesie prezent? – odpowiedziała. – My – stwierdziłam bez namysłu. Zaczęłyśmy organizować prezenty, ogłaszając to w mediach społecznościowych. Z całej Polski przychodziły czekolady, ubrania, zabawki. Zrobiłyśmy prawie tysiąc paczek. Poprosiłyśmy Fundację „Ukraiński Dom" o pomieszczenie na taki magazyn. Trzeba było się szybko określić, czy będziemy działać jako organizacja, czy jako Halina i Wiktoria, bo było jasne, że to niejednorazowa akcja. Tak powstała Inicjatywa Bohaterom Majdanu, później przemianowana na Fundację Uniters. Żony rannych na Majdanie wiedziały, jak opiekowałyśmy się ich mężami, synami, i zaczęły nam pomagać w Ukrainie. Zaczęłyśmy budować sieć wolontariuszy. I tak powstała akcja „Święta bez taty", z roku na rok coraz większa. Dziecko dostaje prezent z imienia i nazwiska, według płci, wieku, nawet zainteresowań. Ważyły się losy mojego kraju. Byłam dumna, że moja córka poczuła odpowiedzialność za swój naród, za kraj, w którym się urodziła. Bo od niej wyszedł impuls.

Jak wygląda koordynacja?

Współpracujemy ze Sztabem Generalnym ZSU [Sił Zbrojnych Ukrainy] w zakresie koordynacji wręczenia prezentów przez wojskowych dzieciom w strefach przyfrontowych, mamy też w każdym obwodzie Ukrainy wolontariuszy odpowiedzialnych za logistykę i koordynację. W 2022 roku, przed rozpoczęciem pełnoskalowej inwazji Rosji przeciw Ukrainie, pod naszą opieką było już 4003 dzieci. Koordynacja nie jest łatwa. Organizacje państwowe, wojskowe i wolontariackie to święta trójca w każdym województwie. Wolontariusze wnoszą trochę chaosu, bo działają szybko, spontanicznie. Wojskowi – porządek, a instytucje państwowe to powściągliwość i biurokracja. Ale udało się to połączyć. Działa z nami policja. Dostajemy filmiki, gdzie dzieciaki w schronach, piwnicach, płacząc, dziękują, bo nie czują się samotne, wiedzą, że prezenty przyszły nie tylko z Europy, ale też Kanady, Japonii, Australii. Widzą, że nie cały świat dorosłych jest chory.

Jak wcześniej wyglądało pani życie?

W Ukrainie pracowałam w reklamie. W 1997 roku przyjechałam do Lublina, tu już się różne rzeczy robiło. Czasy były ciężkie, w obu krajach. Ściągnęłam 10-letnią córkę. Skończyła szkołę, była tam przewodniczącą samorządu, działaczką Młodzieżowej Rady Miasta Lublin, nawet miała młodzieżowe audycje w radiu. Później zdała na europeistykę do Wrocławia, przeniosła się do Warszawy. Wróciłam do Ukrainy na rok, kiedy mój młodszy brat ciężko zachorował, niestety, nie żyje. Wróciłam do Warszawy. To było jeszcze przed fundacją, bo dzielę życie na to sprzed i fundacyjne.

Wojna w Donbasie zmieniła wszystko?

Czasami człowiek znajduje się w miejscu, gdzie jest jedynym dorosłym i musi wziąć odpowiedzialność. Poczułam się tą dorosłą. Ktoś szedł do wojska na ochotnika, ginął, a rodzina nie dostawała świadczeń, zostając z niczym. Nie afiszowaliśmy się, że pomagamy finansowo, medycznie. W Komańczy na Podkarpaciu zaczęliśmy organizować obozy dla dzieci poległych żołnierzy. Każdego roku 50 dzieci spędzało tam wakacje.

Kiedy zaczęła się pełnoskalowa inwazja, zmieniły się priorytety Fundacji?

Najpierw był szok. Szybko zaczęli do nas dzwonić ludzie, bo nam ufali, mieliśmy już historię i sieć działania. Bardzo efektywnie ją wykorzystaliśmy, tylko nauczyliśmy się logistyki odpraw celnych. Poznaliśmy mnóstwo dobrych ludzi na granicy. Pomoc tirami się woziło, ponad 200 ton na dobę. Koordynowaliśmy to. Z innymi organizacjami

eprasa.pl 8a138ed8a2

podzieliliśmy obowiązki. Euromaidan Warszawa organizował akcje społeczne, wiece, Ukraiński Dom zajmował się uchodźcami – zakwaterowanie, pobyt, relokacja. Ambasada ukraińska przejęła pomoc rządową – samoloty, kontenery. A my zajęliśmy się pomocą humanitarną. Mój telefon znalazł się na stronie prezydenta Ukrainy, nawet nie wiem skąd. Byliśmy jedyną organizacją koordynującą w 2022 roku pomoc humanitarną, idącą przez Polskę z całego świata. Miałyśmy z córką cztery telefony, przez pół roku dzwoniły bez przerwy. W dzień z Europy, w nocy Australii, Kanady, Ameryki. Jest wiadomość, że jedzie 10 tirów pomocy medycznej z Portugalii, szukamy, gdzie w Ukrainie te leki mogą być potrzebne, jaka agencja celna to przyjmie.

Rozumiem, że kiedy do Polski przybywali uchodźcy, od razu pojawiali się u was?

Pierwsze adresy to ambasada ukraińska, Ukraiński Dom, skoro w nazwie „ukraiński", to najłatwiej ich znajdowano. Mieliśmy biuro na Mokotowie. A z dyrekcją Domu Kultury Śródmieście otworzyliśmy magazyn na pomoc dla Ukrainy, nie dla uchodźców, na front. Więc na początku uchodźcy tu nie trafiali. Pojawili się u nas może po miesiącu, przychodzili po jedzenie, ubranie, bo nie mieli nic, uciekali z bombardowanych miejsc z plecaczkiem. Stoi matka z dzieckiem, nie ma dla niego pampersów, nie ma ani grosza, jest rozebrana, jest zimno. Stoją starsi, schorowani, którzy po trzy, cztery doby spędzili na granicy. Zaczęliśmy obsługiwać tych ludzi. Szukaliśmy pomocy doraźnej. Był gigantyczny odzew. Bardzo nas wsparła Fundacja Jolanty Kwaśniewskiej „Porozumienie bez Barier". Zaczęliśmy współpracować z Bankiem Żywności... Jednego dnia przychodziło do nas około 2000 osób po pomoc. Kolejka z Domu Kultury Śródmieście aż do zejścia na perony stacji Powiśle. Piekarnia Putka do tej pory daje nam niesprzedany chleb. Jak zaczęła się wojna, dziewczyny rzucały pracę, brały urlopy i przychodziły nam pomagać. Zrozumieliśmy, że musimy pomagać w Ukrainie, inaczej Rosjanie przyjdą tu.

Pomagacie wojsku?

Pomagamy ratować życie.

Kupowaliście drony.

Bo jest taka potrzeba. W 2024 kupiliśmy około 200 dronów dzięki Oko.press. Piotrek Pacewicz, współzałożyciel i wieloletni naczelny, był ich głównym sponsorem. Już w 2022 roku zrozumieliśmy, jak potrzebna jest pomoc medyczna. Pracowaliśmy z Polską Misją Medyczną, z Ministerstwem Ochrony Zdrowia Ukrainy, wszystkimi szpitalami na całej linii frontu. Wysłaliśmy ponad 80 tysięcy apteczek IFAK [specjalistyczne indywidualne apteczki dla żołnierzy i ratowników]. Pomagamy szpitalom polowym. Robimy plecaki medyczne, stworzone przez lekarzy w Warszawie przy współpracy z lekarzami i paramedykami z Ukrainy, także z Europy. Ten plecak został opatentowany w Ukrainie, to sala operacyjna na plecach dla lekarza, który w razie potrzeby zoperuje tam, gdzie znajdzie rannego. Nazywamy go „plecakiem Daniela", w hołdzie Danielowi Sztyberowi, którego znałam osobiście i znam jego ojca. Był ratownikiem, działał w Radzie Fundacji Pomocy Żołnierzom AK. Był wysportowanym 35-latkiem, kiedy się zaczęła pełnoskalowa inwazja. Pojechał do Ukrainy najpierw ewakuować dzieci, a później pomagać chłopakom, pokazywał im, jak ratować życie i sam to życie stracił. W marcu 2022 roku dołączył do Międzynarodowego Legionu Sił Zbrojnych Ukrainy. 25 listopada w obwodzie ługańskim dostali się w strefę wybuchu miny pułapki. Co najgorsze i najmniej sprawiedliwe w tej historii, Daniel mógł uratować każdego, siebie nie mógł, bo nie miał opaski samozaciskowej na biodro, a miał rany biodra. Chłopaki nieśli go trzy godziny do punktu stabilizacyjnego. Kiedy tam trafił, zmarł. I jeszcze to wszystko jest nagrane, bo mieli na hełmach kamery. Nagranie obejrzał jego ojciec.

Ile plecaków przekazaliście?

Około 30, bo ich koszt jest wysoki, to 13,5 tysiąca złotych. Wcześniej można było szybciej zebrać pieniądze. Dzisiaj trzeba się nagimnastykować. Robimy, co możemy, także aukcje, wystawy obrazów, szukamy sponsorów. Każda jednostka wojskowa na froncie powinna mieć taki plecak.

Dlaczego ta wojna przestaje być zrozumiała w Polsce?

Jeśli ktoś ją rozumiał od początku, nie przestał rozumieć. Jest propaganda i są pieniądze, żeby to niezrozumienie rosło. Ale to długo nie potrwa, bo kiedyś się skończą rosyjskie pieniądze. To działanie w dużej mierze trolli, botów. Jest jakiś procent ludzi ulegających propagandzie, niemyślących samodzielnie, z iskrą nienawiści. Uchodźcy wojenni w Polsce są bezbronni. Mam pochodzenie polsko-ukraińskie. Mój dziadek ze strony ojca był Polakiem, babcia była Ukrainką. Ze strony mamy też miałam w rodzinie ►

Czasami korzystam z Ubera. Jest sporo kierowców z Ukrainy, z Białorusi, wcześniej gadali od wejścia, teraz wybierają słowa, by nie zdradzić akcentu. Boją się. Ale nie wierzę w eskalację nienawiści. Może to niechęć, zmęczenie, ta wojna trwa bardzo długo.

eprasa.pl 8a138ed8a2

Co będzie z dziećmi? Myślę o tym więcej, odkąd jestem babcią. Dziecko nie może być w ciemnościach, w strachu, w niewiadomej. Teraz działamy w stanie kryzysu i próbujemy przetrwać. Później trzeba będzie myśleć, jak dalej żyć.



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

Polaków. U nas zawsze obchodziło się święta polskie i ukraińskie. Wierzę w dialog, w rozum obu stron. Czasami korzystam z Ubera. Jest sporo kierowców z Ukrainy, z Białorusi, wcześniej gadali od wejścia, teraz wybierają słowa, byle mówić krótkimi zdaniami i nie zdradzić akcentu. Boją się. Ale nie wierzę, że ta nienawiść może eskalować. Może to niechęć, może zmęczenie, ta wojna trwa bardzo długo. Zawsze na początku pomaga się więcej. Hejtu jako fundacja tak bardzo nie doświadczamy. Choć dwa razy wybito nam okna, ktoś szarpał i wyzywał wolontariuszy, w końcu zdjęliśmy ukraińskie symbole. Powołaliśmy ochronę wolontariacką.

Pomagacie tylko Ukraińcom?

Wśród tych, którzy do nas przychodzą, 45 procent to obywatele Polski. Pomagamy też przedstawicielom innych nacji. Czasami słyszałam zarzuty: wy uciekliście do Polski, bo tu jest dobrze. To nie tak. Bo będąc tutaj, przeżywamy wydarzenia z Ukrainy jeszcze mocniej. Będąc fizycznie w Ukrainie, słysząc syreny – rozumiesz zagrożenie, wiesz, kiedy trzeba iść do schronu, a kiedy można odetchnąć i zająć się swoimi sprawami. A tu cały czas myślisz o wojnie, o tym, jak tam jest.

W jaki sposób wojna dotknęła pani rodzinę?

Kilku moich krewnych jest na froncie. Jeden, jak tylko skończył 18 lat, poszedł jako ochotnik. Jest w Azowie. Od tragedii Mariupola uratowała go córeczka, która mu się urodziła i był wtedy w domu, więc nie trafił do niewoli. Mój brat Mikołaj zginął pod Zaporożem w 2023 roku. Miał 38 lat. Rok wcześniej zgłosił się na ochotnika. Dopiero się ożenił, jeszcze nie miał dzieci. Był ledwie dwa razy na przepustce. Syn mojego przyjaciela stracił nogę. Wielu znajomych zginęło, także wojskowych, z którymi pracowaliśmy przez te lata. Zginęło parę dzieciaków, które dostawały od nas prezenty. Najmłodszy chłopiec miał trzy lata. Od 2022 roku w ogóle nie sypiam. Stale przekręcam tę wojnę w głowie, to wraca.

Skąd pani pochodzi?

Z Brzeżan w obwodzie Tarnopolskim. W Tarnopolu mieszkałam wiele lat i tam urodziła się córka. Rodzice umarli dość młodo, ale mam teściów, których odwiedzam. 19 listopada zeszłego roku pojechałam do Lwowa i miałam pojechać do nich do Tarnopola. Zatrzymałam się we Lwowie na jedną noc i właśnie tej nocy 9 rakiet uderzyło w Tarnopol, trafiły także ich dom. W pokoju, w którym zawsze się zatrzymuję, było wszystko zniszczone. Nie wiem, dlaczego tam nie pojechałam. Teściowa była w czasie nalotu w łazience, czyli dwie ściany ją uratowały. Teść spał w innym pokoju. Nic mu się nie stało. Wojna jest strasznym doświadczeniem. Chcemy, żeby dzieci polskie i ukraińskie stanęły obok siebie i nigdy w życiu nie dopuściły się działań przeciwko sobie. Pomagamy dzieciom także wierząc, że jutro zauważą drugiego człowieka i nie przejdą obojętnie. Czy ma pan świadomość, że w 10-15-kilometrowej strefie na linii frontu jest wciąż mnóstwo dzieci? Nasza fundacja tak naprawdę została stworzona z myślą o tych dzieciach i ich przyszłości. Pomagać im to nasza misja.

A o sobie pani czasami myśli?

Coś dla siebie zrobię po wojnie. Gdzie bym była i co bym robiła, i tak myślę, że gdzieś tam w Ukrainie jedzie na front nasz samochód. Kiedyś wojna się skończy i każdy, nie tylko ten, kto był na froncie, ale i pod bombardowaniami, będzie potrzebował pomocy. Dziś są niekończące się kondukty pogrzebowe, pokaleczone osoby. To PTSD całego kraju. I znów – co będzie z dziećmi? Myślę o tym więcej, odkąd jestem babcią. Ich psychika dziś formuje się przy dźwiękach syren. Dziecko nie może być w ciemnościach, w strachu, w niewiadomej. Teraz działamy w stanie kryzysu i próbujemy przetrwać. Później trzeba będzie myśleć, jak dalej żyć. Marzę, aby wojna jak najszybciej się skończyła. Nie wiem, jak można zabijać i spać spokojnie. Ja tego nie rozumiem. W ogóle nie chcę, żeby ktoś ginął. Nawet nie chcę, żeby Rosjanie ginęli. Niech sobie żyją w swoim domu, niech wychowują swoje dzieci na swojej ziemi. Po co przychodzą i giną na naszej ziemi? Jestem pacyfistką. Wolałabym siedzieć w pracowni i malować obrazy, cieszyć się życiem.

Kiedy ostatnio pani malowała?

Maluję, kiedy jest mi bardzo źle albo bardzo dobrze. Bardzo rzadko teraz. Próbuję, ale nie kończę. Mam dużo nieukończonych prac. Może po wojnie dokończę.

Co pani maluje?

Kwiaty, bo mózg potrzebuje przełączyć się na coś, co nie niesie żadnego negatywnego przekazu. Kwiaty to sama przyjemność – wizualna, dotyku, zapachu. Próbowałam malować twarze żołnierzy, ze zdjęć. Zaczynałam, a potem myślałam, czy żyje, czy zginął. Nie byłam w stanie kończyć tych obrazów. Więc zostawiłam. ●

MAKIJAŻ I FRYZURY: MAGDALENA GONTARCZUK.

eprasa.pl 8a138ed8a2

PULLULAN

POLISACHARYDOWE WYPEŁNIANIE ZMARSZCZEK

ziaja



BADANIA SKUTECZNOŚCI SERII PULLULAN*

96%
WZMACNIA I UJĘDRNIA SKÓRĘ

92%
WYGŁADZA I DAJE UCZUCIE LIFTINGU

100%
KONDYCJONUJE, ZMIĘKCZA I NAWILŻA

*BADANIA APLIKACYJNE NA GRUPIE 25 OSÓB PO 3 TYGODNIACH STOSOWANIA

eprasa.p



SĄD OSTATECZNY

Opinia publiczna czy może raczej publiczny lincz? Coraz trudniej odróżnić. Z jednej strony to świetnie, że nie boimy się wytykać błędów czy hipokryzji znanym i uznanym, z drugiej – czy dopuszczamy myśl, że w naszych, często bardzo radykalnych osądach, też możemy się mylić lub zagalopować? Zastanawiamy się wspólnie z psycholożką **Martą Niedźwiecką.**

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

Jedni mówią, że cancel culture zabija debatę publiczną, bo zmusza nas do poprawności politycznej zamiast stawiania śmiałych tez i wyrażania swojego zdania. Drudzy twierdzą, że cancel culture tak naprawdę nie istnieje, bo nie dotyczy uprzywilejowanych. A jakie jest twoje zdanie?

Cancel culture, czyli kultura unieważniania lub wymazywania, istnieje chociażby dlatego, że wszyscy o niej mówią. Powołaliśmy do życia jakiś byt ontologiczny, który miał na celu uprawomocnić głos ofiar, pokrzywdzonych czy mniejszości tożsamościowych – płciowych, seksualnych, etnicznych czy religijnych – a jednocześnie napiętnować naganne zachowania wpływowych, publicznych osób. Naganne, czyli przemocowe, niezgodne z prawem i umową społeczną. Założenie było więc bardzo szczytne i brzmiało w skrócie: „Jeśli ktoś dopuszcza się regularnego krzywdzenia na przykład na tle rasistowskim czy molestowania, a jest osobą wpływową, obdarzoną władzą i kształtującą w jakiś sposób rzeczywistość, to opinia publiczna powinna móc go dyscyplinować". To miał być taki ekwiwalent pręgierza czy też dybów na rynku miejskim w dawnych czasach. Ale trochę się w tym zagalopowaliśmy...

Po pierwsze, wyroki zaczęły być zbyt szybko ferowane, niektóre osoby piętnowano, zanim upewniono się co do ich faktycznej przewiny. Po drugie, często nie prowadziło to do odebrania im wpływu na jakiś fragment rzeczywistości, tylko było nawoływaniem do potępienia ich jako osób. Jeżeli znany producent filmowy lub reżyser teatralny wykorzystują swoją pozycję do tego, by molestować seksualnie pracujące dla nich aktorki czy wyżywać się na członkach zespołu – i są na to liczne dowody i zeznania – to w konsekwencji powinni zostać odsunięci od swojej pracy i pociągnięci do odpowiedzialności. Jeśli jakaś pisarka czy dziennikarz za pomocą mediów społecznościowych szerzą szkodliwe przekazy, powinni zostać upomniani w kwestii niezgodności swoich wypowiedzi z prawem, obyczajem lub nauką. Żadne z nich nie powinno być z tego powodu wymazywane z rejestru społecznego, czyli skazywane na skrajny ostracyzm. Żadna kara nie może mieć znamion kary ostatecznej.

Dlaczego?

Oprócz dwóch powodów moralnych – dlatego, że system prawny świata Zachodu nie tak jest skonstruowany, żeby za wszystko karać śmiercią cywilną, i dlatego, że karzący stanęliby wtedy zbyt blisko boskiego piedestału, uzurpując sobie prawo do wymierzania definitywnych wyroków – mamy jeszcze argument prozaiczny. Taki ostracyzm nie daje możliwości resocjalizacji. Jeśli nam w „karaniu" zależy na symbolicznym uśmierceniu kogoś w przestrzeni publicznej, a nie na pokazaniu mu, że robi źle i ma się poprawić – to znaczy, że jesteśmy pozbawieni etyki, o którą tak zaciekle walczymy. Resocjalizacja służy temu, by osoba, która robi coś źle, przestała się tak zachowywać i zaczęła stosować się do zasad. Ma poprawiać stosunki społeczne, powodować, że ludzie zastanawiają się nad potencjalną krzywdą, jaką mogą wyrządzić.

Na przykład John Galliano, znany projektant, został oficjalnie scancelowany za antysemickie i rasistowskie wypowiedzi. Nie dość, że został zwolniony z funkcji dyrektora kreatywnego domu mody Dior, to jeszcze stracił własną markę, została mu też zasądzona grzywna. Po latach ekspiacji i wieloletniej terapii ►

eprasa.pl 8a138ed8a2

w ośrodkach odwykowych próbował wrócić na łono społeczeństwa. Jego dorobek zamierzano pokazać na retrospektywnej wystawie, którą miała inaugurować słynna gala Met w 2027 roku, ale w wyniku licznych protestów, projektant sam zrezygnował z udziału w przedsięwzięciu, a Metropolitan Museum of Art odwołało planowaną wystawę.

Na tym przykładzie widać, że społeczne narzędzie, jakim jest zjawisko cancelingu, wymknęło się nam spod kontroli – nikogo nie interesuje, czy Galliano oprzytomniał i wyciągnął wnioski z tego, co go spotkało. Co więcej, mechanizmy cancel culture znakomicie pracują na rzecz internetowych algorytmów, instancji, którą trudno nazwać moralną, i służą obecnie jako element procesu intensyfikacji uwagi. Zauważ, że wszystkie medialne afery i kłótnie generują bardzo dużo emocji, a w związku z tym – ruchu w internecie. Wszędzie tam, gdzie odbywa się społeczny osąd, od razu pojawia się mnóstwo użytkowników i komentarzy. Momentalnie dochodzi do ogromnej polaryzacji, którą algorytm kocha, bo oznacza, że będzie to przytrzymywać uwagę odbiorców. Do ognia dorzuca zarówno lewa, jak i prawa strona dyskursu, obrońcy i oskarżyciele, dyskusja stale się podgrzewa, hejt się przelewa i prowadzi to tylko do masowego wzmożenia.

A dokąd mogłoby prowadzić?

Na przykład osoby wrażliwe na tematy związane z transfobią mogą odmówić uczestniczenia w tej części kultury, jaką tworzy J.K. Rowling, pisarka znana ze swoich transfobicznych wypowiedzi. Podobnie mogą zrobić ci, których oburzyły wypowiedzi Johna Galliano. Natomiast nie zmienia to faktu, że twórczość obojga jest ważnym elementem naszej kultury. Z punktu widzenia spójności społecznej rugowanie z przestrzeni publicznej takich osób – na podstawie ideologicznego braku sympatii, plotek, doniesień czy też emocjonalnego stosunku do nich – mija się z celem, jakim jest poprawa kultury, w której żyjemy.

Nie chodzi o to, że wszyscy mogą mówić wszystko, być okrutni czy fobiczni; po prostu umawiając się na życie w społeczeństwie, musimy zrozumieć, że niektóre osoby będą miały światopogląd daleki od naszego. I o ile nie prowadzi on do łamania prawa, to nie możemy na jego podstawie skazywać ich na wykluczenie.

Harvey Weinstein, niesławny producent filmowy, jest dobrym przykładem osoby, której odebrano władzę i którą skazano na więzienie dlatego, że jego napaści na tle seksualnym oraz nadużywanie władzy były łamaniem prawa. J.K. Rowling, która jest transfobką, nie łamie prawa. Nie lubię jej jako osoby, uważam, że nie powinna mówić publicznie takich rzeczy, a jako społeczeństwo powinniśmy dążyć do normalizowania dyskursu na temat osób trans, ale to nie znaczy, że mam prawo zrzucić ją za to ze skały.

> WSZĘDZIE, GDZIE ODBYWA SIĘ SPOŁECZNY OSĄD, POJAWIA SIĘ MNÓSTWO UŻYTKOWNIKÓW. MOMENTALNIE DOCHODZI DO POLARYZACJI, KTÓRĄ ALGORYTM KOCHA, BO ONA PRZYTRZYMUJE UWAGĘ.

Dramat całej tej historii z punktu widzenia lewicowej feministki, za jaką się uważam, jest taki, że kompletnie popsuliśmy narzędzie, które miało służyć wszystkim. Straciliśmy szansę na mądre zmienianie kultury, krytykowanie szkodliwych wypowiedzi oraz postaw ludzi po to, żeby budować dobre wzorce postępowania. Zamiast tego urządzamy nawalankę. I tu przykładem jest medialna dyskusja o Ewie Woydyłło. W jednym z podcastów psycholożka złamała naczelną zasadę obowiązującą w każdym towarzystwie psychoterapeutycznym. Zasada ta brzmi: nie wolno publicznie diagnozować żyjących osób. Nawet jak mówimy o jakimś konkretnym przypadku, mamy obowiązek tak go przedstawić, żeby uczynić tę osobę nierozpoznawalną.

Nie słuchałam tego podcastu, byłam wtedy na urlopie, ale czy to, co padło w cytowanych wszędzie fragmentach – choć moim zdaniem paść nie powinno – było rzeczywiście elementem zawodowej diagnozy czy po prostu prywatnej opinii?

Według mnie Ewa Woydyłło diagnozowała mechanizmy psychiczne, które zarządzają – jej zdaniem – zachowaniem znanej polskiej tenisistki, Igi Świątek. I za to należało jej się upomnienie.

I to upomnienie nastąpiło. Podcast został zdjęty, Ewa Woydyłło przeprosiła. Sprawa powinna się na tym skończyć. Ale nie skończyła...

Bo wmieszały się wspomniane algorytmy. Coraz więcej osób włączało się w dyskusję, wyrażając mniej lub bardziej radykalne sądy, na przykład taki, by odebrać Ewie Woydyłło prawo do wypowiadania się na jakikolwiek temat. Zaangażowano w to naprawdę bardzo silne, indywidualne emocje... Na przykład związane z tym, że Ewa Woydyłło cztery lata temu udzieliła jakiegoś wywiadu, który ktoś przeczytał i od tego czasu szczerze nie cierpi psycholożki. A w ogóle to uważa, że wszyscy terapeuci są niespełna rozumu... Ja to rozumiem, tylko to nie jest o tej sytuacji.

Czy słowa Ewy Woydyłło mnie poruszyły i oburzyły? Tak. Czy powinny były paść w takim programie? Absolutnie nie. Czy ja coś w związku z tym napisałam na swoich mediach społecznościowych? Nie. Czy imienne publiczne przeprosiny płynące od osoby z takimi dokonaniami i autorytetem powinny w tej sytuacji wystarczyć? Na ten moment uważam, że tak. Gdyby to się powtórzyło, to prawdopodobnie zrewidowałabym swoje podejście. Natomiast każdemu może się zdarzyć chlapnięcie czegoś idiotycznego, nawet jeśli jest doświadczonym terapeutą.

Moim zdaniem przeprosiny dla Igi Świątek należały się także od prowadzącego i wydawcy – na szczęście i te padły – w końcu oni też odpowiadają za treści, które publikują.

Oczywiście, że tak. Niestety, żyjemy dziś w kulcie skandalu. Poza tym w mechanizmie cancel culture nie chodzi o niuansowanie, bo to jest utożsamiane z nieuwzględnieniem interesu ofiary czy osoby pokrzywdzonej. Jeżeli apelujemy o wstrzymanie

eprasa.pl 8a138ed8a2

nienawiści i pochopnych ocen wobec Ewy Woydyłło, to znaczy, że nie widzimy krzywdy, jaka się stała Idze Świątek.

Ależ oczywiście, że widzimy! To, co się ostatnio dzieje wokół naszej czołowej tenisistki, jest, delikatnie mówiąc, bardzo nie na miejscu. Komentowanie jej decyzji, ludzi, którymi się otacza, jej stanu emocjonalnego to przekroczenie wszelkich standardów.

Tak, to jest obrzydliwe. Zwłaszcza że dotyczy młodej osoby mierzącej się z ogromną presją. Niemniej jeśli zabierasz dziś głos pod postem, w którym ktoś nawołuje, by opanować emocje – to zostajesz odsądzona od czci i wiary. To jest bardzo niebezpieczne i świadczy o upadku dyskusji publicznej. My naprawdę nie na wszystkim musimy się znać. I nie na każdy temat musimy mieć opinię. Czasem mamy dziwne poglądy i może warto by było zachować je dla siebie albo zastanowić się nad tym, skąd je mamy.

Pewna bezdyskusyjność, okrucieństwo i jednoznaczność, jakie są wszyte w cancel culture, nie przekładają się na większy ład społeczny ani na wrażliwość wobec grup wykluczanych. Cancel culture wcale nie uwrażliwia ludzi, nie uczy ich tego, by nie wypowiadali się pochopnie i na każdy temat, nie uświadamia, jak ważna jest akceptacja dla inności. Jest mieczem Damoklesa, który wisi nad naszymi głowami i jeszcze bardziej separuje.

Jest tam przestrzeń na przyznanie się do błędu, na przeprosiny?

Nie, bo cancel culture jest kulturą anihilacji społecznej. Gra na największym lęku człowieka, czyli na tym, że zostanie się wykluczonym ze wspólnoty. I jest antyresocjalizacyjna. Jeżeli ktoś łamie prawo, trafia do więzienia, odsiaduje wyrok i z niego wychodzi, to oczywiście nadal ma wpisane w kartotece, że zrobił coś niezgodnego z prawem, być może jest poddany pewnej obserwacji, ale to nie jest tak, że przy kolejnym przestępstwie, jakie wydarzy się w jego dzielnicy, jako pierwszego przesłuchujemy jego. Tym czasem kara, jaką przynosi cancel culture, uniemożliwia naprawę. I to także, albo przede wszystkim, na wewnętrznym poziomie.

Ludzie scancelowani mogą nie dopuszczać do siebie refleksji czy prawdziwych wyrzutów sumienia, bo czują, że wszyscy sprzysięgli się przeciwko nim. Że zostali osądzeni niewspółmiernie do tego, co zrobili. A nawet jeśli ktoś ma wyrzuty sumienia, to jednocześnie ogromne poczucie krzywdy usprawiedliwia jego wściekłość i niepogodzenie się z tym, co go spotkało.

Skoro mnie atakują, zaczynam się bronić. Co powoduje, że zamykam się na to, czy w tych oskarżeniach jest jakiś okruch racji.

Zobacz, z jednej strony mówimy, że przekazy medialne są dziś błahe i nie zawierają żadnej głębszej treści. Z drugiej ludzie boją się wygłaszać jasne opinie, bo wiedzą, że zbytnia wyrazistość może skazać ich na jakąś formę ostracyzmu albo przynajmniej niechęci. A przecież mogą mieć do powiedzenia najmądrzejsze rzeczy, celnie puentować rzeczywistość w sposób, który nas wzbogaca i przynosi mądre treści. Nieraz mam tak, że chciałabym nazwać coś wyraźniej, ale się powstrzymuję, bo wiem, jak łatwo ludzie niesłuchający ze zrozumieniem czy niesłuchający przekazu w całości, na podstawie bardzo silnej emocji przechodzą do ferowania wyroków i nawoływania do linczu. W dodatku robią to w poczuciu kompletnej bezkarności.

> CANCEL CULTURE WCALE NIE UWRAŻLIWIA LUDZI, NIE UCZY ICH, BY NIE WYPOWIADALI SIĘ POCHOPNIE I NA KAŻDY TEMAT. JEST MIECZEM DAMOKLESA, KTÓRY WISI NAD NASZYMI GŁOWAMI I JESZCZE BARDZIEJ SEPARUJE.

W sądzie jest jednak tak, że wyroki wydają osoby, które są powołane do tego na mocy edukacji, doświadczenia, pozycji społecznej i roli, nawet jeśli są to ławnicy, jak w Stanach Zjednoczonych, to są na jakichś zasadach wybierani. I, co ważne, ponoszą odpowiedzialność za wyrok, który staje się prawem. Internauci, którzy hejtują lub cancelują jakąś osobę, bo są na nią o coś wkurzeni, nie ponoszą żadnej odpowiedzialności. Nawet jeśli skala tego hejtu godzi w dobre imię, godność, zdrowie psychiczne, a czasem życie drugiej osoby. My mówimy teraz o cancel culture w stosunku do osób publicznych, ale przecież na co dzień mamy do czynienia także z mikroaktami wymazywania, czyli wykluczaniem kogoś ze wspólnoty za to, że coś powiedział czy zrobił lub po prostu został o to posądzony.

To proces, który sami rozpędziliśmy, nie umiemy go zatrzymać ani kontrolować, a skutki odczuwamy wszyscy, nawet jeśli się w to publiczne piętnowanie nie angażujemy. Mogłybyśmy tu wymienić imby z ostatnich kilku lat czy nawet kilku miesięcy, które miały wpływ na nas wszystkich jako na społeczeństwo.

Z drugiej strony to może dawać pewne pocieszenie. Kiedy jesteś bohaterką takiej imby, przynajmniej wiesz, że za chwilę wybuchnie kolejna i wreszcie ci odpuszczą.

Marne to pocieszenie przy kontakcie z tak silnymi emocjami. Nie wiem, co czuje Iga Świątek, ale myślę, że nawet jeśli jest broniona i rozumie zasady tego medialnego świata, to nie czuje się dobrze, będąc podmiotem publicznej dyskusji, bo widzi, że mało komu chodzi o jej dobro osobiste, spokój i bezpieczeństwo emocjonalne, a bardziej o to, by na tym zamieszaniu zarobić czy wypromować swoje nazwisko. To samo mogą powiedzieć Olga Tokarczuk, Barbara Mróz-Gorgoń, Anna Lewandowska czy Małgorzata Rozenek-Majdan.

Ci, którzy mówią, że cancel culture nie istnieje, wskazują, że białemu hetero mężczyźnie, na przykład politykowi, ostracyzm jednak przydarza się rzadko. W przeciwieństwie do kobiet. Zobacz, w naszej rozmowie mówimy praktycznie wyłącznie o nich. Najbardziej jaskrawy i niesprawiedliwy przykład to wykluczenie, jakie spotkało piosenkarkę Sinéad O'Connor, która w proteście przeciwko tuszowaniu pedofilii w Kościele podarła swojego czasu na wizji zdjęcie papieża.

Dziś na to tuszowanie mamy już dowody, a w Irlandii, ojczyźnie Sinéad, wpływ Kościoła katolickiego jest obecnie bardzo znikomy.

Wciąż są tuszowane skandale seksualne wpływowych mężczyzn, wciąż są podpisywane ugody przedsądowe z oskarżającymi ►

eprasa.pl 8a138ed8a2

> NIERAZ CHCIAŁABYM NAZWAĆ COŚ WYRAŹNIEJ, ALE SIĘ POWSTRZYMUJĘ, BO WIEM, JAK ŁATWO LUDZIE NIESŁUCHAJĄCY ZE ZROZUMIENIEM, NA PODSTAWIE SILNEJ EMOCJI PRZECHODZĄ DO NAWOŁYWANIA DO LINCZU.

ich ofiarami. Szybciej utniemy głowę Ewie Woydyłło czy Annie Lewandowskiej, niż uporamy się narodowo z Romanem Polańskim czy Janem Pawłem II. Łatwiej nam podpiąć się pod dyskusję o czystości ideologicznej osoby nienależącej do ścisłego panteonu gwiazd, niż pociągnąć do odpowiedzialności wielkich mistrzów malarstwa, kina czy literatury. Tak jakby przebywali na czymś na kształt Olimpu, gdzie problemy śmiertelnych nie docierają.

Z jednej strony mamy medialne nagonki na Annę Lewandowską – czy ma prawo udzielić wywiadu na temat trudów przeprowadzki do Chicago albo zmęczenia macierzyństwem, skoro jest bogata i ma pomoc, z drugiej kompletnie nie mamy wpływu na wielkie figury, które najczęściej są jednak mężczyznami i nadal robią to, co robią, mimo istnienia całej cancel culture. Nasz realny wpływ na rozliczanie takich osób jak choćby Jeffrey Epstein nadal jest znikomy, zostaje nam tylko pójść na miejski plac i porzucać kamieniami w czyjeś wizerunki albo obsmarować kogoś w internecie. Na tym polega siła instagramowych wzburzeń emocjonalnych – one powodują, że ktoś się wpieni, wyrzuci z siebie wściekłość, odreaguje, po czym doświadczy ulgi i w jego psychice temat się skończył. To nie przekłada się na żadne konkretne działanie, na przykład na wspieranie osób zmagających się z hejtem, wykluczeniem czy niesprawiedliwym traktowaniem w pracy. Darcie ryja w internecie sprzyja tylko polaryzacji społeczeństwa.

Fajnie byłoby nauczyć się zwracania komuś uwagi w spokojny, wyważony sposób: „Szanuję pani pracę, ale tu popełniła pani błąd", „Kocham pani książki, ale proszę nie szerzyć takich poglądów, bo krzywdzi pani osoby, które kocham".

Nie mam żadnych złudzeń, to się nie wydarzy. Natomiast psychologicznie lepiej działa krytyka podana łagodnie, bo nie uruchamia mechanizmów obronnych. Dwie rzeczy w internecie, anonimowość i bezkarność, powodują, że z ludzi wychodzi ich najgorsza część. Sama nieraz dostałam komentarzem, po którym aż usiadłam, z sugestiami, które na żywo – tak przypuszczam – nigdy by nie padły, bo w kontakcie *face to face* jednak się hamujemy. I słusznie! Internet, skonstruowany tak jak teraz, podgrzewający lęki, wściekłość i nienawiść, uniemożliwia zmniejszenie ognia pod tym garnkiem. To nie jest tak, że kiedyś były czasy, a dziś nie ma czasów, bo kiedyś więcej było tuszowania i ukrywania, za czym nie tęsknię. Natomiast przed internetem było więcej modestii w życiu społecznym, i tego mi dziś brakuje. Bo przy tej temperaturze sporów nie wychowujemy ludzi, nie przekształcamy kultury, tylko robimy spust dla własnej frustracji i nienawiści.

Porozmawiajmy jeszcze o słynnym dylemacie fanki. Wychowaliśmy się na książkach J.K. Rowling, a teraz nie możemy słuchać, jak obśmiewa sformułowanie „osoby menstruujące". Uwielbialiśmy „Guernicę" Picassa, dopóki nie dowiedzieliśmy się, jak malarz traktował wszystkie swoje żony. Co robić z dziełami osób, które się skompromitowały?

Osobiście uchylam się od odpowiedzi na to pytanie. Każdy musi sam rozsądzić, co z tym zrobi. Jeśli absorpcja twórczości waszych ulubionych artystów, którzy okazują się osobami niemoralnymi, nie jest utrudniona przez tę niemoralność, to ja was nie będę pouczać. Mogę powiedzieć o tym, co sama przeżyłam w związku z licznymi oskarżeniami o masowe wykorzystywanie seksualne fanek, wysnuwanymi pod adresem frontmana mojego ukochanego zespołu Rammstein. Mówiłam o tym w jednym z naszych wywiadów. Till Lindemann nie został postawiony w stan oskarżenia, śledztwo umorzono, ale wszystkie doniesienia na temat jego zachowań dały mi do myślenia. Co ja mówię, one mnie oburzyły! Są pewne granice bycia rockmanem. I tą granicą jest wykorzystywanie swoich wpływów. W moim odczuciu ona została tu przekroczona. Rozmontowałam wewnętrzny ołtarzyk Rammsteina, przekształciłam swój stosunek do grupy i jej znaczenia w moim życiu. W zeszłym roku odmówiłam przeprowadzenia wywiadu z Lindemannem, mimo że z pewnej perspektywy było to spełnieniem moich marzeń. Nie wiem, czy to jest sprawiedliwe, czy nie, ale jest moim wyborem.

Nie mówię, że to ma być regułą. Nie mówię też, że już nigdy nie wysłucham żadnego utworu grupy Rammstein. Ale rozumiem też tych, którzy z niektórymi dawnymi idolami żegnają się na zawsze. Ja bym się nie bała tego, że coś wywołuje w nas ambiwalencję, czyli sprzeczne uczucia, o wiele groźniejszy jest brak ambiwalencji i dylematów.

Dorosłość to więcej rozczarowań, mniej zachwytów?

Ostatecznie jesteśmy tylko ludźmi, *ecce homo*. Na pewno łatwiej jest zrzucić z piedestału Rammsteina 50-latce, niż byłoby 20-latce. Natomiast stworzenie internetu otworzyło przed nami bramę piekieł. Możesz się od tego odłączyć, ale nie miej złudzeń, że nie będzie to miało na ciebie żadnego wpływu. ●



MARTA NIEDŹWIECKA

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

ZDJĘCIE: WERONIKA ŁAWNICZAK

eprasa.pl 8a138ed8a2

RUE DE SKIN
COSMETICS



LINIA REGIME

NOWOCZESNA PIELĘGNACJA POZABIEGOWA W CODZIENNYM NAWYKU



ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

Rue de Skin to polska marka farmaceutycznych kosmetyków regeneracyjnych, która wypełnia lukę pomiędzy zabiegami medycyny estetycznej a codzienną pielęgnacją w domu. Projektujemy precyzyjne formuły w oparciu o najnowszą wiedzę o skórze, aby przedłużać efekty zabiegów, wspierać regenerację i zapewniać widoczne, ukierunkowane rezultaty.

DWIE PERSPEKTYWY.
NAUKA I MEDYCYNA.
JEDNA FILOZOFIA ŚWIADOMEJ PIELĘGNACJI.

Poznaj złożycielki:

dr n. med. Diana Kupczyńska
specjalistka chirurgii ogólnej • lek. medycyny estetycznej • 13 lat leczenia powikłań i działań niepożądanych

dr inż. Brygida Dzidek
specjalistka mechaniki biomateriałów • inżynier haptyki

Poznaj wszytskie produkty oraz zestawy pozabiegowe na:
www.ruedeskin.com

REKLAMA

eprasa.pl 8a138ed8a2







Mathilde robi meble na indywidualne zamówienia.

SOFA z piłeczek

Co roku na wysypiska trafia około 350 milionów zużytych piłeczek tenisowych. Belgijska projektantka Mathilde Wittock postanowiła dać im drugie życie.

Tenis, jak stwierdzili naukowcy po latach badań, jest sportem najbardziej sprzyjającym długowieczności. Nie jest jednak sportem najbardziej proekologicznym – a to z powodu piłeczek. Piłeczka tenisowa życie ma stosunkowo krótkie, w turniejach zawodowych wytrzymuje kilka gemów, używana przez amatorów – maksymalnie kilka miesięcy. Rozkłada się natomiast... 400 lat.

Wraz ze wzrostem popularności tenisa rośnie liczba zużytych piłeczek. Mathilde Wittock projektuje meble i ekrany akustyczne wykładane starymi piłeczkami (dostaje je od klubów tenisowych), które mocuje do drewnianych konstrukcji. Na fotel trzeba około 500 piłek. Każda jest ręcznie barwiona. Ławki i leżanki wyglądają świetnie, a podobno w dodatku są wygodne. ►

ZDJĘCIA: RODOLPHE DE BRABANDERE.

eprasa.pl 8a138ed8a2



eprasa.pl 8a138ed8a2



Znowu giną wieloryby

Wiadomość jest smutna, ale trudno ją pominąć. Islandia po kilku latach przerwy wznowiła komercyjne polowania na wieloryby. Protesty nie pomogły (jeden z aktywistów przywiązał się do masztu statku wielorybniczego, ale cóż, były inne statki...) Do 9 września zabito 80 płetwali zwyczajnych – to drugie co do wielkości, po płetwalach błękitnych, ssaki na naszej planecie. I gatunek narażony na wyginięcie.

Międzynarodowa Komisja Wielorybnictwa w 1986 roku wprowadziła globalne moratorium na zabijanie wielorybów, niestety Islandia, Norwegia i Japonia nie respektują tych wytycznych. Może jednak coś się zmieni. Rząd Islandii przygotowuje ustawę zakazującą komercyjnych polowań na wieloryby. Ma ona trafić do parlamentu w lutym 2027 r.

14 *milionów litrów wody*

z 16 pływalni wykorzystuje się do mycia warszawskich ulic. Woda pobierana jest podczas przerw technologicznych, kiedy trzeba baseny opróżnić – ale dopiero gdy ulotnią się z niej środki dezynfekujące, jak chlor.

Miejski rezerwat

Wrocław od paru miesięcy ma swój pierwszy znajdujący się w granicach miasta rezerwat przyrody. To Las Pilczycki. Zajmuje ponad 13 hektarów, położony jest przy ujściu Ślęzy do Odry. Porastają go łęgi dębowo-wiązowo-jesionowe, żyje w nim wiele gatunków nietoperzy, ptaki takie jak dzięcioły czarne i zielone, a także ssaki, m.in. wydry i bobry. Niezwykle ważne są duże ilości martwego drewna, stanowiące naturalne habitaty dla owadów czy grzybów. Patronem rezerwatu został wybitny entomolog i biolog środowiskowy prof. Dariusz Tarnawski, związany z Uniwersytetem Wrocławskim.



ZDJĘCIA: ULLSTEIN BILD/GETTY IMAGES, RUSLAN TARAN/ALAMY STOCK PHOTO/EAST NEWS.

eprasa.pl 8a138ed8a2

ziaja med

kuracja PEPTYDowa + antyoksydacja SAP



#ziajapewnośćsiebie

SKUTECZNOŚĆ DZIAŁANIA*

24% zmniejszenie powierzchni zmarszczek

38% wzrost gęstości skóry

17% poprawa elastyczności

*Skuteczność potwierdzona w badaniach aparaturowych na grupie 20 osób w wieku 38-66 lat po 4 tygodniach stosowania.

eprasa.pl

sens.
inspirujemy
do rozwoju
przez
cały rok

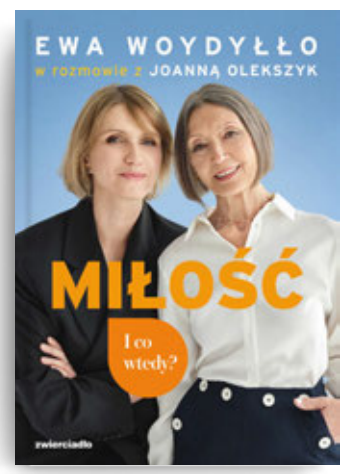
Co miesiąc w sprzedaży.
Listopadowy
numer do kupienia
od 13 października.



Listopadowe wydanie
kupisz także z książką
Ewy Woydyłło
„Zakręty życia".



WYDAWNICTWO ZWIERCIADŁO POLECA



Czy każdy potrafi kochać? Skąd wiemy, że to właśnie miłość? Czy można kochać dwie osoby jednocześnie? I co właściwie kończy się wtedy, gdy kończy się miłość?

Dr Ewa Woydyłło, psycholożka, terapeutka uzależnień, i **Joanna Olekszyk,** redaktorka naczelna miesięcznika „Zwierciadło", spotykają się w rozmowie, która łączy psychologiczną wiedzę, dziennikarską ciekawość i osobistą refleksję nad tym, czym jest miłość na różnych etapach życia.

W książce **„Miłość. I co wtedy?"** autorki przyglądają się miłości z różnych perspektyw – bez romantycznych uproszczeń i gotowych recept. Rozmawiają o zakochaniu i dojrzałych związkach, bliskości i przyjaźni, kryzysach i rozstaniach, samotności oraz odwadze, by zaczynać od nowa.

sklep.zwierciadlo.pl Wydawnictwo Zwierciadło wydawnictwo_zwierciadlo

AUTOPROMOCJA

eprasa.pl 8a138ed8a2

KULTURA

JEJ PORTRET

MELA MUTER. W TYM ROKU OBCHODZIMY 150. ROCZNICĘ JEJ URODZIN. DOSKONAŁA OKAZJA, ŻEBY ZORGANIZOWAĆ TAK DUŻĄ MONOGRAFICZNĄ WYSTAWĘ. TO PRZY OKAZJI WAŻNY KROK W PRZYWRACANIU ARTYSTCE NALEŻNEGO MIEJSCA W HISTORII SZTUKI.



Autoportret, który widzicie, namalowała w latach 20. XX wieku. A więc w czasach dużych zmian w jej życiu, w tym i tragicznych wydarzeń, bo Meli Muter ta dekada przyniosła dwie nagłe śmierci: najpierw jej wielkiej miłości, socjalistycznego działacza Raymonda Lefebvre'a, a jakiś czas później jej jedynego syna, Andrzeja. Pewności co do konkretnej daty powstania autoportretu jednak nie ma, artystka nie pozostawiła szczegółowych zapisków czy wykazu swoich prac. To jedno z wyzwań, z jakim mierzyli się organizatorzy wystawy, pierwszej tak dużej poświęconej twórczości Muter (zobaczymy tu aż 230 dzieł), co może zaskakiwać, biorąc pod uwagę z jak wybitną malarką mamy do czynienia. Urodzona w 1876 roku w Warszawie Maria Melania Mutermilch, z domu Klingsland, w wieku 25 lat wyemigrowała do Francji, gdzie stała się jedną z najważniejszych postaci modernistycznej École de Paris. Stosowała unikalną technikę: posługiwała się mocną plamą barwną i silnym pociągnięciem pędzla, a do historii sztuki przeszła jako autorka głębokich psychologicznych portretów i pejzaży, które mają tę samą, co portrety głębię. Zachowały się dzienniki świadczące, że naturę traktowała z ogromną empatią, drzewa i inne rośliny postrzegając jako czujące istoty. Malowała też nierzadko po obu stronach płócien, o czym można się przekonać w Villi La Fleur, gdzie część obrazów zawieszono w przestrzeni, a nie na ścianach, tak aby można było oglądać ich awersy i rewersy. Mieszczące się w Konstancinie-Jeziornie prywatne muzeum, którego zasługi, jeśli chodzi o prezentowanie artystów z kręgu École de Paris, są nie do przecenienia, zorganizowało tę monografię wraz z paryskim Musée de Montmartre, gdzie wystawa otworzy się po zakończeniu polskiej odsłony. ■



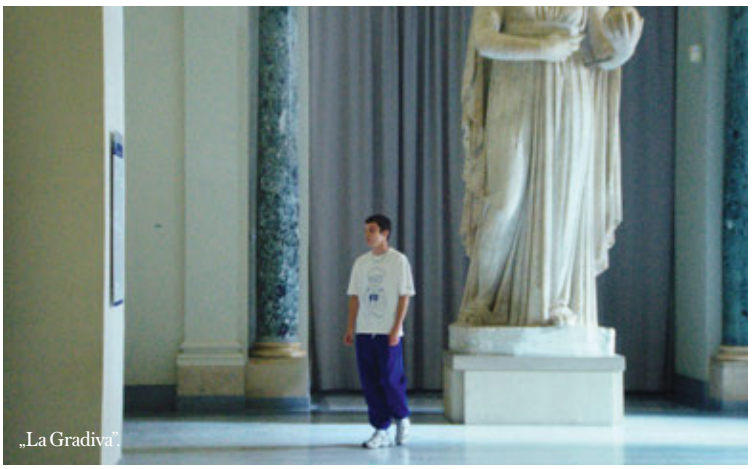
Wystawa „MELA MUTER. WSPÓŁ-ODCZUWANIE ŚWIATA" potrwa do 28 lutego.

ZDJĘCIA: ASOM COLLECTION, MATERIAŁY PRASOWE.

eprasa.pl 8a138ed8a2

CZAS NA KINO

NIE BEZ POWODU W LOGO TEGO FESTIWALU JEST RUDY LIŚĆ. JEŚLI KOMUŚ SZKODA LATA, NIECH **WARSZAWSKI FESTIWAL FILMOWY** BĘDZIE OSŁODĄ NA ROZPOCZĘTĄ WŁAŚNIE JESIEŃ.



„La Gradiva".



„Przez ścianę".



„Everytime".

Zrodził się z miłości do kina, jako oddolna inicjatywa, w 1985 roku. Wtedy funkcjonował jako Warszawski Tydzień Filmowy, żeby z czasem wyrosnąć na jedno z najbardziej rozpoznawalnych wydarzeń poświęconych kinu, odbywających się w naszym kraju. Prezentowane są na nim i tytuły, które zadebiutowały na najważniejszych festiwalach na świecie, i takie, które zadebiutują na WFF. Co konkretnie obejrzycie podczas tej edycji? Na przykład obraz „La Gradiva" Marine Atlan, który po zdobyciu Grand Prix Tygodnia Krytyki w Cannes, trafił do Wrocławia na Nowe Horyzonty, gdzie widownia tak go pokochała, że przyznała mu nagrodę publiczności. Nic dziwnego, bo to przenikliwe i wzruszające kino: wycieczka szkolna do Włoch, do ruin Pompejów, staje się tu pretekstem do spojrzenia na młode pokolenie i na kruchą młodzieńczą wrażliwość. Zobaczycie również „Everytime" Sandry Wollner, czyli zdobywcę canneńskiej głównej nagrody Un Certain Regard, ale będzie i sporo polskiego kina, choćby przejmujący „Przez ścianę" Macieja Sobieszczańskiego z genialną Marią Dębską, film oparty na prawdziwej, choć absolutnie niezwykłej historii miłości Wiesławy Pajdak i Jerzego Śmiechowskiego. Tych dwoje zakochało się w sobie, odsiadując w czasach stalinowskich wyroki w więzieniu na Rakowieckiej, nie widząc się nawzajem. „Przez ścianę" powalczy z zagranicznymi produkcjami w festiwalowym konkursie międzynarodowym. Dokładnie tak jak „Cudze rzeczy" Grzegorza Dębowskiego. Ten z kolei film miał we wrześniu światową premierę w Wenecji, gdzie zdobył nagrodę Bisato d'Oro za scenariusz. A to oczywiście tylko cząstka tegorocznego programu, w którym znalazło się aż 170 tytułów. ■

WARSZAWSKI FESTIWAL FILMOWY potrwa od 9 do 18 października.

eprasa.pl 8a138ed8a2



Empatyczne spojrzenie

Muzeum Kinematografii samo w sobie jest miejscem szczególnym, tak jak i to wydarzenie. Na zdjęciu powyżej widać statuetkę Białej Kobry, przyznawaną za najlepszy dokument poruszający istotne tematy społeczne czy ukazujący wyzwania współczesnego świata. I to właśnie wokół tych dwóch kwestii zbudowano cały festiwal, pomyślany jako platforma do dyskusji nad kondycją współczesności. Są wręczane także nagrody dla reportaży – telewizyjnych i radiowych. A projekcjom towarzyszą spotkania z autorami i bohaterami utrwalonymi na ekranie.

Festiwal Mediów „CZŁOWIEK W ZAGROŻENIU”
w Muzeum Kinematografii w Łodzi potrwa od 14 do 18 października.





Pogański rave

To, że na przełomie października i listopada w repertuarze Teatru Polskiego we Wrocławiu pojawiają się „Dziady”, stało się już tradycją. Choć akurat tę odsłonę trudno nazwać tradycyjną. Reżyseruje Aleksandra Popławska, która niezależnie od aktorskiego dorobku konsekwentnie buduje mocne reżyserskie portfolio. Znakiem rozpoznawczym jej realizacji jest wykorzystywanie w spektaklach różnorodnej muzyki. Tym razem sięga po współczesne analogie, nawiązując do korzeni rave’u – pierwszych nielegalnych rave’owych sesji, mających coś z ducha dawnych obrzędów. Utwory ze słowami dramatu skomponował Tomasz Organek, a na scenie na żywo gra Tomasz Mreńca, twórca brzmień z pogranicza ambientu i muzyki eksperymentalnej.

„DZIADY. CZĘŚĆ II”
będą grane w TP na Scenie na Świebodzkim od 31 października.

Młode skrzypce

Wyjątkowość odbywającego się co pięć lat Międzynarodowego Konkursu Skrzypcowego im. Henryka Wieniawskiego wynika nie tylko z jego rangi, ale też z imponującej historii – to najstarszy spośród istniejących konkursów skrzypcowych na świecie. Jednocześnie skierowano go do młodego pokolenia: uczestnicy mają od 18 do 30 lat. W tym roku jest ich pół setki. Warto śledzić ich zmagania w sieci, stacji TVP Kultura i Programie 2 Polskiego Radia, a na finał odbędą się koncerty laureatów (w Poznaniu i w Warszawie), po czym muzycy ruszą dalej na tournée.



KONKURS IM. HENRYKA WIENIAWSKIEGO
potrwa od 8 do 25 października.

Jak świętować, to świętować!

Znany z zespołu Coma, z duetu Karaś/Rogucki i oczywiście jako solista. I to te trzy wątki z jego dorobku spotkają się pod hasłem „Transmutacje” podczas jednej trasy koncertowej. Piotr Rogucki na muzycznej scenie jest już trzy dekady i postanowił z tej okazji trochę poświętować. A nawet nie trochę, bo zaplanował nie tylko jesienne koncerty (wraz ze składem Normalni Ludzie), ale i bardziej rozbudowany projekt „ROGUCKI x 30” rozłożony na lata 2026-28.



Trasa koncertowa ROGUCKI & NORMALNI LUDZIE
potrwa od 25 października do 15 grudnia.

ZDJĘCIA: GREGORY OKE, DOROTA SZULC, LESZEK ZADOŃ, FRESH FRAME, MATERIAŁY PRASOWE.

eprasa.pl 8a138ed8a2



KWESTIA OSOBISTA

KTOŚ MI JAKIŚ CZAS TEMU POWIEDZIAŁ, ŻE DZIEŁA SZTUKI NIE SĄ JUŻ MANIFESTAMI. MYŚLĘ, ŻE JEDNAK SĄ. KAŻDY Z MOICH FILMÓW JEST JAKIMŚ POSTULATEM, TYLKO ŻE BYĆ MOŻE W MAŁEJ SPRAWIE – MÓWI REŻYSER **PIOTR DOMALEWSKI**, DWUKROTNY LAUREAT ZŁOTYCH LWÓW. KIEDY TEN NUMER „ZWIERCIADŁA" IDZIE DO DRUKU, O TĘ STATUETKĘ NA FESTIWALU W GDYNI WALCZY TEŻ JEGO NAJNOWSZY, PRZEJMUJĄCY FILM „NASZA REWOLUCJA" O GRAŻYNIE I JACKU KURONIACH.

Rozmawia **ANGELIKA KUCIŃSKA**

Zdjęcia **WERONIKA ŁAWNICZAK/PAPAYA FILMS**

eprasa.pl 8a138ed8a2

Powiedziałeś kiedyś, że kręcisz filmy o ludziach, którzy mierzą się z systemem. Uważasz Kuroniów za zwycięzców czy przegranych?

Zwycięża ten, kto pozostał do końca wierny sobie, niezależnie od wyniku. Na tym polega wygrana Kuroniów i wygrana w ogóle. Wydaje mi się, że nie możemy sprowadzać sensu każdej walki wyłącznie do wymiernych, materialnych sukcesów. Zresztą takich sukcesów już nie ma. Może w sporcie, ale nawet w tej dziedzinie sukces staje się przedmiotem dyskusji. Dobrym przykładem jest piłka nożna. Jakaś drużyna zwycięża i zaczynają się komentarze, że sędzia był po ich stronie albo że tamten gol nie powinien być uznany... Kto w takim układzie jest zwycięzcą? Ten, który robi wszystko, co się da. A Kuroniowie robili. Do samego końca.

„Do samego końca" jest tu znamienne. Zapłacili bardzo wysoką cenę.

A dziś nikt już nie chce ponosić wielkiego kosztu. Nikt nie chce walczyć do końca.

Może dziś nie trzeba, bo czasy są lżejsze?

To zależy od punktu odniesienia. Na pewno jest łatwiej zdobyć pożywienie i przedmioty materialne. Jesteśmy nimi dosłownie bombardowani. Więc dla człowieka rozumianego jako istota biologiczna czasy są statystycznie lżejsze. Ale kiedy podejdzie się do życia bardziej filozoficznie, nie jestem przekonany, że jest łatwiej. Być może jest nawet trudniej, bo ciężko się odnaleźć w świecie napędzanym przez sprzedaż i kapitał. Nie wiadomo, co jest dobre, a co złe. Wszystkie wartości uległy zrelatywizowaniu. Nikt nie walczy o swoje idee do końca, bo jak tylko zaangażuje się w jakąś sprawę, od razu zaczyna się zastanawiać, jaki jest koszt tego zaangażowania i czy ten koszt opłaca się ponieść. W czasach bohaterów „Naszej rewolucji" takie kwestie w ogóle nie wchodziły w grę. I dlatego dzisiaj trudno szukać ludzi takich jak Kuroniowie. Trudno też o wielkie idee. A ja kibicuję wielkim, radykalnym, czasami wręcz straceńczym ideom. Taką ideą jest dla mnie obecnie walka o klimat. Dlatego podziwiam radykalnych aktywistów klimatycznych. Czasem ich działania są ekstremalne, czasem dystansują społeczeństwa od tych wartości, zamiast ich do nich zbliżać, ale świadczą o całkowitym oddaniu walce.

Imponuje ci takie oddanie?

Tak, bo tak się zatracić w dążeniu do czegoś jest dziś czymś niespotykanym.

Pamiętasz coś z lat 80.? Byłeś dzieckiem.

Mam 43 lata, urodziłem się rok po śmierci Grażyny Kuroń. Pamiętam kartki. Kolejki na stacji benzynowej. Ojciec nas zabierał, kiedy jechał na CPN, a to były godziny czekania. Ale dla dzieciaka przygoda. Stałeś sobie, etylina pachniała... W komunie byłem dzieckiem, nikt mnie pałką nie bił, co najwyżej ja lałem się z kolegami, jak któryś zajął lepsze miejsce na drzewie albo trzepaku. Nie pamiętam więc polityki, ale pamiętam codzienność ludzi żyjących w tym systemie. Pamięć o tamtym czasie jest więc pamięcią o kondycji człowieka.

Czytając listy Jacka i Gai, czasami czułem się wręcz niezręcznie, bo są tak osobiste i tak pełne pasji. Ich relacja była absolutna. Funkcjonowali w totalnym połączeniu.

Miałem szansę być świadkiem trzech najbardziej epokowych w moim przekonaniu momentów w najnowszej historii naszego kraju. Gdy komunizm się kończył, miałem sześć czy siedem lat. W społeczności, w której się wychowywałem, wszyscy wierzyli, że teraz będzie lepiej. Pamiętam ich nadzieję. Potem nastąpił gwałtowny chaos lat 90. Z każdym rokiem w tej mojej społeczności pogłębiało się poczucie przegranej i przekonanie, że jedni odnieśli sukces kosztem drugich. Trzecim przełomowym momentem było wejście Polski do Unii Europejskiej, gdy jedni próbowali budować nowe fundamenty, a inni chcieli wracać do starych. Rozjeżdżaliśmy się coraz bardziej jako społeczeństwo. Jedni tęsknili za przeszłością, drudzy byli wpatrzeni w europejskie ideały.

W twoim domu rozmawiało się o polityce?

Nigdy. Jestem dzieckiem nauczycieli, więc przez kilkadziesiąt lat widziałem życie dwójki ludzi, których oszukał każdy system. Jak rozmawiać o polityce z osobami, które olewa każda władza? A dziś staramy się o tym nie rozmawiać, bo ideowo jesteśmy bardzo podzieleni, więc unikamy tych tematów. Jedno nas na pewno łączy – jesteśmy rozczarowani polityką. Polityka jest dziś wyłącznie źródłem zawodu.

Może Jacek Kuroń był jedną z ostatnich naprawdę charyzmatycznych postaci w polskiej polityce?

Wszyscy, którzy wtedy walczyli o wolność, działali bez wyrachowania. To nie było o nich, tylko o idei. W tamtym czasie byli czyści, absolutnie wiarygodni. To się w niektórych przypadkach zaczęło zmieniać, gdy działacze weszli do czynnej polityki. Na plakatach wyborczych pojawiły się konkretne twarze. Wcześniej idea nie miała twarzy. A dziś są tylko twarze, niewiele osób pamięta, jaka jest właściwe idea. Kuroń był oddanym wyznawcą socjalizmu i jako wyznawca bardzo dotkliwie odczuł, gdy socjalizm go zawiódł, okazał się nie tym, w co wierzył. Wtedy przeszedł na drugą stronę. Dawał sobie wewnętrzne prawo do zmiany i krytycznego spojrzenia na koncepcje, w które tak absolutnie wierzył. A dziś wielu polityków udaje, że nie pamięta, do jakiej partii należeli w poprzedniej kadencji sejmu. ►

eprasa.pl 8a138ed8a2

W siatkówce najlepsze punkty zdobywa się z drugiej linii. Kuroń też działał w drugiej linii. Dlatego pewnie niewielu go dziś pamięta. Nikt mu pomników nie stawiał.

To dlatego akurat o nim zrobiłeś film?

Lubię bohaterów, którzy atakują z drugiego rzędu. W siatkówce najlepsze punkty zdobywa się z drugiej linii. I Kuroń też działał w drugiej linii. Dlatego pewnie niewielu go dziś pamięta. Nikt mu pomników nie stawiał, nie dostał Nobla. Nigdy nie był premierem. Bo to był facet, który potrafił oddać władzę innym. Nie chciał jej dla siebie. Potrafił odsunąć na bok osobiste ambicje, jeśli tego wymagała wspólna sprawa.

Ale „Nasza rewolucja" nie jest filmem o polityce.

Nie jest, ponieważ nie pociąga mnie kręcenie historycznych wykładów o minionych czasach. Wychowałem się na kinie amerykańskim, a Amerykanie o najważniejszych wydarzeniach w swojej historii potrafią opowiadać z perspektywy pojedynczego człowieka. Koronnym przykładem, ikonicznym i nie do powtórzenia, jest „Szeregowiec Ryan" Spielberga. Film, który pokazuje, jak przerażająca i jednocześnie idiotyczna jest wojna. Grupa żołnierzy ma uratować jednego chłopaka z linii frontu. Nie widzą w tym sensu, ale poświęcają się dla misji.



Mural autorstwa Wilhelma Sasnala na ścianie CXIX LO im. Jacka Kuronia przy ulicy Złotej 58 w Warszawie.

Bardzo mi zależało, żeby nikt nie odczytał „Naszej rewolucji" przez pryzmat obecnego podziału ideologicznego. Nie wchodzę w dyskusje o tym, kto z walczących o wolność miał rację, a kto nie, bo każdy będzie to interpretował po swojemu, według własnych doświadczeń i przekonań. Dlatego zrobiłem film o małżeństwie rewolucjonistów. Zależało mi na tym, żeby ich los metaforycznie oddawał losy innych, którzy w tamtych czasach walczyli z systemem. Może codzienność innych opozycjonistów i ich rodzin wyglądała podobnie? Kluczowe było dla mnie opowiedzenie historii, która skłoni widzów do zadania sobie pytania, czy postąpiliby podobnie jak Grażyna i Jacek. Ja też zadaję sobie to pytanie.

To prawda, można wyjść z seansu „Naszej rewolucji" z pytaniami o osobiste definicje patriotyzmu.

Kuroń za swój patriotyzm siedział w więzieniu. W jednej celi z przestępcami. Za to, że na przykład opublikował list, w którym krytykował władzę. Trudno to sobie w ogóle dzisiaj wyobrazić. Żyjemy w czasach, w których można zupełnie swobodnie krytykować władzę i nagłaśniać jej błędy. Porusza mnie to, że nawet nie zdajemy sobie sprawy z wolności, jaką dziś mamy.

A patriotyzm to dla ciebie co?

Tak na co dzień? Dbanie nie tylko o to, żeby tobie było dobrze, ale też społeczności, w której funkcjonujesz. Dla mnie taki patriotyzm w skali mikro ma sens. Segregowanie śmieci, niewywożenie ich do lasu, dbanie o przestrzeń wspólną. To dobry początek. Wiem, że to może brzmieć naiwnie, ale serio: gdybyśmy odpowiedzialnie gospodarowali śmieciami i dbali o przestrzeń wspólną, nasz kraj stałby się wyraźnie, zauważalnie lepszy. A patriotyzm w skali makro się trochę wykoleił. Za największych patriotów uważają się dzisiaj ci, którzy najgłośniej wykrzykują patriotyczne hasła. Ja wierzę tym, którzy działają w myśl dobra wspólnego, a nie tym, którzy najmocniej machają sztandarami.

Sporo mówimy o Jacku Kuroniu, a siłą twojego filmu jest ilość uwagi, którą poświęcasz Grażynie Kuroń. Przypominasz, jak kluczowe było wsparcie żon i partnerek działaczy.

W moich filmach bohaterami są zwykli ludzie. Zobaczyłabyś takiego na ulicy i pomyślałabyś, że to żaden bohater. Lubię osadzać akcję moich filmów w świecie ludzi, którzy zazwyczaj stoją w tle głównych wydarzeń politycznych i społecznych. Dlatego tak silnie skupiliśmy się z twórcami filmu na postaci Grażyny. Jej historia kończy się tragicznie. Punkt kulminacyjny filmu to moment, w którym Grażyna mówi, już leżąc w szpitalu w bardzo ciężkim stanie, że chciałaby doczekać zwycięstwa. Chciałaby je zobaczyć, być tam, kiedy to się stanie. Bo do końca wierzyła, że system komunistyczny uda się pokonać. Zależało mi, żeby dać głos tym, którzy nie mieli szansy zobaczyć innych czasów i doświadczyć życia w wolności.

Każdy film, który zrobiłeś, jest osobisty?

Ktoś mi jakiś czas temu powiedział, że dzieła sztuki nie są już manifestami. Myślę, że jednak są. Każdy z moich filmów jest jakimś postulatem, tylko że być może w małej sprawie. I każdy jest bardzo osobisty. Uważam to za moją słabość, że nie umiem robić czegoś, z czym się nie identyfikuję, przynajmniej częściowo. Bohater „Hiacynta" to nie ja, jego sytuacja jest mi odległa, ale ten rozdzierający dramat wewnętrzny, który przeżywa i którym nie może się z nikim podzielić, jest już mi, chłopakowi, który wychował się we wschodniej Polsce, jest najstarszym z rodzeństwa i wyjechał kręcić filmy – bardzo bliski. Bo tu chodzi o brak możliwości wyrażenia swoich emocji. O to, że tak naprawdę nikt ►

eprasa.pl 8a138ed8a2





FPFF

51. FESTIWAL POLSKICH FILMÓW FABULARNYCH

21-26.09.2026 GDYNIA

Producent Festiwalu, Pomorska Fundacja Filmowa w Gdyni, dziękuje za pomoc w organizacji 51. Festiwalu Polskich Filmów Fabularnych następującym instytucjom i firmom:

ORGANIZATORZY

Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego

Filmoteka Narodowa Instytut Audiowizualny

Dofinansowano ze środków Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury

POLSKI INSTYTUT SZTUKI FILMOWEJ

Współfinansowanie: Polski Instytut Sztuki Filmowej

60 lat Stowarzyszenie Filmowców Polskich

PREZYDENT MIASTA GDYNI

MARSZAŁEK WOJEWÓDZTWA POMORSKIEGO

WSPÓŁORGANIZATORZY

75 NARODOWE CENTRUM KULTURY

TVP

MECENASI

Energa GRUPA ORLEN

LOTTO

SPONSOR GŁÓWNY

INVEST KOMFORT

PARTNERZY STRATEGICZNI

Mercedes-Benz BMG Goworowski
Autoryzowany dealer Mercedes-Benz

Dr Irena Eris

KGHM POLSKA MIEDŹ

PORT GDYNIA

OGÓLNOPOLSCY PATRONI MEDIALNI

TVP

Jedynka POLSKIE RADIO

Trójka POLSKIE RADIO

VOGUE

BAZAAR

FILMWEB

zwierciadło

KINO

interia

POLSKA PRESS GRUPA

LOKALNI PATRONI MEDIALNI

Radio Gdańsk

trojmiasto.pl

Dziennik Bałtycki

TVP3 GDAŃSK

PARTNERZY GŁÓWNI

HELIOS

KINO POLSKA

Gdyńskie Centrum Filmowe

PARTNERZY MEDIALNI

GQ

pap POLSKA AGENCJA PRASOWA

eprasa.pl 8a138ed8a2

Zdałem sobie sprawę, że reżyseria daje większe możliwości opowiadania. Rozstałem się z aktorstwem, co nie było łatwe, bo szczerze to kochałem. Dzisiaj już nie tęsknię.

nie słucha. W „Naszej rewolucji" identyfikuję się z imperatywem podążania drogą, którą się obrało. Grażyna nawet pyta Jacka, kim będzie, jeśli przestanie się angażować. W moim przekonaniu definiujemy się przez nasze dążenia, działania, wybory. To film osobisty także w takim wymiarze, że nakręcony z tęsknoty za ludźmi, którzy oddawali się bezinteresownie walce o lepszy świat. Nie robili tego dla zysku, bo niby co mieliby zyskać?

Co cię ujęło w miłości Jacka i Grażyny Kuroniów?

Czytając ich listy, czasami czułem się wręcz niezręcznie, bo są tak osobiste i tak pełne pasji. Ich relacja była absolutna, romantyczna, wyjątkowa. Byli jak para zapatrzonych w siebie nastolatków. A nie było im łatwo. W trakcie ich związku Kuroń wielokrotnie siedział w więzieniu. W zasadzie każde jego wyjście z domu mogło skończyć się aresztowaniem i odsiadką. Albo i czymś gorszym, bo w stanie wojennym władza regularnie stosowała przemoc. Pomyśl, jak silną konstrukcję musiała mieć Grażyna, żeby to znosić i nie tracić wiary, że będzie dobrze. Bliscy Jacka i Grażyny, z którymi konsultowaliśmy nasz film, potwierdzili, że Kuroniowie funkcjonowali w totalnym połączeniu. To była miłość jak z poematów.

Widzę tu pewną wspólną myśl, która łączy „Naszą rewolucję" z „Hiacyntem". To filmy o ludziach, którym w miłości miesza polityka.

Nie jestem ekspertem od biografii. Zanim podjąłem decyzję o przyjęciu propozycji reżyserowania „Naszej rewolucji", długo się zastanawiałem nie tylko, czy temu podołam, ale przede wszystkim, co osobistego ja mógłbym zawrzeć w tej historii. Wtedy dotarło do mnie, że ten film może mieć znacznie bardziej uniwersalny wymiar niż kronika historyczna. Warto opowiedzieć ponadczasowy dramat o dwójce rewolucjonistów. Bo w moim przekonaniu film wytrzymuje próbę czasu, kiedy pokazuje prawdę o konkretnej społeczności w konkretnym momencie historii. Prawdę, o której być może już zapomniano.

Może nikt nie pamięta, że mnóstwo ludzi z mojego pokolenia wyjechało masowo na tak zwane saksy, mamy dziś inne problemy, więc przypominają o niej filmy „Cicha noc" i „Jak najdalej stąd". Może niewiele osób wie albo pamięta o operacji „Hiacynt", zorganizowanej nagonce na osoby homoseksualne, którą władze prowadziły w drugiej połowie lat 80. Może za chwilę nie będzie się pamiętało, kim byli ministranci i czym się zajmowali, więc jest mój film „Ministranci". I może za 20 lat zapomnimy, że byli kiedyś tacy ludzie, którzy strasznie chcieli zmienić świat. „Nasza rewolucja" jest też więc portretem wewnętrznym pewnej społeczności.

Portretem ku przestrodze? Ku refleksji, żeby nie pozwolić polityce zabrnąć w tak złe miejsca, że władza będzie siłą uciszać każdy odmienny pogląd?

Polityka już się tak raczej nie rozpędzi...

Optymista.

Myślę, że można sobie wyobrazić rozpęd w różnych kierunkach, dobrym albo złym. I oczywiście łatwiej sobie wyobrażać w tym drugim. Jednak ten brak „rozpędu" działa w obu. Uważam, że dzisiaj polityka nie jest w stanie pójść już w żadną stronę, także w tę dobrą. Więc to jest jednak pesymizm. Osoby zajmujące się polityką coraz częściej mówią publicznie rzeczy, w które nie wierzą. Idee zaczynają być hasłami reklamowymi, chwytliwymi sloganami, których nikt nie zamierza wcielać w życie.

Niektórzy idą do polityki, żeby mieć władzę. Aktor zostaje reżyserem z tego samego powodu?

Zostałem reżyserem po to, żeby opowiadać historie. W pewnym momencie mojej aktorskiej ścieżki zdałem sobie sprawę, że reżyseria daje większe możliwości opowiadania. Rozstałem się z aktorstwem, co nie było łatwe, bo szczerze to kochałem. Dzisiaj już nie tęsknię. Aktorstwo to bardzo trudny zawód. Trzeba podporządkować mu całą swoją codzienność i rutynę. Utrzymywać się w kondycji i dyscyplinie. Często bardzo trudno pogodzić z tym życie rodzinne. A co do władzy, to osobiście nigdy nie spotkałem reżyserów i reżyserek, którzy traktowaliby swoją funkcję jako narzędzie władzy. Film to dzieło, które powstaje we współpracy mnóstwa ludzi i bez niej właściwie nie ma prawa się udać.

Wiem, że aktorzy lubią u ciebie grać.

Być może dlatego, że we mnie zostało dużo z aktorstwa. Znam i rozumiem procesy, z jakimi w trakcie pracy nad rolą muszą mierzyć się aktorzy. Dlatego często w artystycznych decyzjach na planie idę za intuicją aktorów, z którymi pracuję. Na pewnym etapie pracy aktorzy mają znacznie większą wiedzę niż ja na temat postaci, w które się wcielają, dlatego staram się za tą wiedzą podążać. Zresztą podobnie współpracuję z innymi twórcami. Niezależnie od tego, czy chodzi o kostiumy, montaż czy zdjęcia. Prawdziwi artyści w każdy film wkładają swoją wrażliwość i dlatego często odkładam na bok swoje pomysły, żeby dać głos intuicji innych. Na planie nie działa postawa demiurga, który niepodzielnie rządzi, bo film się nie uda, jeśli nie będą go robić ludzie całkowicie zjednoczeni w pewnym pomyśle. To kolektywny wysiłek. Wszystkim musi zależeć. Lubię pracować z ludźmi, którzy lubią tę pracę, i mam szczęście spotykać ich na swojej drodze. ●

PIOTR DOMALEWSKI reżyser i scenarzysta. Absolwent Wydziału Aktorskiego PWST w Krakowie oraz Wydziału Reżyserii UŚ. Jego najnowszy film „Nasza rewolucja" będzie miał premierę 11 listopada.

MAKIJAŻ I FRYZURA: MAGDALENA GONTARCZUK. DZIĘKUJEMY ZA POMOC W REALIZACJI SESJI CHARLOTTE BOUILLON PRZY UL. ZŁOTEJ 83 W WARSZAWIE.

eprasa.pl 8a138ed8a2


51. FESTIWAL POLSKICH FILMÓW FABULARNYCH
OFICJALNA SELEKCJA
KONKURS GŁÓWNY
Kluźniak
Koleśnik
Musiat
Seweryn
SYRENKA PICASSA
REŻYSERIA JANUSZ ZAORSKI
W KINACH OD 23 PAŹDZIERNIKA



Filmy poleca szefowa działu kultury **Zofia Fabjanowska**

Swoją drogą

WYOBRAŹCIE SOBIE NOWY WSPANIAŁY ŚWIAT, W KTÓRYM DOSTĘPNA JEST KURACJA ANTYGERIATRYCZNA, A TYM SAMYM LUDZIE SIĘ NIE STARZEJĄ.



No dobrze, to świat nie do końca wspaniały, bo kuracja ma swoją cenę. Mimo to zdecydowana większość osób wybiera życie bez zmarszczek i innych oznak przemijania. Jest zresztą społeczna presja, żeby wybrać młodość. Ci, którzy się na to nie zdecydowali, są skazani na izolację – nikt normalny nie chciałby przecież oglądać starych twarzy i nieidealnych ciał. Sara (Agata Kulesza) wybrała jednak inaczej. Lata temu chciała zestarzeć się ze swoim ukochanym Oskarem (Dobromir Dymecki), ale on w końcu zdecydował się na kurację. I być może nigdy by się już nie zobaczyli, gdyby nie pewne zdarzenie. Ich spotkanie okaże się dla obojga próbą. Kto z niej wyjdzie zwycięsko? „Czas, który nie nadszedł", kameralny, bez widowiskowych efektów specjalnych, zostaje w głowie. Może i nie mamy w Polsce silnej tradycji science fiction, za to tradycję kina zmuszającego do refleksji, z niepokojem opowiadającego o zagrożeniach współczesności, mamy mocną. A takim filmem jest debiut reżyserski Julii Rogowskiej. Swoją drogą, trudno oprzeć się wrażeniu, że mało kto równie wiarygodnie, jak Agata Kulesza wypadłby w roli Sary. I nie tylko ze względu na jej doskonały aktorski warsztat. Nie macie wrażenia, że to właśnie ona, gdyby filmowa wizja się ziściła, jako jedna z nielicznych wybrałaby tak samo, jak jej bohaterka? ■

„CZAS, KTÓRY NIE NADSZEDŁ" w kinach od 16 października.

Pamiątka po Picassie

W 1948 roku Picasso, zaproszony na Kongres Intelektualistów w Obronie Pokoju we Wrocławiu, przedłużył pobyt w Polsce i trafił do Warszawy, gdzie odwiedził świeżo wybudowane modernistyczne osiedle Koło. I to tam, na ścianie w jednym z mieszkań, spontaniczne narysował syrenkę z młotkiem w ręku, która jednak nie przetrwała do naszych czasów. Dla Janusza Zaorskiego ta historia była punktem wyjścia, żeby opowiedzieć resztę po swojemu. Mamy więc w filmie niejakiego Radomskiego (Andrzej Seweryn), emerytowanego dziennikarza, i jego sąsiadkę z osiedla na Kole, Mary (Magda Koleśnik). Tych dwoje się polubi, co uruchomi falę wspomnień, a my poznamy historię młodego Radomskiego (Maciej Musiał) i wywrotową wersję losów picassowskiej syrenki.

„SYRENKA PICASSA" w kinach od 23 października.



Wyszłam z siebie, zaraz wracam

Jak potężny komediowy potencjał ma Magdalena Popławska, można się było przekonać nie tak dawno przy okazji produkcji „Rozwodnicy". Wcześniej rzadko go na ekranie wykorzystywano. Szczęśliwie filmowcy wzięli sobie tę naukę do serca i oto mamy komedię „Jak żyć, żeby nie zwariować" o tytule bardzo adekwatnym do tego, co przytrafia się głównej bohaterce Ance. Choć z początku wydaje się, że wszystko jest w normie. Jeśli tylko codzienność z wiecznie nieobecnym mężem i dwójką dzieci – w tym nastolatką upierającą się, żeby zrobić sobie tatuaż, i młodszym synkiem, który z kolei upiera się przy noszeniu na twarzy kominiarki nawet w szkole – jest w normie. A potem... Potem zaczyna się seria katastrof i nic już nie jest takie, jakie było wcześniej. Tylko czy to na pewno zmiana na gorsze?

„JAK ŻYĆ, ŻEBY NIE ZWARIOWAĆ" w kinach od 23 października.



ZDJĘCIA: ŁUKASZ BĄK, JAREK SADKOWSKI, DAMIAN ANDRZEJEWSKI, ROBBY CYRON.

eprasa.pl 8a138ed8a2



Teatr im. J. Słowackiego w Krakowie

Kraków narodowej sztuce, czyli tryumf miernoty

TEKST I REŻYSERIA
AGATA DUDA-GRACZ

teatrwkrakowie.pl

PREMIERA: 23 PAŹDZIERNIKA 2026 | DUŻA SCENA

Teatr im. J. Słowackiego w Krakowie
INSTYTUCJA KULTURY WOJEWÓDZTWA MAŁOPOLSKIEGO
KULTURALNA MAŁOPOLSKA
Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego

PARTNERZY TEATRU
BMW M-Cars Group
Bielenda GROUP

PATRONI MEDIALNI TEATRU
onet KULTURA
Radio Kraków
65 TVP 3 KRAKÓW
TEATR DLA WSZYSTKICH

Poleca **Joanna Olekszyk**





Serial **„STREFA GANGSTERÓW”** (2. sezon, 10 odcinków) można oglądać w serwisie SkyShowtime.

MOŻESZ WSZYSTKO

ZASTANAWIACIE SIĘ CZASEM, SKĄD SIĘ BIERZE POPULARNOŚĆ OPOWIEŚCI O GANGSTERACH? JA TAK, Z CHĘCIĄ WAM TO ZARAZ WYTŁUMACZĘ. CO NIE ZNACZY, ŻE AKURAT TYCH DWÓCH TYTUŁÓW NIE DA SIĘ OGLĄDAĆ PO PROSTU DLA ROZRYWKI. ZWŁASZCZA ŻE DOCZEKAŁY SIĘ DRUGICH, JESZCZE LEPSZYCH SEZONÓW.

Strzelanki, pościgi, mordobicia, noże wbijane w plecy, tortury, szantaże, pozbywanie się zwłok w najbardziej okrutny i pomysłowy sposób – aż sama się dziwię, że to oglądam, choć i tak wciąż zamykam oczy na co drugiej tego typu scenie. A jednak wiadomość o kontynuacji „Strefy gangsterów” mnie zelektryzowała



Serial **„DŻENTELMENI”** (2. sezon, 8 odcinków) można oglądać w serwisie Netflix.

(duża w tym zasługa aktorów na zdjęciu powyżej), zaś seans drugiego sezonu „Dżentelmenów” przyniósł wiele radości. Może dlatego, że za oboma stoi Guy Ritchie, reżyser m.in. „Przekrętu” czy„Sherlocka Holmesa”, który kiedyś powiedział, że nikogo nie interesują filmy o miłych ludziach, ale który też zawsze okrasza swoje dzieła sporą dawką humoru. A może ma to swoje bardziej psychologiczne wyjaśnienie? Tak zwane kino gangsterskie, jak żadne inne, daje nam bowiem możliwość bezkarnego (i bezpiecznego) podglądania świata, który z jednej strony nas fascynuje, a z drugiej przeraża. Świata rządzącego się swoimi prawami, brutalnego, niebezpiecznego, zakazanego. Możemy przekonać się, jak to jest łamać normy, których na co dzień nie chcemy lub boimy się przekroczyć. I co to za uczucie mieć nieograniczoną władzę, zawsze dostawać to, czego się pragnie. Eddie Horniman, bohater „Dżentelmenów” (Theo James) spróbował i zapragnął więcej, okazało się też, że ma do tego naturalny talent. Conrad Harrigan (Pierce Brosnan) nie potrafi już inaczej, w dodatku nie chce oddać władzy. Choć ich ambicja jest godna podziwu (lub pożałowania), to mnie najbardziej pociągają momenty, w których główni bohaterowie, zwłaszcza grany przez Toma Hardy’ego Harry, potrafią zachować spokój i zimną krew. Nie ma nic bardziej sexy! ■

ZDJĘCIA: MARCIN MAKOWSKI, MATERIAŁY PRASOWE, ROBBY CYRON.

eprasa.pl 8a138ed8a2

Kocham Klarę!

A WŁAŚCIWIE: KOCHAM CAŁE UNIWERSUM KLARY, CZYLI ZARÓWNO SAM POMYSŁ, BY Z NIEPOKORNEJ SINGIELKI 40+ UCZYNIĆ GŁÓWNĄ BOHATERKĘ, JAK I DECYZJĘ, BY OTOCZYĆ JĄ TAK CUDOWNĄ LUDZKĄ (I PO CZĘŚCI ZWIERZĘCĄ) MENAŻERIĄ.

Kot Gerard – powiernik myśli Klary, odbicie jej lęków – grany przez Eryka Kulma, ma tu jak najbardziej ludzką postać, choć też całkiem miękkie futerko. Natomiast Wronka (Katarzyna Warnke), najwierniejsza przyjaciółka i autorka złotych myśli w stylu „To, że kogoś nie kochasz, to nie jest powód, żeby mu nie robić awantury, jak od ciebie odchodzi", jest głosem pewnego (nie zawsze zdrowego) rozsądku. Obrazu dopełnia dobrotliwy przyjaciel gej (Piotr Adamczyk), wielka miłość Klary – Aleks (Adam Woronowicz) oraz dwie antagonistki – matka (Iwona Bielska) i... żona Aleksa. Ta ostatnia pojawia się dopiero w drugim sezonie, podobnie jak dawno niewidziany ojciec Klary. Wszystkie wątki spaja ona – Iza Kuna, spiritus movens całego przedsięwzięcia, grająca tytułową postać. Jeśli (tak jak ja) pokochacie ją, jej poczucie humoru i jej nieposkromioną wyobraźnię – pokochacie i ten serial. A warto, bo to najlepszy jesienny antydepresant. ■





Serial „KLARA. REWOLUCJA" (2. sezon, 8 odcinków) można oglądać na HBO Max, 1. sezon – także na antenie TVN.

REKLAMA



hebe
Fit Profit
Tele Tydzień
zwierciadło
nasze miasto.pl
VIVA!
polki.pl
WIZAZ.pl
VENEZIA
UNISONO

eprasa.pl 8a138ed8a2

NIE MA SIĘ CZEGO BAĆ

BUŁGARSKI PISARZ, JEDEN Z NAJWYBITNIEJSZYCH ŻYJĄCYCH PROZAIKÓW, MOCNY KANDYDAT DO LITERACKIEGO NOBLA. W POLSCE NIEDAWNO UKAZAŁ SIĘ JEGO ZBIÓR OPOWIADAŃ „I WSZYSTKO STAŁO SIĘ KSIĘŻYCEM", W KTÓRYM **GEORGI GOSPODINOW** MEDYTUJE, Z WŁAŚCIWĄ SOBIE MELANCHOLIĄ I HUMOREM, NAD NIECHYBNĄ APOKALIPSĄ.

Rozmawia **ANGELIKA KUCIŃSKA**

Jak będzie wyglądał koniec świata?

Są trzy możliwości. Pierwsza: totalny chaos i hałas, tłum ludzi, zagubionych, rozbieganych. Nie wiedzą, w którą stronę uciekać. Próbują się ocalić. Ulice są zatłoczone, ojciec szuka córki, syn nie może znaleźć rodziców. Dramatyczny obrazek. Drugi scenariusz jest kompletnym zaprzeczeniem pierwszego. Świat wygląda, jakby zrzucono na niego bombę neutronową. Budynki stoją, jak stały, ulice wyglądają jak zawsze, ale nigdzie nie ma ludzi. Świat kończy się w kompletnej pustce. A trzecia wizja jest bliska tej, którą opisałem na przykład w opowiadaniu „Osiem minut i dziewiętnaście sekund" otwierającym zbiór „I wszystko stało się księżycem". Apokalipsa wydarza się codziennie. Może o 18.00 – w Sofii jest teraz właśnie szósta po południu. Ten koniec świata jest bardzo osobisty i wygląda następująco. Człowiek siedzi w pokoju. Nikt do niego nie dzwoni. Nikt go nie odwiedza. Jest zupełnie sam. Walczy z własnymi demonami. Myśli o rzeczach, które nigdy się nie wydarzyły. Jest zakładnikiem przeszłości, nie może się od niej uwolnić. Możemy to nazwać końcem świata, możemy wielką falą samotności.

Każdy ma dziś opinię na każdy temat. Każdy jest przekonany o własnej racji. Kiedyś, gdy miałem z czymś problem, szukałem rozwiązania w książce.

Ten koniec świata już się wydarza.

Każdego dnia.

Można go jakoś zatrzymać?

Opowieścią. Jeśli ta osoba, która siedzi samotnie w pokoju, przeczyta książkę lub napisze list, odsunie apokalipsę. To najprostsze rozwiązanie, jakie mogę zasugerować. Oczywiście możemy pokusić się o głębszą analizę. Poszukać źródeł problemu w zaburzeniach komunikacji. Nie tylko tej z innymi, ale też z sobą samym. Nie tylko tej werbalnej, ale i innych form.

Używamy coraz mniej słów. To problem?

Możemy używać mniej słów, ale to i tak nie redukuje hałasu. Na tym polega schizofrenia mediów społecznościowych – SMS. Opowiadamy bezcelowe historie, dokładamy się do zanieczyszczenia hałasem, nie umiemy słuchać innych. Gdy ktoś zaczyna mówić, nerwowo czekamy, aż skończy. Wiercimy się, przerywamy mu, byle tylko jak najszybciej wygłosić własną opinię. Dobrze, że ludzie mają własne zdanie, ale może jednak powinniśmy zachować w tym większy umiar? Każdy ma dziś opinię na każdy temat. Każdy jest przekonany o własnej racji. Kiedyś kierowaliśmy się zdaniem mądrzejszych od nas. Gdy miałem z czymś problem, szukałem rozwiązania w książce.

Byłem bardzo nieśmiałym dzieciakiem. Czerwieniłem się w stresujących momentach. Potwornie się tego wstydziłem. Aż w jednej książce przeczytałem, jak Aleksander Wielki rekrutował żołnierzy do swojej armii. Stawiał kandydata w jakiejś wysoce stresującej sytuacji i sprawdzał jego reakcję. Do własnej gwardii wybrał tych, których twarze zalewały się czerwienią. Bo ta reakcja oznaczała gotowość do walki. To wystarczyło, żebym inaczej spojrzał na swój wstydliwy problem. Książki zawsze podsuwały mi rozwiązania. Gdy się zakochałem i nie wiedziałem, jak wyrazić miłość. Gdy rzuciła mnie dziewczyna i nie umiałem poradzić sobie ze smutkiem porzucenia.

Każdy nosi w sobie historię wartą opowiedzenia?

Zachęcam ludzi, by opowiadali własne historie. Bo to one pomagają nam rozumieć siebie nawzajem. Dopóki nie opowiesz o czymś, co przeżyłaś, ta sytuacja nie będzie domknięta. Opowieść nadaje znaczenie temu, co się wydarzyło, a ludzie, którzy słyszą twoją historię, też rozumieją wagę twojego doświadczenia. Pokazujesz im swoje człowieczeństwo. Pokazujesz, że zasługujesz na miłość, na czułość. Weźmy ciebie i mnie. Widzimy się po raz pierwszy w życiu. Mógłbym ulec stereotypowym przekonaniom, pokutującym wśród tych Bułgarów, którzy twierdzą, że Polaków trzeba nienawidzić, bo wyrządzili nam dużo krzywdy. Różnimy się i jedyną obroną jest atak. Z takim przeświadczeniem mógłbym przyjść na wywiad. Tymczasem gdy wymienimy osobiste

eprasa.pl 8a138ed8a2



historie – opowiesz mi o swojej mamie albo babci, którą kochałaś i cierpisz, bo umarła – zbliżymy się do siebie na tyle, że kiedy następnym razem ktoś mi powie, że powinienem cię nie lubić, to będę miał powody, żeby go nie słuchać. Wymiana historii łączy nas, ludzi, ze sobą. W zbiorze opowiadań „I wszystko stało się księżycem" piszę tak, jakbym referował, co się wydarzyło komuś, kto siedzi po drugiej stronie stołu. Gdy je pisałem, wyobrażałem sobie, że ktoś mnie słucha. Umiejętność opowiadania to nasza wielka moc. Taką miała Szeherezada. Każda kolejna historia przedłużała jej życie. Tak odsuwała koniec.

Zostałeś pisarzem, żeby uratować świat przed apokalipsą?
To jeden z powodów. Przez pierwsze siedem lat życia mieszkałem na wsi z dziadkami. Były lata 70. Babcia, wspaniała narratorka, opowiadała, że koniec świata nastąpi w roku 2000. Byłem na niego gotowy. Liczyłem, że będę już miał 32, 33 lata, więc nażyję się wystarczająco [śmiech]. Z perspektywy dziecka trzydziestoparolatek jest starcem. W roku 2000 zmarła babcia. Jej świat się skończył. Coś ewidentnie przeczuwała. Ale że potrafiła opowiadać jak nikt inny, to ona pokazała mi magię historii. Wcześnie zacząłem czytać. Lubiłem książki i zawsze wybierałem te pisane ►

eprasa.pl 8a138ed8a2

w pierwszej osobie, bo wiedziałem, że główny bohater nie umrze, przecież musi opowiedzieć historię do samego końca. Może dlatego sam zawsze piszę w pierwszej osobie. Osoba czytająca czuję się dzięki temu bezpieczniej.

„I wszystko stało się księżycem" wychodzi w Polsce z kilkunastoletnim poślizgiem, w Bułgarii ukazało się w roku 2013. Świat się od tamtej pory bardzo zmienił.

Wywrócił się na drugą stronę trzy razy. Najpierw po pierwszym zwycięstwie Donalda Trumpa w wyborach prezydenckich w 2016 roku. Potem gdy rozpoczęła się pandemia koronawirusa. I wreszcie gdy wybuchła pełnoskalowa wojna w Ukrainie. Ale to niewygodne uczucie, że koniec jest blisko, dawało się wyczuć już wtedy. Przybrało tylko na sile. Może więc dziś te opowiadania mają więcej sensu – jakby przywędrowały z innego wymiaru i znalazły właściwy czas. W pierwszym, o którym już wspominałem, zastanawiam się, co zrobimy, gdy zostanie nam osiem minut i dziewiętnaście sekund do wyłączenia słońca. Jak spędzimy ten czas, zanim zapanuje kompletna ciemność. Żyjemy według luksusowych miar – miesięcy i lat – ale przyszłość określają minuty, godziny i tygodnie. To nimi powinniśmy odliczać czas, który nam został, w świecie pogrążonym w kryzysie przyszłości.

Pisałeś o tym w „Schronie przeciwczasowym". Wojny, katastrofa klimatyczna, zmiany polityczne – to wszystko sprawia, że coraz rzadziej potrafimy wyobrazić sobie dobrą przyszłość, więc uciekamy w nadmiernie romantyzowaną przeszłość.

Szukamy schronów w przeszłości, bo nie mamy przed sobą wystarczająco dużo przyszłości. Boimy się. Nie mogę sobie z tobą niespiesznie rozmawiać, a potem pójść spacerem na kawę, jeśli przyszłość nie istnieje. Nie mogę mieć dzieci. Kiedy anulujesz przyszłość, zaczynają się dziać różne okropieństwa. Znika ta wąska czerwona linia, która oddziela to, co możliwe, od tego, co nieprawdopodobne. Nie jestem religijną osobą, ale wiem, że potrzebujemy jakiejś struktury, która powstrzyma nas od czynów niemoralnych. To może być bóg. To może być literatura. Albo historia.

Dobrze w coś wierzyć. Można w boga, można w książki.

Wierzę, że należy żyć tak, jakby każdy nasz krok obserwowało dziecko. Po prostu dziecko, nie musi być nasze. To ono nas ocenia. Dobra miara, prawda? Może wybieram taką, bo w moim pisaniu często wracam do dzieciństwa. Piszę o porzuceniu z perspektywy dziecka, choć przecież porzucić może nas miłość albo kraj. Figura porzuconego dziecka wiąże się z równie często podejmowanym przeze mnie tematem poszukiwania ojca. W jednym z opowiadań porzucone dziecko najpierw wybiera sobie na ojca drzewo. Drzewo ścinają. Potem popiersie Stalina. Zabierają. Zabijają mu kolejnych ojców, więc chłopiec dochodzi do wniosku, że skoro nie ma ojca, to sam powinien nim zostać. Mnie nikt nie pokazał, jak być ojcem, więc gdy urodziła mi się córka, nagle zrozumiałem esencję ojcostwa. Już nie bałem się o siebie, wszystkie moje lęki dotyczyły jej. Pojąłem też swoją odpowiedzialność. Gdy byłem dzieckiem, żyłem w magicznym świecie, a za tę magię odpowiadali moi rodzice. Gdy zostałem ojcem, to ja byłem odpowiedzialny za dostarczenie magii. Zbudowanie świata pełnego wdzięku.

Mówisz o figurze porzuconego dziecka, ale w opowiadaniu, którym zamykasz zbiór, to ojciec zostaje porzucony przez syna.

Byłem tego lata gościem na festiwalu Góry Literatury. Na spotkaniu z czytelnikami otworzyłem książkę na „I wszystko stało się księżycem", opowiadaniu o takim samym tytule jak całość, i doznałem epifanii, czytając pierwsze zdania. „Kastor P. szedł umrzeć. Przeżył 79 lat i trzy miesiące i nie widział sensu, by to kontynuować". Mój ojciec zmarł, gdy miał dokładnie 79 lat i trzy miesiące. Zacząłem wracać pamięcią do okoliczności, w których opowiadanie powstało. Próbowałem sobie przypomnieć, dlaczego podświadomie uśmierciłem głównego bohatera – zresztą ogrodnika, tak jak mój tata – właśnie w tym wieku. Gdy je pisałem, mój ojciec dostał pierwszą diagnozę. Rak. Miał sześćdziesiąt kilka lat, lekarze twierdzili, że pożyje jeszcze rok. W opowiadaniu postanowiłem więc dać mu więcej życia. I tyle dostał też w rzeczywistości. Ale wracając do porzuconych rodziców... To się dzieje coraz częściej. Taki tragizm starości. Moi rodzice mieszkali w małym bułgarskim miasteczku Jamboł. Ja wyjechałem do stolicy, do Sofii. Moja córka wyjechała z Bułgarii, to już wyższy poziom porzucenia. Jej dzieci? Może będą mieszkać na Księżycu, kto wie. Tak wygląda geografia porzucenia. Im dłuższy dystans, tym bardziej dojmujące poczucie osamotnienia.

Wierzę, że należy żyć tak, jakby każdy nasz krok obserwowało dziecko. Po prostu dziecko, nie musi być nasze. To ono nas ocenia. Dobra miara, prawda?

To prawda, że te opowiadania pisałeś w odosobnieniu?

Część z nich tak.

Podobno wynająłeś sobie pokój u franciszkanów...

Jest taka możliwość w niektórych zakonach. Można złożyć aplikację. Dostałem swój pokój, stolik, łóżko, wi-fi. Początkowo cisza mnie przerażała. Po tygodniu poczułem, że moje ciało rozmawia z otoczeniem. Wchodzi na te same częstotliwości, na których operują deszcz, drzewa, ptaki. Od czasu do czasu wybierałem się do miasta, żeby kupić jedzenie, i wtedy zamieniałem kilka słów ze sprzedawcą w sklepie. To był mój jedyny kontakt z człowiekiem. Stąd to obecne w moim pisarstwie wysokie stężenie melancholii. Lubię ten stan. To lżejsza forma smutku. Jest bardzo człowiecza. Sztuczna inteligencja nie jest skłonna do melancholii. Melancholijni nie są także dyktatorzy.

Przypomina mi się teraz artykuł, który lata temu ukazał się w „New Yorkerze". Jego autor dziwił się wtedy, że pisarz, który z taką precyzją rozpracowuje naturę smutku, jest wesołą osobą.

Można być jak Dostojewski. Przygnieść czytelnika, wytarzać go w błocie. Dostojewskiego się nie czyta, z nim człowiek się boksuje. A można próbować zrozumieć, że smutek i radość współistnieją. Mój umierający ojciec niedługo przed śmiercią

ZDJĘCIA: PHILIPPE MATSAS/LEEXTRA VIA OPALE PHOTO/ EAST NEWS, MATERIAŁY PRASOWE.

eprasa.pl 8a138ed8a2

powiedział, że nie chce się skupiać na tym, jak tragiczna jest jego sytuacja. Chciał śmiechu. Zabawy. Autoironia to kolejna supermoc, zwłaszcza u ludzi spoza przywileju jak mój ojciec czy jak moja babcia. Nie mieli wiele, ale potrafili żartować z siebie.

Twoją życiową misją było zrozumieć własnego ojca.

Kochałem go, ale nie rozmawialiśmy o uczuciach, bo mężczyźni wychowani w tej durnej patriarchalnej kulturze mogą rozmawiać o piłce nożnej i samochodach, ale nie o emocjach. Od rozmów o emocjach są kobiety. Każdy z nas na jakimś etapie życia próbuje zrozumieć rodziców. Matki nie są aż takim wyzwaniem, bo z nimi jesteśmy bliżej. Rozumiemy je wręcz instynktownie, podświadomie. A każdy ojciec ma w sobie coś z Odyseusza. Mój ojciec też był nieobecnym bohaterem mojego dzieciństwa. Podziwiałem go, ale nie miał dostępu do dużej części mojego świata, bo obawiałem się podzielić z nim rzeczami, które przeżywałem. Nie mogłem mu powiedzieć: „Tato, mam dziewczynę". Nie wyobrażał sobie, że mógłby nas przytulać, gdy byliśmy dziećmi. Powiedzieć nam, że nas kocha. Próbowałem więc wczuć się w mojego ojca. Takie ćwiczenie z empatii. I zobaczyłem dziadka. Czułego, dobrego faceta, który nigdy nie przytulał swojego syna. Poczułem ból własnego ojca. Zaczęliśmy się przytulać i rozmawiać o uczuciach w ostatniej dekadzie jego życia, ale najbardziej intensywny był ostatni miesiąc. Bardzo się do siebie zbliżyliśmy. Kładłem się obok niego na łóżku i trzymałem go za rękę. Jakbyśmy wypełniali pustkę po wszystkim, co nigdy nie zostało między nami wypowiedziane.



Jesteś innym ojcem dla swojej córki?

Zdecydowanie. Moje pokolenie zmieniło zasady gry, widzę to nie tylko po sobie, ale też po moich kolegach. Przytulałem ją, od kiedy przyszła na świat. Zmieniło się coś jeszcze. Gdy ja byłem dzieckiem, nie miałem wstępu do pokoju, w którym rozmawiali dorośli – na przykład podczas rodzinnych imprez dorosłych i dzieci zawsze sadzano osobno. Jakby nasza obecność przy ich stole była niepoprawna politycznie.

Gdy zostanie osiem minut i dziewiętnaście sekund do końca świata, co zrobisz?

Chciałbym, żeby moja córka była wtedy obok. I mój pies, który teraz leży tu, pod regałem. Zjadłbym konfiturę truskawkową, pogłaskałbym psa, przytulił córkę. Powiedziałbym im, że koniec świata to nic takiego. Że nie ma się czego bać. Apokalipsa to nie jest moment na wielkie przemowy. Proste gesty zastępują poważne słowa. Tak jak wtedy, gdy umierał mój ojciec, a ja trzymałem go za rękę. To wystarczyło. ●

GEORGI GOSPODINOW laureat m.in. Międzynarodowej Nagrody Bookera 2023 za „Schron przeciwczasowy" i Angelusa za „Fizykę smutku". W Polsce wydano też jego „Ogrodnika i śmierć", „Powieść naturalną" oraz „I wszystko stało się księżycem".

REKLAMA

Konferencja
„MODA A ZDROWIE"
JUŻ WKRÓTCE

SUMMIT PLAY SUSTAIN 2026 „MODA A ZDROWIE" TO SPOTKANIE MODY, MEDYCYNY, PSYCHOLOGII I TECHNOLOGII MATERIAŁOWYCH. ZAMIAST MÓWIĆ O MODZIE WYŁĄCZNIE PRZEZ PRYZMAT TRENDÓW I ESTETYKI, PRZYJRZYMY SIĘ JEJ Z PERSPEKTYWY UŻYTKOWNIKA – JEGO CIAŁA, PSYCHIKI, KOMFORTU.



Moda a zdrowie. Co naprawdę nosimy na sobie? Czy ubranie może wpływać na nasze zdrowie i samopoczucie? Jak wybierać materiały, które są bezpieczne, funkcjonalne i przyjazne dla ciała? Podczas konferencji „Moda a zdrowie", organizowanej przez Play Sustain, eksperci, projektanci i przedstawiciele branży będą rozmawiać o tym, co kryje się za ubraniem – od składu i właściwości materiałów, przez nowe technologie, po odpowiedzialność producentów i konsumentów. W centrum dyskusji znajdzie się człowiek: jego komfort, dobrostan i świadome wybory. Uczestnicy dowiedzą się, jak rozpoznawać wiarygodne informacje i certyfikaty oraz czy przyszłość mody może oznaczać nie tylko mniejszy wpływ na planetę, ale także realne korzyści dla zdrowia.

Wydarzenie poprowadzi Orina Krajewska, współzałożycielka Fundacji Małgosi Braunek „Bądź", patrona merytorycznego konferencji, aktorka i edukatorka zdrowotna, zaangażowana w popularyzowanie holistycznego podejścia do zdrowia. Konferencji, która odbędzie się **28.10.2026 w Szkole Głównej Handlowej w Warszawie,** będzie towarzyszyć strefa sensoryczna, pozwalająca poznać nowe materiały i rozwiązania poprzez doświadczenie. Udział w wydarzeniu jest bezpłatny.

www.playsustain.pl

eprasa.pl 8a138ed8a2



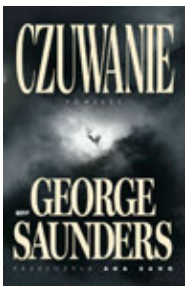


FORA ze DWORA

ISTNE SZALEŃSTWO! NOWA POWIEŚĆ JEDNEGO Z NAJORYGINALNIEJSZYCH POLSKICH PISARZY TO LEKTURA OBOWIĄZKOWA.

Michał Witkowski wydał niedawno pierwszy tom świetnej autobiografii, tymczasem postanowił nam przypomnieć, że jest też wirtuozem fikcji. W „Substancji" znów dowodzi, że niestraszna mu literacka brawura: jesteśmy na dworze Potockich w Krystynopolu, zbaczamy też w inne rejony. Pałac (włącznie z lochami) jest jednak sercem tej historii, tu zawiązują się intrygi. „Okrutna i chciwa" Anna Potocka razem z mężem szukają dla syna kandydatki na żonę. Panicz jest dobroduszny, choć nie grzeszy intelektem. Od łaciny woli greckie mity, nie przejawia żadnych talentów („Słowem – idealny król dla Rzeczpospolitej"). Kraj trawi tajemnicza zaraza, ale dwór jest odklejony od rzeczywistości. Witkowski to świetny stylista, dba o każdego bohatera. Najlepsze, że w tej historii, datowanej na rok 1770, można przeglądać się i dziś. A zabawa przy czytaniu jest przednia. ■

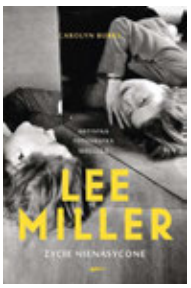
Michał Witkowski „SUBSTANCJA", s. 400.



George Saunders „CZUWANIE", przeł. Aga Zano, s. 304.

Pora umierać

Autor nagrodzonego Bookerem „Lincolna w Bardo" znów wskrzesza duchy. Jill, jedna z takich dusz, jest doulą śmierci: pomaga umierającym przeprawić się na drugą stronę. Tym razem wspomaga K.J. Boone'a. Nafciarza, bogacza, człowieka „z niewiarygodnie ograniczoną zdolnością do autorefleksji", który nie odczuwa skruchy, choć ma sporo na sumieniu. Czy na łożu śmierci coś się zmieni? A może dla niektórych nie ma nadziei? Saunders, niczym Dickens, próbuje odpowiedzieć. Bez moralizowania.



Carolyn Burke „LEE MILLER. ŻYCIE NIENASYCONE", przeł. Agnieszka Pokojska, s. 528.

Sztuka życia

Mówiło się, że była zbyt piękna, żeby mieć talent. Na szczęście dziś dokonania Lee Miller docenia się, jak należy. Była fotografką, korespondentką wojenną, praktyczką uważności. Sztuka ubarwiała jej życie i na odwrót. Nie była purytanką, wdawała się w romanse, czasem „paskudne", nie próżnowała, podróżowała. Sam Picasso namalował jej portret. Ale były w życiu Miller również cienie i taki portret – kompletny – szkicuje Burke w tej biografii.



Illarion Pawliuk „WIDZĘ, ŻE INTERESUJE CIĘ CIEMNOŚĆ", przeł. Iwona Czapla, s. 559.

Coś dziwnego

Kiedy się długo spogląda w otchłań, otchłań zaczyna spoglądać w nas. Taka jest wymowa powieści kryminalnej Illariona Pawliuka, pisarza, scenarzysty, twórcy filmów dokumentalnych, ostatnio też żołnierza. Andrij Hajster, bohater książki, jest psychologiem kryminalnym. Pogrążony w żałobie, próbuje się czymś zająć. Udaje się na południe Ukrainy, by rozwikłać zagadkę seryjnego mordercy. To powieść o złożonej naturze zła i obojętności, mroczna i klimatyczna. Jakby Lynch połączył siły z Bułhakowem.

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE, M. SOBOTKA

eprasa.pl 8a138ed8a2

POZNAJ BOHATERÓW POWIEŚCI



Wydanie papierowe – w punktach sprzedaży prasy i na **sklep.polityka.pl**
Wydanie cyfrowe – subskrypcja **polityka.pl/cyfrowa**
Podkast POLITYKA o historii – **polityka.pl/podkasty**
Newsletter historyczny – **polityka.pl/newslettery**

KUP TERAZ

Na sklep.polityka.pl znajdziesz ponad 60 tytułów z serii Pomocnik Historyczny

eprasa.pl 8a138ed8a2



SZERZEJ, WYŻEJ

RUSZA WŁAŚNIE NOWY SEZON W TEATRZE WIELKIM – OPERZE NARODOWEJ. PIERWSZY REALIZOWANY PRZEZ NOWEGO DYREKTORA. O PRZYSZŁOŚCI TEJ JEDNEJ Z NAJWIĘKSZYCH SCEN OPEROWYCH NA ŚWIECIE, ALE TEŻ O PRZESZŁOŚCI I OSOBISTYCH DOŚWIADCZENIACH ROZMAWIAMY Z BORISEM KUDLICKĄ.

Rozmawia ZOFIA FABJANOWSKA
Zdjęcia JACEK POREMBA

eprasa.pl 8a138ed8a2

Uwaga, teatr!

Sezon zaczynacie od niezwykle aktualnego tematu, wywołującego emocje. Czyli od premiery „Matek Chersonia".

To w pewnym sensie odpowiedź na burzliwą – toczoną od wybuchu pełnoskalowej wojny w Ukrainie – dyskusję wokół tego, czy sceny operowe powinny grać rosyjski repertuar. „Matki Chersonia" są symbolicznym potwierdzeniem naszej solidarności z Ukrainą, częścią naszego statementu. Chcemy pokazywać, że sztuka może być potężniejsza niż broń. I że w żadnym razie nie należy zapominać czy przechodzić do porządku dziennego nad tym, co dzieje się po sąsiedzku, za naszą wschodnią granicą.

Ta opera, dzieło ukraińskiego kompozytora Maksyma Kolomietsa i cenionego amerykańskiego libreciste George'a Brata w reżyserii Barbary Wysockiej, to opowieść o matkach bohaterkach. Kobietach, które próbują odzyskać 20 tysięcy porwanych przez Rosjan ukraińskich dzieci. To także swego rodzaju paradokument operowy, bo na scenie pojawią się fragmenty autentycznych nagrań: materiałów dokumentujących zdarzenia i realia, o których „Matki Chersonia" opowiadają.

Przy okazji tej premiery w foyer teatru zostaną wystawione, we współpracy z Pinchuk Art Center w Kijowie, wideoinstalacje dwóch ukraińskich artystów: Yaremy Malashchuka i Romana Khimeia, mocno związane z tematem porwań dzieci, wcześniej pokazywane na Biennale Sztuki w Wenecji.

A co odpowiedziałbyś tym, którzy twierdzą, że opera nie może być aktualna? Że nie jest w stanie uchwycić ducha czasów, bo to gatunek zbyt tradycyjny i zbyt konwencjonalny?

Mógłbym na ten temat dyskutować godzinami. I niezależnie od padających argumentów, nie zmieniłbym zdania. Uważam, że jest dokładnie odwrotnie. Że opera jest jednym z najnowocześniejszych interdyscyplinarnych gatunków sztuki. A może nawet najnowocześniejszym.

Zawsze tak było. Pomyślmy o Verdim – w czasach, gdy tworzył swoje dzieła, opera istniała już od 200 lat, a on pisał rzeczy całkowicie współczesne. Tak samo Strauss czy inni wielcy XIX-wieczni klasycy. W ogóle wiek XIX to czas, kiedy opera była niesamowicie innowacyjna. Dziś jest podobnie. Przede wszystkim ze względu na jej interdyscyplinarność. W dzisiejszych czasach, kiedy jest tak duży nacisk, żeby sztuka była immersyjna – żeby poprzez różne technologie angażowała wszystkie nasze zmysły, pozwalała nam totalnie wejść w wykreowany świat – to właśnie opera daje twórcom największe możliwości. Wystarczy pomyśleć o tym, czym jest operowy *core*, siła napędowa, jakkolwiek by to nazwać. A jest nią oczywiście muzyka. Która nas dotyka, która działa na poziomie czystych emocji. Można zamknąć oczy i spektakl operowy nadal jest przeżyciem: bez ruchu scenicznego, bez rozumienia słów, jakie padają na scenie. Mamy więc do czynienia z nieprawdopodobnym zjawiskiem, które można obudować właściwie każdym scenicznym rozwiązaniem – scenografią, ruchem, słowem, elementami kina czy bardziej zaawansowanymi technologicznie rozwiązaniami.

Kwestią nie jest więc to, czy opera może być nowoczesna albo czy mogą się pojawiać nawiązania do tego, co dzieje się tu i teraz. Uważam nawet, że one muszą się pojawiać, że to nasz obowiązek. Dlatego w naszym repertuarze są „Matki Chersonia", a w ostatnim sezonie w Metropolitan Opera w Nowym Jorku pojawiła się wspaniała, wstrząsająca produkcja „Innocence" Kaiji Saariaho, opowieść o traumie po szkolnej strzelaninie.

Jeśli jednak mówimy o aktualności, warto mieć świadomość, że sam proces przygotowania spektaklu operowego zajmuje kilka lat. Mam rację?

Dwa i pół roku, trzy lata to optymalny harmonogram. Tyle potrzeba, żeby najpierw zmapować tytuł, który chcemy wystawić, a następnie wprowadzić go do budżetów i zlecić pracę realizatorom. Jeśli chodzi o zupełnie nowe tytuły, proces się jeszcze wydłuża – najpierw szukamy tematu, następnie librecisty i kompozytora, którzy muszą mieć co najmniej półtora roku na napisanie dzieła, do tego doliczyć trzeba minimum dwa lata dla realizatorów na przygotowanie koncepcji. Nie chodzi już nawet o to, że sam proces twórczy jest długi. Ten czasowy bufor jest potrzebny także po to, żebyśmy jako instytucja mieli szansę skontaktować się i umówić z konkretnymi osobami – świetni dyrygenci czy reżyserzy mają zabukowane kalendarze z wyprzedzeniem trzy-, czteroletnim, u najbardziej rozchwytywanych śpiewaków to pięć albo nawet sześć lat.

Tak funkcjonuje operowy rynek – jeśli chcemy wyznaczać kierunki, jeśli chcemy być odkrywczy i zapraszać twórców ze świeżym, ciekawym spojrzeniem, musimy przewidywać trendy. Oczywiście zawsze to jakieś ryzyko, ale też wierzę, że naszą rolą nie jest publicystyka, nie zajmujemy się komentarzem politycznym. Sztuka to raczej papierek lakmusowy społecznych przemian i potrzeb. Otwieramy pewne tematy, opowiadamy historie, które dotyczą nas wszystkich. Czy to jest „Rigoletto", czy „Makbet", czy „Katia Kabanowa", słynna opera Leoša Janáčka, którą będziemy grać w tym sezonie w reżyserii Kornéla Mundruczó, te konstrukcje fabularne są tak doskonałe, że przy dobrych współczesnych interpretacjach idealnie rezonują z dzisiejszą rzeczywistością, dotykając w tym wypadku samotności lub wykluczenia. Oczywiście mówię to wszystko z pełną świadomością tego, jak wymagające są dzisiejsze czasy. Żyjemy szybko. W rzeczywistości, która jest, jak pisał Zygmunt Bauman, płynna i nieuchwytna – zanim zdążymy się do czegoś przyzwyczaić, to coś już jest inne, zmienia swoją postać.

„Matki Chersonia" są koprodukcją z Metropolitan Opera. Najpierw będą grane w Warszawie, a w kolejnym sezonie ►

eprasa.pl 8a138ed8a2

w Nowym Jorku. To pierwsza premiera, którą realizujesz jako dyrektor Teatru Wielkiego – Opery Narodowej. Przejmując dyrektorskie stery, powiedziałeś, że chcesz stworzyć jedną z najlepszych scen operowych w Europie. Jedną z najlepszych, a więc jaką? Szykujesz rewolucję?

Zmiany w tak dużych instytucjach, bo jeśli mówimy o zespole Teatru Wielkiego – Opery Narodowej, to pracuje w nim ponad tysiąc osób, nie mogą być rewolucyjne. Tu potrzebna jest ewolucja. Na bazie mocnych, solidnych fundamentów, które tu są i na których da się jeszcze wiele zbudować. Mamy ważne dokonania na koncie, ale też wiemy, jaki mamy potencjał.

Obszar muzyczny jest pierwszym obszarem, nad którym w tej chwili pracujemy, żeby mocniej zaistnieć w europejskim „ekosystemie operowym". Bo jeśli się dzisiaj wymienia jednym tchem 10 najważniejszych scen operowych w Europie, Warszawy wśród nich nie ma. Żeby to zmienić, potrzeba długofalowych działań, budowania relacji z innymi liczącymi się na świecie instytucjami – czyli też budowania z nimi wspólnych repertuarów i koprodukcji – i z najważniejszymi agencjami artystów, z którymi długofalowo rozmawiamy o przyszłości.



Uważam, że opera jest jednym z najnowocześniejszych gatunków sztuki. Zwłaszcza w dzisiejszych czasach, kiedy jest tak duży nacisk, żeby sztuka była immersyjna.

A więc przede wszystkim jakość. Dlatego zależało mi na tym, żeby zaprosić do programu niepodważalne, światowej sławy gwiazdy. Jednocześnie istotna jest kwestia ilości i co za tym idzie dostępności. To drugi najważniejszy, obok poziomu artystycznego, obszar, na którym chciałbym się skupić.

Co masz na myśli, mówiąc o dostępności?

Jeśli popatrzymy na liczby, to na przykład Opera Wiedeńska prezentuje w ciągu roku około 250 przedstawień operowych i około 50 baletowych. Z kolei Metropolitan Opera, jej zespół operowy i baletowy, przygotowuje 280 spektakli. Podobnie jest w Operze Paryskiej. Dla porównania – my realizujemy ich średnio 130 rocznie: 70 operowych i 50 baletowych. To za mało.

Dostępność rozumiem też szerzej. Bardzo bym nie chciał, żeby Teatr Wielki – Opera Narodowa był miejscem dla wąskiego grona odbiorców, do którego przychodzi się tylko i wyłącznie na spektakle. Chcemy stworzyć przestrzeń na spotkania i warsztaty edukacyjne: tańca, muzyki, rzemiosła. Chcemy, żeby nasz program uwzględniał potrzeby różnych pokoleń, także tych najmłodszych, czy całych rodzin.

Słyszałam, że TWON ma być miejscem bardziej proekologicznym.

Istnieje coś takiego jak *green book*, rodzaj kompendium ekopraktyk, które realizują instytucje kultury w Europie. My także jesteśmy zobowiązani je realizować. Chodzi o najróżniejsze sfery, od obiegu dokumentów, logistykę aż po budowę dekoracji. Według tych wytycznych dekoracje powinny być modułowe, oparte na recyklingu, żeby można było korzystać z różnych elementów konstrukcji ponownie. Kolejny obszar to wykorzystywanie OZE, zielonej energii, w tym fotowoltaiki – weźmy pod uwagę, że TWON ma prawie dwa hektary dachu. Badamy w tej chwili techniczne warunki do wprowadzenia nowych standardów.

Czeka nas wiele wyzwań. Od 60 lat nie przeszliśmy gruntownych technicznych przeobrażeń. Jesteśmy instytucją, która mierzy się z takimi kwestiami, jak kwestie bezpieczeństwa pracy na scenie i poza nią. Mówię tu m.in. o systemach przeciwpożarowych. Będziemy też budować nowe przestrzenie i modernizować istniejące. Chodzi na przykład o w pełni profesjonalną salę prób. Do tej pory tę funkcję pełniła sala kameralna. Chcemy ją uwolnić na inne artystyczne działania, mniejsze, bardziej eksperymentalne formy.

No właśnie. TWON od zawsze fascynował mnie też jako gmach ze skomplikowanym układem pomieszczeń i korytarzy, z własnymi warsztatami: krawieckim, szewskim czy modystek, ze stolarnią, ślusarnią i malarnią. Zacząłeś tu pracę 30 lat temu jako asystent scenografa Andrzeja Kreütz-Majewskiego. Pewnie znasz tu każdy kąt. Jeśli miałbyś kogoś oprowadzić po najbardziej nieoczywistych czy zaskakujących częściach tego budynku, od czego byś zaczął?

Widok na miasto z okien górnego komina sceny jest niesamowity. Można się tam poczuć jak na pokładzie transatlantyku, który płynie przez Warszawę.

Górny komin sceny? Co to takiego?

Chodzi o najwyższy punkt teatru. Kiedy ogląda się całą jego bryłę z daleka, ta część (w kształcie kubika) dominuje nad całym budynkiem. To tam, wewnątrz, mieszczą się wszystkie sztankiety [urządzenia mechaniczne nad sceną służące do podnoszenia ►

eprasa.pl 8a138ed8a2



DZIEŃ MUZYKI FILMOWEJ

RMF CLASSIC

Weź udział w konkursie

TWÓJ FILMOWY COVER

wygraj

20 000 zł

na filmową podróż!

RMF CLASSIC

Szczegóły na rmfclassic.pl

eprasa.pl 8a138ed8a2

dekoracji teatralnych na odpowiednią wysokość – przyp. red.], cała sceniczna mechanika.

Wiem, że pytasz o architekturę, ja ze względu na zawodowe doświadczenie także patrzę na Teatr Wielki – Operę Narodową pod tym kątem. Trudno zresztą nie patrzeć, to jeden z największych gmachów teatralnych na świecie. Jego kubatura jest imponująca: zmieściłaby się tu i cała La Scala, i wiedeńska Staatsoper, i myślę, że nadal zostałoby tyle miejsca, że udałoby się pomieścić jeszcze paryski Palais Garnier. Mówimy więc o gigantycznej skali i o budynku, którego skomplikowany rozkład przypomina mi układ krwionośny, ale także, a może przede wszystkim widzę operę jako przestrzeń, którą można zapełniać pomysłami. Przestrzeń wolności. I ja tę wolność czuję tutaj właściwie w każdym miejscu. To dla mnie strefa bezpieczeństwa, rodzaj schronu, oazy pośrodku miasta. Kierowanie tą instytucją to także ogromna odpowiedzialność, ale nie mam wrażenia przytłoczenia. Rozumiem to miejsce, także w znaczeniu zespołu, ludzi. Myślę, że nie podjąłbym się wyzwania, jakim jest prowadzenie tej instytucji, gdybym nie miał takiego poczucia.

Kiedy startowałeś do konkursu na dyrektora, pracowałeś jako architekt, ale przecież jesteś autorem scenografii, które zrewolucjonizowały polską estetykę operową. Projektowałeś widowiska nie tylko dla TWON, także dla najbardziej prestiżowych teatrów świata, w tym wspomnianej Metropolitan Opera, Royal Opera House w Londynie, New National Theatre w Tokio, Staatsoper w Wiedniu. Czy jest szansa, że zobaczymy jeszcze w którymś spektaklu twoją scenografię?

Nie. Nie jestem scenografem już od kilku lat.

Skąd ta decyzja?

Chyba przede wszystkim stąd, że udało mi się osiągnąć sukces artystyczny w relatywnie krótkim czasie. Te 120 czy może nawet 130 operowych produkcji, nad którymi pracowałem, pozwoliły mi poczuć się spełnionym. W pewnym momencie stwierdziłem, że cały proces jest dla mnie do pewnego stopnia przewidywalny i że grozi mi stagnacja. Uznałem, że nie jest za późno na zmianę frontu. W ogóle uważam, że to dobra strategia na nasze czasy – żyjemy coraz dłużej, możemy więc żyć coraz ciekawiej pod względem zawodowym. Dla mnie rozwój osobisty i *learning process* jest niezwykle ważny, nie boję się zmian, jest we mnie głód nowego i ciekawość świata. Także w znaczeniu odkrywania, do czego jeszcze moje doświadczenie i kompetencje mogą się przydać. Jak będą działać na innych polach, w nowych warunkach.

A że tworzenie scenografii stało się dla mnie czymś oswojonym i w całym procesie coraz mniej było nauki, elementu zaskoczenia, czegoś, co byłoby wyzwaniem, przeszedłem płynnie do projektowania permanentnych przestrzeni, do architektury, w której także przydaje się doświadczenie prowadzenia dużych zespołów i procesów realizacyjnych, a jednocześnie finansów, odpowiedzialności formalno-prawnej w połączeniu z doświadczeniem artystycznym. Ten sam zestaw kompetencji bardzo przydaje się też przy kierowaniu Teatrem Wielkim – Operą Narodową.

Czy przez ten czas, kiedy cię tutaj nie było, nie brakowało ci czegoś? Nie tęskniłeś za tym miejscem czy w ogóle za teatrem?

Oczywiście, że tak. To ogromny przywilej pracować w teatrze. Tu właściwie wszystko jest możliwe, wystarczy znaleźć odpowiedni język, narrację, a możesz opowiedzieć absolutnie wszystko. To taki rodzaj laboratorium, fabryki pomysłów. Niewiele jest innych zawodów, w których poziom zaangażowania kreatywnego dominowałby aż w takim stopniu. To coś, co przyciąga, uzależnia. I za czym się tęskni. Nawet jeśli wybiera się inną, tak satysfakcjonującą zawodową ścieżkę, jaką jest praca architekta.

Praca w TWON sprawiła, że na stałe wyjechałeś z ojczyzny, ze Słowacji. Pamiętasz siebie z tamtych pierwszych momentów w Warszawie? Czy myślisz czasem, co by było, gdyby wszystko potoczyło się inaczej?

Przyjechałem tu w 1995 roku, jeśli dobrze pamiętam, 15 września, jako student Akademii Sztuk Pięknych w Bratysławie na praktyki, próbując doświadczyć kontaktu z realną sceną. Poznałem wcześniej wspomnianego Andrzeja Kreütz-Majewskiego, który mnie zaprosił na okres próbny. Pierwsze trzy lata mojej pracy tutaj to było przedłużanie pobytu i pracy. Wcale nie było oczywiste, że tu zostanę.

W naszym gmachu zmieściłaby się i cała La Scala, i wiedeńska Staatsoper, i nadal zostałoby tyle miejsca, że udałoby się pomieścić jeszcze paryski Palais Garnier.

Jak pewnie każdy młody człowiek, a na pewno każdy młody człowiek w tamtych czasach, patrzyłem z fascynacją na Berlin, Paryż, Nowy Jork. Warszawa to było miejsce przypadkowe, ale okazało się szczęśliwe. I tak, oczywiście, zawsze się myśli, co by było, gdyby nasze losy potoczyły się inaczej, ale nie zamieniłbym tego dzisiaj na nic innego.

Ja z kolei wróciłam właśnie z rejonów, w których dorastałeś, i jestem pod wrażeniem. Słowacki Liptów, w ogóle rejony kraju żylińskiego to jedne z najbardziej malowniczych górskich krajobrazów, jakie widziałam. Wychowałeś się, chodząc po górach?

Chodząc, jeżdżąc na nartach i na rowerze. Z Rużomberku, gdzie mieszkaliśmy, w góry było bardzo blisko. Wielka Fatra, Mała Fatra, Tatry Zachodnie to są widoki mojego dzieciństwa.

Tak się zastanawiam, czy te widoki – to, że wśród nich dorastałeś – nie mają przypadkiem czegoś z operowego rozmachu? Z tej ogromnej skali. No i to poczucie wolności, o którym mówiłeś...

W górach widzisz inaczej: szerzej, wyżej, pod innym kątem. Nigdy o tym wcześniej nie pomyślałem, ale faktycznie coś w tym porównaniu jest. ●

BORIS KUDLICKA zdobył międzynarodową sławę jako scenograf. Z Teatrem Wielkim – Operą Narodową związany jest od 1995 roku. W roku 2025 został mianowany dyrektorem naczelnym tej instytucji.

eprasa.pl 8a138ed8a2

KARŁOWICZ FEST

FILHARMONIA SZCZECIN

11–19 GRUDNIA 2026



- ALEXANDRA CONUNOVA
- PIOTR PAWLAK
- ANTONI WIT
- PAWEŁ PRZYTOCKI
- DANIEL SMITH
- PRZEMYSŁAW NEUMANN

- SINFONIA IUVENTUS
- ORKIESTRA FILHARMONII ŁÓDZKIEJ
- POLSKA FILHARMONIA BAŁTYCKA
- ORKIESTRA SYMFONICZNA FILHARMONII W SZCZECINIE

PIERWSZY W POLSCE FESTIWAL MUZYKI MIECZYSŁAWA KARŁOWICZA!
9 DNI PEŁNYCH KONCERTÓW, ZNAKOMITE ORKIESTRY, SOLIŚCI I DYRYGENCI.

ŚWIĘTUJ Z NAMI 150. URODZINY PATRONA FILHARMONII W SZCZECINIE.

PROGRAM, BILETY I KARNETY DOSTĘPNE NA
KARLOWICZFEST.PL

FILHARMONIA SZCZECIN

Filharmonia im. Mieczysława Karłowicza w Szczecinie
ul. Małopolska 48, 70–515 Szczecin
tel. +48 91 431 07 20, Infolinia +48 539 94 94 54
www.filharmonia.szczecin.pl | 2026

Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego

Filharmonia im. Mieczysława Karłowicza w Szczecinie - Miejska Instytucja Kultury współprowadzona przez Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego

Szczecin

Partnerzy „Karłowicz Fest"
ruch muzyczny
muz

Mecenas Filharmonii
Enea

Patron Sezonu Artystycznego 2026/2027
STRABAG WORK ON PROGRESS

Patron motoryzacyjny Filharmonii
BMW Bońkowscy

Partner zdrowia
SANPROBI

Patroni medialni „Karłowicz Fest"
TVP KULTURA
dwójka POLSKIE RADIO
zwierciadło

eprasa.pl 8a138ed8a2

Grzeczna dziewczynka

DZIŚ O NIECZĘSTYM MOMENCIE, GDY WYGRAŁO DOBRO. PRZYNAJMNIEJ W POPKULTURZE.

Pamiętacie dni, których ścieżką dźwiękową było irytujące „ela – ela – ela" z „Umbrelli", pierwszego wielkiego przeboju Rihanny? Tak samo drażniący co niezaprzeczalny evergreen przedstawił światu 19-letnią wokalistkę z Barbadosu, kolejną z wielu młodych marzycielek u progu wielkiej sławy. Jej dotychczasowe artystyczne dokonania, w tym dwie dość miałkie płyty, mogły być nieistotne, ale jej ambicje były ogromne, chciała kariery, chciała być ważna. Z tym pragnieniem zgodzili się jej menadżerowie, wydawcy i producenci, a w końcu także zauroczony „Umbrellą" rynek, bo wreszcie ujawnił się potencjał tej pięknej dziewczyny o charakterystycznej barwie głosu. W najbardziej komercyjnej odmianie muzyki pop tak spektakularne kariery rzadko są dziełem przypadku, częściej – sumą mądrych i odważnych decyzji. U Rihanny zadziałało magiczne: tam jest mocny charakterek, nie chowajmy go, niech będzie zaczepna, butna, niegrzeczna, a w bonusie nieprzepraszająco seksowna. Słynna „Parasolka" była niewątpliwą ozdobą trzeciego albumu wokalistki, multiplatynowego „Good Girl Gone Bad". „Grzeczna dziewczynka zeszła na manowce". I sprzedała 200 milionów płyt.



ANNA GACEK
dziennikarka, przez dwie dekady głos radiowej Trójki, do której właśnie wróciła ze swoją kultową audycją „Aksamit" (na antenie w poniedziałki od 19:00 do 21:00), autorka książki „Ekstaza. Lata 90. Początek", podcasterka.

Popkultura, podobnie jak świat, w jakim żyjemy, funkcjonuje w nieustającym rozkroku fascynacji dwoma archetypami: kobiety świętej oraz kobiety wyuzdanej. Wciąż wydaje mi się, że metaforycznie nikt nie ujął tego lepiej niż Jerry Hall, wieloletnia partnerka Micka Jaggera: kobieta ma być gosposią w kuchni i dziwką w sypialni. Złośliwi mogliby zauważyć, że ta mądrość nie uchroniła supermodelki przed upokorzeniem publicznej zdrady, ale na szczęście to poważny felieton, a nie plotkarska rubryka. Przytoczę więc kolejną teorię: kultura masowa jest zwierciadłem swoich czasów. Gdy świat ma dwie skrajne wizje kobiety, muzyka pop odpowiada za nim: wybierz swój pejcz albo swój różaniec. Każdy tytan biznesu potwierdzi, że kluczem do sukcesu jest określenie marki w sposób natychmiast identyfikowalny, łatwy do opisania, unikalny. Branding to rzecz święta. I tak właśnie „pieczętuje się" kobiety w muzyce, jak towary do sprzedaży: te grzeczne są dla nieśmiałych, wycofanych dziewczyn, które nie chcą być onieśmielone swoimi idolkami. Dla rodziców kupujących płyty, bilety na koncerty i gadżety, spokojnych, że ich pociechy słuchają porządnej, moralnej muzyki. Niektóre są grzeczne tylko pozornie, by swoją niewinnością spełniać erotyczne fantazje nastolatków – i ich ojców. To tak samo chore, jak, niestety, częste. Te niegrzeczne są najłatwiejsze do wypromowania, bo nagłówki „pijana/ nieprofesjonalna/ puszczalska" klikają się jak szalone w przeciwieństwie do wszystkich „uratowała/ pomogła". Z tymi nieposłusznymi identyfikują się wszyscy „trudni". Łatwiej być samemu przeciw całemu światu, a kto z nas nie czuł tego alienującego uderzenia młodocianych hormonów, gdy cały świat jest przeciw pięknej gwieździe z okładki. Dwie kategorie i już, mamy zapełnione wszystkie sektory rynku fonograficznego. Fascynujące, jak coś tak wielkiego może funkcjonować w takim ograniczeniu. Ale nie poświęcajmy uwagi cynizmowi fabryki hitów, pomyślmy lepiej, jak w tym wszystkim odnajdują się bohaterki masowej kultury, wystawione na sprzedaż.

Dolly Parton była prawdziwa, jak dzisiaj bywa się rzadko. I w tej autentyczności była wspaniałym, szlachetnym człowiekiem.

Nie byłoby spektakularnej kariery Britney Spears bez marketingowego pomysłu na nastoletnią dziewicę w kusym szkolnym mundurku i warkoczykach. Spears kolejne lata spędziła,

eprasa.pl 8a138ed8a2









1. Dolly Parton ok. 1975 roku. **2.** Młodziutka Dolly (1955). **3.** Podczas 51. gali rozdania nagród Akademii Muzyki Country w Las Vegas (2016). **4.** W swoim programie rozrywkowym „Dolly" emitowanym przez stację ABC (1987).

zawzięcie zaprzeczając nieprawdziwemu wizerunkowi grzecznej i świętej – aż bunt zrujnował jej karierę i życie. Beyoncé była już po trzydziestce, gdy zaczęła śpiewać ze szczegółami o tym, jak chce być zaspokajana. Zanim przyszła swoboda, latami opowiadała w wywiadach, że kocha pieczonego kurczaka swojej mamy, a z tą miłością może równać się tylko uczucie do Boga. Mariah Carey potrzebowała rozwodu, pomocy raperów oraz spektakularnej zewnętrznej metamorfozy, by poczuć się wolną artystką, a nie ptaszkiem w złotej klatce branży fonograficznej. Whitney Houston, kolejna nieskazitelna dziewczynka muzyki pop, na zawsze zapamiętana w amerykańskiej kulturze jako ikona patriotyzmu, odziana w skromny sportowy strój wykonawczyni wybitnej interpretacji narodowego hymnu, przed presją dorównywania medialnemu ideałowi uciekła w używki, z jakim efektem, wszyscy wiemy.

Nie myślcie, że potrzeba wyrwania się z wizerunkowej ciasnoty działa tylko w jedną stronę. Lady Gaga wykreowała siebie – byt nieznośny, niedorzeczny, kąsający zastany porządek, a później konsekwentnie zaczęła sobie zaprzeczać, z imponującymi efektami. Dziś nie jest „dziwadłem", tylko szanowaną artystką z Oscarem na koncie. Wspomniana Rihanna po wypełnieniu ostatniego zawodowego zobowiązania ochoczo porzuciła status naczelnej łobuziary współczesnego popu, a dziś mówi o sobie: matka, kobieta biznesu, partnerka. Od wydania jej ostatniego albumu mija właśnie 10 lat i wciąż ani myśli wracać do muzyki. Nawet Madonna, najbardziej niepokorna kobieta w dziejach popkultury, w połowie lat 90. flirtowała z ideą uspokojenia wizerunku, twórczości i osobistego ►

eprasa.pl 8a138ed8a2



1



2

Powyżej:
1. Dolly Parton w przerwie meczu futbolu uniwersyteckiego (2023).
2. Okładka albumu „Jolene", który ukazał się w 1974 roku.

życia. Na szczęście dla nas, choć ciężko ocenić czy i dla niej, porzuciła te eksperymenty, wracając do ikonicznego statusu artystki dla świata niewygodnej. Tak wiele kobiet w muzyce walczy z narzuconym im wizerunkiem, często desperacko, wręcz autodestrukcyjnie szarpiąc się z ograniczającymi je łatkami. To przypomina o dwóch rzeczach: jak mają w tej branży przerąbane (bo nikt nie oczekuje od The Rolling Stones czegoś innego niż bycia Stonesami) i, tu bardziej pocieszające, jak bardzo myli się ten, kto próbuje opisać kobietę, podczas gdy my jesteśmy tak wspaniale skomplikowane, niejednoznaczne, tajemnicze, różne. Spróbujcie nas zaszufladkować, poczekamy na wasze zaskoczenie.

Na razie jednak zaskoczona jestem ja, gdy uświadamiam sobie w tych dniach, że jest jedna kategoria potężniejsza od najgenialniejszego nawet marketingowego planu. I jest to – werble poproszę! – dobra kobieta. Nie została wymyślona jako taka ani tak zaprogramowana, sfotografowana i wystylizowana, opisana w notce prasowej. Nie, po prostu człowiek z czystym sercem, nikogo nieudający, autentyczny w swojej serdeczności, bezpretensjonalności, życzliwości i radości życia. Tacy ludzie są rzadkością i w życiu, i w muzyce.

Reakcje na sierpniową informację o śmierci gwiazdy muzyki country Dolly Parton uświadomiły mi, jak bardzo ich potrzebujemy. I jak bardzo kochamy takich ludzi kochać. To nie jest test ani sprawdzian, ale z ręką na sercu, czy potraficie wymienić więcej niż trzy piosenki Dolly? Napisała ich ponad trzy tysiące. Macie którąś z jej płyt? (Sprzedała ich ponad 100 milionów). Ja też nie. A jednak wiadomość o jej odejściu ogromnie mnie poruszyła i nie byłam w tym osamotniona. Bo Dolly była prawdziwa, jak dzisiaj bywa się rzadko. Ale nie to czyniło z niej okaz wręcz nierealnie wyjątkowy. W tej autentyczności Dolly Parton była wspaniałym, szlachetnym człowiekiem. Na szczęście zdążyliśmy się o tym dowiedzieć, a mogło przecież być różnie, bo patrząc ze zdystansowanej geograficznie i kulturowo perspektywy, Dolly była głównie estetycznym zjawiskiem: drobna, natapirowana blondynka w kryształach na powiększonym chirurgicznie biuście, tak przerysowana jak gwiazda kiczowatego – w naszym mniemaniu – country być musi. Nikt nam nie powiedział, że te wszystkie piosenki napisała sama, jednocześnie ze zdumiewającym instynktem biznesowym dbając o swoje prawa autorskie i należne pieniądze. Nie wiedzieliśmy, że opowiada w nich o swoim życiu, nie wstydząc się ubogich prowincjonalnych korzeni, dyskwalifikującego ją w wielkim świecie pochodzenia czy zerowych ekonomicznych szans. Śpiewała o tym z dumą, bo i tak była najbogatsza; urodziła się w kochającym domu adorujących swoje dzieci rodziców. Nie mieliśmy pojęcia, że wspomnienie biedy nie opuści jej nigdy, ale nie jako trauma, tylko inspiracja, by stworzyć program zwalczający analfabetyzm, gwarantujący dzieciom z biednych rodzin dostęp do książek. Jej fundacja w 30 lat wysłała im 330 milionów książek i nie przestanie, bo to będzie jedno z dziedzictw Dolly Parton. O której dziś na szczęście wiemy więcej. Dzięki środowiskom LGBTQ, wdzięcznym za jej wsparcie i odwagę w wyrażaniu często niepopularnych opinii. Dzięki kolejnym pokoleniom muzyków, doceniających jej osobowość i talent. Wreszcie dzięki legendzie Dolly, być może najbardziej bezpretensjonalnej gwiazdy wszech czasów, dziś większej od największego nawet przeboju.

Kilka tygodni temu wzruszało nas odejście nie popularnej wokalistki, ale królowej cytatów („Nie jestem głupią blondynką, bo nie jestem ani głupia, ani... nie jestem blondynką"), anegdot (gdy anonimowo przystąpiła do konkursu na swojego sobowtóra, zajęła ostatnie miejsce), cytatów raz jeszcze, wybaczcie: („Próbowałam każdej diety, jaką kiedykolwiek opublikowano. Spróbowałam nawet zjeść książkę z dietami. Po prawdzie smakowała lepiej niż większość tych diet"), ikony stylu (a jak!), wreszcie kogoś, kto dla drugiego człowieka miał zawsze serdeczność, zrozumienie i empatię, czego dowodzą tysiące wywiadów, interakcji, wspomnień. Uwierzcie mi, szukałam: o Dolly Parton nie wypowiedziano publicznie nawet jednego złego słowa. Nie przychodzi mi do głowy wybitniejsze osiągnięcie – nie w dziedzinie muzyki, ale w sztuce wspaniałego życia. ●

PORTRET ANNY GACEK: WERONIKA KOSIŃSKA. ZDJĘCIA: SILVER SCREEN COLLECTION, MICHAEL OCHS ARCHIVES, KEVIN WINTER/ACM2016, JOHN SEAKWOOD/DISNEY GENERAL ENTERTAINMENT CONTENT, JEFFREY VESTA/ICON SPORTSWIRE, DONALDSON COLLECTION/GETTY IMAGES.

eprasa.pl 8a138ed8a2

NASZA REWOLUCJA

HISTORIA MIŁOŚCI GAJKI I JACKA KURONIÓW

51. FESTIWAL POLSKICH FILMÓW FABULARNYCH
OFICJALNA SELEKCJA
KONKURS GŁÓWNY



W KINACH OD 11 LISTOPADA

NEXT FILM przedstawia film NASZA REWOLUCJA reżyseria: PIOTR DOMALEWSKI producent: ROBERT KIJAK zdjęcia: MICHAŁ SOBOCIŃSKI PSC montaż: AGNIESZKA GLIŃSKA występują: MAGDALENA POPŁAWSKA, ARKADIUSZ JAKUBIK, JACEK KOMAN, JAKUB JAKUBIK producent liniowy: ANNA ORSKA scenografia: ANNA PABISIAK charakteryzacja: DARIA SIEJAK kostiumy: DOROTHÉE GOBIET-PLO kierownik produkcji: EWA M. PAWŁOWSKA dźwięk: SEBASTIAN BRAŃSKI, WOJCIECH MIELIMĄKA MPSE reżyseria obsady: NADIA LEBIK muzyka: WOJTEK URBAŃSKI PSM koproducenci: WYTWÓRNIA FILMÓW DOKUMENTALNYCH I FABULARNYCH, TVN, AGORA KSIĄŻKA I MUZYKA, AXI IMMO GROUP, MAZOWIECKI INSTYTUT KULTURY, MAZOWIECKI I WARSZAWSKI FUNDUSZ FILMOWY, GDAŃSKI FUNDUSZ FILMOWY, VISUAL WORK, EUROPEJSKIE CENTRUM SOLIDARNOŚCI patronat honorowy: MINISTER KULTURY I DZIEDZICTWA NARODOWEGO mecenas promocji filmu: ORLEN współfinansowanie: POLSKI INSTYTUT SZTUKI FILMOWEJ, MIASTO STOŁECZNE WARSZAWA, WOJEWÓDZTWO MAZOWIECKIE, MIASTO GDAŃSK dofinansowano ze środków MINISTRA KULTURY I DZIEDZICTWA NARODOWEGO produkcja i dystrybucja: NEXT FILM

Patron honorowy · Mecenas promocji filmu · Partner promocji filmu · Współfinansowanie · Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego · Koproducenci

eprasa.pl 8a138ed8a2

BLAST

PODCAST FESTIVAL

9-10.10.2026

Warszawa

Fabryka Norblina, Kinogram

KUP BILET

www.blastcast.pl

CAST!

eprasa.pl 8a138ed8a2

Największe podcasty w Polsce. Na żywo.



















Sprawdź listę twórców na blastcast.pl

eprasa.pl 8a138ed8a2

ZWIASTUN wielkiej REWOLUCJI

POD KONIEC XIX WIEKU GRUPA MŁODYCH PARYSKICH MALARZY OBWOŁAŁA SIĘ NABISTAMI. CZYLI PROROKAMI. CZY DORASTALI DO SWOJEJ NAZWY I RZECZYWIŚCIE MIELI PROFETYCZNE ZDOLNOŚCI? MAMY OKAZJĘ SIĘ O TYM PRZEKONAĆ NA PIERWSZEJ W POLSCE WYSTAWIE TEJ CIEKAWEJ FORMACJI ARTYSTYCZNEJ.



Félix Vallotton „Piłka. Zakątek parku z dzieckiem" (1899).

eprasa.pl 8a138ed8a2



Powiedzieć, że nabiści są słabo znani, byłoby przesadą. W pejzażu historii sztuki grupa znajduje się jednak w cieniu, który rzucają na nią wielkie modernistyczne ruchy artystyczne – ich poprzednicy, impresjoniści oraz następujący po nabistach przedstawiciele awangardowych „izmów" początku XX wieku. W dodatku historia nabistów jest stosunkowo krótka, artyści działali pod tym szyldem raptem parę lat. Warto do niej wracać przede wszystkim ze względu na wybitne prace, które po sobie zostawili. Grupę tworzyli nieprzeciętnie utalentowani twórcy. Ale również dlatego, że historia nabistów rzuca ciekawe światło na nastrój, tęsknoty i pragnienia epoki, której niespokojny duch wzywał artystów, by wymyślili sztukę na nowo.

WYŁOM

Był rok 1886, kiedy odbyła się ostatnia wspólna wystawa pierwszego, założycielskiego pokolenia impresjonistów, zresztą nie wszystkich: Monet i Renoir zrezygnowali z udziału, woleli już w tym czasie wystawiać swoje prace u marszandów zamiast z kolegami.

Kiedy w latach 70. XIX wieku impresjoniści zaczynali pokazywać publicznie swoje prace, wywoływały one skandale. Dekadę później było już jasne, że racja jest po ich stronie: wyłom w murach gmachu tradycyjnego, akademickiego malarstwa został uczyniony, droga wiodąca ku sztuce nowoczesnej stanęła otworem. Młodzi malarze chcieli iść nią dalej. Jednym z nich był Paul Sérusier, student prywatnej paryskiej szkoły artystycznej, Académie Julian. W 1888 roku wybrał się do Pont-Aven w Bretanii, gdzie w otoczeniu swoich akolitów przebywał Paul Gauguin. Ten urodzony w Paryżu i wychowany w Peru malarz samouk, były marynarz i urzędnik giełdowy, od końca lat 70. wystawiał z impresjonistami, ale proponował już coś nowego i bardziej radykalnego – na młodych malarzach robił duże wrażenie.



Paul Sérusier „Talizman" (1888).

W Pont-Aven młody Sérusier zwraca na siebie uwagę Gauguina. Mistrz udziela mu kilku wskazówek. Sérusier natychmiast wciela je w życie. Maluje pod okiem i kierunkiem Gauguina obraz: niewielki, wykonany na desce, którą można by zmieścić w większej kieszeni. A jednak, kiedy dzieło jest skończone, Sérusier czuje, że stworzył coś przełomowego. Czym prędzej wraca do Paryża, aby pokazać swoje osiągnięcie kolegom z Académie Julian. Obraz, który Paul Sérusier namalował w Pont-Aven, na pierwszy rzut oka łatwo wziąć za abstrakcję. Dopiero po chwili rozpoznajemy w kładzionych szybkimi pociągnięciami pędzla plamach intensywnych barw jesienny las, rzekę, odbicie drzew w wodzie, stojący na dalszym planie młyn. Pierwsze wrażenie jednak nie znika – jasne jest, że głównym celem malarza nie było pokazanie nam pejzażu. To kolor, kompozycja i ekspresja są głównymi bohaterkami tej pracy. Przyjaciele Sérusiera czekali na taki obraz. Stał się on kamieniem węgielnym grupy nabistów – jej „Talizmanem", bo pod takim tytułem przeszedł do historii sztuki.

GEST ESTETYCZNY

Trzon formacji stanowili dwudziestoparolatkowie. Oprócz Sérusiera w jej skład weszli Maurice Denis, Pierre Bonnard, Édouard Vuillard, Paul Ranson, Ker-Xavier Roussel, Georges Lacombe, Henri-Gabriel Ibels, Aristide Maillol i Félix Vallotton. Nazwę wywiedli od hebrajskiego słowa *navi'* oznaczającego proroka. Bawili się w rodzaj sekty – pracownię Ransona na Montparnassie nazwali „świątynią", nawiązując żartobliwie do zwyczajów obowiązujących w masonerii, nadawali sobie nawzajem organizacyjne pseudonimy. Bonnard został więc „nabistą bardzo japonizującym", Denis „nabistą od pięknych ikon", Sérusier „nabistą o płomiennej brodzie", Vallotton, który pochodził ze szwajcarskiej Lozanny, „nabistą cudzoziemcem", Ker-Xavier Roussel „nabistą bukolicznym", a Ranson „nabistą bardziej japonizującym niż nabista japonizujący". Pozowanie na bractwo i tajne stowarzyszenie było w ich wypadku ironiczną grą. Te zabawy praktykowane były jednak na tle epoki, w której poszukiwania duchowe, wiodące w różnych, często ekscentrycznych kierunkach, stały się niezwykle popularne. Gwałtowne przemiany cywilizacyjne – przyspieszająca rewolucja przemysłowa i technologiczna, rodzenie się społeczeństwa masowego, galopująca urbanizacja – wywoływały niepokój i reakcję w postaci rozkwitu zainteresowania mistyką, czerpiącą zarówno z tradycji europejskich, jak i orientalnych, ale również rozwój spirytyzmu, fascynację magią i okultyzmem. Na swój sposób zjawisko to przypominało późniejszy o kilkadziesiąt lat fenomen New Age, bo ludzie końca XIX wieku również lubili w ramach swoich duchowych przygód mieszać motywy pochodzące z odległych od siebie kultur, czasów i porządków.

Duchowe eksperymenty fin de siècle'u przeplatały się z artystycznymi. Ezoteryka, nauki tajemne, teozofia były popularne ►

eprasa.pl 8a138ed8a2



Pierre Bonnard i Ker-Xavier Roussel w Wenecji (1899).



Nadawali sobie nawzajem organizacyjne pseudonimy. Denis został więc „nabistą od pięknych ikon", a Sérusier „nabistą o płomiennej brodzie".

„Menuet księżniczki Maleine. Marthe przy pianinie" (1891) Maurice'a Denisa.

w środowiskach twórczych. Panowało też przekonanie, że to właśnie sztuka jest predestynowana do wyrażenia nowej duchowości, tak jak kiedyś służyła Kościołowi. Na scenie paryskiej jednym z bardziej ekscentrycznych głosicieli tego przekonania był Joséphin Péladan. Pisarz, animator życia kulturalnego, a także parareligijnego. Podobnie jak nabiści obwołał się kimś w rodzaju proroka, ale w przeciwieństwie do absolwentów Académie Julian traktował tę rolę śmiertelnie poważnie. Pozował na maga, powoływał się na rzekome babilońskie korzenie, paradował po Paryżu w długich szatach, w których wyglądał jak kapłan tajemniczego obrządku, którym zresztą poniekąd był jako twórca i przywódca nawiązującego do legend o templariuszach Zakonu Róży i Krzyża Świątyni i Graala. Był zaciekłym wrogiem wszystkiego, co trywialne, przeciętne, masowe i demokratyczne. W jego elitarnym, dążącym do przekroczenia banalnej codzienności projekcie trudna do przecenienia rola przypadała sztuce – to ona miała być wyrazem postulowanych przez paryskiego maga wyższych form życia. Péladan nie ograniczał się przy tym do teorii, organizował międzynarodowe wystawy. Można śmiało widzieć w nim protokuratora, działającego zresztą ze sporym powodzeniem – jego artystyczne przedsięwzięcia przyciągały tłumy.

Na początku lat 90. XIX wieku w kręgu zainteresowania Péladana znaleźli się nabiści. W 1892 roku wzięli oni udział w zorganizowanym przez niego Pierwszym Salonie Róży i Krzyża [*Salon de la Rose + Croix*]. Wystawa odbiła się głośnym echem w Paryżu, odwiedziło ją ponad 20 tysięcy widzów. Nabiści wystawiali na niej razem z symbolistami, z którymi jednak równie wiele ich łączyło, co dzieliło. Podobnie zresztą było z programem Péladana. Mag nazwał swoją wystawę „gestem estetycznym" i pokazywał ją pod sztandarem wojny, którą wypowiedział realizmowi. W tej kwestii nabistom było z jego postulatami po drodze, oni również byli estetami i uciekali od realizmu jak najdalej potrafili. Jednak malowanie mistycznych scen i ezoterycznych alegorii interesowało członków grupy już znacznie mniej, może z wyjątkiem Ransona, który miał takie inklinacje. Pozostali fascynowali się naturą, a także pogardzaną przez Péladana codziennością.

PŁASKA POWIERZCHNIA POKRYTA KOLORAMI

Nabiści są niejednoznaczni. Im głębiej wchodzi się w wystawę w Łazienkach Królewskich, tym bardziej jasne staje się, że to właśnie intrygująca nieokreśloność, zawieszenie między różnymi możliwościami modernistycznej sztuki jest istotą ich ruchu. Pod pewnymi względami blisko im było do symbolizmu, ale równie wiele, jeżeli nie więcej uwagi poświęcali zagadnieniom, którymi zajmowali się postimpresjoniści – a więc raczej kolorowi, formie i samej istocie malarskiego obrazu niż ezoterycznym tajemnicom i mistycznym symbolom. Funkcjonowanie pomiędzy dominującymi prądami epoki świetnie odbija się w geografii nabizmu. Dla ruchu, który zaczął się w Bretanii od namalowanego z inspiracji Gauguina obrazu Sérusiera, północne wybrzeże Francji pozostało niewyczerpanym źródłem inspiracji. Gauguin, ojciec chrzestny grupy, w 1891 roku przeniósł się do Polinezji, ale nabiści nie ►

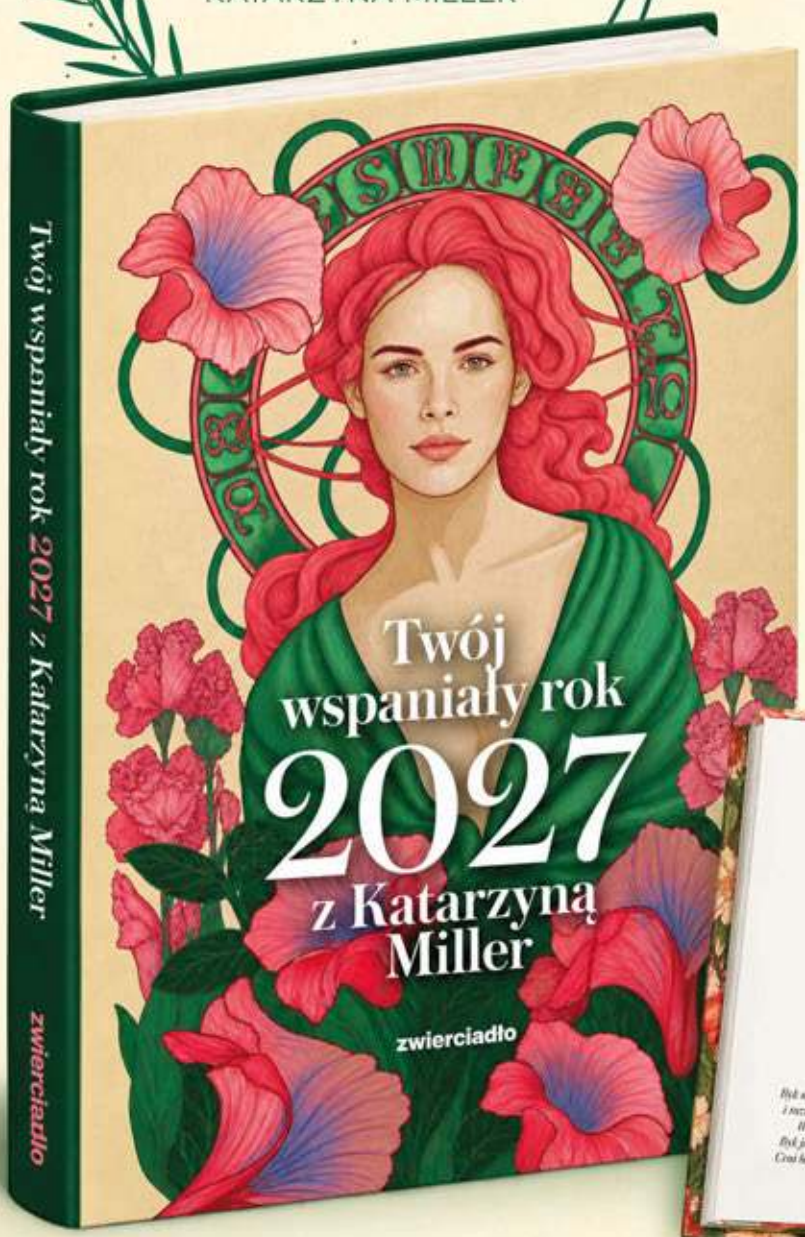
eprasa.pl 8a138ed8a2

zwierciadło

„Lepsze życie zaczyna się od Ciebie."
KATARZYNA MILLER

Twój wspaniały rok 2027 z Katarzyną Miller

Planer, który pomoże Ci zrobić krok w stronę lepszego życia





Do kupienia w księgarniach i na stronie **sklep.zwierciadlo.pl**

eprasa.pl 8a138ed8a2





Od lewej: Pierre Bonnard „Dziewczyna w czarnych pończochach" (1893).

Maurice Denis „Słoneczna plama na tarasie" (1890).

przestali jeździć nad Atlantyk. Bretania – z jej surowymi pejzażami, dzikością, „malowniczymi" postaciami rybaków i kobiet w tradycyjnych strojach – stała się swego rodzaju poligonem doświadczalnym, na którym eksperymentowali z tworzeniem nowych relacji malarstwa z krajobrazem, przestrzenią i kolorem. W Paryżu z kolei związani byli ze środowiskiem „La Revue Blanche", pisma literacko-artystycznego, wydawanego przez Aleksandra, Tadeusza i Ludwika-Alfreda Natansonów, synów pochodzącego z Warszawy bankiera i kolekcjonera Adama Natansona. Bracia znali się z Vuillardem i Denisem jeszcze ze szkoły średniej. W sensie literackim ich magazyn ciążył w stronę symbolizmu, ale na stronach i okładkach „La Revue Blanche" regularnie gościły rysunki i grafiki nabistów. Gorącą protektorkę mieli także w osobie żony Tadeusza Natansona – Marii, czyli legendarnej Misi Godebskiej, pianistki, koneserki i mecenaski sztuki, piękności będącej obiektem licznych westchnień i plotek. Jako muza artystów Misia należała do najczęściej portretowanych kobiet ówczesnego Paryża, nabiści nie należeli w tym względzie do wyjątków, zwłaszcza że połowa z nich się w niej podkochiwała, a niektórych podejrzewano też o romanse z wirtuozką.

„Obraz, zanim stanie się koniem bojowym, nagim ciałem czy anegdotą, jest przede wszystkim płaską powierzchnią pokrytą kolorami, zestawionymi w pewnym porządku", pisał młody Maurice Denis. W tym zdaniu zawiera się program nabistów – mowa jest w nim o autonomii dzieła sztuki. I o tym, żeby odejść od renesansowej koncepcji obrazu jako okna, przez które patrzy się na pejzaż, pole historycznej bitwy, scenę mitologiczną lub postać władcy. Nabiści pragnęli, by widz widział przede wszystkim obraz – kolory, napięcia kompozycyjne, emocje, a dopiero w dalszej kolejności to, co jest na nim przedstawione. Cel artystów był zatem jasny, środków jego realizacji w programie nabistów jednak nie znajdziemy. Nie dokonali żadnego przełomowego wynalazku, jak później uczynili to kubiści czy Kazimierz Malewicz, malując „Czarny kwadrat". Przeciwnie, to właśnie poszukiwania drogi wiodącej do nowego, autonomicznego obrazu jawią się jako istota ich ruchu. Były one zakrojone na szeroką skalę. Oczywiście przerobili lekcję impresjonizmu, jednak jeszcze uważniej słuchali Gauguina. Fascynowali się japońskimi drzeworytami, z których przejęli asymetryczne kompozycje i ideę budowania przestrzeni za pomocą płaskich plam koloru zamiast zakorzenionej w europejskiej tradycji od czasów renesansu perspektywy. Romansowali z symbolizmem, ale z drugiej strony wiele z najlepszych obrazów nabistów to kameralne, wręcz intymne sceny z życia rodzinnego i miłosnego, studia pejzażu i natury. Podobnie jak współczesny im brytyjski ruch Arts and Crafts marzyli o skróceniu dystansu między twórczością i życiem – zacierali więc granicę między sztuką wysoką i użytkową, od malowania obrazów płynnie przechodzili do projektowania plakatów, tapiserii, tkanin i całych wnętrz.

OBIETNICA

Malowane przez nabistów portrety Misi Godebskiej to niejedyne polskie wątki na wystawie w Muzeum Łazienki Królewskie. Na pierwszej w naszym kraju wystawie ruchu prace Francuzów zestawiono z dziełami polskich artystów, których praktyki w różny sposób rymują się z ich programem. To tak różni artyści jak postimpresjonista i przyjaciel Gauguina Władysław Śliwiński, Mela Muter, secesjonista Edward Okuń czy symbolista i perwersyjny fantasta Marian Wawrzyniecki. Szerokość tych kuratorskich skojarzeń dobrze oddaje istotę nabistycznego projektu – który był nie tyle odpowiedzią na wyzwanie stworzenia nowego modernistycznego języka sztuki, ile laboratorium jego wykuwania.

Już pod koniec lat 90. XIX wieku drogi nabistów zaczęły się rozchodzić. Więzi przyjaźni wciąż ich łączyły, ale artystycznie każdy z nich szedł w swoją stronę. Na horyzoncie widać już było zwiastuny wielkiej rewolucji, którą w sztuce miały przynieść radykalne kierunki i inwencje początku XX wieku: fowizm, kubizm, abstrakcja. Zapowiedzi większości tych konceptów możemy odnaleźć w dziełach nabistów. W tym sensie dotrzymali obietnicy, którą złożyli, kiedy obwoływali się profetami – ich proroctwa się spełniły. ●

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

Rubryka powstaje we współpracy z ASOM Collection.

OBRAZY: MUZEUM D'ORSAY, PARYŻ. ZDJĘCIE: KOLEKCJA PRYWATNA, MATERIAŁY PRASOWE.

eprasa.pl 8a138ed8a2

NATURALNA PIELĘGNACJA CIAŁA

beBIO Cosmetics

ŻELE POD PRYSZNIC I BALSAMY DO CIAŁA

bebiocosmetiqs.pl



5 FORM KWASU HIALURONOWEGO

ZMYSŁOWY ZAPACH

JEDWABISTA FORMUŁA

Tylko tu!

ROSSMANN Moja Drogeria

eprasa.pl 8a138ed8a2



Film „MNIEJ OBCY” od 7 października w serwisie Netflix.

DO ODKRYCIA

TEN WYWOŁUJĄCY FALĘ NOSTALGII FILM UDOWADNIA, ŻE CHOĆ HISTORIA ZESPOŁU LADY PANK I JEGO FRONTMANA JANA BORYSEWICZA TO WAŻNY KAWAŁ HISTORII POLSKIEJ MUZYKI I POPKULTURY, WIEMY O NIEJ NAPRAWDĘ NIEWIELE. JEŚLI COKOLWIEK.

Większość ludzi w tym kraju potrafi zaśpiewać refreny takich przebojów, jak „Mniej niż zero” czy „Marchewkowe pole”. A już na pewno potrafią to roczniki pamiętające lata 80. Tylko kto konkretnie i w jakich okolicznościach te przeboje wymyślił? Najlepszym dowodem na to, jak mało znamy historię zespołu i jego frontmana jest fakt, że Borysewicza wiele osób myli z Januszem Panasewiczem, wokalistą grupy. To trochę tak, jakby Brytyjczycy mylili członków The Police. A przecież był czas, kiedy Lady Pank słychać było w Polsce wszędzie.



Czy temu, że wiemy o losach zespołu tak niewiele, winna jest tak zwana wielka historia? Bo choć w minionym ustroju Lady Pank był w mainstreamie, służąc jako wentyl bezpieczeństwa – który pomagał rozładować emocje młodego pokolenia w miarę kontrolowany sposób – to jednocześnie władza ludowa traktowała muzyków nieufnie, jako potencjalne zagrożenie ideologiczne. Jeżeli nie czytało się wywiadu rzeki z Borysewiczem, książki sprzed paru lat (o tym samym tytule, co najnowszy film) raczej nie ma się świadomości, że na przykład Lady Pank trafił w latach 80. do Nowego Jorku i że były plany, by występował jako support Madonny. Albo że Borysewicz, gitarzysta i kompozytor współpracujący wcześniej z innymi sławami polskiej sceny, założył grupę razem z autorem tekstów Andrzejem Mogielnickim, równie charyzmatyczną postacią, choć z pewnością mniej krnąbrną. Do powszechnej świadomości przedostał się głównie jeden epizod, niechlubny, z koncertu w Dzień Dziecka 1986 roku. Jeśli nie wiecie, o czym piszę, to ta scena w „Mniej obcym” będzie dla was zaskoczeniem. Jeśli wiecie, w filmie dobrze zarysowano kontekst: co to był za moment w burzliwym życiorysie głównego bohatera. Jaki więc jest „Mniej obcy”? Największa siła filmu to siła nostalgii, ale też obsady – na czele z filmowym Janem Borysewiczem. Trudno uwierzyć, że Mikołaj Bukrewicz jest jako aktor absolutnym debiutantem, na co dzień zresztą, nomen omen, kompozytorem i gitarzystą. ■

ZDJĘCIA: ZUZANNA WOŃSKA.

eprasa.pl 8a138ed8a2

WP kobieta

#WSZECHMOCNE



5. edycja

Plebiscytu #Wszechmocne

Oddajemy głos kobietom,
mówimy o ich sukcesach i wspólnie
nagradzamy ich osiągnięcia!

Sponsor strategiczny: APART.pl

eprasa.pl 8a138ed8a2



STUDIO ZWIERCIADŁO
– tu dźwięk spotyka się z formą

USYTUOWANE W WARSZAWSKIEJ KAMIENICY NOWE STUDIO WYDAWNICTWA ZWIERCIADŁO PRZEŁAMUJE KONWENCJĘ FUNKCJONALNYCH PRZESTRZENI DO NAGRAŃ CZY ZDJĘĆ. POŁĄCZENIE WYSOKIEGO DESIGNU I NAJLEPSZEJ KLASY AKUSTYKI SPEŁNIA NASZE MARZENIA O JAKOŚCI PRODUKCJI AUDIOWIZUALNYCH.

Zdjęcia **TOMO YARMUSH** Projekt wnętrza **AKA STUDIO**

Kiedy tworzyliśmy Studio Zwierciadło, mieliśmy jeden cel: powołać do życia miejsce, które stanie się unikalnym butikowym domem produkcyjnym. I tak na 150 metrach kwadratowych kamienicy w centrum Warszawy powstała przestrzeń z myślą o twórcach, którym zależy na technicznej jakości nagrania oraz na tym, żeby obraz i dźwięk tworzyły spójną całość.
Centralnym założeniem projektu było to, żeby akustyka i estetyka nie konkurowały ze sobą, a raczej wzajemnie się wzmacniały. Widać to wyraźnie w sposobie, w jaki zaprojektowano ściany czy podłogi, oraz w selekcji mebli i tekstyliów. Studio Zwierciadło to pięć przystosowanych sprzętowo i akustycznie pomieszczeń utrzymanych w apartamentowej estetyce. Każde z nich dzięki wełnianym zasłonom, miękkim meblom i zmiennym źródłom światła pozwala na kreację kilkudziesięciu różnych aranżacji. Nie jest to miejsce o jednym określonym charakterze – pozwala na wiele rozwiązań scenograficznych. Ta elastyczność stanowi odpowiedź na potrzeby twórców, którzy poszukują oryginalności i chcą się wyróżniać.

BRZMIENIE MATERII

Akustyka nie jest tu tylko koniecznością techniczną, ale częścią architektury wnętrza. Największe studio łączy twarde faktury mikrocementu, skalnych paneli z miękkością kurtyn, luksusowych tkanin i obić foteli (NOOM), a także piaskowej wykładziny, która jest łącznikiem z pozostałymi wnętrzami. Mamy tu kilka możliwych planów: jasną przestrzeń z mikrocementem na ścianach i podłodze, tkanym dywanem i awangardowymi dodatkami (np. ceramiką Malwiny Konopackiej czy lampami Flos), wytapetowaną wnękę z kremowymi fotelami o rzeźbiarskiej bryle i wysokim lustrem osadzonym na marmurze (NOOM). Największe studio

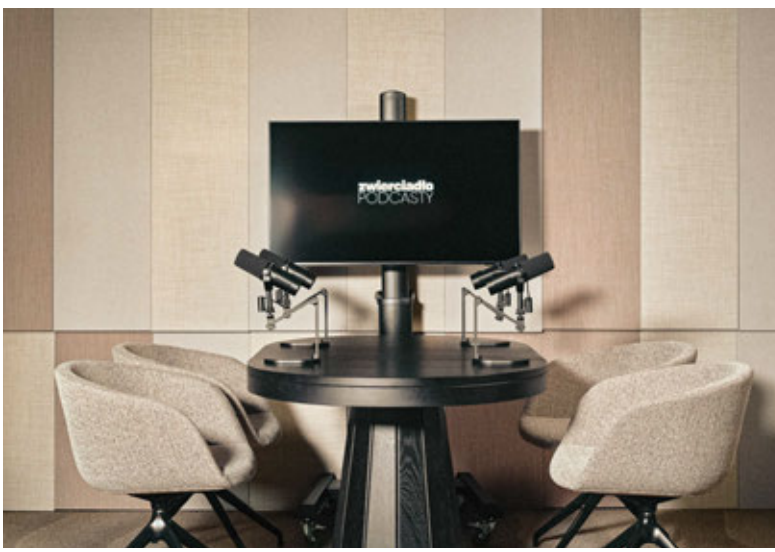
REKLAMA

eprasa.pl 8a138ed8a2









ma dzięki tym elementom spokojny, hotelowy charakter – doskonały do sesji zdjęciowych, wideocastów czy webinarów.

W średnim studiu panele akustyczne wykonane z filcu marki Flexxica stanowią element dekoru. Faliste, organiczne kształty wycinane w materiale akustycznym tworzą kompozycję naścienną, która jednocześnie pochłania niepożądane częstotliwości i działa jak tło dla nagrań wideo. Efekt jest ciepły, nowoczesny i natychmiast rozpoznawalny jako profesjonalny – bez konieczności sięgania po stereotypowe rozwiązania studyjne.

Małe studio to dramaturgiczna przestrzeń z czarnym tłem, w której centralnym elementem jest aranżacja foteli i dzieł sztuki. Wśród nich są drewniane trójwymiary Andrzeja Sobiepana, akustyczne obrazy marki Ludism i Baffeo autorstwa Oli Niepsuj, a także rzeźbiarska lampa Catellani & Smith przypominająca pociągnięcie pędzla zamoczonego w kobaltowej farbie. Taka scenografia nadaje się idealnie do kameralnych wywiadów, których charakter ma być intymny, niemal teatralny.

Studio ma nie tylko dobrze wyglądać, ale też wywołać emocje i oddziaływać na zmysły. Każde pomieszczenie ma inny nastrój, inne natężenie bodźców, inną temperaturę emocjonalną.

JEŚLI WIDZISZ W STUDIU ZWIERCIADŁA PRZESTRZEŃ DLA SWOJEGO PODCASTU LUB PROJEKTU, SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI. EMAIL: STUDIO@GRUPAZWIERCIADLO.PL
INSTAGRAM @STUDIO_ZWIERCIADLO

eprasa.pl 8a138ed8a2

MODA

KOLEKCJA LEVI'S BLUE TAB JESIEŃ - ZIMA 2026





W STRONĘ PROSTOTY

Minimalizm, szafa kapsułowa, uniseks, ubrania one size... Wiele modowych idei, które dziś wydają się oczywiste, wyrasta z japońskiego sposobu myślenia o ubiorze. To właśnie z Japonii przyszło do nas przekonanie, że ubranie ma przede wszystkim służyć człowiekowi.

Tekst **GABRIELA CZERKIEWICZ**

Paryż, początek lat 80. Na paryskich wybiegach królują seksapil, perfekcyjnie skrojone marynarki, błyszczące tkaniny i moda, która ma podkreślać status. W tym świecie pojawiają się Rei Kawakubo i Yohji Yamamoto. Przywożą ubrania, które wyglądają tak, jakby ktoś zapomniał je wykończyć. Są czarne, asymetryczne, obszerne. Nie podkreślają sylwetki, czasem nawet wręcz ją ukrywają. „Dziś trudno wyobrazić sobie, że był czas, gdy nienawykli byliśmy do oglądania tych mnisio surowych, a jednocześnie niewiarygodnie seksownych ubrań. Jeszcze trudniej przypomnieć sobie poruszenie i szok, jakie wywołały na początku lat 80. pokazy mody, podczas których ubrane w żałobne stroje modelki z ogolonymi głowami i bez cienia makijażu prezentowały kolekcje Yamamoto, podczas gdy większość projektantów z tamtych czasów proponowała tylko szpilki, lakierowane skóry i wypchane ramiona" – wspominała w artykule „Feeling the Flow of Yamamoto", opublikowanym na łamach „New York Times'a" w 2011 roku, dziennikarka i krytyczka mody Suzy Menkes. Dla części krytyków był to prawdziwy szok, a dla innych początek nowej epoki. Dziś wiemy już na pewno, że był to jeden z tych momentów, które zmienią nie tylko historię mody, ale i kultury wizualnej.

JAPOŃSKA AWANGARDA

Kiedy Kawakubo i Yamamoto pojawili się w Paryżu, Europa zobaczyła modę opartą na zupełnie innym sposobie myślenia. Zachodni projektanci przez dziesięciolecia skupiali się na sylwetce. Ubranie miało modelować ciało, zaznaczać talię, wydłużać nogi, podkreślać biust. Japońscy projektanci radykalnie zmienili sposób myślenia o konstrukcji ubrania. Zamiast dążyć do idealnych proporcji, eksperymentowali z asymetrią i celowym zaburzeniem formy. W miejsce dopasowania pojawiła się objętość, a dekoracyjność ustąpiła miejsca skupieniu na konstrukcji i kształcie.

Dla Kawakubo i Yamamoto czerń (do tej pory zarezerwowana głównie na wieczór i specjalne okazje) przestała być po prostu kolorem. Ich kolekcje wyglądały na niedokończone, podarte, przypadkowo założone. Ubrania były często pozbawione płci, a efekt ten wzmacniała właśnie czerń. Yohji Yamamoto od początku tworzył ubrania dla kobiet, które nie potrzebowały niczego udowadniać. Jego szerokie płaszcze, męskie marynarki, białe koszule i obszerne spodnie dawały swobodę ruchu. „Fizycznie kobiece ciało jest jak pustynia, na której wydmy, przenoszone przez wiatr, nieustannie zmieniają swoje kształty. Staram się tworzyć zgodnie z tym ruchem" – powiedział projektant w wywiadzie ►

eprasa.pl 8a138ed8a2



YAMAMOTO JESIEŃ – ZIMA 2026



WATANABE WIOSNA – LATO 2022



MARGIELA WIOSNA – LATO 2011

Kimono było dla mnie punktem wyjścia, który otworzył dużo większy obszar: relację ubrania z ciałem, przestrzenią, ruchem i emocją. W klasycznym europejskim kroju bardzo często projektujemy na ciele. Mnie interesuje również to, co dzieje się wokół niego. Przestrzeń pomiędzy ciałem a ubraniem jest dla mnie równie ważna jak sama forma"

– Joanna Hawrot, projektantka mody

Na zdjęciu:
Joanna Hawrot w sukni z autorskiej kolekcji „Gloria".

dla „L'Express" w grudniu 2010 roku. Prasa okrzyknęła jego estetykę mianem „inteligentnego minimalizmu".

Rei Kawakubo poszła jeszcze dalej. Jej projekty często przypominały bardziej architekturę niż tradycyjne ubrania. Potrafiła deformować sylwetkę, przesuwać proporcje, dodawać objętość tam, gdzie moda zwykle próbowała ją ukryć. W kolekcji Body Meets Dress, Dress Meets Body z 1997 roku wypukłości wszyte pod materiałem zmieniały naturalny kształt ciała. Kawakubo podważała podstawowe założenie mody: że ubranie ma przede wszystkim sprawiać, że wyglądamy atrakcyjniej. W jej pierwszym sklepie Comme des Garçons nie było nawet luster. Projektantka chciała, by klientki skupiały się na tym, jak czują się w ubraniu, a nie wyłącznie na tym, jak wyglądają. „Wszystko, co robię lub co jest postrzegane jako rezultat pracy Comme des Garçons, jest takie same" – powiedziała kiedyś Kawakubo. Dotyczy to kolekcji ubrań, linii perfum, wystroju sklepów (które sprawiają wrażenie zimnych galerii sztuki) czy wystaw w muzeum.

PLISY I WSZYSTKO POMIĘDZY

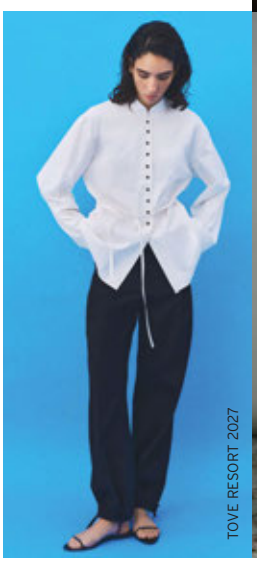
Trzecim projektantem, który odegrał kluczową rolę w japońskiej rewolucji w Paryżu, był Issey Miyake. Interesowała go konstrukcja ubrania i możliwość uwolnienia go od sztywnego podziału na rozmiary, sylwetki i okazje. Jego punktem wyjścia była idea *a piece of cloth*, czyli ubrania powstającego z jednego kawałka materiału. Zakorzeniona w konstrukcji kimona, w jego pracach spotkała się z nowoczesną technologią i eksperymentami z tkaniną. Przełomem okazała się kolekcja Pleats Please z 1993 roku. Miyake opracował własną metodę plisowania, dzięki której ubrania były lekkie, elastyczne, łatwe w pielęgnacji i mogły dopasowywać się do różnych sylwetek.

eprasa.pl 8a138ed8a2













1. Kolekcja Comme des Garçons zatytułowana Body Meets Dress, Dress Meets Body z 1997 roku. „Another Magazine" nazwał ją „parodią patriarchalnych sylwetek". **2.** Kansai Yamamoto był autorem wielu słynnych kostiumów scenicznych Davida Bowiego. **3.** Dzieło sztuki Yasumasy Morimury na sukience z golfem z linii Pleats Please marki Issey Miyake.

Drogę japońskiej modzie na europejskie salony otworzył Kenzo Takada, który w 1970 roku zaprezentował w Paryżu swoją pierwszą kolekcję. Moda z metką Kenzo była przeciwieństwem surowej awangardy, którą dekadę później pokazali jego rodacy. Kolekcje Kenzo były kolorowe, pełne wzorów, swobodne, łączyły japońskie inspiracje z europejskim prêt-à-porter. Takada pokazał, że japoński projektant może wejść do centrum francuskiej mody i nie musi podporządkowywać się jej regułom. W 1971 roku w Londynie pojawił się także Kansai Yamamoto, którego pełne koloru, teatralne projekty przyciągnęły uwagę prasy, przede wszystkim dzięki jego współpracy z Davidem Bowiem.

Projektanci z Japonii pokazali Europie, że ubranie może być czymś więcej niż sposobem dekorowania ciała. Może zadawać pytania o jego granice, płeć, proporcje i sposób, w jaki chcemy być widziani. To dzięki nim krytycy sztuki po raz pierwszy zaczęli patrzeć na modę, jak na jedną z dziedzin sztuki.

Japońska estetyka wniosła do europejskiej mody zupełnie inne spojrzenie na piękno. W kulturze Japonii od wieków obecna jest idea wabi-sabi, która pozwala dostrzegać wartość w niedoskonałości, prostocie i przemijaniu. Piękno nie wynika tu z perfekcji, lecz z autentyczności, śladów czasu i naturalności. To podejście wydaje się szczególnie atrakcyjne dziś, w świecie mediów społecznościowych, gdzie rzeczywistość coraz częściej bywa wygładzona przez filtry, retusz i sztuczną inteligencję.

KULTURA PRAKTYCZNEGO PROJEKTOWANIA

Japońskie inspiracje wkroczyły do europejskiej mody już w XIX wieku. Po otwarciu Japonii na handel z Zachodem europejscy artyści i projektanci zachwycili się japońskimi drzeworytami, ►

eprasa.pl 8a138ed8a2



1. W styczniu 2025 roku w dzielnicy Joo Chiat w Singapurze otwarto wystawę i sklep pop-up upamiętniające 20 lat współpracy Louis Vuitton i japońskiego artysty Takashiego Murakamiego. **2.** Murakami podczas pokazu Louis Vuitton w styczniu 2025 roku. **3.** Torebka Louis Vuitton w słynne kropki Yayoi Kusamy z drugiej kolekcji francuskiego domu mody i japońskiej artystki z 2023 roku.

tkaninami, ceramiką i konstrukcją ubioru. Zjawisko to nazwano japonizmem. Japońskie motywy pojawiały się na tkaninach, we wnętrzach i na przedmiotach codziennego użytku, ale wpływ sięgał także europejskich szaf. Projektantów zachwycała przede wszystkim konstrukcja kimona: płaskie kawałki materiału, prostokątne formy, szerokie rękawy i sposób, w jaki ubranie otacza ciało, zamiast je modelować. W XX wieku elementy tej konstrukcji wykorzystywali między innymi Paul Poiret, Madeleine Vionnet czy Jeanne Lanvin.

Amerykańska projektantka Bonnie Cashin dostrzegła w japońskim ubiorze coś, co współczesna moda odkrywa na nowo: przekonanie, że ubranie powinno przede wszystkim służyć człowiekowi. Powinno dawać swobodę ruchu, dostosowywać się do różnych sylwetek i odpowiadać na potrzeby codziennego życia.

Dla Japończyków warstwowość od zawsze była czymś więcej niż zabiegiem stylistycznym. Pozwalała dostosować strój do zmiennej pogody, różnych sytuacji i codziennych aktywności.

Podejście, które stawia funkcjonalność ponad chwilowe trendy, stało się jednym z najtrwalszych japońskich wkładów do światowej mody. Widać go dziś w popularności kapsułowej garderoby, ubraniach unisex, oversize'owych fasonach czy noszeniu kilku warstw odzieży. Dla Japończyków warstwowość od zawsze była czymś więcej niż zabiegiem stylistycznym. Pozwalała dostosować strój do zmiennej pogody, różnych sytuacji i codziennych aktywności. Współcześnie ta praktyczna filozofia coraz mocniej przemawia do Europejczyków, którzy, szczególnie po pandemii, w modzie szukają nie tylko nowych trendów, ale też wygody, jakości i trwałości. Uniqlo od wielu lat promuje filozofię LifeWear, która zakłada tworzenie ubrań do życia, a nie na jeden sezon, co oznacza, że japońska marka projektuje ubrania pod konkretne potrzeby, a nie style. Opinie klientów mają realny wpływ na rozwój produktów marki. Firma zbiera miliony komentarzy rocznie i wykorzystuje je przy projektowaniu kolejnych wersji ubrań.

Poszukiwanie jakości w modzie dobrze widać w rosnącym zainteresowaniu wymagających klientów japońskim denimem, którego historia zaczęła się wraz z powojenną fascynacją amerykańskim stylem. To właśnie wtedy, wraz z amerykańskimi żołnierzami stacjonującymi w Japonii, trafiły tam dżinsy Levi's. Początkowo były symbolem amerykańskiego stylu życia, ale z czasem stały się przedmiotem niemal kolekcjonerskiej fascynacji. Już w latach 60. i 70. japońscy producenci zaczęli z niezwykłą dokładnością analizować konstrukcję dżinsów, rodzaje tkanin i techniki produkcji. Przełom nastąpił w latach 80., gdy wiele amerykańskich marek stawiało na automatyzację i masową produkcję. Japończycy obrali przeciwny kierunek. Niewielkie manufaktury wróciły do tradycyjnych metod tkackich, wykorzystując zabytkowe krosna typu *shuttle loom*. To właśnie dzięki nim powstawał charakterystyczny selvedge denim, ceniony za trwałość, jakość i sposób, w jaki starzeje się wraz z właścicielem.

Historia zatoczyła koło. Dziś to amerykańska marka, od której wszystko się zaczęło, sięga do wartości rozwiniętych i pielęgnowanych przez japońskich rzemieślników. Najlepiej widać to w kolekcjach Blue Tab, najbardziej premium linii Levi's. Marka podkreśla w niej znaczenie tradycyjnego rzemiosła, jakości wykonania i autorskiego japońskiego denimu, który staje się punktem wyjścia dla współczesnych interpretacji jej archiwalnych fasonów. Najnowsza kolekcja Blue Tab na sezon jesień-zima 2026 pozostaje mocno zakorzeniona w japońskim rzemiośle. Przedstawiciele marki podkreślają, że choć linia wykorzystuje dziś również luksusowe materiały z całego świata, to właśnie japoński denim, tradycyjne techniki produkcji i barwienie czystym indygo pozostają jej fundamentem.

Rozwój japońskiego denimu dobrze pokazuje charakterystyczne dla Japończyków podejście do projektowania. Nie stworzyli ani denimu, ani dżinsów, potrafili jednak nadać im zupełnie nową wartość. Popularny element amerykańskiej garderoby zamienili w przedmiot rzemiosła, a następnie pokazali, że jakość, trwałość i szacunek dla materiału mogą być równie ważne, co sam projekt. ●

ZDJĘCIA: ZUZA KRAJEWSKA, LAUNCHMETRICS.SPOTLIGHT, THE ASAHI SHIMBUN, WWD, MIKE KEMP/GETTY IMAGES, ANDREW JACOBS, GUY MARINEAU, ALESSANDRO LUCIONI, MATERIAŁY PRASOWE.

eprasa.pl 8a138ed8a2







DOBRZE DOPASOWANE

KAŻDA Z NAS MA W SZAFIE TAKIE DŻINSY, KTÓRE ZAKŁADA BEZ ZASTANOWIENIA. SPRAWDZAJĄ SIĘ W PODRÓŻY, PODCZAS ZABIEGANEGO DNIA W MIEŚCIE I WTEDY, GDY CHCEMY WYGLĄDAĆ DOBRZE BEZ WIĘKSZEGO WYSIŁKU. NIE SĄ CHWILOWĄ MODĄ ANI SEZONOWYM KAPRYSEM. PO PROSTU DZIAŁAJĄ. BYĆ MOŻE WŁAŚNIE DLATEGO DENIM POZOSTAJE JEDNYM Z NAJBARDZIEJ DEMOKRATYCZNYCH ELEMENTÓW GARDEROBY, A POSZUKIWANIE IDEALNEJ PARY WCIĄŻ PRZYPOMINA TROCHĘ POSZUKIWANIE ŚWIĘTEGO GRAALA.

Levi's, marka, która od ponad 170 lat współtworzy historię dżinsu, dobrze rozumie tę potrzebę. Na sezon jesień-zima 2026 odświeża swoją damską serię 700, jedną z najbardziej rozpoznawalnych i najchętniej wybieranych linii dżinsów. Tym razem uwaga skupia się nie tylko na krojach, ale przede wszystkim na komforcie noszenia. Uwagę zwraca przede wszystkim nowa tkanina premium z włóknami TENCEL™, która sprawia, że denim staje się wyraźnie bardziej miękki, elastyczny i przyjemny w noszeniu. Materiał lepiej dopasowuje się do ruchu, zachowując przy tym swój kształt przez cały dzień. To zmiana, którą łatwo zauważyć już przy pierwszym założeniu. Odświeżona seria odpowiada także na różne potrzeby i style, dlatego do rodziny 700 dołączają dwa nowe fasony. Model 722 High Rise Slim stanowi współczesną interpretację dopasowanych dżinsów. Łączy smukłą linię z prostszą nogawką, dzięki czemu wygląda świeżo i bardziej swobodnie. Z kolei 723 High Rise Straight to propozycja dla kobiet, które cenią luźniejszy charakter i niewymuszoną elegancję codziennych stylizacji.

Zmiany objęły również jeden z najbardziej rozpoznawalnych modeli marki, czyli 721 High Rise Skinny. Subtelnie przeprojektowane proporcje nadają mu bardziej aktualny wygląd, zachowując cechy, które od lat zapewniają mu popularność. W serii znajdziemy także fasony 725 High Rise Bootcut, 726 High Rise Flare oraz 728 High Rise Wide Leg.

Spójna seria 700 pokazuje, jak bardzo zmieniło się nasze podejście do denimu. Dziś liczy się już nie tylko wygląd, ale także wygoda i sposób, w jaki ubranie funkcjonuje w codziennym życiu. Levi's przypomina, że dobrze zaprojektowane dżinsy mogą łączyć wszystkie te cechy, pozostając jednym z najbardziej niezawodnych elementów kobiecej garderoby.



ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 8a138ed8a2



POPATRZ W NIEBO

Nowa odsłona **PANDORA Talisman** czerpie z astrologii i symboliki. Wśród nowości znalazły się medaliony ze znakami zodiaku, ruchome pierścionki oraz naszyjnik z zapięciem T-bar. Ambasadorką linii została Zalia.

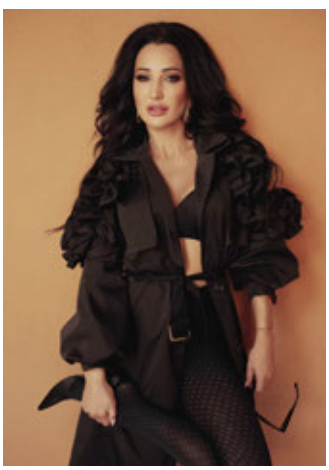
www.pl.pandora.net



FOLK 2.0

Polskie motywy ludowe wracają w lekkiej, nowoczesnej formie. Chusta **W.KRUK New Folk** czerpie z tradycji haftu, ale zamiast dosłowności stawia na wyrazisty wzór i szlachetność jedwabiu. Można nosić ją na szyi, we włosach albo przewiązaną przy torebce.

www.wkruk.pl



Z NUTĄ EKSTRAWAGANCJI

Justyna Steczkowska ponownie wystąpiła w kampanii **GATTY**. Jesienna odsłona marki jest pełna charakteru. W kolekcji klasyczne rajstopy przeplatają się ze wzorami i koronką, a bielizna gorsetowa pojawia się zarówno w codziennych, jak i wieczorowych zestawach.

www.gatta.pl

BEZPIECZNA BAZA

*Kolekcja **Essence AW26 The Odder Side** łączy szlachetne tkaniny, brązy, beże, czerń i granat z detalami, które nadają sylwetkom wyrazistość. Wśród propozycji jest wodoodporny płaszcz, kurtka 60's i spodnie o dopracowanym kroju. W kampanii promocyjnej wystąpiła modelka Monika Jagaciak.*

www.theodderside.com





W KRĘGU ELEGANCJI

W linii **TOUS Infinity** motyw nieskończoności znajdziemy m.in. na torebkach o prostych, kobiecych formach. Modele na co dzień uzupełnia biżuteria z tym samym symbolem, którą możemy nosić solo lub w zestawach.

www.tous.com

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 8a138ed8a2

BERGMAN

EYEWEAR



Dołącz do nas!

Oprawki i okulary przeciwsłoneczne marki Bergman dostępne są w salonach optycznych w całej Polsce. Listę salonów w Twojej okolicy sprawdź na **bergman.pl**

To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją użytkowania lub etykietą. Oprawy okularowe są wyrobem medycznym przeznaczonym do mocowania soczewek korygujących wady wzroku. Producentem wyrobu i nadawcą reklamy jest Prostaf sp. z o.o. sp.k.

eprasa.pl 8a138ed8a2

DOBRE RAMY

W tym sezonie marka **BERGMAN** stawia na oprawki, które mają mocny charakter, ale nadal pozostają łatwe w stylizacji. Proste linie spotykają się z oryginalnymi kształtami i kolorami, tworząc modele dla miłośników klasyki oraz tych, którzy lubią zwracające uwagę dodatki na co dzień.

www.bergman.pl



SUBTELNE WARSTWY

Miękkość, prześwity i głębokie kolory. **INTIMISSIMI** rozwija linię **Ultralight** z kaszmirem i łączy lekkie dzianiny z modalu i kaszmiru z koronkową bielizną. Wśród nowości pojawiają się fasony z odkrytymi ramionami oraz nowe kolory: Baltic Green, Port Red, Moka Brown i Purple Grape.

www.intimissimi.com





STYLOWO I Z WYCZUCIEM

*Klasyka spod znaku **DENI CLER** nabiera tej jesieni swobodniejszego charakteru. Płaszcze, garnitury i dzianiny łączą precyzyjne kroje z miękkimi tkaninami: wełną, alpaką, kaszmirem i jedwabiem. Szlachetny granat, camel, brązy i khaki przełamują turkus oraz wyraziste detale.*

Nowa kolekcja dostępna jest w sklepach stacjonarnych Deni Cler oraz na stronie www.denicler.eu.



KLASYCZNA PIĘKNOŚĆ

Od 1983 roku Panthère de Cartier pozostaje ikoną zegarmistrzowskiej elegancji. Jej znak rozpoznawczy? Miękka bransoleta, która swobodnie układa się na nadgarstku i przywołuje płynne ruchy pantery.

Zegarki Cartier dostępne są w salonach W.KRUK i na wkruk.pl.

W CHŁODNIEJSZE DNI

Szary płaszcz **TARANKO** to jeden z tych elementów garderoby, które zostają z nami na dłużej. Wykonany w 100% z wełny, ma prosty fason midi, raglanowe rękawy i wiązanie w talii, które nadaje sylwetce wyraźniejszą linię. Regulowany kołnierz pozwala nosić płaszcz dokładnie tak, jak chcemy.

www.taranko.com



ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 8a138ed8a2

HEGO'S
MILANO



1



2, 3

Autor obrazu: Stanisław Lorenc

L'arte del *Contrasto*

SZTUKA KONTRASTÓW od wieków budzi najsilniejsze emocje, nadając wyrazistość zarówno w sztuce, modzie, jak i w codziennym życiu. Łączenie elementów czasem pozornie niepasujących, które się pięknie uzupełniają, jest kwintesencją autorskiej kolekcji La mia Felicità HEGO'S Milano.

Nowoczesne łączenie klasycznej formy buta z detalami - perłami, złotymi okuciami, metalizowaną skórą - w kolekcji La mia Felicità odkrywa piękno na nowo. Piękno zbudowane z przeciwieństw intryguje i wzbudza zachwyt. Wyraziste detale na butach w jesiennej kolekcji pozwalają uniknąć nudy i podkreślą indywidualny styl w nieszablonowy sposób.



4

Indywidualny styl i piękno każdej kobiety tworzą nierozerwalną całość. To jak myślisz, jak wybierasz, z jaką intencją, określa Twoją pewność siebie. Twój styl jest odpowiedzią na własny rytm i własną drogę.

HEGO'S Milano, kierując się definicją piękna wynikającego z kontrastów, kreuje buty, które podkreślają autorski styl, odwagę i poruszają się z kobietami w codziennym, miejskim życiu. Każda para butów w kolekcji La mia Felicità wykonana jest we włoskich rzemieślniczych fabrykach, z dbałością o każdy detal.

La mia Felicità HEGO'S Milano odzwierciedla tradycję i nowoczesność najlepszego włoskiego obuwia.

www.HEGOS.eu

1. Autorski model mokasynów z naturalnej skóry z włosiem, z printem bambi, 699,99 zł

2. Autorski model mokasynów z kontrastującą patką i sznurem pereł, 699,99 zł.

3. Czekoladowo brązowa skórzana torebka z zapięciem w kształcie litery H, 399,99 zł.

4. Autorski model mokasynów z metalizowanej tłoczonej skóry, z biżuteryjną aplikacją, 699,99 zł.

eprasa.pl 8a138ed8a2

NA KAŻDĄ OKAZJĘ

Poranki bywają pełne pośpiechu, dlatego **SOLAR** stawia na garderobę, która ułatwia codzienne wybory. Garnitury, miękkie dzianiny i wyraziste kolory tworzą spójną całość, a szlachetne tkaniny, w tym wełna Manteco, podkreślają jakość i ponadczasowy charakter ubrań.

www.solar.com.pl





ROZWAŻNA I ROMANTYCZNA

GUESS *zaprosiło do współpracy Leonie Hanne, influencerkę i ikonę stylu. Efektem jest kapsuła inspirowana współczesnym glamour: burgundowe płaszcze, skóra, miękki kaszmir i zmysłowe drapowania tworzą garderobę pełną siły, kobiecości i swobody.*

www.guess.eu

TRENDS BY ANN

Anna Lewandowska, ambasadorka **YES**, wybrała trzy oblicza współczesnej biżuterii. Flow zachwyca organicznymi liniami, Bubble gra objętością, a Modern Pearls nadaje perłom nowoczesny charakter. Jej selekcja pokazuje, że mocny akcent potrafi odmienić codzienne stylizacje.

Wszystkie kolekcje dostępne są w salonach YES i na www.yes.pl.





BLASK NOWEJ GENERACJI

APART sięga po diamenty laboratoryjne, które mają taką samą strukturę i właściwości fizyczne jak te naturalne. W złotych oprawach powstają pierścionki, kolczyki i bransoletki o ponadczasowej formie, które wpisują się w nowoczesne myślenie o biżuterii.

www.apart.pl

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 8a138ed8a2



Soczyste nuty czarnej porzeczki, grejpfruta i gruszki spotykają się z różą, ylang-ylang i kwiatem pomarańczy. Całość ocieplają cedr, wetiweria i piżmo.

Woda perfumowana
Perfectly Me
TOM TAILOR
50 ml/95,99 zł.

Twoje własne *nuty*

PERFUMY POZWALAJĄ PODKREŚLAĆ RÓŻNE STRONY NASZEJ OSOBOWOŚCI – ZALEŻNIE OD CHWILI I NASTROJU. KAŻDA Z NICH MOŻE BYĆ RÓWNIE PRAWDZIWA. KOMPOZYCJA **PERFECTLY ME** MARKI **TOM TAILOR** OPOWIADA O TYM, ŻE GDY JESTEŚ AUTENTYCZNA, JESTEŚ DOSKONAŁA.

Perfumy mają w sobie coś magicznego, dają nam wolność. Nie podlegają ograniczeniom wieku, nie znają norm ani granic. Jedynym kryterium wyboru pozostaje nasz własny gust czy nastrój danej chwili. TOM TAILOR Perfectly Me przypomina o czymś jeszcze: przyjemność z bycia sobą nie wymaga uzasadnienia. Eksperci zapachowi, co prawda, mówią, że zapach powinien pasować do okazji. Inny do biura, inny na wieczór, lekki na lato, bardziej otulający na chłodne miesiące. Są perfumy „odpowiednie" dla dwudziestolatek i takie, do których podobno trzeba dorosnąć. Marka TOM TAILOR, tworząc zapach Perfectly Me, proponuje, żebyśmy zerwały z tymi zasadami.

Perfumy są jednym z najbardziej intuicyjnych elementów naszego stylu. Nie muszą wyszczuplać, odmładzać ani do niczego pasować. Możemy wybierać je dokładnie tak, jak mamy ochotę – także wtedy, gdy nasz wybór zaskakuje innych. I chyba właśnie dlatego obietnica kryjąca się w nazwie Perfectly Me brzmi tak przyjemnie. Przypomina nam o tym, co tak często umyka z pamięci – że już jesteśmy doskonałe. Nie musimy się starać, spełniać wyobrażeń innych, zabiegać o uwagę. Ten zapach nie mówi: zostań lepszą wersją siebie. Raczej: ciesz się z tego, jaka jesteś.

Nowa woda perfumowana TOM TAILOR zaczyna się owocowo i świeżo. Czarna porzeczka spotyka się z soczystą gruszką i lekko gorzkawym grejpfrutem. Potem kompozycja zmienia ton: pojawiają się róża, ylang-ylang i kwiat pomarańczy, a w bazie cedr, wetiweria i piżmo dodają jej ciepła i głębi. Ta mieszanka kontrastów dobrze pasuje do idei stojącej za zapachem. Perfectly Me nie próbuje zamknąć kobiecości w jednej definicji – może być świeża i zmysłowa, lekka i zdecydowana jednocześnie. Równie bezpretensjonalny jest flakon: z fasetowanego szkła, w odcieniu beżowego różu, z morelowym napisem i niewielką kokardą przy szyjce. Hasło kampanii „Be Real. Be Bold. Be Perfectly You" zachęca do tego, by dać sobie prawo do instynktownych wyborów, nawet jeśli ma to dotyczyć tylko jednej rzeczy – wyboru zapachu. Nie musisz go uzasadniać ani przesiewać przez filtr cudzych oczekiwań. Wystarczy, że po prostu podoba się tobie.

Zapachy TOM TAILOR Perfectly Me dostępne są w drogeriach Rossmann.

ZDJĘCIE: MATERIAŁY PRASOWE.

eprasa.pl 8a138ed8a2

LILY COLLINS oswaja modowe dylematy

OTWARTA SZAFA, UBRANIA POROZRZUCANE PO POKOJU I TRUDNE PYTANIE: CO WŁAŚCIWIE DZIŚ ZAŁOŻYĆ? AKTORKA LILY COLLINS ZNA TEN SCENARIUSZ DOSKONALE. W KAMPANII ZALANDO „INNER VOICES" ZWYKŁY MODOWY DYLEMAT ZAMIENIA SIĘ W FILMOWĄ HISTORIĘ O STYLU, EMOCJACH I TYM, JAK CHCEMY WYGLĄDAĆ, KIEDY WYCHODZIMY Z DOMU.





W kampanii Lily Collins towarzyszą komentator mody Nicky Campbell (**1.**) oraz projektantka Bella Freud (**2.**). **3.** Jeden z kadrów nowej kampanii Zalando „Inner Voices".



Każdemu z nas, kiedy staje przed własną garderobą, zdarza się moment kryzysowy. Ten, w którym rzeczy jest za dużo, pomysłów również, a żadna stylizacja nie wydaje się wystarczająco dobra. Aktorka Lily Collins postanowiła potraktować go z humorem. W nowej kampanii Zalando jesień-zima 2026 staje przed szafą i próbuje znaleźć odpowiedź na jedno z najbardziej znajomych pytań w modzie: „W co mam się ubrać?". Szybko okazuje się, że nie jest sama. W jej głowie działa rada stylu, którą tworzą Bella Freud i Nicky Campbell.

Dla poszukiwaczek świeżych inspiracji najnowsza odsłona Zalando staje się prawdziwym przewodnikom po trendach sezonu. Nowa kampania to pełen niuansów przegląd współczesnej elegancji: od potężnej siły garniturów w duchu power dressing, przez denim odkrywany na nowo, aż po drapieżne, zwierzęce printy, które nie schodzą z modowych wybiegów. Całości dopełniają miękkie, bogate struktury i warstwy, które zapraszają do zabawy formą i fakturą.

Collins, która po raz drugi występuje w kampanii Zalando jako globalna ambasadorka marki, dobrze zna ten rodzaj modowego zamieszania. „Zawsze rozmawiam ze sobą, kiedy zastanawiam się, co założyć" – przyznaje. Decyzja zależy od planów, nastroju i tego, co chce danego dnia powiedzieć strojem. To ważna zmiana w myśleniu o modzie. Stylizacja nie musi być odpowiedzią na trend. Może być odpowiedzią na to, jak czujemy się w danej chwili. Aktorka przyznaje, że z wiekiem jej podejście do mody wyraźnie się zmieniło. Dziś większą wagę przykłada do komfortu i praktyczności. „Kiedy dorosłam, zrozumiałam, że mniej chodzi o to, jak widzą mnie inni, a bardziej o to, jak sama się czuję" – mówi. Odkąd została mamą, jej garderoba musiała dodatkowo zmierzyć się z codziennością. Ubranie powinno dopasowywać się do naszego życia i jego rytmu. To podejście widać także w jej wyborach na nadchodzący sezon. Collins szczególnie interesują kontrasty: minimalistyczne, czyste sylwetki zestawione z wyrazistymi fakturami oraz monochromatyczna paleta kolorów. Jesień i zima w jej wydaniu nie potrzebują wielu elementów. Liczą się proporcje, materiał i detal, który nadaje całości charakter.

Moda ma jednak dla aktorki również bardziej emocjonalny wymiar. „Ubrania mogą być bezbronne, ale mogą też być zbroją" – mówi. W jednym dniu wybieramy miękki sweter, bo chcemy czuć się bezpiecznie. Innym razem zakładamy coś wyrazistego, bo potrzebujemy dodatkowej pewności siebie. Ten sam element garderoby może więc pełnić zupełnie inną funkcję zależnie od tego, kim jesteśmy danego dnia.

Właśnie dlatego najciekawszym bohaterem „Inner Voices" okazuje się sam proces ubierania. Przymierzanie, zmienianie zdania, szukanie właściwych proporcji, wyjmowanie kolejnych rzeczy z szafy. Aktorce szczególnie spodobała się scena z kampanii, w której z frustracji robi w garderobie kompletny bałagan. „Wyrzucanie wszystkiego z szafy było bardzo terapeutyczne i uwalniające" – mówi.

REKLAMA

eprasa.pl 8a138ed8a2







WŁOSKIE PIĘKNO

TYM RAZEM MARC CAIN ZABIERA NAS W PODRÓŻ DO VENETO, GDZIE W OTOCZENIU RENESANSOWEJ ARCHITEKTURY, OGRODÓW I MIĘKKIEGO ŚWIATŁA POWSTAŁA OPOWIEŚĆ O KOBIECOŚCI, SWOBODZIE I LETNIEJ ELEGANCJI NA SEZON WIOSNA-LATO 2027.

Tekst **GABRIELA CZERKIEWICZ**

W świecie mody są pokazy, które prezentują ubrania, i takie, które opowiadają historie. Do tej drugiej kategorii należy „Palazzo Dreaming", cyfrowa prezentacja kolekcji Marc Cain na sezon wiosna-lato 2027. Film opublikowany pod koniec tegorocznych wakacji pozwala zobaczyć, jak będą wyglądały przyszłoroczne wiosna i lato na długo przed tym, zanim te pojawią się w kalendarzu. Na scenerię pokazu marka wybrała Palazzo Ca' di Lista, XVI-wieczną willę położoną między Padwą a Wenecją. Renesansowa architektura, symetryczne ogrody i ciepłe włoskie światło stały się naturalnym tłem dla historii o sezonie pełnym lekkości.



Pokaz odbył się w XVI-wiecznej willi Palazzo Ca' di Lista.

Wśród 45 prezentowanych sylwetek wyraźnie wybrzmiewała idea swobody, która stała się motywem przewodnim całej kolekcji. Zwiewne sukienki, lekkie bluzki i luźniejsze fasony szortów zestawiono z garderobą o dopracowanym krawiectwie i z wyraźnie podkreśloną talią.

W kolekcji kluczową rolę odgrywają tkaniny. Len, bawełna i jedwab nadają sylwetkom lekkości, a transparentne warstwy i ażurowe dzianiny subtelnie odsłaniają skórę. To ubrania stworzone na ciepłe miesiące, gdy wygoda idzie w parze z odrobiną nonszalancji.

Ważną rolę w tej opowieści odgrywa również kolor. Obok bieli i czerni zobaczymy energetyczne odcienie malinowej czerwieni, fuksji, kobaltowego błękitu, zieleni i pomarańczy. Całości dopełniają kwiatowe motywy oraz zwierzęce printy inspirowane umaszczeniem lamparta, geparda i żyrafy.

W finale pokazu pojawiają się wieczorowe akcenty. Koronki, cekiny i transparentne detale dodają stylizacjom blasku i zmysłowości. ●

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE.

eprasa.pl 8a138ed8a2

coralclub

Beauty In & Out

Twoje piękno zaczyna się od środka



Beauty in & out Coral Club to holistyczne podejście, które łączy troskę o organizm, świadome nawodnienie i pielęgnację skóry od wewnątrz. Ocean Glow otula delikatnie Twoją twarz. Promarine Collagen wspiera kondycję skóry od środka. Hydramax Plus pomaga zadbać o odpowiednie nawodnienie organizmu.

Tylko dla Czytelniczek „Zwierciadła" przygotowaliśmy wyjątkową ofertę cenową oraz zaproszenie na bezpłatny webinar z kosmetologiem. Zeskanuj kod i odkryj piękno In & Out!

eprasa.pl 8a138ed8a2





PDRN – REWOLUCJA W DOMOWEJ PIELĘGNACJI

JESZCZE NIEDAWNO O PDRN MÓWIŁO SIĘ PRZEDE WSZYSTKIM W KONTEKŚCIE ZABIEGÓW MEDYCYNY ESTETYCZNEJ. DZIŚ TEN SKŁADNIK ROBI KARIERĘ TAKŻE W KOSMETYKACH. TO CZĘŚĆ WIĘKSZEJ ZMIANY: PIELĘGNACJA CORAZ ŚMIELEJ KORZYSTA Z OSIĄGNIĘĆ BIOTECHNOLOGII I ROZWIĄZAŃ INSPIROWANYCH PROFESJONALNYMI PROCEDURAMI. CO Z TEGO WYNIKA DLA NASZEJ SKÓRY?

eprasa.pl 8a138ed8a2

Etykiety kosmetyczne na słoiczkach w naszej łazience przypominają dziś przegląd najgorętszych tematów z dermatologii i medycyny estetycznej. Peptydy, polinukleotydy czy egzosomy jeszcze niedawno brzmiały jak hasła z programu specjalistycznego kongresu, dziś część z nich znajdziemy również w produktach do codziennej pielęgnacji. Nie oznacza to oczywiście, że kosmetyk może zastąpić zabieg. Pokazuje natomiast, jak szybko wiedza o składnikach aktywnych i rozwój biotechnologii zmieniają to, czego możemy oczekiwać od kosmetycznych formuł. Jednym z najgłośniejszych przykładów tego zjawiska jest PDRN.

NOWY KIERUNEK ANTI-AGING

PDRN (***polydeoxyribonucleotide***) to polideoksyrybonukleotydy – fragmenty DNA, które zyskały popularność za sprawą zabiegów ukierunkowanych na poprawę jakości skóry. Szczególnie głośno zrobiło się o nich za sprawą Korei Południowej i popularności skin boosterów stosowanych w mezoterapii. Nie jest to kwestia chwilowej mody. Zmieniają się nasze oczekiwania wobec medycyny estetycznej, ale także wobec pielęgnacji. Coraz mniej interesuje nas wyłącznie szybka korekta pojedynczego problemu, a coraz bardziej – kondycja skóry jako całości: nawilżenie, sprężystość, gładkość i świetlistość. To dobrze tłumaczy popularność PDRN. ***„Współczesna dermatologia estetyczna przechodzi fascynującą ewolucję – odchodzimy od samego »wypełniania« na rzecz głębokiej biostymulacji i poprawy jakości skóry od wewnątrz. To dlatego w koreańskich klinikach medycyny estetycznej absolutnym hitem stały się zabiegi typu skin booster oparte na PDRN. Dziś ten składnik przebojem wkracza do codziennej pielęgnacji domowej, stając się najszybciej rosnącym trendem w kosmetologii. Doskonałym tego przykładem jest nowa formuła serum Revitalift Filler – to przełomowe składniki znane z zabiegów zaadaptowane do codziennej rutyny, by dawać efekt widocznej odmiany skóry, nawilżenia, poprawy sprężystości i rozświetlenia"***, mówi dr Ivana Stanković, dermatolog, ekspert marki L'Oréal Paris.



PDRN W NOWYM WYDANIU

Samo zainteresowanie składnikiem znanym z gabinetów to dopiero początek. Pozostaje jeszcze pytanie, w jaki sposób można wykorzystać go w kosmetyku. Serum nakładane na powierzchnię skóry i preparat stosowany podczas procedury profesjonalnej to przecież dwie zupełnie różne rzeczy. Bariera naskórkowa z założenia ma ograniczać przenikanie substancji z zewnątrz, dlatego znaczenie ma nie tylko nazwa składnika na etykiecie, ale również technologia stojąca za jego zastosowaniem. W przypadku **nowej generacji Revitalift Filler** L'Oréal Paris postawił na biotechnologię. Zastosowany PDRN+ jest wegański i pozyskiwany w procesie biofermentacji. Według informacji marki jego rozmiar jest 3000 razy mniejszy niż rozmiar pora skóry. ***„Największym wyzwaniem przy przenoszeniu zaawansowanych składników z gabinetów do pielęgnacji domowej jest ich biodostępność i wchłanianie. PDRN stosowany w iniekcjach ma dużą masę cząsteczkową. Naukowcy z L'Oréal Paris dokonali jednak przełomu w dziedzinie biotechnologii: opracowali opatentowaną, wegańską cząsteczkę PDRN+, która jest aż 3000 razy mniejsza od pora skóry. Dzięki tak mikroskopijnemu rozmiarowi składnik efektywnie wnika w głąb naskórka, gdzie precyzyjnie pobudza naturalną odnowę komórkową oraz stymuluje skórę do produkcji własnego kwasu hialuronowego"***, wyjaśnia ekspertka. To właśnie biotechnologiczne podejście jest jednym z ciekawszych kierunków współczesnej kosmetologii. Nie chodzi już wyłącznie o znalezienie kolejnego modnego składnika, ale o opracowanie jego formy odpowiedniej dla kosmetyku i połączenie go z substancjami, których działanie dobrze znamy.

PODWÓJNY EFEKT

Kosmetyczne trendy mają dziś niezwykle szybki cykl życia. Składnik, o którym w jednym sezonie mówią przede wszystkim specjaliści, kilka miesięcy później może stać się bohaterem mediów społecznościowych. Popularność sama w sobie nie jest jednak dowodem skuteczności. Znacznie ważniejsze jest to, co wiemy o gotowej formule i jakie efekty można zmierzyć.

W przypadku nowego Revitalift Filler marka mówi o dwóch sposobach działania. Pierwsza dotyczy efektów widocznych bezpośrednio po zastosowaniu – rozświetlenia i sprężystości skóry. Druga wiąże się z regularnym stosowaniem. ***„W dermatologii najbardziej cenimy wyniki potwierdzone badaniami klinicznymi. Dane dotyczące tej formuły są bardzo konkretne: 6-tygodniowa ocena kliniczna wykazała redukcję drobnych zmarszczek aż do -60%*. Świetnie wypadają też wyniki samooceny konsumenckiej – kobiety wskazują na natychmiastową sprężystość i rozświetlenie skóry. To doskonale obrazuje, jak formuła bogata w zaawansowane składniki potrafi realnie wpłynąć na strukturę i wygląd skóry"***, podkreśla dermatolożka. Bo przyszłość pielęgnacji najwyraźniej nie polega na zastępowaniu gabinetu, lecz na coraz mądrzejszym korzystaniu ze zdobyczy współczesnej nauki również w codziennej pielęgnacji.



dr Ivana Stanković,
dermatolog,
ekspert marki
L'Oréal Paris

*Ocena kliniczna, 53 kobiety, 6 tygodni.

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 8a138ed8a2

URODA



eprasa.pl 8a138ed8a2

HOROSKOP ZMARSZCZEK

JEDNA TWARZ Z WIEKIEM POKRYWA SIĘ SIATECZKĄ DROBNYCH BRUZD I ZAŁAMAŃ, ALE DŁUGO ZACHOWUJE WYRAŹNY OWAL. INNA POZOSTAJE STOSUNKOWO GŁADKA, ZA TO ZACZYNA TRACIĆ KONTUR. NA KOLEJNEJ NAJBARDZIEJ WIDOCZNE STAJĄ SIĘ ŚLADY MIMIKI. POPULARNA W MEDIACH SPOŁECZNOŚCIOWYCH TEORIA MÓWI, ŻE ISTNIEJĄ CZTERY TYPY STARZENIA TWARZY. JEST W NIEJ SPORO SENSU, POD WARUNKIEM ŻE NIE POTRAKTUJEMY JEJ ZBYT DOSŁOWNIE.

Tekst **AGATA RUCIŃSKA**

Jeśli ostatnio algorytm podsunął ci filmik z czterema kobiecymi twarzami i pytaniem: „Który typ starzenia dotyczy ciebie?", nie jesteś wyjątkiem. Drobnozmarszczkowy, zmęczony, deformacyjno-obrzękowy i mięśniowy – podział brzmi na tyle intuicyjnie, że wystarczy lustro i po chwili można postawić sobie diagnozę. A potem oczywiście dowiedzieć się, jaki krem, masaż czy zabieg został stworzony specjalnie dla nas. Obejrzałam kilka takich rolek. Choć moim marzeniem jest starzeć się jak Gillian Anderson, której rysy pozostają wyraźne, tylko twarz zdobi coraz więcej zmarszczek, niestety, bliżej mi do Catherine Deneuve, czyli typu deformacyjnego, gdzie rozmywa się kontur twarzy. Uwielbiamy różne quizy i testy, dają nam poczucie, że dowiadujemy się czegoś o sobie. Starzenie się trudno jednak włożyć w tak proste ramy.

– Podział na cztery typy starzenia jest pewnym uogólnieniem. Najczęściej cechy poszczególnych typów po prostu się ze sobą mieszają – zaznacza Daria Śliwińska, kosmetolożka ze Skin Odnova Clinic w Katowicach.

NOWE ŻYCIE STARYCH POMYSŁÓW

Choć cztery typy starzenia robią dziś karierę na Instagramie i TikToku, sam pomysł zdecydowanie nie narodził się w social mediach. Jego korzenie sięgają 1974 roku i prac radzieckiej lekarki Inny Kolgunienko, zajmującej się gerontokosmetologią, czyli badaniem zmian zachodzących w wyglądzie wraz z wiekiem. W książce „Podstawy gerontokosmetologii" zaproponowała klasyfikację opartą przede wszystkim na trzech cechach: utracie sprężystości tkanek miękkich, powstawaniu zmarszczek i deformacji twarzy. Co ciekawe, jej oryginalny podział był bogatszy od tego, który dziś krąży w internecie. Kolgunienko wyróżniała pięć podstawowych morfotypów: zmęczony, drobnozmarszczkowy, deformacyjny, mięśniowy i mieszany, a także późne stadium określane jako „starczo wyniszczona twarz". Ponad pół wieku później internet uprościł tę klasyfikację, najczęściej usuwając typ mieszany i zostawiając cztery łatwe do zilustrowania twarze. Stara teoria dostała więc nowe, instagramowe opakowanie. Co jednak ciekawe, nie jest ona wyłącznie historyczną ciekawostką – klasyfikacja Kolgunienko nadal pojawia się w publikacjach medycznych dotyczących morfotypów starzenia.

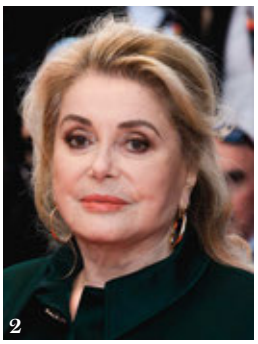
TWARZ STARZEJE SIĘ WARSTWAMI

Dlaczego jedna osoba dostaje „chomików", podczas gdy druga w podobnym wieku ma mocny owal, za to mnóstwo kurzych łapek? ►



Exo Youth Cream, wielofunkcyjna, wzmacniająca skórę formuła zawierająca aktywatory białek długowieczności **DOCTOR BABOR** *50 ml/550 zł (babor.pl).*

eprasa.pl 8a138ed8a2



CZTERY TYPY STARZENIA SIĘ TWARZY NA PRZYKŁADACH
1. Typ drobnozmarszczkowy – Audrey Hepburn. **2.** Catherine Deneuve – deformacyjno-obrzękowy.
3. Typ zmęczony – Keira Knightley. **4.** Sarah Jessica Parker – typ mięśniowy.

Bo twarz nie jest kawałkiem skóry naciągniętym na czaszkę. W jej starzeniu uczestniczą skóra, powierzchowne i głębokie przedziały tłuszczowe, mięśnie, więzadła oraz kości. Co więcej, poszczególne struktury zmieniają się w różnym tempie. Współczesna anatomia starzenia twarzy odeszła więc od prostego modelu „grawitacja ciągnie wszystko w dół".

– Nie chodzi tylko o sam stan skóry. Z wiekiem zmieniają się także: tkanka tłuszczowa, więzadła i mięśnie. Wszystkie te struktury wpływają na to, jak zmieniają się rysy i owal twarzy – tłumaczy Daria Śliwińska.

To ważna wskazówka również przy wybieraniu zabiegów. Jeżeli problemem jest przede wszystkim cienka, sucha skóra, poprawianie jej jakości ma sens. Jeżeli natomiast zmieniły się objętości i struktury znajdujące się głębiej, najlepszy krem świata nie przywróci dawnego kąta żuchwy. Teraz możemy przejść do typów starzenia.

DROBNOZMARSZCZKOWY: JAK SZUSZONA ŚLIWKA

To twarz, która dość długo może zachowywać smukły kształt i wyraźny kontur, ale jej powierzchnia stosunkowo wcześnie zaczyna zdradzać wiek. Skóra jest zwykle cienka, delikatna, często sucha i z czasem przypomina nieco pergamin. Pojawiają się drobne zmarszczki – wokół oczu i ust, na policzkach – które stopniowo tworzą coraz gęstszą siateczkę. Ten obraz częściej zwraca uwagę u szczupłych twarzy, na których ścieńczenie i wiotkość skóry są po prostu bardziej widoczne. Co działa tu najlepiej? Przede wszystkim wszystko, co rzeczywiście poprawia jakość skóry. Codzienna fotoprotekcja, dobrze tolerowane retinoidy, antyoksydanty, odpowiednie nawilżanie i dbanie o barierę hydrolipidową mają tutaj szczególnie dużo sensu. Starzenie wewnętrzne wiąże się m.in. ze ścieńczeniem i suchością skóry oraz drobnymi zmarszczkami, a ekspozycja na UV dodatkowo przyspiesza degradację jej struktur.

Kosmetolożka zwraca też uwagę na kolejność. Zanim uznamy, że cienka, pomarszczona skóra wymaga mocnej procedury, warto najpierw poprawić jej nawodnienie i barierę ochronną.

– Bardzo często pierwszy obraz skóry pomarszczonej, wiotkiej i cienkiej jest nasilony przez brak nawilżenia i odpowiedniej pielęgnacji. Najpierw trzeba więc odbudować barierę skóry – wyjaśnia Daria Śliwińska.

Dopiero później można myśleć o zabiegach stymulujących przebudowę i poprawę gęstości skóry, na przykład mikronakłuwaniu czy odpowiedniej laseroterapii.

DEFORMACYJNY: MNIEJ ZMARSZCZEK, WIĘCEJ GRAWITACJI

Tu sytuacja jest niemal odwrotna. Skóra może być stosunkowo długo gładka, za to zmienia się architektura twarzy. Policzki zaczynają opadać, linia żuchwy traci ostrość, pojawiają się „chomiki", drugi podbródek, czasem skłonność do obrzęków. Twarz wydaje się cięższa. Ale nawet określenie „starzenie grawitacyjne" jest pewnym skrótem. Badania anatomiczne pokazują, że z wiekiem zmieniają się poszczególne przedziały tłuszczowe, podpora zapewniana przez głębsze struktury i kościec twarzy. Współczesne modele opisują starzenie jako współdziałanie wielu warstw, a nie proste osuwanie się całej twarzy pod wpływem grawitacji.

I dlatego kolejny krem liftingujący nie jest tutaj najbardziej precyzyjną odpowiedzią na problem. Pielęgnacja nadal jest potrzebna – skóra każdego morfotypu potrzebuje ochrony przed UV, nawilżenia i składników aktywnych – ale nie zmieni istotnie położenia głębszych struktur.

Nasza ekspertka widzi tu miejsce m.in. dla odpowiednio dobranej pracy manualnej z mięśniami i powięzią. Zastrzega jednak, że nie każdy masaż jest dobry dla każdej twarzy: technika i intensywność powinny zależeć od stanu skóry i tkanek. Przy wyraźnej wiotkości można rozważać technologie nastawione na zagęszczenie skóry i poprawę konturu, m.in. termolifting czy ultradźwięki. Jednocześnie zaznacza, że przy bardzo zaawansowanej wiotkości i zmianach strukturalnych urządzenia mają ograniczone możliwości i czasem realnym rozwiązaniem pozostaje chirurgia. To akurat cenna dawka realizmu w świecie, w którym niemal każde urządzenie obiecuje „lifting bez skalpela".

MIĘŚNIOWY: TWARZ PAMIĘTA KAŻDY GRYMAS

– Niektóre osoby długo mają jędrną, zwartą twarz i wyraźny owal, ale bardzo aktywną mimikę. Najpierw zmarszczki pojawiają się ►

eprasa.pl 8a138ed8a2



WE WŁASNYM RYTMIE

NOWOCZESNOŚĆ Z NUTĄ NOSTALGII. **CHLOÉ** LE NECTAR WRACA DO SWOBODNEGO DUCHA LAT 70., ALE ZAMIAST ODTWARZAĆ PRZESZŁOŚĆ, PRZEKŁADA JĄ NA JĘZYK ZAPACHU. KWIATY, MIÓD, BÓB TONKA I PACZULA TWORZĄ KOMPOZYCJĘ CIEPŁĄ I ZMYSŁOWĄ, KTÓRA NIE TRACI PRZY TYM LEKKOŚCI.

Są dekady, które wyjątkowo dobrze znoszą powroty. Lata 70. należą do nich bez dwóch zdań. To właśnie wtedy Chloé stała się symbolem kobiecej swobody – niewymuszonej, naturalnej, dalekiej od sztywnych zasad. Dziś ten sam sposób myślenia powraca w kolekcjach Chemeny Kamali, a jego zapachową interpretacją jest Le Nectar. Nie chodzi jednak o podróż w czasie. Raczej o uchwycenie tego, co w tamtej dekadzie wciąż wydaje się aktualne: niezależności, zmysłowości i przyjemności płynącej z bycia sobą. Perfumiarz Romain Almairac zbudował kompozycję na kontrastach. Le Nectar należy do kategorii zapachów gourmand, ale nie jest deserowy; bogaty, ale nie ciężki. Najpierw pojawia się musująca bergamotka, po niej kwiatowe serce z neroli, absolutem kwiatu pomarańczy i róży. To ono nadaje zapachowi miodową, świetlistą miękkość. Z czasem robi się cieplej: bób tonka spotyka się z paczulą i akordem ambrowym, a ambroksan, kaszmeran i sandałowiec pozostawiają na skórze otulający ślad. Ta gra przeciwieństw jest chyba najbardziej w duchu Chloé. Le Nectar potrafi być jednocześnie miękki i wyrazisty, nostalgiczny i nowoczesny. Nawet charakterystyczny plisowany flakon dostał nową oprawę: szkło ma ciepły bursztynowy odcień, a przy szyjce pojawiła się złocistobeżowa wstążka. Wygląda jak przedmiot sprzed kilku dekad znaleziony na paryskiej toaletce – tyle że doskonale pasuje do roku 2026. Le Nectar dostępny jest w pojemnościach 30, 50 i 100 ml, a flakony można ponownie napełniać.

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

Cytrusowa świeżość bergamotki prowadzi do kwiatowego serca z neroli, z absolutem kwiatu pomarańczy i róży. Ciepło kompozycji budują m.in. bób tonka, paczula i akord ambrowy. ***Le Nectar Chloé*** *to ponadczasowa definicja zmysłowości.*







Zapach Le Nectar dostępny jest w sprzedaży w perfumeriach Douglas i na douglas.pl oraz w Sephora i na sephora.pl.

eprasa.pl 8a138ed8a2



1 2 3 4 5 6 7 8 9

1. Stymulująca Mezo-Maska do twarzy na noc Rich Peptide Advanced **DR IRENA ERIS** *50 ml/395 zł (instytut.drirenaeris.com).* **2.** Maska na twarz, szyję i dekolt Wiecznie Młoda **TYMA HERBS** *50 ml/299 zł (tymaherbs.com).* **3.** Specjalistyczne serum z kwasem kojowym Mela Face Drops **DR AMBROZIAK LABORATORIUM** *30 ml/390 zł (drambroziak.com).* **4.** Stymulujące serum pod oczy i na powieki z estrem kwasu adapalenu **BASICLAB** *15 ml/97,93 zł (basiclab.shop.pl).* **5.** Ultimune, przeciwstarzeniowy olejek do twarzy, ciała i włosów **SHISEIDO** *75 ml/259 zł (douglas.pl).* **6.** Beauty Coctail – Botanical Antiox Serum, zastrzyk energii i blasku dla skóry **MY MAGIC ESSENCE** *30 ml/278 zł (mymagicessence.com).* **7.** Advanced Night Repair Recovery Treatment Essence, nawilżający, łagodzący i regenerujący lotion **ESTĒE LAUDER** *100 ml/315 zł (Sephora).* **8.** Anti-wrinkle Repair Serum, przeciwstarzeniowe serum nawilżające **AGE ZERO** *50 ml/299 zł (koreanpremium.pl).* **9.** Rozświetlająca maska w płachcie Glow Star **RESIBO** *29 zł (resibo.pl).*

tylko wtedy, gdy marszczymy brwi, śmiejemy się czy unosimy czoło. Po latach powtarzania tego samego ruchu linie zaczynają pozostawać widoczne również wtedy, gdy mięśnie odpoczywają. Typowe miejsca? Lwia zmarszczka, poziome linie czoła, kurze łapki czy zmarszczki wokół ust – mówi Daria Śliwińska.

Tutaj mamy wyjątkowo czytelny przykład tego, dlaczego różne rodzaje starzenia wymagają różnych strategii. Jeżeli główną siłą pogłębiającą zmarszczkę jest wielokrotnie kurczący się mięsień, sam krem nie wyłączy jego pracy. W przypadku utrwalających się zmarszczek mimicznych najlepsze efekty daje wykorzystanie toksyny botulinowej. – Mówię pacjentom, że wysyłamy mięsień na urlop. Ma odpocząć i nie pogłębiać nam zmarszczki – opowiada. Nie znaczy to oczywiście, że przy tym morfotypie jakość skóry przestaje mieć znaczenie. Można jednocześnie wspierać ją retinoidami, fotoprotekcją czy zabiegami przebudowującymi.



DARIA ŚLIWIŃSKA
kosmetolożka z kliniki Skin Odnova Clinic w Katowicach.

ZMĘCZONY: „WYSPAŁAM SIĘ, A NADAL TAK WYGLĄDAM"

Ten typ zawdzięcza popularność nazwie, z którą łatwo się utożsamić. Twarz wygląda na zmęczoną nawet po przyzwoitej nocy: mocniej zaznacza się dolina łez, bruzdy nosowo-wargowe, cienie pod oczami, kąciki ust kierują się w dół, środkowa część twarzy traci młodzieńczą pełność. – „Zmęczony wygląd" może mieć wiele przyczyn: od jakości skóry i anatomii okolicy oka po zmiany objętości tkanek – mówi kosmetolożka.

Badania anatomii starzejącej się twarzy pokazują, że z wiekiem dochodzi m.in. do zmian w głębokich i powierzchownych przedziałach tłuszczowych, a utrata podporowej objętości może wpływać na wygląd policzków, okolicy pod oczami i bruzd. Dlatego nie ma jednego zabiegu na typ zmęczony. Trzeba ustalić, co właściwie daje efekt zmęczenia. Jeśli dominuje odwodnienie i pogorszenie jakości skóry – pracujemy nad skórą. Jeśli problemem są zmiany objętości – lekarz może ocenić, czy uzasadnione są metody przywracające ją w określonych miejscach. Jeśli główną rolę gra okolica oka, postępowanie będzie jeszcze inne. To najmniej efektowna rada na TikToku, ale jedna z najbardziej użytecznych: nie lecz nazwy morfotypu. Lecz to, co rzeczywiście zmieniło się w twarzy.

TO W KOŃCU KTÓRYM TYPEM JESTEM?

Prawdopodobnie nie tylko jednym. I z wiekiem odpowiedź może się zmieniać. Genetyka ma znaczenie, podobnie jak anatomia twarzy, ale nakładają się na nie lata ekspozycji na słońce, mimika, palenie, sposób pielęgnacji i inne czynniki środowiskowe. W nauce mówi się o starzeniu wewnętrznym i zewnętrznym, a badania podkreślają indywidualność całego procesu. Morfotyp warto więc potraktować nie jak wyrok, a wskazówkę, gdzie znajduje się najsłabsze ogniwo.

Jeśli twoja twarz starzeje się przede wszystkim drobnozmarszczkowo, największy zwrot da konsekwentna praca nad jakością i nawilżeniem skóry. Jeśli dominuje opadanie i zmiana owalu, samą pielęgnacją nie rozwiążesz problemu znajdującego się w głębszych warstwach – większy sens mają odpowiednio dobrane procedury działające na wiotkość i strukturę tkanek, a przy zaawansowanych zmianach konsultacja lekarska. Przy typie mięśniowym kluczowa staje się nadmierna aktywność mięśni i dlatego warto pracować nad ich rozluźnieniem, by bruzdy się nie utrwalały. A przy twarzy zmęczonej najważniejsza jest prawidłowa diagnoza: czy winna jest skóra, okolica oka lub utrata objętości. I jeszcze jedna rzecz łączy wszystkie cztery. Profilaktyka nie musi być skomplikowana: ochrona UV, dobrze działająca bariera skóry i sensownie dobrane składniki aktywne pozostają bazą niezależnie od tego, do której ilustracji z Instagrama jesteśmy najbardziej podobne. Daria Śliwińska dorzuca do tej listy sen, ruch i odżywianie – nie jako obowiązkową puentę każdego tekstu o anti-aging, ale dlatego, że żaden zabieg nie działa w biologicznej próżni. – Swoich pacjentów zachęcam do kierowania się ideą longevity. Poczucie dobrostanu i zdrowie widoczne jest też na skórze. ●

ZDJĘCIA: MATT BARON/SHUTTERSTOCK/BE&W, GARCIA, GILBERT FLORES, JAMIE MCCARTHY/GETTY IMAGES, MATERIAŁY PRASOWE.

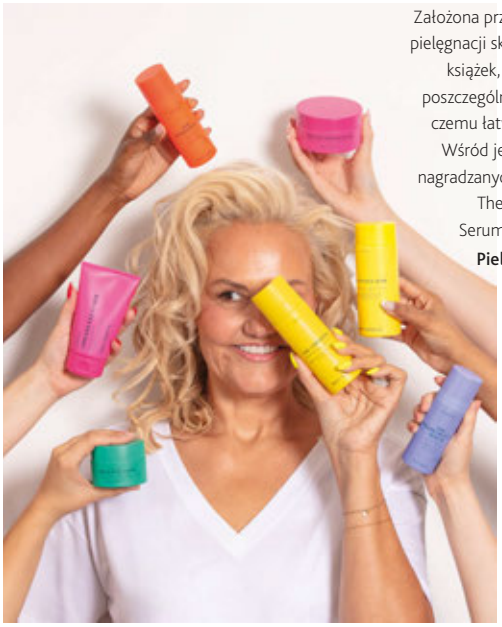
eprasa.pl 8a138ed8a2



ARABSKA ALCHEMIA

W arabskiej tradycji zapach to coś więcej niż jeden gotowy akord – perfumy można łączyć i nakładać warstwami, tworząc własne kompozycje. ALQÉMI przekłada tę ideę na współczesną „garderobę zapachową" złożoną z trzech wód perfumowanych. Linen Naseem jest świeży i świetlisty, z cytryną, jaśminem i białą różą. Vanilla Noor otula wanilią i kokosową praliną, a Berry Layl łączy soczystą malinę z kwiatami i słodką praliną. W każdej kompozycji pojawia się oud, a zapachy można nosić solo lub łączyć ze sobą. Nawet flakony, ozdobione apaszkami, wyglądają jak część stylizacji.

Alqémi, wody perfumowane ok. 325 zł / 100 ml



PROSTY SYSTEM

Zamiast komplikować pielęgnację, Skin Rocks porządkuje ją w pięciu krokach: Cleanse, Tone, Treat, Moisturise i Protect. Założona przez Caroline Hirons, ekspertkę pielęgnacji skóry i autorkę bestsellerowych książek, brytyjska marka oznacza poszczególne kategorie kolorami, dzięki czemu łatwiej odnaleźć się w ofercie. Wśród jej flagowych, wielokrotnie nagradzanych formuł są: The Eye Cream, The Hyperpigmentation Serum oraz Retinoid System.

Pielęgnacja Skin Rocks od 89 zł

JESIENNE ODKRYCIA

NOWE ZAPACHY, PROSTY (I KOLOROWY) SYSTEM PIELĘGNACJI PROSTO Z LONDYNU ORAZ MAKIJAŻ, KTÓRYM MOŻNA SIĘ BAWIĆ. TEJ JESIENI W DOUGLAS JEST CO ODKRYWAĆ.



RÓŻ X DWA

Kremowy czy pudrowy? Douglas Collection Dream Duo Blush nie każe wybierać. W jednym pudełku znalazły się dwie tekstury: kremowa daje świeższe, lekkie wykończenie, pudrowa dodaje koloru i perłowego blasku. Można używać ich osobno albo nakładać warstwami, dowolnie decydując o intensywności efektu. Mały produkt, a całkiem sporo możliwości zabawy makijażem.

Paleta różów Dream Duo Blush Palette Douglas Collection ok. 69 zł

PISTACJE BEZ LUKRU

Pistacja ma w perfumach swoje pięć minut, najczęściej w bardzo deserowym wydaniu. Jardin Bohème Pistache Précieuse idzie inną drogą. Kremową pistację ożywiają mandarynka i pomarańcza, potem pojawiają się jaśmin i magnolia, a dopiero w bazie robi się cieplej za sprawą wanilii i fasoli tonka. Cedr i piżmo równoważą słodycz. To kompozycja z rodziny floral gourmand, dla wielbicieli bardziej wytrawnych deserów.

Woda perfumowana Pistache Précieuse Jardin Bohème, ok. 275 zł / 50 ml



ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

Dostępne wyłącznie w perfumeriach Douglas i na douglas.pl

DOUGLAS

REKLAMA

eprasa.pl 8a138ed8a2

Zajrzyj do swojej drogerii

KAPSUŁKI KOLAGENOWE, PIĘĆ FORM KWASU HIALURONOWEGO, PREBIOTYKI, PEPTYDY I MAKIJAŻ O PIELĘGNUJĄCYCH WŁAŚCIWOŚCIACH. TE FORMUŁY ODPOWIADAJĄ NA RÓŻNE POTRZEBY SKÓRY I WŁOSÓW, A ŁĄCZY JE JEDNO: ZNAJDZIESZ JE W DROGERIACH **ROSSMANN**. WARTO PRZYJRZEĆ IM SIĘ BLIŻEJ – KAŻDA Z NICH MA SWÓJ POMYSŁ NA SKUTECZNĄ PIELĘGNACJĘ I ŚWIETNIE WYKONUJE SWOJE ZADANIE.



Redukcja oznak zmęczenia i opuchlizny

Lekki krem pod oczy pomaga zmniejszyć widoczność opuchlizny i oznak zmęczenia, a także wygładza drobne linie i zmarszczki mimiczne. Jedwabista konsystencja delikatnie otula cienką skórę wokół oczu, zapewniając jej nawilżenie, miękkość i elastyczność. Formuła wzmacnia i chroni delikatną skórę, dzięki czemu spojrzenie wygląda na świeższe, gładsze i bardziej wypoczęte.

Jedno serum, wiele zastosowań

Heiki Heiki Smoothing, serum do włosów Lekka formuła nawilża, wygładza i ogranicza puszenie, a podczas stylizacji chroni pasma przed wysoką temperaturą. Pomaga też zmniejszyć mikrouszkodzenia i łamliwość, nadając włosom miękkość oraz połysk.





Wielokierunkowe działanie odmładzające

Jędrność, sprężystość, napięcie – kapsułowy **krem peptydowy Coda Lab No Gravity** działa na kilka oznak starzenia jednocześnie. Pomaga zmniejszyć widoczność zmarszczek i sprawia, że cera wygląda na bardziej wypoczętą i zrewitalizowaną. Lekka formuła koi podrażnienia, nie pozostawia tłustej warstwy i sprawdzi się także przy skórze wrażliwej i alergicznej.



Żel i peeling w jednym

Cukrowy peeling do ciała Fluff Raspberry Milkshake jednocześnie myje i delikatnie złuszcza skórę, pozostawiając ją gładką, miękką i odświeżoną. Formuła z cukrem, olejem z awokado i olejem z otrębów ryżu pomaga usunąć martwy naskórek, wygładzić i odżywić skórę – bez uczucia tłustości i przesuszenia. Całości dopełnia słodki malinowy zapach, który sprawia, że codzienna pielęgnacja staje się przyjemnym rytuałem.

eprasa.pl 8a138ed8a2

Tylko tu!
ROSSMANN
Moja Drogeria

Odnowa i ochrona

Dermika Eternal, krem odbudowujący na dzień SPF 50
PDRN pomaga pobudzać procesy naprawcze skóry, a kompleks dziewięciu rodzajów kolagenu pomaga przywrócić jej jędrność, napięcie i gładkość. Formułę na dzień uzupełnia wysoka ochrona przeciwsłoneczna SPF 50.





Trzy potrzeby, jedna formuła

KLOO Anti-Ox, serum rozjaśniające
Jedna formuła odpowiada na trzy potrzeby skóry: pomaga ją wygładzić, zmniejszyć widoczność przebarwień i drobnych zmarszczek. Za wielokierunkowe działanie odpowiadają argirelina, arbutyna, kwas ferulowy i glutation. Efekt promiennej skóry zobaczysz zaraz po nałożeniu serum.

Jeden pędzel, dwie różne końcówki

Dwustronny pędzel KillyS x Żurawska
to uniwersalne narzędzie do aplikacji i blendowania kremowych kosmetyków. Większa, zbita końcówka ułatwia równomierne rozprowadzanie podkładu oraz kremowych produktów do policzków, a mniejsza pozwala precyzyjnie dopracować okolice oczu i detale. Dwie różne końcówki sprawiają, że jeden pędzel zastępuje kilka narzędzi, zapewniając wygodę i większą kontrolę nad efektem. Praktyczny wybór.





Słodki zapach bułeczek cynamonowych

Rozświetlający balsam do ust FaceBoom Nutri Lip Balm
Cinnamon Roll wygładza i zmiękcza usta, nadając im jednocześnie delikatny kolor i blask. Wegańska formuła zawiera Pink Sugar Complex, peptydy i masło cupuacu, które wspierają nawilżenie i regenerację ust. Po zastosowaniu usta są jedwabiście gładkie, miękkie i pełne blasku, a słodki zapach sprawia, że aplikacja jest niezwykle przyjemna.



Intensywne nawilżenie

Hada Labo Hyalu Renew, ultralekki krem nawilżający
Pięć form kwasu hialuronowego intensywnie nawilża i wspiera barierę ochronną skóry. Olej meadowfoam tworzy delikatną warstwę ograniczającą utratę wody, dzięki czemu cera pozostaje miękka i sprężysta, bez uczucia ciężkości.

Kompleksowa pielęgnacja zmarszczek

Hydrożelowe multi-płatki Efektima 24K Gold & Hyaluronic Acid
zapewniają kompleksową pielęgnację w trzech obszarach twarzy – pod oczami, między brwiami oraz wokół ust. Formuła ze złotem 24K, kwasem hialuronowym, retinolem, kofeiną i witaminą E intensywnie nawilża, wygładza i pomaga zmniejszyć widoczność zmarszczek oraz cieni pod oczami. Ergonomiczny kształt płatków ułatwia ich dopasowanie do konturów twarzy.



ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 8a138ed8a2

PIERWSZA BAZA

MARKA OBART TO FENOMEN. OSIEM KOMPOZYCJI ZAPACHOWYCH POWSTAŁO WEDŁUG ZASAD KLASYCZNEJ FRANCUSKIEJ SZTUKI PERFUMERYJNEJ (ALE MOŻEMY JE ZE SOBĄ ŁĄCZYĆ), NAJWIĘKSZĄ NOWOŚCIĄ JEST JEDNAK PRIMER – DZIEŁO KOREAŃSKIEJ TECHNOLOGII. BO OBART PROPONUJE ZUPEŁNIE NOWE PODEJŚCIE DO NOSZENIA PERFUM – *SCENTCARE*. NA CZYM POLEGA TA „ZAPACHOWA RUTYNA", MÓWI **SOPHIA ZAÏME RISCH,** WSPÓŁZAŁOŻYCIELKA MARKI.

Rozmawia **AGATA RUCIŃSKA**



SOPHIA ZAÏME RISCH współzałożycielka marki perfumeryjnej OBART.

Nie zaczynałaś kariery w branży perfumeryjnej. Co przyciągnęło cię do świata zapachów i dlaczego uznałaś, że wciąż można tu zrobić coś naprawdę nowego?

Rzeczywiście wcześniej miałam własną firmę Madame Wine, więc przez lata zanurzałam nos w kieliszkach, tropiąc aromaty, terroir [unikalne warunki naturalne, które wpływają na smak i charakter wina – przyp. red.] i emocje. Perfumy wydały mi się naturalnym kolejnym rozdziałem. A przekonanie, że w tej branży wciąż jest miejsce na coś naprawdę nowego, wzięło się z prostej obserwacji. Wszyscy kochają perfumy i niemal wszyscy mają ten sam problem: zapach znika zbyt szybko. Co więcej, sytuacja staje się trudniejsza, ponieważ regulacje ograniczają stosowanie wielu tradycyjnych substancji utrwalających. Mój mąż i współzałożyciel marki, Marc-Alexandre, który przez 20 lat pracował w L'Oréal, uznał, że skoro cała branża mierzy się z tak powszechnym problemem, to nie jest ślepa uliczka, lecz otwarte drzwi. Od razu się z nim zgodziłam.





Odpowiedzią jest *scentcare*. Jak wytłumaczyłabyś komuś, kto po raz pierwszy spotyka się z OBART, na czym to właściwie polega?

To traktowanie zapachu tak, jak podchodzimy do pielęgnacji skóry: mamy określony sposób postępowania, składniki i oczekujemy konkretnych rezultatów, zamiast po prostu spryskać się perfumami przed wyjściem z domu. W OBART najpierw przygotowujemy skórę bezzapachowym primerem, później aplikujemy perfumy lub mgiełkę, a następnie możemy się nimi bawić, łączyć je ze sobą i tworzyć własne kombinacje. Różnica jest mniej więcej taka jak między umyciem twarzy a przemyślaną pielęgnacją.

Pamiętasz moment, w którym zrozumieliście, że szansą nie jest stworzenie kolejnych perfum, ale zmiana sposobu, w jaki ich używamy?

Zaczęło się od intuicji Marca-Alexandre'a. Skoro primer stał się czymś oczywistym dla osób, które się malują, dlaczego nie istnieje produkt przygotowujący skórę do aplikacji zapachu? Potem odkryliśmy cały internetowy świat trików mających przedłużyć trwałość perfum: olejki na nadgarstki, kremy nawilżające, rozpylanie perfum na ubrania czy włosy, przechodzenie przez chmurę zapachu... Miliony ludzi improwizują, czasami szkodząc skórze albo zmieniając sam zapach. Wtedy zrozumieliśmy, że nie chodzi o postawienie na półce kolejnych perfum, lecz o zmianę samego gestu ich używania. Branża dopracowała niemal wszystko, co dotyczy kompozycji zapachowej, ale niewiele uwagi poświęciła temu, co dzieje się, gdy trafia ona na skórę.

Słyszałam, że trwałość perfum można przedłużyć, nakładając wcześniej na skórę olejek, na przykład migdałowy. Co P3™ Fragrance Primer robi inaczej?

Olejki rzeczywiście pomagają, mają jednak wady. Są tłuste, mogą wpływać na zapach, ponieważ mają własną woń i skład chemiczny, a ich działanie jest krótkotrwałe i nierównomierne. P3 został zaprojektowany inaczej. Jest bezzapachowy, ma suche wykończenie, praktycznie znika na skórze i nie ingeruje w perfumy. Działa na trzy sposoby: przygotowuje skórę dzięki glicerynie i małocząsteczkowemu kwasowi hialuronowemu, wspiera jej barierę za pomocą pantenolu, wąkroty azjatyckiej i niacynamidu oraz przedłuża trwałość zapachu

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 8a138ed8a2









dzięki 10-procentowej Scent Mesh Technology – „siateczce", która zatrzymuje cząsteczki zapachowe i stopniowo je uwalnia. W badaniu klinicznym primer przedłużał trwałość perfum nawet o osiem godzin, a po 12 godzinach ich intensywność była nawet trzykrotnie większa niż bez primera.

Stworzenie tego produktu nie było łatwe.

Francuskie laboratoria, do których się zwróciliśmy, mówiły nam, że to niemożliwe. Pojechaliśmy więc do Seulu. Koreańczycy powiedzieli mniej więcej: „Jesteście szaleni, ale spróbujmy!". Potrzebowaliśmy trzech lat prac badawczo-rozwojowych i wielu nieudanych testów klinicznych, zanim Scent Mesh Technology zaczęła działać tak, jak chcieliśmy.

Można powiedzieć, że OBART łączy koreańską technologię beauty z francuskim perfumiarstwem.

K-beauty to nie tylko kategoria kosmetyków, lecz zdolność do innowacji: obsesyjne wręcz poszukiwanie nowych sposobów pielęgnacji, tekstur i rezultatów oraz przesuwanie granic technologicznych. Właśnie takiego sposobu myślenia potrzebowaliśmy przy tworzeniu primera, dlatego opracowaliśmy go w Seulu. Ale kiedy chodzi o komponowanie perfum, trudno dorównać francuskiemu perfumiarstwu. OBART to koreańska technologia w służbie francuskiego perfumiarstwa.

Zachęcacie do łączenia waszych kompozycji, a nawet używania primera OBART z perfumami innych marek. To nietypowe podejście.

Niektórzy mówią, że to szaleństwo. Dla nas jest to oczywiste: nie chcemy nikogo ograniczać, lecz dać nowe możliwości korzystania z całej kolekcji perfum, którą już ma. Sama uwielbiam używanie wielu zapachów równocześnie. Wybieram je zależnie od nastroju, pory roku i okazji, a dopiero później zastanawiam się, w co się ubiorę – nigdy odwrotnie! Z naszej kolekcji najbardziej lubię połączenie Ambre Animal z Vanille Magnétique. I niezależnie od tego, na jakie perfumy się decyduję, nigdy nie aplikuję ich bez wcześniejszego użycia primera. „Prime First" – zawsze. ●

Baza pod perfumy P3™ Fragrance Primer OBART (50 ml/169 zł) oraz osiem kompozycji zapachowych, w tym polecane przez Sophię Ambre Animal (30 ml/189 zł) i Vanille Magnétique (30 ml/189 zł), dostępne są w perfumeriach Sephora i na sephora.pl.

eprasa.pl 8a138ed8a2



Przyszedł ten czas, kiedy trzeba już zetrzeć z siebie wspomnienie lata wraz z resztkami opalenizny. Oto kilka smakowitych peelingów – pisze szefowa działu urody **Agata Rucińska**



1. Mineralny peeling wulkaniczny Body therapy+ Vanilla Santal **YOPE** *(200 ml/44,99 zł, yope.pl)* inspirowany jest orientalnym hammamem. Wulkaniczne minerały glinki ghassoul i łupinki migdałów wygładzają, a olej z baobabu chroni przed przesuszeniem i dba o elastyczność skóry. **2.** Atacama Sand **TIERRA NATURAL** *(215 g/150 zł, tierranatural.pl)* to naturalny peeling do ciała na bazie cukru trzcinowego i kokosowego, maseł oraz olejów roślinnych. Rozświetla i odżywia skórę, zapewniając jej dawkę antyoksydantów. Pachnie jak nagrzany słońcem piasek z nutą karmelu. **3.** Cukier jest także bazą żółtego jak słońce scrubu do ciała Solena marki **SENOA** *(300 ml/89 zł, senoa.pl)*. Delikatna formuła z masłem shea i olejem ze słodkich migdałów dba o komfort skóry, tak że nie trzeba po wyjściu spod prysznica natychmiast sięgać po balsam. **4.** Peeling solno-błotny z Morza Martwego **WHITE FLOWER'S EXPERIENCE** *(300 g/18,99 zł, rossmann.pl)*. Twardy zawodnik, działa antycellulitowo. Sól jest gruboziarnista, ale dzięki olejowej bazie nie rysuje skóry. Dobrze jest zostawić go na kilka minut jak maskę. **5.** Ciało zaczyna się od czubka głowy, dlatego peeling cukrowy Melrose Place **OUAI** *(250 g/199 zł, sephora.pl)* można stosować również na skórę głowy, np. dodając kroplę szamponu. Peeling sam w sobie delikatnie się pieni. Świetnie oczyszcza. **6.** Profesjonalne podejście. Exfolibuff Body Scrub **DANUCERA** *(200 ml/340 zł, danucera.pl)* łączy enzymy z granatu z proszkiem ryżowym, idealnie wygładzając skórę. Kationowy kwas hialuronowy pozostaje na skórze i nawilża ją nawet po spłukaniu produktu. **7.** Peeling z letniej kolekcji The Ritual of Seshen **RITUALS** *(220 g/89 zł, rituals.com)* rozświetla skórę dzięki masażowi drobinkami solnymi i olejkom o kwiatowo-drzewnym zapachu. W jesiennej kolekcji Uukumwe dostępny jest już peeling na bazie glinki pachnący owocami, mirrą i goździkami.



1 2 3 4 5 6 7

ZDJĘCIA: KATARZYNA MIŚKOWIEC, MATERIAŁY PRASOWE.

eprasa.pl 8a138ed8a2



eprasa.pl 8a138ed8a2



BIELSZY UŚMIECH

Skuteczne wybielanie zębów w domu jest możliwe. Nowy system issa™ Teeth Whitening Set marki FOREO łączy działanie światła LED, pulsacji sonicznych i żelu z 18-proc. PAP – składnikiem wybielającym, który działa bez nadtlenku wodoru. Niebieskie światło LED o długości fali 460 nm aktywuje żel, a pulsacje pomagają równomiernie rozprowadzić go na powierzchni zębów. System wykorzystuje także czerwone światło LED, przeznaczone do pielęgnacji dziąseł. Jedna sesja trwa 15 minut, a pełna kuracja – 6 dni. Według producenta zęby mogą stać się jaśniejsze nawet o 10 tonów, bez typowej dla wybielania nadwrażliwości.

Issa™ Teeth Whitening Set, pierwszy na świecie system wybielania zębów LED + soniczny, **FOREO** *419 zł (foreo.com).*

LAKIER JAK MGIEŁKA

Lakier do włosów bez charakterystycznej duszącej gęstej chmury? Marka O'right PRO zastąpiła tradycyjny LPG gazem Bio-DME, pozyskiwanym z odpadów drzewnych. Aż 96,57 proc. jego składu ma pochodzenie biologiczne, co potwierdza certyfikat USDA Certified Biobased. Drobna mgiełka równomiernie osiada na włosach, utrwala je bez sztywności czy białego osadu, a roślinne polimery pozwalają zachować naturalny efekt. Stylizacja staje się więc lżejsza – dla włosów i dla środowiska.

Lakier do włosów z technologią BioAir **O'RIGT PRO** *350 ml/206 zł (wybrane salony fryzjerskie).*





KOLAGEN W FORMIE

Nie tylko ilość kolagenu ma znaczenie. Badania Chanel pokazują, że liczy się jakość włókien i siła połączeń między nimi. To odkrycie stało się punktem wyjścia do opracowania nowego kremu LE LIFT. Jego sercem jest ekskluzywny kompleks PRO-LIFT, który działa na oba te parametry. Po dwóch miesiącach stosowania jędrność skóry wzrosła w badaniu klinicznym o 40 proc.

LE LIFT Crème **CHANEL** *50 ml/820 zł (chanel.com).*

DŁUŻSZE I MOCNIEJSZE

Serum Transparent Lab wspiera naturalny wzrost rzęs bez analogów prostaglandyn. Formuła łączy peptydy i składniki pochodzenia roślinnego, które wzmacniają włoski i pomagają ograniczyć ich wypadanie. Przy regularnym stosowaniu pierwsze wyraźne efekty mają być widoczne po 8 tygodniach. Serum można stosować także na brwi.

Eyelash Grow, serum wzmacniające rzęsy **TRANSPARENT LAB** *8 ml/69 zł (beautygeeks.pl).*



Woda perfumowana Grain de Sel **RUSLAN BAGINSKIY** *50 ml/680 zł (dostępna w warszawskim butiku marki).*



ZIARNKO SOLI

Po 10 latach projektowania kapeluszy (kochają je m.in. Madonna, Beyoncé, Rihanna, Taylor Swift czy Miley Cyrus) Ruslan Baginskiy poszerza swój świat o zapach. Wszystko zaczęło się od aromatu świecy Grain de Sel, który spodobał się klientom. Nazwa, czyli po francusku „ziarnko soli", nawiązuje do osobistej więzi projektanta z morzem. Kompozycja nie ma w sobie jednak nic z morskiej bryzy. Zaczyna się soczystą gruszką i jabłkiem, dalej pojawiają się konwalia i fiołek, a w bazie – mirra, labdanum, piżmo i fasolka tonka. Zapach ma wysoką, 26-procentową koncentrację, a stabilizowany i rozlewany jest w Charkowie.

Tekst **AGATA RUCIŃSKA**

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 8a138ed8a2



PIĘKNIE ZJEDNOCZENI, BY POKONAĆ RAKA PIERSI

WSZYSTKO ZACZĘŁO SIĘ W 1992 ROKU, GDY EVELYN H. LAUDER WSPÓŁTWORZYŁA RÓŻOWĄ WSTĄŻKĘ – DZIŚ JUŻ KULTOWY SYMBOL KAMPANII ESTÉE LAUDER COMPANIES. Z CZASEM INICJATYWA STAŁA SIĘ NAJWIĘKSZYM PROGRAMEM SPOŁECZNYM FIRMY I JEDNĄ Z NAJDŁUŻEJ REALIZOWANYCH NA ŚWIECIE KAMPANII KORPORACYJNYCH POŚWIĘCONYCH WALCE Z RAKIEM PIERSI. DZIŚ RÓŻOWA WSTĄŻKA SYMBOLIZUJE TROSKĘ O KOBIETY I ICH ZDROWIE.

Od ponad 30 lat kampania łączy ludzi wokół idei stworzenia świata wolnego od raka piersi. Estée Lauder Companies wraz z należącą do niej fundacją charytatywną przekazały dotąd ponad 156 mln dolarów na wsparcie badań naukowych, edukacji i dostępu do opieki medycznej.

Dlaczego to wciąż tak ważne?

Rak piersi pozostaje najczęściej diagnozowanym nowotworem u kobiet na świecie. Dlatego inwestycje w naukę, profilaktykę i edukację są dziś ważniejsze niż kiedykolwiek. Równie istotne jest przełamywanie barier w rozmowie o zdrowiu i zachęcanie kobiet do regularnych badań.

Troska o zdrowie piersi powinna być tak naturalna jak każdy inny element dbania o siebie. Poznanie własnego ciała, regularne badania i świadome decyzje dotyczące zdrowia mogą mieć znaczenie dla całego życia.

Pięknie Zjednoczeni – razem możemy więcej

Przesłanie kampanii – „Pięknie Zjednoczeni w walce, by pokonać raka piersi" – podkreśla siłę współpracy. Bo trwała zmiana nie powstaje w pojedynkę. Tworzą ją naukowcy, lekarze, organizacje społeczne, partnerzy, twórcy, media, pracownicy Estée Lauder Companies oraz wszyscy, którzy angażują się w kampanię.

Globalna inicjatywa ma także swój lokalny wymiar. W Polsce Estée Lauder Companies od lat wspiera Fundację „Piękniejsze Życie" oraz Międzynarodowe Centrum Nowotworów Dziedzicznych przy Pomorskim Uniwersytecie Medycznym w Szczecinie, przekazując środki ze sprzedaży produktów oznaczonych różową wstążką. W tegorocznej edycji biorą udział marki Estée Lauder, Clinique, Bobbi Brown i La Mer. Od 20% do 50% sugerowanej ceny detalicznej wybranych produktów trafia na wsparcie lokalnych działań.

W kampanię angażują się także partnerzy, m.in. DOUGLAS, Sephora, Polskie Linie Lotnicze LOT, Medicover i Hotel Raffles Europejski Warsaw. W tym roku dołączają do nich Lava e Sal Katarzyny Sokołowskiej oraz LeBrand Pauliny Pyszkiewicz.

Każda rozmowa zwiększa świadomość. Każde partnerstwo pozwala dotrzeć dalej. Każde działanie ma znaczenie. Bo przyszłość wolną od raka piersi możemy stworzyć tylko razem.

#CzasPokonaćRakaPiersi





ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

REKLAMA

eprasa.pl 8a138ed8a2



Serum z biofermentami **ROUTINES** *200 ml/155 zł (babor.pl).*

ZDROWA *bariera*

Po kuracji retinoidami czy kwasami skóra często potrzebuje przede wszystkim regeneracji. STEP 3. Routines Serum z biofermentami wspiera jej mikrobiom i barierę hydrolipidową. Witamina B12 koi, laktoferyna pomaga łagodzić niedoskonałości, a kompleks Ceramilar wzmacnia barierę ochronną. Dobry wybór dla skóry suchej, podrażnionej i uwrażliwionej aktywną pielęgnacją.



Nowości Algodaily dostępne są na wyłączność w drogeriach Hebe (oraz na *hebe.pl* i *sensummare.pl*).

PROSTY *wybór*

Linia Algodaily Sensum Mare powstała w nurcie *clear beauty*: zamiast komplikować pielęgnację, pomaga dobrać kosmetyki do konkretnych potrzeb skóry. Bazą są cztery sera – nawilżające, korygujące przebarwienia, normalizujące i wyciszające zaczerwienienia. Formuły wykorzystują m.in. PDRN, egzosomy, peptydy i ceramidy, a linia została opracowana w Polsce z myślą o skórze w różnych porach roku.



Hazel Light, wypiekana paleta do konturowania twarzy **AA WINGS OF COLOR** *52,99 zł (oceanic.pl).*

W DOBRYM *świetle*

Cztery odcienie, którymi można wymodelować twarz i dodać jej blasku. Wypiekana paleta Hazel Light AA Wings of Color łączy srebrzysty i szampański rozświetlacz, satynowy róż oraz bronzer. Jedwabiste formuły łatwo się blendują, a intensywność koloru można stopniować – od subtelnego podkreślenia rysów po mocniejszy efekt glow.



The Lip Volumizer – Sheer Pink **LA MER** *7 ml/205 zł (Douglas).*

RÓŻ *ma znaczenie*

Różowa wstążka, symbol akcji charytatywnej wspierającej profilaktykę raka piersi, zainicjowanej przez Evelyn H. Lauder w 1992 roku, znów pojawia się na kosmetykach Estée Lauder, Clinique, Bobbi Brown i La Mer. Kupując wybrane produkty, wspieramy polskie organizacje działające na rzecz badań, edukacji i opieki nad pacjentkami – trafia do nich od 20 do 50 proc. ceny produktu.



NOWE NUTY *klasyki*

Miss Dior narodziła się w 1947 roku razem z pierwszą kolekcją New Look Christiana Diora. Dziś znów zmienia charakter. W nowej wodzie perfumowanej róża z Grasse spotyka się z kremową wanilią i migdałami, fasolą tonka, drzewem sandałowym i paczulą. Zmienia się także flakon: kokarda Poignard dostała smuklejszy kształt i pepitkę – jeden z kodów domu Dior. Powstaje we francuskim Atelier Faure na krosnach żakardowych, a każdy centymetr tkaniny wymaga ponad 10 tysięcy skrzyżowań nici.

Woda perfumowana Miss Dior, New Look **DIOR** *50 ml/583 zł (dior.com).*



Luminous Drop Elixir **EISENBERG** *30 ml/245 zł (Sephora).*

KROPLA *blasku*

Trochę baza, trochę rozświetlacz, a przy okazji pielęgnacja. Rozświetlający Elixir Eisenberg dzięki lekkiej formule z perłowymi pigmentami daje cerze świeży blask, a ekstrakt z miłorzębu japońskiego i Formuła Trio-Molecular® wspierają działanie przeciwstarzeniowe i nawilżające. Można stosować go solo, mieszać z podkładem albo nakładać punktowo na szczyty kości policzkowych. Dostępny w dwóch odcieniach: Crème Brûlée i Pink Caramel.

Poleca szefowa działu urody **AGATA RUCIŃSKA**

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 8a138ed8a2

CO WIDAĆ W OCZACH?

KURKUMA, MAJERANEK, NIACYNAMID I KOFEINA. MARKA CLARINS STWORZYŁA PEŁNĄ NATURALNYCH SKŁADNIKÓW FORMUŁĘ, KTÓRA DBA O MŁODSZY WYGLĄD OKOLICY OCZU. DOUBLE SERUM EYE BIERZE POD UWAGĘ ZARÓWNO UPŁYW CZASU, JAK I ŚLADY, KTÓRE ZOSTAWIA NA SKÓRZE NASZ STYL ŻYCIA.



Double Serum Eye
CLARINS
20 ml /345 zł.

Mówi się, że oczy zdradzają emocje. Ale skóra wokół nich potrafi powiedzieć o nas znacznie więcej: jak długo wieczorem skrolujemy telefon, czy zjada nas stres, ile czasu spędzamy na słońcu i w jakim środowisku żyjemy. To właśnie tutaj najwcześniej pojawiają się oznaki zmęczenia i starzenia. I – jak pokazują najnowsze badania Clarins – nie wszystkie można po prostu przypisać dacie urodzenia. Laboratoria marki przyjrzały się okolicy oczu z perspektywy epigenetyki, czyli zmian w aktywności genów związanych m.in. ze („złym") stylem życia i wpływem środowiska. W badaniu bliźniąt jednojajowych zaobserwowano, że starzenie epigenetyczne może sprawić, że okolica oczu wygląda nawet o cztery lata starzej. Ma to związek z nasileniem konkretnych oznak: cieni, opuchnięć, kurzych łapek czy zmarszczek pod oczami. Te dwa „zegary" skóry – chronologiczny i epigenetyczny – pomaga opóźnić nowa generacja Double Serum Eye. Jej formuła łączy **ekstrakty z kurkumy i organicznego majeranku**. Pierwszy wspiera mechanizmy związane ze starzeniem wynikającym z upływu czasu, drugi został wybrany przez badaczy Clarins spośród 908 roślin ze względu na jego potencjał w przeciwdziałaniu zmianom epigenetycznym związanym ze stylem życia. Ale to nie wszytko. Formuła zawiera 96 proc. składników pochodzenia naturalnego i 11 składników aktywnych. Niacynamid pomaga rozświetlać okolicę oczu i zmniejszać widoczność cieni, escyna z kasztanowca działa na cienie o niebieskawym odcieniu, a kofeina pochodzenia roślinnego – pozyskiwana z fusów kawowych pozostających po dekofeinizacji – pomaga redukować opuchnięcia.

Podwójna pozostaje nie tylko strategia działania, ale również sama formuła. Dwie fazy są przechowywane osobno w charakterystycznej dwukomorowej butelce i łączą się dopiero podczas aplikacji. Nowy system dozowania pozwala regulować ilość kosmetyku zależnie od potrzeb. Po siedmiu dniach stosowania uczestniczki badania deklarowały o 23 proc. mniej widoczne zmarszczki, o 27 proc. mniej widoczne cienie i o 25 proc. mniej widoczne opuchnięcia. Czas jednak jest rzeczą względną, przynajmniej z Double Serum Eye.

Clarins zbadał, jak czynniki związane ze stylem życia (tym niezdrowym) wpływają na wygląd okolicy oczu. Wyniki pokazują, o ile mogą nasilać poszczególne oznaki starzenia:

17%[1] ZMARSZCZKI POD OCZAMI

23%[1] INTENSYWNOŚĆ CIENI POD OCZAMI

14%[1] OPUCHNIĘCIA

10%[1] LWIA ZMARSZCZKA

19%[1] KURZE ŁAPKI

[1] Badanie typologiczne z udziałem 32 par bliźniąt.

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 8a138ed8a2

ZDROWIE



eprasa.pl 8a138ed8a2

BÓL TO NIE URODA

W DIAGNOZOWANIU I LECZENIU ENDOMETRIOZY DUŻO SIĘ ZMIENIA NA LEPSZE. CORAZ WIĘCEJ WIEMY O CHOROBIE JAKO SPOŁECZEŃSTWO, CORAZ WIĘCEJ WIEDZĄ O NIEJ PACJENTKI I LEKARZE. CORAZ WIĘC RZADZIEJ KOBIETY SŁYSZĄ W GABINECIE ZDANIE: TAKA TWOJA URODA. ZDANIE, KTÓRE STAŁO SIĘ SYMBOLEM LEKCEWAŻENIA CHORYCH PRZEZ SYSTEM OCHRONY ZDROWIA.

Tekst **JOANNA DERDA** *Kolaż* **KASIA BILECKA/SZTUCZNYMAGAZYN**

Kiedy dziewięć lat temu pisałam pierwszy tekst o endometriozie, temat był dla mnie nowy. Czytałam o tej chorobie, rozmawiałam z lekarzami i nie mogłam uwierzyć, że wcześniej nie wiedziałam o niej nic. A dotyka ona wielu kobiet – i potrafi zniszczyć im życie.

Na czym polega? W ogromnym skrócie: endometrium to błona śluzowa macicy. Jeśli tkanka endometrialna znajduje się poza macicą, to proces chorobowy. A tkanka ta może wszczepić się w narządy w obrębie miednicy i tam namnażać. Z guzami endometrialnymi jajników spotykamy się najczęściej. Ale tkanka endometrium może przemieszczać się poza miednicę. Wątroba, trzustka, blizny po operacjach, nawet płuca czy mózg – tam też ją znaleziono. Endometrioza rozwija się latami i powoduje spustoszenie. Na przykład zrastanie się narządów w jamie brzusznej – to *frozen pelvis*, czyli zamurowana miednica, jeden z możliwych skutków endometriozy głęboko naciekającej. Dr n. med. Paweł Siekierski ze szpitala Medicover tłumaczył mi to tak: „Nalewam do pani torebki kleju, czekamy chwilę i proszę, żeby wyjęła z niej pani dowód osobisty. Jakie są na to szanse? Trzeba by torebkę rozpruć, a i tak wątpliwe, czy ten dowód byłby w całości. Tak to wygląda u kobiet z zaawansowaną endometriozą. A z nią właśnie mamy najczęściej do czynienia".

Bo czasem do diagnozy upływa wiele lat. Wcale nie dlatego, że choroba rozwija się po cichu. Przeciwnie, kobiety cierpią. Podczas miesiączki czują ból. Często taki, który wyłącza je z życia. Idą do lekarza. Jednego, drugiego, trzeciego. I słyszą: „Taka twoja uroda. Miesiączka boli. Kobiety tak mają, nie ty jedna".

To niszczy nie tylko zdrowie fizyczne. Także rozwala psychikę. Mówi o tym Ola Pawełczyk, zawodowo związana z festiwalem Nowe Horyzonty. – W liceum miałam bolesne i obfite miesiączki, ale takie były czasy, że o dolegliwościach związanych z menstruacją się nie mówiło, kiedy masz okres, to boli i tyle. Nie podejrzewałam więc, że u mnie jest coś nietypowego. Po porodzie się zaostrzyło, ból był nieznośny, ledwo chodziłam, do tego miesiączki były tak obfite, że – dosłownie – zalewałam się krwią. Na ulicy, w autobusie. Do tego anemia, koszmarne osłabienie, ale usłyszałam od lekarki, że z tym się da żyć. Postanowiłam jednak sobie pomóc. Zaczęła się wędrówka po gabinetach różnych specjalistów. Internista, ginekolog, gastrolog, bo miałam też koszmarne biegunki, kardiolog, neurolog, psychiatra. I nic. Doszło do tego, że bałam się przed okresem wychodzić z domu. Zaostrzyły się objawy depresyjno-lękowe. Siedem lat szukania, cierpienia i słuchania, że wszystko OK, że taka moja uroda. Objawy zaczęły stopniowo przykrywać mnie. Mało zostało Olki Pawełczyk, były tylko lęk i ból.

W końcu ginekolog, do którego trafiła przypadkiem, potraktował ją poważnie. Zrobił dokładny wywiad, USG, stwierdził, że widzi torbiele endometrialne. I tak Ola trafiła do lekarki specjalistki. Pierwsza wizyta i diagnoza: endometrioza, czwarty stopień, zajęła duży obszar, konieczna będzie operacja.

– Wyszłam z gabinetu i się rozpłakałam – mówi Ola i jeszcze dziś głos jej drży. – Nie ze smutku czy lęku przed tym, co będzie. Z ulgi, że po tych wszystkich latach wiem, co mi jest. To było jak odzyskanie kontroli nad życiem.

KOBIETOM SIĘ NIE WIERZY

W 2021 roku Katarzyna Górniak i Magda Łucyan pokazały w magazynie „Czarno na białym" w TVN24 swój reportaż „Taka twoja uroda". Oddźwięk był ogromny. O endometriozie zaczęło się mówić. Dziewczyny nie odpuściły tematu, w 2025 roku wyszła ich książka pod tym samym tytułem.

Magda sama choruje na endo, jak mówią o endometriozie pacjentki. Podejrzewam więc, że skoro zna problem z własnego ►

eprasa.pl 8a138ed8a2

GDYBY LEKARZE MÓWILI: „NIE WIEM", BYŁBY TO SYGNAŁ, ŻE TRZEBA SZUKAĆ DALEJ. ALE KIEDY KOBIETA CIERPI, A SŁYSZY, ŻE NIE MA POWODU, WSZYSTKO JEST PRZECIEŻ OK, PRZESTAJE UFAĆ SWOJEMU CIAŁU. TEMU, CO CZUJE. SAMEJ SOBIE.

doświadczenia, niewiele ją podczas pracy nad reportażem i książką zaskoczyło. – Nic podobnego – mówi mi. – Za każdym razem, kiedy zajmuję się zawodowo tematem endometriozy, kiedy poznaję kolejne historie kobiet, kiedy słyszę, jak działał i czasem, niestety, nadal działa system, nie mogę przestać się dziwić. Zaskakuje mnie wiele rzeczy. I to, jak choroba miliona Polek była ignorowana, i to, jakie były losy poszczególnych pacjentek, jak wyglądały ich zderzenia z lekarzami, z błędnymi diagnozami i często z chamstwem w gabinetach.

Kiedy czytałam książkę „Taka twoja uroda" uderzyło mnie zdanie: „Bo kobietom się nie wierzy".

– No właśnie – mówi Magda. – Endometrioza nie jest trudna wyłącznie medycznie, choć jest, ona jest też trudna społecznie i jak w soczewce pokazuje to, jak traktowane są kobiety i jak traktowany jest ich ból.

Ból pojawia się albo narasta w trakcie miesiączki, którą ma każda kobieta. – Łatwo więc – tłumaczy Magda – uogólnić: każda tak ma, więc jeśli ty mówisz, że to jest straszne, a inna nie mówi, to znaczy, że ty wyolbrzymiasz, przesadzasz, jesteś histeryczką, panikarą, osobą nadwrażliwą. Takie doświadczenie miało wiele naszych bohaterek. Nie wierzyli im i lekarze, i współpracownicy, i bliscy, i ogólnie społeczeństwo, ten wątek przewija się w niemal każdej historii dotyczącej endometriozy. I jeszcze jedno – często endometrioza występuje u kobiet w rodzinie, u matki, u babki. A że w poprzednich pokoleniach nie była zdiagnozowana, te kobiety żyją w przekonaniu, że to jest normalne i przez to nawet nieświadomie ignorują ból swoich córek czy wnuczek. Niejedna nasza bohaterka straciła związek przez endometriozę, bo partner miał dość skrzywionej miny, ciągłego bólu, problemu. A kiedy słyszeli, że kolejny lekarz nic nie znajduje, myśleli: skoro specjaliści nic nie widzą, to może masz problem z głową, a nie z ciałem...

Endometrioza niszczy też relacje ze znajomymi. – Miałam dziecko, pracę, chorobę i poczucie, że jestem dla innych ciężarem, że muszę wkładać maskę, żeby być akceptowaną – mówi Ola Pawełczyk. – Bo ile razy można wychodzić z przyjaciółką i ciągle narzekać, że się źle czuje? Jest pandemia, wojna w Ukrainie, ludzie chcą odpocząć, pogadać o pierdołach, pośmiać się – więc cierpisz, ale się uśmiechasz. Dbasz o relacje. Czasem, jak naprawdę nie miałam siły, odwoływałam, mówiłam, że syn się rozchorował, że pies ma biegunkę, że coś w pracy. Jak teraz o tym opowiadam, to trochę jak o życiu kogoś innego, chyba to wyparłam.

No i kiedy kobieta czuje potworny ból, a słyszy, że to nieprawda, nie ma powodu, wszystko jest OK, przestaje ufać swojemu ciału. Temu, co czuje. Samej sobie. Ola Pawełczyk: – Gdyby lekarze mówili: „nie wiem", byłby to sygnał, że trzeba szukać dalej, ale nie, oni mówią: „wszystko w porządku, pani przesadza". To komu wierzyć? Przecież nie sobie, tylko fachowcom.

KWESTIA HORMONÓW

Łatwo kobiecy ból sprowadzić do słowa „histeria". I, niestety, często cierpienie chorych na endometriozę kobiet zamyka się w tym słowie. Mówi dr n. med. Magdalena Kocot-Kępska, anestezjolożka, specjalistka leczenia bólu: – Kiedy kobieta zgłasza się na SOR z bólem – oczywiście nie tylko tym wywołanym przez endometriozę – ma mniejsze niż mężczyzna szanse na to, że będzie potraktowana poważnie. Zostało to potwierdzone w badaniach obserwacyjnych dotyczących postępowania przeciwbólowego na SOR-ach i nie dotyczy to jedynie Polski, tak dzieje się też w krajach Europy Zachodniej i USA. Kobieta musi dłużej czekać, dostanie mniejszą dawkę leku niż mężczyzna, choć natężenie bólu jest takie samo, jest to więc dyskryminacja ze względu na płeć.

Utarło się, że kobiety są emocjonalne, inaczej reagują na stres. Dziś wiemy, że to kwestia hormonów płciowych. – Do momentu pojawienia się tych hormonów w organizmie – tłumaczy lekarka – czyli do nastego roku życia chłopcy i dziewczynki reagują tak samo i tak samo opisują dolegliwości bólowe. Zmiana się zaczyna, kiedy pojawiają się hormony, nasze systemy bólowe rozjeżdżają się wtedy na dwa odrębne szlaki. Nie możemy mówić, że kobieta odczuwa ból nietypowo, nie, ona odczuwa ból typowo dla kobiety, a mężczyzna typowo dla mężczyzn. Widzę wręcz potrzebę napisania podręczników medycyny od nowa. Dlaczego? Czytamy: nietypowy przebieg zawału serca u kobiety. Nieprawda. On jest typowy – dla kobiety. Inny niż dla mężczyzny. Coraz częściej się mówi, że medycyna kobiet i mężczyzn jest inna.

Ja tego nie wiem, bo nie jestem lekarką, ale na SOR-ach pracują przecież lekarze. – Tylko że tej wiedzy nie ma w programie nauczania – mówi dr Kocot-Kępska. – Dopiero dwa lata temu pojawiły się w Międzynarodowym Towarzystwie Badania Bólu (IASP) pierwsze duże opracowania na temat różnic płciowych w odczuwaniu bólu. Badania eksperymentalne robiono wcześniej tylko na myszkach męskich, dopiero od dwóch, trzech lat istnieje obowiązek, aby badać i samiczki, i samców. Zanim to wejdzie w program nauczania na studiach, miną kolejne lata. Ale myślę, że za jakiś czas będziemy mówić o medycynie kobiety i medycynie mężczyzny, nie tylko w odniesieniu do bólu, ale i wielu innych chorób, jak zawał serca czy pęknięty wrzód żołądka. Zmiana dopiero się zaczyna.

A na razie co powinnyśmy robić my, kobiety? Powiedzmy, że w szpitalu po operacji odczuwamy ból – jak przekonać lekarzy, że potrzebujemy nie leków uspokajających, tylko mocnych środków, które ból uśmierzą? – Domagać się ich, ale spokojnym głosem. Nie dać się zbyć. Ponieważ mamy niższy próg płaczu, wpadanie w zwykłą emocjonalność może być traktowane przez personel jako wymuszanie leków. Dalej działa stereotyp, że jak o bólu mówi mężczyzna, to jest wiarygodne, trzeba się nad tym

eprasa.pl 8a138ed8a2

pochylić, a jak skarży się kobieta i, nie daj Boże, zacznie płakać, znaczy: histeryczka.

– Kiedyś, jeszcze na studiach, przyjechałam do siostry – mówi Ola Pawełczyk. – Dopadł mnie straszny ból. Siostra wezwała pogotowie, pamiętam, że ratowniczką była kobieta – i jakie padło pierwsze pytanie? Czy mam okres. I oczywiście z politowaniem: miesiączki dostała i histeryzuje. Dali mi No-Spę. Potem się okazało, że schodzi mi kamień z nerki. Dopiero wtedy inaczej na mnie spojrzano. Kobieta musi mieć „papier na ból", bo inaczej usłyszy, że jest zbyt emocjonalna.

A endometrioza to bardzo silne bóle. W zasadzie trwające od pierwszej miesiączki. – Dziewczyna słyszy: zajdziesz w ciążę, to cię przestanie boleć, 90 proc. kobiet ma bolesne miesiączkowanie – mówi dr Kocot-Kępska. – Jedna z teorii tłumacząca, dlaczego jesteśmy bardziej podatne na ból przewlekły, mówi, że bolesne miesiączkowanie uwrażliwia nasz układ nerwowy. Jeśli powtarza się co miesiąc, to w końcu ten ból się utrwala nie w brzuchu, ale w głowie i łatwiej nam będzie wejść w inny ból przewlekły. Teraz na szczęście to się zmienia. Coraz lepiej się rozpoznaje endometriozę, przestaje się lekceważyć bolesne miesiączki.

– I coraz rzadziej chyba mamy sytuacje, że kobietom się nie wierzy – uważa Lucyna Jaworska-Wojtas, prezeska Fundacji Pokonać Endometriozę. – Jest coraz więcej świadomych lekarzy. Ci młodzi są empatyczni, nie przekonują, że musi boleć, ale zastanawiają się, dlaczego boli.

SYSTEM SIĘ ZMIENIA

Niezwykle ważne jest wczesne rozpoznanie. Jeszcze niedawno NFZ stał na stanowisku, że nie ma problemu – endometriozą zajmuje się przecież każdy ginekolog. Ale to nieprawda. „Każdy" ginekolog może skrzywdzić. Wobec tego obowiązywała niepisana zasada, jak w ortopedii czy stomatologii: jeśli chcesz być leczona dobrze i szybko, musisz iść do specjalistycznych ośrodków prywatnych.

I to właśnie w ostatnich latach się zmieniło. Nacisk ma sens. Fundacja Pokonać Endometriozę działa od lat. Od lat mówi o konieczności zmiany systemu leczenia, wydeptuje ścieżki w Ministerstwie Zdrowia. To przyniosło efekty.

Ważną rolę w zmianie świadomości i pacjentów, i decydentów odegrały też reportaż i książka Magdy Łucyan i Katarzyny Górniak. W Polsce od 1 lipca 2025 roku obowiązuje rozporządzenie Ministra Zdrowia wprowadzające bezpłatną, kompleksową opiekę i refundację wysokospecjalistycznego leczenia endometriozy w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia. Powstały centra leczenia endometriozy, ich lista znajduje się na stronie NFZ, a także Fundacji Pokonać Endometriozę.

– Muszę tu być nieskromna – mówi Magda Łucyan. – Obie z Kasią mamy poczucie, że nasz reportaż miał ogromny wpływ na świadomość społeczną. Wiele osób po raz pierwszy usłyszało słowo endometrioza. Pisały też do nas setki, jak nie tysiące ►

AUTOPROMOCJA

zwierciadło

GRUDNIOWE WYDANIE
DOSTĘPNE TAKŻE
Z KOSMETYKIEM DO PIELĘGNACJI
TWARZY mokosh



Lekki, a jednocześnie silnie nawadniający krem powstał w odpowiedzi na potrzeby skóry dojrzałej z niedoskonałościami, która tak samo jak nawilżenia wymaga ograniczenia nadmiernego błyszczenia

■

odczuwalnie zwiększa poziom nawilżenia skóry bez obciążania jej

■

zmniejsza błyszczenie i reguluje wydzielanie sebum

■

nadaje skórze matowo-satynowe wykończenie

■

koi i przywraca skórze równowagę

WYDANIE Z KOSMETYKIEM DOSTĘPNE W WYBRANYCH PUNKTACH SPRZEDAŻY OD 3 LISTOPADA.

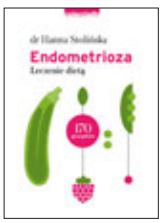
eprasa.pl 8a138ed8a2

DZIŚ PACJENTKI DO FACHOWCÓW OD ENDOMETRIOZY KIEROWANE SĄ PRZEZ LEKARZY RÓŻNYCH SPECJALNOŚCI: ORTOPEDÓW, CHIRURGÓW, UROLOGÓW, INTERNISTÓW. JESZCZE PARĘ LAT TEMU TO SIĘ NIE ZDARZAŁO.

kobiet albo by powiedzieć: „dziękuję, ktoś pokazał moje życie", albo z wnioskiem: „teraz wiem, czego szukać, zdiagnozowałam się dzięki wam, poskładałam te puzzle i jest diagnoza, po latach".

Mówi Lucyna Jaworska-Wojtas: – Udało się wycenić świadczenie, znalazło się w koszyku świadczeń gwarantowanych, już możemy leczyć głęboko naciekającą endometriozę na NFZ. Lekarze, którzy pracują w centrach leczenia i diagnozy endometriozy to specjaliści, umieją endometriozę zdiagnozować, zoperować, poprowadzić pacjentkę.

Dr n. med. Joanna Bubak, ginekolog Warszawskiego Instytutu Zdrowia Kobiet Szpital Bielański, potwierdza: – Rzeczywiście pacjentki, które potrzebują leczenia operacyjnego – mowa nie tylko o operacjach laparoskopowych, ale i nowocześniejszych technikach robotycznych – mają teraz do niego dostęp w ramach NFZ, także do opieki pooperacyjnej. Coraz więcej jest ośrodków specjalistycznych z dobrze wyszkolonymi lekarzami. Kiedy zaczynałam pracę 15 lat temu, endometriozą zajmowało się mniej więcej trzech lekarzy. Dziś jesteśmy w zupełnie innym punkcie. Średni czas oczekiwania na operację to kilka miesięcy, więc też nie ma dramatu. Choć potrzebujemy więcej ośrodków, które będą diagnozowały endometriozę.



POLECAMY:
Stolińska Hanna
„ENDOMETRIOZA. LECZENIE DIETĄ"
s. 350.

System działa, ale oczywiście w dobie oszczędności w ochronie zdrowia próbuje się oszczędzić także na endometriozie. – Ośrodki NFZ danego województwa próbują nie zapłacić szpitalowi, trochę poszantażować, że nie dostaną pieniędzy, jak zrobią nadwykonania – mówi Lucyna Jaworska-Wojtas. – A my obserwujemy, jak działają centra, niedługo będzie półtora roku, więc pewne spostrzeżenia mamy. Uważamy, że ministerstwo musi nie zmniejszać, ale zwiększyć kwoty limitów na endometriozę, już wiemy, że nie może to być 60 operacji endometriozy głęboko naciekającej na rok dla danego ośrodka, tylko około 200. Będziemy nad tym pracować. Także nad tym, żeby od stycznia 2027 roku do koszyka świadczeń gwarantowanych weszła opieka ambulatoryjna, czyli wizyta, która trwa 45 minut, lekarz przeprowadzi wywiad, zrobi USG w protokole endometriozy, wdroży leczenie farmakologiczne, jeśli jest taka potrzeba. A po operacji pacjentka dostanie opiekę holistyczną: dietetyka, fizjoterapeuty, psychologa. Ale wszystko po kolei. Zaczęliśmy od opieki nad najbardziej skomplikowanymi przypadkami, gdzie trzeba operacji specjalistycznej, bo to najdroższy punkt w leczeniu. Musimy się zaopiekować tymi, które najbardziej tej pomocy potrzebują.

Operacja Oli Pawełczyk odbyła się przed wprowadzeniem tych zmian, kosztowała 40 tysięcy. – Cała rodzina się złożyła, gdyby nie oni, nie byłoby mnie na to stać. Od lat nie mam oszczędności, wszystko wydaję na lekarzy. Psychiatra na NFZ? Wiadomo, jakie są kolejki. Psychoterapia na NFZ? Zapisałam się trzy lata temu, do dziś czekam na telefon. A przy mojej historii leczenia i chorowania potrzebuję takiego wsparcia, jak wiele endopacjentek.

– Mam nadzieję, że kobiety nie będą już słyszeć: taka twoja uroda – mówi Magda Łucyan. – Ale też, że będzie coraz mniej lekarzy, którzy podejmą się diagnozowania czy leczenia endometriozy, choć tego nie potrafią, bo niemal na pewno pogorszą sytuację. Ja jestem tego przykładem. Diagnozę usłyszałam po 16 latach objawów, w momencie, kiedy chcieliśmy starać się o dziecko. Pierwsza operacja została źle zrobiona, zlikwidowała jedynie czubeczek góry lodowej, a całą resztę zaszyła w brzuchu, co pobudziło endometriozę, która zaczęła agresywnie atakować inne narządy. Bałam się, że to zamknęło mi drogę do macierzyństwa. Nikt nie umiał odpowiedzieć na pytanie, czy będę mogła mieć dzieci. To był dla mnie najtrudniejszy czas w życiu. Endometrioza doszła aż do przepony, zajęła całą otrzewną. Pomogła dopiero druga specjalistyczna operacja. Ale udało się, w tej chwili nie żyję w bólu. Staram się przestrzegać diety przeciwzapalnej, dbam o aktywność fizyczną, próbuję walczyć ze stresem, choć to nie jest łatwe. I mam córeczkę. Ale boję się, że choroba kiedyś wróci.

– Musimy mieć większą grupę lekarzy diagnozujących i prowadzących pacjentki farmakologicznie – mówi Lucyna Jaworska-Wojtas. – Kiedy będzie opieka ambulatoryjna, to się wszystko trochę uspokoi, ale mocno się uspokoi dopiero, jak wykształcimy więcej lekarzy. Teraz, niestety – dodaje – dziewczyny muszą dać trochę od siebie i uprawiać endoturystykę. Czasem do wyspecjalizowanego ośrodka trzeba pojechać daleko.

Dr Bubak mówi o jeszcze jednej pozytywnej tendencji. – Często pacjentki wysyłają do mnie lekarze innych specjalności: ortopedzi, chirurdzy, kardiochirurdzy, urolodzy, interniści. Wyobraźmy sobie kobietę, która czuje ból przy oddawaniu moczu. Nie pójdzie od razu do ginekologa, raczej wybierze się do urologa. A ten skieruje ją do mnie. Kiedyś się to nie zdarzało. Ale zmiany na plus widzę nie tylko w zaangażowaniu lekarzy, także w świadomości kobiet. Mają większą wiedzę o chorobie, przychodzą coraz młodsze pacjentki. Kiedyś żyły wiele lat, po kilkanaście czasem, w bólu, szukały, krążąc po omacku od jednego specjalisty do drugiego. Dziś jak się pojawiają bolesne miesiączki, kobiety nie czekają, od razu chcą potwierdzić bądź wykluczyć endometriozę. Na pewno dzieje się tak dlatego, że temat jest obecny w mediach, ale też, myślę, bo wszystkie kwestie dotykające fizjologii – bolesne miesiączki, bolesne wypróżnienia, ból przy stosunku – przestały być tabu. Nie wstydzimy się powiedzieć: boli mnie przy współżyciu. Nie boimy się mówić o kobiecości. ●

ZDJĘCIE: MATERIAŁY PRASOWE.

eprasa.pl 8a138ed8a2

OSWÓJ MAMMOGRAFIĘ.
Wpisz zdrowie piersi w kalendarz

POLKI WIEDZĄ, JAK WAŻNE JEST BADANIE PIERSI – AŻ 91 PROC. MA ŚWIADOMOŚĆ ZNACZENIA WCZESNEGO WYKRYCIA RAKA. A JEDNAK REGULARNIE BADA SIĘ TYLKO 48 PROC., A CO CZWARTA KOBIETA W WIEKU 45–65 LAT NIGDY NIE MIAŁA MAMMOGRAFII – WYNIKA Z RAPORTU „PIERSI W POLSCE" SEXEDPL. Z **MARTYNĄ WYRZYKOWSKĄ** ROZMAWIAMY O TYM, CO SPRAWIA, ŻE MIĘDZY WIEDZĄ A PROFILAKTYKĄ WCIĄŻ POWSTAJE LUKA – I JAK MOŻEMY JĄ ZMNIEJSZYĆ.



W kontekście raportu „Piersi w Polsce" nie mogę nie zapytać o pewien paradoks: 91 proc. Polek wie, że wcześnie wykryty rak piersi daje większe szanse na skuteczne leczenie. A jednak tylko 48 proc. deklaruje, że regularnie bada piersi. Dlaczego sama wiedza nie wystarcza?

To wyraźny dowód na to, że głównym problemem Polek nie jest brak wiedzy. Jak pokazuje raport SEXEDPL, zrealizowany przez IPSOS, aż 88 proc. z nas wie, na czym polega samobadanie, niewiele mniej zna USG i mammografię. Zamiast karcić kobiety za to, że nie korzystają ze świetnego, darmowego programu, wolimy przyjrzeć się ich motywacjom i barierom i odpowiedzieć naszą kampanią na pytanie, czy system ułatwia Polkom przejście od świadomości do działania.

Raport „Piersi w Polsce" podkreśla też, że ważnym badaniem, które warto wykonywać w ramach profilaktyki raka piersi, jest mammografia. Tym bardziej że to właśnie mammografia jest badaniem przesiewowym, które należy regularnie wykonywać po 45. roku życia. Mammografia ma jednak gorszy PR niż USG.

Zdecydowanie panuje wokół niej więcej mitów. Mammografia wydaje się tworzyć większe bariery, tymczasem dla kobiet w wieku 45–74 lat jest darmowa (finansowana ze środków Narodowego Funduszu Zdrowia), nie wymaga skierowania, można ją wykonać w tysiącach punktów w całym kraju. Kobiety obawiają się bólu przez ściskanie piersi, stresują okresem oczekiwania na wynik i powtarzanym, niestety, mitem, że podczas tego badania występuje promieniowanie mogące powodować nowotwory – wierzy w to aż 15 proc. z nas. To absolutna nieprawda, z którą staramy się walczyć m.in. poprzez takie kampanie jak „Piersi w Polsce", którą prowadzimy wspólnie z naszym partnerem – Novartis.

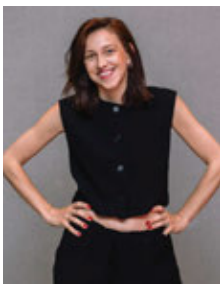
A dlaczego to mammografia, a nie USG, znalazła się w programie badań przesiewowych? Czy te badania się uzupełniają?

Mammografia i USG nie są badaniami, które ze sobą konkurują i któreś z nich jest lepsze lub gorsze. Eksperci współpracujący z nami przy kampanii „Piersi w Polsce" wskazują, że oba badania mają różne zastosowania w zależności od wieku i budowy piersi. Mammografia trafiła do programu przesiewowego, bo u kobiet po 45. roku życia skuteczniej wykrywa zmiany.

Wyobraźmy sobie, że jestem 47-latką, która chciałaby zadbać o profilaktykę raka piersi, ale nie wiem, jakie mam możliwości i co oferuje NFZ. Co byś radziła mi najpierw zrobić?

Powiedziałabym: zacznij od jednego, konkretnego kroku, a nie od zbierania całej wiedzy naraz. Sprawdź, czy dostałaś zaproszenie na bezpłatną mammografię w ramach programu profilaktycznego NFZ. Jeśli nie, można zapisać się za pośrednictwem Internetowego Konta Pacjenta lub aplikacji mojeIKP. Jeśli natomiast ktoś nie korzysta z narzędzi cyfrowych, można zgłosić się samodzielnie do placówki z kontraktem NFZ lub mammobusa w okolicy. Jeśli to możliwe, zrób to z kimś: umów się razem z koleżanką albo po prostu powiedz komuś bliskiemu, że idziesz na badanie – to zwiększa szansę, że rzeczywiście pójdziesz i wrócisz za dwa lata.

FA-11779999 09/2026.



MARTYNA WYRZYKOWSKA, *dyrektorka zarządzająca Fundacją SEXEDPL, zajmuje się edukacją o ciele, emocjach oraz relacjach międzyludzkich. Współtwórczyni licznych kampanii edukacyjnych, społecznych i profrekwencyjnych. Autorka podcastu „Mamy tak samo" oraz mama dwóch dziewczynek. Wierzy w ideę wdrażania strategii diversity w organizacjach, z którymi współpracuje, i dba, by marki i stojący za nimi ludzie dostrzegali, że wartości, o których mówi SEXEDPL, to nie trend, ale niezbędny kierunek rozwoju dla całego społeczeństwa.*

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE.

PIERSI W POLSCE

NOVARTIS

SEXED PL

REKLAMA

eprasa.pl 8a138ed8a2



MENOPAUZA dotyczy całego społeczeństwa

ZBYT WIELE KOBIET WCIĄŻ MÓWI O NIEJ SZEPTEM. TOWARZYSZĄ JEJ STEREOTYPY I ZAWSTYDZAJĄCY, OPRESYJNY JĘZYK. TO WSZYSTKO MA SWOJĄ CENĘ TAKŻE NA RYNKU PRACY. O TO, DLACZEGO WCIĄŻ TAK TRUDNO ROZMAWIAĆ O MENOPAUZIE OTWARCIE I CO MOŻNA ZMIENIĆ, PYTAMY **ANNĘ SAMSEL** Z KULCZYK FOUNDATION, KTÓRA OD LAT EDUKUJE I WSPIERA KOBIETY.

Rozmawia **MAGDA ROSŁANIEC** *Zdjęcie* **OLA WALKÓW/ KULCZYK FOUNDATION**

eprasa.pl 8a138ed8a2

Mam wrażenie, że od kilku lat temat menopauzy pojawia się wszędzie – w podcastach, kampaniach reklamowych, social mediach. Na Instagramie jak grzyby po deszczu powstają profile o diecie, badaniach, treningach dla kobiet po czterdziestce. Czy temat menopauzy przestał być tabu? Czy to tylko moje algorytmy i bańka?

Rzeczywistość wygląda nieco inaczej. Pokazały nam to badania Kulczyk Foundation, z których wynika, że dla prawie połowy badanych to wciąż temat tabu. Ponad 70 proc. ankietowanych kobiet określiło swój stan wiedzy na temat menopauzy jako zły. 93 proc. nie potrafiło wskazać prawidłowej definicji menopauzy. Tej wiedzy brakuje zarówno w społeczeństwie, jak i wśród ekspertów. Poza ginekologami i endokrynologami pozostali lekarze w trakcie kształcenia mają tylko kilka godzin na ten temat. A przecież transformacja menopauzalna trwa czasem nawet 10-15 lat, zaczyna się zwykle po czterdziestce i dotyczy wszystkich kobiet w tym wieku. Obserwujemy, że zanim kobieta otrzyma diagnozę perimenopauzy i właściwą pomoc, trafia wcześniej nawet do kilku specjalistów: na przykład do kardiologa z powodu kołatania serca, do ortopedy z powodu bólu w barku, do neurologa z problemem zawrotów głowy. Kobiety nie znają objawów menopauzy, więc ich nie kojarzą z tym etapem życia i przez to błądzą, tracą czas, zdrowie i pieniądze. Brak wiedzy powoduje również, że rodzą się na jej temat mity i utrwalają szkodliwe stereotypy.

Jak się czują i co najczęściej mówią o sobie kobiety w transformacji menopauzalej – co pokazały wasze badania?

Kobiety kojarzą ten okres życia przede wszystkim z utratą: młodości, atrakcyjności, zdrowia i kobiecości. To jest trudne i przykre, że wiele z nich postrzega swoją kobiecość właśnie poprzez możliwość urodzenia dziecka, a kiedy przychodzi menopauza i kończy się czas reprodukcyjny, uważają, że już przestają być kobietami. Tak jakby miesiączka determinowała to, kim jesteśmy. Dlatego zachęcamy, żeby nie mówić dziewczynkom, które dostają pierwszej miesiączki, że właśnie stają się kobietą, lepiej wytłumaczmy, jak działa cykl. Miesiączka albo jej brak nie określają naszej kobiecości. Tak samo jak zmieniające się ciało. Starzejemy się, to jest normalne. Niestety, kult młodości w naszej kulturze sprawia, że wiele kobiet w drugiej połowie życia czuje, że są niewidzialne: towarzysko, społecznie, na rynku pracy.

Sama nie widziałam ogłoszenia o pracę, w którym poszukiwano by dojrzałej osoby z dużym doświadczeniem. Raczej młodej, dynamicznej i z doświadczeniem. Przekazy medialne to utwierdzają. Dojrzała kobieta w reklamie pojawia się przy lekach i produktach na schorzenia. Kremy na zmarszczki reklamują 20-latki... To wszystko daje poczucie wykluczenia. Dlatego kobiety, które nie mają wiedzy i wsparcia, czują się w tym procesie bardzo samotne, często się boją, bo nie wiedzą co się z nimi dzieje, i cierpią, jeśli fizyczne objawy są rozbujane. Przestaną się bać, kiedy dowiedzą się, co im jest i jak mogą się sobą zająć. To ważne, aby kobiety wiedziały, do kogo mogą się zwrócić, jakie są aktualne i sprawdzone sposoby, po które mogą sięgnąć. Na przykład hormonalna terapia menopauzalna, którą eksperci wskazują jako najbardziej skuteczną metodę łagodzenia objawów. Niestety, jedno nierzetelne badanie spowodowało, że HTM przez wiele lat budziła i nadal budzi nieufność i lęk przed rakiem, a może pomóc tak wielu kobietom. Trzeba to oczywiście skonsultować z lekarzem, porozmawiać o alternatywach.

Kult młodości w naszej kulturze sprawia, że wiele kobiet w drugiej połowie życia czuje, że są niewidzialne: towarzysko, społecznie, na rynku pracy. Na szczęście dla wielu to bardzo dobry okres w życiu.

Między innymi o tym piszemy w kompendium wiedzy o menopauzie, które jest dostępne bezpłatnie na stronie menopauzabeztabu.org.pl.

Na szczęście jest i drugi trend – coraz więcej kobiet dużo wie o menopauzie i dzieli się swoimi pozytywnymi doświadczeniami.

Dzięki nim stereotyp starej, spoconej, trochę strasznej, trochę śmiesznej, wkurzonej jędzy zmienia się w obraz kobiety, dla której to może być bardzo dobry okres życia. Nie chodzi o romantyzowanie menopauzy, bo biologicznie i psychicznie jest ona wyzwaniem, ale o spojrzenie na nią z innej perspektywy.

Jakiej?

Że to nie koniec prawdziwego życia, tylko jego kolejny etap, którym można się cieszyć. Dla wielu problemem jest to, że kończą się ich dotychczasowe społeczne role – bycie matką, opiekunką domu, żoną. Myślą, że zostaje im rola babci... Ale tak naprawdę to jest czas, kiedy mogą zająć się sobą, a nie wszystkimi wokół. Dla wielu kobiet to najlepszy czas w życiu – przede wszystkim dlatego, że już wiedzą, czego nie chcą. Zdejmują z siebie wiele obciążeń wynikających w powinności i oczekiwań co do wyglądu, zachowania. Kiedyś chciałyśmy być idealne, teraz chcemy być prawdziwe. Jak powiedziała jedna z uczestniczek naszych spotkań, zaczynamy mieć wywalone na to, co inni o nas pomyślą. Mamy większą akceptację dla siebie.

Wspomniałaś, że kobiety w okresie okołomenopauzalnym czują się niewidzialne dla pracodawców – co to oznacza?

Stereotypowo są mniej atrakcyjne zawodowo niż młode osoby, więc jest dla nich mniej ofert, możliwości awansu, kariery. Dodatkowo ich transformacja biologiczna staje się dla pracodawców niewidzialna.

Menopauza oznacza wiele zmian, które zachodzą w organizmie kobiety. To zmiany zarówno fizyczne, na przykład bezsenność, jak i psychiczne, m.in. obniżony nastrój, drażliwość, trudności z koncentracją. Kobiety często doświadczają tak ►

eprasa.pl 8a138ed8a2

zwanej mgły mózgowej, czyli uczucia dezorientacji i problemów z pamięcią, a także spadku samooceny i pewności siebie, co w niektórych przypadkach może prowadzić do depresji czy stanów lękowych. Przecież objawy te nie pojawiają się magicznie po godzinie siedemnastej, kiedy wychodzimy z pracy, tylko są z nami przez cały czas. A w naszym systemie pracy nikt nie chce nawet zauważyć, że to się dzieje.

Aż 42 proc. Polek rozważało ograniczenie lub zakończenie aktywności zawodowej w związku z dolegliwościami menopauzalnymi. Co musiałoby się stać, żeby kobiety w okresie okołomenopauzalnym czuły się lepiej w pracy?

Przede wszystkim pomogłaby otwartość ze strony pracodawcy. Chodzi o to, żeby kobieta nie bała się powiedzieć, że po prostu gorzej się czuje. By mogła porozmawiać z pracodawcą, jakie rozwiązania mogłyby pomóc. Chodzi także o pewną elastyczność, żeby na przykład kobieta po nieprzespanej nocy mogła dostosować swoje godziny pracy. Oczywiście w fabryce to nie jest możliwe. Ale tam na przykład można zapewnić kobietom odpowiednie uniformy, nie z plastiku, w których uderzenia gorąca nie będą aż tak dokuczliwe. Albo tak ułożyć grafik, żeby te, które tego potrzebują, nie musiały pracować na nocnych zmianach. Inne rozwiązania można wprowadzić w biurach, inne w hali produkcyjnej, ale w ogóle chodzi o zrozumienie i zauważenie, że kobiety się z tym mierzą i że można im pomóc.

Jako Kulczyk Foundation prowadzimy program Cykl Kariery, w którym edukujemy pracodawców na temat menopauzy i rekomendujemy im różne rozwiązania, które już funkcjonują na świecie i są dostosowane do charakteru pracy.

Obawiam się, że wiele kobiet w okresie menopauzy siedzi w pracy, cicho drżąc, żeby się niczym nie narazić i nie zostać zwolnioną...

Masz rację. W tej ewolucji nie można nic zrobić punktowo, bo wiele rzeczy jest od siebie zależnych. Kobiety w okresie transformacji menopauzalnej wpadają w podwójne dno.

Po pierwsze, obiektywnie jest dla nich mniej ofert. Po drugie, powszechne postrzeganie menopauzy wpędza je w poczucie, że są mniej wydajne i mniej atrakcyjne dla pracodawców. W takich okolicznościach kobiety po prostu boją się o tym mówić. Boleśnie wybrzmiało to w wypowiedzi jednej z nich w naszym badaniu, powiedziała ona, że jeżeli poinformowałaby o tym pracodawcę, to stałaby się schodzącą, a nie wschodzącą gwiazdą korporacji. Tak w tej chwili jest: nie ma w Polce rynku dla pracowników po pięćdziesiątce, a już na pewno nie dla kobiet. Ale pracodawcy muszą myśleć do przodu i przygotować się już teraz na to, że ich zespoły będą w coraz większej części składały się z osób dojrzałych. Bo demografii nie da się oszukać. Dzieci rodzi się coraz mniej, więc na rynku pracy kobiet w okresie transformacji menopauzalnej będzie coraz więcej. Jeżeli w miejscu pracy będą miały wsparcie i zrozumienie, to jest większa szansa, że na tym rynku zostaną.

Dlaczego nie zmienimy narracji i nie zaczniemy mówić, że kobieta dojrzała, doświadczona, lojalna, z odchowanymi dziećmi jest bardzo dobrym pracownikiem?

Powinniśmy wręcz odwrócić tę narrację. Zespoły różnorodne są zdecydowanie bardziej innowacyjne, kreatywne i wydajne. Różnorodność przekłada się na więcej obszarów, na które firma może odpowiedzieć. Doświadczenie i wiedza, które mają starsze osoby, są czymś innym niż innowacja i szybkość młodych. Warto to łączyć. Możemy się od siebie wzajemnie uczyć.

Czy są kraje, w których menopauza ma lepszą prasę?

Na przykład w Japonii okres transformacji menopauzalnej nazywa się kōnenki, co oznacza czas odnowy i regeneracji.

W kulturze Maorysów, kiedy kobieta przestaje miesiączkować, to podnosi się jej status społeczny. Traci moc rodzenia, czyli dawania życia, bo zatrzymuje je w sobie. Przechodzi do starszyzny, a społeczność korzysta z jej mądrości.

A w Polsce na stronie pacjent.gov.pl możemy przeczytać, że klimakterium to okres przekwitania kobiety. Czy zgadzasz się, że słowo przekwitanie powinno być zabronione?

Kojarzy się ze zwiędniętym kwiatkiem, na który nie chce się już patrzeć... Przekwitanie wzięło się z niefortunnego przetłumaczenia terminu klimakterium, które pochodzi od greckich słów: klimax (drabina) i klimakter (szczebel drabiny lub punkt zwrotny w życiu). Etymologia wskazuje więc na coś zupełnie przeciwnego niż przekwitanie – to bycie na kolejnym szczeblu drabiny, pozycja ta pozwala zobaczyć więcej.

Jakich zmian chciałabyś w kontekście menopauzy?

Zmian systemowych. Przede wszystkim ważna jest edukacja – społeczeństwa, pracodawców i specjalistów. Kluczowi są lekarze rodzinni, pierwszego kontaktu oraz położne. Jako Kulczyk Foundation zrobiliśmy pod patronatem Ministerstwa Zdrowia kurs dla położnych dokształcający na temat menopauzy.

Warto przypomnieć, że każda kobieta w Polsce ma przyporządkowaną położną w systemie POZ, a ona może jej zlecić podstawowe badania, pokierować i udzielić najważniejszych informacji na temat transformacji menopauzalnej. Zgłosiliśmy do Ministerstwa Zdrowia projekt zaproszenia każdej Polki po czterdziestce na konsultację menopauzalną. Ruszyliśmy właśnie z kampanią edukacyjną, która ma obalić tabu. Nie jest ona kierowana tylko do kobiet. Menopauza dotyczy całego społeczeństwa. Musimy zacząć o tym mówić, żeby wszystkim nam żyło się ze sobą po prostu lepiej, żebyśmy się lepiej rozumieli. ●



ANNA SAMSEL

psycholożka i trenerka grupowa. W Kulczyk Foundation prowadzi projekt „Menopauza bez tabu", którego celem jest budowanie świadomości dotyczącej menopauzy oraz wprowadzanie rozwiązań wspierających kobiety w okresie transformacji menopauzalnej.

ZDJĘCIE: MATERIAŁY PRASOWE.

eprasa.pl 8a138ed8a2

NORSAN

TWOJA CODZIENNA PORCJA **OMEGA-3**

Dodaj prosto do posiłku!



- 2.000 mg OMEGA-3 w porcji dziennej (EPA & DHA): jedna łyżeczka
- 100 % wegański, naturalny olej z alg morskich ze zrównoważonych upraw
- Z dodatkiem biologicznej oliwy z oliwek bogatej w polifenole
- Starannie oczyszczony olej z PCB i metali ciężkich
- Naturalne oleje: nieskoncetrowane i z niskim TOTOX
- Przyjemny, świeży smak i łatwość łączenia z żywnością
- Dostępne także w kapsułkach

Znajdziesz nas w najlepszych aptekach oraz w sklepie internetowym NORSAN: **www.norsan-omega.pl**

eprasa.pl 8a138ed8a2



JAK LECZY LAS?

Żeby poczuć kojące działanie lasu, wystarczy do niego wejść. Ale kąpiel leśna to coś więcej niż zwykły spacer. Doświadczyłam tego we włoskim Trentino w parku Termale di Comano, gdzie znajduje się ścieżka terapii leśnej certyfikowana przez włoski Narodowy Ośrodek Badań Naukowych.

Tekst MAGDA ROSŁANIEC

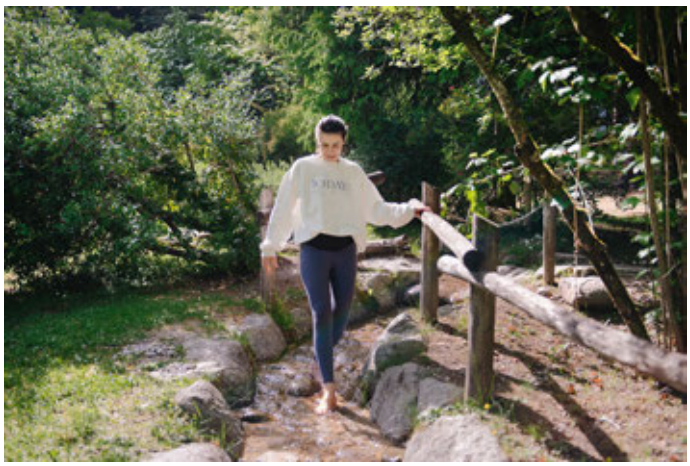
eprasa.pl 8a138ed8a2

O kąpielach leśnych zrobiło się głośno jakieś 40 lat temu, kiedy ideę shinrin-yoku, czyli leśnej kąpieli, zaczęto wykorzystywać w Japonii jako element narodowej profilaktyki zdrowotnej.

Od tamtej pory opublikowano wiele badań potwierdzających, że las działa korzystnie na nasze zdrowie, m.in.: obniża napięcie i stres, normalizuje ciśnienie, wycisza układ nerwowy, poprawia nastrój. Efekty psychofizjologiczne można zaobserwować już po 15-20 minutach spokojnego przebywania w lesie. Współczesna nauka często opisuje i udowadnia skuteczność mechanizmów, które za tym stoją, co intuicyjnie wiemy od dawna: że ważne są spokój, dobry sen, zdrowa dieta, ruch, kontakt z naturą. Dlaczego więc nie korzystamy na co dzień z tych prostych i naturalnych rozwiązań, które oferuje nam świat? Dlaczego nie sięgamy po sprawdzone narzędzia profilaktyki i regeneracji, które mamy za darmo i na wyciągnięcie ręki?

Pójście do lasu nie wymaga specjalnego sprzętu, planu czy aplikacji. Nie ma niepożądanych skutków ubocznych. Nie trzeba kupować karnetu. Potrzebny jest tylko czas. I gotowość, żeby przez ten czas nie być produktywnym, a jedynie uważnym. Uczyłam się tego na ścieżce terapii leśnej podczas urlopu we Włoszech.





Na zdjęciach: Ścieżka terapii leśnej w Termale di Comano zaprasza do odkrywania lasu wszystkimi zmysłami.

LEŚNE UNIWERSUM

Park Termale di Comano rozciąga się na 14 hektarach w sercu Trentino, włoskiego regionu, gdzie lasy zajmują 63 procent powierzchni (w Polsce podobne zalesienie mają Bory Tucholskie). To ogromny zielony teren otoczony górami z wyjątkowo różnorodnym biologicznie ekosystemem: rzeką, stawami, polanami i oczywiście lasem. Zinwentaryzowano tu 711 gatunków roślin i 868 drzew, a wśród nich: buki, świerki, sosny, klony, jesiony i dzikie wiśnie. Znajduje się tu również wykorzystywane w pobliskim uzdrowisku źródło termalne z wodą, która ma unikalny mikrobiom o właściwościach regeneracyjnych, przeciwbakteryjnych i wspierających układ odpornościowy. To właśnie z tego powodu od lat ciągną tu turyści. Od 2025 roku, od kiedy park uzyskał oficjalną kwalifikację do prowadzenia terapii leśnej, przybywa również gości szukających ukojenia skołatanych nerwów wśród drzew. To jedno z nielicznych w Europie miejsc, w którym środowisko zostało dokładnie przebadane. Zanim uznano, że idealnie nadaje się do prowadzenia terapii, tutejszy las przeszedł coś w rodzaju naukowego audytu – samo stwierdzenie, że jest pięknie, zielono i spokojnie, nie wystarczyło.

W pierwszej kolejności Narodowy Ośrodek Badań Naukowych sprawdził jakość powietrza oraz potwierdził wysoką zawartość lotnych związków organicznych i aromatycznych, czyli substancji emitowanych przez drzewa i inne rośliny. Substancje te mają różne prozdrowotne właściwości i przenikają do naszego organizmu podczas oddychania. Wśród nich znajdują się między innymi monoterpeny, odpowiedzialne za charakterystyczny zapach lasu. Ich obecność i stężenie zależą między innymi od gatunków roślin, pogody, pory roku i warunków środowiskowych. W ramach projektu wykonano również testy psychometryczne, żeby zbadać reakcję człowieka na przebywanie w lesie – u ponad 97 procent uczestników odnotowano istotne korzystne zmiany dotyczące objawów lęku i ogólnego nastroju.

Określenie „przebywanie" jest tu kluczowe. Terapia leśna nie oznacza po prostu spaceru. Nie chodzi w ogóle o przemieszczanie się. Przeciwnie ►

eprasa.pl 8a138ed8a2

– chodzi o to, żeby przez pewien czas niczego nie zdobywać, do niczego nie dążyć, nie liczyć kilometrów ani kroków. Bo można przejść pięć kilometrów i nie zauważyć ani jednego drzewa. Można zrobić setki zdjęć i ani razu naprawdę nie spojrzeć. W terapii leśnej chodzi o to, żeby się zatrzymać.

Właśnie tego uczy ścieżka w Termale di Comano. Składa się ona z kilku stacji, rozmieszczonych w sporej od siebie odległości. Na każdym przystanku znajdują się konkretne instrukcje do uważnego słuchania, patrzenia, dotykania i spokojnego oddychania. Brzmi prosto i jest proste, ale w praktyce okazuje się całkiem sporym wyzwaniem.

ZMYSŁY ZAMIAST TELEFONU

Pierwsza stacja jest poświęcona dotykowi. To nie przypadek. Dotyk to najbardziej pierwotny i ważny dla człowieka zmysł – to on łączy nas ze światem, informuje o zagrożeniu i pomaga budować relacje. Bez niego nie byłoby życia. Pomimo tego na co dzień rozpoznajemy świat, głównie patrząc. Dotyk rzadko jest celem samym w sobie. Tu ma być inaczej. Zaczynam więc powoli i uważnie dotykać wszystkiego, co mnie otacza: kory drzew, liści, mchu. Przez pierwsze minuty jest mi trochę niezręcznie. Zamykam oczy i od razu czuję więcej: chłodniejszą temperaturę liścia, jego żyłki, powierzchnię, która stawia delikatny opór. I nagle orientuję się, że zupełnie przestałam myśleć o tym, co od rana zaprzątało mi głowę. Nie zastanawiam się też nad tym, co będę robić za godzinę. Zatrzymuję się przy specjalnie zaprojektowanym wieszaku, który zachęca, żeby zdjąć buty i poczuć się tu jak w domu. Ryzykowne: boso w lesie – myślę, ale po chwili czuję już pod stopami ciepłą i miękką niczym dywan ziemię. Boso idę na ścieżkę sensoryczną wyłożoną korą, otoczakami, drewnianymi belami i zakończoną zimnym strumieniem górskim. Lepszego rozpoczęcia spotkania z naturą nie mogłam sobie wymarzyć.

Druga stacja mówi: pozwól, aby prowadziły cię uszy. Na początku słyszę wszystko naraz. Szum liści. Ptaki. Wodę. Wiatr. Czyjeś kroki. Własny oddech. Znowu zamykam oczy. I kiedy nie patrzę, przestaję próbować nazwać to, co słyszę. Dźwięki stają się osobnymi bytami. Nagle okazuje się, że w cichym lesie wcale nie jest cicho. To jedno z mocniejszych wrażeń, które zapamiętam z tego miejsca.

Na trzeciej stacji mam przede wszystkim patrzeć. Instrukcja zachęca, żeby zwrócić uwagę na fakturę liści i światło przenikające przez gałęzie, przyjrzeć się powolnemu ruchowi chmur. Brzmi banalnie. Ale wtedy uzmysławiam sobie, że przez większość dnia nie patrzymy. Jedynie spoglądamy. A to nie to samo. Sprawdzamy drogę, przeglądamy Instagram, zerkamy na zegarek. Tutaj mam patrzeć, przyglądać się, dostrzegać szczegóły. Liście nie są po prostu zielone. Mają dziesiątki odcieni. Niektóre są matowe, inne błyszczące. Jedne poruszają się gwałtownie, inne ledwo drżą. Chmura przesuwa się niemal niezauważalnie. Myślę, że gdybym była tu sama bez instrukcji na tablicach, prawdopodobnie już dawno wyjęłabym telefon i odblokowała tryb samolotowy... Kusi mnie, żeby to zrobić i wtedy przypominam sobie najważniejszą zasadę, jakiej nauczyłam się na lekcjach mindfulness. Jeśli jakaś myśl mnie rozprasza, nie muszę z nią walczyć. Mam pozwolić jej odejść i wrócić do patrzenia. Chodzi o to, żeby zauważyć, kiedy głowa odpływa – i wrócić. Do liścia. Do światła. Do drzewa. Do teraz.

Na ostatniej z czterech stacji mam skoncentrować się na odbieraniu lasu przez węch. Wciągam powietrze nosem i najpierw czuję niewiele. Dopiero po chwili pojawia się wilgoć. Zapach drewna. Liści. Ziemi. Coś świeżego, lekko żywicznego.

Myślę o tym, że od dawna nie poświęciłam 15 minut na samo wąchanie powietrza. I nie spędziłam ponad godziny na nicnierobieniu w lesie. Przez ten czas nie dzieje się nic spektakularnego. To chyba najdziwniejsza i najbardziej wartościowa część tego doświadczenia. Na tym właśnie polega działanie lasu – że pozwala nam przestać robić tak dużo. Uczy bycia ze sobą. I pomaga wrócić do tego, co robi nasze ciało od zawsze: oddychać, patrzeć, słuchać, czuć.

KĄPIEL, CZYLI ZANURZENIE

Kiedy wspominam moje doświadczenie w Trentino, myślę, że określenie „kąpiel leśna" jest trafniejsze, niż początkowo mi się wydawało. Bo kąpiel to nieśpieszne zanurzenie. W świecie, w którym niemal wszystko próbujemy mierzyć, ścieżka terapii leśnej przypomniała mi o czymś, czego nie da się łatwo zmierzyć: o jakości obecności. I choć doświadczyłam tego we Włoszech, jestem przekonana, że do kąpieli leśnej nadaje się każdy las. W wielu miejscach w Polsce powstają specjalne ścieżki, na których można praktykować kąpiel leśną, można wybrać się na takie spotkanie z przewodnikiem czy terapeutą od terapii leśnych. Ja lekcję z Trentino zabieram do swojego codziennego życia: najbliższego parku, na działkę, a nawet skrawek trawnika przed biurowcem. ●



1



2



3



4

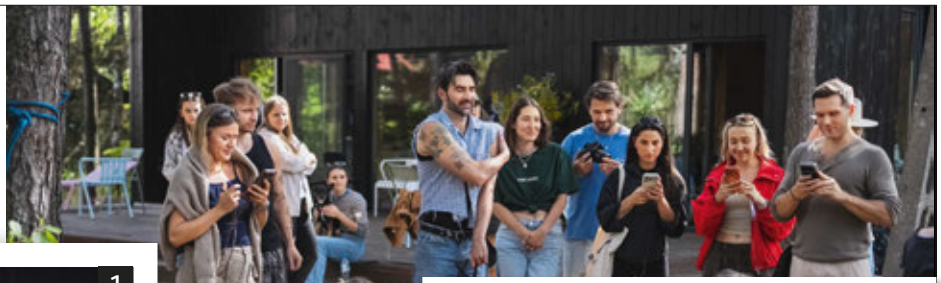


5

1. Perfumy **CREED BOIS DU PORTUGAL** o zapachu lasu rozgrzanego upałem *50 ml/949 zł.* **2.** Nawilżający żel do ciała Drzewo sandałowe z bursztynem **MOKOSH** *300 g/55 zł.* **3.** Relaksujący płyn do kąpieli **WELEDA** Sosna z aromatem igieł oraz pędów jodły pospolitej i syberyjskiej *200 ml/51 zł.* **4.** Olejek eteryczny 100% ze świerku pospolitego z doliny Val di Fiemme **CIRMY** *10 ml/16 euro (cirmy.eu).* **5.** Olejek pichtowy z igieł i młodych pędów sosny syberyjskiej **K. HEBDA** *15 ml/79 zł.*

ZDJĘCIA: CLAUDIA CORRENTI/TRENTINO MARKETING, ARCHIWUM PRYWATNE, MATERIAŁY PRASOWE.

eprasa.pl 8a138ed8a2









SHINRIN-YOKU

ECCO × „Zwierciadło"

W ostatni piątek wakacji ECCO razem ze „Zwierciadłem" zaprosiło gości na kąpiel leśną. Shinrin-yoku to wywodząca się z Japonii praktyka świadomego zanurzenia się w naturze. Spokojny spacer, skupienie na dźwiękach, zapachach i otoczeniu pozwalają zwolnić i uważniej spojrzeć na to, co wokół.

Właśnie w takim rytmie spędziliśmy ten dzień. Był czas na spacer, rozmowy bez pośpiechu i doświadczenie natury w jej własnym rytmie. Leśne ścieżki stały się też naturalnym miejscem do poznania ECCO RECEPTOR® XP, modelu stworzonego z myślą o ruchu, który łączy współczesny design, komfort i technologię wspierającą stopę podczas chodzenia po zróżnicowanym terenie. Las przypomniał nam, że czasem warto po prostu iść własnym tempem.

STWORZONE, BY DOTRZYMAĆ CI KROKU.

ZDJĘCIA: PIOTR DĘBSKI.

1. Joanna Koroniewska-Dowbor i Maciej Dowbor. **2.** Anna Małysa (@ankasmietanka), Grzegorz Milewski, Dominika Knitter (@dodokniter), Jacek Jelonek, Diana Fajardo-Włoch i Marcin Włoch (@lostitalianos), Dominika (@doosiaak), Rosie Yaroslavska, Aleksandra Kasza (@olcyk), Oliwer Kubiak Jelonek. **3.** Dominika Knitter (@dodokniter), Joanna Koroniewska-Dowbor. **4.** Dominika Knitter (@dodokniter), Aleksandra Kasza (@olcyk), Anna Małysa (@ankasmietanka).

REKLAMA

eprasa.pl 8a138ed8a2

Odpady czy surowce?

CZY ŻYWNOŚĆ PRZYSZŁOŚCI BĘDZIE POWSTAWAĆ W LABORTAORIUM? BEZ CIERPIENIA ZWIERZĄT, BEZ ZUŻYWANIA WIELKICH ILOŚCI WODY? A MOŻE JEST JESZCZE INNA DROGA? ALBO DRÓG JEST KILKA...



KATARZYNA BŁAŻEJEWSKA-STUHR
dietetyczka kliniczna, psychodietetyczka. Prowadzi blog **kachblazejewska.pl**, autorka „Poradnika pozytywnego jedzenia" i podcastu „Jelita – twój drugi mózg" (na: zwierciadlo.pl).

Tak zwane trzecie prawo Arthura C. Clarke'a (autora „Odysei kosmicznej") brzmi: „Każda dostatecznie zaawansowana technologia jest nieodróżnialna od magii". Pomyślałam o tym zdaniu, czytając o jedzeniu przyszłości. Bo wyobraźmy sobie „ser przyszłości". Pachnie jak ser, topi się jak ser, zawiera kazeinę – czyli jedno z podstawowych białek mleka – ale przy jego produkcji nie było żadnej krowy. Magia? Nie. Fermentacja precyzyjna.

Od tysięcy lat wykorzystujemy mikroorganizmy do produkcji jedzenia. Bez drożdży nie mielibyśmy ciasta na pizzę ani wina, bez bakterii fermentacji mlekowej – jogurtów, kefirów czy kiszonej kapusty. Teraz nauczyliśmy się robić coś jeszcze. Możemy przekazać mikroorganizmom genetyczną „instrukcję", dzięki której zaczynają produkować wybrane białko. Następnie hodujemy je w fermentorach, a potrzebne białko oddzielamy i oczyszczamy. W ten sposób można otrzymać na przykład białka mleka bez hodowania krowy. I nagle pojawia się fascynujące pytanie: czy ser wyprodukowany z prawdziwej kazeiny, ale bez udziału zwierzęcia, jest jeszcze produktem odzwierzęcym? Robią go mikroorganizmy, a nie krowa.

To nie koniec.

Potrafimy też produkować mięso bez hodowania całego zwierzęcia. Pobieramy jego komórki i namnażamy je w kontrolowanych warunkach. Mięso komórkowe, nazywane hodowanym, jest już dopuszczone do sprzedaży w kilku miejscach na świecie.

Brzmi jak idealne rozwiązanie: zwierzęta nie cierpią, zajmujemy mniej zasobów, bo nie produkujemy paszy, zużywamy znacznie mniej wody, ziemi, nie używamy antybiotyków, możemy kontrolować zawartość na przykład kwasów tłuszczowych. Jak podaje The Good Food Institute, hodowla drobiu komórkowego będzie zużywać od 35 do 67 proc. mniej ziemi niż obecnie fermy kurcząt.

Unia Europejska jeszcze nie pozwala na jedzenie takich produktów, ale w USA, Singapurze czy Australii prawo jest o wiele bardziej liberalne. Polska ma spore zasługi w rozwoju hodowli komórkowej. „A może uda się najpierw wprowadzić mięso komórkowe jako karmę dla zwierząt?", mówi mi Wiesław Mecherzyński z LabFarmu, polskiego start-upu, który pracuje nad laboratoryjną produkcją mięsa. Kontaktujemy się, gdy jest w Australii na targach petfoodowych.

Jest jednak technologia przyszłości, która podoba mi się szczególnie, bo zamiast produkować więcej, próbuje wykorzystać to, co już mamy.

Upcykling.

Po wyciśnięciu soku zostają wytłoki. Po produkcji piwa – młóto. Przy przetwarzaniu zbóż, warzyw czy roślin strączkowych powstają kolejne produkty uboczne. Przez lata traktowaliśmy wiele z nich jako odpady. Tymczasem mogą one zawierać błonnik, białko, składniki mineralne i związki bioaktywne.

Naukowcy próbują więc odzyskiwać te składniki i wykorzystywać je ponownie: w pieczywie, przekąskach, makaronach czy roślinnych zamiennikach mięsa. Dzieje się to oczywiście na o wiele większą skalę niż robienie placuszków z wytłoczyn po koktajlu z wyciskarki (do których dodaję jajko i mąkę), ale i mała skala jest ważna.

Może więc jednym z najistotniejszych odkryć kuchni przyszłości będzie dostrzeżenie, że część tego, co nazywaliśmy odpadem, przez cały czas była surowcem. ●

ZDJĘCIE: ROBBY CYRON.

eprasa.pl 8a138ed8a2

iana

I FEEL GOOD IN MY AGE



WELL-AGEING

to sztuka bycia sobą
w każdym wieku.

Aż tyle.

Dobre starzenie się nie oznacza zatrzymywania czasu. **To zachowanie energii, mobilności, równowagi i radości życia na co dzień.**

CODZIENNE WSPARCIE DLA CIAŁA I UMYSŁU

ELASTYCZNOŚĆ[1] +ENERGIA[2]

Wsparcie ruchu[1] i witalności[2]



Suplement diety

ODPORNOŚĆ CHRZĄSTKI[3] +ZDROWY SEN[4]

Spokojny sen i dobry nocny odpoczynek[4]



Suplement diety

ZDROWE STAWY[5] +DOBRY NASTRÓJ[6]

Równowaga emocjonalna i pozytywne nastawienie[6]



Suplement diety

JAKOŚĆ, NA KTÓREJ MOŻESZ POLEGAĆ

STANDARYZOWANE EKSTRAKTY
Jakościowa i ilościowa zawartość składników aktywnych w porcji produktu.

BADANIA I TESTY KONSUMENCKIE
Poprawa jakości życia i satysfakcja ze stosowania.

EUROPEJSCY DOSTAWCY
Składniki aktywne pochodzenia roślinnego od sprawdzonych dostawców.

MADE IN FRANCE
Wyprodukowano we Francji.

ODKRYJ MARKĘ
IANA

Więcej o marce na
www.iana-polska.pl

[1] Czarci Pazur pomaga w utrzymaniu elastyczności stawów. [2] Żeń-szeń Syberyjski przyczynia się do zwiększania energii fizycznej i psychicznej. [3] Skrzyp polny wspiera odporność chrząstki. [4] Passiflora Incarnata wspomaga dobry i zdrowy sen. [5] Czarna porzeczka wspiera zdrowie stawów. [6] Szafran pomaga utrzymać równowagę emocjonalną, wspierając pozytywny nastrój. Suplement diety nie zastępuje zróżnicowanej diety. Zawiera składniki, które wspomagają funkcje organizmu poprzez uzupełnienie normalnej diety. Nie ma właściwości leczniczych.

eprasa.pl 8a138ed8a2

DOM

1



2



3



4

eprasa.pl 8a138ed8a2

Opowieść o CHYŻY

NIEMAL STULETNI DOM **MONIKI** I **MICHAŁA ROBAKÓW** ZNAJDUJE SIĘ W GÓRACH, W KTÓRYCH NIEISTNIEJĄCE WSIE SZEPCZĄ WŁASNE HISTORIE, STARE SADY WCIĄŻ RODZĄ JABŁKA, A CERKWIE I DREWNIANE CHYŻE STOJĄ JAK ZNAKI PAMIĘCI PO ŚWIECIE, KTÓREGO JUŻ NIE MA. W BESKIDZIE NISKIM PRZYRODA PRZEPLATA SIĘ Z HISTORIĄ TAK ŚCIŚLE, ŻE MOŻNA WĘDROWAĆ JEDNOCZEŚNIE PRZEZ KRAJOBRAZ I PRZEZ CZAS.

Tekst
IZA NOWAKOWSKA-TEOFILAK
Zdjęcia
ANETA PROKSA



5

O samotnej chyży [tradycyjna drewniana zagroda jednobudynkowa, charakterystyczna m.in. dla kultury Łemków w Beskidach – przyp. red.], stojącej pod lasem we wsi Hańczowa, ludzie opowiadali różne historie. – Jedno jest pewne: dość szybko przestała być prawdziwym domem – mówi Monika. Wybudowana w 1937 roku przez łemkowską rodzinę, opustoszała już 10 lat później, podczas wysiedleń przeprowadzanych w ramach akcji „Wisła". Od tej pory nikt tu na stałe nie mieszkał, jakby dom czekał na powrót dawnych gospodarzy. Z czasem chyża niszczała. Dawała tymczasowe schronienie ludziom w trudnej sytuacji życiowej oraz krowom, służyła też jako przechowalnia niepotrzebnych rzeczy. – Jeden z sąsiadów pamięta, że w obecnym pokoju naszej córki Niny kiedyś pomieszkiwała samotna matka z dzieckiem. Rozpoznał nawet stare dwuskrzydłowe, częściowo przeszklone drzwi prowadzące do tego pomieszczenia – mówi Monika. Kolejni właściciele chyży mieszkali daleko stąd i odwiedzali ją sporadycznie. – Kiedy kupuje się stary dom, często historię żyjących w nim ludzi można wyczytać z pozostawionych przedmiotów. Tutaj jednak było dosłownie wszystko: kilka uszkodzonych stołów i lodówek, kilkaset kilogramów złomu, masa połamanych krzeseł, stogi spleśniałego już siana sięgające pod sufit dawnej stodoły, góry butów i szklanych butelek – wylicza Michał. Sprzątanie i wywożenie tego wszystkiego zajęło im rok. Michał przyznaje, że był to dla niego najtrudniejszy etap całego remontu. – Myślałem, że ta praca nigdy się nie skończy. Mieszkaliśmy wtedy pod Krakowem z dwójką małych dzieci, próbowaliśmy więc znaleźć kogoś na miejscu, kto stopniowo oczyściłby tę przestrzeń, ale nikt nie chciał się tego podjąć – wspomina. Przywracanie starej chyży do życia zajęło im w sumie pięć lat.

HISTORIA RODZINNA

Stary dom wymaga zgody na niedoskonałość. Nie da się w nim wszystkiego wyprostować, wygładzić i zrobić od nowa. Deski ►

1. Dawna stodoła jest dziś przestronnym salonem. Klimat wnętrza uzupełnia wyszukany przez Monikę kominek norweskiej marki Jotul. Jego ciepło i ogień sprawiają, że przestrzeń, mimo swoich rozmiarów, staje się przytulna i domowa. **2.** Szezlong przyjechał tu z poprzedniego domu w Gorcach. Stolik kawowy to zdobycz z ich ulubionego outletu meblowego, mebleniemieckie.pl, natomiast skórzana kanapa pochodzi z rodzinnego domu Michała. **3.** Wchodząc na korytarz, gdzie stare drewno po lewej stronie kontrastuje z nowymi deskami po prawej, można odnieść wrażenie, że to dom w domu. W rzeczywistości korytarz był tu od zawsze. „Zewnętrzne ściany wymagały docieplenia, dlatego zostały obudowane nowymi deskami" – wyjaśnia Michał. **4.** Nowe krokwie podniosły zapadający się już dach, dzięki czemu pojawiła się przestrzeń na antresolę. Poza pokojem dla gości mieści się tutaj pracownia domowników, miejsce do składania Lego oraz pokój ćwiczeń. **5.** Monika i Michał pozują oparci o niemal stuletnie bale.

eprasa.pl 8a138ed8a2

pozostaną stare, kąty krzywe, szyby nieszczelne, a ślady dawnego życia widoczne. Trzeba uwierzyć, że właśnie w tym tkwi jego wartość. Niewielu ludzi zdecydowałoby się na zakup nieruchomości, która już na pierwszy rzut oka wymaga lat ciężkiej pracy. W rodzinie Robaków najwyraźniej nie było jednak nikogo, kto zachowałby „zdrowy rozsądek". – Znaleźliśmy to miejsce przypadkiem, w ogłoszeniu. Zaintrygowała nas ta nietypowa chyża, do której poza tradycyjną stodołą dobudowano jeszcze wozówkę. Wszystkie połączone ze sobą zabudowania zajmowały łącznie ponad 500 metrów, a my od początku zakładaliśmy, że znaczną część tej przestrzeni pewnego dnia przeznaczymy na agroturystykę. Nie bez kozery mamy tu aż sześć łazienek, choć wciąż jeszcze sami cieszymy się tym miejscem – śmieje się Monika.

Od początku tego przedsięwzięcia mieli ogromne wsparcie bliskich. – To nie był dla nas łatwy czas. Akt notarialny podpisywaliśmy tydzień po moim porodzie. Ale ten dom był także spełnieniem marzenia rodziców Michała. Od dawna mieli słabość do starych budynków i powtarzali, że chcieliby kiedyś uratować jakiś dom razem z jego historią, niedoskonałościami i śladami poprzednich mieszkańców. Od nich w dużej mierze czerpaliśmy wiarę w to przedsięwzięcie i odwagę do działania – wspomina Monika. W prace zaangażowała się cała rodzina. Brat Moniki zdejmował pilśniowe płyty z sufitu i oczyszczał odkryte pod nimi stare drewniane belki. Jej mama panowała nad wszechobecnym chaosem, a rodzice Michała i bracia zabezpieczali wszystko, co można było jeszcze wykorzystać, i szukali dla dawnych przedmiotów nowych miejsc. – Stare piece były w tak złym stanie, że trzeba było je rozebrać, ale cegła z ich rozbiórki znajduje się teraz na ścianach, podobnie jak deski zdjęte ze starej elewacji. Schody powstały z grubych desek, które wcześniej były podłogą stodoły. Z odzyskanych belek zrobiliśmy między innymi parapet i łóżko. Jedno z okien pochodzących z wyburzonego kurnika stało się częścią ścianki dzielącej przestrzeń dzienną od gościnnej. Inne przerobiono na lustro łazienkowe, a dwie odzyskane ramy okienne pełnią teraz funkcję kuchennych półek. Z kolei z pozostałych po budowie żebrowanych metalowych prętów konstrukcyjnych powstała barierka na antresoli – wymienia Michał. Przyznaje, że jego mama, która wymyśliła wiele z tych rozwiązań, od zawsze miała własny, nieoczywisty sposób patrzenia na przestrzeń. Lubiła pomysły trochę pod prąd. – Pamiętam, jak niepogodzona z szarością PRL pomalowała okna w naszym domu – każde na inny kolor – opowiada. Do ich wnętrza również wprowadziła barwy, tym razem na własnoręcznie malowanych obrazach, które można podziwiać w różnych częściach domu.


1

DOM SZKATUŁKOWY

Dziś tam, gdzie kiedyś była stodoła, znajduje się salon – tak przestronny, że dzieci czasem jeżdżą tu na rolkach. W dawnej wozówce mieści się klimatyczna część gościnna. Natomiast życie rodzinne toczy się w obrębie ścian dawnej chyży. – W środku zachowaliśmy oryginalne, mocno nadgryzione już przez korniki bale, które przypominają o dawnym układzie przestrzeni. Od zewnątrz w technologii szkieletowej nabudowaliśmy natomiast nową konstrukcję, która stała się oparciem dla starej, osłabionej upływem czasu. Można więc powiedzieć, że nasz dom ma układ szkatułkowy – śmieje się Michał. Nowe krokwie podniosły zapadający się już dach, dzięki czemu pojawiła się przestrzeń na całkiem sporą antresolę. Poza pokojem dla gości mieści się tutaj pracownia domowników, miejsce do składania Lego oraz pokój ćwiczeń z całą kolekcją sportowych artefaktów na ścianie. Drewniane kółka gimnastyczne, oszczep, dysk i drabinka należały do zbiorów taty Michała, który dawniej był nauczycielem wychowania fizycznego. To niejedyne rzeczy pochodzące z rodzinnych domów obecnych mieszkańców. – Dopisujemy swoją historię do tego miejsca. Nie jesteśmy stąd, ale mieszkając tu od roku, powoli zakorzeniamy się w tym krajobrazie – mówi Monika, patrząc na piękny stary sad. – Kiedy tu przyjechaliśmy, był ciemny i kompletnie zarośnięty. Michał przez trzy tygodnie wspinał się po drzewach i przycinał gałęzie – wspomina. Dzięki temu do sadu wróciło światło i drzewa znów zaczęły owocować. W kontekście całej tej historii trudno nie dostrzec w tym czegoś symbolicznego. ●

1. W znajdującej się na antresoli sali do ćwiczeń można podziwiać kolekcję sportowych artefaktów. **2.** Stary okrągły stół i krzesła w jadalni to meble rodzinne Michała. Wisząca nad nimi witrażowa lampa to pamiątka z domu Moniki. Podczas przeprowadzki zbiła się jedna z szybek, ale naprawił ją mieszkający w sąsiedniej wsi artysta malarz Krzysztof „Miluś" Piotrowski. **3.** „Stary kuchenny kredens to prezent od teścia, który własnoręcznie odnowił ten mebel" – mówi Monika. Na blacie stoi pamiątkowe zdjęcie z czasów remontu. Widać na nim malutkie dzieci Moniki i Michała, które beztrosko bawią się pośród remontowego chaosu. **4.** Dwuskrzydłowe drzwi prowadzące do pokoju dziecięcego to jeden z nielicznych elementów wystroju wnętrza dawnej chyży, który udało się ocalić. **5.** Łóżko w sypialni Moniki i Michała powstało z bali odzyskanych podczas remontu.

eprasa.pl 8a138ed8a2



2



3



4



5

eprasa.pl 8a138ed8a2



RISOTTO Z GRZYBAMI

eprasa.pl 8a138ed8a2

BEZ BIAŁEGO OBRUSA

NAT BISTRO NA KRAKOWSKIM KAZIMIERZU TO WSPÓŁCZESNE SPOJRZENIE NA FRANCUSKĄ TRADYCJĘ BISTRO – SWOBODNE, ALE Z AMBICJAMI. JEGO WŁAŚCICIELKA **IDA MALEC** ZDOBYŁA TEGOROCZNĄ NAGRODĘ MICHELIN DLA MŁODEGO SZEFA KUCHNI, UFUNDOWANĄ PRZEZ BANK BNP PARIBAS.

Tekst **MAGDA ROSŁANIEC** *Zdjęcia* **ANETA PROKSA**

W dzieciństwie była niejadkiem. Nie skończyła szkoły gastronomicznej i nie urodziła się w rodzinie restauratorów. Swoją przygodę z profesjonalną kuchnią zaczęła od bycia kelnerką. I choć lubiła obsługiwać gości, zawsze bardziej interesowało ją to, co dzieje się w kuchni.

– Przełomowy i niezwykle inspirujący był dla mnie czas, kiedy pracowałam jako pomoc kuchenna w krakowskiej restauracji Żonglerka. To tam zakochałam się w jedzeniu i zobaczyłam unikalne podejście do składników i dań. Potem starałam się o pracę już tylko w miejscach, które wydawały mi się wartościowe, w których mogłam się czegoś nauczyć – opowiada Ida.

NA GŁĘBOKĄ WODĘ

O otwarciu własnej restauracji nawet nie marzyła, nie był to jej zawodowy cel. Wspólnie z partnerem, w ramach współpracy z importerem win naturalnych, organizowała eventy na jednym z krakowskich placów handlowych. – Chcieliśmy wykorzystać to, że jestem kucharzem i połączyliśmy degustacje win z gotowaniem i jedzeniem na miejscu – tłumaczy. Ten niewinny pomysł zamienił się z czasem w regularne weekendowe imprezy. Plac był pełny non stop.

Dokładnie wtedy okazało się, że zwalnia się lokal, w którym Ida kiedyś pracowała jako kelnerka. Poszli za ciosem. Zaryzykowali, inwestując własne pieniądze. – Jako nowicjusze po drodze popełniliśmy mnóstwo błędów, ale udało się. Od dwóch lat karmimy i gościmy ludzi, którzy wychodzą stąd zadowoleni, i to daje ogromną satysfakcję – mówi Ida. ►



Nat Bistro jest rekomendowane w Żółtym Przewodniku Gault & Millau i wyróżnione Bib Gourmand Michelin dla restauracji oferujących bardzo dobrą kuchnię w przystępnej cenie.

eprasa.pl 8a138ed8a2



KROKIETY Z KASZANKĄ

eprasa.pl 8a138ed8a2

Początkowo do restauracji przychodzili przeważnie turyści i niewielka grupa stałych bywalców, często znajomi albo osoby z polecenia. Od kiedy na froncie Nat Bistro pojawiła się czerwona tabliczka z wyróżnieniem Michelin, stolik trzeba rezerwować z dużym wyprzedzeniem. – Cieszy mnie to i jednocześnie bardzo mobilizuje – mówi Ida. – Otrzymanie tej nagrody dla mnie jako samouka było potwierdzeniem, że to, co robię, jest po prostu dobre, że warto być konsekwentnym mimo przeciwności. Natomiast dla zespołu to wielki powód do dumy. I odpowiedzialność. Oczekiwania gości są duże i musimy im sprostać każdego dnia – mówi Ida.

Choć formalnie to ona jest szefem, uważa, że restauracja to jeden wspólny organizm. Dlatego w Nat panuje zasada, że w kuchni do każdego zwracają się per chef.

MODERN BISTRO

Nie ma tu białych obrusów, świece palą się w witrynie, a o kameralną atmosferę dba profesjonalny, ale bez zbędnego nadęcia serwis. Kuchnia opiera się na świeżych, wysokiej jakości produktach od sprawdzonych dostawców. Menu Nat Bistro charakteryzuje wyraźna sezonowość produktów.

– Lubię eksperymentować ze składnikami, połączeniami i wpływami z innych kultur, ale bazą zawsze są klasyczne francuskie techniki gotowania. Wszystkie dania przygotowujemy tu praktycznie od zera, co może wydawać się oczywiste, ale nie zawsze jest standardem. Chcemy karmić naszych gości uczciwie – wyjaśnia Ida.

Wielu gości rozpływa się nad smakiem drobiu, zwłaszcza kurczaka, komentując, że nie spodziewali się, że może być tak znakomity. Inni odkrywają na nowo bób – świeży, chrupki i niemający nic wspólnego z nieprzyjemnym zapachem i wodą w kolorze błota.

– W jedzeniu cenię subtelność, czystość smaków i prostotę. Nie chcę przytłaczać dań dużą ilością składników i przypraw. Gotuję bez zbędnych dodatków, z miłością do masła i z pełnym szacunkiem do używanych składników. Lubię, kiedy moje dania są delikatne, z nutą rześkości, która podbija oryginalny smak produktów – mówi Ida. ●

RISOTTO Z GRZYBAMI

Składniki na 4 porcje: 400 g ryżu arborio, 1 duża cebula, 2 szalotki, 3 ząbki czosnku, 130 ml białego wytrawnego wina, 1,3–1,5 l bulionu warzywnego, 3–4 gałązki estragonu, 70 g zimnego masła, 120 g parmezanu, 200 g bobu lub groszku (może być mrożony), sok z ½–1 cytryny, 400–500 g grzybów (sezonowe, mrożone lub dostępne cały rok boczniaki), olej rzepakowy lub oliwa do smażenia, sól, pieprz.

PRZYGOTOWANIE

Cebulę i szalotki drobno posiekaj. Na dużej, głębokiej patelni lub w szerokim garnku rozgrzej oliwę. Dodaj cebulę oraz ►

REKLAMA

SŁUCHAJ NOWYCH PODCASTÓW „ZWIERCIADŁA"

zaTASKowani 2
Agnieszka Wirtwein-Przerwa rozmawia z Magdą Gessler, AbradAbem i Tomaszem Markiewką oraz ekspertami o pracy, która dotyka sensu, wypalenia i relacji. O różnych obliczach zawodowego życia i tym, jak nie zgubić siebie w tempie, które nie zwalnia.

Przerwa na kawę z Kasią Miller
Kultowy podcast Zwierciadła wraca w wersji wideo. Joanna Olekszyk rozmawia z psycholożką Katarzyną Miller o emocjach, relacjach i tematach, które trudno zamknąć w prostych odpowiedziach i które zostają z nami na dłużej.

Jak zdrowie
Co mają wspólnego fruktoza, nadmiar jedzenia i brak badań z naszym stanem zdrowia? Anna Augustyn-Protas rozmawia ze specjalistami, m.in. dr. Tadeuszem Oleszczukiem, i pokazuje, że zdrowie mamy naprawdę w swoich rękach.

Dylematy mamy i taty
Podcast Aliny Gutek o rodzicielstwie, w którym eksperci pomagają zrozumieć emocje i zachowania dzieci – od lęków, przez komunikację i zawstydzanie emocji, po relacje w rodzinach patchworkowych. Odcinki pokazują, jak codzienne rodzicielskie wybory wpływają na poczucie bezpieczeństwa dziecka i jakość relacji w rodzinie.



Naszych podcastów możecie słuchać na: **Apple Podcasts, Spotify, Google Podcasts, YouTubie, a także na zwierciadlo.pl**

eprasa.pl 8a138ed8a2

szalotki i delikatnie zeszklij, nie dopuszczając do ich zrumienienia. Dodaj drobno posiekany czosnek i krótko przesmaż.

Wsyp ryż arborio i smaż przez około 1–2 minuty, cały czas mieszając, aż każde ziarenko pokryje się tłuszczem. Dodaj białe wino oraz gałązki estragonu. Gotuj, aż wino zredukuje się mniej więcej o połowę. Następnie zacznij stopniowo dodawać gorący bulion. Wlewaj go po jednej chochli, regularnie mieszając. Przed dodaniem kolejnej porcji poczekaj, aż ryż wchłonie większość płynu.Powtarzaj tę czynność do momentu, aż ryż będzie ugotowany al dente – miękki na zewnątrz, ale nadal lekko sprężysty w środku.

Grzyby oczyść i w razie potrzeby pokrój na mniejsze kawałki. Możesz usmażyć je osobno na mocno rozgrzanej patelni z niewielką ilością tłuszczu, a następnie dodać do gotowego risotta. Możesz również dodać grzyby bezpośrednio do cebuli podczas przygotowywania risotta i smażyć je razem.

Bób lub groszek zblanszuj w osolonej, wrzącej wodzie, a następnie szybko schłodź w zimnej wodzie, aby zatrzymać proces gotowania i zachować kolor.

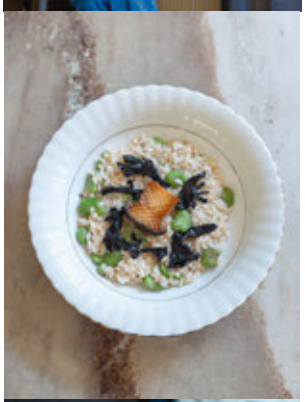
Gdy ryż będzie ugotowany, ale nadal sprężysty, zdejmij risotto z ognia. Dodaj sok z cytryny oraz zimne masło i energicznie wymieszaj, aby masło połączyło się z płynem i nadało risottu kremową konsystencję.

Następnie dodaj zblanszowany bób lub groszek i delikatnie wymieszaj.

Dopraw solą i świeżo mielonym pieprzem. Na sam koniec dodaj starty parmezan i ponownie dokładnie wymieszaj.

Gotowe risotto ma być kremowe i dość luźne – po nałożeniu na talerz powinno delikatnie się rozpływać. Podawaj od razu po przygotowaniu. Na wierzchu ułóż smażone grzyby i wykończ dodatkową porcją świeżo startego parmezanu.







KROKIETY Z KASZANKĄ, CHUTNEYEM Z CZERWONEJ CEBULI I CZEREŚNIAMI (POZA SEZONEM MOGĄ BYĆ MROŻONE ALBO ŚLIWKI)

SKŁADNIKI (na około 15 małych krokietów):
500 g kaszanki z mangalicy (lub innej, dobrej jakości),
1 żółta cebula, 100 g bułki tartej, 200 g panierki panko, 100 g mąki, 1 jajko,
300 g mleka, olej rzepakowy, sól, pieprz, 1 główka radicchio do podania.
SKŁADNIKI NA CHUTNEY: 350 g czerwonej cebuli, 20 g miodu,
20 g octu winnego z czerwonych winogron, 20 g octu balsamicznego,
80 g czerwonego wytrawnego wina, olej rzepakowy, sól.
SKŁADNIKI NA SOS Z CZEREŚNIAMI: 400 g czereśni, 50 g cukru,
25 g octu winnego z czerwonych winogron, 50 g przegotowanej wody.

PRZYGOTOWANIE

Krokiety

Na patelni rozgrzej niewielką ilość oleju, dodaj cebulę pokrojoną w piórka oraz szczyptę soli i smaż, aż cebula nabierze złotego koloru. Pozostaw do wystygnięcia.

Kaszankę przełóż do większej miski i rozdrobnij. Jeśli lubisz, możesz dodatkowo wzbogacić farsz niewielką ilością ugotowanego ryżu lub kaszy gryczanej. Dodaj przesmażoną cebulę, dopraw solą i pieprzem, a następnie dokładnie wymieszaj. Farsz koniecznie schłodź i uformuj z niego kulki o wadze około 30 g każda. W jednej misce roztrzep jajko z mlekiem i szczyptą soli. Do osobnych naczyń przesyp mąkę, bułkę tartą oraz panko. Każdą kulkę obtocz najpierw w mące, a następnie panieruj kolejno w mieszance jajka z mlekiem, bułce tartej, ponownie w jajku z mlekiem i na końcu w panko. Podwójna panierka sprawi, że krokiety będą miały wyraźną, chrupiącą skorupkę. Smaż w głębokim oleju przez około 3 minuty w temperaturze 170 stopni (po 2–3 sztuki, żeby nie obniżyć temperatury tłuszczu). Po usmażeniu przełóż na ręcznik papierowy, aby odsączyć nadmiar tłuszczu.

Chutney z czerwonej cebuli

(przygotuj wcześniej)

Na patelni lub w szerokim rondlu rozgrzej niewielką ilość oleju rzepakowego, dodaj pokrojoną w piórka czerwoną cebulę, lekko posól i smaż na średnim ogniu, aż się zeszkli. Dodaj miód, octy i wino. Duś na małym ogniu przez około 30 minut, aż cebula będzie całkowicie miękka, a płyn częściowo się zredukuje. Zblenduj całość na gładki chutney. W razie potrzeby możesz dodatkowo zredukować go na małym ogniu, aby uzyskać gęstszą konsystencję.

Sos z czereśniami

Owoce umyj, przekrój na pół i usuń pestki. Do szerokiego rondla wsyp cukier i podgrzewaj bez mieszania, aż zacznie się karmelizować i nabierze złotego koloru. Dodaj około ¼ przygotowanych czereśni, a następnie ostrożnie wlej wodę oraz ocet winny. Gotuj, aż karmel się rozpuści, a owoce zaczną się rozpadać, tworząc sos. Dodaj pozostałe czereśnie, krótko zagotuj i zdejmij rondel z ognia. Owoce powinny zachować swój kształt. Jeżeli sos będzie zbyt rzadki, przecedź czereśnie, a sam płyn zredukuj na większym ogniu do uzyskania odpowiedniej konsystencji, a następnie ponownie połącz go z owocami.

Krokiety podawaj na sałacie radicchio pokrojonej w cienkie paski. Słodycz czereśni i cebuli oraz ich wyraźna kwasowość powinny równoważyć intensywny smak kaszanki.

eprasa.pl 8a138ed8a2

KrakauerLand

Smak wysokich lotów!

Smak, na który czeka się cały rok

Odkryj wyjątkowy aromat pieczonej kaczki i gęsi, który zaprasza do wspólnego stołu.





CZY OD PRZESZŁOŚCI MOŻNA SIĘ UWOLNIĆ?

DWA MORDERSTWA DZIELI 23 LATA, ALE ŁĄCZY TA SAMA BROŃ. W „ROZLICZENIU" AGNIESZKA SZUBERT POKAZUJE, ŻE NIEKTÓRE HISTORIE POTRAFIĄ WRACAĆ, A ŚLADY, KTÓRE ZOSTAWIAJĄ, MOGĄ WPŁYWAĆ NA CAŁE ŻYCIE. ROZMAWIAMY O PRZESZŁOŚCI, MANIPULACJI, GASLIGHTINGU I ODZYSKIWANIU WIARY WE WŁASNE ODCZUCIA. Z AUTORKĄ ROZMAWIAŁA KATARZYNA KAMIŃSKA.

Skąd wziął się pomysł na „Rozliczenie"?

Nie było żadnego konkretnego impulsu. Punktem wyjścia była zbrodnia sprzed wielu lat, która nigdy tak naprawdę nie została zamknięta ani rozliczona.

Po przeszło dwóch dekadach wraca i zmusza jej uczestników do zmierzenia się z konsekwencjami przeszłości. Potem pojawiły się kolejne elementy: ta sama broń, dwa morderstwa i bohaterowie, których dawne decyzje wpłynęły na to, jak potoczyło się ich życie i jakimi ludźmi stali się po latach. Ostatecznie najważniejszy stał się dla mnie motyw i pytanie, czy można przez lata żyć tak, jakby pewne wydarzenia nigdy nie miały miejsca. Bo nie wszystko da się zostawić za sobą. Niektórych rzeczy nie można pogrzebać, nawet jeśli długo próbujemy sobie wmówić, że już nie mają znaczenia.

Mieszkasz między Grecją a Szczecinem. Akcję „Rozliczenia" umieściłaś w Szczecinie, na Głębokim.

Przez większą część życia mieszkałam w Szczecinie, niedaleko Lasu Arkońskiego, jeziora Głębokie i dzielnicy Głębokie, dlatego te tereny są mi bardzo bliskie.

Grecja jest dziś moim drugim domem, ale to Szczecin znam od dziecka i z nim wiąże się ogromna część mojej własnej historii. Łatwiej jest mi prowadzić bohaterów przez miejsca, które dobrze znam. Głębokie wybrałam też ze względu na jego charakter – to spokojna, willowa dzielnica, w której ludzie często znają się od lat. Zależało mi na kontraście między takim otoczeniem, a zbrodnią, której właściwie nic nie zapowiada. Mamy zgodne małżeństwo, drobny spór z sąsiadem, ale żadnego wyraźnego konfliktu, który mógłby tłumaczyć tragedię. Tym trudniej uwierzyć, że w takim miejscu mogło wydarzyć się coś takiego.

Jak wyglądał research do książki? A może to prawdziwa historia?

Historia nie jest inspirowana prawdziwymi wydarzeniami. Research nie był łatwy, ponieważ nie miałam jeszcze nikogo, kto mógłby służyć mi wiedzą i doświadczeniem czy weryfikować kwestie dotyczące pracy policji. Dlatego zdaję sobie sprawę, że osoby zawodowo z nią związane mogą znaleźć w książce nieścisłości. Korzystałam więc, jak wielu autorów, z internetu, książek i dostępnych przepisów. Ten research właściwie nigdy się nie skończył. Do dziś poszerzam wiedzę, żeby praca policjantów w moich książkach była możliwie wiarygodna. Kryminał wciąż pozostaje jednak fikcją literacką. Skomplikowane sprawy rzadko rozwiązuje się w kilka dni, dlatego autor musi znaleźć równowagę między realiami a dynamiką fabuły.

Śledztwo prowadzi aspirant Agata Stolarz. Co było najtrudniejsze w stworzeniu bohaterki, która ma być jednocześnie wiarygodną policjantką i postacią, za którą czytelnik chce podążać?

Najtrudniejsze było dla mnie pokazanie Agaty jako kobiety funkcjonującej w dwóch różnych światach. W pracy jest twardą policjantką i potrafi stawić czoła przestępcom. W życiu prywatnym doświadcza sytuacji, przy których czytelnik może pomyśleć: „Jak to możliwe? Przecież powinna sobie z tym poradzić". Właśnie na tym rozdźwięku mi zależało. Agata nie staje się inną osobą, kiedy wraca do domu, a jednak w tych dwóch światach funkcjonuje zupełnie inaczej. Wiarygodne połączenie tych stron jej osobowości było dla mnie najtrudniejsze. Agata łączy analityczne myślenie z intuicją i spostrzegawczością.

Jak budowałaś jej dedukcje, żeby czytelnik po rozwiązaniu zagadki pomyślał: „To rzeczywiście miało sens", zamiast: „Autorka po prostu to wymyśliła"?

Staram się, żeby kluczowe wnioski Agaty wynikały z informacji, które wcześniej dostał również czytelnik, nawet jeśli w danym momencie nie zwrócił na nie uwagi. Nie oznacza to, że Agata zawsze ma rację. Jak każdy popełnia błędy, ulega emocjom i czasem źle ocenia sytuację. Nie jesteśmy idealni i nie chciałabym, żeby idealni byli moi bohaterowie.

Julia Domańska, Lis, Krawiec, Kierowca – w tej historii niemal każdy ma swoją wersję przeszłości. Czy podczas pisania zdarzyło się, że zmieniłaś zdanie o bohaterze, kiedy akcja się rozwijała?

Nie. Zanim napiszę pierwsze zdanie, wiem już, kim jest mój bohater, jaką ma przeszłość, jakie doświadczenia go ukształtowały i jaką rolę odegra w fabule.

eprasa.pl 8a138ed8a2

Nie oznacza to, że w trakcie pisania nie zmieniam jego udziału w konkretnych wydarzeniach. Czasem planuję dla kogoś długie i szczęśliwe życie, a ostatecznie nie dociera do ostatniej strony książki. Jego charakter i przeszłość pozostają jednak niezmienne. Pod tym względem moi bohaterowie od początku do końca są tacy, jakimi ich stworzyłam.

W kryminale bardzo łatwo przesadzić z liczbą tropów i tajemnic. Jak decydujesz, które informacje zdradzić czytelnikowi, a które jeszcze przez jakiś czas przed nim ukryć?

Ojej, mam nadzieję, że nie wprowadziłam aż tylu tropów i tajemnic, że pojawiło się to pytanie. A mówiąc poważnie, przychodzi mi to dość naturalnie. Przy bardziej skomplikowanych wątkach rozpisuję poszczególne rozdziały, żeby zachować odpowiednią kolejność ujawniania informacji i samej nie zgubić się w tropach. Motyw i tożsamość sprawcy staram się ukrywać jak najdłużej.

Czasami też w trakcie pisania uznaję, że fabuła jest zbyt prosta. Wtedy dokładam kolejne elementy i jeszcze bardziej komplikuję życie bohaterów. Mam nadzieję, że z korzyścią dla czytelnika, który dzięki temu z zapartym tchem przewraca kolejne strony, zmierzając do finału.

„Niektóre zbrodnie nie kończą się w chwili śmierci. One dopiero wtedy zaczynają żyć w innych" – napisałaś. Czy książka jest kryminałem o rozwiązaniu zagadki, czy opowieścią o tym, jak cudze decyzje potrafią naznaczyć życie ludzi przez kolejne pokolenia?

A możemy to w ogóle rozdzielić? Wydaje mi się, że nie. Rozwiązanie zagadki jest oczywiście bardzo ważne, ale dla mnie równie istotne są ludzkie emocje, doświadczenia i motywy. Dlatego w moich książkach czasem ważniejsze od tego, kto popełnił zbrodnię, jest pytanie, dlaczego to zrobił i jakie konsekwencje jego decyzje przyniosły innym.

Sama jestem fanką kryminałów i thrillerów, lubię, kiedy autorzy pogłębiają tę warstwę fabuły. Kiedy mogę zanurzyć się w historii i zastanowić, co zrobiłabym na miejscu tego bohatera. Czy w podobnej sytuacji podjęłabym takie same decyzje? Dlatego motywy bohaterów są dla mnie tak ważne.

W „Rozliczeniu" poruszasz temat gaslightingu – formy przemocy psychicznej, która sprawia, że zaczynamy wątpić we własne emocje i osąd. Dlaczego chciałaś opowiedzieć o tym właśnie poprzez historię Agaty – silnej i kompetentnej policjantki, która w życiu prywatnym traci pewność siebie?

Impulsem były dla mnie komentarze w mediach społecznościowych, w których ludzie opisywali własne doświadczenia z gaslightingiem w relacjach partnerskich. Przeraziła mnie ich skala i zaczęłam więcej czytać na ten temat. Szczególnie poruszyło mnie, że ta forma przemocy może pojawić się w każdym środowisku i często pozostaje niewidoczna dla otoczenia. Można być silnym, kompetentnym, odnosić sukcesy, a jednocześnie za zamkniętymi drzwiami doświadczać zachowań, które stopniowo niszczą poczucie własnej wartości i wiarę we własny osąd.

Dlatego chciałam pokazać ten problem właśnie poprzez Agatę. W pracy jest twardą policjantką, która potrafi stawić czoło przestępcom, a w domu nie umie przeciwstawić się komuś, kto systematycznie odbiera jej pewność siebie. Ma to również źródło w jej dzieciństwie i schematach, z którymi weszła w dorosłość. Agata rozumie, co się z nią dzieje, a mimo to bardzo trudno jest jej powiedzieć „dość", wyrwać się z tej relacji i wreszcie postawić na siebie. Właśnie ten rozdźwięk był dla mnie w jej historii najważniejszy.

Na końcu książki piszesz do czytelników: „Jeśli wątpisz w swój osąd – porozmawiaj z kimś, komu ufasz. Nie wstydź się". Chciałaś, żeby „Rozliczenie" było nie tylko kryminałem, ale też impulsem, żeby zaufać własnym odczuciom i zrobić pierwszy krok ku odzyskaniu siebie?

Gaslighting trudno wytłumaczyć komuś z zewnątrz. Czujemy, że przekraczane są nasze granice, ale kiedy próbujemy o tym opowiedzieć, sami zaczynamy się zastanawiać, czy nie przesadzamy. Jeżeli więc ktoś po przeczytaniu „Rozliczenia" rozpozna podobne zachowania we własnym życiu i zaufa swoim odczuciom, będzie to dla mnie bardzo cenne. Nie chcę nikomu mówić, jak powinien postąpić. Chciałabym jedynie, żeby wiedział, że może szukać wsparcia bez obawy, że zostanie wyśmiany czy skrytykowany, a później sam zdecydować, co będzie dla niego najlepsze.

A co tobie pomaga odzyskiwać wiarę we własne odczucia i decyzje, kiedy pojawia się zwątpienie?

Największym wsparciem są dla mnie moi bliscy: mąż, syn, siostra i najbliżsi przyjaciele. Kiedy dopada mnie zwątpienie, przypominają mi, żebym zamiast skupiać się na tym, co poszło nie tak, dostrzegała również to, co się udało. Czasami potrzebuję po prostu kogoś, kto powie: „Słuchaj, będzie dobrze". A czasem wystarczy, że po skończeniu książki patrzę na to, co zafundowałam swoim bohaterom, i dochodzę do wniosku, że moje życie wcale nie jest takie skomplikowane. I od razu robi mi się lepiej.



Książka do kupienia
na **sklep.zwierciadlo.pl**
oraz w dobrych księgarniach.

ZDJĘCIA: ARCHIWUM PRYWATNE, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 8a138ed8a2



Albert Riele Gala
2890 zł.
apart.pl

SZWAJCARSKA PRECYZJA

Gala to kwintesencja kobiecego piękna. Zegarki z tej kolekcji emanują subtelną elegancją, łącząc delikatność z klasą charakterystyczną dla marki Albert Riele. Szlachetne materiały, takie jak masa perłowa czy diamenty, nadają zegarkom wyjątkowy blask, czyniąc z linii Gala hołd dla ponadczasowej kobiecości i wysmakowanego luksusu.

PŁATKI PEŁNE DOBRA

Nasączone esencją płatki tonizujące odświeżają i nawilżają skórę, a przy okazji przygotowują ją do kolejnych etapów pielęgnacji. W ich składzie znajdują się: miód manuka (odżywia, nawilża i wspiera regenerację skóry), proteiny mleka (wygładzają, zmiękczają i pomagają utrzymać odpowiedni poziom nawilżenia) oraz PDRN z ryżu (wspomaga odnowę skóry i pomaga poprawić jej wygląd).

Regenerująco-odżywcze płatki tonizujące BIELENDA Honey Glaze
50 szt./39,99 zł. ***bielenda.pl***





NOWA KLASYKA

Garnitur wraca tej jesieni, ale w bardziej miękkim wydaniu. W kolekcji BOSS na sezon jesień-zima 2026 precyzyjne krawiectwo spotyka się ze szczotkowaną wełną, a marynarki o wyraźnie zarysowanych ramionach – z szerokimi, swobodnie układającymi się spodniami. Całość utrzymana jest w spokojnych, neutralnych kolorach. Do tego golf i duża torba Revers, której charakterystyczny detal nawiązuje do klapy marynarki. Klasyka, ale zdecydowanie współczesna.

hugoboss.com



CZEKOLADOWY AKCENT WE WNĘTRZU

Głęboki, czekoladowy brąz wraca do wnętrz w nowej, bardziej wyrafinowanej odsłonie. Sofa modułowa SKEJBY marki JYSK doskonale wpisuje się w ten trend, łącząc szlachetny kolor z prostą, ponadczasową formą. Jej modułowa konstrukcja pozwala swobodnie komponować układ dopasowany do przestrzeni i stylu życia. Miękkie siedzisko ze sprężynami kieszeniowymi i pianką zaprasza do odpoczynku, a głęboki brąz dodaje salonowi przytulności i charakteru.

jysk.pl



Stymulujący peeling do ciała ALMA K
250 ml/76,99 zł.
hebe.pl

MORZE GŁADKOŚCI

Pobudzający zmysły peeling Alma K jest jak spa zamknięte w słoiku! Peeling na bazie soli z Morza Martwego oraz olejków z pestek winogron i migdałów skutecznie oczyści skórę, pozostawiając ją gładką i miękką już po pierwszym użyciu. Formułę uzupełniają ekstrakt z białej herbaty oraz mieszanka olejów, m.in. migdałowego, arganowego, sezamowego i z pestek winogron.

MOCNE WSPARCIE

Serum DERMIKA Eternal działa na jędrność, gęstość i napięcie skóry. Łączy nowoczesne składniki biostymulujące – PDRN, kompleks dziewięciu form kolagenu oraz Volufiline™, który wspiera magazynowanie lipidów, pomagając wygładzić zmarszczki i poprawić objętość skóry. Formułę uzupełniają odżywcze oleje arganowy i babassu.



Zaawansowane serum ujędrniające DERMIKA Eternal
30 ml/100 zł.
dermika.pl

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 8a138ed8a2



Złote wisiorki z kolekcji Szekspirowskiej W. KRUK 3290 zł i 2990 zł. ***wkruk.pl***

GDZIE JESTEŚ, ROMEO?

Kolekcja Szekspirowska W.KRUK czerpie z estetyki biżuterii retro, ale interpretuje ją za pomocą intensywnych, nieoczywistych zestawień kolorów. Owalne kamienie otoczone dekoracyjnym wieńcem mniejszych przywodzą na myśl dawne klejnoty. W złotej odsłonie kolekcji pojawiają się naturalne kamienie szlachetne – m.in. różowe szafiry i zielone turmaliny. Efekt jest nostalgiczny, ale zdecydowanie nie staroświecki.

UKOJENIE NA DOBRANOC

Regenerująca ampułka kojąca tołpa® dermo sensi to kosmetyk przeznaczony do pielęgnacji skóry wrażliwej, bardzo wrażliwej i reaktywnej, szczególnie polecany na noc. Mleczna emulsja otula skórę i działa jak kojący opatrunek, a jednocześnie pozostaje lekka i komfortowa w stosowaniu. Już od pierwszej aplikacji pomaga zmniejszyć zaczerwienienia, pieczenie, mrowienie i uczucie ściągnięcia, przynosząc skórze ukojenie i komfort.



Regenerująca ampułka kojąca TOŁPA dermo sensi 50 ml/49,99 zł. ***tolpa.pl***



WYKWINTNA MAZURSKA KUCHNIA

Pośród malowniczych Wzgórz Dylewskich w mazurskim Hotelu SPA Dr Irena Eris Wzgórza Dylewskie znajduje się kameralna Restauracja Gourmet Romantyczna, która została wyróżniona w tegorocznym wydaniu kultowego Przewodnika Michelin. Wizyta w tej szczególnej restauracji to wielozmysłowe doświadczenie, na które składają się: kunszt szefa kuchni, sezonowe produkty, tradycja kulinarna regionu oraz najwyższa estetyka podania. Romantyczna to idealne miejsce, by celebrować ważne wydarzenia w gronie współpracowników, rodziny i przyjaciół.

DrIrenaErisSpa.com



WITAMINY DLA WŁOSÓW OD HAGI

Hagi debiutuje w pielęgnacji włosów z linią Vitamin Hair Care, inspirowaną witaminami i superfoods – składnikami kojarzonymi z bogactwem substancji odżywczych. Kosmetyki zostały podzielone na trzy linie, dzięki czemu pielęgnację można dopasować do aktualnej kondycji włosów. Repair B5+B7 jest przeznaczona dla tych potrzebujących wzmocnienia i odbudowy, Balance B3+B5 – równowagi i ukojenia, a Glow C+E – wygładzenia i blasku. Hagi Vitamin jest dostępna w drogeriach Hebe (stacjonarnie i online) oraz na ***hagi.com.pl***.



Hérmonic Deep Regeneration Glow Ampoules. ***hermonic.pl***

GŁĘBOKA REGENERACJA

Hérmonic Deep Regeneration Glow Ampoules to 3-stopniowa kuracja z kwasami, witaminą C, niacynamidem i technologią Y-Proteo Shape. Intensywnie regeneruje, wyrównuje koloryt i poprawia strukturę skóry. Wielokierunkowo wspiera jej długowieczność, działając na kluczowe mechanizmy związane z odnową, energią komórkową i zachowaniem dobrej kondycji skóry.

EFEKT TAFLI

Marzysz o idealnie gładkich i lśniących włosach? Look jak z salonu jest teraz na wyciągnięcie ręki – i to w zaciszu własnej łazienki. Wygładzający szampon marki OnlyBio oczyszcza skórę głowy, a jednocześnie pomaga ujarzmić matowe, puszące się włosy. Olej tsubaki wygładza pasma, a ekstrakt z papai i aminokwasy wspierają ich nawilżenie, elastyczność i blask. Włosy po myciu są miękkie, lekkie i sypkie.



Hair in Balance Gloss Szampon ONLY BIO 400 ml/26,99 zł (dostępny w drogeriach Rossmann oraz w e-sklepie OnlyBio ***onlybio.life****).*

eprasa.pl 8a138ed8a2



Wydawnictwo Czarna Owca

SIŁA PRAWDZIWEGO SPOTKANIA

W „Godzinie serca. Spotkania tu i teraz" słynny terapeuta Irvin D. Yalom zabiera nas za kulisy wyjątkowych, jednorazowych sesji z pacjentami, które stają się zaproszeniem do pełnej autentyczności i odkrywania siebie w spotkaniu z drugim człowiekiem. To również niezwykle osobiste i poruszające świadectwo 93-letniego człowieka mierzącego się ze starością, utratą żony i rozwijającą się demencją.

W TROSCE O STAWY

IANA Stawy Odporność chrząstki i zdrowy sen, suplement diety, powstał z myślą o wieczornej rutynie well ageing. Formuła oparta na składnikach pochodzenia roślinnego łączy skrzyp polny, który wspomaga odporność chrząstki, oraz passiflorę wspierającą dobry i zdrowy sen. Suplementację można połączyć z masażem Relaksującym kremem rozgrzewającym.



IANA Stawy Odporność chrząstki i zdrowy sen (160 zł). IANA Stawy Relaksujący krem rozgrzewający (99 zł).
iana-polska.pl



Puder Skin Blur HEAN 9 g/43,99 zł.
Drogerie Hebe

KASZMIROWA MIĘKKOŚĆ. NATURALNY EFEKT

Gładka, naturalnie wyglądająca cera bez efektu maski? SKIN BLUR otula skórę lekką, kaszmirową formułą, z efektem soft focus, zapewniającym natychmiastowe optyczne wygładzenie skóry. Subtelnie matuje i utrwala makijaż. Puder dopasowuje się do koloru skóry i nie ciemnieje, pozostawiając naturalne, satynowe wykończenie. Stosuj solo lub jako lekki podkład w kompakcie. Wbudowane lusterko i puszek ułatwiają szybkie poprawki w ciągu dnia.
hebe.pl



CHWILA DLA SIEBIE

Wellness nie musi oznaczać weekendu w spa. Czasem wystarczy kilka minut pod prysznicem, by zwolnić tempo i zrobić coś dla siebie. Żel pod prysznic z serii Baltic Home Spa Wellness Ziaja delikatnie oczyszcza skórę, a świeży zapach sprawia, że zwykła kąpiel zyskuje bardziej relaksujący charakter. To prosty sposób, by odrobinę „wellness" wpisać w codzienność.
ziaja.com



NORSAN Omega-3 Total – płynny olej rybny z witaminą D3 200 ml/119 zł.
norsan-omega.pl

MORZE OMEGA-3

NORSAN Omega-3 Total to olej rybny pochodzący z połowu dziko żyjących małych ryb (sardynki, makrele, sardele) z dodatkiem biologicznej oliwy bogatej w polifenole. Olej ma naturalnie wysoką zawartość kwasów omega-3, zwłaszcza EPA. Do produkcji używa się całych ryb, a nie produktów ubocznych,co gwarantuje najwyższą jakość. Jedna łyżka stołowa (8 ml) zawiera 2000 mg kwasów omega-3.

KROK PO KROKU

Nowa seria PDRN CICA Repair marki foot lab. odpowiada na potrzeby suchej, szorstkiej skóry stóp. Trzy formuły tworzą prosty plan pielęgnacji: mikrozłuszczanie, zmiękczanie i regenerację. Mocznik i kwasy AHA pomagają wygładzać zrogowacenia, a masło shea, pantenol i ceramid roślinny wspierają nawilżenie, odżywienie i regenerację skóry.



PDRN CICA Repair – specjalistyczna seria do pielęgnacji stóp, foot.lab dostępna jest w drogeriach Rossmann oraz na
handylab.pl

eprasa.pl 8a138ed8a2



AA LAAB PDRN Advanced Repair Aktywne dermo-serum na noc 50 ml/74,99 zł.
oceanic.pl

PDRN NA NOC

AA LAAB PDRN Advanced Repair powstało, by wspierać nocne procesy naprawcze skóry. Dermo-serum łączy wegański PDRN, pozyskiwany z koreańskiego żeń-szenia, z ceramidami, peptydami i kompleksem lipidowym. Formułę uzupełnia kompozycja pre-, pro- i postbiotyków wspierająca mikrobiom. Efekt? Lepsze nawilżenie, wygładzenie i sprężystość skóry.

NAUKA ODPUSZCZANIA

Wiesz, że zbyt mocne szczotkowanie niszczy szkliwo? Nowa Philips Sonicare DiamondClean 9900 Prestige wykorzystuje AI, by na bieżąco podpowiadać, jak dokładnie szczotkujemy zęby. Świetlny pierścień sygnalizuje m.in. zbyt duży nacisk, a mapa jamy ustnej pokazuje miejsca wymagające dodatkowej uwagi. Technologia SenseIQ automatycznie reaguje na zbyt mocny nacisk szczoteczki.
philips.pl





SKÓRA, SATYNA, ŻAKARD I WELUR NA JESIEŃ

OCHNIK prezentuje Premium Capsule – limitowaną kolekcję stworzoną z myślą o sezonie jesień-zima, w której główną rolę odgrywają szlachetne materiały, dopracowane wykończenia i wyraziste formy. To propozycja dla kobiet poszukujących garderoby o luksusowym charakterze, łączącej ponadczasową elegancję z nowoczesnym podejściem do mody. Paleta barw opiera się na odcieniach burgunda, czekoladowego brązu i klasycznej czerni – kolorach, które definiują elegancję nadchodzącego sezonu.
ochnik.com



PREZENTY, KTÓRE ZOSTAJĄ W PAMIĘCI

Najnowsza kolekcja bożonarodzeniowa Iga Sarzyńska Wzrusza Toruń to połączenie tradycji toruńskiego piernikarstwa ze współczesnym designem. Zjawiskowe, misternie dekorowane pierniki, dopracowane detale i piękne opakowania tworzą prezenty, które zachwycają, jeszcze zanim zostaną otwarte. A potem jest jeszcze lepiej – bo za wyjątkową formą idzie także doskonały smak. To propozycja zarówno dla najbliższych, jak i dla klientów, partnerów biznesowych czy pracowników – dla tych, którym chcemy podarować coś więcej niż kolejny świąteczny gadżet. Pierniki Iga Sarzyńska Wzrusza Toruń robią efekt „Wow!" – zachwycają wyglądem, wzbudzają emocje i na długo zostają w pamięci.
www.igasarzynska.pl



Dermedic Capilarte, serum kuracja stymulująca wzrost i odrost włosów 150 ml/ok. 42 zł.
dermedic.com

W CEBULCE

Gdy włosy nadmiernie wypadają, warto zaopiekować się skórą głowy. Dermedic Capilarte to serum-wcierka, które wspiera mikrokrążenie i kondycję mieszków włosowych oraz pomaga wydłużyć fazę wzrostu włosa. Formuła z kompleksami Pilotantum i Procapil, kofeiną, sokiem z brzozy oraz wodą termalną pomaga ograniczać wypadanie włosów i sprzyja ich zagęszczeniu. Kurację stosuje się codziennie przez trzy miesiące.

ANTI-AGING DLA WRAŻLIWYCH

Sesderma Sescacay Serum łączy bioaktywny olej cacay, pozyskiwany z nasion drzewa rosnącego w kolumbijskiej Amazonii, z nowoczesnymi składnikami przeciwstarzeniowymi. W formule znalazły się m.in. retinoid HPR, EGF, peptyd oraz krzem organiczny, a całość działa regenerująco, wspomaga barierę hydrolipidową oraz poprawę jędrności i elastyczności skóry.



SESCACAY serum regenerujące SESDERMA 50 ml/238 zł.
sesderma.com

ZDJĘCIA: AGNIESZKA PAŁTYNOWICZ, MATERIAŁY PRASOWE.

eprasa.pl 8a138ed8a2



Super Serum [10] LONGEVITY NUXE 30 ml/316 zł.

SERUM DŁUGOWIECZNOŚCI

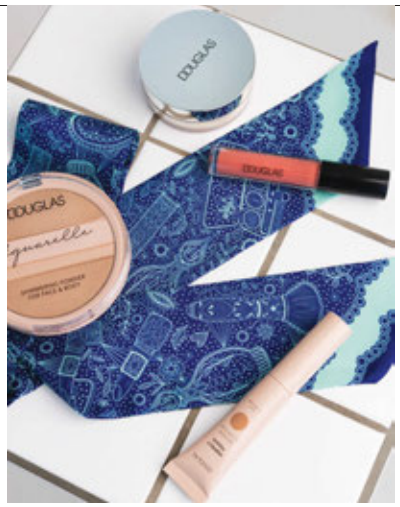
Nowe serum NUXE koncentruje się na mechanizmach związanych z długowiecznością skóry. Opatentowana formuła wspiera m.in. odnowę komórkową, naprawę DNA i komunikację między komórkami. W formule pierwszy raz zastosowano morski ekstrakt postbiotyczny, który wzmacnia barierę ochronną skóry i przyspiesza produkcję elastyny.

BIOCELULOZA W SŁUŻBIE PIĘKNA

Maski Ocean Glow Coral Club łączą biocelulozową płachtę, która dobrze przylega do twarzy, z formułami odpowiadającymi na różne potrzeby cery. Advanced Collagen ma wspierać nawilżenie i wygładzenie, Hydro Boost koncentruje się na intensywnym nawodnieniu, a Skin Harmony – na regeneracji i odbudowie bariery ochronnej. W składach znajdziemy m.in. peptydy, kwas hialuronowy, ceramidy, algi i wodę morską.

pl.coral.club





SPADIORA x DOUGLAS

Z okazji 25-lecia perfumerii Douglas Polska i marka SPADIORA stworzyła absolutnie unikalną jedwabną apaszkę twilly. To połączenie charakterystycznego dla SPADIORY zamiłowania do wyrazistego wzornictwa z ponadczasowością jedwabiu. Apaszkę można nosić na wiele sposobów: pod szyją, we włosach, na nadgarstku czy przewiązaną przy torebce. Nie można jej kupić, ale otrzymać w prezencie do zakupów w każdej perfumerii Douglas oraz na ***douglas.pl*** od 29 września do wyczerpania produktów.



DOBRZE SKROJONY

Wełniany płaszcz Taranko ma wszystko, czego oczekujemy od jesiennego klasyka: 100 proc. wełny, długość midi i prosty, ponadczasowy fason. Raglanowe rękawy miękko układają się na ramionach, a pasek pozwala zaznaczyć talię. Regulowany kołnierz można dopasować do pogody i nosić na różne sposoby. Model jest dostępny w dwóch uniwersalnych kolorach – karmelowym i szarym.

taranko.com



Szampon Anti-Ageing Capilarte DERMEDIC. ***dermedic.com***

WŁOSY W FORMIE

Z wiekiem zmienia się nie tylko skóra, ale także kondycja włosów. Dermedic Capilarte Anti-Ageing to szampon, którego formuła została opracowana przez trychologów. Zawiera wodę termalną, antyoksydanty i Kompleks Pilotantum™. Skutecznie spowalnia proces starzenia mieszków włosowych, ograniczając wypadanie włosów oraz ich łamliwość, a jednocześnie delikatnie oczyszcza skórę głowy.

ZŁOTY BLASK

Gisada Ambassadora Gold to zmysłowa, elegancka kompozycja o wyrazistym charakterze. Otwierają ją soczyste nuty śliwki, gruszki i pomarańczy, które prowadzą do kwiatowego serca z gardenią, frangipani, kwiatem pomarańczy i tuberozą. Bazę tworzą wanilia, benzoes, drzewo sandałowe i kaszmeran, nadające zapachowi ciepłe, otulające wykończenie.

Perfumerie Douglas



ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 8a138ed8a2



NOWOŚĆ!
TERAZ ZAMÓWISZ DO ULUBIONEGO **PACZKOMATU**
InPost







Weranda - magazyn o przytulnych wnętrzach i dobrej sztuce

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

WIĘCEJ INSPIRACJI ZNAJDZIESZ NA

MAGAZYNWERANDA WERANDA_MAGAZYN WERANDA.PL

eprasa.pl 8a138ed8a2

HOROSKOP

Penny Thornton
astrolożka, autorka książek, wykładowczyni.
Jej klientką była księżna Diana.



SKORPION **24.10–22.11**

Motywem przewodnim listopada jest odnowa. Wracasz do dawnej, przebojowej wersji siebie i zaczynasz urzeczywistniać swoje ambicje i pragnienia. Co przy tym znaczy kilka siniaków? Z czasem znikną. Być może dopiero 14 listopada zobaczysz efekty swojej odzyskanej pewności siebie i determinacji, ale po jednym przełomie nastąpią kolejne. Jeśli nad twoją romantyczną relacją lub bliską twemu sercu sprawą zawisły czarne chmury, przyczyny tego wkrótce się wyjaśnią i będzie można wszystko naprawić. Potraktuj to jednak jako znak ostrzegawczy – bez prawdziwych zmian sytuacja się powtórzy.

STRZELEC **23.11–21.12**

Oprzyj się pokusie wpłynięcia na sytuację, która się komplikuje. Aby twoje działania przyniosły skutek, musi pojawić się więcej informacji. Do 22 listopada Słońce będzie wędrować przez strefę tajemnic i cieni, więc twoje życie wewnętrzne będzie bardzo intensywne, a świat zewnętrzny zejdzie na dalszy plan. Nie oznacza to jednak, że możesz ignorować nieprawidłowości i przestać obserwować niepokojące sytuacje. Pełnia Księżyca 24 listopada przyniesie rozwiązanie pewnej kwestii związanej z relacją w nagły i nieoczekiwany sposób.

KOZIOROŻEC **22.12–20.01**

Na pierwszy plan wysuną się przyjaźnie i współpraca. Nieporozumienie uda się wyjaśnić, a projekt powinien znów być realizowany bez zakłóceń. Jeśli jednak w grę wchodzą pieniądze lub relacja miłosna, może upłynąć nieco więcej czasu, zanim wszystko się ułoży. Pieniądze odegrają ważną rolę i wreszcie powinna wpłynąć płatność, na którą czekasz. Niemniej w kwestiach finansowych inne osoby mają silniejszą pozycję, więc nie wywieraj presji ani nie próbuj wynegocjować większej kwoty. Zdrowie zacznie wymagać nieco więcej uwagi, zwłaszcza pod koniec miesiąca.

WODNIK **21.01–19.02**

Być może wydaje ci się, że nie potrzebujesz wysoko postawionych przyjaciół, ale znajomość z kimś wpływowym może zadecydować o tym, czy osiągniesz sukces, czy też będziesz o krok od porażki, a spotkanie około 16 listopada może okazać się kluczowe. Ten miesiąc to nowe otwarcie, a przedsięwzięcia, które rozpoczniesz, powinny znacząco przyczynić się do twojego rozwoju i wzrostu dochodów. Niemniej każdemu nowemu początkowi towarzyszy jakiś koniec. Podchodź z dystansem do tego, co (lub kto) pojawi się lub odejdzie około pełni Księżyca 24 listopada.

RYBY **20.02–20.03**

Pod listopadowymi gwiazdami możesz daleko zajść – bez względu na to, czy wybierzesz się w podróż, czy będziesz zdobywać wiedzę i doświadczenie. Mierz wysoko, a nawet jeśli osiągniesz mniej, niż zakładasz, i tak znajdziesz się znacznie dalej w rozwoju. W centrum uwagi będą kariera i relacje z innymi, a około 25 listopada przygotuj się na niespodziankę. Wydarzenia pod koniec miesiąca mogą mieć związek z tymi z końca sierpnia oraz połowy marca i w grę może wchodzić pewnego rodzaju zakończenie. Koniec listopada okaże się pełen wydarzeń i nie będziesz mieć żadnych wątpliwości co do tego, kto cię kocha, a kto uważa cię za konkurencję.

BARAN **21.03–20.04**

W listopadzie życie się skomplikuje. Musisz powściągnąć swoją impulsywność i głębiej przyjrzeć się zachowaniu oraz wypowiedziom innych ludzi. A także wykazać się większym wyczuciem i subtelnością we własnych działaniach i słowach. 14 listopada Wenus wejdzie w ruch prosty, pomagając ci rozładować napięcia w relacjach zawodowych i romantycznych, jednak może się również okazać, że ktoś nie był z tobą do końca szczery. Tylko do ciebie należy decyzja, czy wybaczyć i zapomnieć. Sprawy finansowe będą pod wpływem Jowisza, co oznacza dobre dochody i udane inwestycje, ale jakiś problem dotyczący pieniędzy może się nasilić.

BYK **21.04–20.05**

Szukasz miłości? Gwiazdy nie gwarantują, że w listopadzie znajdziesz miłość swojego życia, ale mogą sprzyjać ożywieniu

eprasa.pl 8a138ed8a2

w sferze uczuciowej. A jeśli niedawno doszło do rozstania, jest szansa na pojednanie (weekend 14 listopada jest idealny na ponowne połączenie serc i umysłów). Buduj dobre relacje z ludźmi, a będą bardziej skłonni z tobą współpracować lub tworzyć partnerstwa. Natomiast finanse wymagają ostrożności. Ktoś może nie zwrócić ci pieniędzy lub przelew może nie przyjść. Nie zostawiaj niczego na ostatnią chwilę.

BLIŹNIĘTA **21.05–21.06**

Początek miesiąca upłynie bez większych niespodzianek, ale po 15 listopada spodziewaj się sporych emocji i nagłych zwrotów akcji, które wybiją cię z codziennej rutyny. W większości w pozytywny sposób, choć zwłaszcza około pełni Księżyca w Bliźniętach (24 listopada) nie zabraknie tego, co nietypowe i niespodziewane. Może nastąpić nagły przełom w od dawna ciągnącej się sprawie albo niespodziewane działanie ze strony partnera lub firmy. Nie da się na to przygotować, bo zadaniem Urana jest otworzenie cię na nowe możliwości. Możesz jednak wybrać ten moment, aby pójść nową, wytyczoną według własnych zasad z ścieżką.

RAK **22.06–22.07**

Spodziewaj się ogólnie optymistycznego miesiąca, w którym przyjemności i osiągnięcia wysuną się na pierwszy plan. Jedyne, czego ci trzeba, to wiara we własne możliwości. To również produktywny czas, niezależnie od tego, czy będziesz domykać ważny projekt, czy w inny sposób zbierzesz owoce swojej ciężkiej pracy. Nów Księżyca 9 listopada przygotuje grunt pod nową współpracę zawodową lub osobistą. Natomiast w sprawach sercowych mogą pojawić się problemy, ale jeśli miłość jest prawdziwa, stanie się jeszcze silniejsza. W przeciwnym razie to, co nie zostało zbudowane na trwałych fundamentach, może się nagle skończyć w ostatnim tygodniu tego miesiąca.

LEW **23.07–23.08**

Z listopadowego rozwoju wydarzeń może wyniknąć wiele dobrego. W połowie miesiąca Jowisz w twoim znaku utworzy aspekt z Marsem i Słońcem, co niekoniecznie da ci supermoce, ale podsyci twoją ambicję i zwiększy poczucie własnej wartości. Jeśli dodać do tego nów Księżyca na osi kierunku drogi życiowej (9 listopada), wydaje się, że teraz czeka cię już tylko rozwój i powodzenie. Ten wzrostowy trend wzmocni również odwaga, by się wyróżniać. Zainteresuj się czymś nowym, zrób pierwszy krok do urzeczywistnienia swoich marzeń i nie bój się iść pod prąd panujących mód. Nieczęsto masz taką kontrolę nad własnym losem, więc wykorzystaj ją mądrze.

PANNA **24.08–22.09**

Do 14 listopada Merkury będzie ci kazał wracać do spraw z przeszłości, ale jednocześnie pomoże ci zarówno nawiązać ważne relacje, jak i powiązać fakty – co przełoży się na twój ogólny rozwój. Po 22 listopada układ astrologiczny ulegnie zmianie, a dotychczasowe spokojne tempo życia nagle przyspieszy. Niespodziewane wydarzenie może pokrzyżować twoje plany i skierować cię na nowy kurs, a obszary, w których najprawdopodobniej czeka cię niespodzianka, to praca zawodowa i życie rodzinne. Nie czekaj zbyt długo, aby powiedzieć komuś, co do niego czujesz lub co zamierzasz.

WAGA **23.09–23.10**

Pojawiają się oznaki pozytywnych zmian. Po pierwsze, możesz odnowić relację, która skończyła się spięciem, a po drugie, projekt, który bez końca się opóźniał i napotykał przeszkody, wreszcie może ruszyć z miejsca. Takie zmiany zaczniesz dostrzegać dopiero od połowy miesiąca, ale twoja cierpliwość zostanie nagrodzona. Nów Księżyca 9 listopada może przynieść nowe źródło dochodu lub inny pozytywny zwrot w sprawach finansowych, a pełnia Księżyca 24 listopada będzie oznaczać koniec podróży, dosłownie lub w przenośni. ●



Dociekliwy i nieustępliwy Skorpion doceni książkę ***„Piękna skóra" Anety Łańcuchowskiej*** *i* ***Moniki Wasilewskiej****. To pełen rzetelnej wiedzy i praktycznych wskazówek poradnik, który pozwala lepiej zrozumieć potrzeby skóry i o nią zadbać. Skorpion, który lubi odkrywać to, co kryje się głębiej, znajdzie tu odpowiedzi, konkrety i wiedzę pomagającą spojrzeć na pielęgnację w bardziej uważny i świadomy sposób.*

Książka dostępna na ***sklep.zwierciadlo.pl***

AUTOPROMOCJA

ZDJĘCIA: ARCHIWUM PRYWATNE, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 8a138ed8a2



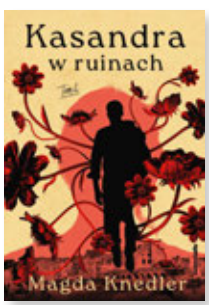
A: 8 zestawów produktów do pielęgnacji marki **ALMARA SOAP.** W skład zestawu wchodzą trzy ręcznie robione mydła, maska peelingowa do twarzy do skóry normalnej (20 g), balsam do ust o zapachu kokosa (25 g) oraz cukrowy peeling do ust o zapachu kokosa (25 g). www.almarasoap.com

SMS o treści: ZW.KR.A.hasłokrzyżówki wyślij pod nr 7255.

Poziomo: 1. pieśń po prośbie **4.** owczy catering **7.** z ziemi **8.** wzorowe drzewo **9.** okres brązowy **10.** po(d)ręczny zawód **15.** kryjówka przepióreczki **18.** cyklon t **19.** z pewnością się wypowie **20.** jeden z Tucholskich **22.** już taki jest zimny drań **26.** piąty palec **27.** wyręcza świętych w lepieniu garnków **28.** urzędnik ds. cytrusów **29.** wilk morski na lądzie **30.** szybki Bill

Pionowo: 1. rzut na ścianę **2.** ucieka przed Pumą **3.** wola pola (walki) **4.** do chodzenia po wodzie **5.** nie nawarzył piwa, a je pije **6.** między ustami a brzegiem pucharu **11.** z szejkiem nie łącz **12.** noga pod kapeluszem **13.** początek wszystkiego **14.** nauka kowalstwa **15.** ogarnia gabinet **16.** pomnik nie dla gołębi **17.** co kraj to **18.** pamiątka po Kopciuszku **21.** gadka stadka **23.** na konkursowej kopercie **24.** wyrób firmy KruszMur **25.** świtanie na powitanie





B: 3 zestawy dylogii **Magdy Knedler „Kasandra w ruinach"** – historii o nadziei, pamięci i miłości, która trwa nawet wtedy, gdy cały świat legł w gruzach.

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 6 października do 2 listopada 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 9/2026: ZADAWNIONA URAZA.

POZIOMO: 1. ZASÓB **4.** DŁUTO **7.** LOS **8.** OSOBA **9.** KAWKA **10.** ARYSTOKRATA **15.** PŁOZA **18.** LWISKO **19.** WOJSKO **20.** DĄB **22.** OBDUKCJA **26.** WELUR **27.** EMEMES **28.** ZGRZEWKA **29.** TERMINATOR **30.** FOTOMONTAŻ **PIONOWO: 1.** ZAWOŁANIE **2.** SCHODY **3.** BALAST **4.** DOSKOK **5.** UŻYWKA **6.** OBRAZA **11.** SKOROSZYT **12.** OBWÓD **13.** RYJEK **14.** TOKAJ **15.** PRYWATA **16.** OKULARY **17.** ANDROID **18.** LIBERAŁ **21.** SMERF **23.** USZKO **24.** CHWYT **25.** ARANŻ

Lista laureatów dostępna w siedzibie organizatora.

REKLAMA

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 8a138ed8a2

zwierciadło

www.zwierciadlo.pl

REDAKCJA
ul. Widok 8, 00-023 Warszawa, tel. 603 798 616
sekretariat@grupazwierciadlo.pl
e-mail: pierwsza litera imienia.nazwisko@grupazwierciadlo.pl

redaktorka naczelna **JOANNA OLEKSZYK**
zastępczyni redaktorki naczelnej **ALINA GUTEK**
dyrektorka artystyczna **KATARZYNA MIŚKOWIEC**
projekty specjalne **MAGDA ROSŁANIEC**
korekta **JOANNA MORAWSKA**

ZESPÓŁ
GABRIELA CZERKIEWICZ (moda), **JOANNA DERDA** (zdrowie),
ZOFIA FABJANOWSKA (kultura), **AGATA RUCIŃSKA** (uroda)

graficzki **AGNIESZKA NAROLSKA**
EWELINA KARLSSON (projekty specjalne)
fotoedycja i produkcja sesji **MAGDALENA SOBOTKA, ALICJA SIKORA**

FELIETONIŚCI
ARTUR ANDRUS, KATARZYNA BŁAŻEJEWSKA-STUHR, NATALIA DE BARBARO, JACEK DUBOIS, ANNA GACEK, TOMASZ JASTRUN, SONIA KISZA, SZYMON MAJEWSKI, KATARZYNA MILLER, MONIKA SOBIEŃ-GÓRSKA

WSPÓŁPRACOWNICY
BOGDAN DE BARBARO, WOJCIECH EICHELBERGER, JOANNA FLIS, REMIGIUSZ GRZELA, ANGELIKA KUCIŃSKA, IZA NOWAKOWSKA-TEOFILAK, MARTA NIEDŹWIECKA, BEATA PAWŁOWICZ, STACH SZABŁOWSKI, ANNA TATARSKA, GRAŻYNA TORBICKA, MARIOLA WIKTOR, ARTUR ZABORSKI, ALEKSANDRA ŻELAZIŃSKA

WYDAWNICTWO ZWIERCIADŁO SP. Z O.O.
prezes zarządu **ADAM POPIELSKI**
dyrektor zarządzający **ROBERT MAŁASZEK**
dyrektor finansowy **RAFAŁ STARZYK**
dyrektorka wydawnicza **MARTA KOWALSKA**
sekretariat **MONIKA FLORCZUK-DURKA** tel. 603 798 616
EWA FLORCZUK

REKLAMA
dyrektorka **ANNA SZALUŚ** tel. 694 484 228
zastępczyni dyrektorki **ANNA RUSZKOWSKA** tel. 664 742 101
MAŁGORZATA JAROSIEWICZ tel. 787 961 429 **MAGDALENA ŁUKASIEWICZ** tel. 607 950 986 **EWA PIETRZYKOWSKA** tel. 662 060 092

PROMOCJA I MARKETING
dyrektorka **JUSTYNA OGŁOZIŃSKA** tel. 501 353 867
redaktorka kreatywna **WERONIKA JAREK-RADŁOWSKA** tel. 602 470 502

PRODUKCJA
dyrektor **ROBERT JEŻEWSKI**

REPRODUKCJA I NADZÓR DRUKU
redaktor techniczny **PIOTR SZCZERSKI,** opracowanie kolorystyczne **PAWEŁ SULISZ**
druk i oprawa **P/MINT SP. Z O.O.**

DYSTRYBUCJA
KATARZYNA PASIK tel. 503 134 270

PRENUMERATA
prenumerata cyfrowa: **sklep.zwierciadlo.pl/prenumerata**
prenumerata drukowana, prenumerata zagraniczna: **prenumerata24.pl**
Infolinia +48 513 129 995, pn-pt w godz. 9-14, kontakt@prenumerata24.pl

DZIAŁ KSIĄŻEK
RENATA PATOKA, BLANKA WOŚKOWIAK, AGNIESZKA SŁOWIK

DZIAŁ KSIĘGOWOŚCI
KATARZYNA KUCA, DOROTA SIKORA

PORTAL ZWIERCIADLO.PL
WIKTORIA ANDRZEJEWSKA, ROBERT CHOIŃSKI, PATRYCJA FIJAŁKOWSKA, MATEUSZ KACZOROWSKI, AGNIESZKA KUBIŃSKA, AGATA LIPIEC, KLAUDIA MIZERSKA, ZUZANNA OLSZEWSKA, TOLA RYBICKA, DOMINIKA SOĆKO, ALICJA SZEWCZYK (wydawczyni), ANNA TOBIASZ, ALEKSANDRA URBANIAK, MARTA WASZKIEWICZ, AGNIESZKA WIRTWEIN, EDYTA ZBĄSKA

programista **SYLWESTER CIACH**

Materiały reklamowe na stronach: II-1, 2-3, 4-5, 6-7, 8-9, 10-11, 12-13, 15, 17, 19, 21, 23, 25, 27, 28-29, 37, 38-39, 49, 51, 59, 65, 66-67, 77, 79, 80-81, 85, 91, 95, 97, 101, 105, 106-107, 111, 113, 117, 119, 123, 125, 127, 133, 139, 145, 147, 149, 157, 159, 161, 163, 167, 169, 173, 175, 179, 180-181, 187, 189, 197, 199, 201, 203, 204-205, 206, 207, 208-209, 213, 115, 216-217, 221, 223, 225, 229, 231, 235, 239, 241, 249, 251, 254-259, 263, III, IV

Na stronach: 0, 150, 185, 190-191, 252-253 **zamieszczone są materiały własne wydawcy**

Redakcja nie zwraca niezamówionych materiałów i zastrzega sobie prawo do redagowania, skracania, adiustacji lub nieopublikowania nadesłanych tekstów. Za treść ogłoszeń, zamieszczonych reklam i materiałów promocyjnych redakcja ponosi odpowiedzialność w granicach wskazanych w ust. 2 art. 42 ustawy – Prawo prasowe. Wydawca ma prawo odmówić zamieszczenia reklamy lub materiału promocyjnego, jeżeli ich treść lub forma są sprzeczne z linią programową lub charakterem miesięcznika (art. 36 ust. 4 ustawy – Prawo prasowe). Opinie wyrażone w nadesłanych tekstach są opiniami ich autorów i nie muszą odzwierciedlać stanowiska Wydawcy. Korzystanie z utworów, przedmiotów praw własności intelektualnej oraz baz danych bez zgody Wydawcy jest zabronione ystanie nie może naruszać normalnego korzystania lub godzić w słuszne interesy Wydawcy). W szczególności dotyczy to także przedruków z miesięcznika „Zwierciadło". „Zwierciadło" jest zarejestrowanym znakiem towarowym, znajdującym się pod ochroną prawną, i używanie go przez podmiot do tego nieuprawniony, zarówno w znaczeniu słownym, jak i graficznym, w tym celem oznaczenia swojej firmy lub towaru, jest bezprawne. Wydawca czasopisma ostrzega P.T. sprzedawców, że sprzedaż aktualnych lub archiwalnych numerów czasopisma po cenie innej niż wydrukowana na okładce jest działaniem na szkodę Wydawcy i skutkuje odpowiedzialnością prawną. Dane osobowe uczestników konkursów „Zwierciadła" będą przetwarzane na następujących zasadach: **Administrator danych:** Wydawnictwo Zwierciadło Sp. z o.o., ul. Widok 8, 00-023 Warszawa./**Cel przetwarzania danych:** Przeprowadzenie konkursu, wyłonienie zwycięzcy i przyznanie, wydanie i odbiór nagrody, rozstrzygnięcie postępowania reklamacyjnego./**Podstawy prawne przetwarzania danych:** Art. 6 ust. 1 lit. b) RODO – niezbędność danych do przeprowadzenia konkursu, art. 6 ust. 1 lit. c) RODO – niezbędność danych do wypełnienia obowiązku prawnego oraz art. 6 ust. 1 lit. f) RODO – prawnie uzasadnione interesy administratora./**Odbiorcy danych:** Podmioty przetwarzające dane na zlecenie administratora oraz podmioty uprawnione do uzyskania danych na podstawie obowiązującego prawa./**Prawa osoby, której dane dotyczą:** Prawo żądania sprostowania, usunięcia lub ograniczenia przetwarzania danych; prawo wniesienia skargi do organu nadzorczego. **Więcej informacji o przetwarzaniu danych znajduje się w Regulaminie każdego konkursu.**

IZBA WYDAWCÓW PRASY

PBC POLSKIE BADANIA CZYTELNICTWA

AUTOPROMOCJA

ROCZNA PRENUMERATA

zwierciadło

ZAMÓW JUŻ DZIŚ!

~~190,80 zł~~ **tylko 149 zł**



Zamawiasz - zyskujesz!

- niższa cena
- darmowa dostawa w prenumeracie
- wysyłka bezpośrednio do domu lub odbiór w wybranym paczkomacie

prenumerata24.pl

magazynzwierciadlo zwierciadlo_miesiecznik

Infolinia +48 513 129 995, pn-pt w godz. 9-14, kontakt@prenumerata24.pl

eprasa.pl 8a138ed8a2

Poetka nastrojów



TOMASZ JASTRUN
poeta, prozaik, krytyk literacki, czuły obserwator świata. Zawsze z książką obok poduszki.

Na frontach pierwszej wojny światowej była sanitariuszką, a w wolnej Polsce sekretarką Józefa Piłsudskiego. Podejrzewano ją oczywiście o romans z Marszałkiem, chyba jednak bez podstaw. Po wojnie żyła w Poznaniu, biednie, w sublokatorskim mieszkaniu, poliglotka, ratowała się, ucząc języków. Odwiedziłem ją w połowie lat 70., gdy była już niemal niewidoma, prowadziła mnie do pokoju z wyciągniętymi rękami. Kapryśna, trudna w rozmowie, to było jak chodzenie po polu minowym. Na moje pytanie, czy uznaje pojęcie poezji kobiecej: „Nonsens – krzyczała – bzdura!". Potem zrozumiałem: całe jej życie było próbą przezwyciężenia słabości bycia kobietą. Mówiła o czasie przed wojną: „Kobiety były wtedy źle widziane na każdym stanowisku i gdy serio chciały coś powiedzieć. W młodości, przed wiekiem, pisałam wiersze żałośliwe i ponure, pierwsze książki podpisywałam I.K. Iłłakowicz, udając mężczyznę".

Opowiadała mi, jak była świadkiem śmierci prezydenta Gabriela Narutowicza w warszawskiej Zachęcie. „Stałam w bocznej sali, gdy usłyszeliśmy trzy strzały, a potem głos księżnej Franciszki Woronieckiej. Księżna była dowódczynią mojego oddziału w czasie wojny i teraz, zupełnie jak na froncie, wołała mnie. Wbiegłam do dużej sali, gdzie leżał Prezydent. Nie mogłam już nic zrobić. Kazałam tylko zdjąć go z przykrótkiej kanapy i położyć na podłodze. Zanim woźny przybiegł z poduszką, głowa i ramiona Narutowicza spoczęły na moich kolanach i tak zastygł". Jej życie obfitowało w tajemnice. Sfałszowała swój wiek, była ekscentryczką, by stać się dziwaczką. Nałkowska w swoich dziennikach pisała, że „Iłła zdziwaczała".

Była poetką nastrojów, tradycyjną, używała rymów. Jej wiersze nienajlepiej się zestarzały, tak bywa z poezją poczciwą, ten jednak jest ładny. A pies „bonończyk" to nie błąd, tak kiedyś mówiono na dzisiejszego bolończyka. ●

WSZYSTKO, CO BĘDĘ MIAŁA

Będę miała gronostaje i lisy,
kapelusze duże i obłoczne,
tylko jeszcze podumam, poczekam,
tylko jeszcze na chwilę odpocznę.

Będę miała w pozłacanej obroży
malutkiego bonończyka na sznurku,
tylko jeszcze popatrzę, posłucham,
jak się kłócą wróble na podwórku,

jak się pająk, spuszczany po ręku,
cienkiej nitki mocno, mocno czepia,
jak wieczorem z pnia grubej akacji
patrzą sowy krągłe, krasne ślepia.

Będę miała błyszczące lakierki
małe – ledwo się zmieszczą na dłoni –
i ogromny sapiący samochód,
co pojedzie z siłą dwustu koni.

Będę miała walansjeny, koronki,
przezroczyste batysty i tiule,
tylko jeszcze raz cichutko przeliczę
te podarte cztery biedne koszule;

te, przez które, jak przez siatkę przejrzystą,
przebłyskuje z każdym ruchem skóra,
że ja nawet sama nigdy nie wiem,
gdzie się kończy koronka, gdzie dziura;

tylko jeszcze raz przesunę, nawlokę
sama wstążki – wyblakłe, różowe,
zaceruję cienką, cienką nitką
ramię coraz bardziej „koronkowe".

Tylko jeszcze raz z głębokim westchnieniem
na dno samo koszyka położę
wszystko, co się stało siatką samą,
czemu żadna igła nie pomoże...

Kazimiera Iłłakowiczówna
„Poezje wybrane", PIW 1995.

ZDJĘCIE: KRZYSZTOF OPALIŃSKI

eprasa.pl 8a138ed8a2

SMEG



Kolekcja Musa

smeg.com/pl

eprasa.pl 8a138ed8a2


ALBERT RIELE
SWISS WATCHES 1881
APART.pl