ZWIERCIADLO.PL

zwierciadło

10 (2147) **PAŹDZIERNIK 2025**
Cena 14,90 zł (w tym 8% VAT)

PRZEWODNIK PO TRENDACH W MODZIE, URODZIE I WELLNESS

PSYCHOLOGIA
Mindfulness nie tylko na stres

Czy szkoła zostaje w nas na zawsze?

Mój pierwszy kryzys psychiczny

Jak wychować dziś chłopca?

NATALIA KUKULSKA
Zawsze jest ten właściwy moment

A także...
ERYK KULM
MAŁGOSIA BELA
RENATA KIM
JAKUB MAŁECKI

·1670· POWRACA!
TYLKO U NAS
Katarzyna Herman
Bartłomiej Topa
oraz
Martyna Byczkowska
Kiryl Pietruczuk

ISSN 0514-0994 INDEKS 383767
10
9 770514 099104
Numer w sprzedaży do 06.10.2025

ZWIERCIADLO.PL

zwierciadło

10 (2147) PAŹDZIERNIK 2025
Cena 14,90 zł (w tym 8% VAT)

NATALIA KUKULSKA
Zawsze jest ten właściwy moment

A także...
ERYK KULM
MAŁGOSIA BELA
JAKUB MAŁECKI
RENATA KIM

PSYCHOLOGIA
Mindfulness nie tylko na stres

Czy szkoła zostaje w nas na zawsze?

Mój pierwszy kryzys psychiczny

Jak wychować dziś chłopca?

PRZEWODNIK PO TRENDACH W MODZIE, URODZIE I WELLNESS

·1670·
POWRACA!
TYLKO U NAS
Martyna Byczkowska
Kirył Pietruczuk
oraz
Katarzyna Herman i Bartłomiej Topa

ISSN 0514-0994 INDEKS 383767
9 770514 099104 10
Numer w sprzedaży do 06.10.2025

ZWIERCIADLO.PL

zwierciadło

10 (2147) PAŹDZIERNIK 2025
Cena 17,90 zł (w tym 23% VAT)

„1670" powraca!

Tylko u nas
KATARZYNA HERMAN
BARTŁOMIEJ TOPA
MARTYNA BYCZKOWSKA
KIRYŁ PIETRUCZUK

A także...
ERYK KULM
MAŁGOSIA BELA
RENATA KIM
JAKUB MAŁECKI

PSYCHOLOGIA
Mindfulness nie tylko na stres

Czy szkoła zostaje w nas na zawsze?

Mój pierwszy kryzys psychiczny

Jak wychować dziś chłopca?

PRZEWODNIK PO TRENDACH W MODZIE, URODZIE I WELLNESS



Natalia Kukulska
ZAWSZE JEST TEN WŁAŚCIWY MOMENT

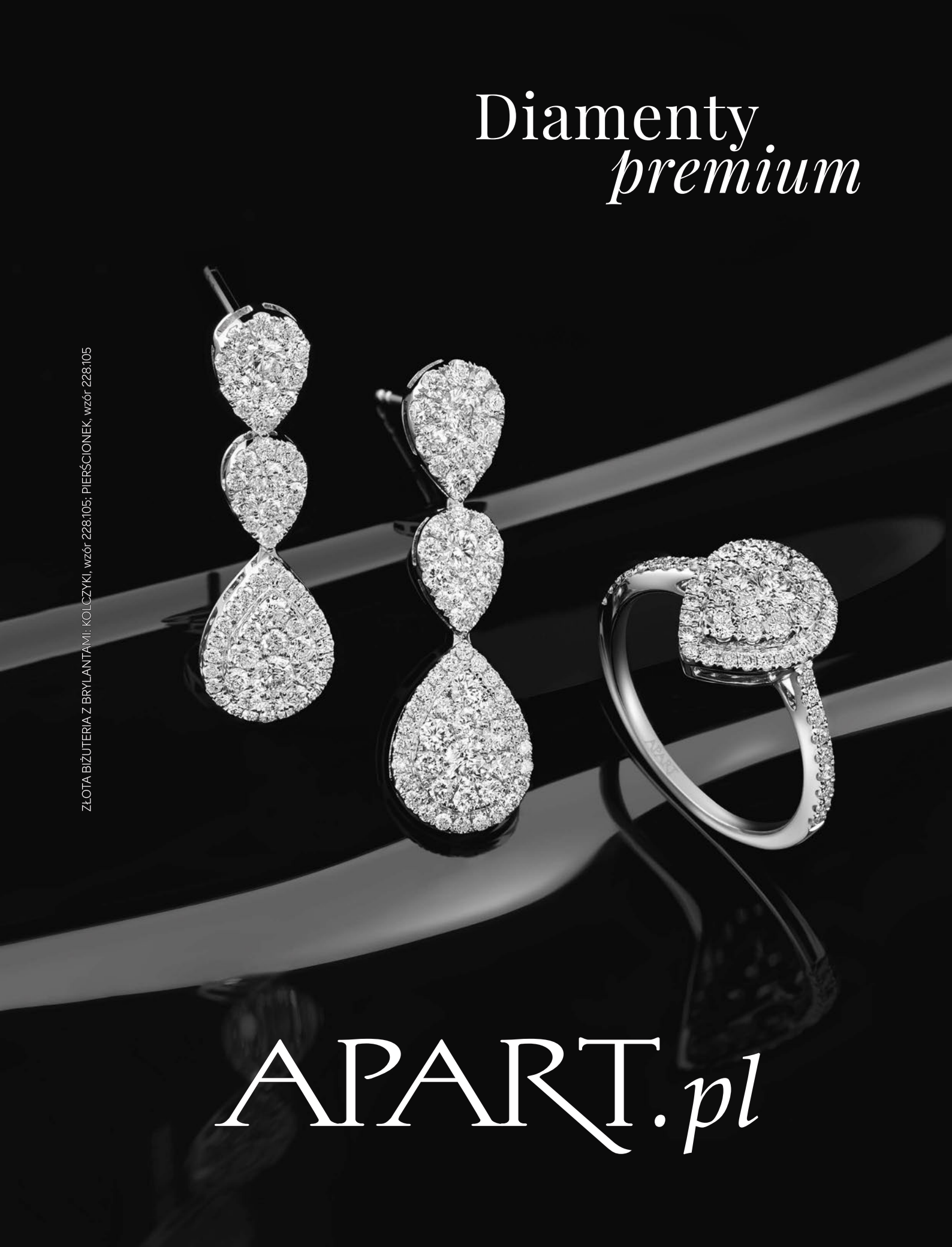
ISSN 0514-0994 INDEKS 405264
10
9 770514 099166
Numer w sprzedaży do 03.11.2025




ART DIR: PAUL MARCIANO PH: NIMA BENATI © GUESS?, INC. 2025
MARCIANO
by
GUESS
GUESS.EU



Diamenty *premium*



ZŁOTA BIŻUTERIA Z BRYLANTAMI: KOLCZYKI, wzór 228.105; PIERŚCIONEK, wzór 228.105

APART.*pl*




ŚWIATŁOCIENIE
BY JULIA WIENIAWA
APART.pl


ROLEX
OYSTER PERPETUAL
DATEJUST
28
SUPERLATIVE CHRONOMETER
OFFICIALLY CERTIFIED
SWISS MADE



REACH FOR THE CROWN

LADY-DATEJUST

W. KRUK
1840

ROLEX


Natalia Kukulska


SOLAR



YES

Bo

BEZ NIEJ



nie ma nic



Kolekcja Midnight z onyksem
i czarnymi diamentami

yes.pl



Jaki jest wasz ulubiony tekst z serialu „1670”? W naszej ankiecie wygrały dwa: „Memento mori – to mój ulubiony cytat motywacyjny” oraz „Ludzie, obudźcie się, mamy XVII wiek”. Ale doceniamy też walentynkowy poradnik Zofii Adamczewskiej: „A co dla mężczyzny? Nie masz pomysłu? Podaruj mu syna”. Osobiście z chęcią rzucam od czas do czasu na naszym redakcyjnym kolegium: „Świetnie. Zapiszmy ten pomysł, żeby nam nie wyleciał, i myślmy dalej”. Pamiętacie? To ten odcinek, kiedy Zofia, chcąc pomóc Janowi Pawłowi przed sejmikiem, mówi: „Wiem, jak wygrasz tę dysputę. Pójdziemy do lasu, nazbieramy pęk suchych rózg i całą noc będziemy się chłostać, aby udobruchać Stworzyciela”. Nie da się ukryć, wszystkie jesteśmy w „Zwierciadle” fankami Adamczychy. Wyobraźcie sobie, jak się ucieszyłyśmy, kiedy dostałyśmy zaproszenie, by pojechać na plan trzeciego sezonu i zrobić materiał okładkowy. Drugi sezon już we wrześniu.

We wrześniu wybieramy się też na Festiwal Polskich Filmów Fabularnych w Gdyni, o którym dużo piszemy w tym numerze. W ogóle dobrych filmów i seriali jesienią będzie bez liku. W środku znajdziecie nasz subiektywny ich przegląd. Dołączyliśmy do tego przewodnik po trendach w modzie, urodzie i wellnessie. Oraz – jak zwykle – mnóstwo tekstów z zakresu psychologii i wywiadów z wyjątkowymi ludźmi. Na przykład z bohaterką naszej kolekcjonerskiej okładki, Natalią Kukulską, która mówi, że woli dobrostan od szczęścia, bo dobrostan zostawia miejsce na refleksję, podczas gdy szczęście jest głównie radosne. Wiem, co Natalia ma na myśli, ale ja teraz jestem nastawiona głównie na radość i chyba jej wam najbardziej życzę. Wybierzcie radość!



Widać po nas, jak bardzo się cieszymy?

Joanna Olekszyk i Ola Iwasiewicz-Mikorzewska (Netflix) na planie „1670”.

JOANNA OLEKSZYK
REDAKTORKA NACZELNA

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

PATEK PHILIPPE
GENEVE

DAJ POCZĄTEK NOWEJ TRADYCJI





ZEGAREK PATEK PHILIPPE NIE NALEŻY TYLKO DO CIEBIE.

DBASZ O NIEGO DLA PRZYSZŁYCH POKOLEŃ.

CALATRAVA PILOT TRAVEL TIME REF. 5524R

W. KRUK
1 8 4 0

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

Październik
2025

SPIS TREŚCI







NA OKŁADCE

40| **„1670”** Taka piękna komedia
60| **NATALIA KUKULSKA** Lubię puentę

FELIETONY

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

TEMAT MIESIĄCA

30| TRENING UWAŻNOŚCI Nie myśl tyle, poczuj, że żyjesz

SPOTKANIA

70| AGNIESZKA PRZEPIÓRSKA I JUSTYNA SOBOLEWSKA (Nie)widzialna
76| ERYK KULM Za tydzień, miesiąc, rok 82| RENATA KIM Za każdym tekstem stoją ludzie 88| JAKUB MAŁECKI W pogoni za duchem

ŻYCIE WEWNĘTRZNE

94| W KRĘGU WARTOŚCI Od czasu do czasu
102| JAK PRACOWAĆ I NIE ZWARIOWAĆ Zwolnieni z pracy, czyli wolni!
106| POROZMAWIAJMY O SEKSIE Gasnący ogień
110| MŁODE GŁOWY I WSZYSTKIE NASZE PIERWSZE RAZY
Mój pierwszy kryzys psychiczny
116| MĘSKOŚĆ OD-NOWA Z ojca na syna
122| DYLEMATY MAMY I TATY Rodzicielstwo nie jest dla każdego

WOKÓŁ NAS

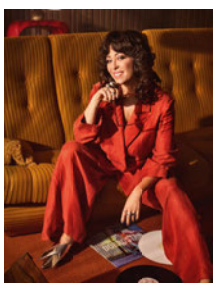
128| MAM WPŁYW Paweł Kowalewski. Bunt mam we krwi
134| NIEZBĘDNIK NOWOCZESNEJ DZIEWCZYNY Coś daje, coś zabiera
142| ŚWIAT MŁODYCH Korek Bojanowski. Szczerość procentuje
148| EKO? LOGICZNE!



76
ERYK KULM
„Mam szczęście do przyjaciół, mam ogromną liczbę znajomych, cały czas poznaję też nowych, dobrych ludzi na mojej drodze. I w ogóle świat wokół jest wspaniały. Albo i nie jest. A potem znowu jest”.







Na okładkach: KATARZYNA HERMAN i BARTŁOMIEJ TOPA. MARTYNA BYCZKOWSKA i KIRYŁ PIETRUCZUK. Zdjęcia: ALEKSANDRA MODRZEJEWSKA-MITAN/TK MGMT. Stylizacja: MACIEJ SPADŁO. Asystent stylisty: FILIP WAKUŁA. Makijaż: MARTA SZCZERKOWSKA, ANETA CHABER-STANKIEWICZ. Fryzury: TOMEK MICKIEWICZ/VAN DORSEN TALENTS. Produkcja: MAGDALENA SOBOTKA. Katarzyna ma na sobie suknię projektu KATARZYNY LEWIŃSKIEJ w wykonaniu ATELIER TOMASZ OSSOLIŃSKI, apaszkę HERMÈS, pierścionek SWAROVSKI, okulary MARC JACOBS. Bartłomiej ma na sobie żupan projektu KATARZYNY LEWIŃSKIEJ w wykonaniu ATELIER TOMASZ OSSOLIŃSKI, bluzkę ZARA, koszulę MASSIMO DUTTI. Martyna ma na sobie: kapelusz Romualda/ THE ODDER SIDE, polo BALLY/Answear.com, spódnicę MICHAEL KORS/Answear.com, naszyjnik SWAROVSKI, skarpetki H&M, buty HERMÈS. Kiryl ma na sobie: bluzkę ADIDAS/Ansewar.com, spodnie NANUSHKA/Answear.com, buty COS.

Na okładce: NATALIA KUKULSKA. Zdjęcie: MARTA WOJTAL. Stylizacja: KATARZYNA ŁASZCZ. Makijaż: JULITA JASKÓŁKA. Fryzura: TOMASZ SIEKLUCKI. Redaktorka naczelna: JOANNA OLEKSZYK. Produkcja: ALICJA SIKORA. Natalia ma na sobie ubrania z najnowszej kolekcji SOLAR x Natalia Kukulska, biżuterię ZOZO, buty GMBH.



W.KRUK
1840

SALON W.KRUK, PLAC TRZECH KRZYŻY 8, WARSZAWA, TEL. 607 664 724
SALON W.KRUK, CH SILESIA, UL. CHORZOWSKA 107, KATOWICE, TEL. 783 782 720
SALON W.KRUK, CH RIVIERA, UL. KAZIMIERZA GÓRSKIEGO 2, GDYNIA, TEL. 663 300 952
SALON W.KRUK, HOTEL RAFFLES EUROPEJSKI WARSAW, KRAKOWSKIE PRZEDMIEŚCIE 13, WARSZAWA, TEL. 783 458 150





216
URODA

Trzy polskie top wizażystki zrobiły – każda sobie – swoje ulubione makijaże. W trendach na nadchodzący sezon. W rolach głównych rozświetlacz, bronzer i róż.

256
KUCHNIA

Cytryny. Do lemoniady, ale i do spaghetti. Podkreślają smak potraw, dodają aromatu i świeżości. Najlepsze są ekologiczne, jak te od Justyny z jej gospodarstwa na Sycylii.

KULTURA

154| DZIEJE SIĘ 156| ROZMOWA Vincent Lindon. To właśnie miłość
158| KSIĄŻKI 160| UWAGA, FESTIWAL! Joanna Łapińska. Otwarte głowy
164| UWAGA, FESTIWAL! A nagroda trafi do...
168| UWAGA, FESTIWAL! Agnieszka Nowosielska. Bez szufladek
172| FILMY 173| UWAGA, SERIAL! 174| SŁOWA O MUZYCE
178| SZTUKA Głośniej od bomb 184| UWAGA, WYSTAWA! Chełmoński. Czuły punkt
186| NIE PRZEGAPCIE Małgosia Bela. Krótki film o...

MODA

PRZEWODNIK PO MODZIE I URODZIE
189| TRENDY SEZONU JESIEŃ-ZIMA 2025
204| POSTACI Katarzyna Lewińska i Tomasz Ossoliński. Kasia i Tomek
210| AKTUALNOŚCI

URODA

PRZEWODNIK PO MODZIE I URODZIE
216| MAKIJAŻ Blask, cień i rumieniec
222| PIELĘGNACJA Nowe otwarcie 226| POD LUPĄ Trendy, nowości, innowacje
228| TOP 7 230| NOWOŚCI 232| NOWE I PONADCZASOWE
234| PIĘKNA HISTORIA Alchemia zapachu

ZDROWIE

236| PRZYGODY CIAŁA Serce kobiety 240| NA TALERZU Wszystko albo nic
242| WELLNESS Trendy. Biologia rządzi
246| WELLNESS SPA. Natura odkrywania

DOM

250| PARA WE WNĘTRZU Przestrzeń twórcza

KUCHNIA

256| PRZY STOLE Kwaśność cytryny

INNE

12| ZAMIAST WSTĘPU 18| LISTY 268| HOROSKOP
270| KRZYŻÓWKA



PANDORA
kolczyki
469 zł.



250
PARA WE WNĘTRZU

Agata i Antoni, właściciele marki Maar Jewellery, i ich mieszkanie przypominające prywatną galerię sztuki, pełną perełek designu i przedmiotów z duszą.



228
URODA – TOP 7

Niektóre są odświeżające, inne słodkie. Zmysłowe i uwodzicielskie. Magnetyczne. Zapachy z nutą figi. Który będzie twój?

Lisopadowy numer „Zwierciadła" w sprzedaży od 7 października.

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

PASQUALE BRUNI



W. KRUK
1840

ZAAKCEPTOWAĆ ZMIANY

Artykuł „Tabletki od celebryty” („Z” nr 09/2025) pojawił się w odpowiednim momencie i mam nadzieję, że wielu osobom otworzył oczy. Miałam przeświadczenie, że jeżeli kupuję produkt w aptece, to jest zdrowy i krzywdy mi nie zrobi. Nigdy nie zastanawiałam się nad tym, że może nie zadziałać. Należę do osób, które chętnie sięgają po takie produkty i ulegają reklamie. Piękna cera, paznokcie, włosy, zdrowy sen, zdrowe stawy, jelita... Wszystko to możemy mieć dzięki obietnicy z reklamy kolejnego produktu. I nie ja jedna jej ulegałam, kupując nieświadomie. Dziękuję za artykuł jeszcze raz. Zmienił moje myślenie, co się przełoży na zdrowie. Chcę poruszyć jeszcze jeden wątek przewijający się w tym numerze, czyli zmiany. Tak, musimy je zaakceptować, a jest to trudne i wymagające. Zmiany dotykają nas na różnych płaszczyznach i są nieuniknione. Akceptacja ich przynosi ulgę i nowe spojrzenie na siebie i życie. Starzejemy się i dobrostanem jest lubić się starzeć, tak jak pisze Katarzyna Miller, wtedy stara kobieta jest fajna, dodaje Małgorzata Halber. Zmiany powodują na początku chaos, ale kiedy przywykniemy, popychają nas do przodu i pomimo upływu czasu, dojrzałego wieku, możemy przeżyć i przyjaźń, i miłość.

Aneta

LUKSUSOWA NIEPRODUKTYWNOŚĆ

Ogromnie dziękuję Wam za rozmowę z Martą Niedźwiecką na temat odpoczynku („Z” nr 08/2025). Myślę, że my, kobiety, potrzebujemy po pierwsze: więcej pani Marty w swoim życiu i jej niezwykle mądrych przemyśleń. A po drugie: wszystkie potrzebujemy być czasami kobietami upadłymi (uwielbiam to sformułowanie!). W szalonym pędzie za produktywnością, kultem ciała i piękna, zagubiłam się też ja. Doszło do tego, że z rozmiarem 36 przestałam lubić swoje ciało, bo nie było idealnie wyrzeźbione. I nie dlatego, że jestem leniwa (co sugerować się nam chce), ale dlatego, że moje życie wypełnia tyle wspaniałych rzeczy, że sport po prostu nie jest na pierwszym miejscu, chociaż jest obecny. Musiałam się zatrzymać i wsłuchać w siebie i SWOJE potrzeby. Zaczynam się uczyć lubić swoje ciało na nowo, akceptować, że się zmienia przez menopauzę i nie będzie wyglądać jak 20 lat temu. Wiele lat zajęło mi też zrozumienie, że naprawdę stan ciągłego „bycia urobioną” służy wszystkim dookoła, tylko nie mnie. Sierpniowe „Zwierciadło” czytałam na urlopie, w małym domku na Kaszubach, zanurzonym w ciszy, otoczonym zielenią, z widokiem na jezioro. To mój drugi urlop, gdy naprawdę nie żyję ułudą, że po tych 2-3 tygodniach urodzę się jako „nowa ja”, przemyślę wszystko i odmienię swoje życie. Tym razem po prostu gapiłam się na chmury, czytałam gazetę albo stary, rozpadający się egzemplarz „Nędzników”, znaleziony na półce, albo nie robiłam nic. Straszna nieproduktywność, ale jednocześnie bardzo luksusowa. I świat się nie zawalił i nie zawali. Nawet (wspomnianej w artykule) maseczki na twarz nie położyłam. Łapałam oddech. Chciałam popatrzeć na siebie i usłyszeć, co lubię, co myślę, co mnie trapi – a to ciężko wyłapać w natłoku obowiązków na co dzień. Życzę Wam wszystkim, drogie kobiety, byście słuchały siebie, dały sobie chociaż czasami trochę czułości i pozwoliły sobie na luksus bycia upadłą, czyli skupioną na sobie. :)

Marta



Autorki listów otrzymują zestaw kosmetyków **Dr Irena Eris** z festiwalowej kolekcji **Red Carpet**.
sklep.drirenaeris.com

ACH, TEN ZAPACH!

W wakacyjny poranek, kiedy słońce powoli uwalniało aromaty lata, zaczytana w „Zwierciadle”, aż westchnęłam z zachwytu! „Zapachy interdyscyplinarne” („Z” nr 08/2025) to tekst, który mnie zachwycił i zainspirował. Nigdy wcześniej nie słyszałam o Pigmentarium, a zapach jest czymś, co u mnie zawsze przoduje wśród zmysłów. Zapragnęłam już, teraz, natychmiast poczuć to, co Tomáš Ric „maluje zapachem”. Odnalazłam sklep, gdzie można kupić próbki tych perfum. Czekam na dostawę. A tymczasem, będąc na leśnych wakacjach, postanowiłam sama podjąć próby tworzenia takich „aromatycznych kompozycji” – zauważać więcej, naciskać mocniej, żeby wydobyć aromat do samego końca (na przykład z jagody, liścia, mchu) i łączyć w wyobraźni. A potem wymyślać jakąś szaloną nazwę. Dziękuję za inspirację i talent do opisywania świata do tego stopnia, że da się go poczuć wielozmysłowo.

Magda

ZDJĘCIE: MATERIAŁY PRASOWE.

REKLAMA

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


MARC-CAIN.COM
MARC CAIN
Marc Cain Glam



NEW SEASON
NEW BEAUTY

ODKRYJ NOWOŚCI SEZONU

1



1. DR IRENA ERIS
Skin Idea
Rich Serum Primer
WYŁĄCZNIE W DOUGLAS
Innowacyjne, peptydowe serum pod makijaż nawilża i wygładza, zapewniając efekt naturalnego wykończenia makijażu. Pielęgnacyjna baza zawiera kompleks składników aktywnych, który odżywia i poprawia kondycję skóry, 30 ml, **ok. 195 zł**

2



2. ARMANI BEAUTY
Luminous Silk Skin Tint
WYŁĄCZNIE W DOUGLAS
Najnowsza innowacja – fluid, który oddaje esencję „golden hour". Zawiera 92% jedwabistej bazy serum i trzy rodzaje pereł, które nadają skórze promienny blask, zapewniając 24-godzinne nawilżenie i trwałość. Zainspirowany delikatnością organzy, oferuje lekką i elastyczną teksturę. Technologia Micro Silk sprawia, że płynnie stapia się ze skórą. Łączy pigmenty mineralne z półprzezroczystą bazą, zapewniając odpowiedni stopień krycia, 30 ml, **ok. 249 zł**

3



3. KYLIE COSMETICS
Hybrid Blush
WYŁĄCZNIE W DOUGLAS
Wegański róż do policzków idealnie stapia się ze skórą, optycznie ją wygładza i daje subtelny efekt „soft focus". Utrzymuje się nawet do 12 godzin. Jego wysoka pigmentacja pozwala na stopniowe budowanie koloru, 2,5 g, **ok. 105 zł**

4



4. LAURA MERCIER
Honey Bath
Ambre Vanille
WYŁĄCZNIE W DOUGLAS
Codzienny luksus w rytuale kąpieli – bogata formuła tworzy miękką, kremową pianę. Otulający aromat ambry i wanilii nadaje chwilom relaksu wyjątkowo zmysłowy charakter, 250 ml, **ok. 305 zł**



5. TOSH Kolczyki Premium Fashion Jewelry
WYŁĄCZNIE W DOUGLAS
Lśniące, pozłacane kolczyki zdobią eleganckie kamienie w pięknych odcieniach zieleni, 1 komplet, **ok. 120 zł**

6. CAROLINA HERRERA La Bomba
Intensywna, pełna kontrastów i niezwykle zmysłowa, kwiatowo-orientalna kompozycja idealna dla odważnych kobiet. Otwiera ją egzotyczny akord smoczego owocu – pitai. Jego soczysta nuta przechodzi w aromat rozkwitającej piwonii wiśniowej, tworząc romantyczny akcent. Nad całością dominuje wanilia. Flakon w kształcie motyla symbolizuje radość, wolność i pewność siebie, 80 ml, **ok. 565 zł**

7. TOM FORD Black Orchid Reserve
Niepowtarzalny, unikalny zapach, w którym uchwycono czystą intensywność szybko przemijających, nieuchwytnych kwiatów Black Orchid i Ghost Orchid – storczyka widmowego rozkwitającego o północy, 50 ml/100 ml, **ok. 859 zł/ok. 1199 zł**

8. GIORGIO ARMANI Sì Parfum
To zapach pełen kontrastów. Otwiera się kuszącym powiewem owoców i przypraw, nutami nektaru z czarnej porzeczki i gruszki, wzmocnionymi skórzanymi akordami szafranu, a także ciepłej wanilii, która łączy się w zmysłowych objęciach z wyrazistą różą damasceńską w sercu zapachu. Potężny, zmysłowy i wyrafinowany – taki jest nowy szyprowy zapach gourmand, który stał się dopełnieniem kultowej linii Sì. Kompozycja oddaje esencję silnej kobiecości. Flakon jest cenniejszy niż kiedykolwiek – ozdobiony trójwymiarowym, lakierowanym na złoto logo i zwieńczony elegancką czarną nasadką, przypomina klejnot, 50 ml, **ok. 699 zł**

9. LANCÔME La Vie Est Belle Vanille Nude
Słoneczny, musujący jaśmin z Grasse, wanilia Bourbon z Madagaskaru oraz aksamitne białe piżmo otulają skórę zmysłowym ciepłem, pozostawiając subtelny, intymny ślad, który na długo pozostaje w pamięci. Zapach, który stapia się ze skórą, stając się esencją kobiecości, 50 ml, **ok. 545 zł**

10. NEST Madagascar Vanilla
WYŁĄCZNIE W DOUGLAS
Ten aromat oddaje urok krajobrazu Madagaskaru ciepłą esencją laski wanilii, subtelną nutą orchidei waniliowej i akordem kokosa. Olejek perfumowany stanowi idealną bazę do stworzenia swojego autorskiego zapachu, 30 ml, **ok. 415 zł**

DOUGLAS

Suillus misericors

JEDYNYMI GRZYBAMI, KTÓRE MI SIĘ UKAZUJĄ, SĄ MAŚLAKI. NIE TRAFIAM NA INNE. NO, MOŻE RAZ NA JAKIŚ CZAS BÓG GRZYBNI – FUNGUS, STAWIA NA MOJEJ DRODZE PRAWDZIWKA, ŻEBYM NIE POMYŚLAŁ, ŻE NIC POZA MAŚLAKIEM W GRZYBIARSKIM ŻYCIU MNIE NIE SPOTKA.



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

Nie ufam ludziom, którzy bez powodu wychodzą z domu. Jakikolwiek, ale być musi. Praca, siłownia, miłość. Kiedyś na pytanie: „A ty gdzie?", można było po prostu powiedzieć: „Do kiosku po papierosy". Ale – po pierwsze – już prawie nikt nie pali, po drugie – zlikwidowali ostatni kiosk „Ruchu". Odpowiadając na: „A ty gdzie?", trzeba być wiarygodnym. Dlatego szwagier nie może powiedzieć: „Do drogerii po krem pod oczy".

W życiu każdego mężczyzny powinno się kiedyś pojawić grzybiarstwo. Albo wędkarstwo. Albo narciarstwo. A najlepiej, żeby mieć szansę na wyjście bądź wyjechanie z domu o każdej porze roku – wszystkie trzy. Moja przygoda z grzybiarstwem... Wróć! Jaka przygoda?! Przygodę to można mieć z aktorstwem, pisarstwem albo prezydenturą! Grzybiarstwo to jest namiętność, siła nie do opanowania, wewnętrzna (i zewnętrzna) walka! No więc moje grzybiarstwo zaczęło się niedawno. I nie jest spektakularne. Jedynymi grzybami, które mi się ukazują, są maślaki. Nie trafiam na inne. No, może raz na jakiś czas bóg grzybni – Fungus, stawia na mojej drodze prawdziwka, żebym nie pomyślał, że nic poza maślakiem w grzybiarskim życiu mnie nie spotka. Ale zasadniczo widuję tylko maślaki. Dlatego mykolodzy mogą je sobie nazywać, jak chcą: *Suillus luteus* (maślak zwyczajny), *Suillus granulatus* (maślak ziarnisty), *Suillus grevillei* (maślak żółty), a dla mnie będzie to zawsze *Suillus misericors* (maślak miłosierny). Jesteśmy sobie wdzięczni. Ja im za to, że mi się ukazują, one mi za to, że w ogóle je zbieram. Bo nie wszyscy chcą. Kiedy pytam pana Jurka, czy są grzyby, wymownie macha ręką i mówi: „Nie ma. Tylko maślaki". Kiedy pytam, czemu, macha ręką na maślaki, odpowiada: „Bo maślaki są pracowite. Trzeba je rozbierać" („Bo maślaki są pracochłonne, trzeba je czyścić, zwłaszcza zdejmować skórkę z kapelusza, bo jest gorzka" – tłum. A.A.).

Jaka ładna nazwa: *Suillus laborans* (maślak pracowity).

Maślaki ukazują mi się w obie strony. Jak idę na grzyby i jak z nich wracam. W miejscu, w którym przedtem ich nie było, w czasie powrotu już są. Myślę, że to też celowe działanie Fungusa. Wie, jaka to namiętność. Że niejeden z nas, gdyby nie wiedział, że wracając do domu, też można coś znaleźć, pewnie by już nie wrócił („Mam pełno grzybów, mogę zacząć nowe życie").

Kiedy się spotka innego grzybiarza w lesie, zaczepia się pytaniem „Są?". To znaczy tyle, co „Biorą?" u wędkarzy czy „Jadą?" u narciarzy. Tyle że każdy narciarz z dumą zawsze odpowie „Jadą", patrząc na niedawno kupiony najnowszy model nart i przenosząc wzrok na stary model pytającego. Natomiast żaden grzybiarz nie powie „Są" ani wędkarz „Biorą", choćby miał pełno w koszu czy wiaderku. Zawsze będzie mało. A że jednak „są", można kilka godzin później zobaczyć na Facebooku, Instagramie i hejterskich forach internetowych typu „Grzybiarz grzybiarzowi grzybiarzem".

Grzybiarzu! Bądź cierpliwy! Niech sobie żartują z naszego temperamentu. Nie wiedzą, co mówią. Gdyby Hannibal powiedział swoim ludziom, że w Rzymie rosną rydze, zdobyłby Wieczne Miasto bez jednego słonia bojowego. Przyjdzie nasz czas! Na razie w kwartalniku „Grzyb Ojczysty" będziemy stanowczo mówić, że nie po to jeden z naszych władców zastał Polskę murowaną, a zostawił zagrzybioną, żeby po narodowe runo leśne schylali się teraz obcy!

Szwagier po przeczytaniu mojego tekstu stwierdził, że kiedy poznał swoją późniejszą żonę, nie była za bardzo pracowita. ●

ZDJĘCIE: KRZYSZTOF OPALIŃSKI

SENSAI

TOTALNE WYRZEŹBIENIE

SENSAI wprowadza totalną rewolucję w pielęgnacji.
Krem modelujący, który w połączeniu z oryginalną metodą masażu podkreśla Twoje piękno pod każdym kątem. Wyraźnie zwiększa jędrność skóry, zmniejsza widoczność zmarszczek i udoskonala kontur twarzy – wyglądaj młodziej mimo upływu czasu.

TOTAL FORM EXPERT CREAM

ANTI-WRINKLE AND LIFT



Scan to check
your skin condition

THE SENSE AND SCIENCE OF JAPAN

sensai-cosmetics.com

Odkryj nowość wyłącznie w

DOUGLAS

Być ze sobą

OD DZIECKA WYCHOWUJĄ NAS TAK, ŻEBYŚMY BYLI JACYŚ, SZCZEGÓLNIE TAK WYCHOWUJE SIĘ DZIEWCZYNKI. NO I TO SIĘ, NIESTETY, UDAJE.

Wychów przynosi zamierzone efekty – dziewczynki, wychowywane do usługiwania innym, jako kobiety usługują całemu światu. Mało tego, nie tylko starają się usługiwać, ale też wierzą w to, że jak nie będą robiły tego wszystkiego, co robią, to nie będą nikomu potrzebne. W związku z tym zasuwają, karmią, opierają, opiekują się domownikami. Mają poczucie, że są w porządku, ale nie dostają wdzięczności. Bo ani mężowie, ani dzieci, ani starzy rodzice nie dziękują za coś, co, jak uważają, im się należy. To smutne.

Zauważyłam bardzo wyraźnie, że kobiety, które zgłaszają się do mnie na warsztaty, około czterdziestu paru, pięćdziesięciu lat, zaczynają się orientować, że wyszły na tym jak Zabłocki na mydle. Że, owszem, spełniły oczekiwania mamusi i tatusia, odchowały dzieci, pomogły mężowi w karierze. I nawet jeśli się mamusi nie wszystko podobało, a mąż też nie zawsze był zadowolony, to mają poczucie, że przez całe życie myślały o innych, były zapracowane, zajęte, zmęczone. Mają tego dosyć. Czują, że coś się powinno zdarzyć, zmienić.

I zaczynają szukać. Szukają w książkach, podcastach, na forach internetowych. I co słyszą? Zacznij podróżować, chodzić na tańce, robić coś, na co nie miałaś nigdy czasu, a o czym zawsze marzyłaś. To oczywiście dobre rady. Ale one kierują nas na to, co na zewnątrz, a najlepszą drogą jest najpierw zacząć szukać w sobie. Dlaczego? Ponieważ, owszem, książki, podróże, robienie tego, co kochasz, wszystko fajnie, natomiast nic dobrego z tego nie wyjdzie, jeśli nie umiesz być ze sobą.

Najpierw więc trzeba zacząć od tego, żeby nie tylko być sobą, ale i ze sobą. To nie zawsze jest proste, nie jest też dla ludzi jakoś jasne i wyraźne. Bo raczej wszyscy mamy poczucie, że relacja to jest coś, co łączy nas z innymi ludźmi. Tymczasem najważniejsza relacja to ta ze sobą. Trzeba więc pogadać ze sobą (są i tacy, którzy gadają ze sobą od zawsze, ale oni są w mniejszości) i zapytać siebie o wiele rzeczy. Można powiedzieć, że pytamy swoje wewnętrzne dziecko, ale nie musimy tego tak koniecznie nazywać.

Co to znaczy być ze sobą? No na przykład to, że wiem, że nie mam chęci na coś, co zawsze robiłam. Albo że chcę to zrobić inaczej. Albo mam ochotę powiedzieć: „Nie interesuje mnie, czy będziecie zadowoleni z tego, co ugotowałam. W ogóle nie chcę gotować. Nie będę dbała o wasze sprawy, już się nadbałam". Można powiedzieć też coś innego: „Teraz mam ochotę szczególnie zadbać o ogródek, naukę języka, bo to mnie zawsze ciekawiło". Chodzi o coś takiego, co robiłybyśmy dla siebie, ale niekoniecznie musi to być jakaś działalność. Można siedzieć i myśleć albo marzyć, czytać, oglądać. Pójść na terapię. A może nauczyć się oddychać. Poczytać, w jaki sposób rozluźnić siebie. Pochodzić na spotkania z kobietami. Zobaczyć, co mi robi dobrze, kiedy moje ciało się rozluźnia, kiedy dobrze śpię, kiedy się budzę zadowolona i na co wtedy mam ochotę. Może nie chcę wstać z łóżka? Ale nie chcieć wstać z łóżka można ze smutku, a można z przyjemności leżenia. I wtedy mogę powiedzieć sobie: wolno mi. Ja przez parę miesięcy w moim pierwszym mieszkaniu wyłączałam głos mojej matki: „No wstań już!". Obiecałam sobie, że będę leżeć tak długo, jak będę miała ochotę, i bardzo to sobie chwalę, ponieważ umiem zostawić wszystko, relaksować się, a to jest strasznie ważna rzecz.

Mogę sobie też pozwolić na fantazje, na obejrzenie tego, co znam, i ludzi, których znam, inaczej niż dotąd. Mogę wtedy dojść do wniosku, że z tymi warto, a z tymi nie.

Mam myśleć o sobie. W ogóle mam zacząć być egoistką. ●



KATARZYNA MILLER
terapeutka. Pisze książki, wiersze, śpiewa.

Katarzyna Miller wystąpi podczas konferencji Akademii Zwierciadła WOLNI OD STRESU 27.09.2025. Temat wykładu: Porównywanie się z innymi – pułapka niskiej samooceny.

WYSŁUCHAŁA: ALINA GLITEK. ZDJĘCIE: KRZYSZTOF OPALIŃSKI.


OCHNIK
Business Collection
www.ochnik.com

Ale za to niedziela

JAK TO SIĘ STAŁO, ŻE BĘDĘ WALCZYŁ Z ŻARÓWKAMI, WISZĄC U SUFITU, UDRAŻNIAŁ SZLAUCHY I USZCZELNIAŁ KRANY, A OSZALAŁA MADZIA ZNIKNIE W ZAKAMARKACH DOMU, KONTENERÓW, PIWNIC I ŚMIETNIKÓW, WYDAJĄC BOJOWE ODGŁOSY? JAK TO SIĘ STAŁO, ŻE TO DOBOROWE MAŁŻEŃSTWO STANIE NA GRANICY ROZWODU W TĘ LENIWĄ NIEDZIELĘ?!

Niedziela miała być nasza. Staromałżeńska, leniwa, gnuśna, opledowana kocami i okocona pledami. W okolicach lunchu skończyliśmy śniadanie, przy kawie spytałem żonę, na co ma dziś ochotę, a ona odparła, że może sobie gdzieś wyjdziemy, a może zostaniemy, na razie ma jednak ochotę poleżeć na kanapie i tyle, po czym ziewnęła leniwie, przykrywając się szarym (oczywiste) pledem.



Jak to się stało, że godzinę później, w pocie czoła, będę walczył z żarówkami, wisząc u sufitu, udrażniał szlauchy i uszczelniał krany, a oszalała Madzia zniknie w zakamarkach domu, kontenerów, piwnic i śmietników, wydając bojowe odgłosy? Jak to się stało, że to doborowe małżeństwo stanie na granicy rozwodu w tę leniwą niedzielę?!

Do dziś nie wiem! Pamiętam jednak ostatni moment sielanki, tę błogą chwilę, kiedy to w oczach mojej żony tliła jeszcze się chęć słodkiego lenistwa i planowane Wielkie Nic. Szła chyba wtedy do kuchni, chcąc odstawić szarą (oczywiste) filiżankę po kawie, gdy nagle, przypadkiem, rzuciła spojrzenie w stronę ogrodu i widząc roślinkę jakąś, rosnącą w cieniu dębu, stwierdziła jej pochyłość, niemoc lekką, wiotkość łodygi. Gdybym mądrość miał dzisiejszą, byłbym odwrócił jej uwagę i zatrzymał nadciągające szaleństwo. Gdybym...

Ale że tego nie uczyniłem, wypadki dnia potoczyły się jak kula śnieżna, czyli następująco: widząc łodyżkę, Madzia idzie do ogrodu, patrzy na nią, mówiąc, że ma sucho, po czym prosi, bym przyniósł konewkę, przynoszę, Madzia mówi, żebym ją, roślinkę, podlał, bo „popatrz, jak sucho ma", i w ogóle dlaczego ja tego nie widzę. Podlewam, ona mówi, że nie tak, pytam, gdzie sitko, nie ma, więc niech zrobię tak, jakby było, czyli powoli. Robię to (oczywiste) źle, Madzia wtedy, że ona to zrobi, że „wszystko sama muszę jak zawsze", ja przypominam, że mieliśmy plan nic nie robić i że właśnie chyba zaczynamy coś robić, ona już nie słucha, biegnie po szlauch, ciągnie go mozolnie, próbuję pomagać, ona na to: „Zostaw, zostaw, muszę wszystko sama", podłącza, z boku tryska, bo są zagięcia, z którymi walczę, Madzia na końcu węża próbuje podlewać wątłym sziczkiem kolejne połacie klombów, bo „ledwo żyją, a ty tego nie widzisz!". Następnie zauważa, że śmietnik „woła o pomstę do nieba, tak brudny" i go polewa, ja krzyczę, że „co ma być brudne jak nie śmietnik", ale ona już nurkuje w kontenerze do zmieszanych, bo tam coś przywarło...

Ja, spocony, przypominam sobie, że mieliśmy chyba spędzić milusińską niedzielę, ale mija mi, gdy widzę, jak żona szarpie teraz jakieś dechy, które leżą od lat koło domu (to ważne) i właśnie DZIŚ „swoją wilgocią zżerają elewację!". I właściwie dziwi się, że nie słyszę w nocy, jak nam dom konsumują, a w ogóle „dlaczego świeczniki leżą w donicy z wodą i gniją, jak ty tego od wiosny nie zauważyłeś" i „czy ty w ogóle chodzisz naokoło domu!?".

Biegnę więc naokoło domu, bo myślę, że tylko tak zatrzymam tę otchłań, i jak to zrobię, to w końcu spędzimy miłą niedzielę, ale przy donicach nie ma już mojej żony, za to słyszę jej krzyk z innego kierunku: „Żarówki! Miałeś dawno wkręcić!".

Biegnę więc tam, gdzie żarówki, biorę drabinę, wkręcam, bo przecież muszą być DZIŚ wkręcone, tak jak rośliny muszą być DZIŚ nawodnione, świeczniki DZIŚ wyłowione, kontenery DZIŚ odmoczone... I gdy wiszę u sufitu, walcząc z ledami, które nie współpracują ze ściemniaczem (nie chodzi o mnie), żona znika. A pół godziny później, gdy ja w pajęczynach czytam na drabinie instrukcję ściemniacza, żona schodzi z góry w pięknej sukience, w butach na obcasie i pyta: – To co, idziemy?

A potem, gdy już cali na biało jedziemy spędzić pozostały kawałek romantycznej niedzieli, usłyszę: – Nie waż się pisać o tym do „Zwierciadła". ●

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

ZDJĘCIE: KRZYSZTOF OPALIŃSKI

OCHRONA KOLAGENU



COLLAGEN-PEPTIDE BOOSTER CREAM

Nowoczesny wegański krem chroniący strukturę włókien kolagenowych z 9,6% unikatowym kompleksem zawierającym peptydy, ekstrakt ośmiu roślin i ziół Biogen® Plant Extract oraz przełomowe, wegańskie fragmenty peptydów kolagenu typu I. Wspiera naturalną sieć włókien kolagenowych w skórze, wyraźnie poprawiając jej jędrność i wygładzenie.

90% skóra wygląda na jędrniejszą i doskonale nawilżoną*
16% redukcja głębokości zmarszczek po 28 dniach stosowania**

EXPERT SKINCARE. MADE IN GERMANY.

BABOR

babor.pl

*SAMOOCENA, GRUPA 87 KOBIET I MĘŻCZYZN W WIEKU 30–70 LAT, STOSOWANIE 2 RAZY DZIENNIE PRZEZ 4 TYGODNIE.
**WARTOŚĆ ŚREDNIA, BADANIE KLINICZNE REDUKCJI GŁĘBOKOŚCI ZMARSZCZEK, 20 UCZESTNIKÓW, POMIAR INSTRUMENTALNY PO 28 DNIACH STOSOWANIA 2 RAZY DZIENNIE.

Miele

Once a Miele,
Always a Miele.



Odwiedź Miele Experience Center

Warszawa | Łódź | Gdańsk | Gdynia
Katowice | Kraków | Poznań


Miele
Miele



Nie myśl tyle, POCZUJ, ŻE ŻYJESZ

NAUKA POTWIERDZA, ŻE MINDFULNESS ŁAGODZI REAKCJE NA STRES, POGŁĘBIA SPOKÓJ I ZWIĘKSZA ZDOLNOŚĆ ZAUWAŻANIA PRZYJEMNOŚCI. CO INNEGO JEDNAK WIEDZIEĆ, A CO INNEGO DOŚWIADCZYĆ. ŻEBY SIĘ O TYM PRZEKONAĆ, NASZA REDAKCJA ODBYŁA OŚMIOTYGODNIOWY KURS. OTO JAK NAS ZMIENIŁ.

Tekst MAGDA ROSŁANIEC *Ilustracje* JOANNA GWIS



Zaczęło się od pomysłu. Chciałyśmy zrobić coś wspólnie i żeby to coś nas wzmocniło, dało przydatne narzędzia i nowe umiejętności. Padło hasło: kurs mindfulness. I od razu zaskoczyło. Szewc bez butów chodzi. Co miesiąc piszemy o tym, jak radzić sobie z trudnościami i żyć lepiej, tymczasem nie raz spalamy się przy bieżących, często błahych sprawach.

Już dwa tygodnie później na naszym redakcyjnym kolegium gościła Zuza Ziomecka, dziennikarka i certyfikowana nauczycielka redukcji stresu metodą uważności z Institute for Mindfulness-Based Approaches. – Wielu ludzi zjawia się na kursach, oczekując, że dzięki mindfulness ich problemy znikną. Sama praktyka nie zmieni jednak świata, może jedynie – i aż – zmienić nasze reakcje na to, co się dzieje. Kurs pomaga to sobie uświadomić. A gdy widzisz to jasno, nagle okazuje się, że masz wybór. Ty decydujesz, jak zareagować, co sobie darować, a co i jak zmienić – wyjaśniła.

Mindfulness ułatwia przechodzenie przez trudności w opanowaniu emocji i wzięcie za nie odpowiedzialności. Natomiast medytacje są ćwiczeniem, które uczą panowania nad uwagą, zmniejszają intensywność reakcji stresowej i sprawiają, że mniej nerwowo reagujemy na różne sytuacje. – Razem wzięte, trening postawy oraz medytacje uczą, jak zachować spokój i mieć klarowny umysł, nawet podczas najostrzejszych zakrętów – podsumowuje Ziomecka. I przywołuje badania naukowe potwierdzające działanie treningu uważności. – Przede wszystkim jednak mam nadzieję, że same się o tym przekonacie. A stanie się tak, jeśli między naszymi spotkaniami będziecie codziennie medytować z nagraniami audio, które wam wyślę – tłumaczyła Zuza.

Naprawdę trzeba codziennie? W głowach wielu z nas od razu pojawił cień zwątpienia i wyświetlił kalendarz wypełniony od rana do nocy. Ciekawość i chęć zmiany wzięły jednak górę.

Spotykałyśmy się przez kolejnych osiem tygodni w czwartki na 2,5 godziny, by wspólnie praktykować uważność, poznawać siebie, zgłębiać teorię i podstawy naukowe mindfulness. Na każdym spotkaniu odbywały się dwie medytacje, jedno ćwiczenie niemedytacyjne, wykład merytoryczny, dyskusje oraz ćwiczenia w grupach i parach. Podczas całego procesu omówiłyśmy wiele tematów, m.in. umysł i uwaga, ciało, oddech, myśli i krytyk wewnętrzny, stres, trudne decyzje, uważność w obliczu konfliktu.

Już na pierwszym spotykaniu ustaliłyśmy, że wszystkie osobiste historie, o których mówimy podczas sesji, którymi dzielimy się, pracując w grupie, zostają między nami. Ten artykuł jest zbiorem zdobytej podczas kursu wiedzy o mindfulness oraz refleksji uczestniczek tuż po nim.

JAK ZOSTAĆ PRZY ZMYSŁACH

Znajdź ciche miejsce i czas, w którym nikt nie będzie ci przeszkadzał. Usiądź wygodnie z prostymi plecami i rozluźnionymi ramionami. Zamknij oczy. Teraz zwróć uwagę na to, że oddychasz. Nie zmieniaj rytmu oddechu ani nie poprawiaj go. Tak, jak to robisz, jest okej (...).

Medytacja jest okazją, żeby pobyć ze sobą samym, co pozwala bez oceniania dostrzec to, co aktualnie dzieje się z twoim umysłem, ciałem, otoczeniem. Tak mindfulness definiuje Jon Kabat-Zinn, biolog molekularny, pracownik szpitala Uniwersytetu w Massachusetts wychowany w rodzinie buddyjskiej. Naukowo zainteresował się tym, czy jego odmienne samopoczucie po medytacji przekłada się na możliwe do zarejestrowania zmiany w organizmie i czy inni mają tak samo. Oddzielił w ten sposób mindfulness od filozoficznego kontekstu buddyjskiego i przeniósł go na grunt zachodniej nauki, stając się ojcem założycielem tego świeckiego nurtu. Jedno z pierwszych i bardziej znanych badań Zinna przeprowadzono na grupie pacjentów z łuszczycą, z których połowa podczas leczenia medytowała, a połowa nie. Eksperyment dowiódł, że u grupy medytującej skóra goiła się szybciej.

Naukowcy zaczęli zgłębiać kolejne wątki działania mindfulness. W latach 1980-2019 według American Mindfulness Research Association w czasopismach naukowych opublikowano aż 6169 artykułów pokazujących, jak uważność działa na nasz organizm. Regularna praktyka pomaga porządkować emocje, poprawia uwagę i pamięć, zmniejsza lęk i odpowiedź na stres.

– Bliska mi osoba, która mieszka w Holandii, ma zdiagnozowane PNEA (*psychogenic non-epileptic attacks*). To choroba, w której występują napady podobne do padaczkowych, ale nie wynikają one z epilepsji, tylko ze stale utrzymującego się wysokiego poziomu stresu – opowiada Asia, redaktorka „Zwierciadła" i szefowa działu zdrowia. – W ramach leczenia dostała zalecenie, żeby iść na ośmiotygodniowy kurs redukcji stresu metodą mindfulness. W Holandii takie kursy są refundowane przez system ochrony zdrowia. Akurat była pandemia, odbyła to szkolenie online. I dzięki temu w tej chwili praktycznie tych ataków nie ma. Bo potrafi przyglądać się sobie, obserwować swoje ciało i myśli. Wie, kiedy atak się zbliża i co ma zrobić, jak mu przeciwdziałać. Jej przykład był dla mnie inspiracją, ale też twardym dowodem na działanie mindfulness. Dlatego od lat obiecywałam sobie, że też się tego nauczę – dodaje.

Po naszym kursie zauważyła u siebie większą świadomość swoich stanów, potrafi je nazwać. – A jak już coś zostanie w głowie uświadomione i nazwane, to łatwiej się z tym obejść i zdecydować, co dalej zrobić. Najbardziej pomagają mi medytacje oddechowe, pozwalają się zatrzymać i złapać dystans – wyznaje.

ANATOMIA STRESU

Żeby zrozumieć, dlaczego w sytuacjach stresowych reagujemy gwałtownie, zalewa nas zimny pot albo ściska żołądek, warto sobie przypomnieć, jak przebiega reakcja stresowa w organizmie. Nauka doskonale rozpoznała ten schemat.

Kiedy spotyka nas zagrożenie albo przykrość, reagują umysł, ciało i emocje. Organizm podnosi alarm i wysyła do gadziej części mózgu sygnał, że trzeba się mobilizować. Następuje wyrzut dużej dawki adrenaliny, a ciało przeorganizowuje swoje funkcje, żeby kumulować energię na obronę, walkę, ucieczkę, ewentualnie wybiera opcję zamrożenia.

W drugim etapie, jeśli stres wciąż trwa, stery przejmuje kortyzol, którego zadaniem jest utrzymanie wysokiego poziomu

mobilizacji do czasu, aż zagrożenie minie. Wówczas w ramach mechanizmów obronnych nasza skóra staje się grubsza, bardziej odporna na potencjalne urazy, krew gęstnieje, serce mocniej bije, oddychamy szybciej, obniża się wrażliwość na ból, widzimy tunelowo, zwalnia trawienie, zanika libido i możemy długo nie spać. Z aktywności wyłącza się również kora przedczołowa, czyli zdolność trzeźwego myślenia. Bo cała energia w organizmie idzie na tryb walki i przetrwania. W stresie rządzą impuls i nawyk, a nie racjonalne myślenie. W zagrożeniu mamy być przede wszystkim skupieni na problemie, silni i szybcy. Właśnie dlatego sens mają ćwiczenia przeciwpożarowe i musztra w wojsku – bo alarm włącza schemat.

Co mindfulness ma z tym wspólnego? Trenowanie uważności i obserwacji myśli zmienia nawyki, wykształca w nas umiejętność zachowania spokoju w stresie, bez odpalania automatycznych impulsów. Wynika to wprost ze zmian, jakie zachodzą w strukturze mózgu. Pokazały to pozytonowa tomografia emisyjna (PET) oraz funkcjonalny rezonans magnetyczny (fMRI). Regularna medytacja mindfulness (taka jak *body scan*, podążanie za oddechem czy medytacja pełnej obecności) zmniejsza rozmiar oraz reaktywność ciała migdałowatego, czyli części mózgu odpowiedzialnej za odpalanie reakcji stresowej i jednocześnie zwiększa grubość i gęstość kory przedczołowej mózgu, w której zachodzą myślenie, zapamiętywanie czy komunikacja.

Wystarczy przez dwa tygodnie codziennie przez 20 minut praktykować mindfulness (podczas prowadzonej medytacji, ale też codziennych czynności takich jak spacer czy jedzenie), żeby zacząć odzyskiwać kontrolę nad tym, jak reagujemy, gdy ktoś lub coś wytrąca nas z równowagi.

Reakcja stresowa zawsze przebiega od myśli, przez ciało i emocje do czynów. Zorientowanie się, że doznajemy stresu, umożliwia zatrzymanie tego automatu na każdym z etapów.

– Choć wiele osób uważa mnie za osobę spokojną, w rzeczywistości często wewnętrznie się odpalałam. To było dosłownie jak petarda myśli, emocji i odczuć w ciele, nawet jeśli na zewnątrz nie było fajerwerków. Mindfulness dał mi większe opanowanie i klarowność myślenia w sytuacjach trudnych. Jestem bardziej uważna na swoje zachowania i reakcje, ale też na otoczenie. Przyglądam się temu, co wyzwala moje emocje, a przez to łatwiej mi adekwatnie zareagować – mówi Alicja, fotoedytorka.

Zauważyła też, że po kursie inaczej podchodzi do sytuacji konfliktowych. Z uwagą słucha, co ktoś do niej mówi, ale też ma odwagę poprosić o czas na wyrażenie własnych myśli. – Przypominam sobie wtedy ćwiczenie z kursu, podczas którego w parach każdy miał pięć minut, żeby mówić, a potem słuchać bez przerywania i dopytywania – wspomina Alicja. Zadanie wydaje się proste, ale w praktyce jest całkiem trudne – nie przerywać, nie dopowiadać, nie odbijać piłeczki.

ZACIEKAWIENIE

Miejsce, w którym najwyraźniej czujesz oddech, będzie twoją kotwicą na czas tego ćwiczenia. Z ciekawością odkrywaj cechy i szczegóły tego doświadczenia. Może się zdarzyć, że coś cię rozproszy, twoja uwaga odpłynie od oddechu. To normalne, zauważ to i przywołaj ją z powrotem na miejsce (...).

Na autopilocie działamy nie tylko w sytuacjach stresowych. Nasz umysł bardzo lubi schematy i działanie z automatu, bo tak mu jest wygodnie. Przez to właściwie każda myśl, obserwacja i doświadczenie podlegają ocenie i próbie zaszufladkowania jako dobre albo złe. Medytacja mindfulness zachęca do tego, żeby zamiast od razu oceniać, przyjąć postawę zaciekawienia. To nawyk, który jest jednym z najtrudniejszych do wykształcenia, ale też robi największą różnicę.

Alicja: Wiele osób uważa mnie za osobę spokojną, w rzeczywistości często wewnętrznie się odpalałam. Dziś jestem bardziej uważna na swoje zachowania, ale też na otoczenie. Przyglądam się temu, co wyzwala moje emocje, łatwiej mi adekwatnie zareagować.

– Bycie świadomą bez oceniania siebie i innych jest trudne, ale to bardzo uwalniające podejście. Wciąż się tego uczę. Wyzwaniem jest również bycie obecną w teraźniejszości, przyjmowanie i przyglądanie się temu, co jest, bez uciekania w przyszłość, natychmiastowego szukania rozwiązań i wartościowania – wyznaje Gabrysia, redaktorka działu mody.

– Cenne były dla mnie lekcje nieobwiniania się za to, jak jest: że na przykład nie jestem spokojna, rozluźniona czy mam rozbiegane myśli. Dzięki mindfulness odkryłam siłę pełnej akceptacji – dodaje Zofia, szefowa działu kultury.

Ciekawość i otwartość są tajemnicą sukcesu. Kiedy one przejmą stery i staną się silniejsze od myśli i ocen, wszystko się zmienia. Również nasza optyka na przyjemności i małe cuda, które dzieją się w naszym życiu każdego dnia.

ZAUWAŻ DOBRE CHWILE

Wprowadź ciało w stan swobody. Odpocznij w teraźniejszości. Gdy zauważysz myśl, nazwij ją nieoceniająco, a potem wróć do obserwacji oddechu. Usłysz szum lasu albo miasta za oknem. Zamiast się martwić tym, co nie musi się wydarzyć, poczuj ucisk butów na ►

stopach. Poczuj swoje ciało, zauważ jego siłę i spokój. Niech oddech przychodzi i odchodzi (...).

Przestaliśmy zwracać uwagę na rzeczy, które dobrze znamy. Codzienną kawę w ulubionej filiżance pijemy najczęściej w biegu. Nasze ciało staje się dla nas niewidzialne, kiedy jest sprawne, zdrowe i nic mu nie dolega. Silnie reagujemy jedynie na problemy, ból czy awarie. Bo tak zostaliśmy zaprogramowani i dzięki temu przetrwaliśmy jako gatunek. W psychologii zjawisko to nazywa się efektem negatywności. Trzy razy szybciej i mocniej reagujemy na zdarzenia negatywne niż pozytywne, a w relacjach z ludźmi ta skala się nawet zwiększa. Również mózg nie jest od tego wolny, zazwyczaj w naszej głowie krążą negatywne treści. Ale to nie oznacza, że musimy się ciągle martwić.

Myślenie i uwaga to dwie różne rzeczy. Mózg cały czas generuje myśli, bo taka jest jego rola, tak samo jak serce pompuje krew. Nie da się myśli zatrzymać, ale możemy nie koncentrować na nich swojej uwagi. Po prostu one sobie płyną, a my zwracamy uwagę na coś innego.

W 2010 roku w czasopiśmie „Science" dwaj psycholodzy z Harvardu: Matt Killingsworth i Daniel Gilbert opublikowali badanie pod tytułem „Błądzący umysł to nieszczęśliwy umysł". Polegało ono na zbieraniu danych od uczestników z całego świata z różnych środowisk i zawodów. O losowo wybranej porze dnia uczestnicy odpowiadali na pytania: „Co właśnie robisz? Czy twoje myśli są skupione na tym, co robisz, czy błądzą? Jak się teraz czujesz (na skali od szczęścia do smutku)?". Okazało się, że ludzie spędzają około 47 proc. czasu na myśleniu o czymś innym niż to, co robią. Nawet przyjemne czynności jak seks nie eliminowały całkowicie błądzenia myśli. Zasadnicze wnioski z badania są takie, że im bardziej umysł błądzi, tym ludzie są mniej szczęśliwi, a to, o czym myślimy, wpływa na nasze poczucie szczęścia bardziej niż to, co robimy. Najwięcej szczęścia raportowali uczestnicy po momentach pełnego doświadczania teraźniejszości.

Opłaca się więc traktować z uwagą to, co dzieje się dookoła, zauważać momenty w ciągu dnia, kiedy czujemy się dobrze, niczego nam nie brakuje i spotykają nas ulotne przyjemności – takie jak pyszna kawa, zapach perfum, spacer w parku czy uśmiech nieznajomego w metrze. Wyrobienie w sobie nawyku zauważania i celebrowania krótkich chwil przyjemności wzmacnia poczucie szczęścia.

MOMENT POMIĘDZY

Cogito ergo sum (Myślę, więc jestem). Naśladując Kartezjusza, lubimy nadawać priorytet myśleniu jako najważniejszemu procesowi, który zachodzi w naszym organizmie. Żyjemy w przekonaniu, że to rozum stanowi o tożsamości człowieka i odpowiada za nasze osiągnięcia, oryginalność i wyjątkowość. Nie ma nic złego w kulcie rozumu, dopóki mamy świadomość, że nie jest to jedyny sposób, w jaki możemy rozumieć i odczytywać świat oraz to, co się z nami dzieje. Nie tylko myśli, również nasze ciało jest nośnikiem emocji i cały czas przekazuje nam ważne informacje. Niestety, skupieni na byciu w głowie, często ignorujemy przekazy z ciała dotyczące naszego zdrowia oraz emocji, nie dopuszczamy sygnałów wysyłanych również przez naszą intuicję. Dzieje się tak, bo wciąż analizujemy przeszłość i planujemy przyszłość. Rzadziej skupiamy się na tym, co czujemy teraz. Tendencja do siedzenia w głowie odrywa nas od rzeczywistości średnio na prawie 47 proc. czasu, w którym nie śpimy. A jeśli już uda się nam złapać uwagę, to tylko na 12 sekund – tyle większość z nas wytrzymuje w skupieniu, potem umysł się rozprasza, bo napływają kolejne myśli. Tymczasem chwila, w której zdajemy sobie sprawę z tego, że nasza uwaga nie jest tam, gdzie powinna być, jest najważniejszą w praktyce mindfulness. Właśnie wtedy działamy na poziomie meta, bo potrafimy wyłapać i zaobserwować moment rozproszenia i przywrócić uwagę.

Najprostszą metodą, żeby odzyskać kontakt ze zmysłami i teraźniejszością jest skupienie uwagi na oddechu.

> **Magda:** Podoba mi się koncepcja, żeby traktować myśli jako wydzielinę mózgu, dane, które możemy przeglądać, nazywać i selekcjonować, a nie brać za prawdę objawioną. Tak samo jak wszystko, co dzieje się wokół nas – możemy to przyjąć albo odrzucić.

TWOJE MYŚLI NIE SĄ PRAWDĄ

Stawiamy rozum w centrum naszego wszechświata, ale nie wszystko, co tam się dzieje, jest dobre, przyjemne i przede wszystkim prawdziwe. Jedno z najbardziej przełomowych odkryć w tym temacie należy do psychologa i laureata Nagrody Nobla w dziedzinie ekonomii Daniela Kahnemana. W bestsellerowej książce „Pułapki myślenia. O myśleniu szybkim i wolnym" nazwał on i opisał dwa podstawowe typy myślenia: szybkie, intuicyjne, automatyczne oraz wolne, intencjonalne, wymagające wysiłku i zaangażowania intelektu. Mózg zwykle wybiera myślenie szybkie, idzie na łatwiznę i skróty, bo chce zużyć jak najmniej glukozy. Dlatego wyciągnięcie banalnych, pochopnych i stereotypowych wniosków jest łatwiejsze niż dogłębna analiza. Ulegamy przez to uprzedzeniom i bardziej działają na nas reklamy. Na schemacie szybkiego myślenia bazują

też rasizm, szowinizm, homofobia, stronniczość, stereotypy, ale też nasze preferencje.

Żeby oddać sprawiedliwość – szybkie myślenie i działanie na autopilocie w codziennym życiu bywa też przydatne. Trudno oczekiwać, żebyśmy każdy najprostszy wybór – kawa americano czy cappuccino – poddawali głębokiej analizie. Myślimy raczej skrótowo, emocjonalnie często błędnie, w związku z czym jesteśmy podatni na iluzje oraz uproszczenia. A racjonalność nie jest domyślna, wymaga wysiłku i trzeba ją trenować. Wszystko to warto uwzględniać w postrzeganiu świata, w ekonomii, polityce, medycynie, codziennym życiu oraz relacjach.

Do szybkich myśli, takich, które wciąż napływają do głowy, a my kierujemy się nimi odruchowo, należy też narracja Wewnętrznego Krytyka. Zuza Ziomecka, mistrzyni metafor, treści generowane przez niego określa jako gremliny, bo są szczególnie niszczącą formą myślenia. I wyróżnia trzy ich typy.

Pierwszy gremlin specjalizuje się w autounieważnianiu, to on podszeptuje nam: „Jestem do niczego", „To moja wina", zawstydza nas wewnętrznie, pozostawia poczucie winy i smutek oraz wysysa z nas energię. Gremlin drugi lubi obwiniać innych, wyzwala w nas złość i zachęca do ataku. Trzeci gremlin zwala niepowodzenie na okoliczności zewnętrzne, niesprawiedliwy świat i pecha. On najlepiej czuje się w głowach ludzi, którzy nie są przekonani o swojej życiowej sprawczości.

Stworki te mieszkają w głowie każdego z nas i dorywają się do głosu solo, w duecie, a nawet tercecie. Jeśli uświadomimy sobie ich istnienie i przestaniemy im wierzyć, uwolnimy się od szkodliwych przekonań.

– Metafora gremlinów sprawiła, że przestałam serio traktować każdą pojawiającą się w mojej głowie myśl. Wiem już, że one mnie nie definiują, bo często nie są prawdziwe. Zbudowałam z nimi nową relację i traktuję je jako zjawisko, które da się oglądać z pozycji obserwatora – wyznaje Magda, fotoedytorka. – Podoba mi się koncepcja, żeby traktować myśli jako wydzielinę mózgu, dane, które możemy nazywać i selekcjonować, a nie brać za prawdę objawioną. Tak samo jak wszystko, co dzieje się wokół nas: możemy to przyjąć albo odrzucić. Mamy wybór.

Praktyka mindfulness umieszcza nas na balkonie, z którego możemy oglądać nasze doznania fizyczne, emocje, dźwięki i zdarzenia wokół nas, a w miarę praktyki również strumień myśli. Taki dystans pozwala zdecydować, czy i jak zareagować i za czym podążać.

OKSYTOCYNA W KRĘGU

Dla Aliny kurs zaczął się w trudnym momencie. Na własnej skórze doświadczyła, że kiedy jest się w silnym stresie, medytacje wcale nie pomagają. Bo nie chcemy przecież z uważnością gapić się z bliska na to, co nas boli. W takich chwilach lepszym rozwiązaniem wydaje się ucieczka na przykład w literaturę. Jednak w dłuższej perspektywie mindfulness uczy, że trudne momenty są czymś ważnym, co woła o zauważenie i uhonorowanie – to naturalna część naszego życia. Gdy mamy odwagę i cierpliwość trwać przy tych emocjach w świadomości, to prędzej czy później one łagodnieją, zostawiając po sobie cenną naukę.

– Pomimo trudnego czasu jestem zadowolona, że trenowałam uważność i panowanie nad biegnącymi myślami. Każde spotkanie oraz medytacje przynosiły mi relaks, czułam ulgę w ciele – wyznaje Alina. Jest dziennikarką „Zwierciadła" od 36 lat, w każdym wydaniu możecie przeczytać jej wywiady i artykuły w dziale psychologii. – Mąż się śmieje, że jestem dobra w teorii, w praktyce gorzej. Coś w tym jest. Czym innym jest czytać, pisać i dyskutować o zagadnieniach psychologicznych czysto teoretycznie, bo wówczas to odbywa się jedynie na poziomie głowy. Kurs był dla mnie przeżyciem praktycznym, czymś, co ma zdecydowanie inną wartość. Kiedy odnosisz różne teorie do siebie, doświadczasz tego w ciele, emocjach – wyznaje.

– To zabawne jak informacja, którą słyszysz i powtarzasz setny raz, w odpowiednich okolicznościach do ciebie naprawdę trafia. Ja podczas kursu na nowo odkryłam pytania: „Jak się czujesz, jak ci z tym jest?". To są takie małe olśnienia, które zdarzają się w procesach rozwojowych. Uwielbiam je" – dodaje Zofia.

Neurobiolodzy odkryli, że podczas stacjonarnego treningu mindfulness medytacja grupowa powoduje wyrzut oksytocyny. To hormon i neuroprzekaźnik nazywany często „hormonem miłości", który obniża poziom koryzolu i wzmacnia zaufanie. Wydziela się na przykład podczas przytulania. Tymczasem podczas medytacji oksytocyna się pojawia, mimo że nikt nikogo nie przytula, w grupie są najczęściej kompletnie obce sobie osoby albo, jak w przypadku naszego kursu, ludzie, którzy znają się tylko z pracy, więc zachowują dystans.

– Największą wartością kursu było przejście go w grupie osób, z którymi pracuję od lat. Nie chcę, żeby to zabrzmiało patetycznie, ale naprawdę poczułam siostrzeństwo, więź z dziewczynami, które lepiej poznałam. Okazało się też, że pomimo różnic wieku, temperamentu, doświadczeń życiowych, wszystkie mamy podobne problemy – podsumowuje Alina.

Mindfulness to wypracowanie postawy, dzięki której na co dzień żyje się lepiej. Trzeba pamiętać, że nie osiągniemy tego po przeczytaniu artykułu czy książki. Nawet po odbyciu 8-tygodniowego kursu. Potrzebny jest trening codziennych medytacji, a nie tylko teoretyczne rozumienie.

A ja, czy medytuję codziennie? To trudne, ale nie ma dnia, żebym nie myślała, co mi to daje i jak dobrze się potem czuję. Stałam się lepszą słuchaczką i obserwatorką. Cenię mindfulness jako narzędzie, zasób, z którego mogę skorzystać wtedy, gdy tego potrzebuję. ● ►



Polecamy książkę Zuzanny Ziomeckiej **„WYSPA SPOKOJU. JAK MINDFULNESS POMAGA W TRUDNYCH SYTUACJACH".**

Wątpię, więc JESTEM

Momenty, kiedy się zatrzymuję i zaciekawiam, zmieniają moje życie – mówi **Zuzanna Ziomecka,** dziennikarka i nauczycielka mindfulness.

Minęło już kilka tygodni od zakończenia kursu mindfulness dla naszej redakcji, który prowadziłaś jako trenerka uważności. Czym było dla ciebie doświadczenie powrotu do środowiska redakcyjnego?
Dobrze wyczułaś, że to miało dla mnie znaczenie. Przez 17 lat pracowałam w różnych redakcjach. Spotkania z wami, w budynku wydawnictwa, gdzie tworzycie magazyn, przypomniały mi, jak to jest być w redakcji, gdzie pracuje tak wiele różnych wyrazistych osobowości, gdzie panuje twórcza atmosfera oraz tworzy się dynamika, niespotykana w innych środowiskach, które mam okazję obserwować. A prowadzę kursy dla różnych organizacji: dużych, małych, publicznych i prywatnych. Więc dla mnie powrót do redakcji był przypomnieniem o tym, co straciłam: wyjątkową atmosferę pracy w grupie pokrewnych dusz. Nie wiedziałam, jak bardzo mi tego brakowało.

Są też ciemne strony pracy w mediach – ciebie doprowadziła do wypalenia zawodowego.
Zgadza się. Każda redakcja, w której pracowałam, miała swoje wyzwania. Zaczynałam w małym wydawnictwie, które na początku wydawało „Aktivista", czyli przewodnik kulturalny po miastach. Z czasem pojawiły się nowe tytuły, firma rozrastała się organicznie, ale wszystko odbywało się w przyjaznej atmosferze. Miałam poczucie dobrej synergii. Dopiero w redakcji „Przekroju" doznałam szoku. Tempo wydawnicze było szybsze, bo był to tygodnik, miałam mały zespół, były cięcia budżetu i wciąż zmieniali się wydawcy. Tytuł był częścią dużej organizacji, decyzje na wyższym poziomie ciągnęły za sobą zmiany na niższych szczeblach. A było ich dużo, co dla redakcji oznaczało potrzebę ciągłych adaptacji i rosnących obowiązków. Wiele z „Przekroju" wyniosłam, ale jeszcze więcej w nim zostawiłam. Praca tam spowodowała u mnie duży kryzys zdrowia fizycznego i psychicznego. Dopiero wiele lat później zorientowałam się, że było to wypalenie.

Jakie miałaś objawy?
Na przykład trudności z myśleniem. Głównymi atutami i zasobami pracy w redakcji, z którego korzystają redaktorzy i dziennikarze, są język, czyli zdolność mówienia i pisania, oraz kreatywność, czyli wymyślanie nowych tematów, formatów, podejścia. I ja te zdolności w wyniku przeciążenia oraz chronicznego stresu straciłam. Brakowało mi słów, nie mogłam wymyślić nic nowego. Miałam też kłopot z komunikacją. Byłam tak bardzo zajęta myśleniem o rozmaitych wyzwaniach i rozpaczliwym szukaniem rozwiązań, że trudno mi było skupić uwagę na tym, co ludzie do mnie mówili. Pojawiły się też kłopoty z pamięcią. Do tego doszły jeszcze bezsenność i utrata kontroli nad wagą, sporo przytyłam. Był to duży worek nieszczęścia.

Sama się zorientowałaś, że jesteś na etapie wypalenia, czy ktoś ci pomógł?
Mam ochotę powiedzieć, że oczywiście sama się zreperowałam, jestem przecież królową samoświadomości, ale prawda jest taka, że miałam wokół życzliwe osoby, które mi bardzo pomogły. W redakcji „Przekroju" byli niezwykli ludzie, nie tylko intelektualnie. Mieli wyraziste osobowości i piękne serca. Oni widzieli, z czym się zmagam. Na co dzień pomagali mi na różne sposoby: wyganiali z roboty do domu, przypominali o różnych rzeczach. Moment przełomowy nastąpił, kiedy już zamknęli „Przekrój" i Grzegorz Sobaszek, członek naszej redakcji, wysłał mi maila z linkiem do ogłoszenia o kursie mindfulness. Wcześniej, kiedy opublikowaliśmy w dziale nauka artykuł o tym, jak mindfulness pomaga menedżerom w Dolinie Krzemowej, pomyślałam, że to coś dla mnie. Ale byłam wtedy za bardzo zestresowana i zajęta, żeby zainteresować się tematem. Po mailu od Grześka zapisałam się na kurs. Dopiero w trakcie kursu i potem na szkoleniu dla nauczycieli zaczęłam rozumieć, co się ze mną wtedy działo.

Poskładałaś się dzięki mindfulness, ale nie zostawiłaś pracy w mediach?
Zatrudniłam się w Agorze, gdzie dołączyłam do zespołu „Wysokich Obcasów", prowadząc ich serwis online. Tam wyzwania były jeszcze inne. Na szczęście byłam już lepiej przystosowana do radzenia sobie z trudnościami właśnie dzięki mindfulness. Odeszłam stamtąd po pięciu dobrych latach nie ze względu na stres, ale na poczucie utraty sensu tego, co robię. Czułam,



Zuzanna: Zrozumiałam, że mogę się mylić. Nie, że mam prawo, tylko że mogę nie mieć racji w tym, co myślę o kimś, o jakiejś sytuacji albo o sobie samej.

że moja praca sprowadza się do „dosypywania" treści do internetu – coraz więcej i więcej. W pewnym momencie poczułam opór. Biznesowo to zapewne było uzasadnione, ale ja miałam wrażenie, że zamiast mieć pozytywny wpływ na rzeczywistość, przyczyniam się do przebodźcowania świata informacjami. Odeszłam, zajęłam się uczeniem uważności i odzyskałam poczucie spełnienia. Za każdym razem, kiedy spotykam się z nową grupą i obserwuję proces zmiany, jaki zachodzi w uczestnikach, czuję satysfakcję i że jestem na właściwym miejscu. Brakuje mi tylko inspirujących koleżanek z pracy.

Co trzeba zrobić, żeby zostać nauczycielką mindfulness?

Ja poszłam najpopularniejszą w Polsce ścieżką. Najpierw ukończyłam kurs podstawowy Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) – on jest najpopularniejszy, ale jest też kilka innych. Trwają one aż osiem tygodni, bo budowa nowych nawyków wymaga czasu. Potem konieczne jest utrzymanie samodzielnej codziennej praktyki medytacji. Bo z medytacją mindfulness jest jak z każdym innym treningiem. Jak przestajesz trenować, to tracisz formę.

I muszę przyznać, że nie jest to łatwy etap. Dlatego szybko wybrałam się na studium nauczycielskie w Polskim Instytucie Mindfulness, właśnie po to, żeby mieć społeczność, z którą będę mogła medytować. Jeszcze wtedy nie wiedziałam, czy chcę być trenerem. Byliśmy trzecią grupą nauczycieli szkoloną w Polsce. Studium trwało półtora roku i wciągnęło mnie. Żeby dostać certyfikat, trzeba było zebrać grupę, przygotować materiały, nagrać medytację i przeprowadzić pierwszy kurs. Zrobiłam to wszystko. Nagle znalazłam się w roli trenerki prowadzącej grupę dorosłych, wykształconych ludzi, którzy siadają na podłodze i wykonują różne „niepoważne" ćwiczenia. Nie chcę spoilerować, ale szczególnie na początku kursu są zadania, które mogą wydawać się dziwne. Pamiętasz?

Oczywiście. Zdradzę, że na przykład podczas skanowania ciała (*body scan*) trzeba skupić uwagę na dużym palcu lewej stopy...

No więc ja doskonale rozumiałam, po co te ćwiczenia są i jaka jest ich wartość, ale też czułam się niepewnie. Choć było to dla mnie duże wyjście poza strefę komfortu, szybko odkryłam, że proces wprowadzania ludzi w tajniki mindfulness jest fascynujący. Z pasją obserwowałam, jak ludzie, którzy chcą zmiany, doświadczają jej podczas treningu. Dzielą się swoimi przeżyciami, reagują. Dzięki temu zapomniałam, że się denerwuję nową rolą i przekonałam się, że chcę być nauczycielką. ►

Prowadzisz zajęcia, na które zgłaszają się indywidualne osoby, czasem szkolenia kupują firmy dla swoich pracowników. Jak działanie treningu uważności, potwierdzone naukowo, wykorzystywane jest w innych krajach?

Na przykład na niemieckich uczelniach wyższych wielu profesorów wykład albo zajęcia zaczyna od ciszy lub krótkiej medytacji. W ten sposób pomagają studentom odpuścić te wątki i sprawy, z którymi weszli, żeby mogli się osadzić w teraźniejszości i otworzyć w pełni na to, co się wydarzy na zajęciach.

Mindfulness wykorzystywany jest również w sporcie. Na przykład tenisiści często wykorzystują praktyki uważności, żeby odpuścić ograniczającą narrację Krytyka Wewnętrznego. Gdy głos w głowie szepcze, że nie dasz rady, to może się zamienić w samospełniające się proroctwo. Jeżeli potrafisz zabrać uwagę od tych szeptów i przekierować ją na przykład na oddech, to zyskujesz skupienie i gotowość do działania. To jest silne narzędzie, które pomaga w aktywnościach *high-performance*, czyli wymagających wysokiej wydajności. Amerykańskie wojsko przeszkoliło pod kątem mindfulness swoje służby specjalne. Chcieli, żeby osoby, które trzymają broń palną, były opanowane w kryzysowej sytuacji.

Wiem też o wielu systemach rehabilitacyjnych i terapiach uzależnień, w których wykorzystywana jest uważność. Na przykład w kalifornijskich ośrodkach zamiast modlitwy, która jest częścią programu AA, jest mindfulness jako praktyka samoświadomości.

Wyobraźmy sobie, że w ramach resortu zdrowia powstaje nowe stanowisko – zostajesz ministrą do spraw uważności. Jakie decyzje byś podjęła?

Do wszystkich szkół wprowadziłabym chwile ciszy. Momenty w ciągu dnia, w których uczniowie i nauczyciele doznają terapeutycznej mocy ciszy, by mogli odzyskać kontakt ze sobą i uspokoić system nerwowy. Zrobiłabym też obowiązkowe kursy z redukcji stresu metodą mindfulness dla służb publicznych i zawodów, w które wpisany jest wysoki poziom presji. Myślę o strażakach, policji, żołnierzach, lekarzach, pielęgniarkach, nauczycielach.

Zaproponowałabym to również w szkołach rodzenia. Myślę, że mindfulness pomógłby każdej mamie i tacie łapać te wszystkie ulotne niepowtarzalne chwile. Jednocześnie, gdyby w tych wszystkich stresujących sytuacjach związanych z pojawieniem się dziecka było więcej uważności, to byłoby spokojniej, lepiej dla wszystkich. No i nie obyłoby się bez uważności w sądach. Myślę, że mediatorzy wyszkoleni w mindfulness, potrafiliby facylitować trudne rozmowy tak, żeby strony się nie tylko słyszały, ale też rozumiały.

Gdybyś popatrzyła wstecz, czy jesteś w stanie przywołać punkty zwrotne, w których zmieniłaś swoje życie dzięki uważności?

Pod koniec mojego pierwszego kursu, kiedy byłam jeszcze uczestniczką, zmarła bardzo bliska mi osoba i straciłam duży projekt, na którym mi zależało. Stało się to dzień po dniu. I zdumiewające było dla mnie to, jak spokojnie i bez utraty zasobów intelektualnych sobie z tym poradziłam. Bez gonitwy myśli, bez rozpaczy, bez nieprzespanych nocy, bez odłączania się i ukrywania przed światem. To była zupełnie nowa jakość.

Kolejny punkt zwrotny wydarzył się podczas kryzysu w moim związku. W trakcie jednej z kłótni udało mi się zatrzymać i zobaczyć, jaką ja sobie historię opowiadam na temat mojego partnera i jak ta narracja wzmaga we mnie złość. Zobaczyłam, że wymyślona przeze mnie historia napędza emocje, które przelewają się właśnie w kłótnie i przeradzają w kryzys między nami.

Umiejętność oddzielenia tego, co się naprawdę dzieje, od naszych myśli, emocji i działania, dużo zmienia. Przywraca jasność i daje poczucie wpływu. Większość osób swoje doświadczenia oraz reakcje na nie traktuje jak jeden kłębek. A mindfulness rozkłada to na części, zwiększa dystans między poszczególnymi elementami i pozwala zatrzymać reakcję łańcuchową. Dla mnie to był moment przełomowy – dostrzec, że sama powoduję problem, który próbowałam ulokować u partnera.

Czy zmieniłaś się jako mama?

Tak, doświadczyłam przemiany w komunikacji z dziećmi. Dawniej odruchowo podnosiłam głos, gdy działo się coś nie po mojej myśli. A przy dzieciach to jest na porządku dziennym. Potrafiłam też krzyczeć w innych konfliktowych sytuacjach. Opowiadałam sobie w głowie historię, że to jest uzasadnione, bo wiąże się z moją potrzebą wyrażania złości i jest wychowawcze, bo inaczej dzieci nie przestaną popełniać błędów. Takie miałam intencje. Ale kiedy zobaczyłam, co się dzieje z moimi dziećmi, gdy na nie krzyczę, to zrozumiałam, że dobre intencje potrafią mieć przykre konsekwencje. Że ja mogę robić coś w dobrej wierze, ale to wciąż może kogoś ranić. I kiedy to dostrzegłam, przestałam krzyczeć. Kiedy się zna mechanizm zatrzymania reakcji automatycznej, to powtrzymanie jej staje się łatwiejsze. Dzięki mindfulness uchwycenie tego momentu, kiedy wzbierała we mnie złość, pozwoliło zatrzymać wybuch. I tak krzyk wyprowadził się z naszego domu. Teraz to moje nastoletnie dzieci potrafią w emocjach wybuchnąć. I ja sobie wtedy przypominam, jakie to musiało być dla nich bolesne, upokarzające, ucinające dialog, kiedy ja krzyczałam. Na szczęście dziś potrafimy o tym spokojnie porozmawiać.

I gdybym miała podsumować jednym zdaniem, co dała mi uważność, to brzmiałoby ono tak: dzięki mindfulness zrozumiałam, że mogę się mylić. Nie, że mam prawo, tylko że mogę nie mieć racji w tym, co myślę o kimś, o jakiejś sytuacji albo o sobie samej. Zaciekawienie i wątpienie we własne przekonania, szczególnie kiedy jestem zła, smutna albo zraniona, to dla mnie największy *game changer*. ●



ZUZANNA ZIOMECKA
certyfikowana nauczycielka redukcji stresu metodą uważności z Institute for Mindfulness-Based Approaches, wiceprezeska Polskiego Instytutu Mindfulness, dziennikarka.

ZDJĘCIE: ŁUKASZ GŁĄB.

DANUCERA

Piękna skóra to kwestia wyboru

Danuta Mieloch

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



zajrzyj po więcej
www.danucera.pl





Na okładce

Taka PIĘKNA KOMEDIA

LOJALNIE UPRZEDZAM, W WYPADKU „1670" MÓJ DZIENNIKARSKI OBIEKTYWIZM USTĘPUJE OSOBISTEJ FASCYNACJI. PISZĘ TO W KOŃCU JAKO FANKA PIERWSZEGO SEZONU. OSOBA, KTÓRA MIAŁA OKAZJĘ (I PRZYJEMNOŚĆ) ODWIEDZIĆ AKTORÓW NA PLANIE, ALE TEŻ POZNAĆ LUDZI, KTÓRZY GO TWORZĄ, ZOBACZYĆ ZAANGAŻOWANIE CAŁEJ EKIPY. POWIEM TYLE: NIE MA INNEGO TAK BRAWUROWEGO, INTELIGENTNEGO, ZABAWNEGO I PORUSZAJĄCEGO PORTRETU NAS SAMYCH. NASZYCH ZALET I WAD, LĘKÓW I PRAGNIEŃ, WZLOTÓW I UPADKÓW. JAK DOSZŁO DO TEGO, ŻE TAKI SERIAL W OGÓLE POWSTAŁ? DLACZEGO SKRADŁ SERCA MILIONOM WIDZÓW? KTO STOI ZA JEGO SUKCESEM? NO I WRESZCIE: CZEGO MOŻEMY SPODZIEWAĆ SIĘ PO NOWYM SEZONIE?

Tekst **JOANNA OLEKSZYK**

Zdjęcia **ALEKSANDRA MODRZEJEWSKA-MITAN/TK MGMT**

Muzeum Kultury Ludowej w Kolbuszowej, zwane skansenem. Zagrało już w takich filmach, jak „Wołyń" czy „Kos", ale odkąd zostało serialową Adamczychą (prawdziwa wieś o tej nazwie mieści się w powiecie ostrołęckim), czyli od grudnia 2023 roku, przeżywa lata świetności. Jest początek czerwca, a my z ekipą „Zwierciadła" przyjechaliśmy tu na sesję październikowej okładki. Za parę dni ruszają zdjęcia do trzeciego sezonu serialu „1670", ale my chcemy porozmawiać o długo wyczekiwanym drugim (będzie miał premierę 17 września w serwisie Netflix), a przy okazji zobaczyć na własne oczy karczmę U Żyda, dwór Adamczewskich czy słynny pomost nad rzeką Orzyc, na którym w pierwszym sezonie toczyła się na przykład dyskusja o topieniu Marzanny. Pierwsza myśl? Po powrocie znów będę musiała odświeżyć sobie wszystkie dostępne odcinki, czyli obejrzeć serial po raz ósmy. Ciekawe, czy teraz spodoba mi się bardziej... Kiedy miesiąc później podczas festiwalu Nowe Horyzonty mam okazję spotkać się z twórcami serialu przy okazji pierwszej prezentacji fragmentów nowego sezonu, dowiaduję się, że rekordziści oglądali go po kilkadziesiąt razy.

OJCOWIE SUKCESU

Kiedy piszę „twórcy", mam na myśli kilka osób. Przede wszystkim Jakuba Rużyłłę, scenarzystę filmowego i serialowego, zwanego Muflonem (ksywka z czasów, kiedy jako freestyle'owiec występował podczas bitew rapowych). To od niego zaczęło się to całe zamieszanie. A właściwie zaczęło się od książki Jana Sowy „Fantomowe ciało króla". – Jej lektura była dla mnie nie tylko poruszająca, ale i intelektualnie pobudzająca. Wcześniej byłem ignorantem w tematyce przednowoczesnej historii Polski, zwłaszcza okres Rzeczpospolitej Obojga Narodów strasznie mnie nudził – wyznaje Kuba. – Tezy Sowy nie są może bardzo odkrywcze – w końcu stwierdzenie, że Polska szlachecka nie była najlepszym miejscem do życia ani dobrze zorganizowanym państwem, jest dziś pewnie wiedzą powszechną – ale sposób ich zaprezentowania i wnioskowanie były już genialne.

Tak narodziła się historia o szlachcicu Janie Pawle Adamczewskim, który marzy, by zostać najsławniejszym Janem Pawłem w historii Polski, jego żonie Zofii, dzieciach: Stanisławie, Jakubie i Anieli, znienawidzonym sąsiedzie Andrzeju, ale też o jego chłopach i wsi Adamczycha, w której wszyscy mieszkają i której Jan Paweł jest właścicielem w połowie (tej mniejszej). Skąd jednak pomysł, by działo się to dokładnie w 1670 roku? Jak rozumiem, chodziło o to, by to był rok pewnej posuchy... – Spokojny rok w niespokojnych czasach – potwierdza Kuba. – Potrzebowałem takiego momentu w historii Polski, który będzie względnie nudny. Z drugiej strony wiedziałem, że to musi dziać się właśnie w tych dekadach, czyli być trochę sienkiewiczowskie, ale już po potopie. Wybierałem spośród pięciu roczników bez żadnej wojny, 1670 spodobał mi się, bo był zgrabną, okrągłą datą – tłumaczy. Nie miał jednak wizji stworzenia serialu stricte historycznego. – Staraliśmy się wiernie oddać ducha czasów, ale wydarzenia historyczne, o których zwykle uczymy się w szkole, nie były dla nas aż tak ważne. To jest jednak opowieść, która się dzieje w mikroświecie Adamczychy. Dopiero w drugim sezonie, wraz z rozszerzaniem się tego świata, pojawiają się prawdziwe historyczne postaci – dodaje.

Ivo Krankowski, producent kreatywny serialu, opowiada, że Kuba napisał pierwszy draft scenariusza, pokazał go paru producentom, którzy – cytuję – „kompletnie go zlali", po czym przyszła pandemia. Któregoś pięknego majowego dnia 2020 roku Ivo, który dawno do Kuby się nie odzywał, pomyślał: „Ciekawe, co Muflon kombinuje, co tam ma w szufladzie". – Poprosiłem, by mi to wysłał, przeczytałem i z miejsca się w tym zakochałem – relacjonuje. Po czym zwraca się do Kuby: – Ktoś mi ostatnio uświadomił, że ja tak mocno zarezonowałem z twoim tekstem, bo byłem po czterech latach emigracji w Wielkiej Brytanii. Sprawiła to więc jakiegoś rodzaju głębsza refleksja czy tęsknota. Czasami jest tak, że czujemy swój dom bardziej, kiedy na chwilę go opuścimy. W każdym razie – wraca do opowieści – chwilę w tym podłubaliśmy i już doszlifowaną wersję pokazaliśmy producentowi Jankowi Kwiecińskiemu. Potem połączyliśmy siły z Maćkiem, o którym od razu pomyśleliśmy, że byłby świetny jako reżyser.

Maciejowi Buchwaldowi, bo to o nim mowa, masa rzeczy się w scenariuszu spodobała, a najbardziej to, że był naprawdę śmieszny. Jedyny problem polegał na tym, że był napisany w konwencji mockumentu, czyli udawanego dokumentu z planu historycznego serialu. – Raz, że było to już wiele razy wykorzystane, i to z powodzeniem, choćby w takich serialach jak „The Office" czy „Co robimy w ukryciu", dwa – skoro jest to oryginalny pomysł Kuby, to forma też powinna być oryginalna – przejmuje opowieść Maciek. – Szkoda mi było tego anturażu historyczno-szlacheckiego do konwencji, w którą jest wpisany pewien brud. Od początku myślałem o tym jako o czymś pięknym. Przy okazji chciałem zadać kłam dość powszechnemu myśleniu, że komedia musi być formalnie banalna. Natchnęło mnie: zróbmy z tego serial naprawdę dziejący się w tamtych czasach, zburzmy czwartą ścianę, ale wywalmy wszystkie rzeczy, które sugerowałyby, że jakaś ekipa kręci naszych bohaterów. Czyli zróbmy klasyczny fabularny serial ze stuprocentową dbałością o wiarygodność świata. To, że bohaterowie mówią albo robią rzeczy dziwne, surrealistyczne, nieprzystające do swoich czasów – to jedno, ale scenografia, kostiumy czy charakteryzacja niech będą z najwyższej półki. Chodziło o to, by widz jak najszybciej uwierzył w świat przedstawiony. – Bardzo pięknie zgrało nam się to łamanie czwartej ściany z malarstwem – dodaje Ivo.

Maciek wyjaśnia, że sceny, w których aktorzy mówią do kamery, w mockumentach są kadrowane jak wywiady telewizyjne, a co było odpowiednikiem takich wywiadów w tamtych

czasach? Pozowanie do portretów. – Dlatego mamy dużo scen z bohaterami pozującymi jak do obrazu. Ale też, jak mówi Ivo, czerpaliśmy inspirację z malarstwa: z Bruegla, wczesnego Caravaggia, a w sezonie drugim także z Chełmońskiego, bo tym razem więcej przestrzeni oddajemy chłopom.

Kordian Kądziela, drugi reżyser, w ekipie pojawił się dokładnie wtedy, kiedy toczyły się dyskusje na temat tego, jak daleko odejść od mockumentu. – Powracał temat: komedia kontra piękno i pytanie, czy to właśnie musi być do siebie w kontrze. Szukaliśmy przykładów pięknych komedii i ciężko było nam coś takiego znaleźć – mówi, kiedy rozmawiam z nim przez telefon (podczas spotkania z fanami we Wrocławiu on był na planie w Kolbuszowej). Z Maćkiem są – jak to sam określa – dwugłowym stworem reżyserskim, znali się już wcześniej, kibicowali sobie podczas konkursów krótkich metraży. Obaj robili głównie filmy komediowe, Maciek na łódzkiej filmówce, on w Katowicach. Nie zawsze spotykało się to z uznaniem. – Słyszałem na przykład, że robię kabarety, nie filmy – wspomina Kordian. Na planie pierwszego sezonu musieli się zgrać, znaleźć sposób na stworzenie spójnego serialu tworzonego przez dwóch reżyserów. Często się o coś nawzajem podpytywali czy konsultowali, ale już od drugiego sezonu rozumieją się niemal bez słów.

Od początku podzielili się tak, że Kordian reżyserował odcinki od piątego w górę, a Maciej od pierwszego do czwartego. – Co oznaczało, że w moich robiło się coraz intensywniej i grubiej, łącznie z egzorcyzmami czy weselem pełnym scen tańca – tłumaczy Kordian. Czyli kiedy widzowie już przyswoili ten i tak nietypowy fundament, on miał okazję dobudować do niego kolejne pięterka w postaci dołożenia konwencji typu horror czy kina sportowego z odcinka z pojedynkiem. – To była wielka frajda – przyznaje. – Na przykład w scenie, w której Bogdan i ksiądz Jakub płyną łódką, zainspirowałem się „Rejsem", chciałem ją nakręcić w jednym ujęciu i wydobyć niezręczności wynikające z pauz. My w ogóle czerpiemy z różnych tradycji komediowych, są też wrzutki do wczesnego YouTube'a. Paweł Jumper, który skacze rowerem z murka, jest zacytowany w scenie, w której Jan Paweł próbuje biegać i mówi „Ała, kurwa, rzeczywiście". To był jeden z nietypowych momentów w mojej karierze reżyserskiej, kiedy musiałem zasłużonemu aktorowi, jakim jest Bartłomiej Topa, wysłać filmik Pawła Jumpera jako referencję aktorską, jak ma te słowa powiedzieć.

GWIAZDY I OLŚNIENIA

No właśnie, obsada. Jak wyznaje Kuba, Jan Paweł i Zofia to role, do których zagrania nie było praktycznie żadnego castingu. – Ten casting bardziej przebiegał w drugą stronę, to my próbowaliśmy ich nakłonić do przyjęcia naszej propozycji. To my się bardziej stresowaliśmy – zapewnia. Kordian Kądziela: – Mam wrażenie, że Bartek Topa rolą Jana Pawła złapał wiatr w żagle i grywa teraz coraz bardziej nietypowe postaci. Podobnie jak Kasia Herman. Zabawne, jak człowiek pomyśli, ile musieliśmy ich do tego przekonywać. Kasia mówiła, że nie czuje się pewnie w komedii. Tylko że komedii nie gra się komediowo. My potrzebowaliśmy potężnych aktorów dramatycznych, bo to na nich stoi ten serial.

– Bartek Topa jako Jan Paweł, Andrzej Kłak jako Andrzej, Dobromir Dymecki jako Bogdan, brat Zofii– to były nazwiska, które od początku umieszczaliśmy w naszych prezentacjach dla producentów. Kasię Herman zaproponowała nasza reżyserka castingu Kasia Krzywda, od razu uznałem, że to świetny pomysł, żeby była Zofią. Wszyscy oni zostali zaproszeni na zdjęcia próbne, ale praktycznie nie mieli kontrkandydatów – potwierdza Maciek. Natomiast ksiądz Jakub, chłop Maciej i Aniela byli już postaciami castingowanymi. Najciekawsza historia dotyczy księdza Jakuba. Michał Sikorski (który pół roku temu też gościł na naszej okładce) był początkowo brany pod uwagę do roli Stanisława, drugiego syna Jana Pawła i Zofii. Dopiero podczas castingu usłyszał pytanie, czy nie zechciałby przeczytać jeszcze innej roli. – To nie była łatwa decyzja, bo on jest w niej bardzo specyficzny, nie wiedzieliśmy, czy to nie będzie za dużo, inaczej, zbyt odstająco od innych postaci. Jednak okazało się, że obronił swoją postać tak fenomenalnie, że stała się nieomal kultowa – mówi Maciek i dodaje: – Michał sam opowiadał, że kiedy wrócił do domu i zadzwoniła do niego agentka z informacją, że ma rolę księdza, początkowo był rozczarowany, bo nie dostał roli syna, a że nie znał scenariusza, pomyślał, że rola księdza jest drugo- czy trzecioplanowa.

Aniela została wybrana szybko, ale był to naprawdę wieloetapowy proces. Podobnie Kirył, który był castingowany do roli chłopa Macieja. – Ciągle do nas wracał, przechodził przez kolejne zdjęcia próbne – kontynuuje Maciek. – Wiedzieliśmy, że jego postać będzie kluczowa dla rozwoju fabuły, bo musi być kimś, w kim może zakochać się taka dziewczyna jak Aniela, ale też mieć poczucie humoru, nie być nudnym pięknisiem.

Co uważniejsi widzowie w rolach epizodycznych dostrzegą też samych twórców. Maciej Buchwald jako chłop z Adamczychy w każdym sezonie ginie od ostrych narzędzi (w pierwszym to nóż w plecach, w drugim widły), Kordian Kądziela, również jako chłop, w pierwszym sezonie segreguje odpadki, w drugim podpowiada Janowi Pawłowi w pewnej ważnej kwestii. Ivo Krankowski zagrał Ivonne, członkinię objazdowego teatru (tę z wąsami), Jakub Rużyłło w pierwszym odcinku pierwszego sezonu był skrybą na sejmiku, a autor zdjęć Nils Croné – malarzem malującym portret Jana Pawła. Z kolei w rolach statystów można zobaczyć wielu mieszkańców Kolbuszowej, choćby jednego z właścicieli lokalnej restauracji Galicja czy lubianą nauczycielkę plastyki.

Zabawa zabawą, ale aż ciśnie się na usta pytanie, jak to możliwe, że sami faceci zrobili tak feministyczny serial? Mam tu na myśli choćby świetne pierwszoplanowe postaci Anieli czy Zofii.

Ivo: – Myślę, że wszyscy mamy dobrą łączność z naszą kobiecą, żeńską stroną. Choć zdajemy sobie sprawę, że nasz skład nie jest może najfortunniejszy, jeśli chodzi o parytety.

Maciej: – Tu chyba nie jest ważna kwestia płciowa, ale światopoglądowa. W głębi ducha wszyscy jesteśmy równościowcami i wszyscy mamy mądrzejsze od siebie, wspaniałe i silne partnerki. ►



Wyświechtane powiedzenie o nowej męskości, która nie jest w żaden sposób szowinistyczna, jest nam w jakiś sposób bliskie.

Kuba: – Nasz serial opowiada o współczesności, ale jest też siłą rzeczy zawieszony w XVII-wiecznym patriarchalnym i szowinistycznym kontekście, więc nie trzeba było się specjalnie gimnastykować, by wziąć te postawy na nasz komediowy cel. Ale nie da się ukryć, że postaci kobiece od początku były dla nas największym wyzwaniem.

Jak tłumaczy, Zofia jest postacią wybitnie komediową, jest więc wdzięczniejsza do pisania, natomiast Aniela, obok Macieja, jest typem straight mana, czyli postaci, która w komedii zwykle daje innym pole do zabłyszczenia, to jej oczami widzimy całą absurdalność tego świata. – Tacy bohaterowie są najtrudniejsi do zagrania i do napisania, często są też najmniej lubiani, bo nie są aż tak zabawni jak inni. Dlatego staramy się, by oboje mieli widzom coś więcej do zaproponowania niż tylko swoją „normalność". Bystrą, piękną i wrażliwą Anielę wyposażyliśmy w nadgorliwość w duchu *woke*, co nadaje jej komicznego rysu – mówi.

CIĄG DALSZY CZY COŚ ZUPEŁNIE INNEGO?

W drugim sezonie jest zdecydowanie mniej skeczów, co nie znaczy, że będzie mniej zabawnie, ale na pewno bardziej fabularnie. – Czuliśmy, że tym razem same żarty nie wystarczą. Ludzie polubili naszych bohaterów, więc skoro dostaliśmy taki kredyt zaufania, to może w porównaniu z pierwszym sezonem, w którym tym, co emocjonalnie trzymało widzów, był wątek romansowy Anieli i Macieja, postaralibyśmy się, by każdy bohater niósł jakiś emocjonalny ciężar, ale i zagadkę, dokąd go to zaprowadzi i jaką decyzję podejmie. Mam poczucie, że zwłaszcza to, co się wydarza w ósmym odcinku, urasta do megasymbolu, nie tylko żartu – mówi Maciek. – Wpuściliśmy trochę więcej powagi, a nawet wzruszających momentów. Pozwoliliśmy sobie naprawdę na dużo – potwierdza Kordian, który w tym sezonie wyjątkowo nie reżyserował ostatniego odcinka – w kalendarzu był on zaplanowany na czas, kiedy miała się rodzić jego córka, poprosił więc Maćka, by go zastąpił. Zresztą to niejedyne zastępstwo w serialu... Generalnie wszyscy w tym sezonie trochę się zmieniają, bo dorośleją. – Serial dojrzewa jako forma, my dojrzewamy jako twórcy, a nasi bohaterowie dojrzewają razem z nami – podsumowuje Maciek.

Jakub Rużyłło: – „1670" opowiada o uwięzieniu ludzi w pewnej formie. Tą formą jest XVII wiek, jego konwenanse i normy, które krępują wrażliwość bohaterów jak barokowy gorset. Pierwszy sezon osadzał – nie tylko ich, także samą opowieść, w drugim widzimy, jak próbują się wydostać – wierzgają, walczą i podejmują bardziej radykalne decyzje.

Jak zauważa Maciek, każda z postaci tak naprawdę chciałby być kimś innym, każda zadaje sobie pytania o tożsamość. Aniela jest szlachcianką, a chciałaby być traktowana jak chłopka. Z kolei Jan Paweł chce być postrzegany jako wielki myśliciel i lider, którym nie jest. Serialowy Maciej nie akceptuje ograniczeń, które go hamują. Ksiądz Jakub ma większe ambicje niż możliwości, Stanisław zastanawia się, czy jest jak swój ojciec, a Zofia próbuje zrozumieć swoją kobiecość. – Myślę, że to ciekawie się przekłada na to, jakie pytanie zadaje sobie teraz Polska, co słusznie zauważyła jedna z uczestniczek spotkania z nami – mówi reżyser. – Czy jestem tą Polską, która jest wiecznie zanurzona w martyrologii, czy jakąś nową Polską? Nie przypuszczam, by Kuba siadał do pisania scenariusza z misją zostania wieszczem, ale sztuka ma to do siebie, że jak wychodzisz w niej od rzeczy bardzo ludzkich, to one rzeczywiście mogą urastać do diagnoz społecznych. Nie jest daleko od rozkminy nad tym, kim jestem i w jakim stopniu jestem kopią swojego rodzica, do tego, co jako obywatel biorę z przeszłości mojego kraju i co z tym robię. Używanie przeszłości do opowiadania o teraźniejszości działa dlatego, że my się w niej przeglądamy pod kątem kierunku, w którym chcemy dalej zmierzać – tłumaczy dalej Maciek. I przyznaje, że czytając scenariusz drugiego sezonu, był zadziwiony tym, jak bardzo ich prośby o to, by Kuba „cisnął przebiegi emocjonalne bohaterów", doprowadziły do zwiększenia stawki całej opowieści.

MARTYNA BYCZKOWSKA: *Aniela na pewno jest dużo mądrzejsza ode mnie. Ale to działa trochę jak horoskop. Grasz jakąś rolę, bo reżyser zobaczył tę postać w tobie. Czasem opiera się to tylko na cechach zewnętrznych, a czasem jest to combo zewnętrznych i wewnętrznych. Dlatego trudno się od tego oddzielić.*

Ivo: – My tę emocjonalną glebę Muflona staraliśmy się wciąż podlewać i użyźniać.

Jakub: – To była taka pozytywna presja, dotycząca głównie tego, by serial nie przyjął formy sitcomu, tylko czegoś bardziej napiętego fabularnie i angażującego emocjonalnie.

Ivo: – Nie mówimy tego wprost Muflonowi, żeby jego ego zanadto nie urosło, ale po przeczytaniu scenariusza trzeciego sezonu, który właśnie kręcimy, naprawdę zacząłem się zastanawiać nad tym, jaka jest definicja wieszcza narodowego. I dochodzę do wniosku, że Muflon spełnia tę funkcję. Czyli w uniwersalny sposób dotyka pewnych cech narodowych, by jednoczyć, nie dzielić, przejrzeć się w tej historii niczym w lustrze.

Jak podkreśla, najbardziej jest dumny z tego, że robiąc „1670" nigdy nie próbowali definiować jego widza. – Jednocześnie świadomie używaliśmy różnych płaszczyzn humoru: i wizualnego, i slapstickowego, i literackiego – i po dwóch latach się okazuje, że dobrze bawią się przy tym widzowie o bardzo różnym guście i poczuciu humoru. Każdy znajduje tu coś dla siebie.

Maciek: – Dzieciaki rysują księdza Jakuba w stylu anime a 70-latkowie wychwytują odniesienia do kabaretów z lat 70. ►



Kuba: – Oglądają go ludzie z różnych środowisk, także politycznych.

Maciek: – Może jako ludzie nie jesteśmy wcale tak różni i opowiadając tak naprawdę o sobie, można sprawić, że inni pomyślą: „Też tak mam". Na przykład mam starego, który zachowuje się przy stole tak jak Jan Paweł, robi wiochę i wcale tego nie widzi, co padło z publiczności podczas jednego ze spotkań z fanami. Co więcej, może ja sam też się zachowuję jak Jan Paweł, czyli nie tylko „znam tych ludzi", ale też „jestem tymi ludźmi". Czasem jestem Anielą i próbuję na siłę kogoś uszczęśliwiać, a czasem jestem Zofią i wyrzekam się czegoś mocnego w sobie.

Jakub Rużyłło: – Na przykład Jan Paweł jest postacią, którą ja, jako jego pomysłodawca, bałbym się kiedykolwiek stać. Jest w nim jakiś rodzaj przestrogi, żeby nie zatopić się w swoim egotyzmie. Rzeczy, do których mamy stosunek emocjonalny, najbardziej nas bawią i najbardziej denerwują. Stąd się bierze komedia.

Docierają do nich oczywiście różne opinie, niektórzy doszukują się w ich serialu drapieżności i kontrowersyjności... – Moim zdaniem on jest naprawdę bardzo życzliwy wobec swoich bohaterów i widzów – oponuje Maciek. – Może to wynika z tego, że widziałem tyle hardcorowych rzeczy... ale my w ogóle nie jedziemy po bandzie. My to nie „South Park", który jest 700 razy bardziej kontrowersyjny. My to raczej ciepłe kluchy. Moja teoria jest taka, że może po prostu nie jest łatwo uwierzyć i zrozumieć, jak coś niekoniunkturalnego może odnieść sukces. Na przykład zdarza się, że nasi scenografowie budują ogromny przedmiot, który pojawia się na ekranie zaledwie przez trzy sekundy, na takiej samej zasadzie dodajemy jakiś absurdalny szczegół, jak ten, że w wykopanym dole jest szkielet dinozaura – nie było tego w scenariuszu, nie ma w tym większego sensu, ale jest pewien rodzaj energii, która sprawia, że ludzie nie wiedzą, co z tym zrobić. Z czymś, co ma wszelkie cechy niezależnego kina, ale jednocześnie duży budżet. A to połączenie jest dziwne.

Kordian Kądziela: – Dlatego tak się ucieszyłem, że to się ludziom jednak spodobało. Jednocześnie przy wymyślaniu kolejnego scenopisu nie narzucaliśmy sobie ciężaru milionu oczu, tylko chcieliśmy, by to wciąż nas bawiło i wciąż dawało frajdę poszerzania granic tego barokowego uniwersum. Czuję wdzięczność wobec Netfliksa za to, że dał nam taką wolność. Nikt nie dyszy nam tu w kark. Dzięki temu możemy sobie pozwolić na tę naszą cudownie szczeniacką brawurę.

WIĘCEJ NIŻ LOVE STORY

Kirył Pietruczuk gra w „1670" chłopa Macieja, który przyjeżdża do Adamczychy w ramach „wymiany" z Litwy (pamiętajmy, to czasy Rzeczpospolitej Obojga Narodów). Z miejsca zakochuje się w Anieli, córce Jana Pawła, ku swojemu zaskoczeniu – z wzajemnością. W pierwszym sezonie wątek Macieja skupia się głównie na jego relacji z Anielą. W drugim Maciej zaczyna więcej myśleć o przyszłości i coraz wyraźniej dostrzega ograniczenia wynikające ze swojej pozycji. – Zdaje sobie sprawę, jak niewiele potrzeba, by kompletnie stracił grunt pod nogami, i to nie z własnej, ale z czyjejś woli, a właściwie kaprysu. To bardzo wpływa na decyzje, jakie podejmuje – tłumaczy Kirył. – Dużo zmieniło w nim spotkanie z rzekomym synem magnata w pierwszym sezonie, dominuje w nim frustracja, brakuje cierpliwości. Wie, że aby być z Anielą, musi jakoś poprawić swój status społeczny albo sobie odpuścić temat. Bo zawsze może się pojawić kolejny syn magnata, z którym nie będzie miał żadnych szans.

Martyna Byczkowska, grająca Anielę, mówi, że jeśli chodzi o jej postać, to nie tylko relacja z Maciejem, ale i jej tożsamość zostają zachwiane. Staje przed wyborem: iść za głosem serca czy lojalnością wobec rodziny. – Ciężko to porównać do współczesności, bo podziały społeczne były wtedy o wiele bardziej wyraźne niż teraz, choć z drugiej strony może psychologicznie i emocjonalnie niewiele się zmieniło – zastanawia się. – Komuś z nizin społecznych nadal nie jest łatwo piąć się po tej drabinie, ale raczej nie grozi mu za to chłosta czy śmierć – dodaje Kirył. Zgadza się, że pierwszy sezon był bardziej komediowy – śmialiśmy się z bohaterów, ale tak naprawdę śmialiśmy się z samych siebie – swoich wad i przywar; w drugim jest większe skupienie na relacjach między bohaterami, co bardzo rozwija i wzbogaca konwencję serialu. – Bez sensu byłoby, gdyby serial stał w miejscu, podobnie jak postaci. Drugi sezon jest mniej o skali makro, czyli tak zwanej polskości, więcej uwagi poświęcono wewnętrznym rozterkom bohaterów: grać na siebie czy grać z rodziną? – tłumaczy. – Wiem, że wielu widzów oglądało pierwszy sezon kilkakrotnie właśnie dla ulubionych żartów czy scen i myślę, że w drugim też jest taki potencjał, ale tym razem można jeszcze lepiej przejrzeć się w bohaterach: Zofii, Stanisławie, Macieju, Anieli.

BARTŁOMIEJ TOPA: *Mam wrażenie, że jestem Janem Pawłem. W jego słabościach, świrach i naiwnościach, w absurdzie jego działań, ale też w spojrzeniu na innych ludzi, w refleksji nad życiem, w chorej ambicji, której, myślę, kompletnie nie posiadam, ale może jej sobie nie uświadamiam.*

Martyna Byczkowska: – Jest coś takiego i w Macieju, i w Anieli, co czyni ich do siebie podobnymi. On jest chłopem z Litwy na Erasmusie w Polsce, z inteligencją nieprzystającą do pomocnika kowala. Ona szlachcianką, świadomą społecznie, wykształconą i wszechstronnie utalentowaną, mającą poczucie przywileju i z tego powodu próbującą wtopić się w chłopski stan. Oboje właściwie nigdzie nie pasują, oboje za dużo myślą. A jeśli chodzi o ich związek, to trochę mi przypomina współczesną relację na odległość dwojga obcokrajowców – pierwsze miesiące ekscytacji i wyczekiwanych spotkań mijają i oboje muszą zdecydować, co ►













dalej. Dziś taka decyzja byłaby łatwiejsza o tyle, że musieliby postanowić, kto do kogo się przeprowadza, zostawiając swoją rodzinę, przyjaciół i pracę, co nadal jest ogromną zmianą. A tu oboje widzą, że w tym systemie, w którym się znajdują, nie mogą porzucić tego, co znają, nie mogą zacząć wspólnego życia.

W pierwszym sezonie oboje czują się samotni i to poczucie wyobcowania ich do siebie zbliża, w drugim są samotni indywidualnie, nie komunikują się ze sobą na temat swoich problemów. – Chcieliby się spotkać w pewnym punkcie, ale myślą, że każde do tego punktu musi dojść samodzielnie. Czyli Maciej musi się dorobić, a Aniela, nie wiem, wytrwać w swojej decyzji... Każde z nich coś sobie wyobraża na temat drugiej osoby i ich relacji, co w konsekwencji ich od siebie oddala – dodaje Kirył.

Mimo to ze wszystkich związków pokazanych w „1670" ich wydaje się Martynie najbardziej partnerski, najmniej patriarchalny. – Może dlatego, że to Maciej czuje, że musi dorównać Anieli, by z nią być, nie na odwrót. Ale też mówi się, że nie wiesz, jak silny jest wasz związek, dopóki razem nie zamieszkacie, a tu oboje nie mają za bardzo okazji, by przetestować, jak by to ich partnerstwo przejawiało się w codziennym życiu.

Pytam, jak odnajdują się w roli jedynych „normalnych" w Adamczysze.

przez całe życie mama, co w sytuacji, w jakiej się znajduje jako chłop pańszczyźniany, było bardzo dobrą radą. Tymczasem on, odkąd poznał Anielę, zaczął mieć pragnienia i oczekiwania.

Martyna: – Proszę cię, to wcale nie jest wada, to jest urocze. I jeszcze bardziej przyciąga do ciebie widza. Podobnie jak brak wiary w siebie. Chodzi mi o to, czy można Macieja za coś nie lubić.

Kirył: – Największą wadą tej postaci jest chyba to, że ona od początku miała wzbudzać sympatię.

PRZEBRZYDŁY MATERIALISTA I ATENCJUSZ

Pytam, czy czasem nie zastanawiają się nad tym, że Muflon, tworząc ich postaci, może czerpać też z nich samych.

– Oj, mam nadzieję, że nie – szybko odpowiada Kirył. – Ja też, tym bardziej że im dalej w las, tym Aniela ukazuje mniej pozytywne cechy – wtóruje mu Martyna. – Poza tym dużo łatwiej jest grać postaci, które mniej przypominają ciebie. Mam poczucie, że im więcej tych różnic dostrzegam, na więcej sobie pozwalam w grze, podchodzę mniej szablonowo – dodaje Kirył. – Kiedy postać przypomina ciebie, masz chęć jej bronić, oddać jej sprawiedliwość, natomiast kiedy nie przypomina cię w ogóle, mniej ci zależy na tym, by przedstawić ją w dobrym świetle, wytłumaczyć, a bardziej na tym, by po prostu była wiarygodna.

KIRYŁ PIETRUCZUK: *Kiedy postać przypomina ciebie, masz chęć jej bronić, oddać jej sprawiedliwość, natomiast kiedy nie przypomina cię w ogóle, mniej ci zależy na tym, by przedstawić ją w dobrym świetle. W przypadku Macieja, niestety, tych podobieństw jest wiele. Jestem wiejskim słodziakiem.*

Martyna: – Nasze role wynikają z klasycznego podziału w komedii, muszą tu być też bohaterowie, z którymi widz się utożsamia i które są kontrastem dla rozgrywającego się wokół absurdu. Muflon napisał nasze postaci tak, że mają być łącznikami z widownią.

Kirył: – Jesteśmy ich łącznikami z tamtym światem, trochę uziemiamy tę historię. Z jednej strony w niej uczestniczymy, z drugiej patrzymy na nią z boku.

Martyna: – Myślę, że w postaci Macieja widać to bardziej. Ja, mając już w sobie nadwiedzę związaną ze znajomością sezonu, mogę z pełną świadomością powiedzieć, że w odróżnieniu od Macieja Aniela jest i nie jest z tamtego świata. Jest w niej pewien rodzaj hipokryzji, który w pewnym momencie się uwidocznia: czyli z jednej strony jestem świadoma swojego przywileju, ale z drugiej – zdarza mi się z niego skorzystać. Może zamiast męczyć biednych chłopów, mających i tak wiele na głowie, kwestiami ekologii, mogłaby skupić się na uświadamianiu szlachty. Dziś jest podobnie – wielkie koncerny zatruwają środowisko, ale to nam, zwykłym ludziom, wmawia się, że uratujemy świat, jak zrezygnujemy z plastiku. A ty widzisz w Macieju jakieś fałszywe nuty?

Kirył: – Nie wiem, czy nazwałabym to fałszywą nutą, ale zapadł mi w pamięci jego monolog z pierwszego sezonu na temat tego, żeby nie mieć pragnień ani oczekiwań. Tak powtarzała Maciejowi Możesz skupić się na tym, że jej przebieg bardziej opowiada o regresie niż o rozwoju. W przypadku Macieja, niestety, tych podobieństw jest wiele. Jestem wiejskim słodziakiem [śmiech].

Martyna: – Aniela jest na pewno dużo mądrzejsza ode mnie. Ale to działa trochę jak horoskop. Grasz jakąś rolę, bo reżyser jednak zobaczył tę postać w tobie. Czasem opiera się to tylko na cechach zewnętrznych, a czasem jest to combo zewnętrznych i wewnętrznych. Dlatego trudno się od tego oddzielić. Czekam na to, aż jakiś aktor czy aktorka na pytanie o cechy wspólne odpowiedzą: zero. Chyba że mówimy o bardzo złej postaci, wtedy trochę głupio byłoby przyznać: tak, mamy wiele wspólnego [śmiech].

Kirył: – Taki jestem na co dzień i bardzo mi miło, że w końcu ktoś to dostrzegł [śmiech]. Myślę, że dla higieny psychicznej w naszym zawodzie zdrowsze jest, kiedy widzisz różnice między własną osobowością a osobowością postaci. Łatwiej ci wtedy postawić granicę. W pierwszym sezonie było to dla mnie bardzo ważne, bo widziałem, jak wiele wspólnego mam z Maciejem. Zależało mi na tym, by wyznaczyć sobie punkt, w którym kończę się ja, a zaczyna on. Po zdjęciach nie miałem kryzysu tożsamościowego, po prostu z czasem się to wyrównało, wzburzone morze się uspokoiło. Dlatego też oglądanie pierwszego sezonu mogło mi sprawić przyjemność, bo mogłem robić to prywatnie, nie zawodowo – dodaje. ►



To ważny wątek, bo po emisji serialu ich życie wywróciło się do góry nogami. Zwłaszcza Kiryła, dla którego była to pierwsza tak duża rola, właściwie debiut. Dziś nie można już sobie wyobrazić „1670" bez nich. – Ja jednak myślę, że jestem zastępowalna, oczywiście bardzo bym tego nie chciała, ale myślę, że Anielę mogłaby zagrać inna aktorka – protestuje Martyna. – Nie ma osób niezastąpionych, ale tu chyba bym się z tobą nie zgodził... – włącza się Kirył. – Jeśli chodzi o mnie, to sukces serialu ogromnie zmienił moje życie. Usłyszałem wiele miłych rzeczy na temat mojej pracy, co było tym ważniejsze, że dopiero co skończyłem szkołę aktorską i widziałem, co przeżywali moi koledzy z roku, którzy do tej pory nie dostali takiej szansy. Wiem, że ze strony producentów był to ogromny kredyt zaufania, to duża i ważna rola, nic dziwnego, że castingi długo trwały, o czym na szczęście dowiedziałem się dość późno – nie miałem pojęcia, że tyle osób było branych pod uwagę, myślałem, że po prostu mam farta. Co też jest prawdą. Czasem mijam na ulicy ludzi i widzę, że skądś mnie rozpoznają, ale jeszcze nie wiedzą skąd...

– Wydaje ci się, że jakaś dziewczyna patrzy na ciebie, bo jej się podobasz, a ona patrzy, bo nie może sobie przypomnieć, skąd cię zna – śmieje się Martyna. – Czasem gadamy o tym z koleżankami, że rozpoznawalność niesie za sobą coś takiego, że jak ktoś ci się uważnie przygląda, to wiesz na pewno, że nie dlatego, iż go zaintrygowałaś.

Kirył: – Nie powiem, że się do tego już przyzwyczaiłem, ale na pewno staram się nie zatracić w tym wszystkim. Wywiady, zaproszenia do programów, bywanie na eventach – to wszystko jest bardzo miłe i jestem za to bardzo wdzięczny, ale nie przywiązuję do tego aż takiej wagi. Nie po to chciałem zostać aktorem, żeby być rozpoznawalnym, tylko po to, by robić to, co kocham.

Martyna: – Serio?

Kirył: – No dobra, chodziło mi o kasę, seks i rozpoznawalność.

Martyna: – Czyli w tym się różnicie z Maciejem: on nie ma żadnych wad, a ty...

Kirył: – ...a ja jestem przebrzydłym materialistą i atencjuszem.

Martyna: – Tak chyba zatytułujemy tę rozmowę.

Po chwili jednak poważnieją i przyznają, że to niesamowite, ilu ludziom ten serial dał radość. Fajnie, że mogli być tego częścią. Natomiast co do samej rozpoznawalności, Martyna ma dość ambiwalentne odczucia. Było to miłe, ale też przytłaczające. – Pojawił się we mnie strach, że to mnie jakoś przyblokuje, bo tak jak Kirył, nigdy nie chciałam być popularna, nie kierowały mną te kryteria. Marzę o tym, by po prostu pracować w swoim zawodzie, robić wartościowe projekty. Nie chciałabym wpaść w szufladkę, w jaką wpadli choćby młodzi aktorzy z „Harry'ego Pottera" – mówi. – Nikt z nas nie podejrzewał, że to się tak rozrośnie. Oczywiście wiedziałam, że to jest świetnie napisane, czułam unoszący się w powietrzu eteryczny zapach oznaczający, że mamy do czynienia z czymś wyjątkowym, ale nie przypuszczałam, że będzie miało aż tak dużą widownię. To mnie pozytywnie zdziwiło.

– Mając doświadczenie dwóch sezonów, nadwiedzę, jak ujęła to Martyna, powiedzielibyście, że o czym właściwie opowiada „1670"? – pytam. – Co chcielibyście, by widz z niego wyniósł?

Martyna: – Chyba jedyne, czego bym chciała, to jakiejś otwartości na to, o czym opowiadamy. Żeby to nie tylko rozbawiło, ale może i kogoś poruszyło. Widzę zwłaszcza w drugim sezonie sporo uniwersalnych tematów, które mogą trafić do wielu, a z drugiej strony często się śmiałam. Moim zdaniem opowiadamy o wyborach, o tym, na co mamy wpływ w naszym życiu, a na co nie.

Kirył: – Ciężko o tym mówić, jak się w tym uczestniczy, ale ja widzę to tak: w pierwszym sezonie w wypadku Macieja to była historia konfliktu między sercem a głową, w drugim już totalnie idzie za sercem i to go trochę gubi, sprawia, że traci kontrolę nad swoim życiem, jeśli w ogóle jakąkolwiek miał. Ale zgodziłbym się z Martyną, że to jest przede wszystkim opowieść o wyborach i ich konsekwencjach.

KATARZYNA HERMAN: *Na początku odcinka o dżumie Zofia mówi: „Memento mori – to mój ulubiony cytat motywacyjny", bardzo śmieszne zdanie, ale kiedy je wypowiedziałam, zrozumiałam, jak ono jest prawdziwe, i że ja też się nim kieruję, a właściwie uczę się nim kierować.*

TROCHĘ JAK W DOBRYM ZWIĄZKU

A jakie spostrzeżenia na temat rozwoju swojej postaci i w ogóle serialu ma Katarzyna Herman, serialowa Zofia Adamczewska? – Podoba mi się to, że drugi sezon zaczyna się z rozmachem, wręcz bizantyjskim. Pierwszy skończyliśmy, bogacąc się, a tu już mamy nową karocę i jedziemy na wczasy do Turcji...

– Twoja szafa też znacznie powiększyła rozmiary... – nie omieszka zauważyć Bartłomiej Topa, czyli Jan Paweł, mąż Zofii.

Katarzyna Herman: – Tak, Zofia ma mnóstwo nowych sukni, praktycznie w każdej scenie inną, zaczyna się więc na bogato, a kończy czymś, co bardzo mnie ujęło i było jakoś osobiste. Pamiętam, że jak zajechaliśmy z Bartkiem na plan, zdziwiło nas, że to słynne błoto, które nas zjadało i pochłaniało w pierwszym sezonie, zmieniło się nagle w westernowy pył. Przy tej drugiej części, kręconej latem, bawiłam się właściwie tak, jakbym grała w westernie.

Bartłomiej Topa: – Słońca było rzeczywiście dużo, co służyło wszystkim scenom. Ten sezon jest jasny, przepojony kolorami – i w kostiumach, i w naszych energiach. Adamczycha się rozrasta...

Katarzyna: – ...ale są też pojedynki, jest scena, w której samotny jeździec odjeżdża w kierunku zachodzącego słońca...

Bartłomiej: – To, co mnie najbardziej uderzyło w drugim sezonie, to pogłębione relacje rodzinne. Wątki, które zawiązaliśmy ►



w pierwszym, są tu kontynuowane i rozwijane. Rola Bogdana, mojego szwagra, rola Macieja, ukochanego mojej córki, którego ja przecież ciągle nie znam i nie rozpoznaję, role służek, ale i Andrzeja, mojego adwersarza, i jego córek, które wreszcie mają coś do powiedzenia – to wszystko tworzy wielobarwną tęczę, która się rozrasta i naprawdę może zachwycić. Liczę na to bardzo.

Katarzyna: – Mieliśmy poczucie, że w kolejnej części trzeba iść dalej, dać coś więcej. Oprócz tego, że jest pełniejsza i jakaś taka pstrokata, to jest też bogatsza w emocje. No i jest w niej obecne też to, na co się ostatnio otworzyliśmy jako społeczeństwo za sprawą takich książek, jak choćby „Chłopki", czyli nasze chłopskie dziedzictwo. Mam nadzieję, że nie opowiadamy błahej historyjki, że tam w tle widać, że wszyscy jesteśmy ze wsi, choć lubimy myśleć, że raczej z dworu. Bo „1670" opowiada o naszych korzeniach.

Bartłomiej: – Najpiękniejsze jest to, że nas nadal łączą emocje i wartości, którymi próbujemy się kierować. Udaje się w tej naszej Adamczysze dotykać człowieczeństwa, i przez to jest to tak wciągające, także dla nas, aktorów. Lubię poważne traktowanie dowcipu – sposób, w jaki Kuba pisze tę historię, a Maciej i Kordian ją reżyserują.

Nie wiem, czy zauważyliście, ale Kasia i Bartek są jedynymi aktorami, którzy mówią o swoich postaciach „ja", „my". Z jednej strony odnajdują je w sobie, internalizują, z drugiej mam wrażenie, że bawią się nimi, z takim zdrowym dystansem i przekonaniem, że niczego nikomu już nie muszą udowadniać.

Katarzyna: – Nie wiem, czy zdarza się, żeby aktor, nawet doświadczony, wchodził w jakąś rolę bez poczucia ryzyka. A tutaj to ryzyko było bardzo duże. Kiedy po raz pierwszy dostałam scenariusz i kręciliśmy wstępny materiał, żeby zobaczyć, jak to wszystko ze sobą zagra – postaci, kostiumy, konwencja – to pamiętam, że staliśmy w krzakach w kostiumach i patrzyliśmy na siebie: jak to zagrać? „Myślisz, że mogę zrobić z niego takiego głupka?" – spytał Bartek. „No chyba tak, to jest super. A myślisz, że ja mogę być taka sztywniutka?" – odpowiedziałam. „Pewnie, bądź sztywniutka". Nie mieliśmy zielonego pojęcia, jakich narzędzi tu użyć i myślę, że to w tej robocie jest najlepsze – jeśli oczywiście jesteś otwarty i ciekawy – że każde zadanie przynosi nowe pytania. Mam nadzieję, że nigdy nie powiem sobie: „Już niczego nie muszę udowadniać, tylko się bawię", choć bawimy się świetnie. I to już od pierwszego momentu, kiedy pojawiamy się na planie.

Wspomina, że kiedy przyjechali do Kolbuszowej w czerwcu, tuż przed trzecim sezonem, i zobaczyli porozstawiane domy, budki z cateringiem, ale przede wszystkim znajome twarze – wzruszenie było ogromne. – To jest bezcenne i zawsze dobrze się pracuje przy produkcji, kiedy ekipa jest dobrana tak, że się lubi i rozumie w pół słowa. A tu skład ludzki jest naprawdę przedni i wybitny – podkreśla. – Do tego jeszcze ten tekst, w którym – i wiedzieliśmy to od początku – nie należy poprawiać ani przecinka, bo tak dobrze rytmicznie jest napisany. Często jesteśmy pytani, czy coś od siebie dodajemy, improwizujemy i się wygłupiamy. Oczywiście trochę się śmiejemy i czasami gotujemy, Bartek na przykład strasznie się śmieje za każdym razem, jak widzi Andrzeja albo Bogdana, nie wiem, na czym to polega, bo mnie aż tak nie śmieszą jak jego.

Bartłomiej: – Wracając do tego, co powiedziała Kasia, tak, za każdym razem, jak wchodzimy na plan, jest trema i niepewność. Przed drugim i trzecim sezonem było jej pewnie mniej niż przed pierwszym. Pozwalamy sobie czasem podkreślić bardziej grymas czy zrobić jakiś wygibas, ale wiemy też, że czuwają nad nami Maciek i Kordian. Na przykład ja mam coś takiego w sobie, że za każdym razem chciałbym rozśmieszać, to jest kuszące, ale i ryzykowne, bo prowokuje pytanie: „Dlaczego oni się nie śmieją? Przecież mówię to pierwszy raz". Aktorzy potrzebują pogłaskania, braw, takiego „Ale wspaniale!" – wtedy możemy nasze piórka jeszcze bardziej stroszyć i jeszcze bardziej rozwijać skrzydła.

Zdaniem Kasi na planie „1670" jest trochę jak w dobrym związku, czyli wszyscy na tyle sobie ufają, że mogą sobie pozwalać na trochę odważniejsze, czasem nawet brawurowe, gesty czy zachowania. Więc korzystają z tego. – Ale zawsze w określonych ramach, w jakiejś konwencji – dodaje Bartek. – Choć ona też jest łamana, właśnie jakimś dramatem, wzruszeniem. Mamy pełną paletę człowieka: i głupotę, o którą się potykamy, i jasność, która czasem się przez nią przebija.

Katarzyna: – To jest nawet coś trudniejszego niż trema, to odpowiedzialność. Bardzo nas zaskoczyła popularność serialu, oczywiście nie każdemu się podoba, mój sąsiad spod piątki do tej pory nie przebrnął przez drugi odcinek i pewnie już nie przebrnie. No ale jednak znaczna większość widzów odnalazła w tym serialu ogromną frajdę. Pojawiła się więc chęć doskoczenia, a nawet może przeskoczenia tamtego sukcesu. Jednocześnie wiemy, że nie można o tym za dużo myśleć.

Bartłomiej: – Nie wiem, po co tu jestem, Kasia to wszystko tak idealnie ujmuje, że już nie mam nic do dodania. Kasia jest w ogóle wspaniałą, bardzo utalentowaną aktorką. Ma niesamowitą wrażliwość. Spotkanie i rozmowa z nią, a gramy też teraz razem w spektaklu „Dwoje na zakręcie", są dla mnie za każdym razem ożywcze. Nawet jak gramy kilka spektakli z rzędu, każdy z nich jest skrzynią przeróżnych frajd i radości.

Katarzyna: – Wracając jeszcze do poprzedniej kwestii, moimi absolutnymi guru w tym zawodzie są Maja Komorowska i Jan Peszek – oboje mają w sobie coś takiego, i ja też próbuję się tego trzymać, że na planie czy scenie są jak dziecko. Łapią i zbierają to, co się dzieje tu i teraz, reagują na bieżąco, nie wymyślają sobie zbyt dużo. Kiedy jesteś jak dziecko, to jesteś otwarty i zaciekawiony, śmiały, czasami bezczelny, nie boisz się wygłupu. Tylko z takim podejściem da się to nasze żartowanie w „1670" czy na scenie prowadzić. To jest dosyć trudne, bo wiadomo, włos siwy, zęby żeśmy już na tym naszym graniu zjedli, ostatnio podliczyłam, że zagrałam już 60 ról – a tu trzeba znaleźć w sobie świeżość. Ale sto razy bardziej wolę to niż osiąść na „ja już wiem, jak".

NAJWIĘKSZA RADOŚĆ I NAJWIĘKSZY BÓL RODZICA

W najnowszym sezonie na pierwszy plan w ich postaciach wysuwa się to, jakimi są rodzicami dla swoich dzieci. – W relacjach rodziców i dzieci dochodzi do pewnej wywrotki: każde dziecko odkrywa swoje ambicje, każde dąży do własnego celu, ale jednocześnie z naszej strony jest rodzicielskie przyzwolenie na ich wygibasy i przeróżne ryzykowne działania – precyzuje Bartek. – A ja mam wrażenie, że to się nam jako rodzicom zupełnie wymyka spod kontroli – poprawia Kasia i dodaje: – Uwielbiam to zdanie Jana Pawła, które Bartek często cytuje: „Nie ma większego bólu, niż zobaczyć rozczarowanie sobą w oczach córki". – A ja jednak myślę, że rolą rodziców jest być przy swoich dzieciach i wspierać je w działaniach, o ile nie zagrażają ich życiu czy życiu innych ludzi. Jeśli nie, to proszę bardzo, próbujcie, popełniajcie błędy i wiedzcie, że zawsze możecie wrócić, bo macie jeden dom i jednych rodziców – dopowiada Bartek. – Czy nie? Zośka...

Katarzyna: – Ja powiem o czymś trochę innym... Pamiętam, jak miałam ciarki, kiedy w pierwszym sezonie kręciliśmy scenę, która była oczywiście śmieszna, ty bałeś się wtedy dżumy i snułeś smutne rozważania o życiu. Mówisz, że kostucha nie oszczędziła i naszej rodziny, zmarła nam trójka ►

REKLAMA



Dofinansowano ze środków Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego

Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego

Projekt CHEŁMOŃSKI realizowany w latach 2022–2025 przez Muzeum Narodowe w Warszawie, Muzeum Narodowe w Poznaniu, Muzeum Narodowe w Krakowie

CHEŁMOŃSKI

Współorganizatorzy

Muzeum Narodowe w Warszawie

Muzeum Narodowe w Poznaniu

Mecenas MNK

PGE Polska Grupa Energetyczna

Partner Strategiczny MNK

TOTALIZATOR SPORTOWY



dzieci, a wtedy ja rzucam: „No jak trójka? Czwórka, a Gabryś?". Mówimy o czasach, w których kobiety rodziły po kilkanaścioro dzieci, z czego połowa umierała. Kiedyś nam Muflon wyliczył, że ja w serialu mam 33 lata, a Bartek – 36, to byli przecież, z dzisiejszej perspektywy, stosunkowo młodzi ludzie, Zośka pewnie rodziła pierwsze dziecko w wieku 15 lat. Ci ludzie nie zastanawiali się, jak wychowywać ani jak kochać, wszystko było wtedy jakieś twardsze – pewnie kochali, ale czasu na to nie było zbyt dużo. Dzieciaki, kiedy oni mieli te trzydzieści parę lat, dorastały, wyjeżdżały do innego miasta lub wsi, córka pewnie byłaby wydana już dawno za mąż i też nie byłaby już „nasza", tylko przynależała do innej rodziny. No, matką w tamtych czasach to ja bym nie chciała być. Nie dałoby się chyba o tym opowiadać bez współczesnego filtra.

A o związku? W pierwszym sezonie jest jasno powiedziane, że Zofię i Jana Pawła łączy jedno: nienawiść do sąsiada. Na przestrzeni trzech sezonów oni się do siebie zbliżają czy jednak od siebie oddalają?

Katarzyna: – Niechęć do sąsiada jest bardzo silnym uczuciem [śmiech]. W pierwszym sezonie nie zdążyliśmy tego za dużo pokazać, w drugim Zośka i Jan Paweł się do siebie, myślę, zbliżają.

Bartłomiej: – W drugim sezonie jest dużo miłości, a czy między nami, to się okaże...

Pytam, czy nie mają wrażenia, że drugi sezon opowiada o tym, na ile jesteśmy sobą, a na ile naszymi rodzicami i przodkami.

– Na pewno w jakimś sensie jesteśmy naszymi przodkami – mówi Bartek – bo materiał genetyczny jest przecież przekazywany i na tym polega rozwój, że więcej wiemy na swój temat – swoich emocji, potrzeb i w ogóle celu życia – właśnie dzięki naszym dziadkom i pradziadkom, albo przynajmniej do tego się zbliżamy. Mam wrażenie, że żyjemy w czasach, w których odpowiedzi na wszystkie pytania praktycznie już padły, a jednocześnie o wiele trudniej nam się odnaleźć w gąszczu informacji, po części fake'owych. Kiedy budzę się rano i patrzę w oczy moim dzieciom, wiem, że na tym polega sens życia. Uśmiech, powiedzenie: „Zobacz, jakie piękne słońce, jak cudnie szumią drzewa, jak szybko rośnie grzyb". Oczywiście łatwo mi to mówić dziś, kiedy mam 58 lat i przez różne etapy w życiu przechodziłem. Stać mnie na to, by to mówić, bo żyję w komforcie. Mimo to staram się najlepiej, jak potrafię. Moja perspektywa jest taka – wiem, że to może absurdalnie zabrzmi – ale ja naprawdę niczego już nie muszę. To jest moja decyzja, czy wstanę z łóżka, zjem śniadanie, pójdę na trening, do kawiarni. Oczywiście są jakieś obowiązki, bo mamy dzieci i pracę, ale gdyby to odciąć, to mam poczucie, że przyglądam się sobie wyłącznie od wewnętrz.

Katarzyna: – Ale ta codzienna rutyna, powtarzalność pewnych rzeczy, te właśnie jakieś obowiązki, są strasznie ważne. Chyba zwariowałabym, gdybym budziła się rano i mówiła sobie, że nic nie muszę. Nie dopuszczam takiego myślenia, trzymam się mojej rutyny, żeby właśnie nie leżeć. Oczywiście wszyscy chcemy być lepsi niż nasi rodzice, jesteśmy też w większości po terapiach, mamy większą świadomość niż oni i chyba trochę więcej narzędzi i wiedzy, jak postępować lepiej, choć w dalszym ciągu średnio nam to wychodzi. Uwalniające było dla mnie, kiedy uświadomiłam sobie, jaką jestem matką, i że jeśli będę o oczko, o stopień w czymś lepsza od mojej mamy – i tu przepraszam wszystkie nasze matki, bo one starały się najlepiej, jak umiały – a moja córka będzie o stopień, oczko lepsza w czymś od swojej – to ma to sens. Przecież nikt nas tego nie uczy, uczymy się sami, właśnie obserwując naszych rodziców.

Dla niej u Zofii bardzo współczesne jest to, że ona wie, na jakim etapie życia się znajduje – choć zaraz dodaje, że może mówi to dlatego, że sama już jest na podobnym, czyli nie jest już białą madonną, dorastającą dziewczyną, nie jest też czerwoną madonną, która kocha i rodzi dzieci, jest czarną madonną, trochę wiedźmą, trochę matroną. Czarne suknie zresztą w tym bardzo pomagają. Zofia wie, że to, czego szuka, nie jest na zewnątrz, tylko w środku. Poszukuje swojej jaźni, swojego właściwego bytu.

Co im dają ich postaci, a co dają im oni?

Katarzyna: – Dałam Zofii wszystko to, za czym nie przepadam w matkach, babciach i siostrach. Coś, od czego chciałabym być jak najdalej. Zofia ma w sobie sztywność, a ja lubię, jak jestem szczodra, niemałostkowa, elastyczna. Ona wydaje się nie ►

KASIA MA NA SOBIE BOMBERKĘ, PROJEKTU TOMASZA OSSOLIŃSKIEGO, TOP I NASZYJNIK BIMBA Y LOLA, JEANSY MOSCHINO JEANS, BLUZKĘ BIMBA Y LOLA, GORSET I SPODNIE LEVI'S, CZEPIEC JOANNA DENER Z KORONKI KLOCKOWEJ AUTORSTWA MONIKI MADEJ. BARTEK MA NA SOBIE KOSZULĘ PROJEKTU KATARZYNY LEWIŃSKIEJ. WYKONANIE KOSZULI: ATELIER TOMASZ OSSOLIŃSKI, KOSZULĘ VISTULA, APASZKĘ LEVI'S, SPODNIE COS, BLUZKĘ ZAPA, KOSZULĘ MASSIMO DUTTI. MARTYNA MA NA SOBIE KAPELUSZ ROMUALDA/ THE ODDER SIDE, POLO BALLY /ANSWEAR.COM, SPODNIĘ MICHAEL KORS/ ANSWEAR.COM, NASZYJNIK SWAROVSKI, BLUZKĘ NANUSHKA/ANSWEAR.COM, SWETER STINE GOYA/ ANSWEAR.COM, SPÓDNICĘ STINE GOYA/ ANSWEAR.COM, APASZKĘ HERMÈS, KOLCZYKI BIMBA Y LOLA, KURTKĘ SISTER JANE/ ZALANDO, SKARPETKI H&M, BUTY HERMÈS. KRYŚ. MA NA SOBIE BLUZKĘ NN. 07 /ZALANDO, SPODNIE LEVI'S, APASZKĘ LEVI'S, OKULARY JACQUEMUS/OO PAWELEC, BLUZKĘ ADIDAS / ANSEWEAR.COM, SPODNIE NANUSHKA/ANSWEAR.COM, BUTY COS.

Rosenthal

LETNIA PROMOCJA

KUPUJĄC ELEMENTY LEGENDARNEGO SERWISU „MARIA" W WERSJI BIAŁEJ, KRYSZTAŁOWEJ I PASTELOWEJ LUB „TAC" O ŁĄCZNEJ WARTOŚCI 2500 PLN OTRZYMASZ BONUS 1000 PLN.



www.rosenthal.pl

mieć kompletnie poczucia humoru, ja przeciwnie – bardzo lubię się śmiać. Zofia ma też w sobie zaciętość, którą jakoś w sobie odnajduję, choć jej u siebie nie lubię.

Na początku odcinka o dżumie Zofia mówi: „Memento mori – to mój ulubiony cytat motywacyjny", bardzo śmieszne zdanie. – Kiedy je wypowiedziałam, zrozumiałam, jak ono jest prawdziwe i że ja też się nim kieruję, a właściwie uczę się nim kierować – wspomina Kasia. – Do tego momentu wydawało mi się, że wszystko jeszcze przede mną i przyświecało mi raczej „carpe diem" niż „memento mori", ale od jakiegoś czasu uważam, że powinniśmy oswajać się z myślą, że umrzemy. Ona jest bardzo stoicka i coraz mi bliższa. Całe nasze życie jest przygotowaniem do śmierci – im szlachetniej i piękniej w tę stronę idziesz, tym lepiej. Bardzo to we mnie rezonuje. Może to kwestia wieku, a może zasługa ponuraczki Zofii, która coś mi jednak dała.

– A ja mam wrażenie, że jestem Janem Pawłem. W jego słabościach, świrach i naiwnościach, w absurdzie jego działań, ale też w spojrzeniu na innych ludzi, w refleksji nad życiem, w chorej ambicji, której, myślę, kompletnie nie posiadam, ale może jej sobie nie uświadamiam – mówi Bartek Topa. – Wydaje mi się, że nie jestem ambitnym człowiekiem, nie cierpię się ścigać z innymi. Chociaż czasem włącza mi się to na scenie, zwłaszcza kiedy dialoguję z Kasią i ona rzuca jakiś tekst, a ja chciałbym tak odpowiedzieć, żeby albo ją to rozbawiło do łez, albo widownię. Ale to nie jest chorobliwe, to raczej taka twórcza wymiana, inspiracja, zawodowy ping-pong. Widzę Janka Pawełka w sobie i chyba to lubię. Co zabawne, żeby go poczuć przed sceną, bardzo pomaga mi przyklejenie wąsów i założenie jego butów.

Katarzyna: – Tak, Bartek wielokrotnie to powtarza, że zaczyna wchodzenie w rolę od butów. Z kolei dla mnie niezwykle ważny jest czepiec Zofii i bardzo dziwnie się czuję, kiedy są sceny, w których czepca nie ma, a w dodatku na jej głowie pojawiają się czerwone, ufryzowane loki. Kostiumy pomagają nam wejść w nasze role, co więcej, idealnie określają nasze postaci. Gdyby pomyśleć, że każda moja suknia, oprócz tego, że jest mocno ściągana sznurkami, to jeszcze waży kilkanaście kilogramów – w pierwszym sezonie jeszcze nasiąkała błotem, co dodawało ciężaru – to łatwo zrozumieć, że nie mogę nie być usztywniona. Słyszałam, że aktorki przychodzą teraz do charakteryzatorów i mówią: „Zrób mnie tak na brzydko, jak Herman w »1670«".

JEDNA WIELKA FILMOWA RODZINA

Wróćmy jeszcze na chwilę do naszych twórców. Każdemu z nich zadałam bowiem na zakończenie pytanie: Jaka postać z „1670" jest wam najbliższa? Która najbardziej z wami rezonuje?

Maciej Buchwald: – Z racji imienia chyba najbardziej Maciej, na pewno bliska jest mi jego filozofia życiowa „Niczego nie oczekuj i nie miej żadnych pragnień". Ma poczucie humoru, jest też zdystansowany. Czuję dużo sympatii do Stanisława z drugiego sezonu, może dlatego, że jest trochę zbyt autokrytyczny i musi w siebie uwierzyć. Myślę, że jestem takim miksem Macieja i Stanisława.

Jakub Rużyłło: – Chyba uniknę odpowiedzi na to pytanie. Staram się w każdą z tych postaci włożyć pierwiastek ludzki, czyli coś z siebie. Nie tyle muszę się z nimi utożsamić, ale z pewnością muszę trochę z nimi pobyć. W naturalny sposób najbliższy jest mi Jan Paweł, bo jednak to z nim spędzam najwięcej czasu, cały świat przedstawiony jest zbudowany wokół niego, co jednak nie znaczy, że się nim czuję.

Ivo Krankowski: – Ja sympatyzuję z wieloma postaciami...

Kuba: – Ivo jest największym stronnikiem postaci kobiecych w serialu, zawsze o nie mocno walczy.

Ivo: – Na potrzeby tej rozmowy powiem, że najbardziej rezonuje ze mną postać Marianny, czyli służki i przyjaciółki Anieli. Bardzo chcielibyśmy ją bardziej rozwinąć. W ogóle moim marzeniem jest, żeby zrobić cały odcinek wyłącznie z perspektywy chłopskiej!

Kordian Kądziela: – Mnie także najbliżej do Macieja, który jest trochę obok tego całego szaleństwa i lubi być w pozycji obserwatora. Zawsze byłem outsiderem, w swoich filmach też opowiadam o outsiderach. A Maciej jest największym outsiderem w Adamczysze. Natomiast gdybym miał powiedzieć, jaka jest moja ulubiona postać, także ze względu na to, co się z nią dzieje w serialu, to byłby zdecydowanie Bogdan. W drugim sezonie ma wspaniałe momenty i trochę kradnie innym show.

A teraz już naprawdę na zakończenie... Dlaczego „1670" okazał się takim hitem? A pisząc „hitem", mam na myśli choćby to, że tuż po premierze pierwszego sezonu przez 11 tygodni nie schodził z Top 10 serwisu Netflix, nagrodzono go też Orłami. Odpowiedzi jest kilka. Na przykład taka: okazało się, że można nakręcić inteligentną komedię, z pełnokrwistymi bohaterami, pięknymi kostiumami i scenografią, wiarygodnym światem przedstawionym, ale też z metaforą zawartą w opowiadaniu o współczesności przez przeszłość. Albo taka: ten serial robią prawdziwi pasjonaci, co podkreśla choćby Kirył Pietruczuk.

– To jest naprawdę ewenement, nigdy czegoś takiego nie przeżyłem – wyznaje. – Wszyscy czują wyjątkowość „1670" i chcą to jak najlepiej oddać. To naprawdę superuczucie chcieć być na planie, czuć się tam jak w domu. Wyjątkowe jest też to, że statyści na planie nie są zawodowymi statystami, dla większości z nich to pierwsze doświadczenia z planem filmowym, w dodatku praca statysty nie jest łatwa, trzeba znosić i mrozy, i upały, czekanie na ujęcie czy częste duble – a ich zaangażowanie nie słabnie. Nie mówiąc już o tym, że przynoszą nam na plan upominki: jagody, grzyby czy wypieki. Tu naprawdę wszystkim zależy.

Potwierdza to Kordian Kądziela: – Wiemy o sobie bardzo dużo, jesteśmy cały czas w kontakcie. Na planie świętujemy urodziny każdego członka ekipy, co przy tak licznej grupie oznacza często kilka urodzin w tygodniu. Biuro produkcji wygląda jak sklep z akcesoriami na kinderbale, całe zawalone jest balonami, napisami *Happy Birthday!* i serpentynami pozostałymi po kolejnym skonsumowanym torcie. My naprawdę staliśmy się jedną wielką filmową rodziną. ●

STYLIZACJA: MACIEJ SPADŁO. ASYSTENT STYLISTY: FILIP WAKUŁA. MAKIJAŻ: MARTA SZCZERKOWSKA, ANETA CHABER-STANKIEWICZ. FRYZURY: TOMEK MICKIEWICZ/ VAN DORSEN TALENTS. DYREKTORKA ARTYSTYCZNA: KATARZYNA MIŚKOWIEC. PRODUKCJA: MAGDALENA SOBOTKA.

INVEST
KOMFORT



DOBRA PRZESTRZEŃ NA INWESTYCJĘ

Autorski koncept wykończenia pod klucz MOVE IN,
łączący ponadczasową estetykę z funkcjonalnością.
Idealny wybór dla inwestora, który ceni swój czas i jakość.
Dostępny na powstającym osiedlu Wita77 w Gdańsku
- wkrótce także w innych realizacjach Invest Komfort.

movein.investkomfort.pl



LUBIĘ PUENTĘ

DORASTAŁAM NA OCZACH LUDZI I TAK, JAK ŻYCIE INNYCH DZIECI ROZGRYWA SIĘ NA TLE RODZINY I PRZYJACIÓŁ, TAK MOJE ROZGRYWAŁO SIĘ NA TLE CAŁEJ POLSKI. NIE BYŁO ŁATWO SIĘ Z TEGO WYZWOLIĆ. ALE CHYBA SIĘ UDAŁO – MÓWI **NATALIA KUKULSKA**, SZCZERZE OPOWIADAJĄC O BYCIU ARTYSTKĄ, ŻONĄ, MATKĄ. ALE PRZEDE WSZYSTKIM O TYM, JAK NIE STRACIĆ SIEBIE, I CZYM, JEJ ZDANIEM, DOBROSTAN RÓŻNI SIĘ OD SZCZĘŚCIA.

Rozmawia
ALINA GUTEK
Zdjęcia
MARTA WOJTAL



Ostatnia pani płyta jest bardzo osobista, autoanalityczna.

Podoba mi się określenie „autoanalityczna". Rzeczywiście odegrała rolę takiej trochę terapii. Tak już mam, że lubię przegadywać zagadnienia, bo jak nazywam pewne rzeczy, to tym samym porządkuję chaos i uspokajam emocje. Ale jedno to nazywanie, drugie pisanie. W tekstach można być bliżej poezji poprzez metafory, środki wyrazu, które pozwalają nazywać pewne rzeczy mniej dosłownie, a odbiorca i tak wie, co autor miał na myśli, zwłaszcza gdy tematy są osobiste.

Tytuł płyty jest jednoznacznie pozytywny, ale są na niej piosenki także o trudnych sprawach.

Do pewnego momentu pisałam tę płytę, nie mając tytułu. Tylko około 30 procent piosenek powstało pod szyldem „Dobrostan".

Pisze pani i śpiewa: „otwieram się na to, co nowe, na zwykły cud", co można rozumieć jako dostrzeżenie piękna w codzienności, w zwykłych rzeczach. Na tym też polega dobrostan?

Też. Na pewno jest ładem, harmonią, zgodą na przykład na niedoskonałość. W „Pani Perfect", autoironicznej piosence, z którą, jak się okazuje, identyfikuje się wiele osób, śpiewam hasło „nowy tydzień, nowa ja". Chodzi mi o rodzaj presji, której doświadczamy, o narzucony perfekcjonizm. A życie to nie wyścig ani filmowy kadr. Praca nad świadomością naszych ograniczeń, sztuka odpuszczania to proces. Myślę, że dobrostan to życie w prawdzie, w zgodzie ze sobą. Wielokrotnie podkreślam, że moja płyta to nie zbiór pozytywnych piosenek i rad, tylko bardzo różnych refleksji, których nadrzędnym celem jest dążenie do odnalezienia dobrostanu. Każda piosenka i cały album są próbą jego definicji. Na przykład „Pion" określa go jako trzymanie pionu, bycie w zgodzie z wewnętrznym głosem pomimo przeciwności losu, a „Jednogłośna" jako naukę lubienia siebie i sztukę odpuszczania.

Wierzę, że nawet jak w pierwszym momencie krzyczymy, że nie jesteśmy w stanie czegoś unieść, to ta próba jest zwycięską lekcją. Trochę śmieszą mnie rady: nie stresuj się. Jedyna droga to nauczyć się żyć ze stresem, budować swoje systemy obronne. I wyciągać lekcje z tego, co nam się przydarza.

Tak, są tam też gorzkie refleksje i emocje, które nie kojarzą się z nim... Po nadaniu tytułu pilnowałam, by przemycać w tekstach jakiś rodzaj afirmacji tego, co dobre, bo uważam, że wszystko dzieje się po coś. Odnajdywać sens bolesnych doświadczeń to niełatwe zadanie. Trochę robiłam to też dla siebie. Obnażam na tej płycie swój wewnętrzny świat, swoje refleksje, które zresztą się zmieniały. Ale najwspanialsze jest to, że choć najpierw starałam się podzielić z innymi czymś osobistym, potem okazało się, że to, co mam do powiedzenia, jest uniwersalne. To nie tak, że starałam się napisać coś, pod czym wszyscy by się podpisali, dać jakiś wspólny mianownik myślenia ludzi w moim wieku. Kierunek był inny – od osobistych „nut" do uniwersalnych. I jeśli ktoś się w tym przegląda, to dla mnie największa satysfakcja. W piosence „Jednogłośna" śpiewam: „między nami jest granica cienka...". Uważam, że jako ludzie za bardzo się nie różnimy, mamy podobne tęsknoty, potrzeby, marzenia.

Dobrostan to taki święty Graal, którego wszyscy szukamy. Pani już go znalazła?

Cały czas szukam. Moim zdaniem dobrostan różni się od szczęścia tym, że szczęście jest uśmiechnięte, a dobrostan taki być nie musi, może być refleksyjny. Człowiek, który cieszy się dobrostanem, ma świadomość swoich zasobów, ale i braków, a wszystko to oparte jest na prawdzie, nie na udawaniu. To dlatego dobrostanu nie można znaleźć na zewnątrz, tylko w sobie. On się nie przydarza. Jest. Choć czasem zakurzony.

Na nowej płycie śpiewa pani, że już się zaprzyjaźniła ze sobą.

Śpiewam to trochę na wyrost, bo cały czas jestem w procesie zaprzyjaźniania się ze sobą, raz jest z tym lepiej, raz gorzej. Ale idę w dobrą stronę.

Słyszymy też, że już nie boi się pani zmian. Wcześniej się pani ich bała?

Tak, jestem typem osoby, która bardzo się przywiązuje, ale wiem, że zmiany są jedyną pewną rzeczą, którą mamy.

Jak to pogodzić?

Zrozumieć, że jeżeli przydarza się nam coś trudnego, to po coś. Znów zacytuję tekst piosenki: „Lepiej nie pytaj, co będzie dalej, życie szyte jest na twoją miarę". Bardzo w to wierzę, że nawet jak w pierwszym momencie krzyczymy, że nie jesteśmy w stanie czegoś unieść, to ta próba jest zwycięską lekcją. Co więcej, po wielu latach mówimy: to, co mi się przydało, zbudowało moją siłę. Z wiekiem odkryłam, że nie da się przejść przez życie bez stresu. Nawet na wakacjach życie może nas nieprzyjemnie zaskoczyć. Bo stres jest reakcją naszego organizmu na niespodziewaną zmianę i na lęk. Dlatego trochę śmieszą mnie rady: nie stresuj się. Jedyna droga to nauczyć się żyć ze stresem, budować swoje systemy obronne. I wyciągać lekcje z tego, co nam się przydarza.

Przeżyła pani jako dziecko śmierć mamy. A z drugiej strony miała pani przywilej być córką artystów, co zdaniem wielu ludzi pomogło pani w karierze. Czyli dostała pani od losu pełen pakiet.

Tak, to wszystko mnie zbudowało. Jestem osobą wysoko wrażliwą, wiem, co to *overthinking*, takie nadmyślenie, myślowe ADHD. Mam coś takiego, że wszystko mocno analizuję, zastanawiam się, jak ktoś inny to odbiera, mój wewnętrzny domorosły psycholog cały czas pracuje.

To chyba obciążające.

O tak, bardzo, dlatego trudno mi zdobyć się na odpoczynek. W związku z tą moją nadwrażliwością trudne przeżycia mogły mnie przytłoczyć, mogłam ich nie unieść. A okazuje się, że zbudowały mi twardą skorupę, proporcjonalną do wrażliwości. Jako córka swoich rodziców na początku miałam mocne ambicje, żeby nikt nie pomyślał, że jest mi łatwiej, więc nie chodziłam na skróty, pracowałam więcej, niż mogłam, trochę tak, żeby coś udowodnić sobie, krytykom, mediom, publiczności, mojemu otoczeniu. Dopiero niedawno sobie to uświadomiłam.

Z tego powodu wyjechała pani do Stanów?

W pewnym sensie tak, ale głównie jednak dla samej siebie, po to, żeby zdobyć niezależne opinie, żeby ocena mnie jako artystki odbywała się w oderwaniu od mojej historii, rodziny, żeby zweryfikować mój talent. Nie to, że nie wierzyłam w niego, ale przechodziłam pewien rodzaj kryzysu tożsamości, potrzebna mi była konfrontacja ze światem, w którym jestem anonimowa, w którym patrzono by na mnie tylko przez pryzmat moich umiejętności. Wyjazd okazał się w tym bardzo pomocny. Na jam session poproszono mnie o solówkę nie dlatego, że jestem znana, tylko dlatego, że im się podobało, jak śpiewam. Potrzebowałam takiego wzmocnienia – wolnego od kontekstu, kiedy liczy się nie to, kto za mną stoi, tylko to, co sama znaczę.

Była pani śpiewającym dzieckiem, w wieku 10 lat zdobyła platynową płytę. Cała Polska kochała Natalkę, ale też projektowała jej karierę. Trudno było się z tego uścisku wyrwać?

Co więcej, ludzie wiedzieli, jak mam żyć, każdy rościł sobie prawo do radzenia mi, co powinnam robić, jakie piosenki śpiewać, jak wyglądać, jak się ubierać i z kim być. Najlepiej, żebym była kontynuacją mojej mamy. Dorastałam na oczach ludzi i tak, jak życie innych dzieci rozgrywa się na tle rodziny i przyjaciół, tak moje rozgrywało się na tle całej Polski. Nie było łatwo się z tego wyzwolić. Ale chyba się udało. W wieku 20 lat, czyli bardzo młodo, nagrałam pierwszą płytę – „Światło". Największy sukces przyszedł wraz z płytą „Puls" w 1997 roku. Moją publicznością były wtedy nastolatki, ludzie młodzi, to był szał – fani stojący godzinami po autograf, ochrona. Oni nie wiedzieli, kim była moja mama, przychodzili na koncerty dla piosenek „Im więcej ciebie, tym mniej", „Światło", „W biegu". Dopiero na trzeciej płycie nagrałam piosenkę z głosem mamy: „Tyle słońca w całym mieście" i dopiero wtedy moja młoda publiczność połączyła kropki, dowiadując się – często od rodziców – o mojej historii. Ale dwie pierwsze płyty nagrałam na własnych zasadach, często sama wyrabiając sobie kontakty i czasem unikając rad taty.

Jedną z trudności, z jaką zapewne się pani mierzy, jest to, żeby być kustoszką pamięci o mamie i jednocześnie autonomiczną artystką i osobą.

Od lat odmawiam propozycjom śpiewania piosenek mamy, choć wspieram wydarzenia, które czczą jej pamięć. W tym roku w Opolu zaśpiewałam jej piosenkę z Kubą Badachem, a także inną, mniej znaną, na koncercie poświęconym Wojtkowi Trzcińskiemu. Zgodziłam się, bo ten rok jest rocznicowy – minęło 75 lat od urodzin mamy i 40 od śmierci.

Na początku mojej drogi artystycznej pomyślałam, że muszę podjąć decyzję: albo zawalczę o siebie, albo będzie mi potem trudno się odbić od postrzegania mnie w kontekście mamy. To była więc świadoma decyzja. Z drugiej strony bardzo zależy mi na tym, żeby pamięć o mamie trwała. W tym roku ukazuje się jej złota kolekcja na winylu oraz planujemy jesienią album z wersjami zremasterowanymi jej utworów. 12 października odbędzie się w Łodzi piękny koncert „Życia mała garść", poświęcony pamięci moich rodziców, pod moją opieką artystyczną. Zależy mi, żeby te wydarzenia miały jakość, więc nie może ich być dużo, ale z drugiej strony – nie blokuję inicjatyw ludzi, niektóre rzeczy dzieją się poza mną.

Po raz pierwszy mogę publicznie powiedzieć, że powstaje musical „Tylko mnie poproś do tańca" w Teatrze Muzycznym w Poznaniu, z inicjatywy dyrektora Przemysława Kieliszewskiego. Długo wahałam się, czy dać zielone światło, ale w końcu to miasto rodzinne mamy, więc gdzie, jak nie tam. A ponieważ mam zapisane na swoim wewnętrznym dysku piosenki mamy, z tekstami, które znam na pamięć, i jej historię, której jestem przecież częścią, poszłam o krok dalej, choć tego nie planowałam. Gdy poproszono mnie o wybór utworów i dopasowanie ich do wydarzeń, w dwa dni napisałam *treatment* libretta, jakbym się pod coś podłączyła. W ogóle niesamowite jest to, jak te piosenki łączą się z życiem, jakby komentowały to, co się dzieje, a niekiedy wręcz wyprzedzały to, co się stanie. Całość scenariusza pomogła mi napisać Ałbena Grabowska, która również odpowiada za dialogi.

Teraz jesteśmy na etapie pracy z reżyserem Sebastianem Gonciarzem, z którym współpracowałam kiedyś przy musicalu „Miss Saigon" w Teatrze Muzycznym Roma, więc świetnie się rozumiemy. Sprawuję również opiekę muzyczną, a aranżacje powierzyłam mojemu mężowi i synowi. To dla mnie zupełnie nowy artystyczny obszar. Jestem podekscytowana.

Od 25 lat jest pani w tym samym związku z muzykiem Michałem Dąbrówką. To rzadkie wśród artystów. ►

Myślę, że bardzo ważną kwestią jest wybór, moment, kiedy decydujemy, że to ten, a nie inny człowiek, te, a nie inne wartości. Jeżeli stawiamy na rzeczy ulotne, związek też może ulecieć. Stawiając na przykład tylko na fizyczny aspekt, z góry opieramy wszystko na chwiejnej fasadzie, nie biorąc pod uwagę tego, że później trzeba każdego dnia być razem we wszystkich odcieniach życia – w trudzie, smutku, radości. Jeżeli to jest właściwa osoba, to nie ma takich problemów, których nie da się przejść. Problemy i kryzysy były, są i będą, nie próbowałam nigdy lukrować związku. To nie jest tak, że jesteśmy ze sobą 25 lat, zbudowaliśmy sobie pomnik i na nim stoimy. Cały czas, codziennie, mierzymy się z wyzwaniami. Lubię porównanie związku do gry Jenga, które stworzyłam w piosence pod tym tytułem. Ta gra polega na wspólnym budowaniu konstrukcji, dodawaniu i odejmowaniu elementów, wystarczy jedno niewłaściwe drgnienie i wszystko może się zawalić.

U was tych drgnień może być dużo, bo razem pracujecie.

To, co na pewno nas łączy, to pasja i wrażliwość, oczywiście też na muzykę, podobny gust, ale każdy wnosi do naszych projektów coś innego. W 2010 roku nagraliśmy płytę „Comix" z naszymi piosenkami, tylko we dwoje, sami ją wyprodukowaliśmy, nawet sygnowana była wspólnym wizerunkiem i nazwiskiem. Pamiętam, że to był fajny czas, duże wyzwanie, ale też przyjemność. Chociaż muszę przyznać, że czasem w pracy musiałam być takim trochę żandarmem. Dla mojego męża sam proces jest frajdą, ja z kolei preferuję sprawczość. Proces oczywiście też jest wspaniały, ale niecierpliwi mnie efekt, więc widzę cel. Dlatego żyję z notesem w ręku, planuję, lubię zamykać rozdziały i otwierać nowe. Lubię puentę. Jest nią wydana płyta, zrealizowany projekt, koncert, teraz musical będzie puentą mojej pracy i wizji. Musiałam więc być żandarmem, mówić: słuchaj, musimy kończyć, bo jutro mamy deadline. Uważam, że deadline jest wspaniałym sprzymierzeńcem artystów.

Dla dzieci też bywa pani żandarmem?

Myślę, że one nie mają ze mną czasem łatwo. Jestem pracowita, mam ksywę „Natalia jeszcze bym powalczyła Kukulska". To wynika też z perfekcjonizmu. Nie lubię robić czegoś po łebkach, jestem systematyczna. To śmieszne, że kiedyś babcia zarzucała mi, że się spóźniam, jestem chaotyczna, niesystematyczna. Widocznie to przepracowałam. Jeśli chodzi o dzieci, to czasami widzę, że czas przecieka im przez palce, ale wiem też, że nie mogę wywierać na nich presji, bo ten wiek tak ma. Nie powiem: „Aniu, ja w twoim wieku nagrałam płytę, ty też powinnaś", bo każdy ma swoje życie do przeżycia. Moje dzieci wiedzą, że jestem trochę „kontrola i presja". Mam tego świadomość, staram się im odpuszczać, ale ponieważ widzę, jak są zdolni, to czasami mam poczucie, że mogliby robić więcej. Na szczęście zaraz przychodzi mi do głowy refleksja, że może to ja tkwię w pułapce i jestem na smyczy własnych obciążeń. Że może warto zwolnić czy nawet zwiać, jak śpiewam w piosence „Bez kontaktu".

Pani dzieci nie miały chyba wyboru, muzyka kształtuje je od pokoleń.

Mają talent, ale możliwość wyboru też. Najstarszy Janek jest aktywnym muzykiem, skończył kompozycję i aranżację w Akademii Muzycznej w Katowicach, gra na perkusji, między innymi z młodą artystką Zalią, ale czasem także ze mną, na przykład w chopinowskim projekcie „Czułe struny", z którym byliśmy razem na EXPO w Osace. Podróże to fajne bonusy naszej pracy. Janek powiedział, że najchętniej grałby tylko dla przyjemności, praca, podejście „bo muszę" odbiera jakby czar temu zawodowi. A ja uważam, że jeśli spędzam w pracy tak dużo czasu, to fajnie jest ją lubić. Pasja, z której można się utrzymać? Najlepiej! Starsza córka studiowała musical w Londynie, o czym marzyła. Wróciła z dobrym doświadczeniem, ale i z rozczarowaniem. Fascynują ją skrajne gatunki, od hip-hopu po operę. Nie mogę nic jej układać, więc tylko obserwuję i wspieram. Najmłodsza Laura też jest utalentowana, uczy się w szkołach muzycznych, gra na pianinie, lubi śpiewać i tańczyć. Jest chyba najbardziej wrażliwa z całej trójki, więc już zaczynam się o nią bać.

Nie zniechęcałam dzieci do tego zawodu, to jedyna droga, którą znam, w której mam jakiekolwiek rozeznanie, chociaż jest niezwykle kapryśna, nieprzewidywalna. Sukcesu nie da się zaplanować, przeboju też, bo nie zawsze jest tak, że wystarczy użyć pewnych akordów i zabiegów. Nawet gdy wszystko się zrobi zgodnie z tak zwaną sztuką, to okazuje się, że to nie działa. Jest w tym jakaś magia albo metafizyka. Chciałabym, żeby dzieci nie czuły presji, że my oczekujemy, żeby szły naszą drogą. Syn naprawdę nas zaskoczył wyborem perkusji, bo wcześniej niespecjalnie się interesował grą taty, bardziej obserwował naszych kolegów klawiszowców, a potem postawił jednak na bębny, choć też pięknie gra na pianinie. ►

Nie powiem: „Aniu, ja w twoim wieku nagrałam płytę, ty też powinnaś", bo każdy ma swoje życie do przeżycia. Moje dzieci wiedzą, że jestem trochę „kontrola i presja". Mam tego świadomość, staram się im odpuszczać, ale ponieważ widzę, jak są zdolni, to czasami mam poczucie, że mogliby robić więcej.



Myślę, że wiele naszych czytelniczek jest ciekawych, jak udaje się pani pogodzić role matki trójki dzieci, żony i kobiety realizującej swoje pasje.

Zawsze jest coś kosztem czegoś. Nie jest tak, że parę lat poświęciłam dla zawodu, parę dla rodziny, to się przeplata, tkam gęsto.

Odwołuje się pani do metafory Natalii de Barbaro z „Przędzy"? Prawda, że trafnie oddaje nasze życie jako tkaczek?

Tak, czytałam, bardzo lubię tę teorię i wnikliwe obserwacje autorki. Tkam gęsto w takim sensie, że łączę i pracę, i życie rodzinne z uważnością i czułością, o której pisze Natalia de Barbaro. Jestem czujna, żeby nie zapędzić się w pracy, sfera rodzinna jest dla mnie na tyle ważna, że szybko przychodzi myśl: okej, spełniam się, ciężko pracuję, ale po co to robię? Aha, po to, żeby być szczęśliwą, a szczęście to też, albo przede wszystkim, rodzina. To zawsze musi iść w parze. Z drugiej strony wiem, że gdybym była tylko mamą zajętą problemami dzieci, superidealną w ogarnianiu ich szkolnych spraw, to druga część mojej natury byłaby stłamszona. Bo kocham tworzyć, jestem wizjonerką. Cały czas więc trzymam te dwie linki. I jak za bardzo pociągnę jedną, muszę pociągnąć dla równowagi tę drugą, żeby złapać balans.

Psychologowie podkreślają, że dzieci są szczęśliwe, gdy ich rodzice są szczęśliwi.

Trochę czasu zajęło mi, zanim to zrozumiałam. Czytałam ostatnio raport na temat dobrostanu Polek w wieku od 18 do 75 lat. I okazało się, że najmniejszy dobrostan odczuwają osoby młode, między 18. a 25. rokiem życia. Myślę, że wiem dlaczego.

Dlaczego?

Bo trzeba dokonać wtedy najwięcej wyborów, a mamy czasy, które dają zbyt wiele możliwości, zbyt wiele bodźców. Stąd u młodych problem z podjęciem decyzji – czy chcę na pewno tego, skoro ciągnie mnie też co innego, a wszystko pięknie podane, opakowane. Czasem za tymi możliwościami nie stoi człowiek, tylko algorytmy, AI. Mam nadzieję, że sztuczna inteligencja nas jednak we wszystkim nie zastąpi.

AI to dzisiaj jedno ze źródeł naszych lęków, obok tych spowodowanych wojnami, kryzysem klimatycznym. Jak pani sobie z nimi radzi?

To bardzo trudne pytanie. Samo to, że żyjemy w czasach, w których myślimy o czymś takim, jak spakowany plecak na wszelki wypadek, o zapasach wody, schronach, jest z jednej strony rozsądne, a z drugiej – zatrważające. Wiadomo, że „bilet jest w jedną stronę", jak kiedyś śpiewałam, i ta meta to coś naturalnego. Natomiast zagrożenie podsycane przez media na całym świecie jest dla mnie, osoby wrażliwej, bardzo obciążające. Nie chcę się temu poddać. Nie czekam, aż coś złego się wydarzy, jak tego chcą ci, którzy te lęki wywołują. Staram się być gotowa na wszystko, ale ta myśl nie może mi przysłaniać życia, ciągnąć w dół. Wydaje mi się więc, że jedynym sposobem radzenia sobie z lękami jest żyć tu i teraz. „Zawsze jest ten właściwy moment". Do takiego podejścia dojrzałam z wiekiem.

Wcześniej powracały lęki wywołane tragiczną śmiercią mamy?

Myślę, że one głęboko we mnie tkwiły. Podsycała je, zupełnie nieświadomie, moja babcia, która miała ciężkie życie – jej mama straciła w młodym wieku męża, czyli babcia straciła ojca, potem brata i córkę, czyli moją mamę. Straty, lęki, traumy są dziedziczone. Nie mogę powiedzieć, że wszystko przepracowałam, ale mam świadomość, że lęki są we mnie i że nie chcę się im poddać.

Moja babcia miała ciężkie życie – straciła ojca, potem brata i córkę, czyli moją mamę. Straty, lęki, traumy są dziedziczone. Nie mogę powiedzieć, że wszystko przepracowałam, ale mam świadomość, że lęki są we mnie i że nie chcę się im poddać.

W piosence „Bez kontaktu" śpiewa pani, że czasem trzeba zwiać, żeby być w kontakcie ze sobą. Gdzie pani zwiewa?

Tak, by być bliżej siebie, czasem trzeba być bez kontaktu. Lubię być bliżej natury, lasu, inspirujące są dla mnie góry, ale też kocham energię morza. Czasami wystarczy nie tak dużo, na pewno odbodźcowanie, kiedy nikt nas nie atakuje wielością spraw, multitaskingiem. Można też uciec w ruch, sporty. Uwielbiam narty, próbuję się regularnie gimnastykować. Przekierować rozbiegane myśli. Fajnie jest też szukać bratnich dusz, bo – o czym mówiłam na początku – mamy bardzo podobne potrzeby. W pewnym wieku potrafimy wyłapać ludzi toksycznych, interesownych, więc już nie tracę czasu na takie relacje.



Dobrostan to wolność?

Tak, bo to świadomy wybór, żeby go odczuwać, to możliwość podejmowania decyzji, rozumienia lęku, a czasem bólu. Taka wolność to wyższa szkoła jazdy, w której jestem dopiero studentką. ●

NATALIA KUKULSKA wokalistka, autorka tekstów piosenek, współautorka muzyki, producentka. Wydała 14 solowych albumów. Laureatka wielu nagród, między innymi nagrody muzycznej Fryderyk, Telekamery, nagrody publiczności na festiwalu w Sopocie.

STYLIZACJA: KATARZYNA ŁASZCZ. MAKIJAŻ: JULITA JASKÓŁKA. FRYZURY: TOMASZ SIEKLUCKI. NATALIA MA NA SOBIE UBRANIA I BIŻUTERIĘ Z NAJNOWSZEJ KOLEKCJI SOLAR X NATALIA KUKULSKA ORAZ BIŻUTERIA (NASZYJNIK, BRANSOLETKA, PIERŚCIONKI) ZOZO. NAUSZNICA & KOLCZYKI BERRIES. BUTY CESARE GASPARI, COPENHAGEN STUDIOS, MARC JACOBS, PAJ STOPY CALZEDONIA.









ARABIA SAUDYJSKA. ESENCJA ORIENTU

ODKRYJ KRAJ, KTÓRY JESZCZE NIEDAWNO BYŁ ZAMKNIĘTY PRZED ŚWIATEM. WYRUSZ W PODRÓŻ PRZEZ PUSTYNNE KRAINY, BAJKOWE OAZY, ORIENTALNE BAZARY, GDZIE UNOSI SIĘ ZAPACH KAWY I KARDAMONU, ORAZ KOSMOPOLITYCZNE MIASTA. Z LOGOSTOUR ODWIEDZISZ NAJCIEKAWSZE MIEJSCA ARABII SAUDYJSKIEJ I ZOBACZYSZ CUDA STAROŻYTNEJ ARCHITEKTURY, POZNASZ NIEZWYKŁĄ HISTORIĘ I KULTURĘ TEGO REGIONU ŚWIATA. TO WYPRAWA STWORZONA Z MYŚLĄ O PRAWDZIWYCH MIŁOŚNIKACH PODRÓŻY.

Powietrze drży od gorąca. Wokół cisza – tylko wiatr niesie zapach daktyli i kadzidła. Kilka kroków dalej pojawia się oaza – zielona wyspa w morzu piasku, gdzie strumień wody szemrze od tysięcy lat. Arabia Saudyjska urzeka fascynującymi cudami natury. Edge of the World (Jebel Fihrayn), spektakularny klif wyrastający pionowo ponad rozległą, ciągnącą się po horyzont pustynią wygląda naprawdę jak koniec świata. Spektakularne wrażenie robi też dolina Wadi Al-Disa, gdzie pionowe, czerwone ściany kanionu wyrzeźbione przez wiatr i wodę kontrastują z zielenią smukłych palm i tutejszej roślinności. Warto też na własne oczy zobaczyć Skalnego Słonia (Jabal Al-Fil). Erozja piaskowca spowodowana przez wiatr i wodę przeobraziła skałę tak, że przypomina olbrzymiego słonia. To idealne miejsce do podziwiania zachodu słońca, wypicie kawy czy herbaty, a potem spojrzenie w rozgwieżdżone niebo.

MIĘDZY KARAWANĄ A PUSTYNIĄ

Arabia Saudyjska to nie tylko piękne krajobrazy, to także kraj, w którym krzyżowały się szlaki najstarszych cywilizacji na świecie. Tędy tysiące lata temu wędrowali kupcy z południowej Arabii do portów Lewantu i basenu Morza Śródziemnego. Słynny szlak kadzidła, którym drogocenne żywice z Jemenu i Omanu trafiały do świątyń i pałaców starożytnego świata, prowadził właśnie przez tereny dzisiejszej Arabii Saudyjskiej. Po drodze powstawały miasta-oazy – Dedan, Lihjan czy Al-Ula, gdzie handel spotykał się z polityką, a kamienne mury chroniły przed pustynnymi najeźdźcami. Spacerując wąskimi uliczkami Al-Ula, pośród klimatycznych restauracji, kawiarni, sklepików z regionalnym rzemiosłem, warsztatów rękodzieła, targowisk z przyprawami, można poczuć atmosferę tych odległych czasów. Z kolei w Hegrze można odnaleźć ślady Nabatejczyków, tych samych, którzy zbudowali Petrę w Jordanii. Tutaj zostawili dziesiątki monumentalnych grobowców, rzeźbionych w skałach z niezwykłą precyzją. Imponująca nekropolia jest obowiązkowym punktem podróży po Arabii Saudyjskiej. Historia Arabii to nie tylko szlaki kupieckie – to także dzieje jednej z największych religii świata. Mekka i Medyna do dziś pozostają duchowym sercem muzułmańskiego świata, celem podróży milionów pielgrzymów rocznie. Znajduje się tutaj grób proroka Muhammada, który turyści mogą podziwiać z zewnątrz. Meczet Proroka to jeden z największych meczetów na świecie, zwieńczony zieloną kopułą i ozdobiony 10 minaretami.

TĘTNO WSPÓŁCZESNEGO ORIENTU

Podróż z LogosTour to także okazja do zanurzenie się w pulsującą energię miast – Rijad, stolica kraju, to nowoczesna metropolia pełna drapaczy chmur, centrów handlowych i futurystycznych projektów architektonicznych. Na trasie wycieczki jest też Jeddah z Pływającym Meczetem wznoszącym się przy słynnej nadmorskiej promenadzie Corniche, ciągnącej się wzdłuż brzegu Morza Czerwonego. To miejsce, które przyciąga zarówno mieszkańców, jak i turystów nowoczesnością i żywiołową atmosferą, licznymi parkami, kawiarniami i alejkami do spacerowania. W Jeddach można też podziwiać słynną fontannę króla Fahda, która wyrzuca wodę na wysokość 312 metrów, tworząc spektakularny klimat po zmroku. Z LogosTour Arabia Saudyjska staje się nie tylko celem podróży, lecz wędrówką przez wieki – od ciszy pustyni po gwar historycznych miast.





Więcej niż podróż! 45 LAT
Arabia Saudyjska z LogosTour
BIURO TURYSTYKI ZNP

Najbliższy termin wyjazdu:
01.02.2026 – 11.02.026

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

(Nie)WIDZIALNA

DZIENNIKARKA **JUSTYNA SOBOLEWSKA** PISZE BIOGRAFIĘ SWOJEJ BABCI – NIEWIDOMEJ POETKI JADWIGI STAŃCZAKOWEJ. AKTORKA **AGNIESZKA PRZEPIÓRSKA** WSPÓŁTWORZY NA PODSTAWIE KSIĄŻKI MONODRAM. I TAK MY, KOBIETY, ZYSKUJEMY NIESAMOWITĄ BOHATERKĘ. ONA SAMA ODZYSKUJE WIDZIALNOŚĆ I SŁYSZALNOŚĆ.

Rozmawia **ALINA GUTEK**
Zdjęcia **KAROLINA JÓŹWIAK**

Co czułaś, widząc na scenie babcię, słysząc jej prawdziwy głos?

Justyna Sobolewska: Przede wszystkim radość, ale też podziw dla niej, dla jej siły, dla wszystkich niezwykłych twarzy, jakie miała. W książce opisałam jedną z nich, którą odkryłam, czytając znalezione teksty i którą odgrzebałam z tego, co pamiętam. Okazało się, że Jadwiga może mieć wiele wersji, że mieści w sobie sporo różnych historii. Czułam oczywiście też wzruszenie, że ona ożyła. Ale głównie radość. Bo jej historię życia można przyszpilić na smutno. Spektakl pokazuje ją jednak inaczej, prawdziwie, czyli z dużym poczuciem humoru. I to było coś, co mnie zaskoczyło i zachwyciło.

Agnieszko, jak budowałaś swoją bohaterkę? Włożyłaś w nią dużą dozę kreacji, czy starałaś się oddać wiernie jej ducha?

Agnieszka Przepiórska: To temat do dyskusji, jak przygotowywać biografię w teatrze. Można dążyć do wiernego odtwarzania faktów, ale takie podejście często lokuje postać bliżej muzeum niż sceny. Dla mnie istotne jest coś innego – przepuszczenie bohaterki przez własną wrażliwość. To samo robią autor tekstu i reżyserka Anna Gryszkówna. Dlatego postać Jadwigi, którą pokazujemy, nie jest rekonstrukcją, to wypadkowa naszego wspólnego postrzegania jej osoby. Praca nad tą postacią – a może raczej: praca z Jadwigą – przebiegała wyjątkowo łagodnie. Ona w żaden sposób się nie narzucała, nie naciskała. Po prostu czekała spokojnie. A przecież bywa różnie – niektóre moje bohaterki są inwazyjne, nie dają mi spokoju, śnią mi się, męczą, wywołują zniecierpliwienie. Tymczasem przy Jadwidze miałam wrażenie, że darzy mnie zaufaniem. Myślę, że to zaufanie wynika też z zaufania Justyny – z wolności, którą nam dała. To ona pozwoliła Jadwidze wyfrunąć w nowej odsłonie. W pewnym momencie pomyślałam, że Jadwiga mieści w sobie tyle różnych tożsamości, że może być jednocześnie patronką joginek, osób niewidomych, poetek, opiekunek, a także chorych na pęcherz. Jest w niej coś z mistyczki. Święta Jadwiga.

Chociaż w tej świętości jest bardzo ludzka, z ogromnym dystansem także do siebie.

J.S.: Ona żyła blisko ziemi, codziennych spraw, troski o najbliższych, nie miała problemu z mówieniem o cielesności, o seksie też. Nie była drobnomieszczańska, nie interesowało ją, co wypada, co ludzie powiedzą. Skupiała się na rzeczach istotnych. Czyli na literaturze, pisaniu, czasami napisanie wiersza było dla niej największą sprawą dnia. Oczywiście inne sprawy też były istotne, co w spektaklu jest świetnie pokazane – była organizacja dnia i plan do zrealizowania w punktach, pierwsza kawa, porządkowanie szafek, spacer przy otwartym oknie czy froterowanie podłóg.

Nazywała tę czynność podłogojogą, co pokazuje jej poczucie humoru, ale i to, że umiała łączyć przyjemne z pożytecznym.

J.S.: Była niezwykle otwarta na wszystkie doświadczenia. Kilka miesięcy przed premierą, kiedy spotkaliśmy się u mnie (czyli u Jadwigi) z twórcami – Agnieszką Przepiórską, Anną Gryszkówną i Piotrem Rowickim – poczułam zaufanie i pewność, że mogę wszystko udostępnić: karty choroby, zapisy snów, wstrząsający testament Jadwigi. Byłam ciekawa, co z tego wyniknie.

To chyba niezwykłe dla aktorki móc korzystać z tak intymnych materiałów?

A.P.: To jak dotrzeć do pulsującego serca postaci. Wgląd w sny bohaterki jest skarbem, marzeniem każdej aktorki. Bo wiedzieć, o czym śniła, to jak połączyć się z postacią na poziomie podświadomości czy – idąc za Arnoldem Mindellem – śniącym ►







1. i **3.** Agnieszka Przepiórska jako Jadwiga Stańczakowa. **2.** Archiwalny portret Jadwigi Stańczakowej, lata 50.

ciałem. Dzięki snom mogłam wejść na zupełnie nieoczekiwany, ale też piękny poziom połączenia z postacią.

Jadwiga powtarza, że nie chce widzieć. Czy to znaczy, że dostrzegała twórczy potencjał w niewidzeniu, że dzięki temu mogła być lepszą poetką?

J.S.: Myślę, że poprzez niewidzenie rozwinęła życie wewnętrzne w takim stopniu, że zaczęło ją fascynować. Wiedziała, że to rzeczywistość niedostępna dla widzących, coś, co ma tylko ona. To dawało jej poczucie szczęścia. I ta wyjątkowość wiązała się też z poezją. Kiedy wszyscy rozmawiali, że na przykład przejechał samochód albo jaka jest pogoda, to ona mogła sobie pomyśleć: „A ja mam teraz wizję fioletowego kwiatu, nie tęsknię do widzenia".

Ciekawe, na ile to był sposób radzenia sobie z niepełnosprawnością.

J.S.: Jest taki jej wiersz, w którym pisze, że gdyby widziała, to może nie widziałaby, tylko by patrzyła. Wydaje mi się więc, że niewidzenie bardzo ściśle wiązało się z pisaniem.

Jadwiga była do tego pierwsza, załatwiała jego praktyczne sprawy, badania lekarskie, krawca, buty, kwity, to sprawiało jej radość. Dużo mu dawała, ale z drugiej strony bardzo dużo dostawała. Myślę jednak – i to był mój bodziec do napisania książki – że po śmierci Mirona była bardzo pomniejszana. Jak pytałam o nią osoby z tego kręgu, to mówiły o Mironie, jej nie było. W naszej rodzinie podobnie – ważna była twórczość Mirona, a Jadwiga? No coś pisze. Jako nastolatka poczułam, że to pomniejszanie jej mnie boli. Myślę, że impuls do napisania o niej książki wziął się z młodzieńczej niezgody na to, że ona jest tylko niewidomą przy Mironie. Przy czym jednocześnie obawiałam się pisać o latach 90., o czasach jej choroby, dlatego zanim wzięłam się do pisania minęło prawie 30 lat.

A.P.: A dlaczego się bałaś, z czego to wynika?

J.S.: Ze wspomnień. Pamięć o niej była bolesna. Miałam coś takiego, że gdy zaczynałam o niej opowiadać, to łzy same ciekły mi z oczu. Byłam świadkinią jej choroby psychicznej,

JUSTYNA: *Myślę, że Jadwiga poprzez niewidzenie rozwinęła życie wewnętrzne w takim stopniu, że zaczęło ją fascynować. Wiedziała, że to rzeczywistość niedostępna dla widzących, coś, co ma tylko ona. To dawało jej poczucie szczęścia.*

Jadwiga, poetka, wyjątkowa kobieta, jest jedną z wielu artystek, które musiały usunąć się w cień, które zostały zapamiętane jako opiekunki, żony, partnerki. Ona weszła do historii jako sekretarka i przyjaciółka Mirona Białoszewskiego. Chciałyście tym spektaklem wyciągnąć ją z niebytu, przywrócić jej miejsce, na jakie zasługuje?

A.P.: Zdecydowanie, już w samej biografii Justyny Jadwiga zyskuje podmiotowość, samodzielność, nie jest tylko przyjaciółką Mirona.

Godziła się na miejsce u boku, nie walczyła o uznanie?

A.P.: Można sobie zadać pytanie, dlaczego tkwiła w cieniu. Ale jak się żyje przy takim geniuszu, jak Miron, który był ogłoszony za życia wielkim poetą i prozaikiem, to się zostaje w przykucu.

Jestem pewna, że gdyby mężczyzna z literackimi ambicjami żył obok wielkiej poetki, to nie tkwiłby w przykucu.

J.S.: To były inne czasy. A poza tym Jadwiga uwielbiała Mirona, kochała go w pewien sposób. To ją stworzyło. Była szczęśliwa, że jest w tym miejscu, uważała, że nie ma szans, żeby tworzyć. Oczywiście gdzieś tam w duchu marzyła o tym, ale musiała ogarniać tyle przyziemnych, rodzinnych spraw. A Miron otworzył jej okna na świat poezji, co było dla niej najbardziej radosną sprawą w życiu. Myślę, że jako niewidoma bardzo nie chciała być ofiarą, żeby się nad nią litowano. Chciała czuć się osobą niezwykłą i nią była. A czasy były inne i to, co było dla niej oczywiste, dziś już nie jest. Choćby dwór kobiet wokół Mirona – od rana przychodziły sprzątać, szorować klozet i zmieniać pościel, zanim przyjdą goście. Były szczęśliwe, że mogą tak usłużyć wielkiemu poecie. pomieszkiwałam z nią na studiach. Czułam się kompletnie bezradna wobec tego, co się z nią działo, nie rozumiałam, dlaczego staje się zupełnie kimś innym w psychozie maniakalnej. Kiedy potem zajrzałam do jej tekstów, to zobaczyłam, że nawet wtedy bardzo intensywnie pracowała, pisała wiersze, piosenki. Pisanie książki pomogło mi zdjąć strach i zobaczyć ją bez maski choroby.

A.S.: Przy każdej bohaterce moich monodramów, czy przy Ginczance, czy przy Walentynowicz, czy przy Simonie, daje o sobie znać problem: nieobecna – obecna, wychodzenie z cienia. Tak się składa, że przy moich bohaterkach jest fokus na jakiegoś mężczyznę: przy Ginczance na Tuwima, przy Walentynowicz na Wałęsę, przy Sadowskiej na jej syna Grzesia Przemyka. Kiedy przeczytałam biografię Jadwigi, to napisałam do Justyny z pytaniem, czy ktoś już zgłosił się po Jadwigę.

J.S.: A ja zaczęłam skakać z radości, bo to było moje marzenie, żeby Agnieszka zagrała Jadwigę.

A.P.: Zainteresowanie Jadwigą szło z różnych stron. Miałam ustalone, że będę robiła ten monodram w następnym sezonie, a wtedy dostałam propozycję z Mazowieckiego Instytutu Kultury, żebym zrobiła Jadwigę w ramach Festiwalu Sztuki Kobiet Persona. Monodram współprodukuje Muzeum Jana Kochanowskiego w Czarnolesie.

Jadwiga jest niezwykła i zwyczajna zarazem. Myślę, że dlatego jej historia tak rezonuje ze współczesnymi kobietami.

A.P.: Twórczość Jadwigi jest dla mnie fascynująca, bo ona jest „dzisiejsza", wyprzedza epokę w przełamywaniu różnych tabu, na przykład jeśli chodzi o choroby psychiczne, ona szczerze

opisywała swoje stany. To moim zdaniem jest więcej warte niż krągłe słowa największych metafor. Jedna z osób, która była blisko przy projekcie, powiedziała, że przy Jadwidze mogłaby kierować myśliwcem. Wiele osób poczuło dzięki niej, że swoje ułomności można przezwyciężyć. Tego uczy Jadwiga. Jej napęd do życia, energia to coś unikalnego, niewiele ludzi to ma. Niektórzy zapadają się w chorobie, nie oceniam tego, tylko chcę zauważyć, że Jadwiga pokazuje, że można zaakceptować to, co nas spotyka. To wielki dar, ona to pewnie sobie wypracowała, bo programowała swój umysł różnymi technikami, miała samozaparcie, żeby codziennie trenować, pracować, czyścić podłogę i tak dalej. Mam wrażenie, że ona chwyta się tych życiowych czynności, żeby przetrwać. Jaką trzeba mieć siłę, żeby to robić!

Jadwiga daje nam wszystkim lekcję, jak sobie radzić, gdzie szukać sensu życia. Szuka go w prostych czynnościach.

J.S.: Na początku książki zacytowałam wiersz Świrszczyńskiej: „wszystkie chwyty dozwolone" o łapaniu się wszystkiego, żeby nie zapaść się w przepaść. I Jadwiga też chwytała się tych prostych czynności, żeby się nie osunąć w ciemność, co się jej udawało. Wiedziałam, że jest silną kobieta, taką miałam w pamięci. Ale kiedy zaczęłam pracować nad książką i poznałam ją nie tylko jako babcię, to poraziła mnie niesłychaną siłą. Ta siła objawiała się ciągłym przeobrażaniem się, bo ona musiała ciągle przystosowywać się do nowego, trzymać życie w garści, stwarzać się na nowo. Największym zaskoczeniem było to, że przewidywała, że w przyszłości będzie czytana. To było coś niesamowitego! Wiedziała wręcz, że ja jej w tym pomogę. 40 lat temu kompletowała teczki z materiałami, przygotowała opis mieszkania, w którym teraz mieszkam – to archiwum, gdzie każdy przedmiot jest naznaczony dotykiem umarłych mieszkańców. Ona tę swoją teraźniejszość przeniosła w przyszłość. Była przekonana, że jej twórczość będzie miała czytelników. To zaskakujące zwłaszcza dziś, kiedy rzadko ma się poczucie, że cokolwiek da się wysłać w przyszłość. W latach 90., kiedy jej twórczość nie istniała w obiegu, wiedziała, że przyjdzie taki czas, że jej wiersze trafią do czytelniczek! Jej teksty leżały 20 lat w WL, ale była spokojna.

Była też bardzo dobrze przygotowana do śmierci, spisała testament, przygotowała listy dla rodziny. I moje największe odkrycie – jej archiwum dźwiękowe. Ona nagrywała czytającego swoje utwory Mirona, dzięki czemu mamy skarb literacki. W dodatku Miron czyta też jej dzienniki. Jadwiga w tych nagraniach mówi wprost: „A teraz puenta tego spotkania, drodzy słuchacze". Do kogo mówi wtedy, w roku 1977? Do przyszłych słuchaczy. Przygotowała nawet słuchowiska na przyszłość. Dzięki pracy nad książką odkryłam też, że było w niej więcej światła niż mroku.

Żydowskie korzenie też odkryłaś dzięki niej?

Żydowska linia naszej rodziny była ukryta, zapomniana. Odkryłam ją razem z książką o Jadwidze. To ona wprowadziła mnie w tę tożsamość, pokazała jako coś naszego. Dzięki niej odnalazłam groby rodzinne na cmentarzu żydowskim i w pewien sposób połączyłam się z przodkami ze strony mamy. Jadwiga czuła się Żydówką najbardziej wtedy, kiedy Żydzi byli atakowani, czyli w przedwojennej Polsce, w czasie okupacji i potem w 1968 roku. Antysemityzm to dla całej rodziny szok, ona się z tego podniosła, natomiast jej ojciec dźwigał strach żydowski, nigdy nie wyszedł z wojny.

Twoja książka o babci spowodowała powrót rodziny do przeszłości?

Nie, książka w pewnym sensie zamknęła rozmowę na ten temat. To znaczy – wypełniła puste miejsca, których się nie dotykało, i być może spowodowała, że ciężar milczenia zniknął, pewne rzeczy zostały powiedziane, więc można patrzeć w przyszłość.

AGNIESZKA: *Może Jadwiga byłaby dzisiaj autorką książek i programów „Jadwiga – jak żyć". Byłaby taką Ewą Woydyłło czy Ulą Dudziak. Mentorką dla innych kobiet. Miała ciężkie życie, a mimo to emanowała radością, wynikającą ze świadomości wartości życia.*

A.P.: W tradycji żydowskiej bardzo ważne jest, aby na duchowym poziomie zmarli zostali upamiętnieni, żeby mieli imiona i nazwiska, zostali odprowadzeni. Według mnie książka Justyny to właśnie zrobiła. Takie upamiętnienie jest zawsze oczyszczające, mimo że czasem może wywołać niezgodę niektórych członków rodziny.

J.S.: Nie mieliśmy pojęcia o całej linii Strancmanów. Tymczasem ci wszyscy przodkowie wrócili do nas. Trudno nazwać to doświadczenie, kiedy zmarli wracają gromadnie ze swoimi imionami, nazwiskami, datami. Na przykład Szmerek Sztrancman. Nic o nim nie wiadomo, poza imieniem i nazwiskiem, bardzo szeleszczącym, jak szept. Ale przynajmniej wiem, że istniał.

A.P.: Miałam podobnie przy monodramie o kobietach gwałconych na warszawskim Zieleniaku w czasie wojny. Przed spektaklem poczułam, fizycznie wręcz, że są uwięzione, a po – że mogą iść w stronę światła.

W dyskursie społecznym niezwykle istotne jest świadome nazywanie i opisywanie zjawisk, które dotychczas funkcjonowały w sferze milczenia, wyparcia lub tabu. Proces ten – chociaż często wywołuje napięcia, spory, a nawet konflikty – stanowi nieodzowny element dojrzewania wspólnoty i warunek niezbędny do jej dalszego rozwoju. Psychologia społeczna i socjologia potwierdzają, że mechanizmy wyparcia czy zbiorowego zapomnienia mają krótkotrwałe działanie ochronne, lecz w dłuższej perspektywie prowadzą do powielania traum i utrwalania systemowej nierówności. ►

Dlatego tak ważne jest, byśmy nie unikali rozmów o przeszłości. Nie po to, by trwać w resentymentach, lecz po to, by kolejne pokolenia rozumiały, czym są wojny, jakie są ich przyczyny i konsekwencje, jak łatwo zatracić humanistyczne wartości w imię ideologii. Mówienie o historii – zwłaszcza tej bolesnej – jest aktem odpowiedzialności. Jest również pierwszym krokiem w stronę wspólnoty, która nie boi się konfrontacji z prawdą.

W spektaklu widzimy kobietę z niepełnosprawnością, a mimo to mającą w sobie całe pokłady pozytywnej energii. Pozycja świecy, perfekcyjnie wykonana, do tego w uroczej kwiecistej sukience, to majstersztyk.

J.S.: Myślę, że Jadwiga daje niesamowitą siłę. Ja to czuję jako osoba pisząca o niej, Agnieszka pewnie czuje jako aktorka wcielająca się w nią. Na spotkaniach z czytelnikami i po spektaklu, słyszę, że Jadwiga bardzo dużo daje ludziom, którzy czują różne bariery i ograniczenia, którzy muszą się przebijać z powodu niepełnosprawności, ale i różnych szklanych sufitów. Bardzo dużo osób podchodzi do mnie i mówi, że Jadwiga dała im siłę. Jadwiga była też społeczniczką, zaangażowaną w sprawy niewidomych, walczyła, żeby ułatwiać im życie i funkcjonowanie w społeczeństwie. Dla mnie ważne jest też to, że jako bohaterka spektaklu dużo robi dla współczesnych ludzi.


Justyna Sobolewska i Agnieszka Przepiórska.

Pewnie teraz gdzieś się z tego cieszy.

J.S.: O tak. Ona miała też taki rys musicalowy, mogła nagle zatańczyć kankana. Kręciła hula-hoop tak, że jej tego jako dziewczynka zazdrościłam. Oni z Mironem świetnie się razem bawili. Myślę, że widzowie i czytelnicy to czują i ją za to uwielbiają. Żyła w bardzo trudnych czasach, nie widziała, otarła się o śmierć z powodu raka, miała ciężką depresję i myśli samobójcze, trafiała często do szpitala psychiatrycznego, a mimo to cieszyła się z małych rzeczy. Okazuje się, że jej stosunek do życia jest dzisiaj dla ludzi niezwykle inspirujący. Jestem zaskoczona, jak to działa! Z rozmów z czytelniczkami wiem, że czują z nią kontakt.

A.P.: Myślę, że dzisiaj taka osoba jak ona, miałaby książki i programy „Jadwiga – jak żyć". Byłaby taką Ewą Woydyłło czy Ulą Dudziak. Mentorką dla innych kobiet. Widziała głodujących, umierających, sama miała ciężkie życie, a mimo to miała w sobie radość, ale nie taką infantylną, tylko wynikającą ze świadomości wartości życia. Dla mnie jest mędrczynią, nauczycielką życia. Ufam jej. Bo jak ktoś mówi, że można cieszyć się życiem, a nie przeżył żadnych trudności, to nie wzbudza mojego zaufania. Podłączyłam się do jej siły, jestem więc może takim trochę wampirem energetycznym. Ona naprawdę mnie zasila.

J.S.: Słyszę to od wielu osób, że Jadwiga przede wszystkim zasila, że strasznie dużo daje.

A.P.: Mam poczucie, że Jadwiga była jedną z tych kobiet, które potrafiły nie tylko dawać, ale również brać – co, niestety, wciąż nie jest oczywiste w przypadku kobiet. Społeczne oczekiwania wobec kobiecej postawy – empatii, poświęcenia, rezygnacji z siebie – sprawiają, że wiele z nas oddaje wszystko, pozostając na końcu z pustymi rękami. Jadwiga natomiast – w swojej cichej, ale konsekwentnej obecności – potrafi przyjąć. Przyjęła od nas coś, co przez dekady było jej odmawiane: widzialność. Wreszcie jest czytana, słuchana, obecna. Jest coś jeszcze. Jadwiga poprzez eksperymentowanie ze swoją świadomością osiągnęła niezwykłą jasność widzenia. W pewnym sensie przypomina Rachelę z „Wesela", która widziała więcej niż inni. Umiała patrzeć głębiej, poza powierzchnię. W tym sensie Jadwiga miała zdolność wybiegania w przyszłość – nie jako prorokini, ale jako kobieta, która poprzez swoją wrażliwość i intelekt przeczuwała nadchodzące zmiany. Jej pisanie nie było tylko świadectwem czasu, lecz także formą subtelnej wizji – próbą uchwycenia tego, co dopiero miało nadejść. Jej testament, który czytam na końcu spektaklu, bardzo mnie porusza.

Dziękuję, że mogłam dzięki wam poznać Jadwigę. Kobietę, która dostała od życia strasznie dużo trudności, ale potrafiła przekuć je w moc. To bardzo budujący przykład na nasze czasy.

J.S.: Jadwiga była postacią właściwie nieznaną, nawet po tym, jak zagrała ją Krystyna Janda w filmie Andrzeja Barańskiego „Parę osób, mały czas". Pojawiała się tylko w kontekście Mirona. Ale myślę, że dzięki Agnieszce to się zmieni. Ona nie jest z panteonu, ale z życia. Zwykła, codzienna, bliska ludzi. ●

AGNIESZKA PRZEPIÓRSKA aktorka teatralna (związana z Teatrem im. Juliusza Słowackiego w Krakowie) i filmowa. Tworzy monodramy o wyjątkowych kobietach, m.in. Simonie Kossak, Barbarze Sadowskiej, kobietach gwałconych w czasie wojny na warszawskim Zieleniaku. Laureatka Nagrody im. Aleksandra Zelwerowicza dla najlepszej aktorki ubiegłego sezonu.

JUSTYNA SOBOLEWSKA dziennikarka, obecnie związana z tygodnikiem „Polityka", krytyczka literatury, pisarka. Autorka biografii swojej babci – poetki Jadwigi Stańczakowej. Monodram „Jadwiga" można zobaczyć 17 i 18 września w Mazowieckim Instytucie Kultury w Warszawie.

STYLIZACJA I MAKIJAŻ: JOANNA ŁUKJAŃCZUK, REŻYSERKA KREATYWNA SESJI: MAŁGORZATA WACH.

Bielenda

nowość

EGZOSOMY młodości

MOLEKULARNA KURACJA

NA ZMARSZCZKI, UCIĄŻLIWE PRZEBARWIENIA I PLAMY SPOWODOWANE WIEKIEM

50+ 60+ 70+



Bioaktywne MOLEKULARNE EGZOSOMY – liposomalny kompleks depigmentacyjny Melano Perfect.

Już po 4 tygodniach:	
Redukuje długość zmarszczek nawet o	-22%[1]
Liftinguje i poprawia napięcie skóry	97%[2]
Wygładza, poprawia strukturę skóry	93%[2]
Redukuje przebarwienia	80%[2]



SKUTECZNOŚĆ KREMU POTWIERDZONA BADANIAMI

[1] Badania aparaturowe, wartości maksymalne.
[2] Test samooceny. Dotyczy kremu 50+. [3] Dotyczy kremu 60+.

sprawdź





ZA TYDZIEŃ, MIESIĄC, ROK

TO DLA NIEGO GORĄCY CZAS – TUŻ PRZED Ppremierą FILMU „CHOPIN, CHOPIN!". JEST ROZCHWYTYWANY. A JEDNAK **ERYK KULM** ZNALAZŁ DLA NAS CHWILĘ, ŻEBY POROZMAWIAĆ. O FILMOWEJ KUCHNI, GRANIU NA FORTEPIANIE I PRZECHODZENIU NA JAŚNIEJSZĄ STRONĘ.

Rozmawia **ZOFIA FABJANOWSKA**
Zdjęcie **JULIA JARACZ/KONEWKA STUDIO**

Jak się czujesz?

Jest wspaniale, świat jest piękny. Pewnie nie powinno się tak mówić w kontekście tego, co się na świecie dzieje, ale przynajmniej bywa piękny. A ja wreszcie jestem w stanie to zauważyć.

Kiedy widziałam cię parę miesięcy temu, jeszcze w czasie trwania zdjęć do filmu „Chopin, Chopin!", sprawy miały się chyba trochę inaczej...

Nie było łatwo, to był naprawdę wyjątkowy i trudny proces. Praca nad postacią Chopina wiązała się z ogromną presją. Zegar tykał, stres się kumulował. Cały czas czułem, że może mi się nie udać.

Czego obawiałeś się najbardziej?

Przede wszystkim, że nie zdążę się nauczyć grać wszystkich utworów, wiedziałem, że aktorsko jestem w stanie podołać, ale o sceny przy fortepianie bałem się strasznie. W całym filmie miałem do zagrania ponad 20 fragmentów muzycznych. I tego nie da się przeskoczyć, przyśpieszyć, nie da się tego zrobić inaczej, jak tylko ćwiczyć, ćwiczyć i ćwiczyć – albo coś umiesz zagrać, albo nie.

Skąd decyzja, że naprawdę będziesz wykonywać w filmie Chopinowskie utwory? Nie pamiętam, aby ktoś przed tobą zdecydował się na aż tak odważny krok. Bywa, że aktorzy i aktorki faktycznie grają na fortepianie przed kamerą, ale aż tyle i tak wymagający repertuar? Mogliście to przecież jakoś zamarkować...

Tylko że takie decyzje trzeba podejmować przed rozpoczęciem zdjęć i też wpływają na efekt, który potem widać na ekranie. Bo jeżeli umiem wykonać utwór, to kręcimy scenę w jednym ujęciu. A jeśli nie, musimy robić cięcia i to już widać. Trzeba też dostosować sprzęt. U nas na planie był taki specjalny obiektyw, wyglądający trochę jak peryskop, tylko do góry nogami – oko „peryskopu" szło za rękami przesuwającymi się po klawiaturze, kiedy grałem pasaż. Jakby moje ręce prowadziły kamerę. Takie rozwiązanie nie byłoby możliwe, gdybym nie grał naprawdę.

Czy to ty wymyśliłeś, że rezygnujecie z markowania?

Już w pierwszych rozmowach o filmie usłyszałem od Michała [Kwiecińskiego, reżysera – przyp. red.], że skoro uczyłem się gry na fortepianie, to dlaczego by nie spróbować. I chociaż było to właściwie niewykonalne, biorąc pod uwagę, że nie grałem Chopina – w ogóle muzyki poważnej – od 15 lat, zgodziłem się, a potem zaczęła się naprawdę intensywna praca: codzienne ćwiczenia przez kilka miesięcy, nawet po sześć godzin dziennie. To był wymagający proces, pełen wyzwań, ale też ogromnie rozwijający. Każdy dzień dawał mi poczucie, że przesuwam swoje granice.

Kiedy wizualna koncepcja filmu była już gotowa, faktycznie nie miałeś wyjścia, ale przecież na początkowym etapie, podczas pierwszych rozmów o roli, mogłeś powiedzieć „nie".

Wiedziałem, że jeśli odmówię, będę żałować. Zgodziłem się, bo lubię wyzwania. Im trudniejsza rola, tym ciekawszy proces. Poczułem przypływ wiary, że dam sobie radę.

Choć finalnie nie wszystko się udało na sto procent – w takim sensie, że w filmie widać mnie grającego, ale dźwięk zmontowany został tak, że to, co gram w kilku miejscach, zmiksowane jest z wykonaniem zawodowego pianisty.

Twój Chopin jest człowiekiem, który, kiedy wychodzi do ludzi, jest jak promyk, ma w sobie coś bardzo żywego i ujmującego, nie brakuje mu chłopackiego uroku. To potężny kontrast z tym, co przeżywa i jak wygląda, kiedy zostaje sam. Od początku tak widziałeś tę rolę?

Film jest opowieścią o człowieku, który tak naprawdę nigdy nie jest szczęśliwy, choć jakbyś na niego spojrzała, prawie cały czas jest uśmiechnięty. Chodziło o to, żeby znaleźć w sobie ten specyficzny stan – kiedy czujesz smutek, ale wrzucasz się w sytuacje, dzięki którym przestajesz o swoim smutku pamiętać. Wychodzisz z domu, otaczasz się ludźmi, jesteś cały czas w biegu, w ruchu. Uciekasz od tego, co cię przeraża. W przypadku Chopina chodziło oczywiście o temat śmierci i choroby, która coraz bardziej dominowała, przejmowała kontrolę nad jego życiem.

Zadałem sobie kiedyś pytanie, co jest dla mnie ważniejsze – poczucie stabilności czy wolności, i zdecydowanie to drugie. Kocham nieprzewidywalność życia, nawet jeśli ma ona swój koszt.

Ciężko było uruchomić w sobie smutek, o którym mówisz?

Przy tej roli, myślę, że nie było to aż tak trudne, ponieważ przygotowania do niej były długie i wielopoziomowe. Smutek przyszedł naturalnie, przez uświadomienie sobie, z czym Chopin musiał się zmagać. To, co działo się z moim ciałem, pomagało mi wejść w ten stan. Przeciążenie organizmu dawało o sobie znać. Mimo wsparcia fizjoterapeutów czasem musiałem na chwilę odpuścić.

Miałeś zostać muzykiem – tego się po tobie spodziewano, kiedy byłeś dzieckiem?

Tak, pewnie. Jak miałem trzy lata, zacząłem coś tam sobie plumkać na pianinie i nagle rodzice się zorientowali, że może mam talent i że należałoby coś z tym zrobić. W sumie trudno,

ERYK KULM w 2016 roku ukończył wydział aktorski Akademii Teatralnej w Warszawie. Występował na deskach warszawskich teatrów: Dramatycznego, Capitol, Kwadrat oraz Studio. Ma na koncie role w filmach: „Filip", „Teściowie 2", „Bokser" czy w serialach „Kiedy ślub?" i „Klara".

KADR Z FILMU "CHOPIN, CHOPIN!" / JAROSŁAW SOSIŃSKI

żebym nie szedł w tym kierunku, zważywszy na okoliczności: w naszym domu muzyka była wszechobecna. Nie chodzi tylko o to, że mój ojciec był muzykiem jazzowym i u nas w domu odbywały się próby. Mama z kolei kochała rock'n'rolla i pamiętam, że cały czas leciało radio – panował taki miszmasz dwóch muzycznych światów: jazz i Led Zeppelini na przemian [śmiech].

Nie poszedłem do regularnej szkoły muzycznej tylko dlatego, że mieszkaliśmy pod Warszawą i codzienne dowożenie mnie na Żoliborz i z powrotem to byłoby piekło i dla mnie, i dla rodziców. Dlatego zapisali mnie do klasy o profilu muzycznym w normalnej podstawówce, a potem w gimnazjum na Ursynowie. Tylko że szybko okazało się, że wolę biegać po dworze, a nie siedzieć non stop przy instrumencie. Po dziewięciu latach nauki myślałem już głównie o tym, żeby być jak najdalej pianina. No i pojawiło się aktorstwo.

Wiele zaryzykowałeś dla roli w filmie „Chopin, Chopin!". Myślisz, że poza planem też jesteś ryzykantem?

Nie nazwałbym tego ryzykanctwem – jeśli chodzi o moje relacje ze światem i z ludźmi, najważniejsze jest dla mnie poczucie wolności, wygrywa ze wszystkim innym. I może fajnie to brzmi jako deklaracja, ale takie podejście paradoksalnie mnie w jakimś stopniu ogranicza. Uważam teatr za najpiękniejszą formę aktorstwa, kocham być na scenie, ale tak na życie, to jednak nie dla mnie. Bo jeśli dzwoni do mnie reżyserka i mówi: „Słuchaj, chcę, żebyś zagrał w filmie francuskim", to gdybym miał zaplanowane na rok spektakle, pojawiłby się problem. Nie chcę odcinać się od takich możliwości, w ogóle niekoniecznie chciałbym wiedzieć, co mnie czeka za tydzień, miesiąc, rok. Zadałem sobie kiedyś pytanie, co jest dla mnie ważniejsze – poczucie stabilności czy wolności, i zdecydowanie to drugie. Kocham nieprzewidywalność życia, nawet jeśli ma ona swój koszt.

Na samym początku naszej rozmowy powiedziałeś: wreszcie widzę, że świat jest piękny. Długo zajęło ci przechodzenie na jaśniejszą stronę?

Pracuję nad tym, jeżdżę w różne miejsca, szukam dla siebie odpowiedzi – ważna była dla mnie podróż do Indii, niedawno byłem w Peru, i chyba w końcu coś kliknęło. Wiesz, kiedy człowiek się orientuje, że ma tyle samo powodów do narzekania i do wdzięczności, to nagle wszystko wydaje się dużo prostsze, lżejsze. Stało się dla mnie oczywiste, że otacza mnie całe mnóstwo wspaniałych osób, że mam szczęście do przyjaciół, ogromną liczbę znajomych i też cały czas poznaję nowych, dobrych ludzi na mojej drodze. I że w ogóle świat wokół jest wspaniały. Albo i nie jest. A potem znowu jest.

Nadal wracasz do grania utworów Chopina? Teraz, kiedy już nie musisz ćwiczyć do roli.

Jasne! Często gram. Chciałbym tego potencjału nie zmarnować. ●

REKLAMA



WWW.ITAKA.PL



ITAKA

JUŻ MAMY LATO 26!





ZA KAŻDYM TEKSTEM STOJĄ LUDZIE

DZIENNIKARKA **RENATA KIM** W TYM ROKU ZGARNĘŁA NIEMAL WSZYSTKIE NAJWAŻNIEJSZE BRANŻOWE NAGRODY. PISAŁA O UCZELNI COLLEGIUM HUMANUM, POKAZYWAŁA SKANDALICZNE NIEPRAWIDŁOWOŚCI I NARAŻAŁA SIĘ PRZY TYM WSZYSTKIM STRONOM POLSKIEJ SCENY POLITYCZNEJ. „CHCĘ OPOWIADAĆ ŚWIAT TAK, ŻEBY BYŁ BARDZIEJ ZROZUMIAŁY" – MÓWI O SWOJEJ PRACY.

Rozmawia **JOANNA DERDA** *Zdjęcie* **MICKEY WYROZĘBSKI**

Czemu tak się na Collegium Humanum uparłaś? Dlaczego ciągnęłaś temat przez tyle miesięcy? Przecież jest tyle innych, które też kuszą.

Za każdym tekstem stali ludzie. Zgłaszali się do mnie: niech się pani przyjrzy, niech pani pomoże. Spora, może zasadnicza część tematów związanych z Collegium Humanum to była próba pokazania, jak źle czuli się pracownicy tej uczelni. Opowiadali mi historie o mobbingu, o molestowaniu seksualnym, o totalnym braku szacunku ze strony byłego rektora, o tym, jak lądowali w karetkach, które odwoziły ich na ostry dyżur, o tym, że miesiącami leczyli się u psychiatry, u psychoterapeuty – a ja miałam poczucie, że na początku zaniedbałam tę część opowieści. Bo kiedy w 2022 roku powstał pierwszy tekst (napisaliśmy go wspólnie z Kubą Korusem), ja o tym wszystkim wiedziałam. Uznałam jednak, że ważniejszy jest wątek dyplomów MBA, które są przyznawane szybko, tanio i bez specjalnych wymagań, a które, jak wiemy, otwierają drogę do spółek skarbu państwa. Wtedy jeszcze byłam przekonana, a była to końcówka rządów PiS, że ten proceder dotyczył wyłącznie nominatów partyjnych. Co okazało się, delikatnie mówiąc, niezgodne z prawdą.

I uznałaś, że nie odpuścisz, póki ludzie chcą ci o nich opowiadać?

Tak. I mam ogromną wdzięczność dla mojej redakcji, bo kiedy po półtorarocznej przerwie wracałam do tematu Collegium Humanum, miałam już kilka procesów wytoczonych przez byłego rektora i mogłam usłyszeć: nic nie rób, to dla nas za duże ryzyko. A usłyszałam: ufamy ci, pisz, jeśli uważasz, że tak trzeba. Kiedy czujesz takie wsparcie ze strony redakcji i firmy, to jest ci łatwiej, bo wiesz, że nie zostaniesz z tym sama. A to był czas, kiedy na uczelni panował absolutny chaos, rok akademicki się teoretycznie zaczął, ale praktycznie zajęcia się nie odbywały, wielu studentów błagało o pomoc. A potem aresztowano rektora i napływały kolejne tematy. Mojego bohaterstwa ani specjalnego uporu w tym nie ma, po prostu uważałam, że mam obowiązek to kontynuować, skoro ludzie mi zaufali.

Mówisz: obowiązek. Co jest dla ciebie najważniejsze w pracy dziennikarza? Obowiązek właśnie?

Chyba najważniejsze to opowiadać świat tak, żeby był bardziej zrozumiały. Dużo pisałam i piszę o kwestiach społecznych. I zawsze mam nadzieję, że tekst nie tylko będzie ciekawy, ale że posunie trochę do przodu wiedzę czytelników. Może coś zmieni? Jeśli na przykład przeczytają o dwóch matkach i ich synku urodzonym dzięki metodzie in vitro, to zobaczą rodzinę. Kobiety zakochane w sobie i kochające chłopczyka, którego znam od czasu, kiedy był w brzuchu mamy. Mam nadzieję, że czytelnicy zobaczą zwykłe dziewczyny, nie „ideologię", tylko osoby, matki, kobiety, które wzięły ślub za granicą, żeby mieć poczucie, że w miarę normalnie żyją i od lat czekają na to, żeby także Polska uznała je za równoprawne obywatelki.

Dużo piszę o przemocy, także o przemocy w rodzinie, bo mam poczucie, że to w naszym kraju temat tabu. Wiele osób uważa, że nie ma co tego nagłaśniać, problemy trzeba rozwiązywać w domu, nie wolno kalać własnego gniazda. Często to słyszę. Myślę, że im więcej tekstów powstanie, tym łatwiej będzie osobie, która jest ofiarą przemocy, podjąć decyzję, by obronić siebie, pójść po pomoc. Opowiadając o trudnych rzeczach, możemy komuś ułatwić życie, ►

pokazać, że to, co wydawało się niemożliwe do rozwiązania, da się jednak rozwiązać. Choć oczywiście czasem się nie da.

Kiedy odbierałaś jedną z nagród, mówiłaś nie o Collegium Humanum, ale o granicy polsko-białoruskiej. Dlaczego ta granica jest dla ciebie tak ważna?

Bo to miejsce, w którym państwo polskie na kilka lat zawiesiło prawa człowieka i traktuje osoby uciekające przed wojną, przed śmiercią, przed biedą jak ludzi drugiej kategorii. Pozwala na to, żeby ich wypychać na białoruską stronę, by umierali w lesie, straszy karami i realnie karze osoby, które im pomagają. Długo myślałam, że tego łamania praw człowieka dopuszcza się rząd PiS, że tu jest problem. Potem okazało się, że po zmianie władzy dzieje się dokładnie to samo i coraz mniej osób protestuje, coraz mniej osób to widzi. Pisałam o tym, co się dzieje, o wolontariuszach, o uchodźcach. Chciałam pokazać ich jak ludzi, którzy po prostu szukają lepszego życia, a może czasem życia po prostu. Zależało mi, żebyśmy zrozumieli, że to nie są, jak przedstawia to prawicowa propaganda, osiłki przyjeżdżający gwałcić polskie kobiety i zabierać nam miejsca pracy, nie, to są ludzie, którzy uciekają przed ciężkim życiem, biedą, prześladowaniami – kto, jak nie Polacy powinni tę akurat motywację zrozumieć?

Kiedy piszę o dwóch matkach i ich synku urodzonym dzięki in vitro, mam nadzieję, że czytelnicy zobaczą kochającą się rodzinę, nie „ideologię".

Byłaś w lesie. Opowiadałaś, jakie to było przeżycie.

Kilka razy wolontariusze zabrali mnie do lasu. Czasem sprzątaliśmy pozostałości po obozowiskach migrantów, czasem obserwowaliśmy, jak się zachowuje straż graniczna. Ale pamiętam, kiedy wezwał nas ciemnoskóry mężczyzna – kilka razy był przepychany, a teraz udało mu się, chciał przejść dalej, czekał na transport. Wolontariuszka, z którą poszłam, prosiła, żebym jej pomogła. „Pogadaj z nim, jeśli chcesz, możesz mu oczyścić stopy". To nie były „stopy okopowe", jakie czasem oglądamy na zdjęciach, potwornie zniszczone i przegniłe, to były stopy umęczone długą wędrówką, wymagały oczyszczenia i posmarowania maścią. Zrobiłam to. I to było jedno z najpiękniejszych doświadczeń w moim życiu. Akt mycia stóp drugiemu człowiekowi, który potrzebuje pomocy, wydał mi się niezwykle ważny, pokazał mi, jak w gruncie rzeczy łatwo możemy realnie coś dla kogoś zrobić. Myślę, że ludzie, którzy pomagają na granicy, i ci, którym pomagają, powinni nas uczyć człowieczeństwa. A my jako społeczeństwo o nich zapominamy, udajemy, że nie wiemy, co tam się dzieje, łykamy propagandę, że to są niebezpieczni migranci.

Piszesz o sprawach trudnych, o ofiarach przemocy, o ojcu, który stracił syna, o uchodźcach, społeczności LGBT – i co potem? Umiesz w głowie zamknąć jeden temat i zająć się kolejnym? Tamten znika czy twoi bohaterowie jakoś z tobą są?

Są, namacalnie, z większością mam kontakt. Nie znaczy to, że piszemy do siebie co drugi dzień, ale wielu z nich zostaje w moim życiu. Często wiem też z mediów społecznościowych, co się u nich dzieje. A jeśli chodzi o bohaterów tekstów o problemach społeczności LGBT, to wielu z nich stało się po prostu moimi przyjaciółmi. W 2010 roku rozmawiałam z Jackiem Poniedziałkiem, robiłam z nim wywiad rzekę („Wyjście z cienia", Wydawnictwo Czerwone i Czarne) – on wtedy szczerze mi opowiadał, co znaczy być gejem, który się urodził w 1965 roku w prowincjonalnym Krakowie i przez sporą część życia ukrywał swoją tożsamość przed całym światem, który nienawidził samego siebie za to, kim jest, który najczęściej mówił i myślał o sobie „jestem zboczeńcem", bo tak o nim mówił świat. Moje poczucie, że mam powinność wobec społeczności LGBT, narodziło się chyba właśnie wtedy, ze zrozumienia, że to są osoby, które mają bardziej pod górkę w życiu niż ja i że państwo polskie mimo szumnych deklaracji i obietnic nie robi prawie nic, żeby mogły się tu poczuć bezpieczne, szanowane i przede wszystkim, żeby miały równe prawa. Oni zawsze powtarzają, że nie chcą przywilejów, chcą równych praw. Z Jackiem Poniedziałkiem mam do dziś kontakt, kocham go jak brata, pokazał mi się od najbardziej bolesnej, ale też pięknej strony.

Czy te trudne historie cię nie obciążają?

Nawet jeśli trochę tak, nie chciałabym z tego rezygnować. Zresztą to nie jest tak, że zostaje ze mną rozpacz, raczej pamięć. Choć był czas, że naprawdę mnie to dobijało. Ale myślę, że w trudnych sytuacjach, jak wtedy, kiedy na plebanii ginie młody chłopak, a ja rozmawiam z jego zrozpaczonym ojcem, który szuka prawdy, ratuje mnie myśl, że to, co piszę, jakoś mu pomaga. Daję mu głos, sprawiam, że ta historia żyje, upominam się o jego syna. Niedawno opisywałam historię chłopaka, który po dopalaczach w szale zaczął demolować mieszkanie, przyjechali policjanci i go udusili, są filmy, bo mieli kamerki nasobne, widać, co robią. Musiałam obejrzeć te filmy, żeby opowiedzieć dokładnie, co się stało. Tydzień, kiedy oglądałam to, powiedzmy wprost, morderstwo, był straszny – ale wiedziałam, że robię to po coś.

Jak to się skończyło?

Proces trwa, niestety, policjanci mimo tych nagrań nie przyznają się do winy, więc jeszcze końca nie widać. Na szczęście włączyła się Helsińska Fundacja Praw Człowieka, pilnują, żeby proces przebiegał uczciwie. I tak, to było straszne, ale ja już chyba jestem inna niż 15 lat temu, nie tak rozdygotana, a poza tym wiem, że to jest coś, co po prostu muszę zrobić. Dla tych ludzi, którzy do mnie przyszli i prosili, żebym się tym tematem zajęła. A ponieważ o takich sprawach piszę, pojawiają się kolejni ludzie i ich historie.

Kiedy twoje wydawnictwo trzy lata temu rozstało się z Tomaszem Lisem, napisałaś na Twitterze, że informowałaś kadry o nieprawidłowościach. Nie żałujesz?

Rzeczywiście byłam w HR, mówiłam o swojej sytuacji, ale nie złożyłam formalnego zawiadomienia. Z perspektywy oceniam, że to był błąd. Są procedury i warto im zaufać, to jest najprotsza rzecz, jaką możemy zrobić, nie ma co zakładać, że są martwe, tylko że jednak czemuś służą. ►



Zainwestuj w swoje **skóropoczucie**

Cofnij wiek biologiczny skóry
z programem pielęgnacyjnym
S.M.A.R.T. dermohacking*.

*Udowodnione badaniami aparaturowymi po 28 dniach regularnego stosowania.

Dziś powinno być łatwiej, mamy ustawę o sygnalistach.
Mam poczucie, że na razie sygnaliści przegrywają. Są w oczach opinii publicznej donosicielami.
Wpojono nam, że „skarżyć się" jest nieładnie. Zaczyna się już w przedszkolu.
Tak, rozwiążcie to, dzieciaki, same, dajcie sobie po razie i będzie dobrze. Ale też nie mamy uwewnętrznionych pojęć dotyczących m.in. przekraczania i stawiania granic. I zwykle kiedy jesteśmy świadkami tego, że ktoś jest źle traktowany przez przełożonego, zamiast stanąć za nim jako zespół, raczej odwrócimy wzrok i powiemy, że nic nie słyszeliśmy i nie widzieliśmy, bo akurat przyszedł ważny SMS. Ja takie historie słyszałam wiele razy, bo wiele razy pisałam o mobbingu. To zawsze tak wygląda: wszyscy wiedzą, wszyscy cię pocieszają, chodzą z tobą na kawę, ale jeśli sprawa zrobi się publiczna, to większość za tobą nie stanie. Brakuje nam poczucia, że jako grupa możemy stawiać granice mobberowi. A jak ktoś się zdecyduje bronić siebie i wystąpić w imieniu swoim czy innych, to uznajemy go za donosiciela, kogoś, kto ujawnił tajemnice i nas wszystkich zawstydził.

Nie boję się, że sztuczna inteligencja zabierze mi pracę, ale, na wypadek buntu maszyn, staram się być z nią w dobrych relacjach. Prawię jej komplementy.

Lata mijają i nic się nie zmienia. Pisałam kiedyś o policjantkach molestowanych przez szefów, zgłosiły to i w efekcie wszystkie musiały odejść ze służby, skończyły z depresją i lekami. Według przepisów ciężar dowodów w sprawie mobbingu spoczywa w całości na osobie, która uważa, że była mobbowana. Jeśli to się nie zmieni, jeśli nie będzie spektakularnych wyroków za mobbing, ludzie będą myśleć: nie zgłoszę, bo i tak nie udowodnię. Ja, dziennikarka, miałam takie przekonanie. Niestety nadal je mam.
Mówi się dużo o sztucznej inteligencji i o tym, że już niedługo zastąpi również nas, dziennikarzy. Myślisz, że to możliwe?
Absolutnie nie. Na pewno nie teraz. Chętnie korzystam ze sztucznej inteligencji, daję jej do spisywania wywiady, pytam ją o różne fakty – widzę zresztą, że często się myli, nie ma dostępu do różnych danych, o których wiem, że istnieją, proszę ją o zgromadzenie materiałów na jakiś temat i zawsze jej dziękuję, a na wypadek, gdyby jednak postanowiła się zbuntować, prawię jej komplementy, mówię, że jest wspaniała i bardzo mi pomogła, a ona się cieszy. Ale jej umiejętności to na razie cień tego, co my jako dziennikarze potrafimy zrobić. To jest wtórne, stworzone na podstawie tego, co ktoś już wcześniej zrobił, podane sztucznym językiem, bez emocji, nieoryginalne. Wiem, że im bardziej będziemy tę machinę karmić, tym szybciej ona się nauczy, ale myślę, że na razie jesteśmy bardzo daleko od tego, żeby zastąpił nas komputer. On zbierze informacje, ale nie pójdzie pogadać z ludźmi, nie odczyta ich emocji, nie zbuduje ich historii. To my wkładamy życie w nasze teksty, to my pilnujemy, żeby bohaterowie byli prawdziwi, to my oddajemy im głos. Nie boję się AI.
Przy okazji tekstów o Collegium Humanum dostałaś nagrodę w postaci kursu – mogłaś wybrać dowolny, na co się zdecydowałaś?
Na kurs kwalifikowanej pierwszej pomocy. Zawsze chciałam się tego nauczyć, żeby nie być bezradną w przypadku zagrożenia kogoś obok mnie. Nie miałam wyobrażenia, jak to będzie wyglądało. Myślałam, że dostanę podstawowe informacje, co robić, jak zobaczysz, że ktoś upadł i nie jest w stanie się podnieść. Dostałam dużo więcej. Uczyliśmy się nie tylko tego, jak zrobić resuscytację, jak prawidłowo położyć człowieka na noszach, włożyć mu rurkę nosowo-kratniową i dzięki temu udrożnić drogi oddechowe, ale także, jak pracować w grupie. Kurs trwał dwa pełne weekendy, kończył się egzaminem z certyfikatem państwowym. Żeby zdać, trzeba było obejrzeć kilkadziesiąt godzin webinarów. Parę razy miałam myśl: co ja właściwie tu robię? Ale kurs nauczył mnie pokory i myślenia, że w życiu nie zajmujesz się tylko sobą. Masz manekina, instruktor powiedział, że nie oddycha – i robisz absolutnie wszystko, zapominasz, że świat istnieje. No i gdyby teraz ktoś się przy mnie zakrztusił, to umiem pomóc. A gdybym szła na wywiad z premierem Polski i zobaczyła, że ktoś zasłabł na ulicy, musiałabym zapomnieć o wywiadzie. Dopiero kiedy przyjadą służby, mogę odejść. Przecież polskie prawo nakazuje udzielenie pomocy.
Wiele osób po prostu tego nie wie.
To jedno, a drugie – ludzie boją się pomagać, bo co, jak coś pójdzie nie tak, może będą jakieś konsekwencje prawne? Nie będzie, mamy obowiązek pomóc. I fajnie jest wobec tego wiedzieć, że się to umie. Za dwa tygodnie idę na kurs pierwszej pomocy dzieciom, ale to już z konkretnego powodu – mam kilkumiesięcznego wnuka Alusia i chcę być pewna, że jak wybierzemy się na spacer czy zostanę z nim sama w domu, to on będzie bezpieczny.
Na Instagramie napisałaś o sobie: biegaczka. Po co biegasz?
Zaczęło się przypadkiem, kolega mnie namówił do pójścia na parkrun – to bieg pięciokilometrowy, odbywa się w każdą sobotę o 9 rano w tysiącach miejsc na świecie. Miałam głęboki kryzys psychiczny, skończył się lekami, które, tak myślę, uratowały mi życie, ale zanim to się stało, moim lekiem było bieganie. Tylko wtedy nie trzęsłam się i nie miałam ściśniętego żołądka. A potem poszło. Celowo napisałam „biegaczka" – choć nie mam specjalnych biegowych osiągnięć, dawno przestałam gonić za życiówkami, bo już ich nie dogonię, mam 59 lat, ale bliskie mi jest myślenie, że każdy, kto nawet na kwadrans wychodzi i truchta, jest biegaczem. Chcę być biegaczką do końca życia. ●

DZIĘKUJEMY VINCENT BOULANGERIE PATISSERIE SP. Z O.O. ZA UMOŻLIWIENIE WYKONANIA SESJI ZDJĘCIOWEJ W LOKALU PRZY UL. CHMIELNEJ 21 W WARSZAWIE.

RENATA KIM dziennikarka „Newsweeka", zajmuje się głównie tematami społecznymi. Pracowała w tygodnikach „Wprost" i „Przekrój", w rozgłośniach radiowych (Sekcja Polska BBC, Trójka). Autorka książek, m.in. „Dlaczego nikt nie widzi, że umieram. Historie ofiar przemocy psychicznej" i „Pomiędzy. Historie osób niebinarnych". Instruktorka taekwondo, biegaczka.

hagi

Twoje ciało, *Twój żywioł*, Twój moment.

Żywioły to pielęgnacja, która dba o Twoje emocje.
To rytuały oparte na zapachu, dotyku i skuteczności.
Harmonizują z nastrojem, wspierają ciało i dbają o zmysły.



Znajdź swój żywioł!

VOLCANO KISS
OGIEŃ

Rozpala energię i zmysły, przypominając o sile ognia, który drzemie w każdym z nas. Pełen wyrazistości, słodki zapach tonki, wetywerii i czarnej porzeczki pobudza ciało i rozpala zmysły.

AQUA WHISPER
WODA

Czerpie inspirację z wody, żywiołu harmonii i łagodności. Subtelne nuty konwalii, soczystego jabłka i gruszki przełamane wodnymi akcentami, tworzą zapach, który natychmiast odświeża i odpręża.

Tylko tu!
ROSSMANN
Moja Drogeria

Dowiedz się więcej na hagi.com.pl



W POGONI za DUCHEM

WCIĄŻ SIĘ OBAWIAM, ŻE TO PIĘKNE ŻYCIE, KTÓRE DZISIAJ WIODĘ, ZARAZ SIĘ SKOŃCZY. ŻE MOJE KSIĄŻKI PRZESTANĄ BYĆ POPULARNE, ŻE NIE BĘDĘ MÓGŁ ZAJMOWAĆ SIĘ W DOMOWYM ZACISZU OPOWIADANIEM KOLEJNYCH HISTORII – PRZYZNAJE PISARZ **JAKUB MAŁECKI** W ROZMOWIE O ODWADZE, MĘSKOŚCI, A TAKŻE O... SŁUCHANIU POWIEŚCI.

Rozmawia
ANGELIKA KUCIŃSKA
Zdjęcie
RADEK POLAK

Obiekty głębokiego nieba to takie obiekty astronomiczne, które nie są ani planetami, ani gwiazdami. Nie na nich skupia się uwaga obserwatora. Umieściłeś je w tytule nowej powieści, bo z pobocznych postaci – zwykłych ludzi żyjących zwykłym życiem – robisz głównych bohaterów?
Marzy mi się opowiadanie właśnie o takim pozornie zwykłym życiu, ale w jak najbardziej niezwykły sposób. Bo wiesz, wydaje mi się, że to żaden wyczyn napisać ciekawie o wielkiej katastrofie, morderstwie, śledztwie i tak dalej. Prawdziwym wyczynem jest trzymać czytelnika we wzruszeniu i zachwycie historią tak subtelną, kruchą i nieoczywistą, by po lekturze nie wiedział właściwie, co dokładnie go tak porwało.

Uwielbiam książki, które w trakcie lektury okazują się czymś zupełnie innym, niż wydawały się na początku. I chciałem, żeby moja powieść taka właśnie była, żeby czytelnik podczas lektury mógł się kilka razy ze zdziwienia złapać za głowę.

Ciekawe, że opis powieści, który pojawia się w materiałach promocyjnych i na tylnej okładce, to zaledwie kilka pojedynczych słów. Jednym z nich są „granice". Granice czego? Relacji?
Cieszę się, że już po raz kolejny udaje się nie zamieszczać na mojej książce żadnego opisu ani streszczenia fabuły, bo mam wrażenie, że to wielu czytelnikom psuje doświadczenie – trochę jak trailery zdradzające prawie wszystko, co potem dostaniemy w filmie. A co do tych granic, to chyba najważniejsza jest w książce właśnie ta, o której wspominasz – jesteśmy przyzwyczajeni do tego, jak powinien wyglądać „normalny" związek, a przecież to w sumie nic oczywistego. I moi bohaterowie decydują się swoje granice w tej kwestii przekroczyć, co wiąże się z dużymi konsekwencjami.

Iga i Janek są odważni?
Na pierwszy rzut oka ona jest odważna bardziej niż on. Ale przy bliższym przyjrzeniu on też ma w sobie odwagę, żeby mieć swoje pragnienia i przekonania, nie zmieniać się w zależności od sytuacji. Myślę, że wiele razy byłoby mu łatwiej, gdyby udawał kogoś, kim nie jest, ale ma jednak odwagę tego nie robić.

Czym odwaga jest dla ciebie?
Przełamywaniem swoich słabości. Przez dużą część życia bałem się dużych, luźno biegających psów, które spotykałem na przykład podczas biegania gdzieś w lesie. I pamiętam, że kiedyś, biegnąc po jakichś polach, napotkałem dwa psy, które mnie pogoniły, i w przerażeniu przed nimi uciekłem. A potem kilkaset metrów dalej zatrzymałem się i ogarnęła mnie taka złość na samego siebie, na ten mój strach, że celowo zawróciłem i pobiegłem do tych psów, ►

dalej przerażony, ale po prostu chciałem być człowiekiem, który się nie podda swojemu lękowi. I, o dziwo, psy nic mi nie zrobiły.

Zawsze bałem się też konfrontacji fizycznej. Dorastałem na osiedlu w Kole, tam ciągle ktoś się z kimś bił, mój przyjaciel był jednym z najodważniejszych chłopaków w tym otoczeniu, a ja zawsze unikałem walki. I jako dorosły, parę lat temu, zapisałem się na boks, a po kilku miesiącach treningu uprosiłem trenera, żeby pozwolił mi brać udział w sparingach. Pan Ryszard partnerów dobierał tak na oko, szybko, zwykle według tego, jak akurat staliśmy. I ja, przełamując swój strach, zawsze w kluczowym momencie starałem się stanąć obok najsilniejszego, największego, najlepszego zawodnika, żeby to z nim mnie trener zestawił w parze. W ringu przeżywałem potem piekło, ale wracałem do domu zadowolony, że mimo różnych przebiegów tych sparingów udaje mi się pokonywać najbardziej wymagającego rywala, czyli mój lęk.

Pisanie książek też jest odważne?

Pisanie oznacza wystawianie się na ocenę bardzo wielu osób. A jeśli ktoś, jak ja, nieustannie w siebie wątpi, a jednocześnie pisze książki szczere i osobiste, to takie pokazywanie swojej pracy wielu tysiącom odbiorców wymaga sporej odwagi...

Powiedziałeś kiedyś o bohaterach swoich książek, że częściej rosną w słabość niż siłę. Co to znaczy?

Chodziło mi o to, że oni często mają jakieś obsesje, marzenia albo lęki, które z czasem coraz bardziej ich wypełniają. I tak też często myślę o sobie – na przykład nigdy nie czułem się swobodnie podczas spotkań autorskich, a uczestniczę średnio w 50 rocznie, często w innych krajach. Boję się też oceny innych, a jednocześnie moje książki przeczytało już prawie pół miliona osób i każda z nich mnie jakoś tam ocenia. To się jedno z drugim właściwie nie trzyma kupy, czasami mam poczucie, że najwięcej w życiu zyskałem na swoich słabościach. Może nie w życiu prywatnym, bo na co dzień oczywiście wolałbym być bardziej pewny siebie, bardziej siebie lubiący, ale w pisaniu zdecydowanie słabość jest moją siłą.

A kiedy lata temu rzucałeś pracę w banku, żeby zostać pisarzem na pełen etat, trudno było ci podjąć taką decyzję?

Wtedy w ogóle nie zakładałem, że będę na stałe pisarzem. Marzyłem tylko, żeby zaoszczędzić wystarczająco dużo pieniędzy, aby przez rok móc zajmować się wyłącznie pisaniem książki. Byłem ciekaw, jakie to jest życie, jaką książkę napiszę, mając do dyspozycji tyle czasu. I byłem też w stu procentach pewien, że po tym roku wrócę do pracy w jakimś banku. Wszystko potoczyło się inaczej, ale ja naprawdę się tego nie spodziewałem.

Jeśli mówimy o zaskoczeniach, to zaskoczyło mnie, że stworzyłeś w „Obiektach głębokiego nieba" figurę ojca, która jest rzadko obecna w kulturze popularnej: filmach, serialach, książkach. Bo twój powieściowy tata jest dobry, troskliwy, czuły. Chciałeś przełamać dominację złych ojców w popkulturze?

Nie miałem tego na celu. Po prostu mój tata był właśnie taki: pogodny, zwyczajny i dobry. Przyznam też, że chociaż nie mam w sobie raczej negatywnych emocji, to wobec przemocowych ojców czy mężów odczuwam czystą nienawiść. Jak słyszę o kimś takim, moim pierwszym marzeniem jest, żeby mnie z tym facetem zamknęli na 10 minut w pokoju bez kamer.

O, a ja czytam twoją nową powieść jako studium męskiej wrażliwości. Ojciec, niby typowy wiejski gospodarz, a przeżywa każde świniobicie. Syn, który nie potrafi funkcjonować w relacji opartej wyłącznie na seksie i beztrosko romansować...

Ci dwaj bohaterowie to mężczyźni, jakich osobiście lubię. Bo może to zabrzmi mocno, ale wychodzę z założenia, że w takich rozmowach, podobnie jak w literaturze, powinienem być szczery – uważam, że mężczyźni są w większości po prostu nieciekawi. Często mi się zdarza, że poznaję jakiegoś faceta i po pięciu minutach dokładnie wiem, jaki on jest, właściwie potrafię w głowie dokończyć każde zdanie, które on zaczyna wypowiadać. Mam wrażenie, że faceci są bez pamięci zakochani w sobie. I że nieustannie nadużywają słowa „ja". Gdybym był kosmitą i wylądował na Ziemi, byłbym mężczyznami zwyczajnie rozczarowany. Sam prywatnie najbardziej lubię facetów, o których mogę powiedzieć, że są w jakiś sposób zwyczajni, ale też przyzwoici. Nie krzywdzą, nie próbują się napinać, nie udają nie wiadomo kogo, mają swoje słabości i nie starają się ich za wszelką cenę ukrywać.

Często mi się zdarza, że poznaję jakiegoś faceta i po pięciu minutach już wiem, jaki on jest, potrafię w głowie dokończyć każde zdanie, które on zaczyna wypowiadać. Gdybym był kosmitą i wylądował na Ziemi, byłbym mężczyznami zwyczajnie rozczarowany.

A czy każdy pisarz, pisząc o innym pisarzu, myśli trochę o sobie? Historia Janka jest rewersem twojej? On na długo porzuca marzenie o pisaniu i zakłada firmę remontową...

Chyba tak. Ja się wciąż obawiam, że to piękne życie, które dzisiaj wiodę, zaraz się skończy. Że moje książki przestaną być popularne, że nie będę mógł zajmować się w swoim domowym zaciszu opowiadaniem kolejnych historii i będę musiał poszukać normalnej pracy. Ale zawsze w takim momencie myślę właśnie o zajęciu fizycznym. Mam wykształcenie ekonomiczne, ale do banku raczej już bym nie chciał wracać, natomiast mógłbym pracować przy remontach, być właśnie pomocnikiem majstra. Tak się też składa, że od dwóch tygodni mam pszczoły. To było moje wielkie marzenie, największe chyba w ostatnich latach. I tak sobie myślę, że może zaryzykowałbym w tym kierunku? Stworzył jakąś ogromną pasiekę i sprzedawał miód...

Paweł, ojciec z „Obiektów...", w pewnym momencie kupuje dobry aparat, żeby fotografować zwierzęta. To także twoja

ZDJĘCIE: MATERIAŁY PRASOWE.

pasja. Co nowego u daniela, którego widujesz tak regularnie, że zacząłeś nazywać go Duchem?
Zaglądałaś na moje konto na Instagramie [śmiech]? Ducha widywałem czasami tak często, że wydawało mi się to niemożliwe. Na przykład jesienią przez dwa miesiące codziennie stał na polu za kuchennym oknem. Piękny, cały biały daniel z niesamowitym porożem. I widywałem go w bardzo różnych miejscach. Jakiś czas temu zniknął i zacząłem się już trochę martwić, ale pani pracująca w sklepie ogrodniczym, gdzie często bywam, powiedziała mi ostatnio, że spotkała go kilka kilometrów dalej, więc jestem spokojny, że Duch gdzieś tam sobie dalej jest.
Wyprowadzka z miasta była twoim marzeniem od dawna?
Lubiłem mieszkać w Warszawie, bo uwielbiam często chodzić do kina albo do kawiarni, ale od pewnego czasu doskwierało mi to, że nie mogę sobie rano wyjść przed dom, usiąść na pieńku i tak po prostu posiedzieć. Marzyliśmy też z żoną, żeby nasz pies mógł swobodnie w ciągu dnia biegać na zewnątrz. I chyba głównie właśnie ze względu na psa ostatecznie podjęliśmy taką decyzję. Nigdy wcześniej nie mieszkałem w domu, więc trochę się obawiałem, ale natychmiast okazało się, że jestem po prostu stworzony do czegoś takiego. Posadziłem do tej pory grubo ponad 200 drzew, bardzo wiele rzeczy robię w domu sam, lubię wszystkie te drobne naprawy, majsterkowanie. Mamy tu na wsi kota, psa, a od dwóch tygodni również wspomniane pszczoły, i codziennie obchodzę swoją działkę, przyglądając się każdej roślince, niczym jakiś ranczer z Oklahomy. Czasami przy płocie mijam sąsiada, który robi dokładnie to samo, i żartujemy, że sobie kiedyś kupimy kowbojskie kapelusze do tych naszych codziennych obchodów. Wiesz, ja się raczej po swojej przyszłości zbyt wiele nie spodziewałem, dlatego każdego dnia doceniam, że mam takie życie.
Dobra książka musi dobrze brzmieć?
Muszę przyznać, że mam trochę obsesję na tym punkcie. Kiedy piszę, pojawia się we mnie takie natręctwo, że na przykład wiem, ile dane słowo powinno mieć sylab. Kończę zdanie i czuję, że tu musi być hm-hm-hm. Albo hm-hm. I nie mogę się od tego uwolnić, kombinuję, żeby te sylaby mi się zgadzały. Tak samo mam w dialogach, czuję, co, gdzie i jak powinno brzmieć. Próbowałem kiedyś nawet to sobie jakoś wytłumaczyć – sprawdzałem, dlaczego właściwie wydaje mi się, że tu powinny być cztery sylaby, a tu dwie, myślałem, że może to wynika z poprzedniego zdania albo coś podobnego. Ale nie ma na to żadnego wytłumaczenia, chodzi po prostu o rytm. Albo coś mi brzmi dobrze, albo źle, i nie ma to żadnego innego uzasadnienia poza tym, że tak akurat czuję.
Pytam o brzmienie, bo twoich książek świetnie się słucha jako audiobooków.
To, o czym przed chwilą wspomniałem, trochę mi przysparza kłopotów, bo myślę sobie: „Kurczę, siedzisz nad tymi zdaniami, kombinujesz z tym rytmem i sylabami, a przecież nikt na to nawet nie zwróci uwagi". Ale teraz pomyślałem, że może właśnie w audiobookach najbardziej to czuć? Że jeśli jest tak, jak mówisz, czyli że tych książek dobrze się słucha, to może wynika po części właśnie z tego, że tak dbam o to brzmienie? Po naszej rozmowie będę starał się wierzyć, że tak właśnie jest.
Audiobook, z perspektywy pisarza, jest formą wspierającą czytelnictwo? Widzisz w rozwijającej się kulturze słuchania pozytywne zjawisko?
Jest to dla mnie fascynujące zjawisko, bo ostatnio, przeglądając zestawienie sprzedaży wysłane przez wydawnictwo, zorientowałem się, że od pewnego czasu każda moja książka jest częściej słuchana niż czytana. I te proporcje z kwartału na kwartał zmieniają się właśnie na korzyść audiobooków. Rozmawiałem o tym z ludźmi z wydawnictwa i oni mi uświadomili, że niektóre gatunki literackie, takie jak na przykład książki *true crime*, potrafią sprzedawać się nawet w 90 procentach jako audiobook, a tylko 10 procent osób je czyta. Wydaje mi się, że jeśli ten trend się utrzyma, książka papierowa stanie się odpowiednikiem płyty winylowej. Stanie się niszowym produktem, ale wciąż będzie grupa zapaleńców, którzy będą je kupować. Na przykład ja.
„Obiektów głębokiego nieba", zanim ukaże się książka papierowa, można posłuchać w Storytel. To już kolejny po „Dygocie" audiobook twojej książki, który czyta Filip Kosior. Wiem, że zabiegałeś o jego udział również w nagraniach nowej powieści.
Mam wielkie szczęście, bo mój wydawca z reguły pyta mnie, o kim marzę w kontekście danego audiobooka, a potem próbuje moje marzenia spełnić. Tym razem powiedziałem, że byłoby wspaniale, gdyby w głównych bohaterów wcielili się Magdalena Cielecka i Filip Kosior. Trochę nie wierzyłem, że to się uda, ale udało się i jestem naprawdę szczęśliwy, że postaci, które przecież sam wymyśliłem, nagle ożywają i dostają takie niesamowite głosy. ●

Marzyłem tylko, żeby zaoszczędzić wystarczająco dużo pieniędzy, aby przez rok móc zajmować się wyłącznie pisaniem. Byłem pewien, że po roku wrócę do pracy w jakimś banku. Wszystko potoczyło się inaczej, ale ja naprawdę się tego nie spodziewałem.



JAKUB MAŁECKI autor powieści obyczajowych m.in. „Dygotu", „Rdzy", „Horyzontu". Laureat Nagrody im. Cypriana Kamila Norwida za „Święto ognia". Jego najnowsze „Obiekty głębokiego nieba" od 13 sierpnia do 10 września dostępne są wyłącznie w aplikacji Storytel.

Szlachcianka pracująca

KAŻDY, KTO MA JAKĄŚ CIEKAWĄ TEORIĘ, MA TEŻ SETKI PRZYKŁADÓW, BY JĄ UDOWODNIĆ. ALE ZWYKLE JEST TEŻ CO NAJMNIEJ KILKA WYJĄTKÓW, KTÓRE TĘ REGUŁĘ POTWIERDZAJĄ. TEZA: ARTYSTKI NOWOŻYTNE BYŁY NAJCZĘŚCIEJ CÓRKAMI, SIOSTRAMI LUB ŻONAMI MALARZY, BO TYLKO DZIĘKI TAKIEJ RELACJI MOGŁY UCZESTNICZYĆ W NAUCZANIU FACHU. WYJĄTEK: SOFONISBA ANGUISSOLA, KTÓRA ŻADNEGO MALARZA W RODZINIE NIE MIAŁA.



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

Urodziła się około 1532 roku w Cremonie w ubogiej, acz szanowanej rodzinie szlacheckiej. Miała pięć sióstr, więc jej zaradny ojciec, nie mogąc zapewnić wszystkim córkom dobrego posagu, wpadł na absolutnie radykalny jak na XVI wiek pomysł: postanowił je wykształcić. Dziewczęta uczyły się muzyki, łaciny, greki, a także malowania. Sofonisba i jej siostra Elena wykazywały wyjątkowy talent do sztuki, toteż ojciec postanowił, że będą uczyć się u jednego z cremońskich mistrzów.

Jako zdolna 22-latka Sofonisba udaje się do Rzymu, gdzie być może spotyka Michała Anioła. (Z tego okresu zachowały się listy ojca malarki, który dziękował artyście za pochwały na temat umiejętności córki.) Po powrocie do domu intensywnie pracuje, portretując członków rodziny i... siebie. Obraz „Gra w szachy", na którym pokazała swoje siostry w trakcie partii szachów, jest jedną z pierwszych włoskich scen rodzajowych i w istocie obrazem o wymiarze emancypacyjnym. (Muszę tu dodać, że można go podziwiać w Muzeum Narodowym w Poznaniu). A czemu malowanie siebie miało takie znaczenie? Sprawne, śmiałe i niedużych rozmiarów autoportrety Sofonisba wraz z referencjami (między innymi od Michała Anioła) przesyłała na włoskie dwory. Jeden z nich trafił do króla Hiszpanii Filipa II Habsburga, który urzeczony jej talentem zaprosił ją na dwór w roli towarzyszki Elżbiety Walezjuszki – swojej nowej narzeczonej. Trzeba podkreślić, że nasza bohaterka nie miała tam pełnić funkcji nadwornej malarki, o nie! Jako malująca kobieta stanowiła pewnego rodzaju kuriozum, a hiszpańscy władcy słynęli z zamiłowania do wszelkiego rodzaju anomalii. Poza tym uczyła malarstwa kochającą sztukę królową Elżbietę.

Autoportrety Sofonisby Anguissoli są wyjątkowe. Malarka prawie zawsze przedstawiała się w skromnym kaftanie, z warkoczami zaczesanymi do tyłu, bez idealizacji, za to podkreślając swoje niezwykłe wielkie oczy, tak jak na obrazie, który możemy zobaczyć na zamku w Łańcucie. Żeby nikt nie miał wątpliwości, swoje wizerunki czasami opatrywała opisem: „To namalowała Sofonisba Anguissola, dziewica z Cremony, za pomocą lustra". Trzeba podkreślić, że w czasach manieryzmu autoportrety nie były jeszcze tak popularne jak później, zresztą wynikało to z przyczyny dość prozaicznej – lustra, mniej więcej takie, jakie znamy dziś, zostały wynalezione dopiero na przełomie XV i XVI wieku, wcześniej dostępne były zwierciadła wypukłe, z polerowanego metalu.

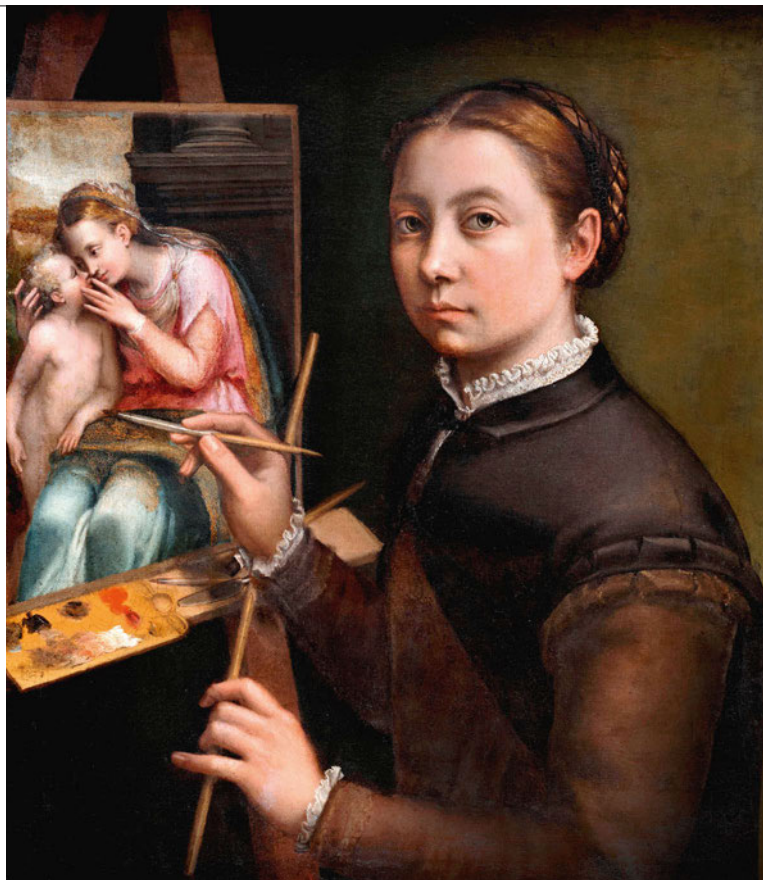
Sofonisba spędziła na dworze hiszpańskim 14 lat. Po śmierci Walezjuszki została wydana za mąż (doglądał tego sam król). Po śmierci męża, który, zdaje się, nie był jej ulubionym człowiekiem, jako wdowa poznała miłość swojego życia – Orazia Lomelliniego, członka cenionego genueńskiego rodu. Sofonisba, będąc już wtedy dojrzałą kobietą (miała 48 lat), oświadczyła się mężczyźnie. Małżonkowie mieszkali w Genui, potem w Palermo.

Ja sama nazwisko artystki poznałam stosunkowo niedawno. Ani na studiach w Warszawie, ani w Genui, gdzie chodziłam na wykłady

ZDJĘCIA: IANDAGNALL COMPUTING/ALAMY STOCK PHOTO/BE&W, FINE ART IMAGES/BE&W, MUZEUM NARODOWE W POZNANIU, KRZYSZTOF OPALIŃSKI

„Sztuka Genui w okresie nowożytnym" (!), nikt nie wspomniał o jej istnieniu, mimo że w swoich czasach zasłynęła nie tylko z malarstwa, ale także z umiejętności dydaktycznych, znawstwa i oka do nowych talentów. W czasach kompletnie kobietom nieprzyjaznym była niezależna finansowo. Potrafiła doskonale zjednywać sobie ludzi – nie tylko dzięki znajomości z rodziną hiszpańską, a takie koneksje budziły respekt, ale także dzięki znajomości etykiety i... byciu jak kameleon. W każdym miejscu, gdzie przebywała, studiowała sztukę lokalnych artystów, dzięki czemu potrafiła dostosować swój styl do dominującego.

Dlaczego współcześnie tak naciskamy na szukanie w historii kobiecych postaci? Przede wszystkim dlatego, że było ich nie tak mało, jak mogłoby się wydawać. Artystki były znane w swoich czasach, dopiero żyjący później, spisując dzieje, postanowili je pominąć w popularnej narracji. Mamy prawo poznawać te historie, nie tylko po to, by oddać naszym bohaterkom sprawiedliwość za wszelkie trudy, jakie musiały pokonać, ale także dlatego, że ich przykłady bywają niesamowicie inspirujące dla współczesnych kobiet. Od Sofonisby Anguissoli możemy się nauczyć choćby uporu czy reklamowania własnych umiejętności. Niejedna z nas powinna też zaprzyjaźnić się z dumnym zwyczajem podpisywaniem swoich dzieł – choć ku rozpaczy badaczek sama Sofonisba nie zawsze to robiła. W inwentarzach z nowożytności dzieł Sofonisby Anguissoli, Sofonisby Lomellini lub Anguissoli i Lomellini (czy moglibyśmy skończyć z tymi zmianami nazwisk po zamążpójściu? To naprawdę utrudnia pracę!) jest dość dużo, niestety, wiele z nich nie zostało odnalezionych... Postaram się jednak zakończyć optymistycznie i z tych cytryn zrobić lemoniadę – dzięki temu wiemy, że przed nami jeszcze mnóstwo wspaniałych płócien do odkrycia! ●





Sofonisba Anguissola „Gra w szachy" (1555).
Powyżej: Sofonisba Anguissola „Autoportret przy sztaludze" (około 1556).

W historię Sofonisby można zagłębić się dzięki książce Mii Kankimäki „Kobiety, o których myślę nocą".
Jej życiorys przytacza także Piotr Oczko w zbiorze biografii „Suknia i sztalugi. Historia dawnych malarek".
Trzeci w polskich zbiorach obraz malarki „Portret mężczyzny z córką" można zobaczyć w Muzuem Narodowym w Warszawie.

OD CZASU DO CZASU

Chcemy go mieć, ale nie umiemy zatrzymać. Próbujemy go cofać albo przyspieszać, i to drugie już nam się udaje. Tylko czy czyni nas szczęśliwymi? O efekty naszych potyczek z czasem pytamy prof. **BOGDANA DE BARBARO.**

Rozmawia **JOANNA OLEKSZYK** *Ilustracja* **JOANNA GWIS**

Czas jest dla pana wartością?

Ciekawi mnie jako problem filozoficzny. Nie potrafię na przykład odpowiedzieć, czy czas istnieje. Może to jest tylko forma istnienia rzeczywistości. A jeżeli czas istnieje, to od kiedy. Podoba mi się taka odpowiedź, że nie było czasu i w pewnym momencie – momencie! – Bóg zadecydował: stworzę czas, i tak powstał świat [śmiech].

To jest świetna odpowiedź na wiele trudnych pytań [śmiech]. Lubimy powtarzać, że czas jest najcenniejszym, co możemy ofiarować sobie czy drugiemu człowiekowi. Jednocześnie rzucamy: „Nie mam czasu". To mamy ten czas czy nie? I czy można w ogóle posiadać czas?

Powiedziałbym, że czas to taki metafizyczny dar dla ludzkości. Dostajemy czas i to od nas zależy, co włożymy w tę rozciągłość, w której się zamyka. Dlatego gdy ktoś mówi: „Nie mam czasu", terapeuta może odpowiedzieć: „Każdy ma tyle samo czasu. Natomiast od twojej decyzji, sprawczości, namysłu i rozwagi zależy, co z nim robisz. Nie pozbywaj się świadomości, że to jest twój czas". Więc mówiąc o czasie, dotykamy pytania o naszą sprawczość.

Mikołaj Grynberg w „Roku, w którym nie umarłem" pisze, że chciałby wiedzieć, ile czasu mu zostało. Pan też by chciał?

Ja chyba wolałbym dowiedzieć się tego nie teraz, tylko na trzy minuty przed końcem. Ta świadomość, jak myślę, przydałaby mi się na rekapitulację, takie osobiste podsumowanie. Ale też wiem, że to, co dzieje się teraz, jest właśnie przygotowaniem do tych ostatnich trzech minut. Chciałbym zatem tak żyć, żeby spędzić je w pogodnym nastroju. Móc powiedzieć: „W dobrych zawodach wystąpiłem", jak święty Paweł w liście do Tymoteusza.

Choć rodzimy się śmiertelni, to na co dzień zachowujemy się tak, jakbyśmy o tym nie pamiętali. Jest wiele dowodów na to, że ludzie, którzy dostają ostateczną diagnozę, potrafią bardziej docenić życie i cieszyć się jego każdą chwilą. Co nam przeszkadza, by takie nastawienie uruchamiało się w nas niezależnie od tego, czy wiemy, ile czasu nam zostało?

Ten wątek bardzo mnie ciekawi, bo można na niego różnie spojrzeć. Zdarza się, że osoby młode mają poczucie nieśmiertelności. Świadomość, że zegar tyka, dociera do nas stopniowo i można nawet powiedzieć, że im dalej w las, zegar tyka coraz głośniej. Jeżeli go dobrze słyszymy, być może żyjemy uważniej, a jednocześnie – zacytuję tu św. Augustyna – mamy tylko jeden czas, czas teraźniejszy. Czyli istnieje teraźniejszość obecna, teraźniejszość przyszła i teraźniejszość przeszła. Jak to rozumieć? Właśnie jako „tu i teraz", w którym mieści się nie tylko chwila obecna, ale też – wyobrażeniowo – przyszła i przeszła. Wisława Szymborska w wierszu „Okropny sen poety" ten temat pogłębia: „Czas zawsze taki, jaki na zegarze./ Przeszły i przyszły mają zakres wąski./ Dla wspomnień pojedyncza miniona sekunda,/ dla przewidywań druga, która się właśnie zaczyna". A to, jaki jestem w owych sekundach, jest związane z całymi moimi prawie siedemdziesięcioma sześcioma latami, a także z moim wyobrażeniem na temat tego, co stanie się ze mną w przyszłości. I nie wiem, czy ta przyszłość będzie godzinna czy pięcioletnia.

Jako terapeuta dodam, że nasz nastrój podpowiada nam, jak długo będziemy żyli. Ktoś radosny, optymistyczny i spokojny pożyje prawdopodobnie dłużej niż ktoś smutny, przytłoczony czy osaczony trudami. Moja mama, która miała dobre życie i żyła ►


12
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11

wśród osób kochanych i kochających, kiedy ją przytłaczały jakieś sprawy zewnętrzne, mówiła: „Ja już tego świata nie wytrzymuję, już wystarczy tego życia". I nie były to słowa człowieka w depresji, tylko kogoś, kto nie nadąża za zmianami i bolączkami świata. Dlaczego wolimy żyć niż nie żyć? Dlaczego sarna albo robak, albo drzewo wolą żyć niż nie żyć? Idea *vis vitalis*, czyli siły życia, jest tak powszechna, że jeśli ktoś nie chce żyć, traktujemy to jako patologię – depresję lub doraźny kryzys. Zastanawiające, prawda? Ale boję się, że schodzi tu nam na filozoficzne pogaduszki.

Nam zawsze schodzi na filozoficzne pogaduszki, panie Bogdanie. Ale wracając do subiektywnego poczucia czasu, chciałam spytać, od czego właściwie zależy, czy mija nam szybko, czy wolno. Od tego, czy go miło spędzamy? A może od tego, jak dużo umieścimy w nim rzeczy i zdarzeń? Nie ma pan wrażenia, że nasze czasy – właśnie: czasy! – przyspieszyły w porównaniu z dawnymi? Ale też, że czas wlecze się albo pędzi w zależności od tego, ile mamy lat. Na przykład w dzieciństwie – pamiętam to też z własnego doświadczenia – czas się bardzo dłużył, wiecznie człowiek na coś czekał i się nudził. Potem w nastoletniości czas jakby zastygał, ale w dorosłości już pędzi. Moja mama mówiła: „Dopiero co były święta Bożego Narodzenia, a ja znów robię piernik".

Pyta pani właściwie o subiektywne poczucie tempa. Podobnie jak pani mama doświadczam tu znacznego przyspieszenia. Nie potrafię powiedzieć, czemu tak jest. Nie czekam na weekend, miło mi, że kolejne dni mijają, być może dlatego, że są one wypełnione zadaniami i spotkaniami. Może gdybym się nudził, czas płynąłby mi wolniej i strasznie się dłużył w oczekiwaniu na coś atrakcyjnego.

Dotknęła pani też wątku „za moich czasów". Zwykle gloryfikujemy swoją młodość. Nic dziwnego, jest ona w końcu nasycona energią i optymistycznym wyobrażeniem o przyszłości. Ale też urokiem młodości jest to, że wiele rzeczy dzieje się wtedy po raz pierwszy. Kiedy zdarza mi się mówić lub myśleć o czymś, co działo się za moich czasów, czyli wtedy, kiedy byłem młody, i pojawiają się jakieś komplementy pod ich adresem – od razu zapala mi się czerwona lampka: „Chłopie, o czym ty mówisz?! Głęboka komuna, PRL, brak wolności, a ty pleciesz, że było pięknie". To moje „zaślepienie" ma dwa proste wyjaśnienia. Pierwsze: jakże wtedy było inaczej, bo było choćby mniej ogłupiaczy, jak TikTok. Drugie: ależ w tym była energia! Jakie znaczenie mają Gomułka czy Moczar, skoro mogłem wtedy grać w piłkę na Błoniach przez kilka godzin i nie czułem zmęczenia. Pojawia się pewien rodzaj melancholii czy sentymentu, bo teraz nie byłbym w stanie już tak długo grać, jeśli w ogóle miałbym siłę zacząć.

> RZECZYWISTOŚĆ NAS ZEWSZĄD ATAKUJE. I JEŻELI NIE BĘDZIEMY UWAŻNYMI GOSPODARZAMI NASZEGO ŻYCIA, MOŻE NAS TO PRZYTŁOCZYĆ. PODOBA MI SIĘ ŻYCIE STOICKIE: W NIM MOŻE BYĆ DUŻO WYDARZEŃ, ALE JEDNO NIE NAKŁADA SIĘ NA DRUGIE.

Można by pomyśleć: dziś mam bezpieczeństwo ekonomiczne, a kiedyś z pieniędzmi było krucho. Na przykład niedawno sobie uświadomiłem, że w moim rodzinnym domu były jedne nożyczki. Leżały w tej i tej szufladzie i gdy ktoś chciał coś obciąć, wiedział, gdzie je znajdzie, a potem trzeba było odłożyć je na to samo miejsce. Teraz mam nożyczki prawie w każdym pokoju, ale ta wygoda nie jest tak mile podniecająca jak tamto wspomnienie.

W popularnych narracjach aż do znudzenia powtarza się nam, byśmy dobrze wykorzystywali swój czas. Prowadzi to do tego, że wypychamy swoje kalendarze co do godziny, nie zostawiając nawet chwili na posiedzenie i pogapienie się na chmury. Fakt, dużo wtedy robimy, ale dni mijają nam jak z bicza strzelił. Może jednak lepiej robić mniej, za to doświadczać niespotykanego już prawie wrażenia, że czas się leniwie snuje?

Wróciłbym tu do kwestii, na ile jestem gospodarzem swojego życia. Sytuacja przez panią opisana oddaje stan pewnej gorączki: dużo wydarzeń, spraw i ludzi, jedno goni drugie. Ale przecież można tym rozsądnie i uważnie zarządzać. Dziś to się zmieniło. Rzeczywistość nas zewsząd atakuje: zachęca, przyciąga, ale i przestrasza. I jeżeli nie będziemy uważnymi gospodarzami naszego życia, może się okazać, że nas to przytłoczy. Podoba mi się życie stoickie – w nim może być dużo wydarzeń, ale jedno nie nakłada się na drugie. Bo człowiek powinien mieć czas na pracę i na odpoczynek, na – jak to pani powiedziała – pogapienie się w chmury.

Na przetworzenie rzeczy, które się wydarzyły.

Właśnie, bo jak ich nie przetworzymy, to o godzinie 23, kiedy chcielibyśmy zasnąć, one będą nam się właśnie przetwarzać i nie dadzą zasnąć. To się zwyczajnie nie opłaca.

Słyszał pan pewnie o doświadczeniach, którym ludzie nadal chętnie się poddają, typu: ktoś dobrowolnie zamyka się na jakiś czas w komfortowej przestrzeni, ale bez dostępu do światła dziennego – w ten sposób sprawdza się, jak zmienia się percepcja czasu. Okazuje się, że bez rytmu, jaki wyznacza natura, czas biegnie zupełnie inaczej. Poddałby się pan takiemu badaniu?

Na pewno nie. Jestem przekonany, że rytm biologiczny jest częścią higieny psychicznej i jeśli miałoby mnie coś z tego rytmu wytrącić, to byłoby to przeciwko mnie. Nie przypadkiem żyjemy w rytmie dniowym, tygodniowym, rocznym albo od święta do święta – to nam daje wewnętrzny porządek. Wierzę, że potrzebna jest rozmaitość, mozaika, potrzebny jest kolaż – ale jeśli brakuje w tym rytmu, to nasza przyswajalność świata się gubi i jest nam gorzej, nie lepiej. Czyli ważne jest nie tylko, ile czasu jest nam dane, ale też jakie ten czas ma tempo oraz rytm.

Kilkanaście lat temu Philip Zimbardo i John Boyd wydali książkę „Paradoks czasu", będącą podsumowaniem wieloletniego badania nad postrzeganiem czasu. Można w niej przeczytać, że mamy dwa rodzaje czasu: biologiczny i psychologiczny, który kreujemy ►

REGENERACJA I NAPRAWA skóry

Odkryj bestsellery MIYA Cosmetics!

Must have dla intensywnej regeneracji, redukcji oznak starzenia się i wzmocnienia funkcji ochronnych skóry.

MIYA COSMETICS

NEUROPEPTYDY

KWAS GABA

OLIGOSACHARYD Z BRĄZOWYCH ALG



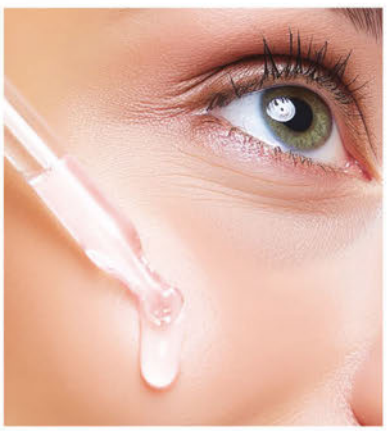
neuro**NIGHT**
Krem naprawczy do nocnej regeneracji z neuropeptydami

Intensywnie stymuluje nocną regenerację, widocznie **poprawia jędrność skóry oraz owal twarzy, wygładza zmarszczki mimiczne, ujędrnia skórę i pomaga zredukować cienie pod oczami.** Rano skóra jest miękka, gładka, promienna i w pełni wypoczęta! Inspirowany aromatoterapią delikatny zapach kremu koi zmysły i wprowadza w stan relaksu przed snem.



KOD RABATOWY
MIYA15*
-15%
DO SKLEPU
miyacosmetics.com

SPRAWDŹ WSZYSTKIE PRODUKTY



BEAUTY.**lab**
Serum ujędrniające z egzosomami

Przeciwdziała 5 głównym objawom starzenia skóry wpływając na poprawę jej jędrności, zwiększenie elastyczności, a także **poprawę konturu twarzy i redukcję zmarszczek.** Dodatkowo zapewnia **wzmocnienie bariery hydro-lipidowej.** Serum może być stosowane zarówno rano, jak i wieczorem na skórę twarzy, w tym okolice oczu oraz szyi i dekoltu.

EGZOSOMY Z GORZKIEGO MELONA

WYCIĄG z ACMELLA OLERACEA



*Obowiązuje do 15.10.2025 na całą ofertę sklepu. Rabat łączy się z innymi promocjami.

w naszym umyśle. W badaniu sprawdzano, kto jest szczęśliwszy: ktoś, kto w myślach koncentruje się na teraźniejszości, przeszłości czy przyszłości. Zdradzając wyniki: kluczem jest zasada złotego środka. Nadmierna koncentracja na teraźniejszości, typowa choćby dla nastolatków, powoduje, że skupiamy się na przyjemnościach i nie zważamy na konsekwencje swoich działań, a to zwiększa tendencję do uzależnień. Osoby nadmiernie skoncentrowane na przyszłości nie podejmują ryzykownych zachowań i są bardziej predestynowane do osiągnięcia sukcesu w życiu, ale w ich wypadku niebezpieczeństwo jest związane z tym, że postawią na karierę, a zaniedbają bliskie osoby. Ostatnia grupa – nadmiernie skoncentrowani na przeszłości – nie lubią zmian, nowych technologii i nowych znajomych.

Widzę w tym pewne uproszczenie, z całym szacunkiem dla autorów. Wersja o harmonii wewnętrznej między wczoraj, dziś a jutro mnie przekonuje, ale z terapeutycznego puntu widzenia ważna jest nie tyle sama przeszłość, co jej barwa. Bo ona może być dla mnie źródłem energii, a może mnie przytłaczać i wtedy terapeuta będzie pracował nad tym, by nadać jej takie znaczenie, by dobrze współbrzmiało z tym, co dziś, i z tym, co jutro. Z przyszłością podobnie – możemy myśleć o niej lękowo albo z nadzieją. I w zależności od naszego nastawienia takie będzie nasze tu i teraz. Bo równie ważna jak wewnętrzna równowaga jest kwestia, ile jest we mnie czegoś, co nazwałbym spokojną życzliwością wobec przeszłości, teraźniejszości i przyszłości.

Gdybym miał sympatyzować z jedną z tych perspektyw czasowych, to mnie najbardziej ciekawi stosunek do przyszłości. Czyli co zrobić dzisiaj, żeby o jutrze myśleć pozytywnie.

Pamiętam z dzieciństwa takie dni, kiedy już nie mogłam się doczekać jutra, więc kładłam się wcześniej spać.

Bo to dobre jutro już w pani istniało.

A gdybyśmy przenieśli to na skalę makro – jakie nastawienie nam najbardziej pomaga jako społeczeństwom? W Polsce wciąż bardziej rozliczamy się z przeszłością, niż projektujemy przyszłość.

Rzeczywiście żyjemy w mitologii narodowej, która – jak każda mitologia – odwołuje się do czasu przeszłego. Pytanie, na ile ona dodaje nam ducha i życzliwego nastawienia do świata, a na ile poczucia krzywdy i wyjątkowości. Przypomnijmy wciąż aktualne hasło: „Polska Chrystusem narodów", czyli jesteśmy nadzwyczajni, nieomal boscy, w każdym razie bohaterscy, a zarazem narażeni na śmierć. W tym sensie bliżej jest nam do heroicznego poczucia krzywdy niż do poczucia winy, bliżej nam do cierpienia niż do pozytywnego myślenia. I to nas kieruje ku przeszłości jako miejscu uwyraźniającemu nasze narodowe porażki i cierpienia. Oczywiście poczucie tożsamości narodowej jest ważne i potrzebne, ale pod warunkiem, że nie jest skorelowane z poczuciem niechęci i agresywnego stosunku do Innego, czyli z nacjonalizmem. Tęsknię za taką Polską, w której będzie więcej spokojnej życzliwości wobec inności oraz równowagi między tymi trzema płaszczyznami czasowymi. W perspektywie społecznej, z nieznacznym wychyleniem w stronę jutra, a nawet pojutrza.

Ogląda pan czasem seriale?

Niespecjalnie, chyba że żona mi jakiś poleci albo opowie.

To być może opowiadała panu o serialu „Biały Lotos". W trzecim sezonie jest scena, która bardzo mnie wzruszyła. Trzy przyjaciółki z dzieciństwa spędzają wakacje w Tajlandii, jedna z nich wygłasza rozbrajająco szczery monolog. „Przez całe życie starałam się nadać swojemu życiu sens: najpierw pracą, potem miłością, jeszcze potem macierzyństwem. Aż wreszcie, właśnie podczas tego pobytu, olśniło mnie: to czas nadaje sens naszemu życiu. Kiedy patrzę na was, a znamy się od zawsze, wszystkie moje decyzje, wszystkie moje sukcesy i błędy nabierają znaczenia".

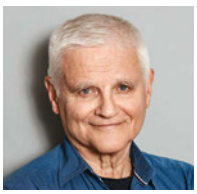
Te słowa opisują ważny aspekt przeżyć: ich trwałość, a więc rozciągłość w czasie. Ale czas nie tyle nadaje sens, co tworzy formę naszej opowieści. Staje się takim naczyniem, w którym to wszystko – miłość, praca i macierzyństwo – się mieści i scala. Jednym zdaniem: bez czasu się nie obejdzie.

Dlatego też pojawia się we mnie bunt, kiedy słyszę o „niwelowaniu efektów upływającego czasu". Męczy się tym zwłaszcza kobiety. I wiele z nas mówi: ale zmarszczki to jestem ja, a rozstępy na brzuchu to ślad po tym, że nosiłam w ciele moje dzieci. Czas naznacza nasze ciała, co jest może i przykre, ale też piękne. Czy mężczyźni również tak często o tym myślą?

Mężczyźni mają jeszcze coś takiego, co się nazywa „szlachetne blizny", czyli ślady po tym, że byli niepokorni, waleczni i męscy. Ale to jest pułapka. Kluczowa jest tu kwestia, czy się godzimy na przemijanie, czy nie. Wierzę, że walka z przemijaniem jest pułapką, w dodatku narcystyczną. Natomiast sens ma dbanie o siebie i swoje ciało po to, by jak najdłużej mogło służyć. Czyli róbmy tak, by uniknąć dwóch skrajności. Pierwszej, kiedy ciało staje się centrum mojej egzystencji, i drugiej, kiedy je lekceważymy i o nie nie dbamy.

Czas zapisuje się w nas, ale i my chcielibyśmy zapisać się w czasie.

Jesteśmy rozciągnięci w czasie, to na pewno, natomiast niezależnie od tego, jak ktoś byłby sławny, jak wielkiej rangi byłby przywódcą czy artystą, to nadal pozostanie ziarnkiem piasku na bezbrzeżnej pustyni. Warto sobie, i innym, o tym przypominać. Bo wszystkie próby zapisania się na stałe w pamięci kończą się zwykle tragikomicznie. ●



BOGDAN DE BARBARO

psychiatra, psychoterapeuta, superwizor. W latach 2016–2019 kierownik Katedry Psychiatrii Uniwersytetu Jagiellońskiego – Collegium Medicum. Współpracuje z Fundacją Rozwoju Terapii Rodzin „Na Szlaku". Autor wielu książek, w tym (wspólnie z Justyną Dąbrowską) „Swoją drogą...".

ZDJĘCIE: KRZYSZTOF OPALIŃSKI



WYPADANIE WŁOSÓW?

Zacznij tam, gdzie wszystko się zaczyna – od skóry głowy.

UTRATA WŁOSÓW STANOWI JEDEN Z NAJCZĘŚCIEJ ZGŁASZANYCH PROBLEMÓW TRYCHOLOGICZNYCH WŚRÓD KOBIET – NIEZALEŻNIE OD WIEKU. DO KLUCZOWYCH PRZYCZYN ZALICZA SIĘ STRES, WAHANIA HORMONALNE (W TYM OKRES CIĄŻY I POŁOGU), NIEDOBORY MIKROELEMENTÓW ORAZ SEZONOWE OSŁABIENIE ORGANIZMU.

110%* **WIĘCEJ WŁOSÓW** NA BADANYM OBSZARZE SKÓRY GŁOWY PO 3 MIESIĄCACH KURACJI



ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

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

W wyniku działania wymienionych czynników dochodzi do zaburzenia funkcjonowania mieszków włosowych, co często objawia się poprzez nadmierne przerzedzenie włosów. Istnieją jednak skuteczne metody terapeutyczne, które można wdrożyć w warunkach domowych.

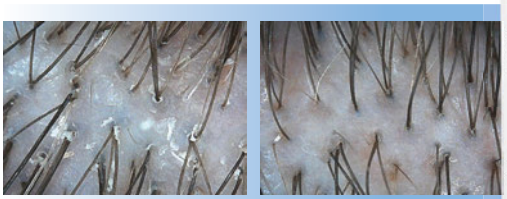
CAPILARTE – LINIA TRYCHOLOGICZNA, KTÓRA DZIAŁA U ŹRÓDŁA

Dermedic Capilarte to kompleksowa kuracja przeciw wypadaniu włosów, oparta na trzech produktach: peelingu trychologicznym, szamponie i serum stymulującym wzrost włosów. Ich formuły zostały przebadane klinicznie, a skuteczność potwierdzono m.in. zdjęciami trichoskopowymi oraz testami in vivo.

TRZY KROKI DO MOCNIEJSZYCH WŁOSÓW

Krok 1: Capilarte Trychologiczny peeling do skóry głowy

Zawiera kompleks Puriscalp GS-5™ – mieszankę 5 kwasów (glikolowego, salicylowego, mlekowego, jabłkowego i cytrynowego), które skutecznie złuszczają martwy naskórek, usuwają nadmiar sebum i odblokowują mieszki włosowe. Stanowi to podstawę prawidłowego funkcjonowania skóry głowy oraz warunek efektywnego wchłaniania substancji aktywnych zawartych w kolejnych etapach pielęgnacji.



ZANIECZYSZCZONA SKÓRA GŁOWY PO UŻYCIU PEELINGU



Krok 2: Capilarte Szampon kuracja stymulująca wzrost włosów

Zawiera kompleksy Pilotantum™, Procapil®, kofeinę i ekstrakty roślinne (m.in. z komórek macierzystych jabłoni i bazylii królewskiej). Poprawia mikrokrążenie, ogranicza wypadanie i przyspiesza odrost mocnych, dobrze zakotwiczonych włosów. Produkt nadaje się nawet do codziennego stosowania.

Krok 3: Capilarte Serum kuracja stymulująca wzrost włosów

Specjalistyczne serum o udowodnionej klinicznie skuteczności intensywnie odżywia komórki mieszków włosowych, wydłużając fazę anagenu (wzrostu), pobudza wzrost nowych włosów, hamuje produkcję dihydrotestosteronu (DHT), stymuluje mikrokrążenie w skórze głowy. Stosowane przez minimum 3 miesiące widocznie zagęszcza włosy i ogranicza ich wypadanie.

*Działanie produktów **Dermedic Capilarte** polega na poprawie mikrokrążenia skóry głowy oraz dostarczeniu substancji odżywczych do mieszków włosowych. Dzięki temu wzrost nowych włosów przyspiesza.*

REKLAMA



KONOPIE NA STRES I POWRÓT DO RYTMU

NOWY ROK ZACZYNA SIĘ WE WRZEŚNIU – WIEDZĄ TO NIE TYLKO RODZICE. SCHYŁEK WAKACJI JEST ZWYKLE WYZWANIEM EMOCJONALNYM. RUSZA NAUKA W SZKOŁACH, ALE I WIELE NOWYCH PROJEKTÓW FIRMOWYCH. KOŃCZY SIĘ LATO I ZACZYNA TAK ZWANE PRAWDZIWE ŻYCIE. NIE OSZUKUJMY SIĘ – TO NIEŁATWY CZAS. CO POMOŻE? JAK ZAWSZE – NATURA.

Tekst **DOMINIKA BAGIŃSKA**

Wraz z odejściem lata dość brutalnie przestawiamy się na tryb intensywnej pracy i nowych wyzwań – w biznesie, ale przede wszystkim w życiu rodzinnym. To odbija się na naszej kondycji psychicznej. Choć brakuje precyzyjnych statystyk liczbowych, psychologowie podkreślają, że koniec wakacji jest czasem silnie odczuwanej niepewności i lęku, zwłaszcza wśród rodziców. Wielu z nas obawia się, czy dziecko poradzi sobie w nowym środowisku, stresuje nas perspektywa organizacyjnego chaosu, konieczność wydatków i nowego planowania życiowego grafiku. Także w wielu firmach planuje się nowe strategie, rozdaje zadania – rośnie napięcie, a w konsekwencji stres. Tracimy motywację do działań, gorzej śpimy, mamy złe samopoczucie. Chcemy się ratować. Tylko jak? To jasne, że naszych problemów nie rozwiąże żaden cudowny środek, jednak na pewno pomocną strategią będzie wsparcie organizmu w niwelowaniu szkodliwego działania stresu, ale też umiejętne zapobieganie jego eskalacji. Dajmy więc szansę roślinnym adaptogenom, czyli substancjom, które zwiększają naszą odporność na stres – w każdym jego wymiarze. Niespodzianką może być fakt, że takie właściwości odkryto w konopiach medycznych. Dlatego światowa medycyna integracyjna – oparta na nauce, ale też siłach natury – coraz szerzej zaleca konopne terapie wspierające naszą kondycję psychiczną.

NATURA STRESU

Czym właściwie jest stres? Paradoksalnie to dar od natury. Choć kojarzy się negatywnie, w swojej pierwotnej funkcji pełnił rolę ochronną, bo pomagał unikać zagrożeń, np. kontaktu z dzikimi zwierzętami. Dziś, w miejskiej dżungli, stres wywołuje raczej ewaluacja w pracy czy koszt szkolnej wyprawki, ale mechanizm działania pozostał ten sam. Wciąż jednak możemy nauczyć się z nim współpracować. Pierwszy krok to zaakceptowanie faktu, że stresu nie da się całkowicie wyeliminować, to stały element ludzkiego życia. To jednak, na co mamy realny wpływ, to nasza reakcja na codzienne wyzwania. Jeśli odpowiednio zareagujemy, jest duża szansa, że wykorzystamy stres do własnych potrzeb – to tak zwana strefa prosperowania, kiedy napięcie wywiera na nas korzystny wpływ. Mamy wysoką wydajność mentalną i fizyczną. Jeśli jednak gromadzimy w sobie coraz więcej przewlekłego stresu, narażamy się na przeciążenie. Dlatego tak ważne jest umiejętne rozbrojenie go.

Jedną z najbardziej skutecznych i naturalnych strategii radzenia sobie ze stresem jest... symboliczna ucieczka z miejsca zagrożenia, czyli aktywność fizyczna. Naukowcy coraz częściej podkreślają, że mózg i ciało odbierają intensywny ruch jako formę ucieczki od niebezpieczeństwa. Właśnie dlatego po ćwiczeniach czujemy się tak dobrze, bo zrzucamy z siebie napięcie, oczyszczamy głowę. Kluczem jest regularność: minimum 30 minut codziennej aktywności, niezależnie od jej rodzaju. Jednak intensywny sport również jest dla organizmu stresem, na przykład biegacze po maratonie potrzebują kilku dni regeneracji. W jesiennym czasie powrotów do obowiązków lepsze będą formy ruchu, które wspierają układ nerwowy i pozwalają się wyciszyć: spacer, szybki marsz (także na bieżni), nordic walking, rower, pływanie czy gimnastyka w domowym zaciszu.

ROŚLINNE WSPARCIE

W chwilach silnego wzburzenia i napięcia intuicyjnie sięgamy oczywiście też po sprawdzone, tradycyjne zioła o działaniu uspokajającym, jak np. rumianek, przez zielarzy nazywany królem naparów. Ma łagodny, neutralny smak i wyjątkowo tonizujące właściwości, które sprawdzają się także u dzieci. Ukojenie przynosi również lawenda – roślina o niezwykłych cechach, która działa tonizująco lub lekko pobudzająco, w zależności od tego, czego w danym momencie potrzebuje nasz organizm. Godne wypróbowania jest też tulsi, czyli bazylia tajska – zalecana jako zdrowy zamiennik kawy (w chwilach znużenia wywołanego napięciem), bo niweluje zmęczenie, ale nie pobudza. W ostatnich latach coraz większą popularnością zaczęły cieszyć się jednak adaptogeny roślinne, czyli naturalne substancje, które pomagają organizmowi lepiej radzić sobie ze stresem. To np. ashwagandha czy różeniec górski, które pomagają regulować poziom kortyzolu – hormonu stresu. W efekcie z jednej strony uspokajają nadmierne pobudzenie nerwowe, a z drugiej wspierają funkcje poznawcze, jak: koncentracja, jasność myślenia czy zdolność przetwarzania informacji.

Nowością jest to, że lekarze medycyny naturalnej zaczęli też zaliczać do adaptogenów konopie medyczne. Są źródłem terapeutycznych kannabinoidów. Najbardziej znane to tetrahydrokannabinol (THC) oraz kannabidiol (CBD). Ten pierwszy ma działanie psychoaktywne i wymaga recepty. Drugi nie odurza, jest szeroko dostępny. CBD spełnia wszystkie kryteria miana adaptogenu: jest bezpieczny, cechuje się niską toksycznością, nie ma działania psychoaktywnego i nie uzależnia. Wspierające działanie CBD polega na wzmacnianiu układu endokannabinoidowego (ECS), który reguluje kluczowe funkcje naszego organizmu, jak: nastrój, ból, sen, odporność, poziom stresu, a także gospodarkę hormonalną. ECS pełni funkcję wewnętrznego strażnika zdrowia, który aktywuje się, gdy organizm niedomaga i przywraca mu stabilność. Dowiedziono też, że ECS uczestniczy w kodowaniu i powstawaniu wspomnień związanych ze stresem i decyduje o tym, w jaki sposób zapamiętujemy trudne doświadczenia. Przeprowadzone niedawno badania potwierdziły także, że CBD może zmniejszać ogólne obciążenie stresem, wpływając na neurogenezę w hipokampie – w naszym mózgu, czyli na proces tworzenia nowych neuronów związanych z pamięcią i regulacją napięcia.



Na świecie rośnie popularność kursów jogi ze wsparciem CBD. Takie połączenie sprzyja praktyce i łatwiejszemu wchodzeniu w głęboką medytację, zwykle zwieńczającą sesję ćwiczeń.

Kannabinoidy przeciwdziałają starzeniu się mózgu – procesowi nasilonemu pod wpływem długotrwałego stresu. Pacjenci sięgający po CBD na poprawę dobrostanu (nawet w niewielkich dawkach), zauważają u siebie ogromną zmianę w poziomie energii i klarowności umysłu. Wszystko za sprawą BDNF – białka neuronowego, które odpowiada za produkcję nowych komórek mózgowych, poprawia pracę mózgu, chroni go przed toksynami i urazami, a jest aktywowane przez substancje zawarte w konopiach.

STOSOWANIE KONOPI

Najczęściej wybieraną i najwygodniejszą w użyciu formą terapeutycznego zastosowania konopi jest olejek zawierający CBD. Produkowany jest na bazie oleju konopnego przeznaczonego do spożycia, wzbogaconego ekstraktem z kwiatostanów konopi siewnych. Standardowo zawiera około 3 proc. CBD, choć dostępne są również preparaty o wyższym stężeniu – 5 proc., 10 proc., a nawet 20 proc. Dzięki płynnej, silnie skoncentrowanej formie, wystarczy zaaplikować jedną kroplę olejku pod język. Terapię zazwyczaj rozpoczyna się od niewielkiej dawki, którą następnie stopniowo się zwiększa – to tzw. miareczkowanie. Im mniejsza ilość olejku trafia pod język, tym skuteczniejsze jest jego wchłanianie.

Jednak stosowanie terapii z użyciem kannabinoidów powinno odbywać się pod opieką lekarza. Specjalista pomoże dobrać odpowiedni preparat oraz określić jego dawkowanie, dostosowane do indywidualnych potrzeb. Szczególnie w przypadku chorób przewlekłych, stosowania leków (np. antydepresantów, leków przeciwpadaczkowych, na nadciśnienie) dobrze jest skonsultować się z lekarzem, ze względu na możliwe interakcje – które jednak zdarzają się niezwykle rzadko. Dla bezpieczeństwa zaleca się zaczynać terapię CBD od najniższej dawki i obserwować reakcję organizmu. Ważna jest też jakość produktu. Najlepiej postawić na te o potwierdzonym składzie, posiadające certyfikaty jakości i czystości. W Polsce, podobnie jak w wielu innych krajach, CBD ma status suplementu diety. Oznacza to, że producent musi zagwarantować jego bezpieczeństwo toksykologiczne, ale nie jest zobowiązany do potwierdzania zgodności składu z informacjami na opakowaniu. Rynek produktów konopnych wciąż jest nieuregulowany. Preparaty z CBD są dostępne w kioskach, automatach, sklepach tytoniowych. Dlatego wybierajmy te, które pochodzą z zaufanych źródeł, najlepiej oferowane w aptekach i przez sprawdzonych producentów. Apteka daje gwarancję, że produkt CBD: pochodzi od zweryfikowanego dostawcy, jego skład jest znany i udokumentowany, spełnia kryteria bezpieczeństwa toksykologicznego, a najważniejsze – można zapytać farmaceutę o dawkowanie, przeciwwskazania oraz możliwe interakcje.

Ważne: W przypadku olejków CBD o farmaceutycznej jakości dokładna zawartość kannabinoidów musi być podana na etykiecie.

Jak CBD wspiera dobrostan przy stanach lękowych. Miniporadnik

- Sięgajmy po olejki CBD z tzw. szerokim spektrum, „broad spectrum". Nie zawierają THC (w konopiach w naturalny sposób jest ono obecne, jednak tu zostaje odfiltrowane), natomiast są bogate we wszystkie czynne roślinne substancje.
- Sprawdźmy na etykiecie, czy produkt zawiera uspokajające terpeny – cenne substancje, odpowiedzialne za zapach i funkcje obronne rośliny, niezwykle korzystne dla naszego układu nerwowego:
- **linalol** – pachnie lawendowo, uspokaja, działa przeciwlękowo
- **mircen** – pachnie jak chmiel/ziemia/pieprz – relaksujący
- **terpinolen** – pachnie jak świeże kwiaty oraz igły sosnowe, o działaniu uspokajającym, łagodzącym stres
- **d-limonen** – pachnie cytrusowo, ma właściwości przeciwlękowe i przeciwdepresyjne – równoważy nastrój.

ZDJĘCIA: DIMITRI OTIS/GETTY IMAGES, MATERIAŁY PRASOWE.



ZWOLNIENI Z PRACY, czyli WOLNI!

Jak przeżyć sytuację, kiedy nagle słyszymy: „Dziękujemy za dalszą pracę”? Czy można się do tego przygotować i dlaczego warto? I co ma z tym wspólnego rewolucja AI – wyjaśnia psychoterapeuta **WOJCIECH EICHELBERGER.**

Rozmawia **BEATA PAWŁOWICZ** *Ilustracja* **PAWEŁ JOŃCA**

Kiedy tracimy pracę, często czujemy się tak, jakby nie zostało nam nic.

Bo rzeczywiście bardzo dużo się wtedy traci. Wielkie korporacje bardzo przywiązują ludzi do firmy i robią wiele, by poczuli się w pracy, jak w rodzinie. Jednak w przeciwieństwie do rodziny, która w kryzysie troszczy się o wszystkich swoich członków, dzieląc po równo mniejsze dochody, korporacja, gdy nie domyka się jej budżet, nie waha się dawać pracownikom pudeł do spakowania ich rzeczy. Kiedy spada sprzedaż i trzeba ratować budżet, zwalnianie z pracy grup pracowników staje się podstawowym sposobem działania organizacji.

Jednak przeważnie odbieramy zwolnienie jako ocenę swojego profesjonalizmu.

Dla organizacji w kryzysie nadmiar pracowników staje się zbędnym kosztem. Zwolnienie nie jest więc oceną naszych kwalifikacji, lecz jedynie świadectwem tego, że w tej sytuacji staliśmy się firmie niepotrzebni. Ale nawet rozumując w ten sposób, nie pozbędziemy się uczuć żalu, zawodu, rozgoryczenia i wielkiej straty, które dopadną nas zwłaszcza wtedy, gdy zawczasu nie przygotujemy się mentalnie na taką sytuację. Zanosi się przecież na to, że za kilka lat AI pozbawi pracy wielu ludzi. Stanie się tak, bo system, w którym żyjemy, jest nastawiony na nieskończone pomnażanie zysków, a więc lekceważy społeczne i kulturowe koszty utraty możliwości pracy przez masy ludzi. System nie widzi więc powodów, aby nie skorzystać z możliwości dokonania ogromnych oszczędności, jakie stwarza AI. Sztuczna inteligencja nie bierze urlopów, nie choruje, nie zachodzi w ciążę, nie spóźnia się do pracy, nie żąda podwyżek, nie potrzebuje samochodów, kawy i przerw. Może pracować w soboty i niedziele, nie tworzy związków zawodowych, nie potrzebuje wyjazdów integracyjnych i szkoleń. Wobec takich korzyści traci znaczenie to, że ludzie dla poczucia sensu i dla zdrowia psychicznego potrzebują pracy, bo potrzebują poczucia sprawstwa i wpływu, współdziałania w grupie, więzi towarzyskich, zmagania się z problemami, podejmowania wyzwań, niepowodzeń i sukcesów.

Rewolucja AI, jak mówią prognozy ekspertów, ma uderzyć w klasę średnią, tak jak rewolucja przemysłowa uderzyła w pracowników fizycznych.

Pracę stracą urzędnicy, księgowi, prawnicy, dziennikarze, pewnie też tłumacze. A więc ci, którzy zainwestowali sporo czasu i pieniędzy, żeby się wykształcić, wkrótce przegrają na rynku pracy ze sztuczną inteligencją. To będzie ogromny szok. Zwłaszcza dla pokolenia 40 i 50 plus. Młodzi łatwiej sobie z tym poradzą, bo mają zazwyczaj kilka opcji zawodowych, są zawodowo multimodalni, będą więc mogli się przekwalifikowywać. Oczywiście będzie się to wiązać zapewne ze zmniejszeniem dochodów, ale tak jak młodzi są elastyczni, jeśli chodzi o pracę, tak też są bardzo ostrożni, jeśli chodzi o wydatki. Są więc lepiej przygotowani na katastrofę rynku pracy, która już się powoli zaczyna.

Kiedy tracimy pracę, to wraz z nią zmienia się nasz poziom i styl życia, prestiż społeczny. Szok bywa tak wielki, że usiłujemy zaprzeczyć temu, co się stało. Nie możemy w to uwierzyć. Doświadczamy wówczas tego, co w czasie żałoby. Strata pracy bywa dla nas tak ogromnym ciosem, że tracimy zdolność do racjonalnych działań, oceny sytuacji. Wtedy potrzebni są nam bliscy, którzy się o nas zatroszczą i pomogą przetrwać ten trudny czas.

Ale skąd ich wziąć, skoro pracujemy najwięcej w Europie, a system nie sprzyja budowaniu relacji społecznych? ►

> DLA ORGANIZACJI W KRYZYSIE NADMIAR PRACOWNIKÓW STAJE SIĘ ZBĘDNYM KOSZTEM. ZWOLNIENIE NIE JEST WIĘC OCENĄ NASZYCH KWALIFIKACJI, LECZ ŚWIADECTWEM TEGO, ŻE STALIŚMY SIĘ FIRMIE NIEPOTRZEBNI.

Dlatego trzeba już dziś zacząć szykować sobie miękkie lądowanie. Nie jest to proste, bo przywiązaliśmy się do pracy, do wartości i potrzeb, jakie tam realizujemy, a także do poziomu konsumpcji, jaki możemy osiągać. Jesteśmy tak zajęci pracą, że nie mamy czasu na przygotowanie się na wypadek zwolnienia, na dbanie o zaplecze w postaci rodziny, środowiska znajomych i przyjaciół, na rozwijanie pasji i zainteresowań. Jeśli już dziś nie zaczniemy zmieniać życiowych preferencji, nie zaczniemy inwestować w relacje, związki, mikrospołeczności, w których żyjemy – jak choćby relacje sąsiedzkie – to gdy wylądujemy z pudłem na ulicy, znajdziemy się w bardzo trudnej sytuacji. Zwłaszcza że zabraknie nam środków na terapię.

Za to terapeutom nie zabraknie pracy, bo skala potrzeb będzie ogromna...

Na to się zanosi. Wracając do przeżyć związanych ze zwolnieniem z pracy, to druga faza żałoby charakteryzuje się buntem, gniewem, agresją i autoagresją. W tej fazie obwiniamy o to, co się stało, nie tylko innych, ale często i siebie. Męczą nas scenariusze, które kręcimy w głowie, dotyczące tego, czy mogliśmy uniknąć zwolnienia. Co by było, gdybym postąpił inaczej? Może wtedy pracy i wszystkiego cennego, co się z nią wiąże, bym nie stracił? Spada na łeb na szyję poczucie wartości i samoocena. Dołącza się do tego ogromne poczucie zawodu, jakie sprawia się bliskim i rodzinie, jeśli się ich ma. Ta faza żałoby może prowadzić do myśli samobójczych, a nawet samobójczych zamiarów. Wtedy niezbędne jest wsparcie psychologiczne i psychiatryczne. Ludzie bliscy osobie zwolnionej powinni ją najpierw urealniać, czyli odciążać z poczucia winy i bycia bezużytecznym ciężarem, zanim zaczną nakłaniać do szukania profesjonalnej pomocy. Przedwczesne nakłanianie do udania się po profesjonalną pomoc w odczuciu cierpiącego bywa odczytywane jako: „Nie dość, że straciłeś pracę, to na dodatek jesteś teraz dla nas kłopotem i ciężarem. Idź do specjalisty". To tylko pogarsza stan ducha i umysłu tej osoby.

Czyli już dziś zacznijmy myśleć o tym, że bez bliskich nie damy rady, kiedy stracimy pracę.

Zacznijmy od rozglądania się wokół siebie, czy mamy dobre relacje społeczne i rodzinne. Jeśli nie, to dajmy sobie czas na budowanie przyjaznego środowiska poza firmą i znajomymi z pracy. Szukajmy ludzi, którzy mają podobne do naszych zainteresowania i pasje. Inwestujmy czas w budowanie i podtrzymywanie dobrych, wspierających relacji rodzinnych i partnerskich. Odbudowujmy dawne, zaniedbane przyjaźnie. To bardzo ważne, gdy nadejdzie trzecia faza żałoby po utracie pracy, czyli poczucie całkowitej dezorganizacji naszego życia i konieczności zbudowania go na nowo, zagospodarowania wielkich ilości wolnego czasu każdego dnia. To będzie wymagać zarazem dyscypliny i kreatywności.

Kontakty ze starymi przyjaciółmi pokazują nam, że tracąc pracę, nie tracimy wszystkiego, ale zaledwie rolę zawodową, pozycję społeczną i część pieniędzy. Przyjaciele i rodzina reprezentują w naszym życiu najbardziej trwały jego wątek, zdolny przetrwać wszelkie kryzysy i meandry, dalekie przeprowadzki, rozstania, rozwody, choroby itp. Także utratę pracy...

Obawiam się, że informacja o zbliżającej się katastrofie na rynku pracy podziała jak doping do zdwojenia wysiłków, aby przez czas, który pozostał, zarobić jak najwięcej się da!

Historia jasno pokazuje, że nawet gdy nie będziemy mieli pieniędzy, gdy się skończą, a kiedyś zawsze się kończą, albo gdy nie będzie czego za te pieniądze kupić – to przeżyją ci, którzy mają jakichś przyjaciół, dobrych znajomych czy sąsiadów.

Kiedyś prosiło się sąsiadów o pomoc w wyprowadzeniu psa, karmieniu kota czy podlewaniu kwiatów. Dziś to wszystko płatne usługi.

Więzi sąsiedzkie są niezwykle ważne, tymczasem tak je zaniedbujemy, że nawet nie znamy ludzi, obok których mieszkamy wiele lat. Jeśli straciliśmy pracę i zaniedbaliśmy relacje, to nasza sytuacja okaże się bardzo trudna. Wtedy, podobnie jak korzystaliśmy z płatnej opieki nad psami czy kotami, będziemy musieli poszukać płatnej pomocy psychologicznej lub psychiatrycznej. Obserwacje ludzkich zachowań w sytuacjach zagrożenia pokazują, że my, ludzie, wiemy, co trzeba robić, że wtedy pomaga nam najbardziej solidarność, współdziałanie, a nawet poświęcenie na rzecz innych. Bo też często okazuje się, że pomoc służb, organizacji, państwa i sytemu zawodzi. Tak więc ostatnia faza żałoby prowadzi nas do detronizacji pracy z pozycji najważniejszej sprawy w życiu. To dobra okazja, by praca stała się tylko pracą, a relacje z ludźmi najważniejszym elementem bezpieczeństwa.

Gabor Maté, jeden z najbardziej znanych lekarzy, mówi, że człowiek potrzebuje życzliwych mu ludzi, bo nasze mózgi się synchronizują i sama ich obecność nam pomaga.

Potrzebujemy innych ludzi jak powietrza. W przyjaznych, bliskich interakcjach nasze organizmy generują dużo dopaminy, hormonu nagrody i uznania, który daje chęć do życia i podejmowania wyzwań. Wzmacnia także poczucie sensu oraz wartości, a pośrednio wspomaga proces regeneracji

naszych umęczonych ciał. Daje też poczucie przydatności. Kiedy stajemy się nieprzydatni dla firmy czy korporacji, to możemy sobie z tym poradzić, wiedząc, że wywaliła nas z pracy bezduszna maszyna służąca do robienia zysku. Kiedy jednak czujemy się niepotrzebni żadnej innej żywej istocie, to robi się naprawdę smutno. Tracimy sens życia i z wolna zapadamy w depresję. Dlatego jeśli stracimy pracę i nie możemy znaleźć innej, a mamy środki do życia, to powinniśmy zadbać o to, żeby być komuś przydatnym. Bo nawet jak znajdziemy się sami w opłakanej sytuacji, mamy wielki dar, który możemy ofiarować innym: czas i uwagę.

Na przykład wolontariat w fundacji pomagającej dzieciom.

Dochodu to nie przyniesie, ale da bezcenne poczucie przynależności i użyteczności. Chodzi o to, by nie ulec poczuciu społecznej degradacji, co dotyczy zwłaszcza tych, którzy pracowali na wysokich stanowiskach. Wprawdzie spadną ich dochody i poziom życia, ale zyskają to, czego nie można kupić: bliskie relacje, poczucie przynależności i użyteczności oraz urealnione poczucie wartości. Będą mieli powód, dla którego warto wstać rano z łóżka i wyjść z domu. Namawiam tych, którzy żyją samotnie z poczuciem braku sensu, by szli tam, gdzie poczują możliwość działania w imię jakiejś dobrej sprawy. Warto, choć na początku może to wymagać odrobiny pokory i szacunku dla takiej pracy.

Pokora? Czasem, niestety, komuś, kto spadnie z bardzo wysokiego konia, lepszym rozwiązaniem wydaje się wycofanie z życia.

To byłaby gruba przesada. Pozbawienie się życia w imię narcystycznego, pysznego ego, które prostą fizyczną czy opiekuńczą pracę uważa za poniżającą, to chyba największy i najgłupszy błąd, jaki można by popełnić.

Pokora jest stanem naszego prawdziwego ducha, naszej prawdziwej tożsamości. Dzięki pokorze jesteśmy wolni od fałszywych, przemijających identyfikacji na przykład z rolą zawodową, pozycją społeczną, dyplomami. Dopóki mamy sprawne nogi i ręce oraz w miarę przytomną głowę, to w każdej sytuacji możemy okazać się dla kogoś czy do czegoś przydatni. Brać, działać i nie marudzić! Na tak rozumianej pokorze opiera się nasza prawdziwa wartość i godność.

Stracić pracę, by odzyskać siebie?

Nierzadko tak się dzieje. Znam wiele takich przypadków. ●

ZDJĘCIE: INKA ROSOCHA



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

REKLAMA



GASNĄCY OGIEŃ

Co się stało z naszym libido, że nie chce nam się chcieć? No i jak to zmienić? Wyjaśnia psychoterapeutka i seksuolożka **Adrianna Bojarska.**

Rozmawia **BEATA PAWŁOWICZ**



Według Narodowego Testu Zdrowia Polaków za 2024 rok w porównaniu z latami poprzednimi rzadziej uprawiamy seks, więcej osób nie uprawia go w ogóle. Dlaczego tak się dzieje? Przecież jesteśmy tacy otwarci, wyzwoleni z nakazów i zakazów, a nawet konsensualni.

Ponieważ dostajemy dopaminę w innych miejscach. To najprostsza odpowiedź. Ale też jeden z wielu istotnych powodów. Mamy to, czego nie miały poprzednie pokolenia – media społecznościowe, w naszych telefonach wciąż coś się dzieje: Instagram, TikTok, Facebook. Szybki i prosty sposób na dopaminowy strzał to pornografia, a jest na jedno kliknięcie. Powodem jest też na pewno rosnący kryzys zdrowia psychicznego. Chorujemy coraz częściej na depresję, mamy coraz więcej lęków. Przyjmujemy z tego powodu leki, które także obniżają pożądanie. Poza tym wiemy już, że nie musimy. Że możemy być osobą aseksualną. Że mamy prawo nie chcieć, nie mieć ochoty. No i że możemy się nie zgodzić! I to jest w porządku. Kiedyś tego wszystkiego nie wiedzieliśmy.

Czyli wolny wybór mówi prawdę o naszym libido – że nie jest płomieniste?

Zaskakujące może się wydawać zwłaszcza to, że młodzi ludzie uprawiają mniej seksu niż ich rodzice. Jeśli jednak zdamy sobie sprawę z tego, że często to pokolenie miało „helikopterowych" rodziców, już nie będziemy tak zdziwieni. To rodzice, którzy wszystko robili za swoje dziecko, chronili, wyręczali, uprzedzali zagrożenia. Skutkiem takiego wychowania jest to, że ich dzieci nie miały okazji nabyć wielu kompetencji społecznych, a zwłaszcza nie umieją się komunikować i budować relacji. No a seks z drugim człowiekiem wymaga umiejętności poprowadzenia choćby prostej rozmowy, nie mówiąc już o zbudowaniu więzi...

Czyżby samo libido współczesnego człowieka było słabsze niż poprzednich pokoleń?

Zacznijmy może od tego, czym jest libido. Zygmunt Freud, twórca psychoanalizy, rozumiał je jako naturalny stan naszego organizmu, z którym się rodzimy. Energię witalną, popęd, który sprawia, że chce nam się żyć i zbliżać seksualnie do innych. Jednak współczesna nauka mówi co innego: że libido jako siła kierująca nas ku aktywności seksualnej, jest mitem.

Czy to znaczy, że zanegowano istnienie libido, czy że inaczej się je dziś definiuje?

Dziś dostrzegamy, że jest ono zmienne i zależy od wielu czynników. Trzeba zacząć od odróżnienia pożądania od podniecenia. Podniecenie to reakcja fizjologiczna ciała, ekscytacja, wywołana tym, że ktoś nam się spodobał, że ktoś nam dobrze zapachniał. Podniecenie powoduje, że ciało jest gotowe do aktywności seksualnej. Jednak podniecenie może też być reakcją fizjologiczną, nie zawsze związaną z seksem, ale ze stresem czy lękiem. Podniecenie może być wynikiem napięcia emocjonalnego. Co więcej, nawet gdy podnieca mnie druga osoba, to nie znaczy, że ją chcę, że to moje libido. O tym świadczy dopiero pożądanie. Ono jest bardziej złożone i ciekawsze. Jest właśnie nakierowane na konkretną osobę, z tego też powodu składa się na nie element relacyjny, a także osobisty.

Skoro mogę czuć podniecenie bez pożądania kogokolwiek, to czy mogę czuć pożądanie bez podniecenia?

Tak, bo pożądanie jest kierowane ku komuś. Jest ku temu moja motywacja, moja energia się ku niemu kieruje. Bo chcę z tym kimś być, bo jest mi bliski, bo czuję, że go kocham i pragnę.

Na czym polega element osobisty pożądania?

Zależy od stanu mojego organizmu i ciała, a więc tego, czy się wysypiam, czy żyję w napięciu i stresie albo w lęku. A może jestem mamą, która cały czas jest dotykana przez małe dziecko i moje ciało nie chce się przestawić na inny rodzaj dotyku, na dotyk seksualny? Ten osobisty kawałek pożądania to także stan mojego zdrowia, moja dieta. Muszę te wszystkie czynniki osobiste brać pod uwagę, jeśli chcę, żeby mi się chciało.

A co składa się na element relacyjny pożądania?

Element relacyjny pożądania, czyli właśnie to, że jest ono kierowane ku tej określonej osobie, związuje je z odpowiedzią na pytanie, czy ta osoba jest dla mnie atrakcyjna. Czy jesteśmy w intymnej relacji, a więc czy czuję się z tą osobą na tyle blisko, że mi się po prostu z nią chce. Każdy z nas ma inny stosunek czynnika relacyjnego do osobistego. Są osoby, które właśnie na czynnik relacyjny szczególnie silnie odpowiadają pożądaniem lub jego brakiem. Jeśli partner ignoruje, odrzuca, to przestają się czuć ważne i w naturalny sposób tracą w ogóle zainteresowanie seksem. Nie chcą być blisko, bojąc się bólu odrzucenia czy oceny. To ważne także w tym kontekście, że dla wielu osób dobry seks jest wtedy, kiedy czują się bezpieczne.

Skoro intymność i bliskość są ważne dla pożądania, to czy kryzys libido nie jest wynikiem kryzysu związku?

Czynnik relacyjny wpływający na nasze pożądanie to także wkład nas obojga w to, żeby nasza relacja była dobra. W tym kontekście warto zadać pytanie, po co chcemy seks uprawiać. Czy chodzi o potrzebę bliskości, ekspresji seksualnej, a może kontroli? Warto się zastanowić, czy czuję się w tej relacji kochana. Czy czuję się przez tę drugą osobę wybrana. Czy czuję, że jesteśmy w tej miłości oboje. Model cyrkularny reakcji seksualnej, zaproponowany przez Rosemary Basson, zasadniczo mający opisywać seksualność kobiet, jak się okazuje, pasuje także do opisu seksualności mężczyzn. A mówi on właśnie o tym, że intymność i seksualność rosną w tych relacjach, w których oboje ►

> LUBIMY DZISIAJ PATRZEĆ NA SEKSUALNOŚĆ JAKO NA ODRĘBNY ELEMENT. A ONA JEST POŁĄCZONA Z CAŁYM NASZYM ŻYCIEM. KIEDY CHORUJEMY, NIE BĘDZIEMY MIELI OCHOTY NA SEKS. DLATEGO WAŻNA JEST ZDOLNOŚĆ DO ZATRZYMANIA I ODPOCZYNKU.

czujemy się na równych prawach, oboje jesteśmy zaangażowani i razem z tą osobą czujemy się bezpieczni.

Mężczyźni, by pożądać, także potrzebują czuć się bezpieczni?

Skoro zastanawiamy się, dlaczego ludzie uprawiają mniej seksu, to muszę powiedzieć, że znaczna część mężczyzn przychodzi do mojego gabinetu z zaburzeniami erekcji. A kiedy sprawdzamy, co jest przyczyną, to okazuje się, że często jest nią przekonanie, że kobiety oczekują od mężczyzny, żeby jako kochanek robił takie rzeczy, żeby one doświadczały dzięki niemu superorgazmów. A także, że ma być gotowy do stosunku na każde zatrzepotanie rzęs czy dotyk kobiety. Te przekonania generują lęk. Lęk z kolei koi się i zmniejsza, kiedy jest intymność między partnerami, czyli kiedy oboje wiedzą, że są sobie bliscy, uważni i wrażliwi nawzajem na siebie. Mężczyzna wie, że wtedy może powiedzieć, że dziś nie czuje się super, albo nawet podzielić się tym, że w czasie stosunku stracił pożądanie, bo rozprasza go niedokończona sprawa z pracy i potrzebuje przerwy.

Związek to też okazja, żeby poznać swoje ograniczenia dotyczące seksu i swoje przekonania. Na przykład, że mam zawsze być dostępna. Albo muszę być zawsze w gotowości. Te przekonania wychodzą na jaw zazwyczaj dopiero wtedy, kiedy jesteśmy w relacji. Dlatego też to, jakie jest nasze pożądanie, zasadniczo możemy odkrywać, będąc w związku. Wtedy ono się odsłania. Seks przygodny, przypadkowy, zwany ONS, rządzi się innymi prawami. Poznajemy wtedy kogoś tylko po to, żeby czerpać przyjemność seksualną. To jest okej. Warto jednak wiedzieć, że seks przygodny daje strzał dopaminowy i koktajl pozostałych hormonów, podkręca więc nasze naturalne ochoty i odczucia.

Przypadkowy seks w klubie może być przyjemny, bo jesteśmy na hormonalnym haju, ale dopiero w relacji otwieramy się na świat zmysłowego samopoznania. Kiedy drugi człowiek mnie dotyka, pachnie – mogę się skontaktować z tym, czy tak jest mi przyjemnie. Związek też często dopiero otwiera na rozmowy o tym, czego tak naprawdę pragnę. Nie mówmy jednak, że „związek to ciężka praca". Wystarczy, że związek i seksualność staną się dla nas priorytetem. Nie traktujmy intymności jak kolejnego zadania, ale spróbujmy się tą seksualnością i intymnością zaciekawić.

Libido można zmierzyć?

Najsensowniej jest odnosić jego poziom do własnej normy, bo też pamiętajmy, że jako ludzie jesteśmy różnorodni. Czyli jeśli lubię seks i często mam na niego ochotę, a nagle orientuję się, że nie mam fantazji seksualnych ani nic specjalnie nie sprawia mi przyjemności – to coś się zmieniło. Wtedy warto zapytać siebie, jaki jest tego powód. Pożądanie nie jest nam dane raz na zawsze. Doświadczamy różnych trudnych sytuacji, kryzysów. Zmieniamy się. Kiedy musimy się opiekować umierającą mamą, karmić ją czy przebierać, to nasze pożądanie się wycofuje. Podobnie jak podczas opieki nad niemowlęciem. Wtedy ssanie sutków kojarzy się nam wyłącznie z dzieckiem, a więc nasze ciało musi mieć szansę wrócić do homeostazy. W przeciwnym razie kiedy pojawi się partner czy partnerka z seksualnym dotykiem, nie odpowiemy na niego pożądaniem.

Co lubi libido?

Każdy ma tożsamość seksualną, jedni wolą seks waniliowy, nastawiony na czułość i intymność, na połączenie. Drudzy wolą i czują się bardziej spełnieni, kiedy seks jest ostrzejszy. Jedni wolą spontaniczność, drudzy planowanie. Najważniejszy jest konsensus, czyli zgoda wszystkich stron. Rozpoznanie, że to jest coś mojego, bo lubię to robić. Dzięki temu mamy coraz więcej przyjemności.

Co może nam pomóc podnieść libido?

Seksualność to integralna część naszego życia. A my teraz lubimy patrzeć na nią jako na odrębny element. To tak nie działa! Seksualność jest połączona z całym naszym życiem. Kiedy chorujemy albo mamy kryzys psychiczny, nie będziemy mieli ochoty na seks. Dlatego w tym szalonym świecie ważna jest zdolność do zatrzymania się i odpoczynku. Pomagają w tym medytacje, kąpiele leśne, techniki oddechowe i wszystkie inne rzeczy, które zatrzymują nasz układ nerwy i pomagają przełączać się w stan relaksu, dając mu czas na odpoczynek i regenerację. Warto opanować techniki samoregulacji. Kiedy cały czas jesteśmy w lęku, w pobudzeniu, to nasz układ nerwowy jest jakby w zacisku, a wtedy nie mamy ochoty na seks inny niż tylko polegający na rozładowaniu napięcia.

Seksualność ma związek z odpoczynkiem i trawieniem?

Kiedy uczę się kontaktu z moim ciałem poprzez odpoczynek i regulację, na przykład ćwiczeniami oddechowymi, rozwijam także zdolność odczuwania, a więc odkrywania tego, co jest dla mnie przyjemne. I nie chodzi o hedonizm, bo tak dziś często rozumiemy przyjemność, ale o odczucia zmysłowe, jakie choćby daje chodzenie boso po trawie czy leżenie na ciepłym piasku. Nie są to więc tylko doznania seksualne.

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: ZUZA KRAJEWSKA. ARCHIWUM PRYWATNE. ZDJĘCIE ILUSTRACYJNE POCHODZI Z KSIĄŻKI „SEXEDPL. ROZMOWY ANJI RUBIK O DOJRZEWANIU, MIŁOŚCI I SEKSIE".

Jeśli nie mam kontaktu z ciałem, to nie mam kontaktu z libido?
Emocje zaczynają się w ciele. Ciało ma ogromną mądrość. Ważne, aby mu ufać. Jeśli ono nie chce, to idźmy za tym i pozwólmy sobie na „nie". Jeśli chce, poeksplorujmy to, zastanówmy się, czy chodzi o pożądanie, czy tylko o podniecenie jako wyraz stresu czy nawet lęku.

Kiedy ciału trzeba pomóc, żeby otworzyło się na czerpanie przyjemności?
Jeśli odnajdujemy w sobie blokady, warto je potraktować jako informacje o tym, jakie sprawy wymagają opieki. Bywają nimi zranienia, traumy, które potrzebują uleczenia w terapii.

Ludzie przychodzą do mnie przede wszystkim z powodu lęku przed bliskością, który jest najczęstszą z blokad. Terapia polega wówczas na uczeniu się bycia w bezpiecznym kontakcie z drugą osobą, na początku z terapeutą. Jak sobie na to pozwolę, to być może będzie można potem wykorzystać tę umiejętność do tworzenia więzi z innymi ludźmi lub do związku. Ludzie przychodzą też, bo choć są w relacjach z dobrymi osobami, z którymi chcą być, to tak bardzo się boją zranienia albo porzucenia, że działają wbrew sobie, niszcząc te relacje.

Jak wspomóc swoje libido w relacji?
Metafora samochodu, w którym jest pedał gazu i pedał hamulca, pomaga zrozumieć, że powinniśmy wiedzieć, co sprawia, że nam się chce – to będzie nasz gaz – a co, że tracimy ochotę – to będą nasze hamulce. Może weekend bez dzieci pomoże emocjonalnie się odgruzować i połączyć? A może pięć minut wspólnego prysznica w ciągu dnia? Hamulcem może być to, że partner mówi o moich fałdkach, ale wcale nie z miłością i lubością, i to mnie zawstydza. Warto wtedy mu powiedzieć, że gdy ocenia moje ciało, to potem trudno mi znaleźć w sobie ochotę na bliskość. Kiedy znamy nasz gaz i hamulce, możemy podjąć świadome kroki, które sprawią, że libido ożyje. A potem to już trzeba zabukować ten weekend we dwoje i hulaj dusza, piekła nie ma...

Czym jest więc libido?
Możemy uznać, że to żywa tkanka zależna od czynników osobistych i relacyjnych. Na to, jak się ma, wpływa całość naszego obecnego życia. Na pewno nie jest biologicznym stałym uwarunkowaniem. Warto je poznawać, bo tak poznajemy siebie w swojej seksualności. ●



ADRIANNA BOJARSKA
psycholożka, psychoterapeutka, seksuolożka.

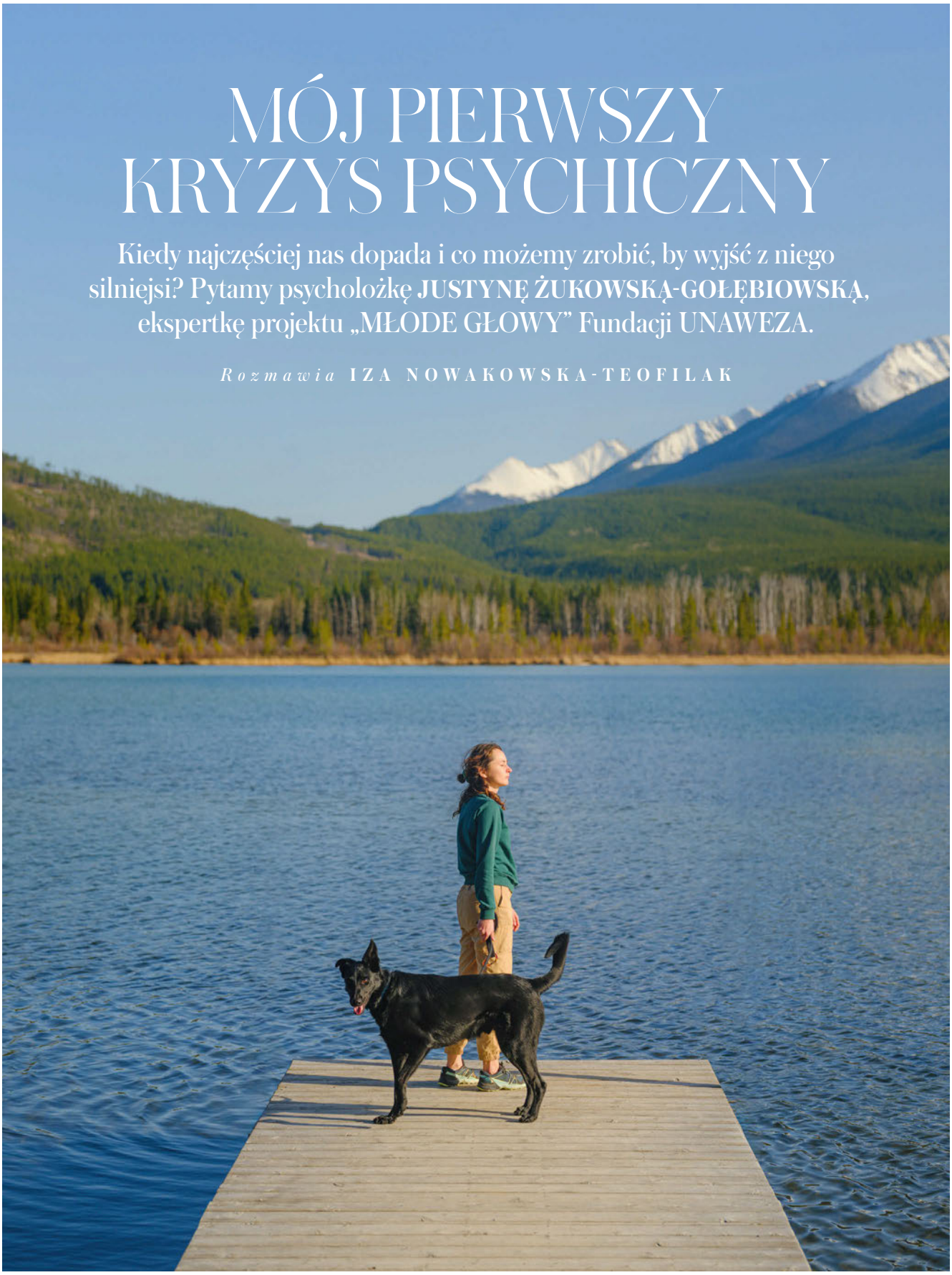
REKLAMA



MÓJ PIERWSZY KRYZYS PSYCHICZNY

Kiedy najczęściej nas dopada i co możemy zrobić, by wyjść z niego silniejsi? Pytamy psycholożkę **JUSTYNĘ ŻUKOWSKĄ-GOŁĘBIOWSKĄ**, ekspertkę projektu „MŁODE GŁOWY" Fundacji UNAWEZA.

Rozmawia **IZA NOWAKOWSKA-TEOFILAK**



Bazując na doświadczeniu własnym oraz najbliższych znajomych, byłam pewna, że pierwsze kryzysy psychiczne pojawiają się w naszym życiu zazwyczaj po trzydziestce, najczęściej w ciągu pierwszego roku po urodzeniu dziecka. Kiedy jednak omawiałyśmy ten temat na redakcyjnym kolegium, okazało się, że zdaniem jednej koleżanki najbardziej kryzysowym czasem są wakacje, a według innej ostatni rok studiów. Kto ma rację? Kiedy najczęściej pojawiają się pierwsze epizody kryzysowe?

Myślę, że rozbieżności, o których wspominasz, wynikają z tego, że każdy z nas bardzo subiektywnie myśli o kryzysie psychicznym, inaczej go postrzega, definiuje i może go doświadczać na różnych etapach życia. Przede wszystkim pierwsze załamania psychiczne rzadko nazywamy kryzysami. Zazwyczaj mówimy o apatii, chwilowym wycofaniu, o stresie lub zmęczeniu, bo pierwszy kryzys nie przybiera jakiejś dramatycznej formy, jak na przykład *baby blues* po urodzeniu dziecka czy depresja poporodowa. Zaczyna się często bardzo cicho i objawia na przykład spadkiem energii, poczuciem zagubienia, wypaleniem, izolacją, obawą o to, co będzie w przyszłości.

Z danych WHO wynika, że około 75 procent kryzysów psychicznych rozpoczyna się przed 24. rokiem życia, czyli zanim człowiek zdąży jeszcze na przykład skończyć studia magisterskie i wejść w kolejny etap dorosłości. Najczęściej są to zaburzenia lękowe, depresyjne, adaptacyjne, zaburzenia odżywiania, ale również w tym okresie mogą się pojawiać pierwsze objawy zaburzeń ze spektrum schizofrenii. Najbardziej newralgiczny jest okres między 18. i 25., a nawet – jak podają nowe źródła – 30. rokiem życia, kiedy nasz mózg ciągle jeszcze się przebudowuje i nie mamy pełnej integracji wszystkich jego obszarów, m.in. tych odpowiedzialnych na przykład za planowanie czy łączenie życiowych kropek, przez co faktycznie nie jesteśmy w stanie do końca przewidywać skutków naszych działań i integrować informacji, które do nas docierają. Tymczasem właśnie w tym okresie oczekuje się od ludzi podjęcia najważniejszych decyzji, czyli wyboru studiów, zawodu, partnera, zaplanowania swojej przyszłości. Można to więc porównać do próby uruchomienia nowej wersji systemu operacyjnego na przeciążonym komputerze. To właśnie wtedy najczęściej powstają pierwsze zalążki kryzysu psychicznego.

Tylko czy każda apatia lub zmiana w zachowaniu młodego człowieka to już kryzys psychiczny?

Kryzys przebiega najczęściej tak, jakby cały wewnętrzny świat młodej osoby nagle zmienił grawitację, a jej wewnętrzny kompas emocjonalny kompletnie się rozregulował. Rzeczy, które wcześniej cieszyły lub napędzały, po prostu tracą sens. Nie oczekujmy jednak, że taki człowiek powie otwarcie, że doświadcza kryzysu, bo on sam nie ma pojęcia, co się z nim dzieje. Czuje dyskomfort związany z codziennym funkcjonowaniem, ale nie potrafi go nazwać, a poza tym zazwyczaj ma głęboko zakorzenione przekonanie, że na tym etapie życia musi już sobie ze wszystkim radzić sam, a życie wtedy jest po prostu trudne. Wynika to ze wspomnianej już przeze mnie presji społecznej i konieczności podejmowania ważnych, życiowych decyzji w tym czasie, ale też z przekazów wyniesionych z domu.

Młodzi ludzie często słyszą od najbliższych: „Zobaczysz, jak skończysz 18 lat, to mamusia nie będzie cię już niańczyć, będziesz musiał sam o wszystkim decydować i ponosić konsekwencje swoich wyborów". Kiedy zaczynają się problemy, nie interpretują więc tego przeciążenia jako kryzysu psychicznego, tylko jako efekt bycia dorosłym. A trudno przyjść do rodziców i przyznać, że ta dorosłość, z której tak drwiłam jako 15-latka, jednak mnie pokonała.

W efekcie najbliżsi dostrzegają problem dopiero wtedy, kiedy młody człowiek przestaje wychodzić z łóżka, zaczyna się samookaleczać lub podejmuje próbę samobójczą. Jak nie przegapić pierwszych symptomów kryzysu psychicznego i w jaki sposób na nie reagować?

Zaczęłabym nie od tego, co robić, tylko od tego, czego lepiej nie robić. Bo choć większość z nas wie, jak zatamować krwawienie z nosa czy ułożyć kogoś w pozycji bocznej, to Pierwsza Pomoc Przedpsychologiczna wciąż jest dla wielu rodziców *terra incognita*. Nic dziwnego, że kiedy dziecko przeżywa coś trudnego, rodzic – szczególnie mama – odruchowo wchodzi w tryb „naprawiam, ratuję, załatwiam". Tyle że to nie zawsze pomaga. Bo w kryzysie nasze dorosłe dziecko nie potrzebuje, żeby ktoś za nie wszystko rozwiązał. Ono potrzebuje, żeby ktoś z nim pobył, zobaczył, co się dzieje, usłyszał to, co niewypowiedziane, i wytrzymał ten stan, zanim pojawi się jakiekolwiek działanie. Dlatego kiedy zamiast pobyć i posłuchać, od razu przechodzimy do działania, młody człowiek może się wycofać. Boi się, że nasze interwencje będą odpowiedzią na nasz niepokój, a nie na jego potrzeby. Poza tym nawet jeśli mamy dobrą relację z dorastającym dzieckiem, musimy mieć świadomość, że w sytuacji kryzysowej nie będziemy dla niego pierwszym kontaktem. Być może zgłosi się do nas, kiedy inne koła ratunkowe nie zadziałają, a wtedy najważniejsze jest to, by nie popełnić klasycznych błędów. Młody człowiek w pierwszym kryzysie psychicznym przypomina puzzle, do których nie ma obrazka. Niby wszystkie elementy do siebie pasują: ma bliskich, ►

> PODDAJEMY SIĘ BŁĘDNEJ NARRACJI, MÓWIĄCEJ, ŻE WSPÓŁCZEŚNIE ŻYJEMY W ŚWIECIE PERMANENTNEGO KRYZYSU PSYCHICZNEGO OD URODZENIA NIEMALŻE DO ŚMIERCI, A KIEDYŚ TEGO NIE BYŁO. GUZIK PRAWDA, BYŁO, TYLKO NIKT TEGO NIE DIAGNOZOWAŁ.

wartości, jakieś marzenia, plany, ale nie wie, co ma z tego tak naprawdę powstać, bo brakuje mu wzoru. Nie chodzi jednak o to, by mu go dawać, bo nawet gdybyśmy pokazali mu swój idealny obrazek, jego puzzle nie będą do niego pasować, ponieważ jego świat jest inny, panują w nim inne wartości i wyzwania niż te, z którymi musiał się mierzyć rodzic w swojej młodości. A więc mówienie: „Ja w twoim wieku już dawno miałem rodzinę, trójkę dzieci, pracę na trzy zmiany i musiałem to ogarniać" naprawdę nie ma sensu i w niczym nie pomaga.

Pamiętajmy, że kryzys naszego dziecka może uruchamiać w nas własne trudne doświadczenia – szczególnie te, których w sobie nie akceptujemy. W takich momentach łatwo o mechanizm projekcji – zamiast mierzyć się z własną bezradnością czy złością na siebie, że nie potrafimy pomóc, przenosimy te emocje na dziecko. W efekcie kiedy dorosły już syn na przykład z bezradności płacze, myślimy: „No nie, co to w ogóle znaczy, żeby taki duży chłop wył z powodu utraty pracy?" i mówimy: „Trzeba się ogarnąć, wziąć życie za bary, a nie ryczeć". To nie jest wspierające.

Jak w takim razie wspierać skutecznie?

Kiedy rodzic zaczyna dostrzegać, że coś się dzieje – dziecko nie tylko się oddala (co bywa naturalną fazą rozwojową), ale także wyraźnie gorzej funkcjonuje, codzienność go przerasta, a my przeczuwamy, że to może być kryzys – warto się zatrzymać i sięgnąć po Pierwszą Pomoc dla Zdrowia Psychicznego i zasadę 3 × P: Popatrz, Posłuchaj, Połącz. Ja dorzuciłabym jeszcze czwarte P – Przyjmij. Bo często to, co widzimy, jest tak trudne, że wolelibyśmy tego nie widzieć. I zaczynamy zaprzeczać, racjonalizować, umniejszać. A to pierwszy krok do tego, żeby coś przegapić. Jeśli twoje dziecko zmienia się nagle i radykalnie – było radosne, a teraz jest apatyczne, zamknięte w pokoju, nie rozmawia, nie wychodzi do ludzi, patrzy w podłogę – to jest sygnał alarmowy. Tak samo w drugą stronę – jeśli ktoś zawsze był introwertywny, nie lubił ryzyka, a nagle zaczyna szukać adrenaliny, przebywać z ludźmi, którzy nie są wzorem do naśladowania, to nie jest „fajna zmiana".

Tylko że pytanie „Czy wszystko okej?" nie działa. Odpowiedź zazwyczaj będzie taka sama: „Tak". Dlatego lepiej powiedzieć to, co widzisz (Popatrz). Opisać konkretne zachowania, bez oceniania i bez pretensji: „Zauważyłam, że od jakiegoś czasu zamykasz się w pokoju, nie rozmawiasz z nami, nie spotykasz się ze znajomymi, jakbyś był nieobecny. Martwi mnie to". Ważne, żeby to była prawdziwa troska, nie kontrola ani rozliczanie. I trzeba się przygotować, że w pierwszym odruchu usłyszysz: „Przesadzasz", „Daj mi spokój", „To nie twoja sprawa". Ale nie daj się zbyć. Powiedz: „Jeśli w twoim życiu dzieje się coś trudnego albo strasznego, chcę, żebyś wiedział, że jestem obok. Kocham cię niezależnie od wszystkiego. I razem sobie poradzimy. Nie będę cię oceniać, nie będę gderać ani krytykować, będę starać się zrozumieć i wspierać". To moment, w którym warto nazwać to, czego młody człowiek może się bać. I zapewnić go, że jesteśmy po jego stronie, nie przeciwko niemu.

A kiedy już – może nie dziś, może za tydzień, może za miesiąc – zdecyduje się powiedzieć, co się dzieje, przechodzimy do drugiego P – Posłuchaj. I tu najważniejsze: nie komentuj, nie strasz, nie moralizuj. Głęboki wdech. Nie pytamy: „Co ty masz w głowie, dzieciaku?". Zamiast tego parafrazujemy, czyli własnymi słowami powtarzamy to, co usłyszeliśmy, żeby pokazać, że rozumiemy. I dopiero wtedy pytamy: „Jak mogę ci pomóc?", „Czego teraz potrzebujesz?". To daje młodemu człowiekowi coś bezcennego: poczucie sprawczości, które w kryzysie jest zwykle mocno nadszarpnięte.

I wreszcie trzecie P – Połącz. To moment, kiedy widzisz, że to nie jest chwilowy spadek formy, tylko coś poważniejszego. Jeśli młoda osoba mówi, że wszystko jest bez sensu, że nic jej nie cieszy, że najchętniej położyłaby się i nie wstawała – to nie jest moment na pytania. To jest moment, żeby powiedzieć: „To brzmi poważnie. Nie mogę cię z tym zostawić samego, samej. Uważam, że to czas na pomoc specjalisty". Jeśli stan jest poważny i zagraża życiu – dzwonisz po lekarza. Jeśli młody człowiek zgadza się na pomoc w poszukiwaniu specjalisty, możesz przekazać mu numer do sprawdzonego psychologa

„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 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**.

lub psychoterapeuty. A jeśli pojawiają się myśli samobójcze – nie czekasz, tylko działasz natychmiast. Nawet jeśli przez najbliższe miesiące twoje dziecko się do ciebie nie odezwie. Bo w takiej sytuacji trzeba sobie zadać jedno pytanie: co jest ważniejsze – relacja czy życie? Ale trzecie P – Połącz to nie tylko połączenie z pomocą psychologiczną czy psychiatryczną. To też konkretne wsparcie w codzienności: pomoc w wypełnieniu formularzy, wzięciu zasiłku, zarejestrowaniu się w urzędzie pracy, w opracowaniu planu spłaty długów itp. Czasem pokazanie, że są zewnętrzne zasoby, z których można skorzystać, to pierwszy krok do wyjścia z kryzysu.

Często słyszę od rodziców nastolatków i młodych dorosłych: „Jakie kruche są te nasze dzieci". Ale czy my tak naprawdę jesteśmy twardsi psychicznie? Większość moich rówieśników była lub jest w trakcie terapii, a nikt nie korzysta z niej bez powodu.

Słuszne spostrzeżenie. Wcześniejsze pokolenia dorastały w przekonaniu, że jak się ma 15 lat, to trzeba już być dwudziestoparolatkiem. Doświadczaliśmy parentyfikacji, przyśpieszano nasze dojrzewanie, zbyt wcześnie wprowadzano nam poczucie odpowiedzialności i obowiązkowości. Zanim dojrzała nasza kora przedczołowa, powoływano nas do zadań i odpowiedzialności typowych dla dorosłych ludzi. W wieku ośmiu lat opiekowaliśmy się dwuletnim rodzeństwem, a w wieku 15 chodziliśmy zbierać truskawki, żeby zarobić na książki lub nowe buty. Czy mieliśmy do tego wszystkiego uposażenie? Absolutnie nie. Czy było to megaobciążające? Owszem. Czy uczyło nas kompetencji, opiekowania się innymi, brania odpowiedzialności za innych? Oczywiście, co nas teraz dobija, bo jako 40-, 50-latkowie nie umiemy odpuszczać, ciągle stawiamy sobie poprzeczkę wysoko i nieustannie staramy się do niej doskoczyć. Bierzemy odpowiedzialność za cały świat i wszechświat, nie czujemy, gdzie kończą się nasze kompetencje, nie wiemy, kiedy przestać. Dlatego wielu ludzi z naszego pokolenia, w tym i ja, musiało pójść na terapię, żeby sobie z tym poradzić, ale też lepiej rozumieć swoje dzieci i pozwolić im dorastać w odpowiednim dla nich tempie. A dopóki ich kora przedczołowa i mózg nie dojrzeją w pełni, mają prawo mieć problem z regulacją emocjonalną, z radzeniem sobie z presją, przewidywaniem skutków swoich zachowań, działań czy z podejmowaniem decyzji – to jest normatywne dla ich wieku.

Człowiek w swojej drodze do dojrzałości ma prawo być kruchy, ma prawo popełniać błędy, by później mieć kompetencje i umiejętności radzenia sobie w różnych kryzysach życiowych. Teoretycznie to wiemy, a co w praktyce robimy? Albo, podobnie jak nasi rodzice, parentyfikujemy młodych, rzucamy ich od razu na głęboką wodę i tresujemy na ludzi sukcesu. Albo uruchamia się nasza wyuczona nadopiekuńczość, czyli taka forma przemocy psychicznej, w której rodzic uniemożliwia normatywne doświadczanie i rozwój autonomii dziecka. Usuwamy młodym ludziom z drogi najdrobniejsze kamyczki, a później w dorosłości potykają się o ziarenko piasku. Dziwimy się, że są tacy wrażliwi, że każde niepowodzenie kończy się dla nich kryzysem, a sami przez lata nie dawaliśmy im szansy na doświadczenie porażki, rozczarowania, porzucenia czy innych trudnych emocji po to, by mogli zdobyć kompetencje radzenia sobie z nimi w dorosłości, kiedy uzyskają typową dla tego okresu autonomię. Przerzucamy na nich swoje potrzeby z okresu dzieciństwa, chcemy dać im to, czego sami nie mieliśmy, zapominając, że oni nie posiadają takich deficytów czy braków jak my. Dopełniamy więc swoje dzieci czymś, czego mają pod dostatkiem, kiedy one potrzebują zupełnie innych zasobów i oddziaływań rodzicielskich. To tak, jakbyśmy przygotowywali rybę do chodzenia po drzewie.

Jeszcze nie tak dawno mówiło się o tym, że małe dzieci nie przeżywają kryzysów psychicznych, a ja pamiętam na przykład, że w dzieciństwie bardzo bałam się śmierci. W tamtych czasach nikt jednak nad takimi lękami specjalnie się nie pochylał, a może to było już zalążkiem moich obecnych problemów? W jakim wieku najwcześniej może pojawić się kryzys psychiczny?

Mój najmłodszy pacjent doświadczający depresji i kryzysu suicydalnego miał sześć lat, ale już jako pięciolatek przejawiał zachowania mogące świadczyć o tym, że przeżywa kryzys psychiczny. Natomiast dzieci nie definiują tego w ten sposób, ponieważ nie mają jeszcze myślenia abstrakcyjnego. Przez to nie rozumieją też do końca, czym jest życie, a czym jest śmierć, i może im się wydawać, że samobójstwo jest odwracalne. Dlatego kryzysy psychiczne na tak wczesnym etapie życia są bardzo niebezpieczne. Tymczasem wciąż jeszcze bagatelizujemy nieco ten okres życia, jeśli chodzi o problemy psychiczne. Poddajemy się błędnej narracji, mówiącej, że współcześnie żyjemy w świecie permanentnego kryzysu psychicznego od urodzenia niemalże do śmierci, a kiedyś tego nie było. Guzik prawda, było, tylko nikt tego nie diagnozował. Kiedy rozmawiam z ludźmi, których dzieciństwo przypadło na lata 70. i 80., okazuje się, że niemal w każdej wiosce, w każdym miasteczku był ktoś, kto odebrał sobie życie. Nie zrobił tego bez powodu. Z niewyjaśnionych przyczyn nagle umierały również dzieci, nastolatki, bo doświadczały przemocy czy zaniedbania, miały nierozpoznane choroby, a także kryzysy psychiczne.

Twój strach przed śmiercią mógł być normatywnym lękiem, bo jest taki etap rozwojowy, w którym dzieci boją się śmierci i to jest całkiem okej. Jeśli jednak ten moment lęku rozwojowego, który się pojawia, jest unieważniony, dziecko jest obśmiane, zawstydzone, to zaczyna się patologizacja normatywnego procesu. W efekcie lęk pozostawia ślad i z biegiem lat może się nasilać, wywołując w końcu stany, które mogą być kryzysem psychicznym.

Czy te pierwsze kryzysy zawsze są preludium do przyszłych zaburzeń psychicznych?

Badania mówią, że jednym z poważniejszych czynników ryzyka wystąpienia zaburzeń psychicznych faktycznie jest wcześniejszy kryzys. Nawet jeśli miał miejsce w dzieciństwie albo w okresie nastoletnim i był krótkotrwały, to i tak zwiększa ryzyko mniejszej wyporności psychicznej w przyszłości. Natomiast oprócz ►

JAK REAGOWAĆ, GDY KTOŚ W TWOIM OTOCZENIU PRZEŻYWA COŚ TRUDNEGO?

Pierwsza Pomoc dla Zdrowia Psychicznego (ang. *Psychological First Aid*) to uznany na świecie, rekomendowany przez Światową Organizację Zdrowia sposób postępowania w sytuacjach kryzysu emocjonalnego. **Składa się z 3 prostych kroków (PPP):**

1. **P**opatrz (ang. *Look*)
Oceń sytuację, zauważ oznaki kryzysu, zapewnij bezpieczeństwo sobie i osobie, której udzielasz pomocy.

2. **P**osłuchaj (ang. *Listen*)
Okaż empatię, zadaj otwarte pytania o sytuację i samopoczucie osoby, uznaj wszystkie jej emocje, nie oceniaj, nie udzielaj rad.

3. **P**ołącz (ang. *Link*)
Zaproponuj konkretną pomoc w znalezieniu odpowiedniego wsparcia (np. pomocy psychologicznej), przypominaj o zasobach (np. mocnych stronach osoby, jej możliwościach, ludziach gotowych pomóc).

Takiej pomocy może udzielić każdy człowiek. Nie musi być specjalistą. Wystarczy, że okaże empatię i przeznaczy chwilę swojego czasu drugiej osobie. Pierwsza Pomoc dla Zdrowia Psychicznego może realnie uratować czyjeś życie. To sposób, by pokazać osobie w kryzysie, że jest ważna, że ktoś zauważa jej cierpienie i je akceptuje, że ma wsparcie – nie musi sama zmagać się z problemem, może dostać skuteczną pomoc, jeśli tylko się na to zgodzi.

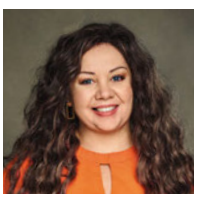
---

czynników ryzyka mamy też wiele czynników ochronnych, a jednym z najistotniejszych są wspierające relacje. Jeśli więc doświadczyliśmy kryzysu psychicznego, ale jednocześnie zostaliśmy prawidłowo i dobrze zaopiekowani, ktoś udzielił nam pomocy i wsparcia, sprawił, że poczuliśmy się bezpiecznie – to możemy wyjść z tej sytuacji bogatsi o nowe zasoby, które będą naszą siłą w przyszłości. Rozbudowana sieć społeczna, świadomość, że są obok ludzie, którzy nas wspierają, trzymają za nas kciuki – to czynniki, które chronią przed kryzysem psychicznym. Współcześnie jednak ludzie są bardzo osamotnieni, tworzą pozorne relacje online'owe. W mediach społecznościowych mają tysiące znajomych i ani jednej osoby, której mogliby opowiedzieć o swoich problemach. Tymczasem nawet miliony followersów nie stanowią czynnika ochronnego, czasami wręcz przeciwnie – stają się czynnikiem podnoszącym ryzyko (hejt, presja, ocena). Do tego potrzebna jest prawdziwa, bliska relacja z drugim człowiekiem. Dziś jednak bardzo trudno ją zbudować. Izolacja społeczna i poczucie osamotnienia są także głównymi przyczynmi kryzysów psychicznych u osób starszych.

Dobrze, że o tym wspomniałaś, bo dużo mówiłyśmy o nastolatkach i młodych dorosłych, ale czasem pierwszy kryzys, jak u mnie, przychodzi w środku życia. I wiem z autopsji, że jego przeżywanie nie jest łatwe, bo człowiek zderza się z niedowierzaniem. Jak to? Dorosła kobieta, całe życie sobie radziła, a teraz nagle jest w rozsypce? Nie ma przyzwolenia na kryzysy w tym wieku, a w związku z tym nie ma też często wsparcia.

Mówisz o zjawisku, które obserwuję od jakiegoś czasu. Myślę, że wynika to z tego, że brakuje nam rytuałów przejścia pomiędzy adolescencją i dorosłością. Rodzice bardzo by chcieli, żeby ich dzieci, wchodząc w dorosłość, od razu odnosiły sukcesy, młody człowiek nie ma więc czasu na adaptację, na pożegnanie się z tym czasem, w którym był „pod ochroną", i wzięcie powoli odpowiedzialności za swoje życie. Brakuje nam poczucia, że nie jesteśmy w tej dorosłości pozostawieni sami sobie, że są ludzie, którzy będą nas wspierać, a kiedy trzeba, także w tym etapie życia towarzyszyć. Podobnie jak wtedy, kiedy kończy się rodzinny obiad czy impreza i odprowadzamy gości do drzwi. Nie mówimy im przecież: „Jesteście dorośli, więc sami znajdziecie wyjście", tylko wstajemy od stołu, żegnamy się z nimi, czasami wychodzimy na klatkę czy do samochodu. A jakoś nie mamy zwyczaju odprowadzania młodego pokolenia w dorosłość. Ten moment przejścia wygląda raczej tak, że wrzucamy tych ludzi do samochodu, bez prawa jazdy i bez mapy dalszej podróży, po czym oczekujemy, że w pięknym stylu dojadą do wymarzonego przez nas celu. Efekt jest taki, że młody człowiek rusza tym szalonym driftem przez życie, czasem udaje mu się nawet przejechać spory kawałek bez większych perturbacji, ale kiedy nagle w wieku 30 czy 40 lat orientuje się, że ten świat, mimo jego usilnych starań, ciągle nie jest taki wspaniały, jak mu go malowano w rodzinnych przekazach, że ludzie, miejsca i różne sytuacje czasami rozczarowują – dochodzi do pierwszego tąpnięcia. A kiedy na to wszystko nakłada się życie, jakieś choroby w rodzinie, problemy finansowe, zwolnienia z pracy, to łatwo o kryzys, bo choć rodzimy się z pewną rezyliencją, czyli odpornością psychiczną, do normalnego funkcjonowania i życia potrzebujemy też rezylientnego środowiska.

Samotne drzewo ma mniejsze szanse przetrwać wichurę niż to rosnące w gęstym lesie. A, niestety, we współczesnym świecie tych społecznych lasów jest coraz mniej, dlatego jesteśmy tacy krusi. ●



JUSTYNA ŻUKOWSKA-GOŁĘBIOWSKA
psycholożka, psychotraumatolożoka, współautorka Programu Profilaktycznego Godzina dla MŁODYCH GŁÓW, reprezentanka Fundacji UNAWEZA w Zespole ds. współpracy z organizacjami pozarządowymi tworzonym przez Ministerstwo Edukacji Narodowej.

ZDJĘCIA: OLEH SLOBODENIUK/GETTY IMAGES, MATERIAŁY PRASOWE FUNDACJA UNAWEZA

Równowaga

To tego szukasz?

amo'ya



Tylko tu!

ROSSMANN


wychować chłopca
to jest bardzo trudna sztuka.

Z OJCA NA SYNA

Chłopiec może być jak dziewczynka? Oczywiście, że może, ale na tym dobrze nie wyjdzie. Społeczeństwo – w tym dziewczynki – prędzej czy później mu na to nie pozwoli, mówi psycholog **PAWEŁ DROŹDZIAK.**

Tekst **ALINA GUTEK** *Kolaż* **ALEKSANDRA ZABOROWSKA**

Powiedział pan ostatnio, że mężczyznę trzeba „obrobić", żeby połapał się, o co chodzi w relacjach. Może trzeba zacząć to obrabianie już od małych chłopców? I to od urodzenia?

Poszedłbym dalej – powinniśmy to robić, zanim chłopiec się urodzi. To znaczy, powinniśmy brać pod uwagę, że może urodzić się chłopiec. Dlaczego to ważne? Bo kiedy pojawia się dziecko, to wracamy do swojej przeszłości, zaczynamy w jakimś sensie widzieć siebie w dziecku. Pewna część naszych zachowań wobec dzieci jest regulowana przez instynkty, które istnieją u wszystkich ssaków i regulują najprostsze reakcje, na przykład preferujemy dzieci bardziej do nas podobne. Cała reszta to umiejętność społeczna bycia rodzicem. Dlatego zanim nim zostaniemy, warto zadać sobie pytanie, czego nauczyłem się o byciu rodzicem, od kogo się tego nauczyłem i czy w ogóle miałem rodziców. Warto zastanowić się też nad tym, jak reaguję na dziewczynkę, a jak na chłopca.

Większość rodziców zapewnia, że traktuje wszystkie dzieci tak samo, bez względu na płeć.

Nie ma człowieka, który reaguje tak samo na każdą płeć. Poza tym płeć jest podstawowym wyróżnikiem – gdy spojrzymy z dalekiej odległości na postać, to najszybciej wychwytujemy właśnie płeć. Warto zastanowić się nad swoimi doświadczeniami: jestem matką, kobietą, byłam córką, miałam brata, ojca. Kto był ważniejszy dla rodziców: ja czy brat? Jak to było w naszej rodzinie z dziewczynkami, a jak z chłopcami? Na tej podstawie można domniemywać, jak sama będę traktowała chłopca, ale też co myślę o mężczyznach, czy będę w stanie „wytrzymać" chłopca.

Dobrze jest obejrzeć sobie swój życiorys pod tym kątem. Także pod tym, czy miałam kłopot z ojcem dziecka, który jest mężczyzną, więc gdy teraz rodzi się spokrewniony z nim mężczyzna, ma podobne ruchy, gesty i całą masę podobieństw – mogę przenosić na dziecko moją niechęć do jego ojca. I analogicznie powinien zrobić ojciec. On także na nieświadomym poziomie wraca do swojego materiału dziecięcego i na przykład jego stosunek do syna może być związany z tym, jaki był jego stosunek do samego siebie w określonym wieku. Jeżeli miał wtedy trudności rozwojowe lub społeczne, to może to mieć przełożenie na jego stosunek do syna. Ten mechanizm psychologiczny dotyczy też stosunku do dziewczynek, więc ma znaczenie, jakiej płci jest dziecko, bo zupełnie inne rzeczy uruchomi w nas chłopiec, a inne dziewczynka.

Muszę tu zwrócić uwagę na coś ważnego. Otóż psychologiczny nurt poradnikowy dużo mówi o roli rodziców, wychowaniu, natomiast zupełnie pomija kwestie cech wrodzonych. Tymczasem razem z dzieckiem przychodzi na świat już gotowy materiał genetyczny. Zwracam na to uwagę po to, żeby rodzice się odbarczyli, bo nie jest tak, że wszystko od nich zależy, że mogą jednym ruchem zniwelować szanse rozwojowe dziecka. Tak naprawdę dzieci reagują na procesy wychowania, ale w zależności od tego, z czym genetycznie przychodzą. Warto to wiedzieć.

Badania pokazują na przykład, że chłopcy są od urodzenia bardziej ruchliwi.

A dziewczynki najczęściej szybciej zaczynają mówić. Jeżeli chodzi o podejmowanie zachowań ryzykownych, to różnica rośnie z czasem. Związane jest to z wpływem testosteronu, ►

który odpowiada za wyobraźnię przestrzenną. Tak naprawdę ruch, walka to zadania matematyczne z wyobraźni przestrzennej, z geometrii trójwymiarowej, z tego, jak przemieścić dany obiekt. Dziewczynki mają od początku inaczej ukształtowany układ hormonalny. Ale to nie jest tak, że hormony tworzą płeć, tylko płeć tworzy hormony, one nie są przyczyną płci, tylko jej skutkiem. Jak popatrzymy na cały świat zwierzęcy, to samce i samice mają inne zadania, oczywiście mają też dużo podobieństw. Ale już w przedszkolu widzimy, że chłopcy są inni – nastawieni bardziej rywalizacyjnie, preferują zabawy ruchowe, ryzykowne.

A my strofujemy chłopców, że nie zachowują się spokojnie jak dziewczynki.

To wynika trochę z tego, że większość wychowujących to kobiety – łatwiej im zarządzać procesem wychowawczym dziewczynek. Matka samodzielnie wychowująca chłopca może nie radzić sobie z jego agresywnością, bo ona tej agresywności nie rozumie, nie potrafi się więc z synem skomunikować. Mężczyźni mówią innym kodem.

Chłopcy są poszkodowani przez kulturę? Bo od początku porównuje się ich z dziewczynkami i ściąga z naturalnego dla nich trybu rozwoju.

Chłopak jest trochę w opozycji do kultury od początku, przedszkolom, szkołom łatwiej jest z dziewczynkami. To może więc skutkować tym, że chłopcy gorzej dostosowują się do szkoły.

Do pewnego wieku różnice między płciami nie są wyraźne. My z kolei chcielibyśmy, żeby dziecko się w ogóle nie różniło albo bardzo szybko się różniło. Mówimy: jesteś chłopcem, nie możesz tego czy tamtego. Mówienie chłopcom takich rzeczy zbyt często to niepotrzebne zawstydzanie. Może jeszcze nie czas? On i tak się tego dowie. A nawet jeśli będziemy kryć to przed nim, nieuchronnie nadejdzie czas, kiedy on to poczuje w ciele albo nauczy go tego druga płeć. Mówienie, że może być jak dziewczynka, jest okłamywaniem go, bo prawda jest taka, że on oczywiście może być jak dziewczynka, ale na tym dobrze nie wyjdzie. Społeczeństwo – w tym dziewczynki – prędzej czy później mu na to nie pozwoli. Dowie się na przykład, że musi inaczej niż dziewczynki zarządzać lękiem, ponieważ jego lęk nie będzie dobrze zrozumiany, społeczeństwo będzie oczekiwało od niego, żeby się mniej bał.

Uważa się, że chłopców trudniej wychowywać. To prawda?

Trudno jest wychować dziecko dowolnej płci, jeśli nie mamy zgody na to, że płeć ludzi różnicuje. Jeśli się na to zgodzimy, jest już całkiem prosto. Zwykle na przykład chłopcy bardziej interesują się przedmiotami w przestrzeni niż relacjami. Już w przedszkolu widzimy, że mniej przeżywają to, że ktoś będzie z nich niezadowolony. Trudniej przyjmują pewne reguły. Zawsze z dużym rozbawieniem obserwowałem to jako instruktor karate na zawodach dla małych dzieci. Kilkuletni chłopcy nie wiedzieli, jak się ukłonić, jak zareagować na sędziego, kiedy wejść, kiedy zejść, jak ten pasek zawiązać. Dziewczynki to potrafiły.

A czy to nie jest efekt mniejszego trenowania chłopców niż dziewczynek w byciu grzecznymi? Albo może mniejszej inteligencji społecznej chłopców?

Chłopiec ma to sam z siebie, że relacja społeczna oparta na powinnościach i konwencjach nie jest dla niego aż tak istotna. Relacje między chłopcami opierają się bardziej na zasadach hierarchii. Chłopiec jest inteligentny społecznie, ale w inny sposób niż dziewczynka. Jak obserwujemy grupę chłopców i dziewczynek niezarządzanych odgórnie, to okazuje się, że chłopcy lepiej się samoorganizują. Znajdują przyjemność w prostym, grupowym działaniu, na przykład w grach komputerowych, podczas których porozumiewają się komunikatami: „Idź tu, uciekaj, goń go". Mogą to robić godzinami.

CHŁOPCY BARDZIEJ INTERESUJĄ SIĘ PRZEDMIOTAMI W PRZESTRZENI NIŻ RELACJAMI. OBSERWOWAŁEM TO JAKO INSTRUKTOR KARATE NA ZAWODACH DLA MAŁYCH DZIECI. KILKULETNI CHŁOPCY NIE WIEDZIELI, JAK SIĘ UKŁONIĆ, JAK ZAREAGOWAĆ NA SĘDZIEGO, JAK TEN PASEK ZAWIĄZAĆ. DZIEWCZYNKI TO POTRAFIŁY.

Mali chłopcy na ogół wybierają do zabawy samochody, a dziewczynki lalki i różowe sukienki. Co się za tym kryje?

Wybierają te rzeczy, bo to proste symbole. Jasne znaki. A dzieci potrzebują prostych, prototypowych pojęć, prostych kategorii klasyfikacyjnych, żeby móc w ogóle budować podstawowe ciągi rozumowań. Muszą mieć jednoznaczne pojęcia, żeby się nauczyć w ogóle myśleć.

Trzeba zrozumieć, że kształtowanie umysłu dziecka polega na tym, że buduje pewne kategorie. I one muszą na początku być bardzo jednoznaczne. Dobre i złe postacie z bajek, chłopiec i dziewczynka, góra i dół, lewo i prawo, części ciała i ich nazywanie. Dlatego dziecko lubi proste rysunki przedstawiające przedmioty w taki sposób, że widać na nich pewne kluczowe elementy, na przykład koparka na rysunku mojego syna miała dwa koła i wajchę. Później na spacerze szukał obiektów, które mają te kluczowe cechy prototypu i cieszył się, kiedy to prawidłowo zidentyfikował. W pewnym wieku potrzebne są cegły do budowy porządku, który potem może być podważony. Małe dziecko źle toleruje wieloznaczność, ironię, paradoks. Rozumienie tych kategorii pojawia się z wiekiem. Małym dzieciom trzeba więc pozwolić, żeby samochody były bardzo samochodowe, a lalki różowe. Bo to są ważne dla nich znaki.

Steve Biddulph, psycholog zajmujący się męskością, dzieli rozwój chłopców na trzy okresy: do szóstego roku życia, kiedy główną rolę odgrywa matka, od szóstego do 14. roku, w którym znaczenie mają ojcowie, oraz po 14. roku, kiedy liczą się mentorzy, trenerzy. Skupmy się na tym pierwszym okresie.

Jaka jest wtedy rola matki?

Generalnie małe dzieci uczą się pewnych zachowań męskich i żeńskich, nawet jeśli mają do dyspozycji tylko kobietę – tak silny jest instynkt, żeby być chłopcem albo dziewczynką. Chłopiec obserwuje relacje między mężczyzną i kobietą, to, kim jest i do kogo jest podobny. Dzieci w grupach przedszkolnych dzielą się według płci, czasami się mieszają, ale chłopcy chętniej wybierają chłopców, a dziewczynki – swoje grono. To się dzieje naturalnie, nie musimy ich tego uczyć. A co do roli matek – kiedyś obowiązywała bardzo wysoka specjalizacja: ojciec pracował, matka zajmowała się dziećmi, a nawet gdy pracowała zawodowo, to w domu nie mieszali ról. Dzisiaj ta specjalizacja jest podważona, a role się mieszają, bo obydwoje mogą robić wszystko: sprzątać, gotować, przybijać gwoździe, prowadzić auto.

Słyszę ukrytą krytykę tego modelu.

Do tamtego się nie wróci. To niemożliwe. Ale każdy model ma pułapki. Na przykład jeśli wszyscy mogą wszystko, to nie wiadomo, co kto ma zrobić, każda z tych rzeczy musi być przedyskutowana, są negocjacje, a jak są negocjacje, to ktoś może oszukiwać, i tak rodzą się nieporozumienia. Narracja kobiet, zresztą całkowicie prawdziwa, jest taka, że faceci oszukują, żeby mniej brać na siebie. Ale oni robią to nie tylko dlatego, że im się nie chce. To też, ale działa tu przede wszystkim inny mechanizm – kobieta ma często pewien standard wykonywania różnych czynności i krytykuje partnera, bo on tego standardu nie ma. On robi coś tak, jak umie, a ona go poprawia, więc on mówi: „To rób sobie sama", a następnym razem się wykręca. Żeby było jasne – partnerstwo często działa naprawdę dobrze. Ale jak nie działa i syn obserwuje ten proces podważania kompetencji ojca przez matkę, to może mieć poczucie, że tak naprawdę wszystkie procesy domowe strukturyzuje kobieta, że to ona ma ostatnie słowo. W 90 procentach przypadków mężczyźnie i tak jest wszystko jedno.

Jaką naukę czerpie z tego chłopiec?

Na przykład taką, że lepiej się wycofać. Syn widzi, że między ojcem i matką jest gąszcz komunikacyjny, że ostatecznie wynika z niego, że mężczyzna jest nie w porządku i że zawiódł. Zatem lepiej poczekać, aż kobieta powie, czego chce i o co jej chodzi. A do tego momentu – myśli chłopiec – trzeba się wycofać: do internetu, w swój świat. Niestety, chłopcy bardzo wcześnie we współczesnych rodzinach odbierają ten komunikat. My, rodzice, oczywiście chcemy dobrze, ale nie zawsze nam wychodzi. Tak jak zmorą tradycyjnych rodzin były alkoholizm i przemoc, tak zmorą współczesnych rodzin są komunikaty mające podwójny sens. Na przykład kobieta mówi: „Chciałabym, żebyś zdecydował, co robimy w weekend. Ale to nie znaczy, że zaprosisz kolegów". Mężczyzna woli więc nie decydować.

Co ojciec może zrobić dla syna w tym okresie, kiedy to mama jest najważniejsza? ►

REKLAMA



Jedyne, co może zrobić, to być. Dla współczesnego mężczyzny istnieje duża pokusa, żeby się wyprowadzić, zniknąć albo zagubić. A on musi mieć własne zdanie i to pokazywać. Na przykład powiedzieć do partnerki: „Słuchaj, jak robię kolację, to jest po mojemu, a ty nie narzekasz ani po mnie nie poprawiasz i nie sprawdzasz".

Ma pokazać sprawczość?

Musi tak zaistnieć, żeby chłopiec widział, że mężczyzna ma prawo głosu. Bardzo często obserwuję taką scenę: przy stoliku siedzą kobiety i mężczyźni, kobiety rozmawiają, mężczyźni milczą, odjeżdżają w swój świat. W domach też tak się dzieje, że oni się wyłączają. I chłopcy tego się uczą.

Dlaczego mężczyźni nie zawalczą o siebie?

Kobiety nie chcą źle. Problem polega na tym, że są ścigane przez pewne wyuczone standardy, na przykład dotyczące porządku w domu. Pary z małymi dziećmi mierzą się z różnymi problemami, na przykład co dziecko ma zjeść, jak być ubrane, czy pozwolić mu na ryzykowne zachowania. Bo zwykle jest tak, że mężczyzna bardziej pozwala dziecku na podejmowanie ryzyka. Ale w matce może zakiełkować wątpliwość: czy ojcem kieruje naturalna skłonność do ryzyka, czy brak odpowiedzialności. I jeżeli uzna drugą opcję, będzie torpedowała każdą inicjatywę ojca, a ostatecznie to ona zdecyduje, mówiąc: „Jak możesz nie widzieć, że to jest za gorące, za zimne, brudne".

Tak traktowany ojciec może jawić się synowi jako ofiara. Co powinien robić, żeby być dla niego przykładem męskości?

Powiedzieć na przykład do partnerki: „Jestem ojcem, więc pozwalam synowi podejść do krawędzi basenu, zmoknąć, wziąć do ręki coś brudnego. To moja decyzja i jeśli coś się stanie, biorę winę na siebie". Jeżeli tak powie, to ona może odetchnąć z ulgą: „Okej, jak coś się stanie, to nie będzie moja wina". Ojciec powinien zdobyć się na stanowczość i odpowiedzialność. Bo jeżeli powie do matki: „Rób po swojemu, nie będę się mieszał", to syn poczuje się zdradzony. A jeżeli powie: „Poradzę sobie", da synowi przykład zdrowej męskości. Ale on musi chcieć być z synem.

Ojcowie bywają zazdrośni o miłość matki do syna.

Nie tyle są zazdrośni o dziecko, ile sfrustrowani tym, że kobiety wyrzucają ich z łóżka. W pierwszych miesiącach życia dziecka to naturalne, że matka karmiąca piersią śpi z dzieckiem. Ale przychodzi moment, kiedy dziecko powinno spać oddzielnie, bo to tata śpi z mamą. Bywa jednak tak, że mama ma żal do ojca, że go nie ma, że jej nie uchronił przed bólem związanym z urodzeniem dziecka i w związku z tym karze go brakiem seksu.

Jak to się odbija na synu?

Blokuje pewne aspekty jego rozwoju. To znaczy – gdy syn widzi, że ojciec śpi z matką, a on musi iść do swojego pokoju, to jest tym rozczarowany, ale też jakiś jego kawałek zaczyna widzieć, że warto być dorosłym mężczyzną. No a jeżeli to on śpi z matką, a ojciec śpi na kanapie, to komunikat płynący dla niego jest prosty: „Nie warto być dorosłym mężczyzną, bo wylądуję na kanapie. Warto natomiast być dzieckiem i pozostać nim na zawsze".

Podkreśla pan, że na przyszłe relacje chłopca z kobietami wpływają te między rodzicami.

Tak, to podstawa. Tak naprawdę nie potrzebujemy jakichś szczególnych metod postępowania z dziećmi, natomiast potrzebujemy być w dobrej relacji sami ze sobą, z partnerem i ze światem. I wtedy poradzimy sobie z dziećmi. Rodzice muszą spać razem, między innymi dlatego, żeby przetrwali jako para.

Czyli „obrabianie" chłopca to pokazywanie mu na własnym przykładzie, co to znaczy być parą.

Ale też, że każdy z rodziców może inaczej reagować. Częstym problemem zgłaszanym przez rodziców jest pytanie, co robić, gdy dziecko nie chce jeść, namawiać je czy nie. Mężczyzna zwykle nie widzi w tym problemu, bo nie identyfikuje się z karmieniem, mówi: „Jak syn będzie głodny, to zje". Kobieta, która sama przechodzi ostry trening dyscyplinowania własnego sposobu odżywiania, a karmienie jest dla niej ważnym kanałem komunikowania uczuć i okazywania troski, przywiązuje do tego dużą wagę. I na tym tle rodzą się między rodzicami konflikty. „No powiedz mu, żeby jadł". „Ale co ja mam powiedzieć?". A można zbudować system, w którym jest czas jedzenia, a w pozostałym nie podjadamy.

Dużo rodziców uważa, że powinni mówić do syna jednym głosem.

To nierealne. Nie ma dwóch osób, które mówią jednym głosem. Żadne dziecko nie jest też na tyle niespostrzegawcze, że nie umie odczytać, kiedy rodzice różnią się w opiniach. Dziecko uczy się, gdy widzi różne punkty widzenia. Chodzi o to, żeby miało poczucie, że na tę samą rzecz można spojrzeć z różnych stron. To nie znaczy jednak, że dziecko może rozgrywać rodziców, i jak matka mówi: „Nie jedz ciastka przed obiadem", to syn idzie do ojca. Ojciec może wtedy spytać: „Mamę pytałeś?". I jak syn odpowie: „Pytałem", to ojciec powinien powiedzieć: „To czego jeszcze chcesz teraz ode mnie?". W poprzedniej strukturze rodzinnej wiadomo było z góry, kto za co odpowiada. W obecnej, partnerskiej, tej jasności nie ma. Dlatego musimy być świadomi tego, jak działają w obecnej strukturze podwójne komunikaty, i próbować je odkodować.

Dzieci potrzebują stabilnej rodziny, która ma powtarzalne elementy, na przykład jej członkowie spotykają się na co najmniej jeden wspólny posiłek, a nie, że wszystko jest zmienne, w ruchu. Dzieci coś muszą wiedzieć na pewno, a chłopcy muszą to wiedzieć bardziej. ●



PAWEŁ DROŹDZIAK
psycholog, autor książek; najnowsza to „Zdrada. (Nie)wierna towarzyszka związków".

ZDJĘCIE: ARCHIWUM PRYWATNE

Powrót dziecka do szkoły?

Dobry start to podstawa.



Innowacyjne wegańskie żelki

3w1

organiczny błonnik z tapioki

kwasy Omega-3 (DHA + EPA)

wybrane witaminy i minerały

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



RODZICIELSTWO NIE JEST DLA KAŻDEGO

Istnieje różnica pomiędzy miłością do dzieci a miłością do roli matki. To są dwa różne uczucia. Pierwsze skupione jest na maleńkiej osobie, natomiast drugie to akceptacja tożsamości matki, która czerpie przyjemność z zadań związanych z nową rolą, z odpowiedzialnością, jaką ona niesie – mówi psycholożka **KATARZYNA PÓŁTORAK.**

Rozmawia ALINA GUTEK

Mam wrażenie, że presja, żeby kobiety zostawały matkami, jest dzisiaj mniejsza niż kiedyś. Rzeczywiście tak jest?

Widzę to trochę inaczej. Moje pokolenie, milenialsek, takiej swobody wyboru nie miało. Czułyśmy dużą presję kulturowo-społeczno-rodzinną, wpajano nam, że wszyscy powinni mieć dzieci, że to kolejny etap w życiu. Natomiast to, o czym pani mówi, widzę w młodszych pokoleniach, które teraz wchodzą w dorosłość. Oni mają inne podejście do wielu rzeczy, do pracy, kariery, są skupieni na swoim dobrostanie, już tak nie gonią za pieniędzmi. U nas perspektywa pracy, założenia rodziny, urodzenia dzieci znaczyła, że wszystko zmierza w dobrym kierunku.

Zetki chcą robić to, co lubią, a nie tylko zarabiać, nie palą się też do zakładania rodzin. Moje pokolenie ma dzieci i my już wiemy, że rodzicielstwo nie jest dla każdego. To nawet nie chodzi o to, że kobiety żałują macierzyństwa, są i takie, ale bardziej chodzi o brak dostępnych innych wzorców. W moim pokoleniu było niewiele wzorców pokazujących, że kobiety mogą żyć inaczej. Albo te wzorce były tak odległe, że nie wiadomo, czy realne. Nieliczne singielki, skupione na sobie, obśmiewano, uważano za mniej wartościowe. Standardowy tekst z życzeniami dla młodych kobiet? Żebyś sobie ułożyła życie, czyli wyszła za mąż, miała dzieci. Ludzie są przyzwyczajeni do takiego wzorca szczęścia. I jak ktoś robi inaczej, to znaczy, że coś mu się nie udało. A młodsze pokolenie widzi już, że można różnorodnie.

Matki z pani pokolenia są chyba jednak bardziej świadome tego, że mogą inaczej wybierać niż ich matki?

Są, chociaż jest duży rozjazd między tym, co mówią, a tym, co robią. Pokolenie matek z mojego pokolenia mówi: musisz się skupić na sobie. Mówiła to już moja mama, ale to było raczkujące podejście, bo w tamtym pokoleniu było dużo walki o przetrwanie, a mało myślenia o swoim dobrostanie. Teraz mamy więcej świadomości innych dróg. Mówimy córkom, że mogą wybierać, chociaż same ciągle jeszcze jesteśmy w dawnych wzorach – szukania partnera, myślenia o dzieciach. Nawet jak już wiemy, że to niekoniecznie dobry pomysł dla nas, to trudno nam jest się z tego wykaraskać. Bo nawet gdy słyszymy od swoich matek, że możemy żyć wartościowo bez dzieci, że nie trzeba się śpieszyć, że można zmieniać zdanie, to widzimy, że tkwią one w kieracie domowo-zawodowym. Czyli słyszymy co innego i widzimy co innego.

Pracuje pani z młodymi matkami. Czy ta rola przytłacza wszystkie inne aspekty ich życia?

Tak, one są bardzo przytłoczone wszystkim, co się wydarzyło. Oczywiście każda z nich miała wobec macierzyństwa jakieś oczekiwania, wyobrażenia. Z mojego doświadczenia wynika jednak, że nie ma kobiet, którym spełniłyby się wszystkie te oczekiwania. Bo oczekiwania sobie, a życie sobie. Wydawało nam się: co to za problem, że niemowlę nie śpi, wystarczy wyjść z nim na spacer. Ciężko sobie wyobrazić, na czym polega trud bycia w nieustannej czujności. Ojcowie są teraz dużo bardziej zaangażowani, i super, ale na początku są w domu na stałe co najwyżej miesiąc. Dlatego we wczesnym macierzyństwie jest dużo poczucia samotności, co bywa dla młodych matek pewną nowością, czymś, czego się nie spodziewały. No bo siedzą zamknięte w domach, w nuklearnych, malutkich rodzinach i czekają, aż mąż wróci z pracy i będą miały z kim porozmawiać.

Kochają dziecko, ale nie lubią uwiązania w domu, nie lubią tej swojej nowej tożsamości?

To, co bardzo ważne, a o czym się nie mówi, to różnica pomiędzy miłością do dzieci a miłością do roli matki, to są dwie różne rzeczy. Gdybyśmy głośniej o tym mówili, to kobieta w ciąży zdawałaby sobie z tego sprawę i nie miałaby tak dużo poczucia winy, które potem się u niej pojawia w związku z tymi trudnymi emocjami. Nie tego się spodziewała. Bo miłość do dziecka to miłość do tej maleńkiej osoby, a miłość do roli to miłość do tego elementu mojej tożsamości, która czerpie przyjemność z zadań związanych z nową rolą, z odpowiedzialnością, jaką ona niesie.

Może macierzyństwo na początku jest trudne dlatego, że nas zatrzymuje i konfrontuje ze sobą?

Konfrontuje nas także z naszym dzieciństwem. Przypomina, co same dostałyśmy albo czego nie dostałyśmy. W takim sensie dzieci dotykają naszych wrażliwych miejsc. Dzięki macierzyństwu możemy przeżyć jeszcze raz własne dzieciństwo. Czyli z jednej strony pooglądać sobie to, do czego nie miałyśmy dostępu, jak byłyśmy małe, ale z drugiej strony – przeżyć emocjonalnie jego kawałki. Jeśli te kawałki nie były zaopiekowane, to one nam się odzywają czasem w sposób intensywny – złością, frustracją, bezsilnością. Nie wiemy, co z tymi emocjami zrobić, bo naszymi dziecięcymi nikt się nie zajmował. Nie umiemy czytać sygnałów z ciała dotyczących zmęczenia, wyczerpania, a potem wypalenia macierzyńskiego. Patrzymy na swoje matki zmęczone pracą, domem i odpowiedzialnością. To dlaczego my mamy mieć lepiej? Nie było dotychczas narracji, że matka jest ważna jako osoba, ona znikała pod tożsamością matki.

To znaczy?

Bardzo istotne jest, by zauważyć, że można kochać swoje dzieci i być zmęczoną, czasem sfrustrowaną, rozczarowaną. I że to wszystko jest okej. Natomiast miłość do roli matki to jest odnalezienie się w tej roli, akceptacja tego wszystkiego, co ona niesie. A tam jest dużo rzeczy, które niespecjalnie nam się podobają. ►

BARDZO WAŻNA JEST ŚWIADOMOŚĆ, DLACZEGO ZDECYDOWAŁAM SIĘ NA DZIECKO. CZY DLATEGO, ŻEBY DAĆ ŻYCIE? CZY MOŻE Z TEGO POWODU, ŻE WSZYSCY WOKOŁO MAJĄ DZIECI, WIĘC NIE CHCĘ BYĆ JEDYNYM BEZDZIETNYM DZIWAKIEM.

Matki przerywają karierę, lądują w domu, więc może w związku z tym spada ich poczucie własnej wartości i dlatego nie odnajdują się w tej roli?

To, że się nie odnajdują w tej roli, nie znaczy, że mają niestabilne poczucie własnej wartości. Bardziej chodzi o to, że mają mało świadomości, dlaczego wybrały macierzyństwo. Czy dlatego, że naprawdę chciały mieć dziecko, że to było dla nich superważne, żeby dać komuś życie? Czy dlatego, że wszyscy w rodzinie mają dzieci i czułyby się trochę wykluczone, gdyby nie miały? Czy może dziecko jest według nich ważne dla związku i kiedyś będzie jego spoiwem? Przekonania, dla których mamy dzieci, są różne i najczęściej nie jesteśmy ich świadome. Potrzeba przynależności do grupy jest też powodem, dla którego decydujemy się na dzieci – no bo nie będę jedynym bezdzietnym dziwakiem.

Co da uświadomienie sobie tego powodu?

Kiedy go poznam, a na dodatek uświadomię sobie, że może być mi trudno odnaleźć się w tej roli, ale nie dlatego, że jestem złą mamą, tylko po prostu ta rola jest trudna na tym etapie – będę jako matka mniej rozczarowana. Pamiętajmy, że nie zawsze będzie tak samo trudno. Są matki, które odnajdują się lepiej jako mamy maluchów, inne jako mamy dzieci w wieku szkolnym, a jeszcze inne – gdy dzieci stają się partnerami do rozmowy. Zatem jeśli nam trudno na jakimś etapie, to nie znaczy, że tak musi być zawsze. Ale zawsze warto przyznać się do tego, że obowiązki związane z opieką nad niemowlakiem mnie wyczerpują, są nudne, że czegoś mi brakuje. Dla kobiet niefajny, wstydliwy kawałek. Ale warto to nazwać. To, że czegoś mi brakuje, nie znaczy, że się nie nadaję albo że dziecko będzie nieszczęśliwe z taką matką. Bo jak potrafię nazwać moje niezaspokojone potrzeby, to otwiera mi się obszar wpływu i mogę coś z tym zrobić. Gdy brakuje mi towarzystwa, umówię się na spacer z inną mamą. Gdy mam niedosyt wspólnotowości z moim partnerem, mogę o tym z nim pogadać. Kiedy jednak mówię, że jest mi źle i potrzebuję wsparcia, to on może nie rozumieć, czym ono jest – czy chodzi o to, żeby przynieść kwiaty, czy wziąć dziecko na spacer, czy o to, żeby zabrać mnie do kina.

Kobiety nie mówią otwarcie o trudnościach?

Nawet na sesjach terapeutycznych przychodzi im to z oporami, ale w końcu pada to zdanie: „Jak nudna jest zabawa z dzieckiem na dywanie". To ważny moment, bo prowadzi do akceptacji i znalezienia rozwiązania: nie będę się o to obwiniać, tylko zobaczę, co mogę zrobić. Rozróżnienie między miłością do dziecka i do roli jest ważne, bo nie uderza w kobietę, tylko odnosi się do jakiegoś jej kawałka. Rodzi pytanie: co jest kręgosłupem mojego macierzyństwa? Mogę obudować je wokół różnych rzeczy: wokół bycia opiekuńczą, dostępną, poświęcającą czas, czyli bycia mamą znaną mi z poprzednich pokoleń, która nie ma swojego życia, tylko jest cała dla dziecka. Albo mogę zobaczyć wartość w tym, że mam kawałek siebie, więc uczę swoje dzieci na swoim przykładzie, że macierzyństwo nie polega na tym, że stawiam się na ostatnim miejscu, znikam, tylko na tym, że robię sobie miejsce w życiu. Wtedy dużo łatwiej będzie mi pożegnać swoje dzieci, kiedy wyfruwają z gniazda, bo nie zostaję z niczym.

Dużo kobiet ma problem ze swoimi matkami, które wiszą na nimi, żyją ich życiem. Często mają małe dzieci i starzejących się rodziców, nie wiadomo, kim się zajmować. Gdyby ich matki się nie poświęcały, to nie byłoby tego problemu, bo one miałyby swoje życie. Dzieciom dużo łatwiej opiekować się kimś z miłości, a nie dlatego, by nie mieć poczucia winy.

Mamy wpojone, że powinnyśmy stawiać rolę matki na pierwszym miejscu.

Tak, w naszej kulturze kobieta definiowana jest przez role opiekuńczo-ofiarne: matki, córki. A to z kolei konstytuuje sposób naszego myślenia o sobie: jeżeli nie chcę zajmować się kimś, to znaczy, że jestem mało empatyczna, niewdzięczna. Synowie idą w świat, a córki bardzo często zostają w roli opiekunek rodziców. A właściwie dlaczego? Syn przecież tak samo może się nimi zająć.

Jak to myślenie o sobie zmienić?

Na warsztatach proponuję następujące ćwiczenie: wypisujemy swoje tożsamości, rysujemy koło, dzielimy je na kawałki jak tort i każdy przypisujemy innej tożsamości. Widzimy wtedy, jak one się rozkładają. Bardzo często tożsamość matki staje się wiodąca, z różnych względów – bo na przykład nasłuchałyśmy się, że dziecko jest najważniejsze, bo nie mamy innych wzorców, ale też nie chcemy pokazać, że pragniemy czegoś innego, żeby nas nie wykluczono. W tym ćwiczeniu chodzi o zauważenie, że oprócz tego, że jestem matką, mogę być córką, siostrą, podróżniczką, naukowczynią. I jak mam to czarno na białym narysowane, to widzę, że ode mnie zależy, jak te proporcje ułożę. To ćwiczenie robimy dwuetapowo: najpierw rysujemy, jak jest, a potem – jak chciałybyśmy, żeby było. Wtedy widać rozbieżności, warto zastanowić się nad ich przyczynami.

Część młodych matek nie myśli o sobie, swojej przyszłości, o tym, że kiedyś zapłacą za stawianie siebie na końcu.

Myślę, że zawsze płacimy za swoje wybory jakąś walutą. Część kobiet, która nie buduje kariery i często – nieświadomie – chowa się za tą rolą – płaci walutą niespełnienia zawodowego. A te, które zostawiają dziecko pod opieką niani albo oddają do żłobka i idą do pracy – płacą z kolei poczuciem winy, komentarzami, że są egoistkami. Dobrze wiedzieć, że nie ma tak, że nic się nie płaci.

ZDJĘCIA: MARTIN NOVAK/GETTY IMAGES, ARCHIWUM PRYWATNE

Często proponuję, żeby kobiety wypisały swoje matczyne obowiązki. Piszą: karmić, przewijać, zapewniać poczucie bezpieczeństwa, pokazywać, jak regulujemy emocje, przypilnować edukacji. Pytam: a gdyby na przykład pokazać dziecku, jak spełniam marzenia, żeby wiedziało, jak to się robi? Albo jak stawiam granice i nie odbieram telefonu? Albo jak pomieścić swoją siłę i słabość? Czyli jak korzystać ze swojej asertywności, odwagi, ale też nie rezygnować ze swojej delikatności? Bo to się da pomieścić! Można pokazać dzieciom, jak podnosić się po porażce, jak sobie radzić ze złością.

To leży też w interesie dzieci.

Tak, bo jeżeli naszym zachowaniem pokażemy, że macierzyństwo to poświęcanie się, stawianie się na ostatnim miejscu, to córki będą robić to samo.

Z pokolenia na pokolenie powielamy ten szkodliwy wzór. Musimy wreszcie powiedzieć: stop, będziemy robić inaczej, sama wybiorę, jaką matką chcę być. Prawdopodobnie spotka się to z wykluczeniem, z oceną, ale jeżeli będziemy świadome, po co to robimy – żeby zatrzymać pewien schemat i nie przekazywać go dzieciom – wtedy jest szansa, że znajdziemy w sobie siłę i odwagę, żeby tego dokonać.

Nowy wzór trzeba przekazywać także chłopcom?

Tak, bo jak kiedyś usłyszą od partnerki, że ona idzie na tańce, to będą wiedzieli, że to jest okej, ponieważ mama też tak robiła. Tak wychowane dzieci będą wiedziały, że mają do wyboru dużo dróg i każda z nich jest wartościowa, że mogą decydować, zmieniać zdanie. Naprawdę można przedefiniować to, czym jest macierzyństwo. I to nie będzie gorsze macierzyństwo, tylko inne, nieobarczone ciężarem i trudem. Jestem matką, ale mogę być też psycholożką, hodowczynią psów i wszystko to da się pomieścić. Mogę raz przeznaczać więcej czasu dla dzieci, innym razem na pracę. To świadczy o zaufaniu do siebie, które jest elementem poczucia własnej wartości. Można po nie sięgać w trudnych sytuacjach: aha, już raz zastanawiałam się, co zrobić, i znalazłam rozwiązanie, więc i tu znajdę. Zaufanie do siebie to w macierzyństwie podstawa. ●



KATARZYNA PÓŁTORAK

psycholożka, twórczyni projektu „Mama ma moc!". Wspiera kobiety w budowaniu zaufania do siebie w macierzyństwie, relacjach i zmianach życiowych. Autorka e-booków: „Nie krzycz – słuchaj" i „Jak odzyskać siebie po urodzeniu dziecka?". Prowadzi sesje i warsztaty online. Mama Karoliny i Antoniny.

AUTOPROMOCJA

zwierciadło

LISTOPADOWE WYDANIE
DOSTĘPNE TAKŻE
z KREMEM EMBRYOLISSE



Krem odżywczo-nawilżający 6w1
Lait-Crème Concentré
– francuski sekret urody, któremu ufają kolejne pokolenia Francuzów.

Idealnie sprawdzi się w codziennej pielęgnacji skóry jako:

- krem odżywczo-nawilżający
- baza pod makijaż
- delikatnie oczyszczające mleczko
- nawilżająca maseczka do twarzy
- pielęgnacja po opalaniu
- pielęgnacja po goleniu

„ZWIERCIADŁO" Z KOSMETYKIEM DOSTĘPNE W WYBRANYCH PUNKTACH SPRZEDAŻY OD 7 PAŹDZIERNIKA.

O człowieku na swoje lata



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

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

Uważasz, że wyglądasz na swoje lata?
Jestem z tej szkoły, która uważa, że PESEL jest w głowie, a nie w wyglądzie. A ponieważ głowę mam pełną planów, to czuję się młodo. A dlaczego pytasz?
Siedziałam przedwczoraj w kobiecym gronie, było nas pięć i jedna nagle mówi, że w tym roku kończy 40 lat. Po czym dodaje: „Wiem, nie wyglądam na tyle". Zapytałam ją, czy jest jakiś kanon, może zdjęcie, do którego trzeba równać, żeby wyglądać na mniej niż 40? I kiedy następuje oddalenie od kanonu i wygląda się już na 42, a nie na 38?
Przypomnij sobie, co jest jednym z największych marzeń człowieka od tysiącleci. Wieczna młodość albo wieczne życie. Otwórz internet, a znajdziesz tysiące produktów mających zapewnić ci wieczną młodość. Jeżeli uda się to osiągnąć, czyli wyglądać na „mniej, niż się ma", to w naszej kulturze otrzymujemy medal kogoś wyjątkowego. Jeśli wyglądamy na swoje lata – jesteśmy kimś pospolitym.
To jest chore w samym swoim założeniu. Równie dobrze można powiedzieć dwulatkowi, że przegrał życie, bo zaczął chodzić. Czyli że nie jest już młodszy, niż był pół roku temu, i idzie zgodnie z rytmem natury. W internecie pod niemal każdym zdjęciem osób publicznych (oczywiście głównie kobiet) widzę komentarze w stylu: „Ona ma 50 lat? A wygląda na 60". „Ma dopiero 37? Niemożliwe, moja mama ma 45 i wygląda młodziej".
Dla mnie od tego, jak wyglądamy, dużo ważniejsze jest, jak sprawne jest nasze ciało, bo to pozwala nam cieszyć się różnymi przyjemnościami dłużej. A jeszcze ważniejsze, co jest w naszej głowie, czyli na ile się czujemy, bo to umysł buduje dla nas mury. Do weryfikacji mamy wiek metrykalny i biologiczny, a ten drugi bardziej odnosi się do naszej sprawności. I tu chyba jest zasadnicza różnica płci, bo dla kobiet kulturowo częstszym kryterium jest wiek metrykalny, a dla mężczyzn wiek biologiczny.
Ale zastanówmy się chwilę, co jest tym wzorem, do którego mam równać, żeby wiedzieć, że wyglądam na swój wiek czy jednak młodziej – albo, nie daj Boże, starzej. Czy benchmarkiem 53-latki ma być powiedzmy Justyna Steczkowska czy Agata Duda? Daję ten przykład, bo pamiętam, jak kilka lat temu przetoczyła się fala ich zdjęć porównawczych. Ktoś powie, że pierwsza nie wygląda na 53 lata, a druga wygląda na więcej niż ma. A może tak naprawdę to pierwsza wygląda za młodo, a druga dokładnie na swój wiek?
Mnie przychodzą na myśl dwa odnośniki. Pierwszy – pokoleniowy. Widzimy znanych z filmu, zdjęć czy obrazów ludzi poprzednich pokoleń i odnosimy ich do nas. Jeśli porównamy się do pradziadków, dziadków czy rodziców w naszym wieku, to dostrzeżemy różnicę. Wydaje się nam, że jesteśmy lepsi, bo znaleźliśmy jakąś namiastkę eliksiru życia. Drugie odniesienie jest do statystyki i stereotypu. Zastanawiamy się, jaka rola społeczna w danym pokoleniu przynależy kobiecie w określonym wieku. Na przykład dla kobiet wiek, kiedy zostają matkami, się przesuwa. Próbujemy wtedy wyciągnąć pewną średnią dla osób w jakiejś omawianej roli społecznej i oceniamy, czy osoba jest tej średniej odbiciem, czy od niej odstaje.
Tylko to dogryzanie komuś lub komplementowanie, że wygląda, czy nie wygląda, na swój wiek powoduje olbrzymią presję i sprawia, że dziewczyny w wieku dwudziestu kilku lat robią sobie operacyjny lifting twarzy. Każą sobie kroić skórę, żeby wyglądać młodziej. Ale młodziej od kogo?
I tu dochodzimy do tego, kto ma jakie priorytety. Trudno mi wyobrazić sobie, żeby laureatka nagrody Pulitzera pytała kompulsywnie, na ile lat wygląda. Prędzej spytałaby o to, czy podoba się jej ostatnia książka, bo to, co robimy najczęściej, jest dla nas priorytetem. Jeśli naszym światem jest salon kosmetyczny i siłownia, to pytamy, czy w tym świecie jesteśmy liderami. Oczywiście laureatka Pulitzera też pójdzie na siłownię i do kosmetyczki, ale dla niej nie będzie to cel życia. Ale niezależnie, czy jesteśmy trenerem fitnessu, filozofem czy kierowcą, dobra kondycja i zdrowy wygląd mają swoje zalety i dbać o siebie warto. ●

ZDJĘCIE: KRZYSZTOF OPALIŃSKI

NOWOŚĆ

Bielenda PROFESSIONAL

SUPREMELAB

MIDNIGHT

NOWA GENERACJA KOSMETYKÓW, KTÓRE REGENERUJĄ TWOJĄ SKÓRĘ W TRAKCIE SNU



Ekspert marki Supremelab
Agnieszka Leśniak

Krem i serum z linii Supremelab Midnight to kosmetyki silnie i wielopoziomowo regenerujące, o skutecznym działaniu anti-aging. Stymulują procesy naprawcze, intensywnie biorewitalizują, a także wzmacniają mikrobiom skóry i jej funkcje obronne. Dla kompleksowej odnowy cery podczas snu, opracowaliśmy odżywcze formuły, które działają jak opatrunek na przesuszenia oraz przywracają długotrwały komfort. Kosmetyki zawierają również zaawansowane składniki aktywne, dopasowane do cyklu dobowego skóry.



NOCNA STYMULACJA procesów naprawczych

składniki aktywne **DOPASOWANE DO CYKLU DOBOWEGO SKÓRY**

AŻ 20 SKŁADNIKÓW AKTYWNYCH

- Enkapsułkowany DMAE
- N-Acetyloglukozamina
- Bifida Ferment Lysate
- Melatonina
- Chrono Age Complex

MIDNIGHT to profesjonalna linia produktów stymulująca procesy naprawcze i silnie biorewitalizująca. Składniki aktywne zostały dopasowane do cyklu dobowego skóry co zapewnia intensywne działanie w nocy podczas snu, kiedy skóra intensyfikuje procesy regeneracyjne. Dzięki SKIN PROTECT TECHNOLOGY zapobiega dysregulacji genów zegara biologicznego zmniejszając podatność skóry na uszkodzenia.

dostępne w drogeriach

hebe zdrowie i piękno



Rozmowy Remigiusza Grzeli

BUNT MAM WE KRWI

JEDEN Z NAJBARDZIEJ ZNACZĄCYCH ARTYSTÓW POLSKIEJ SZTUKI WSPÓŁCZESNEJ. **PAWEŁ KOWALEWSKI** WE WRZEŚNIU W SZPITALU UNIWERSYTECKIM W KRAKOWIE, KTÓRY GO URATOWAŁ, WE WSPÓŁPRACY Z KRAKOWSKIM MUFO, WYSTAWI OSOBISTY CYKL „ĆWICZENIA Z CIERPIENIA I BÓLU DLA SZTUCZNEJ INTELIGENCJI".

Zdjęcia **SZYMON SZCZEŚNIAK/VISUAL CRAFTERS**



Doświadczenie choroby zamieniłeś w projekt artystyczny. Kiedy zacząłeś malować cierpienie?
Używam różnych mediów. Zawsze określałem siebie jako artystę wizualnego, a malarstwo jest tylko jedną z ekspresji mojej osobowości, choć niesie moje przemyślenia na temat życia, świata, ludzkości. Mój syn Stanisław, bardzo dobry informatyk, pomógł mi stworzyć model sztucznej inteligencji, który nie był karmiony powszechnym gustem, algorytmami wyrzucającymi to, co najbardziej popularne i powszechne, ale tym, co sam myślę i co jest tylko moim doświadczeniem. Zderzyłem sztuczną inteligencję z moją chorobą, z rakiem. Na szczęście nauka się spisuje, bo jeszcze żyję i z tobą rozmawiam. Doświadczenia, przez które przechodzę, większość ludzi dramatyzuje. Rozumiem, chemioterapia to nic przyjemnego. Po założeniu portu naczyniowego do podania chemii, człowiek wygląda jak *alien*. Cały ten proces medyczny trwa u mnie dwa lata. A to już moja druga przygoda z chorobą nowotworową.

Mówisz ze spokojem. Pamiętam, jak spokojnie mówiłeś o raku na początku choroby. ►



PAWEŁ KOWALEWSKI
artysta, emerytowany profesor ASP w Warszawie, założyciel legendarnej Gruppy (w latach 1982–1992 przeformułowała polskie malarstwo), z którą brał udział w documenta 8 w Kassel w 1987 roku. Autor ikonicznych obrazów, m.in. „Gdzie powiesić Matkę Boską?" i „Mon Cheri Bolscheviq". Jego prace były wystawiane m.in. w NS-Dokumentationszentrum w Monachium, Castello di Rivoli w Turynie, Artists' House w Tel Awiwie, Galerii Isy Brachot w Brukseli. Znajdują się w zbiorach Muzeum Narodowego w Warszawie i Krakowie, Zachęty – Narodowej Galerii Sztuki, Muzeum Jerke, Fundacji Sztuki Polskiej ING, Fundacji Rodziny Staraków.

Na coś trzeba umrzeć. Jeżeli ma się 66 lat, to jest to może przedwczesna, ale kolej rzeczy. Tragedią są dzieciaki czy 40-latkowie na oddziałach onkologicznych. Ja nie histeryzuję. Nie potrafimy zrozumieć cierpienia. Umysł nie obejmuje, że to nieuniknione, konieczne. No tak, umrzemy. I ty umrzesz, i ja umrę, i dzieci umrą. Chcesz nauczyć dziecko rozumienia śmierci, to kup mu chomika, a potem psa.

Ty sobie radzisz sztuką?

Jestem artystą i nie byłbym sobą, gdybym nie chwycił za aparat i nie obfotografował siebie w chorobie. Pokażę ci zdjęcia, które są źródłem prac, parę setek, to im później sztuczna inteligencja nadała estetykę. Fotografowałem siebie ledwo żywego pod respiratorami. Łatwość fotografowania telefonem pomogła mi zapamiętać ten proces. Niecały, bo w czasie operacji trwającej pięć i pół godziny zamiast planowanych 18 minut, kiedy prawie umarłem, nie fotografowałem. Gdyby to się działo w innym szpitalu, pewnie byś dzisiaj pisał o mnie w czasie przeszłym. Ale to Szpital Uniwersytecki w Krakowie, jeden z najnowocześniejszych w Polsce.

Fotografowałeś z bezradności?

Fotografowałem chorobę tak samo jak inne ważne doświadczenia życiowe. Większość ludzi fotografuje jedzenie, siebie na łódce, w tle błękitne morze i zakłada, że wszyscy są szczęśliwi. To podobno największy stres pokolenia Z – obecność w mediach społecznościowych, gdzie wszyscy są szczęśliwi poza nimi samymi. Tymczasem ja odnoszę się do czegoś, co nie jest szczęściem, przeciwnie, co można potraktować jako dramatyczne, bo to krew, pot, łzy, omdlenia i utraty przytomności. To chemia, która, jak wiadomo, zatruwa organizm i która powinna genialnie zatruwać, jak go nazywam, ósmego pasażera Nostromo. Ale raz działa, raz nie, raz człowiek dostaje wysypki, raz zawrotów głowy... Trzeba zachować spokój na wojnie z tym wybrykiem, który w moim przypadku jest wadą genetyczną. Mówię, że odziedziczyłem po ojcu upór i chorobę. Dlatego bardzo często się badałem i zagrożenie wykryto wcześniej, a ja dostałem szansę na uratowanie. O istnieniu guza otrzewnej można w ogóle nie wiedzieć i umrzeć na ulicy. To wymaga diagnostyki. Teraz porozmawiamy pewnie o sztuce, ale chcę zaapelować, zwłaszcza do facetów, bo kobiety częściej chodzą do lekarzy, badajcie się. Jeżeli mama umarła na raka, tata umarł na raka, dziadek też, to nie ma na co czekać.

Sztuczna inteligencja cię zaskoczyła?

Gdybym sam miał opowiedzieć swoje cierpienie, to raczej dotykając go fotografią, kolażem. Aż pomyślałem: a zobaczmy, co na to AI. Jest w tym moja emocja, trudno, żeby nie było. Cierpiałem, bałem się bólu nie do udźwignięcia, kiedy przychodził, prosiłem: „Panowie profesorowie, błagam, obiecaliście środki przeciwbólowe i że nie będzie bolało". „Ale jest pan na morfinie, już nic mocniejszego nie możemy panu podać". Zrozumiałem, że nawet kiedy chcemy uniknąć bólu, to są granice. Mdleje się, bo tak potwornie boli. Morfina nie działa, mózg się wyłącza. Zemdlałem. Bałem się umierania. Bałem się śmierci. Podsunąłem sztucznej inteligencji również zdjęcia natury, roślin, bo chciałem przekazać kontekst. Akurat był czerwiec i przyroda szalała. Tak, totalnie mnie zaskoczyła, bo z jednej strony proponowała tani surrealizm, z krwią, igłami i wenflonami w tle, ale moją uwagę zwróciły te jej wytwory, które pozornie nie miały nic wspólnego z cierpieniem. Wiem, że to zabrzmi strasznie, ale to one pokazywały jego ukryty sens. Oczywiście trzeba stosować środki przeciwbólowe, ale gdzieś w tej drodze, w tym uporze, coś jest. Mogę być oskarżony o religijny fanatyzm, a nie jestem ani religijnym, ani fanatykiem, ale jeśli spojrzysz choćby na tę pracę, którą sztuczna inteligencja wygenerowała z wszystkich zdjęć, jakie jej pokazałem, na jej kolory, spiralność, nieskończoność – to jest dosyć zaskakujące, w tym jest sens mojego cierpienia.

Odsłoniła dwie przestrzenie – fizyczną i duchową. O, na twojej półce z książkami album Stefana Gierowskiego, twojego mistrza. Mówił o przecięciu linii, że dla jednych to symbol krzyża, a jego ciekawi, jaki kolor powstaje na tym przecięciu.

To dokładnie jest to, bo, cholera, jesteśmy tajemnicą. Przeżywamy doświadczenia okrutne. O tym była moja seria „Moc i piękno", opowiadająca o 10 kobietach, które przeszły przez dwa totalitaryzmy i wyszły z tego jeszcze mocniejsze, silniejsze, lepsze.

Na jednej z tych prac jest twoja matka. Nazwałeś te kobiety boginiami. To portrety, które z czasem blakną, zacierają się.

Bo i pamięć o nich się zaciera. Te kobiety przeszły piekło II wojny światowej, potem komunizmu,

a nie straciły czułości. Dawały życie światu, nam, synom. Bo to była także opowieść synów, to oni mi przynieśli zdjęcia swoich matek z młodości. Można by jak u Hanny Arendt mówić o banalności zła, ale dla mnie siłę ma niebanalność tego, co ze zła może wyniknąć. To mnie porusza.

Tajemnica życia, które jest terminalne?

Spójrz, tu stoi moja praca z 1989 roku, ma tytuł „Tragiczna nieprzezroczystość konieczności". Miałem 31 lat i przypomniałem sobie słowa modlitwy „Wierzę w ciała zmartwychwstanie, żywot wieczny, amen". Udałem się do „jatki" i kupiłem wątrobę cielęcą. Włożyłem ją do szklanej kostki wypełnionej wodą, szczelnie zamknąłem. Zabezpieczyłem klejem. Z szacunku dla życia bydlęcia, którego zostało pozbawione, wsadziłem to w marmurową podstawę. Oblałem ołowiem. Włożyłem w kolejne szklane, szczelne akwarium. Pokazałem tę pracę na wielu wystawach. Oczywiście woda zmętniała, wątroba zaczęła gnić. Na parę lat o pracy zapomniałem. Aż w 2015 roku poproszono mnie, abym ją pokazał na wystawie w Gdańsku. Otworzyłem pudełko, wątroba zniknęła. Jeśli zawartość wyparowała, to gdzie ślad po brudnej wodzie, brud powinien osiąść na pudełku? Nie ma. Nie wiem, co się stało. Każdy chemik, fizyk pewnie mi to wytłumaczy. A dla mnie to jest tragiczna nieprzezroczystość konieczności. My nigdy nie zrozumiemy śmierci.

Dlatego sztuka cię wzrusza?

Ludzie kupują sobie różne bzdury. Według badań 65 procent bogatych Polaków kupuje sobie bardzo drogie samochody, zegarki. Po latach to będą bezwartościowe przedmioty. Tymczasem obraz jest w naszym domu przez pokolenia. Towarzyszy naszemu życiu, jest od niego trwalszy. Ten, kto zapłacił za dzieło sztuki, kupił sobie tylko czas, który spędził razem z nim, kiedy radował jego serce, oczy. Każde z dzieł sztuki przeżywa człowieka. Jeśli to portret, to sportretowany dostaje nieśmiertelność. A mało kto zamawia sobie portret u dobrego artysty.

Dzieła są od nas mądrzejsze? Mówiłeś Aleksandrowi Hudzikowi w książce „Sztuka to jest wszystko", że 40 lat zajęło ci zrozumienie twojej pracy „Mon Cheri Bolscheviq", przedstawiającej radzieckiego żołnierza.

Malowałem coś, co ma być ostrzeżeniem. Był rok 1984. Okrzyki „Mon chéri bolscheviq!" wznoszono w Paryżu w latach 1917–1918, kiedy bolszewia przejmowała władzę. W latach 20. XX wieku, kiedy na Warszawę szły armie imperialistycznej Rosji przebranej w czerwone gwiazdy, elita francuska dalej piła szampana i wykrzykiwała: „Mon chéri bolscheviq!". Siłę uwodzenia imperializmu rosyjskiego pokazałem w czerwonych ustach tego żołnierza, w jego zimnych oczach.

Ta postać nie ma oczu.

Ma, są kawałkami lodu. Nie ma źrenic. Nie chce niczego widzieć, jest zimny, ale ma namiętne usta. Wszyscy się gapią ►

REKLAMA



Życie to piękna, fascynująca podróż. Jestem żarłoczny, bardzo je kocham, ale to nie jest taka głupia miłość, że jak mnie zostawi, to rozpacz. Wszystko płynie, zmienia się. Nawet moje cierpienie dało mi smak.



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

na te usta, myślą, że się w nie za chwilę wbiją i będą przeżywali nieprawdopodobną rozkosz, tymczasem poczują zimny nóż w plecach.

O ile ta pierwsza praca miała twarz każdego, po latach wróciłeś do tematu i żołnierz ma twarz Putina.

Bo w 2005 roku nie miałem żadnej wątpliwości, kim jest Putin. Kiedy on sam przyznał, że jest byłym KGB-istą, odpowiedział mu 80-letni emerytowany pułkownik KGB: *Gaspadin Putin, bywszych KGB-stów nie bywajet*, czyli „Panie Putin, nie ma byłych KGB-istów". KGB-istą się jest zawsze. Kiedy w 2012 roku wystawiłem instalację „Symulator totalitaryzmu", pokazując obrazy okrucieństwa, większość pytała mnie: „Po co to zrobiłeś?". Bo panowało już przekonanie, że będzie tylko lepiej. Wojna na Bałkanach już się skończyła, Polska weszła do Unii, śpiewając „Odę do radości", w Ameryce rządził wesoły Obama, Rosja jeszcze nie weszła na Krym, no w ogóle było super.

Sztuka może zmienić świat?

Może ostrzegać. Artysta może krzyknąć: „Hej, *guys*, ogarnijcie się!". Czy to odnosi jakikolwiek skutek? Nie wiem. Kiedy wystawiłem „Symulator totalitaryzmu" 10 lat później, ludzie już tylko płakali, nie pytali, po co to, ale – jak mogło dochodzić do takich okrucieństw: „Przecież gdybyśmy tam byli, zaprotestowalibyśmy, coś byśmy zrobili". Naprawdę? Nie wiemy, ile w tym momencie ludzi zginęło w Ukrainie. Siedzimy, gadamy, jest miło, o, świeci słońce.

To twoja rodzinna historia zaprowadziła cię do stworzenia „Symulatora"?

Jeśli twoja rodzina siedzi w pierdlu, ma wyroki śmierci, chowa swoje żydostwo do kieszeni i ukrywa je, to rozumiesz coś więcej. Moja rodzina była wyrzucana, przesiedlana, nie mogę więc ot tak wzruszyć ramionami na świat i politykę. Bo w pewnym momencie ta polityka wywala drzwi i to już strasznie boli. Jest tak dowcip – jadą goście do łagru, bydlęcy wagon, siedzi facet pod ścianą, wygląda na mądrego. Pytają: „Nie wiesz, do jakiego łagru nas wiozą?". „Nie, ja się polityką nie interesuję". Od losów świata się nie ucieknie. Od spadających bomb też się nie ucieknie. Europa jest dziwnym miejscem na Ziemi. Dzięki pracy włożonej w posklejanie tego wszystkiego przez lata udawało nam się żyć w miarę spokojnie. Obaliliśmy komunizm i było wspaniale, ale Bałkany zapłonęły. Była Jugosławia unurzana we krwi i zbrodniach. Wydawało się, że już to ostrzeżenie wystarczy. Ludzkość się nie uczy, to może sztuczna inteligencja to poskleja, dając ludziom w miarę obiektywną historię. W 2017 roku wyrzeźbiłem „Golden Boys" – złotych Putina i Trumpa. Żył jeszcze Aleksiej Nawalny, ludzie myśleli, że zmiana w Rosji wisi w powietrzu i że za chwilę Trumpa nie będzie. A zobacz, jak dziś tymi złotymi łbami wbijają się przez ściany i drą na nas mordy. Oczywiście nie będę porównywał Trumpa z Putinem, bo Trump został wybrany przez naród.

Pamiętasz swój pierwszy bunt?

Moja rodzina w ogóle była zbuntowana. Dziadek siedział w Cytadeli za zamach na cara, rodzice byli w AK, za co ojciec był aresztowany, o tych sprawach nie można było mówić głośno, a do naszego domu przychodzili ludzie, siadali do stołu, pili, jedli i zwracali się do siebie pseudonimami z konspiracji. Mam siedem lat i myślę, że to normalne, że ktoś nazywa się „Dyszel", a ktoś „Laleczka" i nie ma nazwiska. Potem szedłem do szkoły i mówiłem to, co się mówiło u mnie w domu, i to już był bunt przeciwko zakłamanej historii. Później, jak każdy młody człowiek, buntowałem się przeciwko rodzicom. Kiedy słuchasz ludzi dzisiaj, powiedzą ci, jak walczyli z komuną, jak byli w Solidarności. Przecież pamiętam, że w latach 70. to naprawdę była garstka opozycjonistów. Moja matka mi się nie przyznawała, że jej koledzy przywozili pieniądze, które ona woziła do księdza Jana Ziei, współzałożyciela Komitetu Obrony Robotników, właśnie na działalność KOR. A ja myślałem, że ona taka religijna. Znała księdza Zieję z czasów wojny, bo ją uratował, kiedy dostała 23 odłamki i rzucono ją na stos ciał do likwidacji. Ale to już osobna historia. Sam widzisz, bunt to ja miałem we krwi. Zawsze mówiłem, co myślę. Człowiek powinien się nie zgadzać, walczyć o swoje, podawać rzeczowe argumenty.

A z drugiej strony mówisz, że w domu była tajemnica.

Nie wiedziałem, kim jestem, bo rodzice o tym nie mówili. No, ale to były czasy, kiedy większość nie mówiła o swoim pochodzeniu. Ja rodzicom też nie mówiłem, troszcząc się o nich, że idę na demonstrację. Tylko że idę do kolegi. Matka pewnie nie mówiła o żydostwie, bo jeszcze bym komuś wygadał... Mój brat powiedział ostatnio, że ta rodzina jest jak mafia, tyle ma tajemnic. Całe

CHARAKTERYZACJA: MAGDALENA GONTARCZUK.

życie przeżyłem jako goj, a pod koniec życia mojej matki, kiedy miałem już ponad 50 lat, nagle okazało się, że mam żydowskie korzenie.

Więc rozmawiałeś o tym z matką?

Jeden raz, a dwa tygodnie później umarła. To historia o tym, że każdy przechrzczony Żyd był lepszym chrześcijaninem niż chrześcijanin. Ale może, z dzisiejszej perspektywy, te matki miały rację... Wiedziały, że wolność nie jest wieczna. Może będziemy mieli drugi 1968 rok, nie wiem?

Sięgasz jeszcze po „Psalmy Dawida" w tłumaczeniu Czesława Miłosza?

Wiesz, w egzemplarzu „Psalmów" trzymam kartkę z kalendarza, z dnia urodzin mojej córki. Był 4 kwietnia 1984 roku. Jakby ktoś nie pamiętał, tą datą zaczyna się „Rok 1984" Orwella. Miałem ciarki na plecach, jak moja ówczesna żona powiedziała, że właśnie wody jej odchodzą i będzie rodziła. Nie mieliśmy samochodu, zadzwoniłem do teścia i powiedziałem: „Jest 4 kwietnia 1984 roku, wydaje się, że będziesz miał wnuczkę", chociaż USG pokazywało, że to chłopiec. A „Psalmy Dawida" były dla nas w latach 80. jak mantra. To dowód na moc sztuki. Bo skąd ta intuicja? Facet trzy tysiące lat temu zapisywał swoje rozterki i one nie przestały być aktualne. W tłumaczeniu Miłosza ukazały się w bardzo ważnym momencie dla Europy i świata. Wprowadzenie stanu wojennego w Polsce, przeciwko, uwaga, związkowi zawodowemu Solidarność, spowodowało, że lewica zachodnia odwróciła się od Związku Radzieckiego. Zrozumiała, że te wszystkie opowieści o antysocjalistycznych spiskach to bzdury. Pozostała naga prawda. Czołgi na ulicach, karabiny maszynowe, wojsko, nie przeciw wyimaginowanym buntownikom na Węgrzech, w Czechosłowacji, którzy chcą odejść od socjalizmu, tylko przeciw związkowi zawodowemu z przywódcą robotnikiem Lechem Wałęsą, którego się więzi. Erozja, do której doszło później w 1989 roku, to jest naprawdę wielka nasza zasługa. Sięgnij po „Psalmy Dawida", ta powtarzalność historii, siła i moc słowa. Życie to piękna, fascynująca podróż.

Czytasz swoje życie?

Tak, chętnie je czytam. Jestem żarłoczny, bardzo je kocham, ale to nie jest taka głupia miłość, że jak mnie zostawi, to rozpacz. *Pantha rei*, wszystko płynie, zmienia się. Nawet moje cierpienie dało mi smak. Jesteś głodny, bierzesz pierwszy kęs dobrego jedzenia, jesteś spragniony, sięgasz po szklankę wody, smakuje jak nigdy. Mnie też teraz woda smakuje lepiej. I chcę dobrego jedzenia. Ten hedonizm bardzo mnie cieszy. Mogę spojrzeć na siebie w lustrze bez wstydu, chyba nie zrobiłem niczego takiego, czego bym musiał się wstydzić, chociaż człowiek ma też cudowną zdolność wypierania. Może niechcący, a może czasami chcący, dałem komuś z łokcia i zapłakał. A teraz kroczę po lodzie ostrożnie, żeby nie pękł. Fizyki się nie zwycięży. ●

AUTOPROMOCJA

zwierciadło

LISTOPADOWE WYDANIE
DOSTĘPNE z KOSMETYKAMI
MARKI **CLOCHEE** DO WYBORU:

Nawilżającym kremem antyoksydacyjnym na dzień SIMPLY NATURE by Clochee FILLER SPF 30,
który doskonale chroni i nawilża skórę.
Zawiera 4 organiczne filtry,
które zapewniają skórze ochronę
przed promieniowaniem UVB i UVA.



Bogatym kremem ceramidowym na noc SIMPLY NATURE by Clochee
opracowanym z myślą o skórze wymagającej
regeneracji, ukojenia i ochrony.
Idealny element wieczornej kuracji anti-age.



„ZWIERCIADŁO" Z KOSMETYKIEM DOSTĘPNE
W WYBRANYCH PUNKTACH SPRZEDAŻY
OD 7 PAŹDZIERNIKA.


2 · 10⁵ −
5 + 8³ +
15 1/5

Coś DAJE, coś ZABIERA

Na początku jesieni do wielu z nas wracają wspomnienia z uczniowskich lat. U jednych przybierają postać przyjemnej nostalgii czy głodu nauki, innym przypominają o nadużyciach, przemocy zarówno rówieśniczej, jak i systemowej, poczuciu bezradności. O to, czy szkoła zostaje w nas na zawsze, pytamy psycholożkę **Martę Niedźwiecką.**

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

Chętnie odciążyłabym rodziców ze zrzucanej na ich barki odpowiedzialności za kształtowanie świata psychicznego dziecka – co ty na to? W końcu kilkanaście lat, które spędzamy w szkole – podstawowej, średniej, a potem często i wyższej – ma na nas chyba porównywalny wpływ jak to, co dzieje się w naszym domu?

Porównywalny, choć jednak zupełnie inny. Pierwszą flagę wbiłabym w początek przedszkola, bo to w tym momencie życie na zewnątrz domu zaczyna mieć – odważę się to powiedzieć – równie duże znaczenie, jak to wewnątrz domu, szczególnie z punktu widzenia emocji dziecka i procesu socjalizacji. Ten etap trwa mniej więcej do końca liceum. Proces edukacji i rozwoju pozadomowego jest niezwykle formacyjny dla młodego człowieka. I nie chodzi tylko o to, czego się uczymy, ale też z kim jesteśmy, w jaki sposób się uczymy, jaki świat jest tam nam opowiadany: czy to świat, w którym jest równość i odpowiedzialność społeczna, czy raczej świat oparty na rywalizacji i graniu do swojej bramki. To wszystko, razem z tym, co będziemy słyszeć w domu i co będziemy czerpać z kultury, z punktu widzenia rozwoju dziecka jest fundamentalne.

W szkole odbywa się taka dziecięca praca – nie tylko nauka polegająca na przyswajaniu wiedzy, ale też równie ważne uczenie się relacji z rówieśnikami i skośnych z nauczycielami. Bez tego trudne będzie odnajdywanie się w hierarchii, dawanie sobie rady z autorytetami, różnymi formami sprawiedliwości i niesprawiedliwości, które wydarzają się w grupach, nawiązywanie przyjaźni czy pierwszych relacji romantycznych. Jest tam mnóstwo rzeczy, które nie dotyczą cyklu życia pantofelka i dokonań Mieszka I, tylko tego, jakimi staniemy się ludźmi. I jest tam też miejsce na krzywdy.

My w szkole trochę bawimy się w dorosłość? Testujemy role społeczne?

Tak, ale z podkreśleniem, że zabawa to jest dla dzieci bardzo serio sprawa. I wcale nie dzieje się na niby, to jest sto procent real. W szkole uczymy się nie tylko świata, ale też samych siebie. Startujemy jako nic niewiedzący bejbik, który miewa trudności z podstawowymi czynnościami, typu jedzenie czy ubieranie się, dla którego rozdzielenie z rodzicami to ogromne wydarzenie. I ten mały człowiek zaczyna się uczyć zupełnie nowych zasad: na przykład w domu nie wolno wstać od stołu, dopóki się nie skończy jeść, a w szkolnej stołówce trzeba skończyć jeść czasem w połowie, bo właśnie dzwoni dzwonek na lekcję. Z kolei w domu kolegi wolno jeść w swoim pokoju.

W szkole poznajemy też swoje możliwości i limity.

Dowiadujemy się wtedy, dużo szybciej niż w rodzinnym domu, że jesteśmy obserwowani przez innych ludzi. I oceniani. Trudno istocie społecznej, jaką jest człowiek, zabrać porównywanie się z innymi, bo ono służy do tego, by się dowiedzieć, gdzie my jesteśmy w grupie. Natomiast jeżeli wymknie się spod kontroli, czyli będzie służyło tylko do dyscyplinowania: „Zobacz, Małgosia ►

jest grzeczna, a ty taki niegrzeczny" czy etykietowania „kujon", „ciamajda", „głupek", „łobuz", „zakała", to staje się już krzywdą. Czyli z jednej strony zdobywamy bardzo cenną wiedzę o sobie samych, bo się na przykład dowiadujemy, że nie biegamy tak szybko jak Kazik, ale za to potrafimy świetnie rysować i pani od plastyki nas chwali, a z drugiej jesteśmy naznaczani oceną i porównywaniem, które potrafią być niszczące. Zwłaszcza jeśli trafią na dziecko, które z jakiegoś powodu czuje się gorsze, słabsze, z mniejszym kapitałem kulturowym czy materialnym.

W system szkolny jest wpisana pewna opresja – chcąc nie chcąc, coś nas tam jednak przygniecie, jeśli nie równanie do innych, to nadmierne oczekiwania. Nie chcę ani idealizować, ani demonizować szkół, bo one po prostu odzwierciedlają rzeczywistość, która jest średnio pluszowa, ale przez to, że jest w nich hierarchia, jest ocena i jest porównywanie, to jest też władza. A tam, gdzie jest władza, pojawią się osoby, które będą chciały jej nadużywać. **Na szczęście powoli się to zmienia.**

W wielu nowoczesnych systemach edukacyjnych, myślę tu głównie o Finlandii i Norwegii, jest dużo mniejszy nacisk na budowanie indywidualnego sukcesu, a większy na grupowe działania i dogadywanie się. A zamiast stopni są oceny opisowe, które pomagają określić obszary do poprawy oraz mocne strony dziecka. W polskiej szkole, niestety, wciąż obecny jest duch pruskiej edukacji Ottona von Bismarcka, czyli szkoły, która choćby systemem dzwonków i sztywnym podziałem na specyficzne przedmioty – miała przygotowywać do przyszłej pracy jako robotników w fabrykach – pracy zmianowej, niejednokrotnie ogłupiającej. Na przykład lekcje zaczynające się o ósmej rano są niedostosowane do możliwości percepcyjnych osób w wieku nastoletnim. Ich mózgi są tak biologicznie zaprogramowane, by być aktywne intelektualnie znacznie później niż mózgi ich rodziców, bo to ma wzmacniać procesy separacyjne. Nastolatki przed dziesiątą rano są fizjologicznie „nieprzytomne", więc szansa, że przyswoją o tej porze jakąkolwiek wiedzę, jest znikoma.

Warto wspomnieć, że sztywność i dyscyplina, jakie panowały w dawnej szkole, miały odzwierciedlać industrialny porządek społeczny. Nasza polska publiczna szkoła próbuje się dziś jakoś zreformować, ale nadal jest zbudowana na XIX-wiecznych założeniach. Tymczasem mamy XXI wiek i dzieci korzystające z AI do pisania prac domowych.

Systemy edukacyjne, które dostrzegają formacyjną część szkoły, rozumieją, że dziecko nabywa tam różnych zwyczajów, nawyków, które mogą z nim zostać na całe życie. Bardzo ciekawym przykładem jest Japonia, która z jednej strony uchodzi za bardzo zhierarchizowane i kostyczne społeczeństwo, ale z drugiej ma świetnie zorganizowany i przemyślany system żywienia dzieci w szkołach – wszystkie posiłki są przygotowywane według założeń dietetycznych, wyłącznie ze świeżych produktów. Nie ma tam słodkich czy słonych przekąsek ani maszyn vendingowych. Oni robią to z pełną świadomością, wiedząc, że w ten sposób budują w dzieciach zdrowe nawyki na lata. W efekcie Japonia ma jedynie cztery procent osób z chorobą otyłościową, dla porównania Stany Zjednoczone – aż 46 procent. To samo dotyczy aktywności fizycznej – są kraje, które rozumieją, że WF w szkołach nie może wyglądać tak, że rzuca się piłką lekarską, a dzieci się z ciebie śmieją, bo boisz się skoczyć przez kozła. To jest moment, w którym albo zaszczepimy w młodych chęć do ruszania się i zdrowej sportowej rywalizacji, albo schrzanimy temat i będziemy mieć nieruchliwe przyszłe generacje, podatne na choroby cywilizacyjne.

Jest jeszcze warstwa, którą nazwałabym obywatelsko-ideologiczną – szkoła z założenia tłumaczy rzeczywistość, czyli też to, w jakim kraju żyjesz i jaki model obywatela jest w nim promowany. Czy w związku z tym powinna podejmować kwestie religijne albo polityczne? Informować dzieci o kwestiach prokreacyjnych i seksualnych? Uczyć tolerancji dla innych kultur czy orientacji? W Polsce nadal toczą się na ten temat dyskusje. To samo dotyczy higieny psychicznej, psychoedukacji i edukacji seksualnej. Są kraje, takie jak Holandia, które już od przedszkola zaczynają w bardzo delikatny, dostosowany do wieku dziecka, sposób tłumaczyć kwestie różnic płciowych, dojrzewania itd. Holandia ma też wysokie wskaźniki zadbania o dzieci w kwestii pomocy psychologicznej.

Szkoła ma ogromne możliwości czynienia dobra, a czy ta polska z nich korzysta – szczerze wątpię. Pewnie w niektórych placówkach robi się to lepiej, a w innych gorzej – to zależy od ludzi, ale same założenia nie nadążają za tym, jaka szkoła powinna być, by nadążać za rzeczywistością i nie wyrządzać krzywdy dzieciom. **Dodajmy, że tą krzywdą może być nie tylko pomniejszanie, unieważnianie czy wyśmiewanie, ale też niezauważanie talentów i nieuczenie samodzielnego myślenia.**

Mam bardzo cierpkie myślenie o krzywdzącym aspekcie szkoły, bo też wiem, że trzecia strona tego układu, czyli rodzice – co wielu osobom umyka – wcale się nie dokłada do tego, żeby szkoła była lepsza. Jeżeli nadal będą mieli taki stosunek do nauczycieli, że to są źle opłacani wyrobnicy, którzy mają spełniać ich zachcianki, bez szacunku i równorzędności – to nie bardzo widzę szansę, żeby coś się zmieniło.

Na razie mamy stary system, kiepsko opłacanych nauczycieli, pracujących w bardzo trudnych warunkach (jest nawet

> PYTANIE: CZY CHCEMY PIELĘGNOWAĆ W SOBIE TĘ WYSTRASZONĄ DZIEWCZYNKĘ, KTÓRA STAŁA NA DYSKOTECE I PODPIERAŁA ŚCIANY? BO WTEDY RZECZYWIŚCIE UTKNIEMY W ROLI WYZNACZONEJ PRZEZ SZKOLNE ŚRODOWISKO. WIELE JEDNAK ZALEŻY OD NAS.

przekleństwo: „Obyś cudze dzieci uczył"), rodziców, którzy traktują dzieci jak projekt i żądają, by dostały się na Harvard, oraz zagubione w tym wszystkim dzieci, poddane różnym presjom kulturowym i rówieśniczym. To dobrze nie rokuje. **Jednocześnie znam sporo przykładów, w których szkoła była dla kogoś ratunkiem i wyzwoleniem. Mówię tu na przykład o osobach, które miały bardzo trudno w domu i w szkole mogły znaleźć wytchnienie, docenienie, uwagę.** Nie trzeba mieć nawet bardzo dysfunkcyjnego domu, by docenić, jakim skarbem jest mądry, dojrzały nauczyciel, który widzi w dziecku potencjał i wie, jak go rozwinąć. **Ja miałam wielkie szczęście do nauczycieli, zwłaszcza do polonistek. Pewnie dlatego robię dziś to, co robię.** Ja wiele zawdzięczam mojej polonistce i mojej historyczce, na pewno nie byłabym tym, kim dziś jestem, gdyby nie one. Moja historyczka Katarzyna Sierakowska jest teraz profesorą na UW i to ona zrobiła ze mnie feministkę. Natomiast moja polonistka Małgosia Święcicka rozpoznała moje predyspozycje humanistyczne. Ale był też Sławek Jagiełło od fizyki, który mimo moich kiepskich ocen łaskawie mnie przepuszczał do następnej klasy, bo czytałam pod ławką T.S. Eliota.

Miałam to szczęście, że w latach 90. załapałam się na model szkoły społecznej, zapoczątkowany przez pierwsze społeczne liceum ogólnokształcące na Bednarskiej. Na tamte czasy były to naprawdę nowoczesne założenia – legitymizacja praw uczniów, dopuszczenie ich do decydowania o szkole, zupełnie inny stosunek nauczycieli do uczniów, ale też zaproszenie rodziców do współtworzenia kształtu szkoły. Nieprawdopodobnie piękny eksperyment edukacyjny, który w niektórych miejscach się zachował, a w innych zdegenerował w produkcję czempionów. Nie chcę powiedzieć, że ta idea umarła, bo jest Przemek Staroń, a razem z nim wielu nauczycieli i nauczycielek z misją, którzy walczą o to, by w szkole pozostały jakieś wartości, budowanie odpowiedzialności społecznej, a nie tylko dążenie do indywidualnego sukcesu. Bo nienauczenie dziecka wartości jest równie dużą krzywdą, jak złe ocenienie. Zmarnowanie szansy to też rodzaj opresji. **Czy szkoła zostaje w nas na zawsze? Mam tu na myśli też rolę, jaką w niej kiedyś przyjęliśmy. Outsidera, prymusa, szkolnej gwiazdy. Sama pamiętam, że podczas gdy w klasach 1-3 najbardziej zależało nam na tym, żeby pani wychowawczyni nas lubiła, to potem najważniejsze było, by lubili nas inni uczniowie. Czasem na tę popularność pracowało się fajnym wyglądem, czasem bogatymi rodzicami, a czasem byciem wyluzowanym czy pyskatym. Świetnie pokazują to amerykańskie filmy i seriale. Czy bycie niepopularnym jest też jakimś rodzajem krzywdy, rany?**
Na pewno to jest jakaś prawda o tamtym momencie. Skoro wspomniałaś seriale, to niezależnie od tego, czy spojrzymy na „Euforię", czy na „Sex Education", dwa różne opisy życia szkolnego nastolatków – to zobaczymy, że z tego czasu na pewno zostają w nas silne wspomnienia. Zwykle najintensywniej ►

REKLAMA

Menopauza?
Żyję w zgodzie ze swoją naturą

80 mg bioaktywnych izoflawonów z czerwonej koniczyny w jednej tabletce

Znacząco redukuje najczęstsze objawy menopauzy



9/10 kobiet zadowolonych z efektu działania[1]

Skuteczność i bezpieczeństwo potwierdzono w 18 badaniach klinicznych

Posiada pozytywną opinię Polskiego Towarzystwa Menopauzy i Andropauzy

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

PF/RK/04.2024

www.promensil.pl

pamiętamy czasy liceum, bo to jest moment, w którym robimy wiele rzeczy po raz pierwszy, w atmosferze bardzo dużej niepewności i w jeszcze większych emocjach. I mam tu na myśli zarówno pierwsze imprezy, pierwsze wagary, wstyd po popełnieniu jakiejś głupoty, euforię zakochania czy pierwsze fajki za szkołą. Pytanie: czy chcemy pielęgnować w sobie tę wystraszoną dziewczynkę, która stała na dyskotece i podpierała ściany? Bo wtedy rzeczywiście utkniemy w roli wyznaczonej przez szkolne środowisko. Wiele jednak zależy od nas. Możemy uznać, że skoro nikt mnie na dyskotekach nie prosił do tańca, to nic dobrego już mnie w życiu uczuciowym nie spotka, do czego nastolatki mają wielką skłonność, albo postanowić, że to my poprosimy ulubioną osobę, albo zrobimy coś, co jednak nas ośmieli.

Z dobrymi i złymi doświadczeniami z dzieciństwa już tak jest, że do pewnego momentu jesteśmy nimi zdeterminowani i jak mamy dwadzieścia parę lat, to bardzo dobrze pamiętamy krzywdy, jakie przydarzyły nam się w liceum. Ale gdy idziemy w lata, to coraz mniej prawa mamy do tłumaczenia swoich niepowodzeń tym, że byliśmy niepopularni albo że ktoś nam robił przykrości. Stajemy się samodzielni i pewne trudne wspomnienia możemy przekształcić, zrobić coś inaczej albo przynajmniej zintegrować. Oczywiście są takie krzywdy – wielkie, związane z molestowaniem czy przemocą – które mogą być bardzo trudne do zapomnienia, i rany, które będę wymagały długotrwałego leczenia, ale my nadal mamy sprawczość. Nie musimy dowolnej roli (ofiary, agresora, czempiona) ciągnąć przez całe życie. Siła wpływu tych doświadczeń leży właśnie w tym, że są to pierwsze razy i wydarzenia bardzo emocjonujące. Mózg tak działa, że takie rzeczy zapamiętujemy najdłużej. Natomiast stosunek, jaki będziemy mieć do tego z perspektywy dojrzałego człowieka, jest już kwestią tego, czy rzeczywiście dojrzejemy.

Pośród tych wszystkich zdarzeń w szkolnej przeszłości może się też kryć rezerwuar przewspaniałych wspomnień, przyjaźni, które potrafią trwać latami, czasem całe życie. Szczególnie w liceum czujemy coś takiego, co jest elementem mitu młodości, że mamy wokół siebie ludzi, którzy są nam bardzo bliscy. Mają takie same zainteresowania, są w tym samym momencie rozwojowym, napotykają te same trudności. Mamy też takie same punkty kontrolne – dostanie się do szkoły, egzamin na prawo jazdy, maturę. Już nigdy nie będzie takiej synchronii między ludźmi, warto ten czas wykorzystać.

Wtedy też często się okazuje, co naprawdę się z nas wykluwa.

Pamiętajmy, że bycie w liceum 20 lat temu i bycie dzisiaj to dwie różne rzeczy. Natomiast na pewno to jest czas i miejsce, w którym możemy dowiedzieć się bardzo dużo o świecie. W końcu jako dorośli potrzebujemy mieć jakąś podstawową bazę informacji, szeroko pojętej wiedzy o świecie. Plus umiejętność krytycznego myślenia, przetwarzania tych informacji. I od tego też jest szkoła.

Odnajdujesz w sobie tamtą Martę? Masz poczucie, że powstał wtedy zrąb twojej osobowości?

Oj, tak! W podstawówce byłam outsiderem, natomiast potem trafiłam do liceum outsiderów, i to było fantastyczne.

A co to znaczy, że byłaś outsiderem?

Że bardzo różniłam się od innych dzieci.

Byłaś Wednesday z rodziny Addamsów?

Gdyby się dało, chodziłabym po szkole z wężem owiniętym wokół szyi i książką w ręku. Chociaż byłam gorzej od niej ubrana, to tak jak Wednesday byłam poważna, nietańcząca na dyskotekach i wiecznie nierozumiejąca, czym się wszyscy wokół zajmują. Jedyna różnica, że miałam wtedy blond loki. I nagle, z tego głęboko średniowiecznego systemu szkolnego, w którym rosłam, przeniosłam się do zupełnie innego świata – liceum społecznego, świata, w którym istniała antropologia kultury i w którym uczono nas o kolonizacji nie z perspektywy białego człowieka, tylko podbitych kontynentów. Nie wiem, co stałoby się ze mną, gdybym tam nie trafiła. To liceum naprawdę uratowało mi życie, emocjonalne i intelektualne. Dowiedziałam się że można być outsiderem i przetrwać, że to jest intelektualnie ważne, bo można zachować niezależność, i że to właśnie chcę robić w życiu. Cofnięto mnie z drogi zostania bizneswoman czy prawniczką, co bardzo doceniam. Oprócz tego dowiedziałam się, że mogę mieć przyjaciół i dobrze się bawić, i nadal być dziewczyną w typie Wednesday. To wszystko wzmocniło moją wiarę w siebie.

Liceum zostawiło we mnie poczucie, że rozwój intelektualny to jedna z najwspanialszych rzeczy na świecie. A to nie były wcale łatwe czasy i nawet szkoła była daleka od ideału rodem z amerykańskiego filmu. Na przykład wiem, że ktoś na jakimś rozpoczęciu roku, na które przyszłam z fioletowymi włosami, powiedział mojemu ojcu: „Ojej, z niej to albo będzie coś wielkiego, albo zupełnie nic". Jak ojciec mi to przekazał, pamiętam, że pomyślałam coś niecenzuralnego, co można przetłumaczyć na: „Potrzymaj mi piwo".

Czyli z dziecka raczej przez szkołę gnębionego przemieniłaś się w kogoś, komu szkoła pozwala wzrastać. To, kim się wtedy stałaś, już się nie zmieniło?

Na pewno wcześniej byłam społecznie wycofana. W liceum zrozumiałam, że wcale nie jestem nieporadna i dziwna, po prostu byłam w złym środowisku. Ale chcę też powiedzieć, że czasem owoce szkoły – i te zepsute, i te wyjątkowe – nie są do zobaczenia od razu. Bywa, że nie widzimy talentów, nie widzimy przemocy, nie widzimy też powolnego budowania charakteru. I dopiero jak już człowiek dojrzeje, ukształtuje się – to wyjdzie to, co było budowane. Ale jak nie było budowane, to nie wyjdzie nic. ●



MARTA NIEDŹWIECKA

certyfikowana sex coach i psycholożka. Autorka podcastów i książek „O zmierzchu". „Niezbędnika nowoczesnej dziewczyny" można też słuchać jako podcastu.

ZDJĘCIE: WERONIKA ŁAWNICZAK



BORYKASZ SIĘ Z PROBLEMAMI SKÓRY GŁOWY I WŁOSÓW? - ODWIEDŹ NASZ SALON!

JOANNA SKRZYPCZAK

EKSPERT KOSMETYCZNY

SALON
EKSPERT KOSMETYCZNY
JOANNA SKRZYPCZAK
UL. DOMANIEWSKA 24/U1
02-672 WARSZAWA
+48 784 496 015
RECEPCJA@EKSPERT-KOSMETYCZNY.PL

SHOWROOM
EKSPERT KOSMETYCZNY
JOANNA SKRZYPCZAK
UL.PUŁAWSKA 108/112
02-620 WARSZAWA
+48 606 911 333
BIURO@EKSPERT-KOSMETYCZNY.PL

EKSPERT_KOSMETYCZNY
WWW.EKSPERT-KOSMETYCZNY.PL

UMÓW SIĘ NA BOOKSY

WIĘCEJ PRODUKTÓW ZNAJDZIESZ NA NASZEJ STRONIE

AKADEMIA
zwierciadła

ZAPRASZA NA

wolni od stresu
edycja czwarta

ŚCIEŻKI DOBROSTANU

Jak żyć w zdrowiu i harmonii? Dobrostan to stan, który obejmuje różne sfery naszego życia: fizyczną, psychiczną, emocjonalną, duchową, ale też społeczną i zawodową.
Dobrostan nie jest stanem idealnym, który da się osiągnąć raz na zawsze. To codzienna praktyka, która wymaga uważności, akceptacji siebie i otwartości na zmiany. To proces ciągłego oswajania wyzwań, trudów, ale też radości z pozytywnych aspektów naszego życia.

Będziemy o tym mówić podczas 4. edycji konferencji „Wolni od stresu".
Udział w niej potwierdzili:



Katarzyna Miller

Psycholożka i psychoterapeutka z kilkudziesięcioletnią praktyką. Wykładowczyni na licznych warsztatach rozwojowych dla kobiet. Felietonistka miesięcznika „Zwierciadło", a także autorka i współautorka wielu bestsellerowych poradników. Charyzmatyczna, odważna i dowcipna, ale też szczera do bólu.

Temat: Porównywanie się z innymi – pułapka niskiej samooceny.



Sylwia Sitkowska

Psycholożka i psychoterapeutka. Ukończyła psychologię na Uniwersytecie SWPS, Szkołę Terapii Poznawczej i Behawioralnej w CBT EDU, kurs pomocy psychologicznej w Ośrodku INTRA, szkolenie z Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach oraz szereg innych szkoleń.

Temat: Solo czy w związku? Najważniejsze, że w zgodzie ze sobą.



Prof. dr hab. n. med. Jan Lubiński

Najczęściej cytowany w świecie spośród polskich genetyków onkologów.
W roku 1992 założył Ośrodek Nowotworów Dziedzicznych PUM. W roku 2003 został kierownikiem Międzynarodowego Centrum Nowotworów Dziedzicznych. Jest Odznaczony Krzyżem Oficerskim Orderu Odrodzenia Polski.

Temat: Jak zapobiegać rakowi? Genetyczne i środowiskowe czynniki profilaktyki i leczenia nowotworów.

27 WRZEŚNIA 2025
SOBOTA **GODZ. 9-19**

WARSZAWA VIZJA PARK
UL. OKOPOWA 59

Eau Thermale Avène Laboratoire Dermatologique · Dr Irena Eris Hotele Spa · Joanna Skrzypczak · Norsan · Rituals · Probiotyki Sanprobi · Solar · storytel



Prof. dr hab. n. med. i n. o zdr. Karolina Skonieczna-Żydecka

Uznana ekspertka w dziedzinie mikrobioty jelitowej i jej wpływu na zdrowie człowieka, zwłaszcza w kontekście osi mózgowo-jelitowej oraz zdrowia psychicznego. Jest prodziekanem Wydziału Nauk o Zdrowiu na Pomorskim Uniwersytecie Medycznym w Szczecinie oraz kierownikiem Zakładu Badań Biochemicznych.

Temat: Dieta wspierająca pracę mózgu i jako narzędzie modulacji mikrobioty.



Socjolozki.pl, czyli Dorota Peretiatkowicz i Katarzyna Krzywicka

Od ponad 25 lat zajmują się badaniami rynku, pokazują i tłumaczą zjawiska społeczne oraz inspirują do zmiany. Prywatnie przyjaciółki i partnerki w biznesie.

Temat: Czy praca jest wartością? Jak pracować, żeby się nie wypalić?



Joanna Zboch

Triatlonistka, dyrektorka generalna Estée Lauder Companies na Europę Środkową, zarządza działalnością firmy w 19 krajach. Portfolio marek firmy obejmuje m.in.: Aveda, Bobbi Brown, Clinique, Dr. Jart+, Frederic Malle, Estée Lauder, Jo Malone London, Kilian Paris, La Mer, MAC Cosmetics, Origins i Tom Ford.

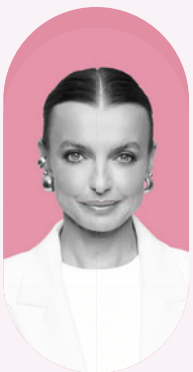
Temat: Sport daje mi siłę i spokój.



Marzena Barszcz

Psychoterapeutka, psychoedukatorka. Specjalistka analizy bioenergetycznej. Założycielka Instytutu Analizy Bioenergetycznej w Warszawie. Autorka książki „Psychoterapia przez ciało. Współczesna analiza bioenergetyczna w praktyce". Popularyzatorka wiedzy o psychosomatyce.

Temat: Nie tylko trauma – codzienne napięcia, które niszczą nasz dobrostan.



Katarzyna Sokołowska

Reżyserka, choreografka i dyrektor artystyczna. Od ponad 28 lat reżyseruje i produkuje największe pokazy mody. Założycielka unikatowego konceptu spa & wellness Lava e Sal.

Temat: Sztuka wyrażania. Moda jako język, którym komunikujemy się ze światem.

ZDJĘCIA: KRZYSZTOF OPALIŃSKI, WOJCIECH OLKUSNIK/DDTVN/ EAST NEWS, TOMEK SAGAN, MATERIAŁY PRASOWE, ARCHIWUM PRYWATNE

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

290 zł

CENA OBOWIĄZUJE DO 27.09.2025

W cenie biletu: udział w wydarzeniu, lunch oraz przerwy kawowe.

KUP BILET

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

SZCZEROŚĆ PROCENTUJE

Za niewielkie pieniądze nakręcił duży film – jego „Utrata równowagi" podejmuje temat przemocy psychicznej w środowiskach artystycznych. Z wielkim zapałem prowadzi najmniejsze kino w Polsce – do warszawskiego Amondo zjeżdża widownia z całego kraju. O to, jak robi się filmy, które są autentycznym, niewykalkulowanym krzykiem, pytamy 31-letniego i już wielokrotnie nagrodzonego reżysera **Korka Bojanowskiego.**

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

Kto rządzi na planie?

Raczej „co". Rządzi spokój. Po drugie: poczucie bezpieczeństwa. I po trzecie: świadomość, że wszyscy grają do jednej bramki. Czy wniesie to na plan jedna osoba? Na pewno nie. Wszyscy muszą całkowicie zaangażować się w projekt, by stworzyć taką atmosferę, którą pozwoli twórczo pchać sprawy do przodu. To jest ta siła, która powinna dominować podczas pracy nad filmem. Zwłaszcza że na planie łatwo o konflikt, to wręcz naturalne, że jakiś się pojawi. Zawsze jest za mało czasu i za dużo pracy. Stres nie pomaga, a chodzi o to, by mieć do siebie pełne zaufanie. Trzeba wierzyć, że każda z zaangażowanych osób chce jak najlepiej dla projektu. Działamy wspólnie.

Potrafisz rozwiązywać konflikty?

Na pewno ich nie prowokuję. Nie zachowuję się, jakbym miał coś komuś do udowodnienia. Nie przepycham się. Jeśli sam czegoś nie wiem albo widzę, że ktoś inny ma lepszy pomysł, to dlaczego miałbym z tego nie czerpać? Jestem otwarty, nie forsuję swoich racji. Nie twierdzę, że wszystko wiem lepiej, bo jestem reżyserem. To byłoby absurdalne. Przecież film to praca w teamie złożonym z bardzo kreatywnych osób. Staram się też nie przynosić na plan emocji z życia prywatnego. Tu przebywamy ze sobą w dużej bliskości, moje emocje spoza planu mogłyby udzielić się innym i wpłynąć na pracę, więc to ważne, by przychodzić z dobrą energią.

Czasem konflikt bywa twórczy.

Jasne, były takie relacje w historii kina, które potwierdzały, że konflikt można wykorzystać artystycznie. Werner Herzog i Klaus Kinski. Między nimi bardzo iskrzyło, ciągle się kłócili. Ale o tym, co sprawdza się u mnie, mogę mówić z doświadczenia pracy nad „Utratą równowagi". Wiedziałem, że ten plan musi być świetnie przygotowany, mieliśmy niewiele dni zdjęciowych. Musieliśmy pracować w spokoju. Każdy powinien znać swoje zadania. Nie było czasu na konflikty. Czytałem ostatnio w książce „The Jaws Log" o filmie „Szczęki", że mieli założonych 50 dni zdjęciowych, a skończyli na ponad 150...

Luksusowo.

My ze względu na budżet musieliśmy zamknąć się w 18 dniach. Nawet nieplanowane kilka godzin dokrętki to już była duża sprawa. Takie prowokacyjne szukanie alternatywnych rozwiązań przez twórczy konflikt w naszym przypadku nie wchodziło w grę.

Oczywiście, że chciałabym, żeby wszyscy dostawali na film dokładnie tyle pieniędzy, ile potrzebują, ale też przyznam, że jestem fanką programu z mikrobudżetami na pierwszy film, bo przyniósł nam „Ostatniego komersa" Dawida Nickela, „Ultima Thule" Klaudiusza Chrostowskiego i właśnie twoją „Utratę równowagi". Ograniczenia budżetowe działają bardzo stymulująco.

Historia kina zna masę wielkich filmów, które powstały za małe pieniądze. Wręcz uważam, że właśnie tak trzeba debiutować i w ogóle w taki sposób kręcić filmy, bo jeśli nie możesz mieć wszystkiego ot tak, to musisz uruchomić kreatywność. A film kocha kreatywne rozwiązania, są zaskakujące, nieprzewidywalne i często po prostu lepsze. Można wielką inscenizację zamienić na coś kameralnego, ale bardziej błyskotliwego. ►





HISTORIA KINA ZNA MASĘ WIELKICH FILMÓW, KTÓRE POWSTAŁY ZA MAŁE PIENIĄDZE. UWAŻAM WRĘCZ, ŻE WŁAŚNIE TAK TRZEBA DEBIUTOWAĆ I W OGÓLE W TAKI SPOSÓB KRĘCIĆ FILMY, BO JEŚLI NIE MOŻESZ MIEĆ WSZYSTKIEGO OT TAK, TO MUSISZ URUCHOMIĆ KREATYWNOŚĆ. A FILM KOCHA KREATYWNE ROZWIĄZANIA, SĄ ZASKAKUJĄCE, NIEPRZEWIDYWALNE I CZĘSTO PO PROSTU LEPSZE.





Zaczęłam naszą rozmowę od pytania, kto rządzi na planie, bo reprezentujesz nowe myślenie o pracy przy filmie. W twoim pokoleniu już nie obowiązują te dawne, sztywne hierarchie.

Filmy zawsze powstawały dzięki zaangażowaniu i pracy wielu osób. Mam po prostu wrażenie, że wcześniej ta praca nie była w takim stopniu dostrzegana, a teraz wreszcie zaczynamy o niej mówić. Film to spotkanie w bardzo określonych okolicznościach, z tego spotkania rodzi się energia. Chciałbym, żeby ludzie, z którymi pracuję, ufali mi. Żeby wierzyli w decyzje, które podejmuję, i w moje metody działania, żeby czuli się ze mną komfortowo. I tak samo chciałbym pracować z ludźmi, którym ufam. Czasem zbierasz na planie najlepsze osoby na rynku, a filmowi brakuje ducha. Do „Utraty równowagi" zaangażowaliśmy w większości debiutantów i debiutantki, wierząc, że dobre filmy powstają dzięki zaangażowaniu i pasji. Nie muszą być perfekcyjne. Chodzi o to, żeby były szczere i prawdziwe. Kiedy dla wszystkich projekt jest tak samo ważny, hierarchia się zaciera.

Jak reżyser zdobywa zaufanie ekipy?

Pokazując, że nie chodzi na skróty. Nie oczekuję, że ktoś wszystko zrobi za mnie. Jak trzeba nosić lampy, to noszę lampy. Jak trzeba pojechać po coś na drugi koniec miasta, to jadę. Myślę też, że ekipa doceniała pobudki, z jakich powstaje film, i z tego powodu wierzyła w niego. Wszyscy wiedzieliśmy, że nie opowiadamy tej historii z kalkulacji, a niestety dziś sporo rzeczy tak powstaje. Dawniej nawet produkcje nastawione na zysk były mniej cyniczne. Weźmy jakiś dowolny stary tytuł klasy B. Wszystko wtedy było robione z pasją, z zajawki, nawet jeśli za malutkie pieniądze, to z gigantyczną ambicją. Zróbmy wielki film o gumowym potworze z laguny... I to było szczere. Dziś tej szczerości jest w kinie mniej, ale jeśli reżyser ją w sobie ma, ekipa mu zaufa.

W rozmowach o „Utracie równowagi" przeważał temat przemocy i nadużyć, do których może dojść na planie filmowym czy w teatrze, a z kolei ty podkreślasz, że przede wszystkim chciałeś zrobić film o tym, jak gasną marzenia.

Patrzyłem na znajomych, którzy wchodzili w dorosłość, i przypominałem sobie, jak jeszcze pięć, sześć lat wcześniej – gdy zaczynali studia – byli pełni marzeń i mieli wielkie plany na życie. I nagle te marzenia i plany znikały. Nie mogłem tego zrozumieć. Zastanawiałem się, co takiego się wydarzyło. Przecież byli na dobrej drodze. I nie mam na myśli wyłącznie kierunków artystycznych, choć to bardzo specyficzne środowisko, gdzie dobrze widać, co może przeszkodzić młodej osobie i sprawić, że jej marzenia gasną.

A nie na tym właśnie polega dorastanie?

Oczywiście, że rozczarowanie światem jest wpisane w ten etap życia i ten konkretny element dorastania mnie interesował. Wybrałem na bohaterów i bohaterki filmu studentów i studentki ostatniego roku aktorstwa, bo oni czują rozczarowanie jeszcze silniej. Marzenia o aktorstwie w większości przypadków rodzą się bardzo wcześnie. Występujesz w przedstawieniach szkolnych, bierzesz udział w konkursach recytatorskich w podstawówce. Dostanie się na studia, na które jest tak ogromna konkurencja, wydaje się obietnicą – pewnego rodzaju gwarantem, że będziemy się spełniać. W szkole pracujesz w dużej fizycznej i psychicznej bliskości z innymi ludźmi z roku, ale też z prowadzącymi. A profesor jest autorytetem, osobą, która często spełniła się w zawodzie, o którym marzysz. Naiwnie wierzysz, że otworzy przed tobą ten świat.

Musisz mu zaufać...

I jesteś kompletnie obnażona, więc bardzo wystawiona na każdy atak.

„Utrata równowagi" nie jest kinem reakcyjnym, bo film wszedł do kin kilka lat po tym, jak przez media przetaczała się dyskusja o przemocy w szkołach artystycznych, ale na pewno jest ważnym post scriptum.

Zanim ten temat pojawił się w mediach społecznościowych, a potem w prasie, funkcjonował w towarzystwie w formie anegdot. Mam wielu znajomych, którzy studiowali aktorstwo i często przy piwie ktoś opowiadał trochę w tonie żartu, że prowadzący rzucił czymś w studentów, a prowadząca paliła papierosy i wyzywała. To wręcz podnosiło rangę szkoły. Aktorstwo urastało do kierunku, który naprawdę trudno skończyć. Przez 70 lat tak sobie wszyscy powtarzali. Ale ciężkie studia, ale ciężki zawód, ale oni są przetyrani. Aż jedna z absolwentek wyznała, że studia skończyły się u niej traumą i potrzebowała wielu lat terapii. „Utrata równowagi" nie jest bezpośrednim komentarzem, ale wiele osób potraktowało nasz film jako pretekst do sprawdzenia, ile się zmieniło.

Ile?

Kiedyś przemoc była jawna, bezkarna i oczywista. Dziś część profesorów i profesorek dalej nie rozumie, dlaczego była potrzebna zmiana, a niektórzy wręcz wykorzystują niezgodę na przekroczenia w cyniczny, manipulacyjny sposób. „Nie chcecie, to nie będę was dotykał, ale zobaczymy, jak na tym wyjdziecie i czy czegokolwiek się nauczycie". Nastąpił wstrząs, przeszliśmy z jednej skrajności w drugą i teraz trzeba zaczekać, aż ten przechył się wyprostuje.

A wracając do gasnących marzeń, twoje też zgasły po drodze?

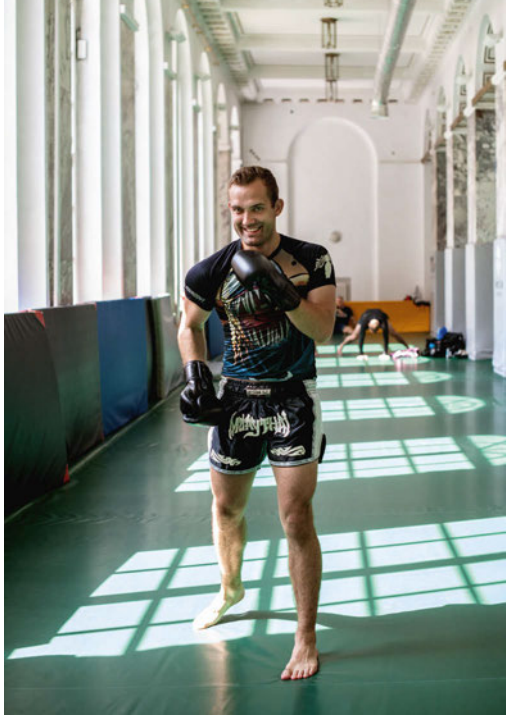
Studiowałem reżyserię w Paryżu, skończyłem studia licencjackie i mając 21 lat, wróciłem do Polski. Nikogo nie znałem, nikt nie znał mnie. Przez myśl by mi nie przeszło, żeby wtedy nazwać się reżyserem. Musiałem co chwilę na nowo rozpalać w sobie marzenie o robieniu filmów, bo nawet jak już wejdziesz na tę ścieżkę, to ciągle się potykasz, ciągle coś ci nie wychodzi – więc ważne, żeby się nie poddawać. Może dlatego jestem tak emocjonalnie związany z bohaterką mojego filmu, bo mam świadomość, ile kosztuje wytrwanie w marzeniu.

Dlaczego Paryż?

Marzyłem o Stanach Zjednoczonych, ale to było kompletnie poza zasięgiem. Mój ojciec studiował we Francji w latach 80., miał znajomych, u których mogłem zamieszkać. Paryż był łatwiejszy do zrealizowania, więc tu skończyłem szkołę, ale amerykańską [śmiech].

Nie chciałeś zostać? ►







KIEDYŚ PRZEMOC BYŁA JAWNA, BEZKARNA I OCZYWISTA. DZIŚ CZĘŚĆ PROFESORÓW I PROFESOREK DALEJ NIE ROZUMIE, DLACZEGO BYŁA POTRZEBNA ZMIANA, A NIEKTÓRZY WRĘCZ WYKORZYSTUJĄ NIEZGODĘ NA PRZEKROCZENIA W CYNICZNY, MANIPULACYJNY SPOSÓB. PRZESZLIŚMY Z JEDNEJ SKRAJNOŚCI W DRUGĄ I TERAZ TRZEBA ZACZEKAĆ, AŻ TEN PRZECHYŁ SIĘ WYPROSTUJE.





Spośród osób, które kończyły te same studia, mało kto został i tworzy na miejscu. Francuski rynek filmowy jest bardzo hermetyczny.

A samo miasto polubiłeś?

Znam Paryż lepiej niż niektórzy paryżanie, bo studiując, dorabiałem jako fotograf. Robiłem zdjęcia dla aplikacji turystycznej, z którą można zwiedzać miasto śladami artystów, którzy tu żyli. Hemingwaya. Piaf. Oscara Wilde'a. Jeździłem po Paryżu rowerem i robiłem zdjęcia miejsc, w których mieszkali, tworzyli, spędzali czas.

Kiedy zakochałeś się w kinie?

Ojciec znał się z dystrybutorami, którzy wprowadzali filmy do kin. Od małego chodziliśmy na premiery do dawnego kina Capitol w Warszawie. „Doktor Dolittle", „Mulan", „Król Lew 2". Kiedy miałem osiem lat, zobaczyłem „Harry'ego Pottera i kamień filozoficzny". Byłem na tym filmie pięć razy. Magia. Wtedy pomyślałem, że chciałbym być częścią tego świata. W podstawówce nagrywałem domową kamerą jakieś amatorskie produkcje – głównie próbowałem odtwarzać sceny z filmów, które znałem. W liceum imienia Kochanowskiego wybrałem profil teatralny. Założyliśmy swoją trupę, robiliśmy przedstawienia. To był początek marzeń o własnym filmie.

Jakie kino chcesz robić?

„Utrata równowagi" była krzykiem. Powstała z potrzeby wyrzucenia z siebie silnych emocji, niezgody na konkretne sytuacje. Wciąż mam w sobie taką potrzebę i sporo do wyrzucenia. Pewnie z czasem zacznę robić filmy z większym dystansem... Kolejny film też będzie o wchodzeniu w dorosłość. Chcę robić kino szczere, które porusza, prowokuje do myślenia, ale nie przynosi jednoznacznych odpowiedzi. Nie jestem wprawionym filmowcem, więc kręcę filmy tak, jak czuję, z trzewi, ale sam lubię też kino, które jest autotematyczne.

Kocham historię kina i wszystko, co wniosły do filmu poprzednie pokolenia, dlatego chciałbym bawić się gatunkami, formą filmową, która jest przecież potężnym narzędziem dającym ogrom możliwości. Kino to magia. Możesz zatopić się w innym świecie, towarzyszyć z bliska bohaterom, czuć razem z nimi. To potężne medium, które potrafi wzbudzić strach, wzruszyć, rozbawić, uczyć. Nic nie działa tak w pełni na emocje jak kino.

Kochasz kino, robisz kino i prowadzisz kino. Amondo, najmniejsze w Polsce.

Po powrocie z Paryża nie wiedziałem, co ze sobą zrobić. Jeździłem po Warszawie z wydrukowanym CV i zostawiałem je w różnych miejscach. I tak trafiłem na Amondo, gdzie poznałem między innymi Pawła Tarasiewicza, reżysera i operatora, z którym do dzisiaj pracuję i się przyjaźnię. Amondo było wtedy jedną trzecią tego, czym jest teraz. Sala kinowa służyła głównie do prywatnych projekcji, w czasie których szukaliśmy inspiracji, oglądaliśmy zapomniane filmy z różnych zakątków świata i rozmawialiśmy. Z czasem grono oglądających powiększało się. Zaprzyjaźnieni twórcy zaczęli tu robić prywatne projekcje swoich filmów. I tak się zaczęło kręcić. Dziś jest regularny repertuar, spotkania z twórcami, dyskusje wokół filmów, cykle tematyczne. Wokół Amondo zawiązała się społeczność. Ludzie, którzy przychodzili jako zajawkowicze albo pracowali w kinie, dzisiaj studiują kierunki filmowe lub spełniają się jako krytycy w największych portalach filmowych. Sława najmniejszego kina w Polsce roznosi się. Czasem odwiedzają nas goście, którzy mówią, że przyjechali do Warszawy tylko po to, żeby przyjść do Amondo.

Ale co to w ogóle znaczy: najmniejsze kino w Polsce? Ile osób mieści się w sali?

W dużej 25, w małej 20. No i jest jeszcze sala VHS, gdzie na telewizorze można oglądać filmy ze starych kaset. Zbieramy te taśmy z Pawłem od lat.

Jakieś cenne egzemplarze?

„Conan Barbarzyńca", polska wersja z lat 80. Parę horrorów Sama Raimiego, przede wszystkim „Martwe zło". Mamy „Critters" czy „Teksańską masakrę piłą mechaniczną". To są wszystko filmy ze złotej ery VHS-ów, każda kaseta jest dziś warta pewnie kilkaset złotych.

LUDZIE, KTÓRZY PRZYCHODZILI TU JAKO ZAJAWKOWICZE ALBO PRACOWALI W KINIE, DZISIAJ STUDIUJĄ KIERUNKI FILMOWE LUB SPEŁNIAJĄ SIĘ JAKO KRYTYCY W NAJWIĘKSZYCH PORTALACH FILMOWYCH.

Urodziłeś się w latach 90., załapałeś się jeszcze na kasety?

Faktycznie już na ostatki. Ale pamiętam, że były wypożyczalnie. Że kasetę trzeba było przewinąć przed oddaniem. Dziś przychodzą do nas dużo młodsze osoby, które nigdy nie miały styczności z tym nośnikiem i pytają – o to akurat najczęściej – jak zmienić język audio na VHS-ie. Tym bardziej fajnie, że możemy pokazać im również tę część historii kina.

Kiedy zapytałam o cenne egzemplarze, miałam również na myśli wartość emocjonalną.

To zdecydowanie „Słodkie życie", bo kocham Felliniego, „Taksówkarz" Scorsesego. I „Blue Velvet", bo na okładce tego wydania jest napisane: „Nowy hit reżysera »Milczenia owiec«" [śmiech]. Nie było Filmwebu, nikt nie sprawdził, że to produkcje dwóch różnych twórców... O, i jeszcze „Przygody Robin Hooda" z 1938 roku z Errolem Flynnem, pierwszy kolorowy film, choć wszyscy myślą, że był nim „Czarnoksiężnik z Oz". Jest tam sporo skarbów.

Ile filmów widziałeś?

Był taki czas, kiedy oglądałem po 300, 400 filmów rocznie. Teraz mniej, ale i tak jestem kilka razy w tygodniu w kinie.

A jeśli nie jesteś w kinie, to gdzie?

W klubie muay thai, które trenuję od siedmiu lat. Staram się uprawiać jak najwięcej sportu, to pozwala mi odreagować, odciąć się, poukładać sobie rzeczy w głowie. Muay thai wymaga dużego skupienia. Łączy w sobie trening siłowy z kardio, jest w nim rytm, wręcz taniec. I w tym skupieniu dobrze się myśli, na przykład o kolejnym filmie, który chce się zrobić... ●

SGI

KAMERALNA



PIĘKNO MA SWÓJ ADRES

sgi.pl





W imieniu ZWIERZĄT

Edukatorka, aktywistka, związana z Uniwersytetem Jagiellońskim i Uniwersytetem Rolniczym – nowa krakowska rzeczniczka praw zwierząt Sabina Janeczko zaczyna pracę.

Funkcji rzecznika praw zwierząt na poziomie państwowym w Polsce nie ma. Są inicjatywy oddolne– organizacje pozarządowe: Polskie Towarzystwo Etyczne i Otwarte Klatki powołały „swojego" rzecznika, a właściwie rzeczniczkę, to adwokatka Karolina Kuszlewicz (niedawno publikowaliśmy z nią wywiad). Tym bardziej więc doceniamy krakowską inicjatywę – prezydent miasta powołał pierwszą rzeczniczkę do spraw zwierząt Sabinę Janeczko. Specjalizowała się w prawnej ochronie



zwierząt, brała udział w projektach pomagających chronić gatunki zagrożone, angażuje się także w działania edukacyjne. „Dorośliśmy jako społeczeństwo do traktowania zwierząt jako istot czujących, wrażliwych, potrzebujących opieki" – mówił prezydent Aleksander Miszalski, przedstawiając rzeczniczkę. A ta obiecuje współpracę zarówno z obywatelami, którzy mogą zgłaszać pomysły dotyczące jej działań, jak i z organizacjami prozwierzęcymi. Trzymamy kciuki.

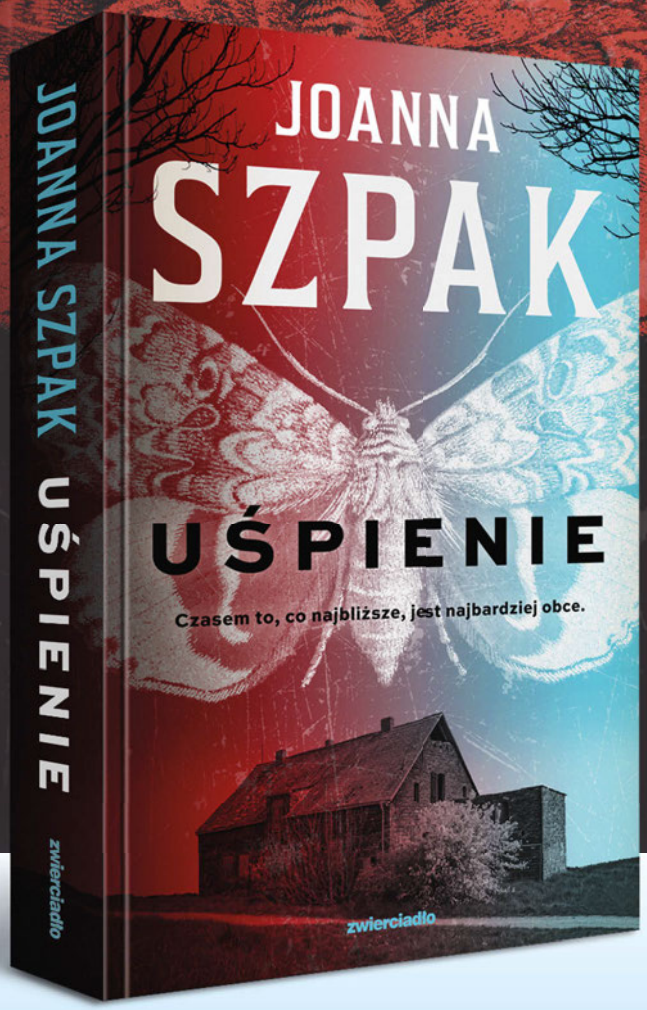
Na zdjęciu powyżej: Sabina Janeczko.

Kaucja za butelkę

System kaucyjny na opakowania z tworzyw sztucznych (PET), szkło i puszki aluminiowe zaczyna obowiązywać od 1 października. Za butelki szklane zapłacimy złotówkę kaucji, za pozostałe – 50 groszy. Oddawać opakowania i dostać zwrot kaucji można we wszystkich dużych sklepach (powyżej 200 m kwadratowych), jeśli chodzi o małe, trzeba sprawdzać, mogą przystąpić do tego systemu dobrowolnie. Celem wprowadzenia systemu jest zmniejszenie ilości odpadów (pewnie większość osób zastanowi się, zanim wyrzuci do ulicznego kosza równowartość złotówki, będzie się też opłacało zbierać puste opakowania) i zwiększenie poziomu recyklingu, a ten u nas ciągle jest marny. ►

zwierciadło

Czasem to, co najbliższe, jest najbardziej obce.



Niezwykle porywający thriller psychologiczny, w którym bohaterka zostaje wciągnięta w wir tajemnic, traum i niepokojących fantazji po odnalezieniu dziennika opisującego brutalne morderstwa. W miarę jak znikają granice między rzeczywistością a własnymi lękami, musi stawić czoła przeszłości swojej rodziny, samotności i podejrzeniu, że może być bardziej związana z tragedią, niż się jej wydaje.

czyta FILIP KOSIOR

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

AUTOPROMOCJA



Hałas zabija

Aktywiści ze stowarzyszenia Miasto Jest Nasze skierowali petycję do Marszałka Sejmu (można podpisywać, znajdziecie ją w internecie) w sprawie montowania na ulicach wielkich miast fotoradarów akustycznych, z mikrofonami wyłapującymi najgłośniejszych uczestników ruchu drogowego, przekraczających dopuszczalne normy emisji hałasu. Czemu to ważne? Mieszkańcy miast są codziennie wybudzani przez pojazdy generujące hałas o natężeniu ponad 90 dB – nawet jeśli okna są zamknięte i dźwiękoszczelne. Naukowcy mówią jasno: hałas zaburza sen, nawet jeśli nas nie wybudza. Wpływa na rozwój depresji, stanów lękowych, chorób serca i nadciśnienia. Osłabia koncentrację, szczególnie u dzieci i osób neuroatypowych. Skutkuje spadkiem efektywności zawodowej, zwiększa absencję chorobową i obniża jakość życia. Cierpią też nasze zwierzęta. A według raportu Europejskiej Agencji Środowiska uliczny hałas odpowiada rocznie za ponad 16 tysięcy przedwczesnych zgonów w krajach Unii Europejskiej.

OZE i biznes

Menedżerowie średnich i dużych firm z 15 krajów (w tym z Polski) są za rezygnacją z paliw kopalnych – to zdanie 97% badanych. 78% oczekuje, że transformacja energetyczna dokona się do 2035 roku. Ponad 70% uważa, że odnawialne źródła energii zwiększają bezpieczeństwo energetyczne, wspierają wzrost gospodarczy i współtworzą nowe miejsca pracy.

Badanie zrealizowane przez pracownię Savanta.



Wimbledon i myszy

55 tysięcy piłek tenisowych – tyle mniej więcej zużywa się podczas tenisowego turnieju w Wimbledonie. Oczywiście można je potem wyrzucić i na większości turniejów tak się właśnie dzieje. Ale nie na Wimbledonie. Tu, z inicjatywy organizacji Wildlife Trusts, znaczną część piłek przeznacza się na... domki dla myszy. Tych najmniejszych – myszy żniwnych, czyli badylarek pospolitych. Zagrożonych wyginięciem. Budują one z traw kuliste gniazda, przymocowane do wysokich źdźbeł czy gałązek. Zużyte piłki (po wycięciu w nich otworu i przywiązaniu do słupków) wspaniale naturalne mieszkania zastępują. A mają tę dodatkową zaletę, że drapieżnikom trudniej się do nich dobrać. I mamy dwa w jednym: ograniczenie ilości odpadów i pomoc zagrożonemu gatunkowi. Przykład do naśladowania!

ZDJĘCIA: SERGIO MENDOZA HOCHMANN, UDMURD_PL, MIKE POWLES/GETTY IMAGES, ARCHIWUM PRYWATNE, MAGDALENA SOBOTKA.

INSPIRACJE dla WNĘTRZA







DOMOTEKA to ponad 60 salonów, które łączą elegancję z nowoczesnością – przestrzeń pełna inspiracji dla osób szukających wyjątkowych rozwiązań do swoich wnętrz.

Znajdziesz tu produkty, które odpowiadają na różnorodne potrzeby, zachwycając jakością i unikalnym designem. Każdy detal, od materiału po formę, został zaprojektowany z myślą o komforcie i funkcjonalności. Zapraszamy do DOMOTEKI – miejsca, w którym piękno spotyka się z funkcjonalnością, a design staje się częścią codziennego życia.

Warszawa, ul. Malborska 41, domoteka.pl

domoteka ::

sens.
inspirujemy
do rozwoju
przez
cały rok

Co miesiąc w sprzedaży.
Październikowy numer do kupienia od 9 września.



Wydanie dostępne również z książką z kolekcji **„Psychologia. Klucze do lepszego życia".**



WYDAWNICTWO ZWIERCIADŁO POLECA



Seria o Medei Steinbart autorstwa **Magdy Knedler** to opowieść, w której grecki mit o Medei ożywa na nowo.

Poruszająca saga rozgrywa się na Dolnym Śląsku na początku XX wieku. Opowiada o sile kobiet zmagających się z biedą, traumami i społecznymi ograniczeniami epoki, ale też o wiecznym pragnieniu bliskości mimo burzliwych czasów.

Trylogia wydana jest w eleganckim etui idealnym na prezent dla miłośników literatury historycznej i emocjonalnych sag.

sklep.zwierciadlo.pl Wydawnictwo Zwierciadło wydawnictwo_zwierciadlo

Poleca **Zofia Fabjanowska**

KULTURA



„TEŚCIOWIE 3” w kinach od 12 września.

UŚMIECH, PROSZĘ

FILMOWY SEZON CZAS ZACZĄĆ. PRZEZ NAJBLIŻSZE TYGODNIE BĘDZIE MNÓSTWO OKAZJI, ŻEBY ZOBACZYĆ DOBRE KINO. PREMIERA „TEŚCIÓW 3” TO JEDNA Z NICH.

Co tu się wyprawia! Już od pierwszych scen jest jasne, że wszystko zmierza ku katastrofie. Może jeszcze ktoś tu próbuje robić dobrą minę do złej gry, ale nikt się raczej nie łudzi, że obędzie się bez tarć. A właściwie bez wielkiej rodzinnej wojny polsko-polskiej. To, jak tytułowi bohaterowie potrafią się ze sobą widowiskowo awanturować, wiadomo już z poprzednich części „Teściów”. I jeśli ciekawiło was, czy da się po raz trzeci powtórzyć sukces tej uwielbianej serii, to owszem, znowu mamy do czynienia ze świetną komedią. Mało tego, stawka została podbita. Ale po kolei: oto przedstawiciele dwóch rodzin mają okazję do „zacieśnienia więzów”. Są nią chrzciny, a o tym, z jak skomplikowaną sytuacją rodzinną mamy do czynienia, niech świadczy fakt, że jedna z dwóch teściowych, Małgosia (Maja Ostaszewska), pojawia się na uroczystości kompletnie nieświadoma, co to za wydarzenie. Powiedziano jej, że chodzi o świętowanie z innego powodu, niech przyjedzie, a potem jakoś to będzie. Zaścianek, ciemnota, „człowiek powinien sam decydować, czy chce być chrzczony” – to tyle, jeśli chodzi o poglądy Małgosi. „Chcesz, żeby twojego wnuka wytykali palcami?” – to z kolei argument drugiej teściowej, Wandzi (Iza Kuna), na który Małgosia odpali z właściwą sobie finezją: „Chyba u was na wsi!”. Robi się nerwowo, momentami nawet brutalnie i znowu – dzięki tempu, doskonałej obsadzie i scenariuszowi – dobrze nam wszystkim znane stereotypy i uprzedzenia zagrały tak, że cała opowieść nie obraca się w banał. Po przerwie powrócili Jakub Michalczuk, reżyser pierwszej części, i ekranowy Andrzej, czyli Marcin Dorociński. Nastawcie się, że będzie potwornie śmiesznie, a momentami jeszcze bardziej poruszająco niż wcześniej. Bo „Teściowie” są tragikomedią i to „tragi” również w filmie znajdziecie. ■

ZDJĘCIE: ADRIAN CHMIELEWSKI/K35PHOTO.





UTRWALONE na KLISZY

POWODÓW, ŻEBY WYBRAĆ SIĘ NA TEN WYJĄTKOWY FESTIWAL, ZNAJDZIE SIĘ SPORO. CHOĆBY WYSTAWA PREZENTUJĄCA WSPÓLNE DZIEDZICTWO JEDNEJ Z NAJCIEKAWSZYCH PAR W ŚWIECIE FOTOGRAFII.

Jego, czyli Helmuta Newtona, zna każdy, kto choć pobieżnie interesuje się fotografią. A co z June Newton? Choć właściwie powinno się napisać: co z Alice Springs, bo taki pseudonim artystyczny (od nazwy miejscowości w Australii) wybrała sobie świetna fotografka, prywatnie żona Helmuta. Na temat tego, jak zaczęła się jej kariera, krążą anegdoty. Podobno mąż nie był zachwycony perspektywą, że June będzie zajmować się zawodowo tym samym, czym on. I że ona zajęła się robieniem zdjęć przez przypadek, nauczyła się tego sama, kiedy on nie mógł z powodu przeziębienia przyjąć jakiegoś zlecenia. Tak czy inaczej, w Polsce nigdy dotąd nie zorganizowano wystawy prac Alice Springs i właśnie twórcy 11. Vintage Photo Festival postanowili coś w tej kwestii zmienić. „Podwójne spojrzenie: Alice Springs x Helmut Newton" pokazywane w Galerii Sztuki Nowoczesnej Muzeum Okręgowego w Bydgoszczy to zestawienie dzieł ich obojga, porównanie dwóch perspektyw, chwilami bardzo dosłowne: prezentowane są parami portrety tej samej osoby, którą fotografowali i Helmut, i June. Oczywiście program trwającego miesiąc festiwalu (jednego z największych i najstarszych w Europie poświęconych fotografii analogowej) jest o wiele bogatszy. Do zobaczenia będzie kolekcja szklanych negatywów Witkacego, wystawa Agnieszki Antosiewicz-Mas z cyklu „Tło pamięci" czy prezentacja dorobku dwóch wyjątkowych fotografek związanych z Toruniem: Lotte Jacobi i Janiny Gardzielewskiej. ■

Powyżej: Isabelle Adjani w obiektywie Alice Springs (1980).
Obok: Fotografia Agnieszki Antosiewicz-Mas z cyklu „Tło pamięci".

VINTAGE PHOTO FESTIVAL
w Bydgoszczy, Toruniu, na Pomorzu i Kujawach potrwa od 19 września do 19 października.



Po raz pierwszy

Nowe wydarzenie na festiwalowej mapie Polski. Już jego nazwa „W poprzek wpław" wprowadza nas w temat, bo to woda, w najróżniejszych kontekstach, jest tu punktem wyjścia. Przez cztery dni września w Domu Literatury i Instytucie Kultury Miejskiej w Gdańsku – mieście położonym nad zatoką, w sąsiedztwie i na przecięciu rzek i kanałów – odbywać się będą debaty, tematyczne spacery i warsztaty. Literatura gra tu pierwsze skrzypce, ale wśród zaproszonych są też osoby zaangażowane w ochronę przyrody, obronę praw człowieka, badacze i badaczki, przedstawiciele i przedstawicielki świata sztuki.

Festiwal W POPRZEK WPŁAW
w Gdańsku potrwa od 4 do 7 września.



Tańcz, tańcz, tańcz

„Ciało samo się do tańca rwie", śpiewa w utworze „Złota sukienka" i trudno jej odmówić racji. We wrześniu ukazuje się najnowszy album Bovskiej „Jestem wierszem". Znajdziecie też na nim choćby piosenkę „Nikt nie płacze wiecznie", do której teledysk z tajemniczą syreną długo zostaje w głowie. Przy okazji premiery płyty artystka rusza we wrześniową trasę. Na początek zagra koncerty w trzech klubach: w Niebie w Warszawie, Blue Note w Poznaniu i Poczcie Głównej w Krakowie.

Trasa koncertowa BOVSKIEJ
potrwa od 17 do 20 września.



Ruchome obrazy

W styczniu na Times Square w Nowym Jorku można było uczestniczyć w niezwykłym widowisku: na fasadach budynków, na aż 95 ekranach wyświetlały się jednocześnie ruchome obrazy nieba, lecących ptaków, majaczących sylwetek biurowców. Autora zapierającej dech w piersiach monumentalnej pracy Yoshiego Sodeokę zaproszono teraz do Wrocławia, żeby zaprezentował swoją twórczość w ramach Kinomuralu – wydarzenia, które na dwie wrześniowe noce zmieni wrocławskie Nadodrze nie do poznania. Oprócz autorskiego programu Sodeoki będzie można zobaczyć aż tysiąc innych projekcji, stworzonych przez artystki i artystów z całego świata.

Festiwal KINOMURAL
potrwa od 19 do 20 września.

Jak nowe

Seanse niemych filmów (od żelaznego kanonu po mniej znane, często nigdy niepokazywane w naszym kraju) po restauracji cyfrowej. Z muzyką współczesną graną na żywo. Taka właśnie jest formuła tego odbywającego się w warszawskim kinie Iluzjon wydarzenia. Podczas jubileuszowej, 20. już edycji zobaczymy m.in. nawiązujący do kultowego „Metropolis" „Zamach stanu" (1929), złowieszczego „Doktora Mabuse'a" z 1922 roku czy jeszcze starszy „Niebiański statek", uznawany za pierwszy w historii kina film science fiction. A usłyszymy choćby Hanię Derej, trio Bastarda i Rysy. Zaplanowano również wydarzenia specjalne.



ŚWIĘTO NIEMEGO KINA
w Kinie Iluzjon w Warszawie potrwa od 17 do 21 września.

ZDJĘCIA: HELMUT NEWTON FOUNDATION, DOMINIKA JARUGA, MATERIAŁY PRASOWE.



To właśnie MIŁOŚĆ

JEST DZIŚ JEDNYM Z NAJBARDZIEJ ZNANYCH FRANCUSKICH AKTORÓW. **VINCENT LINDON**, SPECJALISTA OD MĄDRYCH ŻYCIOWYCH HISTORII I BOHATERÓW, Z KTÓRYMI ŁATWO SIĘ UTOŻSAMIĆ, W FILMIE „MOI SYNOWIE" PO RAZ KOLEJNY POTWIERDZA SWÓJ TALENT I ŚWIETNĄ AKTORSKĄ INTUICJĘ.

Rozmawia **MARIOLA WIKTOR**

Trzeba przyznać, że „Moi synowie" idealnie trafiają w swój czas. I mówię to z bólem serca.

Film powstał na podstawie książki [„Ce qu'il faut de nuit" Laurenta Petitmangina z 2020 roku – przyp. red.], ale jest dziś wyjątkowo aktualny. Ja też z przerażeniem patrzę na to, że Europa brunatnieje: Francja, Włochy, ale przecież i Polska – wszędzie radykałowie uwodzą młodych, zagubionych i sfrustrowanych ludzi.

W filmie oglądamy historię braci, z których jeden ulega środowiskom skrajnie prawicowym, ksenofobicznym. Dla przeciwwagi pojawia się też wątek ojcowskiej miłości. I właśnie to mnie do tego projektu przekonało. Pomyślałem: co ja bym zrobił, aby moje dziecko nie wpadło w sidła takich ruchów?

Pierre jest wdowcem i chociaż podoba mi się jego podejście – to naprawdę zaradny i czuły ojciec – od pewnego momentu wydaje się bezradny wobec starszego z synów, 18-letniego Fusa.

Tak, Pierre ma poczucie klęski, ale jednocześnie nie przestaje kochać Fusa, nie odwraca się od niego. Ciągle wierzy, że syn w końcu otrzeźwieje.

Wierzy, choć są w filmie sceny, w których twój bohater miota się, wścieka. Nie wie już, do kogo mieć pretensje...

Czuje, że jest co najmniej w połowie odpowiedzialny za to, co się stało. Zdaje sobie sprawę, że nie można zwalić wszystkiego na polityków, trudy dnia codziennego, wmawiać sobie i innym, że od nas nic nie zależy. Początkowo nie wie, jak rozmawiać z synami, walczy z mediami społecznościowymi i własnymi dziećmi. Aż dociera do niego, że jeśli chce osiągnąć coś na siłę, prawdopodobnie tego nie uzyska – podobnie jeśli ktoś jest alkoholikiem, to nie wystarczy po prostu schowanie przed nim butelki.

Dlatego tak ważne są w tym filmie sceny, w których ojciec i synowie zapominają o świecie zewnętrznym i na powrót stają się rodziną. Znów pojawia się między nimi bliskość. Jak w scenie, gdy razem oglądają mecz. Albo kiedy Pierre uczy Fusa tańczyć.

Dla mnie to jest film nie tylko o zagrożeniu faszyzmem, ale i o wyzwaniach ojcostwa. I o wybaczaniu. Przeglądałeś się w swoim bohaterze? Przygotowując się do roli, zastanawiałeś się, jakim jesteś ojcem dla swoich dzieci?

Pewnie to im, a nie mnie, trzeba zadać to pytanie [śmiech]. Nie wiem, jakim jestem ojcem dla Suzanne i Marcela. Na pewno słucham ich, rozmawiam z nimi, chcę ich rozumieć. Zawsze starałem się być w ich życiu tak obecny, jak to tylko możliwe. Suzanne poszła tą samą zawodową drogą, co my, czyli jej mama

Sandrine Kiberlain i ja. Została aktorką, to był jej wybór. Syn Marcel z kolei jest bardzo aktywny w mediach społecznościowych, realizuje tam swoje artystyczne pasje. I choć sam nie zaglądam do internetu, cieszę się, że znalazł tam swoją niszę.

Dziś moje ojcostwo opiera się na jednej prostej zasadzie – mówię moim dzieciom: możecie robić, co chcecie, spać z kim chcecie, to nie jest mój problem, to wasze życie. Pamiętajcie tylko o tych najważniejszych słowach na co dzień. Używajcie „proszę", „przepraszam", „dziękuję", „kocham cię", „miałaś, miałeś rację". Nie zapominajcie o słowach powitania i pożegnania. Gdyby wszyscy to robili, świat byłby całkiem znośny. Nie uważasz?

Mam wrażenie, że także twoja aktorska ścieżka opiera się na podobnej zasadzie. Chętnie przyjmujesz role „zwykłych" bohaterów, których życiowe doświadczenia mają wielką siłę rażenia.

To prawda, wybieram role, które mają pobudzać do refleksji, poszerzać świadomość. Sztuka dla sztuki to zupełnie nie moja bajka. Wierzę w moc zaangażowanego kina. Obecnie, kiedy świat zmienia się tak dynamicznie i globalnie, filmowcy wrażliwi na sprawy społeczne są potrzebni bardziej niż kiedykolwiek wcześniej. Zawsze wierzę w postać, którą gram. Nie zadaję sobie pytań. Pozwalam, by to rola we mnie weszła, nie odwrotnie. Dojrzewam z moimi postaciami.

Decydując się na pracę przy filmie, kierujesz się intuicją?

Mam w życiu jasny podział – niektóre rzeczy mi pasują, inne nie. Możesz to nazwać intuicją, tak czy inaczej, nie mam problemu z wyborem. Nie kalkuluję, nie analizuję, staram się nie podejmować decyzji dlatego, że ktoś mi coś doradził.

Skąd w tobie taka pewność siebie?

Jestem taki od dziecka. Pamiętam, jak w podstawówce odrabiałem lekcje z matematyki i jak wpisałem w zeszycie liczbę 32 jako wynik mnożenia 4×8. Tata spytał, czy jestem pewien. I usłyszał: „Jasne!". Próbował zasiać we mnie wątpliwości, ale obstawałem przy swoim. „Nie, tato, na pewno mam rację". Już wtedy taki byłem [śmiech]. Kiedy dzisiaj podoba mi się scenariusz, nawet jeśli wszyscy go kwestionują, trudno, nic mnie to nie obchodzi. Nie muszę działać tak jak wszyscy. Mam tendencję do mówienia „tak" lub „nie" bez zastanowienia, pod wpływem impulsu.

Aktorem podobno także zostałeś niespodziewanie.

W młodości nic mnie nie interesowało. Albo prawie nic. Zmarnowałem sporo czasu, zanim przystąpiłem do matury, myślałem o założeniu biznesu, firmy, ale nic konkretnego z tego nie wyszło. Byłem gotów spróbować każdej pracy. Ja w ogóle lubię pracować, także fizycznie. Mogłem więc być szewcem, rolnikiem, rzeźnikiem, fotografem. Przypadek sprawił, że znalazłem się na planie filmowym jako stażysta kostiumografa przy filmie Alaina Resnais „Wujaszek z Ameryki" – byłem odpowiedzialny za kostiumy Gérarda Depardieu. Spodobało mi się, zapisałem się na zajęcia teatralne, zacząłem grać drobne role w filmach.

W młodości nic mnie nie interesowało, zmarnowałem sporo czasu, zanim przystąpiłem do matury. Mogłem być szewcem, rolnikiem, rzeźnikiem. Przypadek sprawił, że znalazłem się na planie filmowym.

Masz jakieś aktorskie marzenia?

Jestem facetem, który myśli o swojej rodzinie, przyjaciołach, o dobrym jedzeniu, wakacjach, ale kiedy robię film, to faktycznie jestem na nim bardzo skoncentrowany, nie potrafię pracować na pół gwizdka. Generalnie nie myślę o tym, na co nie mam wpływu, ale jest taki reżyser, którego uwielbiam, darzę miłością niezmienną. Paul Thomas Anderson. On mnie nie zna, natomiast gdyby jakimś cudem doszło do tego, żeby mnie zaangażował, spełniłoby się moje marzenie.

Sława cię zaskoczyła? Jak reagujesz, gdy ludzie rozpoznają cię na ulicy?

Często chodzę sam do restauracji na kolacje i jeśli ktoś podchodzi do stolika, żeby się przywitać, jest mi bardzo miło. Choć jeśli prosi o selfie, odmawiam – nie lubię zdjęć, nie mam mediów społecznościowych, nie robię sobie fotek nawet z moimi dziećmi. Zamiast tego wolę z kimś porozmawiać. Może nie wtedy, gdy się spieszę lub coś załatwiam w urzędzie, ale w restauracji czy w parku to co innego. Uwielbiam takie niezobowiązujące pogawędki, doskonale się wtedy czuję, nie trzymam gardy. Nie mam ochroniarzy, nigdy w życiu nie nosiłem okularów przeciwsłonecznych, żeby się od kogoś odgrodzić. Lubię też takie chwile podczas podróży pociągiem, kiedy idę do wagonu restauracyjnego. Siedzę tam sobie zamyślony, aż nagle ktoś podchodzi. Słyszę: „Przepraszam, czy mogę zająć chwilę?". I prawie zawsze odpowiadam: „Dlaczego nie?" [śmiech].

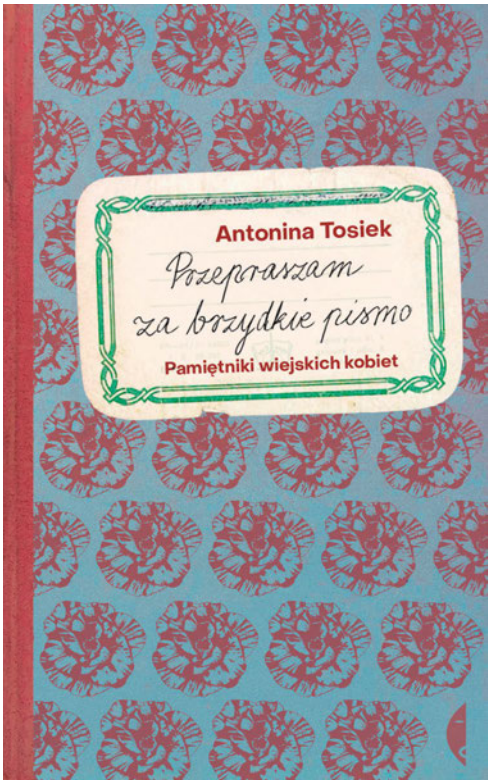
Co dają ci takie przypadkowe spotkania z obcymi ludźmi?

Mam bzika na punkcie ludzi! I nie dlatego, że zależy mi na ich sympatii, mam w nosie swój image. Po prostu interesują mnie relacje międzyludzkie, reakcje innych. Zadaję pytania, lubię, gdy mnie pytają. Chcę być blisko ludzi, to przecież także moja publiczność. Moim ostatecznym celem jako aktora jest, aby widzowie wyszli z filmu i powiedzieli sobie: „Widziałeś to? To było o mnie". ●

VINCENT LINDON rocznik 1959. Do jego najsłynniejszych ról należą te w filmach: „Titane", „Niewierna" czy „Miara człowieka" (za tę ostatnią dostał Złotą Palmę). „Moich synów" w reżyserii Delphine Coulin i Muriel Coulin (z muzyką Pawła Mykietyna) w polskich kinach można oglądać od 5 września.

ZDJĘCIE: CAROLE BETHUEL/MATERIAŁY PRASOWE





OSOBIŚCIE

POLKI I POLACY CHCĄ ZNAĆ SWOJE WIEJSKIE KORZENIE, PRZESZŁOŚĆ BABEK I MATEK. TO KOLEJNA KSIĄŻKA, KTÓRA OTWIERA OCZY.

Kobiety musiały się upominać o głos albo pogodzić się z tym, że go nie mają. Czasem był to głos na piśmie. Antonina Tosiek prześledziła, o czym „chłopki" pisały w pamiętnikach zgłaszanych na konkursy organizowane w XX wieku. Powstały tego tony. „Proponuję spojrzenie na doświadczenia mieszkanek wsi w XX wieku z miejsca możliwie centralnego: z wnętrza ich własnych języków i emocji", zastrzega autorka książki. To uczciwe podejście: dostajemy wybór listów i kontekstów, ale to zawsze osobiste punkty widzenia. Tosiek nie zgadza się też na to, by traktować wiejskie kobiety wyłącznie jak ofiary – systemu czy mężczyzn. Wiele z nich uprawiało „partyzantkę codzienności", były bohaterkami swoich czasów, nie tłem. Same listy są fascynujące, zdarzały się wiersze. „Przecież nie tylko do rzeczy przyziemnych jesteśmy stworzeni, mamy prawo wołać o jaśniejszy krąg życia i domagamy się tego", pisała Sabina. Są tu więc sprawy lekkie, trudne i najważniejsze. ■

Antonina Tosiek „PRZEPRASZAM ZA BRZYDKIE PISMO", s. 352.



Karl Ove Knausgård „TRZECIE KRÓLESTWO", przeł. Iwona Zimnicka, s. 576.

Co to będzie?

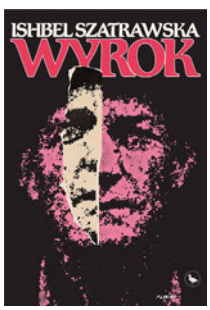
Trzecia część cyklu i na pewno nie ostatnia. Każda jest jak pudełko z puzzlami, a całość ma mroczny klimat thrillera. W „Gwieździe porannej", pierwszej części, opowieść o swoim małżeństwie snuł Arne, a tu własną perspektywę przedstawia Tove, jego żona. To najciekawszy wątek – zmagań z depresją i demonami, które wracają w różnej postaci, również dość straszliwej. Knausgård to dziś jeden z ciekawszych pisarzy szukających sensu w świecie i pisaniu, łączących prozę życia z mistycyzmem, którego nie da się ogarnąć. Ale on próbuje.



Caroline Crampton „CIAŁO ZE SZKŁA. HISTORIA HIPOCHONDRII", przeł. Martyna Tomczak, s. 304.

To się leczy

Hipochondria może uprzykrzyć życie jak każda inna dolegliwość, a strach przed chorobą bywa gorszy niż sama choroba. Caroline Crampton odwołuje się do własnych doświadczeń. Zachorowała na raka, wyzdrowiała, ale nabrała czujności, z którą trudno się funkcjonuje na co dzień. Różne są oblicza hipochondrii, bywa absurdalna, zabawna i poważna. Jedni diagnozują się przez internet, inni „na wszelki wypadek" nie wychodzą z domu, ale sam mechanizm i stres jest podobny. Crampton sprawdza, jak, i czy w ogóle, z hipochondrii się wychodzi.



Ishbel Szatrawska „WYROK", s. 168.

Prawie western

Talentu i wszechstronności Ishbel Szatrawskiej nie można i nie warto przeoczyć. Debiutowała znakomitym dramatem, później była powieściowa „Toń", trzeci jest „Wyrok" – również powieść, ale zupełnie inna, mroczna, niemal westernowa. Majda i Strzelecki to typy spod ciemnej gwiazdy, brutale wynajmowani do zadań specjalnych, czyli eliminowania szpicli. Gdzieś w oddali toczy się wojna. Ale nieważne, jak daleko biegnie front, reguły zmieniają się wszędzie. Nie ma stróżów prawa, dobra ani zła, jest wola przetrwania.

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE, M. SOBOTKA


FELICITA I CURIOSA FILMS PREZENTUJĄ
VINCENT LINDON
STEFAN CREPON
BENJAMIN VOISIN
MOI SYNOWIE
81
MOSTRA DE VENISE 2024
MEILLEUR ACTEUR
MOSTRA DE VENISE 2024
PRIX DE LA JEUNESSE
REŻYSERIA DELPHINE I MURIEL COULIN
SCÉNARIO DE DELPHINE ET MURIEL COULIN
ADAPTÉ DU ROMAN DE LAURENT PETITMANGIN «CE QU'IL FAUT DE NUIT» PUBLIÉ AUX ÉDITIONS LA MANUFACTURE DE LIVRES
COUP DE CŒUR CINÉMAS ART & ESSAI DE L'AFCAE
IMAGE FRÉDÉRIC NOIRHOMME 1ES ASSISTANT RÉALISATRICES AURÉLIEN CHEVALARIAS MONTAGE BÉATRICE HERMINIE PIERRE DESCHAMPS MUSIQUE ORIGINALE PAWEL MYKIETYN SON EMMANUELLE VILLARD DÉCORS YVES FOURNIER COSTUMES JULIA DUNOYER CASTING LEILA FOURNIER
PRODUCTRICE EXÉCUTIVE AUDE CATHELIN PRODUCTEUR ASSOCIÉ EMILIEN BIGNON PRODUIT PAR OLIVIER DELBOSC MARIE GUILLAUMOND UNE COPRODUCTION FELICITA CURIOSA FILMS FRANCE 3 CINÉMA UMEDIA AVEC LE SOUTIEN DE LA RÉGION GRAND EST AVEC LE SOUTIEN DU CENTRE NATIONAL DU CINÉMA ET DE L'IMAGE ANIMÉE
AVEC LE SOUTIEN DE CANAL+ AVEC LA PARTICIPATION DE FRANCE TÉLÉVISIONS CINÉ+ OCS EN ASSOCIATION AVEC CINÉMAGE 18 COFINOVA 20 CINÉAXE 5 CINÉCAP 7 ENTOURAGE SOFICA 2 EN ASSOCIATION AVEC UFUND DISTRIBUTION SALLES AD VITAM VENTES INTERNATIONALES PLAYTIME
AD VITAM
W KINACH OD 5 WRZEŚNIA

OTWARTE GŁOWY

WIELKIMI KROKAMI ZBLIŻA SIĘ FESTIWAL POLSKICH FILMÓW FABULARNYCH W GDYNI. O TEGOROCZNEJ EDYCJI, ALE I BURZLIWEJ FESTIWALOWEJ HISTORII ORAZ O TYM, JAK KINO MOŻE ZMIENIAĆ ŻYCIE, OPOWIADA DYREKTORKA ARTYSTYCZNA **JOANNA ŁAPIŃSKA.**

Rozmawia **ZOFIA FABJANOWSKA**
Zdjęcie **MARTYNA NIEĆKO/AGENCJA WYBORCZA.PL**

Lubisz rywalizację?
Nie lubię. Praca zespołowa, działanie w grupie – to dla mnie nadrzędne wartości. W nich dużo lepiej się odnajduję.
A jednak od trzech lat przewodzisz najważniejszemu festiwalowi poświęconemu rodzimej kinematografii, podczas którego rywalizacja jest zacięta. Co roku część filmowców wyjeżdża z Gdyni triumfalnie, część już niekoniecznie z podniesioną głową.
Bardzo bym chciała, żeby to wyglądało inaczej, po zeszłorocznej edycji napisałam nawet felieton do „Ekranów" [czasopisma poświęconego kinu i sztuce audiowizualnej – przyp. red.], w którym poruszam ten temat. Pisałam o wielkim napięciu, które tak często towarzyszy prezentacjom filmów w Gdyni. W kontrze podając przykład Korka Bojanowskiego [wywiad z reżyserem na str. 142 – przyp. red.] i ekipy jego filmu „Utrata równowagi", składającej się w dużej części z bardzo młodych ludzi. Była w nich czysta radość z tego, że pokazują „Utratę..." w Gdyni, że spotykają się z publicznością, mogą liczyć na ciekawe, ważne rozmowy. Z podziwem patrzyłam, jak odkładają na bok trudne emocje, całą tę niepewność: wygramy, nie wygramy. Bez trudu jestem w stanie sobie wyobrazić, co w takich chwilach mogą czuć filmowcy i filmowczynie. Z drugiej strony warto pamiętać, jaką moc sprawczą i jak dużą wartość promocyjną mają nie tylko zdobywane nagrody, ale w ogóle udział filmu w konkursie. Co nie oznacza, że na festiwalu chodzi jedynie o nie.

Moim celem, jako dyrektorki artystycznej, jest robić jak najwięcej, żeby atmosfera ścigania się o nagrody nie przysłoniła nam tego, co moim zdaniem jest kluczowe. Myślę, że znakomita większość osób, które pojawiają się w Gdyni, trafiła tu z tego samego powodu – z pasji i miłości do kina. Super by było o tym nie zapominać. Takie podejście jest mi szczególnie bliskie, bo sama jestem w pierwszej kolejności kinomanką, osobą, która szalenie emocjonalnie przeżywa kino. Nie potrafię oglądać filmów na chłodno, uwielbiam momenty, kiedy coś mnie porywa. Ostatnio w ramach pokazów „50 na 50" obejrzałam po kilkuletniej przerwie „Przesłuchanie" Ryszarda Bugajskiego i znowu przepłakałam dużą jego część... Tak też postrzegam rolę Gdyni – idziemy na seans, żeby coś przeżyć, szukamy w kinie znaczeń, wartości, w które chcemy wierzyć, które nam porządkują życie. A kiedy opuszczamy salę kinową, chcemy się tym podzielić. Uważam, że spotkania i rozmowy o filmach są czasami nawet ważniejsze niż same seanse. A przynajmniej tak samo ważne. Spotkania na żywo zawsze były sercem tego festiwalu.
Wspomniałaś o cyklu „50 na 50". To seria pokazów klasyki filmowej, które już od wiosny odbywają się w całym kraju. I sposób, żeby świętować 50-lecie wydarzenia, które dzisiaj znamy jako Festiwal Polskich Filmów Fabularnych. No właśnie: 50-lecie czy 50. edycję?
Rzeczywiście można się pogubić. Historia festiwalu jest niełatwa, miał różne etapy i trudne momenty. Chociażby te lata po wprowadzeniu stanu wojennego – w 1982 i 1983 festiwal w ogóle się nie odbył i nie było wiadomo, czy jeszcze kiedykolwiek wróci. W końcu zadecydowano o jego reaktywacji, ale z powodów politycznych wiele filmów jeszcze długo nie miało szans się na nim pojawić. Wśród najsłynniejszych „półkowników" [tytułów zatrzymanych przez cenzurę, więc całe lata przeleżały na półkach – przyp. red.] było przywołane przeze mnie „Przesłuchanie", ale też na przykład „Matka Królów" Janusza Zaorskiego, która, kiedy wreszcie po kilku latach pokazano ją na festiwalu, wyjechała z niego z główną nagrodą.

Dodajmy do tego, że po drodze całe wydarzenie przeniesiono do Gdyni – wcześniej odbywało się głównie w Gdańsku – i same przenosiny miały wydźwięk polityczny. Po czym przyszła końcówka lat 80. i zmiana ustrojowa. I kiedy wydawało się, że to koniec trudnych momentów – bo wolność, bo wreszcie nie będzie cenzury – nadeszły czasy wielkiej depresji. Okazało się, że w warunkach wolnego rynku, bez spójnego systemu finansowania



polskie kino umiera. Jak widać spokój i poczucie bezpieczeństwa nigdy nie były wpisane w historię festiwalu. Ostatnie burzliwe lata tylko to potwierdziły.

Mówiąc o festiwalowej historii, trudno pominąć fakt, że jesteś pierwszą kobietą na stanowisku dyrektorki artystycznej. Zastanawiałam się, jak to świadczy o pozycji kobiet w branży filmowej. Czy kiedykolwiek zdarzyło ci się natrafić na szklany sufit?

Pamiętam pojedyncze sytuacje z przeszłości, kiedy na przykład podczas służbowych spotkań zabierałam głos, a przeciwna strona zachowywała się tak, jakby nikt nic nie powiedział. Po czym mój kolega powtarzał dokładnie to samo, co ja i nagle był słyszany – odpowiadano mu, podejmowano z nim dyskusję. I chociaż mam w pamięci kilka takich nieprzyjemnych historii, jeśli miałabym podsumować dwadzieścia kilka lat pracy w branży filmowej, to jednak zdecydowaną większość czasu nie czułam, aby moja płeć była problemem. Być może po prostu miałam szczęście.

Tak czy inaczej, sytuacja kobiet w branży filmowej choć bezdyskusyjnie się zmienia, to jednak wolno. Regularnie dostaję pytania, co robimy na festiwalu w kwestii równouprawnienia i widoczności kobiet, niedawno przygotowałam na potrzeby

Nie potrafię oglądać filmów na chłodno, uwielbiam momenty, kiedy coś mnie porywa. Uważam, że rozmowy po seansie są czasami nawet ważniejsze niż sam seans. A przynajmniej tak samo ważne.

jednej z takich rozmów zestawienie. Wynikało z niego jasno, że gros zgłoszeń do różnych naszych konkursowych sekcji, to produkcje realizowane przez mężczyzn. Finalnie na festiwalu tego nie widać: jeśli miałabym mówić o trzech ostatnich edycjach, za które odpowiadam, proporcje startujących w konkursach filmów tworzonych przez kobiety i mężczyzn są dużo bardziej wyrównane. Ale na etapie zgłoszeń ten pierwszy, jeszcze niewyselekcjonowany wybór pokazuje wyraźnie znaczną przewagę reżyserów. Warto o tym rozmawiać. Prześledzić, dlaczego różnice są tak znaczne, z jakiego powodu budżety na realizację projektów nadal dużo częściej trafiają w ręce filmowców, nie filmowczyń.

Jednocześnie mamy w branży takie zjawiska, jak duża zmiana, która dokonała się około roku 2017 czy 2018, kiedy okazało się, że ►

jest w Polsce duża grupa prężnie działających producentek. Nie wiem, czy dziś kobiet produkujących filmy jest w naszym kraju więcej niż mężczyzn, nie mam twardych danych, ale na pewno jest ich wiele, są dobrze widoczne, dostają najważniejsze nagrody.

Skoro już poruszyłyśmy kobiecy wątek, chciałam go domknąć, przypominając, że nasz festiwal już od dawna tworzą kobiety, bo to one od kilkunastu lat stanowią przeważającą część zespołu organizującego Gdynię. Gdyby ktoś zobaczył nas wszystkie razem na cotygodniowych zebraniach, nie miałby wątpliwości, jak dużym i silnym jesteśmy zespołem. Ta kobieca energia zespołu, niezależnie od dyrektora czy dyrektorki artystycznej, od lat tworzy ten festiwal. Bardzo mi zależy, żeby to wybrzmiało.

Kiedy zaczęła się twoja miłość do kina? Byłaś dzieckiem wychowanym na porankach filmowych?

Nie byłam. Dzieciństwo spędziłam na wsi, gdzie moi rodzice pracowali jako nauczyciele. Mieszkaliśmy najpierw w malutkim domku przy starej szkole. Potem w czynie społecznym szkoła została rozbudowana, w związku z czym przydzielono nam mieszkanie na piętrze w nowym skrzydle. Rano schodziłam na lekcje po schodach i wchodziłam od razu, tylnymi drzwiami, na korytarz szkolny. Popołudniami wielkie szkolne boisko było naszym – moim i rodzeństwa – placem zabaw. Uwielbiałam też bibliotekę, gdzie dużo czasu spędzałam z mamą, która, oprócz tego, że uczyła języka polskiego, pracowała jako bibliotekarka. Do dzisiaj literatura jest moją drugą wielką miłością. Natomiast kino to były filmy oglądane w telewizji, sale kinowe pojawiły się w moim życiu, kiedy już byłam w liceum. Pamiętam telewizyjne cykle i seanse, na które czekałam. Wiele z nich późno w nocy. Jednym z nich był film Ingmara Bergmana „Tam, gdzie rosną poziomki", który już wtedy zrobił na mnie ogromne wrażenie.

A twoja zawodowa ścieżka? Od czego wszystko się zaczęło?

Ważną rolę odegrała tutaj moja siostra Iga, z którą dzieliłam pasję do kina. I to ona, kiedy studiowałam psychologię w Warszawie, powiedziała mi, że na filmoznawstwo w Łodzi przyjmują bez egzaminów. Wprowadzili preferencyjne zasady dla studentów innych kierunków, którzy byli gotowi w rok zaliczyć dwa lata filmoznawstwa. W tamtym czasie coraz bardziej oczywiste stawało się dla mnie, że film zaczyna w moim życiu dominować, nawet na psychologii jedną z ważniejszych prac pisałam o przemocy w kinie. Pomyślałam więc, że pójdę tą łódzką drogą odkrytą przez Igę i będę studiować jednocześnie na dwóch kierunkach. Szybko się przekonałam, jak szalony był to plan – pierwszy semestr poszedł mi jeszcze bardzo dobrze, ale w drugim już widziałam, że nie starcza mi na wszystko czasu. Mocno całą historię skracając, wolta w moim życiu dokonała się trochę przez przypadek. Poszłam na rozmowę kwalifikacyjną w sprawie pracy przy festiwalu Nowe Horyzonty. Miałam nadzieję być wolontariuszką, z taką myślą wysłałam swoje CV. Zdziwiłam się trochę, że chce się ze mną spotkać w tej sprawie sam szef festiwalu Roman Gutek. I dopiero mniej więcej w połowie rozmowy zorientowałam się, że chodzi o zupełnie inne stanowisko – koordynatorki festiwalu. To był decydujący moment. Zyskałam niesamowitą okazję, żeby pogłębiać moją filmową pasję.

Jako psycholożka z wykształcenia dostrzegasz terapeutyczny potencjał kina? Uważasz, że dzięki filmom możemy przepracować różne doświadczenia i emocje?

Zawsze, niezależnie od studiów psychologicznych, miałam takie podejście. Kino jest nauczycielem świata, pozwala lepiej zrozumieć siebie. Otwiera głowę. Jak to zgrabnie zostało ujęte w kultowym tekście z „Misia": „Z samych filmów wiesz, jak było" [śmiech].

Nie obawiasz się, że popularność platform i masowo produkowanych seriali może zagrozić kinu? Co zrobić, żeby te pięć dekad polskiej kinematografii nie zamieniło się któregoś dnia w rodzaj skansenu? Żeby kolejne pokolenia miały potrzebę spotykać się w kinowych salach, wspólnie przeżywać filmy?

Nie boję się o tyle, że dobrze pamiętam dyskusje sprzed lat, toczące się na najważniejszych światowych festiwalach, kiedy straszono, że nadchodzi rewolucja cyfrowa, w związku z czym kino nieuchronnie się kończy. Rewolucja nastąpiła, a kino jak trwało, tak trwa. Oczywiście zmienia się, a festiwal powinien zmieniać się razem z nim, więc bez trudu jestem w stanie sobie wyobrazić, że w Gdyni kiedyś może pojawić się na przykład sekcja konkursowa poświęcona serialom. Jednak zamiast wieszczyć koniec kina, trzeba pamiętać o edukacji filmowej, wprowadzać zmiany systemowe i korzystać z dostępnych narzędzi, żeby promować wartościowe treści. Bo to nasze pokolenie ma zadbać o to, żeby nauczyć kolejne radości z czytania kina. To przecież nie jest nowa myśl, że języka filmowego trzeba się uczyć – trudno się czymś zachwycić, jeśli nie ma się odpowiednich narzędzi, jeśli się czegoś nie rozumie i styka się z tym po raz pierwszy. Najskuteczniej więc nie pozwolimy kinu artystycznemu zginąć, jeśli będziemy edukować, rozmawiać, przywracać pamięć o tym, co było. Chciałabym, żeby 50. edycja festiwalu była takim dobrym punktem wyjścia do kolejnych dekad, żeby łączyła przeszłość z teraźniejszością na wielu różnych poziomach.

I jeśli już mowa o marzeniach, podzielę się jednym z moich. Otwarcie pierwszej edycji festiwalu w 1974 roku miało miejsce w Gdańsku w nieistniejącym już kinie Leningrad (potem Neptun). Budynek kina miał na zewnątrz wielkoformatową mozaikę autorstwa Anny Fiszer. Piękną. Kiedy kino zostało zburzone, mozaikę zdjęto ze ściany, trafiła do jednego z magazynów. Marzę, żeby udało się ją przywrócić miastu, żeby znalazła się na nią duża, reprezentacyjna ściana, na której znowu moglibyśmy ją podziwiać. W tym geście byłoby też przypomnienie, że kino nie powstaje w oderwaniu od życia i rzeczywistości. Historia festiwalu to historia Trójmiasta, Polski, nasza historia. ●

JOANNA ŁAPIŃSKA od ponad 20 lat zawodowo zajmuje się kinem, m.in. organizując festiwale i konsultując projekty filmowe. Od 2023 roku jest dyrektorką artystyczną Festiwalu Polskich Filmów Fabularnych w Gdyni, ale zawodowo związana jest z nim od 2021 roku, kiedy pracowała jako koordynatorka wydarzenia branżowego Gdynia Industry.

Dr Irena Eris

FESTIWAL POLSKICH FILMÓW FABULARNYCH

ŚWIĘTO KINA W GDYNI

DR IRENA ERIS PONOWNIE ZADBA O PIĘKNO GWIAZD I TWÓRCÓW NA CZERWONYM DYWANIE PODCZAS FESTIWALU POLSKICH FILMÓW FABULARNYCH W GDYNI!



Wyjątkowe wydarzenia zasługują na wyjątkową oprawę. Kamera uchwyci każdy szczegół, dlatego kosmetyki Dr Irena Eris są nie tylko obecne na festiwalu, ale też często towarzyszą filmowym charakteryzatorom. To właśnie one pomogły stworzyć niezapomniane kreacje w polsko-brytyjskim filmie Jonathana Glazera „Strefa interesów" (The Zone of Interest), nagrodzonym Grand Prix na Festiwalu w Cannes oraz dwoma Oscarami. Kosmetyki Dr Irena Eris gościły również na planie filmu w reżyserii Łukasza Grzegorzka „Trzy miłości", który w tym roku w Gdyni powalczy o Złote Lwy.

Jednym z bohaterów tegorocznej **Festiwalowej Strefy Piękna Dr Irena Eris** będzie **Global Recovery Youth Serum AUTHORITY** – innowacyjny kosmetyk stworzony w oparciu o rewolucyjną technologię opatentowaną przez Centrum Naukowo-Badawcze Dr Irena Eris i Instytut Nenckiego PAN.

Marka Dr Irena Eris od lat wspiera dobre kino, podkreślając piękno filmowych opowieści.

REKLAMA

Filmy polecają **Joanna Olekszyk** *i* **Zofia Fabjanowska**



A nagroda TRAFI DO...

KTO ZDOBĘDZIE ZŁOTE, SREBRNE I SZAFIROWE LWY? KOMU PRZYPADNĄ WYRÓŻNIENIA ZA SCENARIUSZ ALBO ZA ROLE GŁÓWNE I DRUGOPLANOWE? CHOĆ W GDYNI LICZĄ SIĘ NIE TYLKO KONKURSOWE ZMAGANIA, TEGO RODZAJU PYTANIA WZBUDZAJĄ EMOCJE. A SKORO TAK, TYPUJEMY DLA WAS TYTUŁY, KTÓRE NASZYM ZDANIEM MAJĄ DUŻĄ SZANSĘ NA WYGRANĄ, I PRZYPOMINAMY, KIEDY ODBYWAJĄ SIĘ ICH PREMIERY W CAŁEJ POLSCE.

Piękny umysł

Gdyby przyznawano statuetki w kategorii „największe zaskoczenie", nowy obraz Agnieszki Holland byłby jednym z najmocniejszych kandydatów. W żadnym razie nie jest to sfilmowana po bożemu biografia autora „Procesu". Czy przypadkiem do scenariusza nie przyłożył ręki sam Franz Kafka – z jego wrażliwością i surrealną wyobraźnią, z wnikliwością, z jaką opisywał typy ludzkie, i umiejętnością ukazywania absurdów życia? Właśnie takie wrażenie można odnieść, oglądając film (w rzeczywistości autorami scenariusza są Marek Epstein i Holland). Także w warstwie wizualnej czeka was sporo niespodzianek. No i rewelacyjny Idan Weiss, niemiecki aktor młodego pokolenia, jako odtwórca głównej roli: powiedzieć, że jest łudząco podobny do pierwowzoru, to nic nie powiedzieć.

„FRANZ KAFKA" od 24 października w kinach.





Mistrzowsko o mistrzu

Kiedy po sukcesie ich poprzedniego wspólnego filmu – „Filipa" – reżyser Michał Kwieciński i aktor Eryk Kulm ogłosili, że zabierają się za biografię Fryderyka Chopina, brzmiało to jak naprawdę świetny pomysł. Zdjęcia miały odbywać się w Polsce, Francji i na Majorce, w dodatku premierę zapowiedziano na rok, w którym będzie organizowana XIX edycja Konkursu Chopinowskiego. Jak wyszło? Światowo. I to nie tylko dlatego, że większość filmu jest po francusku. Klasa gry (także tej na fortepianie) Kulma, operatorska wirtuozeria Michała Sobocińskiego, ale też poziom intensywności emocjonalnej całej opowieści plasują ją wysoko w naszej festiwalowej topce.

„CHOPIN, CHOPIN!" od 10 października w kinach.







Boski gang

Widoczna na zdjęciu powyżej czwórka (Tobiasz Wajda, Bruno Błach-Baar, Mikołaj i Filip Juszczykowie, wspólnie nominowani do najlepszej roli męskiej) to paczka najlepszych przyjaciół. Chodzą do tej samej podstawówki, razem rapują, razem służą w swojej parafii do mszy. I jako ministranci wpadają na iście szatański pomysł zainstalowania w konfesjonale ukrytej kamery. Albo może właśnie anielski, bo intencje mają najczystsze: pomóc potrzebującym, ukarać grzeszników. Reżyser Piotr Domalewski („Cicha noc", „Jak najdalej stąd") doskonale poprowadził dziecięcych aktorów. I zrobił film dla młodych, ale i dla zupełnie dorosłych widzów.

„MINISTRANCI"
od 21 listopada w kinach.



Ostre cięcie

Grupa nastolatków, szalona weekendowa impreza i przerażająca zbrodnia. Tak można by podsumować „13 dni do wakacji". Pytanie, czy horror – typowy slasher, w którym od pierwszej sceny wiadomo, że prędzej czy później na ekranie pojawi się zamaskowany morderca i po kolei, jedna po drugiej, będzie zabijał swoje ofiary – może być czymś więcej niż czystą rozrywką? Specjalista od mrocznego kina, Bartosz M. Kowalski („Plac zabaw", „W lesie dziś nie zaśnie nikt") udowadnia, że tak. Jego slasher z powodzeniem mógłby konkurować z amerykańskimi klasykami, a równocześnie, w jakiś zadziwiający sposób, nie traci na oryginalności.

„13 DNI DO WAKACJI"
od 8 sierpnia w kinach.

W trójkącie

Thriller erotyczny. Trzeba przyznać, że w naszym kraju po ten gatunek sięga się niezwykle rzadko. A jeśli się już sięga, efekty bywają, delikatnie mówiąc, różne. Tym bardziej cieszy nas, że Łukasz Grzegorzek, wnikliwy obserwator relacji międzyludzkich, zdecydował się nakręcić intrygujące „Trzy miłości". Poznajcie Kundla (debiutant Mieszko Chomka), przedstawiciela pokolenia zetek, chłopaka, który chadza własnymi ścieżkami, nie oglądając się na to, co myślą i oczekują od niego inni. A także Lenę (Marta Nieradkiewicz, na zdjęciu) i Jana (Marcin Czarnik). Przekroczyli czterdziestkę, byli kiedyś małżeństwem, a teraz podobno się przyjaźnią. Jak to możliwe, że stworzą miłosny trójkąt, choć z początku nic tego nie zapowiada?

„TRZY MIŁOŚCI"
od 5 września w kinach.





Kino, które boli

Wojciech Smarzowski ma renomę twórcy, na którego filmy idzie się w ciemno, bo są robione nawet nie tyle z serca, co z trzewi. Ale też po których długo się do siebie dochodzi, zgodnie z intencją reżysera. Jego zdaniem, warto opowiadać tylko historie mocne i poruszające. Taka jest historia Grześka i Gośki, granych przed Tomasza Schuchardta i Agatę Turkot. Nie dajcie się zwieść radosnej scenie uchwyconej w kadrze obok, film to głos w sprawie domowej przemocy – wszelkich jej odcieni, także tej psychologicznej, ekonomicznej i seksualnej. I choć temat to u reżysera nienowy, uwagę zwraca ciekawy zabieg formalny, dzięki któremu nie tylko lepiej rozumiemy spiralę, w jaką wpada ofiara, ale też możemy odczytać tę opowieść jako kronikę rodzinną wielu polskich domów. Wstrząsające.

„DOM DOBRY" od 7 listopada w kinach.



Walcz, Legolasie, walcz!

Sporo w tym roku w Konkursie Głównym propozycji dla młodych widzów. I na pierwszy rzut oka Kordian Kądziela (najbardziej znany z reżyserii hitowego serialu „1670") swoim „LARP-em" jak najbardziej wpisuje się w nurt kina spod znaku young adults. Jednak przy bliższym przyjrzeniu przebija tu nostalgia współczesnego 40-latka za czasami młodości, w których wszystko nie tylko było prostsze, ale też o wiele bardziej istotne, może dlatego, że pierwsze. Główny bohater, nastoletni Sergiusz (świetny Filip Zaręba), bardziej niż w brutalnej rzeczywistości szkoły odnajduje się w fantastyce i grach LARP (live action role-playing). Tam ma swoich przyjaciół „od miecza" i swoje alter ego dzielnego elfa. Tyle że prawdziwy świat coraz bardziej domaga się jego uwagi, także w postaci nowej, atrakcyjnej koleżanki.

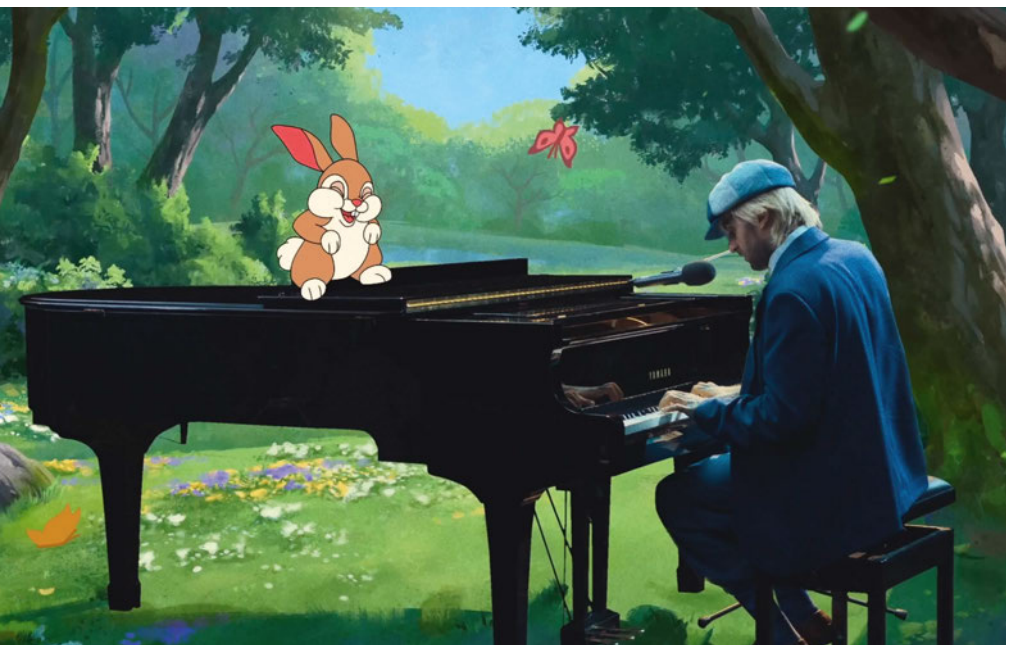
„LARP. MIŁOŚĆ, TROLLE I INNE QUESTY"
od 17 października w kinach.



Wampiry na nowo

Super, że polskie kino gatunkowe sięga po jeden z bardziej nośnych wątków popkultury, jakim są wampiry. W dodatku robi to z komediowym zacięciem, co tym bardziej zasługuje na uwagę. Przy tak mocnych propozycjach, jak biografie wielkich twórców czy opowieści o poszukiwaniu tożsamości, można uznać „Życie dla początkujących" za błahostkę. Albo spojrzeć na nie jako na świeżą interpretację klasycznej opowieści o dorastaniu lub podnoszący na duchu traktat o urodzie życia. Monia (debiutująca Magdalena Maścianica), współczesna wampirzyca, pracując jako nocna opiekunka w domu spokojnej starości (gdzie ma dostęp do pobieranej w sanitarnych warunkach krwi), wiedzie samotnicze i dość smutne życie. Aż spotyka śmiertelnika Czarka (Michał Sikorski) oraz wampira z przeszłości - Mirka (Bartłomiej Kotschedoff). Urocze.

„ŻYCIE DLA POCZĄTKUJĄCYCH" od 24 października w kinach.



Cały ten zgiełk

Musical, choć znajdziecie w nim też sceny dokumentalne. Temat przewodni? Życie z chorobą afektywną dwubiegunową, ale i powrót na muzyczną scenę. Centralną postacią jest tu Kuba Grabowski, znany jako Quebonafide, jeden z czołowych polskich raperów. Choć dla wszystkich, którzy obejrzą „Północ Południe", stanie się jasne, że mówimy o artyście niemającym zamiaru ograniczać się do jednego gatunku. Co tu się wyprawia! W jednym momencie jesteśmy w klimacie lat 30. XX wieku, a chwilę później wśród postaci jak z kreskówki Disneya. Ten ożywczy popis niczym nieskrępowanej wyobraźni zadziwia rozmachem i świeżością spojrzenia.

„PÓŁNOC POŁUDNIE" jesienią na VOD.

ZDJĘCIA: JAROSŁAW SOSIŃSKI, PAWEŁ TYBORA, DAGMARA SZEWCZUK, ZUZANNA WOIŃSKA, ROBBY CYRON, MATERIAŁY PRASOWE.


ROMA
TEATRMUZYCZNY.COM
WWW.TEATRROMA.PL
WICKED
Muzyka i teksty piosenek
Stephen Schwartz
Libretto
Winnie Holzman
na podstawie powieści
Gregory'ego Maguire'a
Reżyseria
Wojciech Kępczyński
Przekład
Michał Wojnarowski
MUSICAL „WICKED" PRZEDSTAWIANY JEST NA PODSTAWIE UMOWY Z MUSIC THEATRE INTERNATIONAL WWW.MTISHOWS.EU
PARTNERZY:
PARTNERZY GŁÓWNI:
instytucja kultury miasta stołecznego Warszawy
APARTHOTEL Termy Uniejów
Termy Uniejów
PATRONI MEDIALNI:
onet
ams
zwierciadło
sens
Show
wiza
tvn
WARNER BROS. DISCOVERY
eBilet

BEZ SZUFLADEK

POZNAJCIE **AGNIESZKĘ NOWOSIELSKĄ.** MIJA ROK, OD KIEDY PODCZAS 49. FPFF NAGRODA „ZWIERCIADŁA" TRAFIŁA DO RĄK TEJ REŻYSERKI, AUTORKI „AVE EVA". CZYLI KRÓTKIEGO METRAŻU PORUSZAJĄCEGO TEMAT, OD KTÓREGO ZWYKLE SIĘ W KINIE UCIEKA. ŚLEDZIMY DALSZĄ DROGĘ FILMU, Z SATYSFAKCJĄ OBSERWUJĄC, ŻE KRYTYCY I PUBLICZNOŚĆ DOCENIAJĄ GO NIEUSTANNIE.



Rozmawia **IZA NOWAKOWSKA-TEOFILAK**
Zdjęcia **BARBARA KAI KANIEWSKA**

Opowiadasz o Ewie, dorosłej córce mieszkającej z ojcem. Ewa znalazła się w nowej sytuacji: w domu pojawia się narzeczona ojca, a tytułowa bohaterka podpatruje ich czułość i w niej samej – osobie z niepełnosprawnością umysłową – budzi się potrzeba miłości, nowych doświadczeń. Praca nad filmem zmieniła twoje spojrzenie na ludzką cielesność, intymność, godność?

Tak, bardzo. Obnażając się w pewnym sensie ze swoimi pragnieniami, obawami i zagubieniem, przełamałam osobiste tabu. Ten film zdecydowanie był dla mnie krokiem milowym w pojęciu różnych tematów, ale też bardzo zbliżył mnie do społeczności osób niepełnosprawnych, które kiedyś wywoływały we mnie lekki przestrach, chociaż wielokrotnie miałam okazję obcować z osobami z różnym typem nienormatywności. Musiałam się otworzyć na tych ludzi z zupełnie innej strony, przestać myśleć, co mogę przy nich mówić i robić, a czego już nie powinnam. Dzięki temu odkryłam świat, który absolutnie mnie utulił i wprowadził ogrom radości do tego twórczego doświadczenia.

Poruszyłaś temat delikatny, wręcz tabuizowany. Dlaczego się na to zdecydowałaś?

Prawdę mówiąc, zaczynając pracę nad tym filmem, nie do końca zdawałam sobie sprawę, jak bardzo wrażliwy i wciąż kontrowersyjny jest to temat. Gdybym miała pracować nad scenariuszem z pełną świadomością przełamywania jakiegoś społecznego tabu, nie wiem, czy bym się jednak nie wystraszyła.

Wyszłam od czegoś zupełnie innego, chciałam opowiedzieć o pragnieniu bycia kochanym, które prowadzi do desperacji w poszukiwaniach i totalnego zagubienia w definicji miłości. Szukałam więc bohatera, który by mi to umożliwił, i w pewnym momencie zrozumiałam, że jeśli wszystko, co chcę pokazać, ma się zmieścić w krótkim metrażu, potrzebuję kogoś bardzo wyrazistego. Wtedy pierwszy raz pomyślałam, że mój bohater mógłby być osobą z niepełnosprawnością intelektualną. Na tym etapie nadal jednak nie miałam świadomości, że w ten sposób mogłabym dotknąć jakiegoś tabu. Pochodzę z Przysuchy; małe miasteczka mają to do siebie, że nikt w nich nie jest anonimowy, a wyraziste osobowości są ważnym elementem lokalnej tożsamości. Osoby z niepełnosprawnością zawsze były w moim postrzeganiu naturalną częścią życia naszej społeczności. Być może właśnie dlatego nie pomyślałam nawet, że pewnych spraw dotyczących osób z niepełnosprawnością intelektualną się nie porusza, że są jakieś kwestie niewypowiedziane.

Od początku wiedziałam, że „Ave Eva" to nie tylko film z gatunku kina społecznego. Dla mnie to kino przede wszystkim romantyczne. Zresztą po setkach rozmów, które przeprowadziłam, pracując nad scenariuszem, mam wrażenie, że w kwestii miłości nie ma wielkich różnic między neurotypową a neuroatypową częścią społeczeństwa. Bo czy znasz kogokolwiek, kto mógłby się określić jako osoba pełnosprawna w miłości?

Pisząc scenariusz, wiele godzin spędziłam w różnych ośrodkach, spotykając się z osobami z niepełnosprawnością intelektualną. Tym, co z tych spotkań wyniosłam, jest m.in. poczucie, że to my, tak zwani neurotypowi, mamy większy problem z inteligencją emocjonalną. Wielokrotnie słyszałam, że osoby z niepełnosprawnością intelektualną są bardzo kochliwe. Faktycznie jest w nich ogromna wrażliwość, dużo ciepła i potrzeby obdarowywania miłością. Konfrontując się z tym, można poczuć, że to nasze umiejętności funkcjonowania w relacji są uboższe. Pewnego dnia na jedno ze spotkań w ośrodku przyszłam nieco smutniejsza. To, w jakim tempie zostałam zauważona w tej emocji, dopytana, zatroszczona, było niesamowite i totalnie mnie wzruszyło. Nigdy nie doświadczyłam czegoś takiego w społeczności normatywnej.

Od początku wiedziałaś, że rolę Ewy zagra Zosia Zoń?

Nie, dopiero kiedy skończyłam pisać scenariusz, zaczęłam szukać odtwórczyni głównej roli. Było to spore wyzwanie, ponieważ intuicja podpowiadała mi, że musi to być nieopatrzona jeszcze twarz. Ale jak bez budżetu i bez castingu sprawdzić aktorkę, która nie za dużo grała? Poszukiwania zajęły mi sporo czasu. W końcu postanowiłam pójść tropem rozmów z aktorami. Wypytywałam ich, czy na roku nie mieli przypadkiem utalentowanej koleżanki, która nie grywa teraz zbyt często. W kilku rozmowach przewinęło się właśnie nazwisko Zosi. Zdobyłam więc jej numer, zadzwoniłam i odwiedziłam ją w Krakowie. Na tym jednym spotkaniu oparłam wybór odtwórczyni głównej roli, nie rozmawiając z żadną inną aktorką. Ani razu nie zwątpiłam w Zosię i ani razu nie podważyłam swojej decyzji.

Zanim zaczęły się zdjęcia, wychodziłyśmy z Ewą do prawdziwego świata, to znaczy robiłyśmy z odtwórczynią głównej roli Zosią Zoń próby w miejscach publicznych, żeby zobaczyć reakcje ludzi.

Zagrała tak brawurowo, że oglądając ten film, zastanawiałam się, czy to zawodowa aktorka, czy dziewczyna z niepełnosprawnością umysłową.

Nie jesteś pierwszą osobą, która to mówi. Pewnego dnia na planie Ania Krotoska, wcielająca się w mamę Kamila – czyli bohatera, w którym Ewa się zakochuje – grała z Zosią scenę, a potem po kilku godzinach ponownie spotkały się na przerwie obiadowej i rozmawiały. Przy czym Ania dopiero po powrocie na plan zorientowała się, że dziewczyna, z którą jadła obiad, była filmową Ewą.

Zanim zaczęliśmy kręcić film, wychodziłyśmy też z Ewą do prawdziwego świata, to znaczy robiłyśmy z Zosią próby w miejscach publicznych, żeby zobaczyć reakcje ludzi. Odbyłyśmy wspólnie ciekawą podróż, która była przede wszystkim fascynującym spotkaniem twórczym. Jestem Zosi za to doświadczenie niezmiernie wdzięczna.

Wiem, że na plan weszliście z rocznym opóźnieniem. Przez ten czas udało ci się utrzymać całą obsadę?

Tak, od początku obserwowałam ogromne zaangażowanie ze strony aktorów i całej ekipy w ten projekt. Andrzej Chyra, który wcielił się w rolę fantastycznego ojca Ewy, i Małgosia Hajewska-Krzysztofik, jego filmowa narzeczona, wykazali się nie tylko cierpliwością w czekaniu na to, aż wreszcie zaczniemy, ale też otwartością, chęcią pomocy i wsparcia. Dla mnie jako raczkującej reżyserki praca z takiej klasy aktorami była najwspanialszym prezentem od losu.

Chociaż plan zdjęciowy trwał trzy dni, film powstawał latami, jego losy były skomplikowane na wielu poziomach, więc zrealizowanie tego projektu naprawdę wymagało ode mnie i od wszystkich współtwórców ogromu samozaparcia oraz wiary w coś, co, jak wiemy, jest trochę sztuką dla sztuki, bo kino krótkometrażowe nie robi raczej w Polsce zawrotnej kariery. ►





Od góry: Filmowa Ewa z ojcem i jego narzeczoną, czyli Zofia Zoń z Małgorzatą Hajewską-Krzysztofik i Andrzejem Chyrą. Kadr z filmu „Ave Eva".

Widzowie docenili waszą cierpliwość i determinację.
To prawda, długo czekaliśmy, aż film się ukaże, ale kiedy wreszcie zadebiutował, ruszyła cała lawina wydarzeń. Poza Festiwalem Polskich Filmów Fabularnych w Gdyni, gdzie otrzymaliśmy m.in. nagrodę „Zwierciadła", „Ave Eva" można było zobaczyć również na festiwalu Młodzi i Film w Koszalinie, na Nowych Horyzontach we Wrocławiu, na Freedom Film Festival w Radomiu, gdzie zdobył Grand Prix oraz nagrodę publiczności, a wczoraj odbył się pokaz w Kazimierzu Dolnym na Dwóch Brzegach. Zderzyliśmy się też z zagraniczną publicznością na Busan International Film Festival w Korei Południowej, zdobyliśmy wyróżnienie na Międzynarodowym Festiwalu Filmowym w Huesca i mieliśmy pokaz w Bratysławie, który był dla mnie szczególnym wydarzeniem, ponieważ wykorzystany w filmie utwór „Ave Eva", o który stoczyłam długą walkę – to dzieło słowackiego kompozytora Ivana Hrusovskiego, pochodzącego właśnie z tego miasta. Słowa tej pieśni niesamowicie rezonowały z moimi uczuciami do Ewy. „Bądź pozdrowiona Ewo, jesteś źródłem wszelkiej miłości, królową wszelkiej szlachetności" – właśnie tak od początku postrzegałam tę bohaterkę, wręcz trochę w sferze sacrum, jako świętą poprzez swoją niewinność i czyste serce, ale też umęczoną i cierpiącą w tej swojej świętości.

Stresujesz się przed pokazami swojego filmu?
Cały czas jest we mnie jeszcze trochę strachu, ale z drugiej strony po każdym pokazie dziękuję sobie za odwagę, za to, że się tego tematu nie wystraszyłam. Opowiedziałam tę historię tak, jak czułam, niczego nie kalkulowałam, tylko poszłam za swoją intuicją, która, jak się okazuje, była słuszna. Dostałam dużo ciepłych słów od opiekunów osób z niepełnosprawnością intelektualną, mnóstwo wdzięczności za dostrzeżenie tematyki spychanej gdzieś na margines. Docierają do mnie głosy, że to, co pokazaliśmy, jest wiarygodne i że tak to właśnie czasem wygląda. Szczególnie kiedy w życiu rodziny pojawia się nowa osoba, czyli na przykład partnerka dotychczasowego opiekuna, która z perspektywy osoby neuroatypowej może stanowić zagrożenie albo, jak w przypadku Ewy, uświadamiać i rozbudzać tłumione pragnienia, z którymi rodzicowi trudno sobie poradzić. Nawet jeśli ma świetny kontakt z dojrzewającym czy dorosłym już dzieckiem. Są to jednak sprawy, o których nikt głośno nie mówi.

Zastanawiam się, czemu temat seksualności osób z niepełnosprawnością intelektualną jest traktowany jako coś bardziej szokującego niż ich samotność, izolacja, brak przyjaciół czy pracy?
Trudno mi wyrokować w tej kwestii, choć oczywiście dużo na ten myślałam i mam kilka własnych, niepopartych żadnymi badaniami teorii. Wydaje mi się, że w ogóle temat seksu ciągle jeszcze budzi w naszym kraju kontrowersje, że nadal nie potrafimy otwarcie rozmawiać o potrzebach seksualnych. Do tego infantylizujemy osoby z różnego typu niepełnosprawnościami, przez co trudno przypisać im potrzeby ludzi dorosłych i traktować ich jak osoby w pełni decydujące o sobie. A przecież potrzeby seksualne wiążą się też z dzieciństwem, o czym praktycznie wcale się nie mówi. Mam więc poczucie, że społecznie lubimy oddzielać od siebie pewne rzeczy, skrzętnie szufladkujemy różne zjawiska, tematy i obszary życia, nie lubimy ich ze sobą łączyć.

Nad czym pracujesz teraz?
Jest parę tematów, które mnie inspirują, ale to dopiero kiełkujące idee. Na pewno największym marzeniem jest debiut pełnometrażowy. Ciągle myślę o pełnometrażowym „Ave Eva", nie chciałabym jednak, by ten film był rozwinięciem opowiedzianej już historii, ale zupełnie nowym rozdziałem z jej życia. Pracuję nad scenariuszem, ale symultanicznie również nad innymi pomysłami. Zobaczymy, który z nich wygra w wyścigu o debiut. ●

AGNIESZKA NOWOSIELSKA absolwentka reżyserii w Szkole Filmowej im. Krzysztofa Kieślowskiego w Katowicach. Wcześniej ukończyła psychologię. Jest autorką licznych krótkich form fabularnych i dokumentalnych, przed „Ave Eva" głośno było o jej filmie „Wyraj".

KADR Z FILMU. MATERIAŁY PRASOWE.

AKADEMIA
zwierciadła

ZAPRASZA NA SPOTKANIE Z

EWĄ WOYDYŁŁO

JAK DOBRZE ŻYĆ W RODZINIE?

2 PAŹDZIERNIKA 2025
GODZ. 18:00-20:30

Podczas tego wyjątkowego wieczoru porozmawiamy o tym, jak być częścią rodziny, nie zatracając własnej tożsamości. Zastanowimy się też, jak żyć w zgodzie ze sobą i z innymi. Jak tworzyć dobrą i szczęśliwą rodzinę.

Jeśli chcielibyście posłuchać o autentyczności, bliskości i umiejętności wyznaczania granic w rodzinie, to spotkanie jest ku temu idealną okazją.

Poruszymy również takie tematy, jak:

- Czy w rodzinie da się zachować wolność?
- Jak tworzyć szczęśliwą rodzinę?
- Co robić, gdy lojalność wobec rodziny zderza się z lojalnością wobec siebie?
- Jak dbać o granice i wzajemny szacunek w bliskich relacjach?
- Jak rozpoznawać i zmieniać międzypokoleniowe schematy?
- Jak odmawiać, nie raniąc?



ZDJĘCIE: WERONIKA KOSIŃSKA

Spotkanie poprowadzi **Joanna Olekszyk**, redaktorka naczelna magazynu „Zwierciadło".

UDZIAŁ ONLINE
49 zł
CENA OBOWIĄZUJE DO 02.10.2025

PARTNERZY WYDARZENIA:

Atlantic

empik go

Bilety stacjonarne wyprzedane
KUP BILET ONLINE
Bilety do nabycia na:
sklep.zwierciadlo.pl/bilety

AUTOPROMOCJA

Filmy obejrzała szefowa działu kultury **Zofia Fabjanowska**

Jak w niebie?

TRUDNO O WDZIĘCZNIEJSZY MATERIAŁ NA SCENARIUSZ. W TEJ HISTORII SPRZED PRAWIE STU LAT KRYJĄ SIĘ RÓŻNE PRAWDY O NATURZE CZŁOWIEKA.



Pierwsza prawda: jesteśmy gotowi do poświęceń w imię ideałów. W „Edenie" poznajemy ekscentrycznego doktora Friedricha Rittera, który nade wszystko ceni wolność, do tego stopnia, że niedawno (są lata 30.) przeniósł się z partnerką Dore Strauch na Floreanę, bezludną wyspę w archipelagu Galapagos. To tam pisze filozoficzne rozprawy o uzdrowieniu ludzkości. Prawda druga: potrafimy być niezłomni. Naszymi przewodnikami po wyspie są członkowie skromnej, ale nadzwyczaj dzielnej rodziny Wittmerów – dotarli tu po tym, jak przeczytali o Ritterze w gazecie i zdecydowali się pójść jego śladem. Ich idol nie ma jednak zamiaru im pomagać, liczy raczej, że wykurzy ich ze swojej samotni. Jest i baronessa Eloise Wagner de Bousquet, ona trafia tu najpóźniej, w asyście kochanków i służącego, snując wizje o zbudowaniu na plaży luksusowego hotelu. Baronessa w wyposażonych w luksusy namiotach potrafi podjąć sąsiadów wystawnym obiadem, a jednocześnie knuć przeciw nim najpodlejsze intrygi. I tu dochodzimy do kolejnej prawdy: w walce o zasoby, władzę czy święty spokój gotowi jesteśmy na najgorsze. Wyprowadzka na Floreanę okazała się eksperymentem, który przeżyło tylko kilka wymienionych osób. Słodko-gorzki „Eden" z doborową obsadą (m.in. Jude Law i Ana de Armas) opiera się na wspomnieniach jednej z nich. ■

„EDEN" w kinach od 5 września.

Prywatna odyseja

„Ścieżki życia", jak „Eden", również oparte są na wspomnieniach. W tym przypadku współczesnych – kiedy w 2018 roku ukazały się drukiem w Wielkiej Brytanii, z miejsca stały się bestsellerem. Autorka Raynor Winn i jej mąż Moth z powodu źle zainwestowanych pieniędzy z dnia na dzień stracili dom i cały majątek życia. W filmie widzimy, jak to małżeństwo z długim stażem (w tych rolach Gillian Anderson i Jason Isaacs), przerażone, decyduje się na jedyny krok, jaki przychodzi im do głowy. Nie mając nic, z plecakami ruszają szlakiem South West Coast Path, wzdłuż dzikiego angielskiego wybrzeża. To burzliwa podróż i jeden z najbardziej wzruszających filmów, jakie ostatnio widziałam.

„ŚCIEŻKI ŻYCIA" w kinach od 26 września.



Mocne uderzenie

Wstrząsający „Sirât" rozpoczyna się na pustyni otoczonej górami południowego Maroka. Wśród niezwykłych krajobrazów grupa ludzi rozkłada gigantyczne głośniki. Niedługo rozpocznie się tutaj trwająca wiele dni masowa impreza rave'owa, przyciągająca różnej maści oryginały. Tymczasem pośród tłumu pojawia się mężczyzna, wypytując kogo może o dziewczynę. To jego córka, zaginęła, a on przyjechał z daleka, bo słyszał, że była ostatnio widziana w tych okolicach. Taki właśnie jest początek, a napisać coś więcej byłoby zbrodnią. W przypadku tego rodzaju filmu im mniej wiemy o fabule, tym większe robi on wrażenie. Dodam więc tylko, że jeśli w kinie szukacie mocnych wrażeń, spektakularnych scen i głębszych sensów, „Sirât" jest widowiskiem dla was.

„SIRÂT" w kinach od 19 września.



ZDJĘCIA: JASIN BOLAND, MATERIAŁY PRASOWE M. SOBOTKA.

Serial poleca **Joanna Olekszyk**



Poznajcie Mrozów

AŻ KUSI, BY NAPISAĆ: RODZINKĘ Z PIEKŁA RODEM (RZECZ DZIEJE SIĘ NA HELU). KŁAMIĄ, KNUJĄ, OSZUKUJĄ, ALE I CIERPIĄ.

Jana (Jacek Koman), nestora rodu, poznajemy, kiedy już nie żyje. Jego pogrzeb to okazja do pokazania, jak wielkim uznaniem nadmorskiej społeczności się cieszył. Ale też do spotkania jego dzieci: Hanki (Magdalena Popławska), zmęczonej życiem żony i kierowniczki podupadającej firmy przetwórstwa rybnego, Pawła (Grzegorz Damięcki), lokalnego polityka i właściciela baru, oraz Macieja (Bartosz Gelner), biznesmena, który wraca w rodzinne strony z partnerką i córką tylko po to, by poznać treść testamentu. Tytułowa scheda, czyli ziemia, którą kilkadziesiąt lat temu w tajemniczy sposób posiadł Jan, staje się kością niezgody między rodzeństwem. Dochodzi do jeszcze jednej śmierci (zabójstwa? samobójstwa?), a wraz z kolejnymi odcinkami odkrywamy coraz bardziej zaskakujące fakty na temat przeszłości bohaterów. Reżyserka Anna Kazejak zgrabnie operuje płaszczyznami czasowymi, a główni aktorzy wykonują świetną robotę. Na zdjęciu brakuje mojej ulubionej postaci – granego przez Bartłomieja Kotschedoffa specjalisty z firmy ubezpieczeniowej, który – mam nadzieję – dotrze do sedna tej historii. ■

Serial „SCHEDA” (8 odcinków) można oglądać na platformie HBO Max.

ZDJĘCIA: IQUID QUIATEN DITIORE QUAM A CONSENI MILIGNIMIL

REKLAMA



Tu i teraz

„WYGLĄDA NA TO, ŻE NAJTRWALSZY ZWIĄZEK ŻYCIA ZBUDOWAŁAM Z ROCK'N'ROLLEM", WYZNAŁAM NIEDAWNO. TO MOGŁY BYĆ POKONCERTOWE EMOCJE. ALBO NAJSZCZERSZA PRAWDA.

„Jak było na Oasis?" – gdybym dostawała funta, ilekroć słyszałam to pytanie, uzbierałabym na sprzedawany na czarnym rynku z 40-krotnym (!) przebiciem bilet na najgorętszą trasę ostatnich lat. Nie żebym i bez metaforycznej skarbonki nie myślała o tym, że powtórka tego doświadczenia jest warta czterech tysięcy GBP... Obok okienka tego felietonu piętrzą się na moim laptopie podstrony śledzące globalną odsprzedażową aktywność wśród szczęśliwych posiadaczy biletów: Londyn, Nowy Jork, Toronto, Chicago, Tokio... Czy zdążyliście mnie już poznać? Anna Gacek, zdeklarowana hedonistka, jeden raz to dla niej nigdy nie dość. Szczególnie, gdy mówimy o koncertach.



ANNA GACEK
dziennikarka, przez dwie dekady głos radiowej Trójki, autorka, podcasterka. Jej najnowszego podcastu „Blaski i cienie. Anna Gacek i biografie najsłynniejszych" można słuchać w Audiotece.

Więc jak było na Oasis? Nieczęsto mierzę się z werbalną niemocą, ale w tym przypadku pozostaję od tygodni bezradna. Było wspaniale, czy to satysfakcjonująca odpowiedź? Lipcowy wieczór na londyńskim stadionie Wembley był po prostu magiczny, tym szczególnym, niemożliwym do zapomnienia rodzajem magii. Zadaję sobie jednak pytanie, na czym konkretnie polegała wyjątkowość tego koncertu, odróżniająca go na przykład od świetnego występu Beyoncé na stadionie Tottenham miesiąc wcześniej, z którego wyszłam zadowolona, usatysfakcjonowana i... tyle. Przyszłam po rozrywkę, otrzymałam rozrywkę, jak na niedawnych koncertach Lany Del Rey, Billie Eilish czy Olivii Rodrigo. Nie, stop. Jestem niesprawiedliwa. Na tych imprezach odbywa się przecież masowe śpiewanie piosenek, są piski, wrzawa, euforia, czyste szczęście fanów, powstają tysiące filmików dokumentujących upojonych muzyką ludzi. To więcej niż rozrywka, to doświadczenie. Wracam więc do dręczącego mnie pytania: co właściwie wydarzyło się na Wembley?

Wokół mnie nie ma telefonów. Ludzie nie rejestrują tego momentu. Po prostu w nim są. Nie chcemy tego przeglądać później, gdy będzie już po wszystkim. Chcemy to przeżyć.

Przychodzi mi do głowy tylko jedno: zdarzył się czysty, nieprzepraszający rock'n'roll. I przypomniał nam, tysiącom szczęściarzy z 14 milionów walczących o te bilety, jak cholernie za nim tęsknimy. Przeglądam moje nieliczne zdjęcia i filmy z tego koncertu, w 2025 roku nie ma zresztą lepszej recenzji występu niż: „Nawet nie sięgnęłam po telefon". W tej lichej selekcji cyfrowych wspomnień jedno natychmiast rzuca się w oczy: wokół mnie nie ma telefonów. Ludzie nie rejestrują tego momentu. Po prostu w nim są. Przez dwie godziny następuje masowe wypowiedzenie wiary w technologię i postęp. Nie chcemy tego przeglądać później, gdy będzie już po wszystkim. Chcemy to przeżyć – tu i teraz. Mnie, wyznawczynię teorii magicznej rzeczywistości, przeszedł dreszcz, gdy pomyślałam, że „Be Here Now", tytuł jednej z płyt Oasis, prawie trzy dekady później brzmi proroczo. Jakby w 1997 roku przewidzieli, jak będziemy takich momentów potrzebować i pragnąć.

Po koncercie zostałam jeszcze w Londynie, przechadzając się po mieście wręcz wytatuowanym tym zespołem i tą muzyką. Limitowane kolekcje ubrań, specjalne edycje magazynów, dziesiątki nieautoryzowanych biografii, przeboje w radiu, tysiące fanów na ulicach... Oasis byli wszędzie. Jakby znów była połowa lat 90., dla wielu – w tym mnie – wyidealizowany czas, upojny tak samo naiwnością młodości, co znakomitością





ówczesnej muzyki. Dlaczego musieliśmy to wszystko stracić – rozmyślałam. Ostatni wielki rock'n'rollowy zryw to wybuch nowej rockowej rewolucji na początku XXI wieku, zamknięty debiutancką płytą Arctic Monkeys w 2006 roku. Grupa, wydając siedem lat później wspaniałą „AM", zamknęła historię wybitnych, wielkich komercyjnie i artystycznie rockowych płyt. Na kolejną, z coraz mniejszą wiarą, wciąż czekamy. Nikt nie chce być następną zepsutą, zmanierowaną, kontrowersyjną gwiazdą rocka. Nie w tym medialnym klimacie, gdy trzeba uważać na każde zachowanie i słowo. Nikt nie chce grać bezkompromisowej ostrej muzyki, bo nie ma gdzie jej promować, media tradycyjne nie mają dawnych zasięgów, a preferowane przez algorytm tiktokowe melodie są znacznie łagodniejsze. Bez promocji można zapomnieć o rozgłosie, niezbędnym, by zacząć grać koncerty, jedyny dziś sposób zarabiania na muzyce. Ale tylko dla najlepszych i największych. Na polu rockowej bitwy zostali nieliczni i metrykalnie dojrzali, najczęściej z liczonym w dekadach dorobkiem: Foo Fighters, Pearl Jam, Queens Of The Stone Age. Szerokim echem odbiła się skrupulatnie rozpisana analiza koncertowego budżetu cenionego niezależnego zespołu Los Campesinos!. Liczby nie kłamią – dziś granie gitarowej muzyki to hobby po godzinach „normalnej" pracy. Muzycy musieli dopłacić do swojego, sprzedanego do ostatniego miejsca, klubowego koncertu.

Bracia Gallagherowie, kiedyś chłopcy z gitarami i marzeniami, dziś multimilionerzy z niekwestionowanym miejscem w historii popkultury, zapracowali na sukces Oasis konwencjonalnymi metodami. Ich wywiady były legendarne, bezczelne i soczyste. My buntowaliśmy się przeciwko szkole i rodzicom, oni, dzieciaki z robotniczej klasy Manchesteru, obrażali wszystkich, nie mieli świętości. Od tego jest młodość, by kwestionować, rozrabiać i szukać, przypominali nam. „Muszę być sobą, nie mogę być nikim innym", śpiewali w pierwszych słowach debiutanckiego singla. Ich arogancka postawa mogła odpychać, ale ►

1. Oasis podczas wieczoru otwierającego ich trasę koncertową Live '25 Tour na Principality Stadium w Cardiff w Walii (2025).
2. Widok fanów Oasis przybywających na Oasis Live '25 Tour na stadionie Wembley w Londynie (2025).



Fan zespołu przed pierwszym koncertem w ramach długo oczekiwanej trasy (2025).

tak naprawdę była wyznaniem wiary w jakość i ponadczasowość ich piosenek, wiary, jak się okazało, uzasadnionej i słusznej. A te piosenki... Noel Gallagher ma teorię, że przychodzą do autora „skądś". Trzeba siedzieć ze swoją gitarą i ich wyczekiwać, niestrudzenie grając i czekając, aż zaszczycą swoją obecnością. Na Noela najwyraźniej spadły całym deszczem. Proste melodie, może niewyrafinowane, dla snobów z pewnością prostackie. Do śpiewania na całe gardło, uniesienia w melodycznej harmonii z kosmosem. Muzyka jest siłą boską (kto nie wierzy, niech włączy „A Love Supreme" Coltrane'a), wymyka się rozumowi. Rock'n'roll nienawidzi analiz i myślenia, bo nie od tego jest. Kilka lat temu po festiwalowym koncercie Iggy'ego Popa usłyszałam w kolejce rozmowę branżowych dziennikarzy: „No, takie to było... trochę żenujące, mógłby już zejść z tej sceny, gra w kółko to samo". Chwilę wcześniej rozmawiałam o tym, jak wzruszające jest to, że Iggy, schorowany, wyraźnie ograniczony fizycznością, nie potrafi tego zostawić; duch jest silniejszy niż słabnące ciało i ta walka zrobiła z tego znakomity, utrzymany w dawnej punkowej energii koncert. Kiedyś było to wpadanie w publiczność i balansowanie na krawędzi życia. Dziś jest to wypinanie nagiego, pokiereszowanego torsu w stronę „recenzentów". Do rock'n'rolla nie można podchodzić ze szkiełkiem. Rock'n'roll domaga się serca.

A tego Gallagherowie nigdy nie stracili, mogli znienawidzić siebie nawzajem, ale nigdy nie rozwiedli się ze swoim dorobkiem. Lata przerwy w działalności zespołu spędzili, nagrywając na własny rachunek, na koncertach wciąż grając dawne przeboje. Muzyka Oasis nigdy nie przestała grać, aż w końcu, gdy nawet najwierniejsi fani stracili nadzieję, stało się niemożliwe – bracia znów stanęli razem na jednej scenie. Na tle migoczącego na ekranach *This is happening* wychodzą na nią, we wrzawie i pisku tych, do których dociera, że „to się dzieje naprawdę". To, co dzieje się na oczach muzyków, jest niemożliwe do opisania. Rozumiem, skąd używki w tym świecie, zrozumienie na trzeźwo tego, że wielbią cię tysiące, „zejście" z tej adoracji w pustym i cichym hotelowym pokoju, gdy jest już po wszystkim, to jak spadek z wysokiego piętra, tego nie da się przeżyć. Cała pycha braci zostaje wybaczona, bo nie ma ego odpornego na taką miłość, jaką widziałam na Wembley. Jak żyję, nie doświadczyłam falujących w tańcu najwyższych kondygnacji trybun wielkiego stadionu, skakania na płycie od pierwszego do ostatniego rzędu, uścisków i objęć obcych ludzi, bo szczęście tego momentu nie mieści się w ciele. Szczęście, że znowu jest jak kiedyś, są piosenki i jest wspólna radość. W życiu spędzanym samotnie przed ekranami, w dobie alarmujących społecznych statystyk, w tym okrutnym globalnym politycznym klimacie, przez dwie godziny wszyscy byliśmy jednym – masą szaleńców wrzeszczących: *and after aaaaaaaall, you're my wonderwaaaaaall.* Dopiero teraz doceniłam ten banalny tekst. Nie mam nic przeciwko idei celebrowania popowego idola, nie przeszkadza mi show zbudowane i wyreżyserowane pod wielbienie i karmienie ego Bey czy Taylor, ale zakrawa na ironię, że najbardziej butni z nich okazali się najbardziej... skromni. Dopiero na Wembley usłyszałam, że Oasis wszystkie te piosenki pisali również dla nas. Tak, to była ich ucieczka ze świata bez perspektyw, ale zawsze chcieli zabrać nas ze sobą. Niech muzyka wyrwie nas wszystkich z mroku i zaprowadzi w lepsze miejsce. Tamtego wieczora Wembley było najlepszym miejscem na świecie. To wydaje się takie proste: bez wymyślnych scenografii czy świateł, konferansjerki i kokieterii, gościnnych występów, niespodzianek i atrakcji, by „uzasadnić cenę biletu". Bez planowania, który moment będzie potencjalnym viralem. Była tylko muzyka, ta za to najwyższej jakości wykonawczej i emocjonalnej. I może na tym polega ta magia. Rock'n'roll nie potrzebuje niczego. W końcu, *it's fookin' rock'n'roll, man...* ●

Cała pycha braci zostaje wybaczona, bo nie ma ego odpornego na taką miłość, jaką widziałam na Wembley. Jak żyję, nie doświadczyłam falujących w tańcu najwyższych kondygnacji trybun wielkiego stadionu, skakania na płycie od pierwszego do ostatniego rzędu, uścisków i objęć obcych ludzi, bo szczęście tego momentu nie mieści się w ciele.

PORTRET ANNY GAŚEK: DAWID GRZELAK/AUDIOTEKA. ZDJĘCIA: GARETH CATTERMOLE, BEN MONTGOMERY, JORDAN PETTITT - PA IMAGES/GETTY IMAGES.

zwierciadło

Dopóki nie poznasz swojej przeszłości,
nie będziesz wiedzieć, kim jesteś...



Doskonały thriller psychologiczny z Rupertem Ogrodnikiem w roli głównej. **KATARZYNA WOLWOWICZ** zabiera czytelnika w głąb tajemnic przeszłości i rodzinnych sekretów. Opowieść o powrocie do korzeni i próbie odnalezienia siebie w świecie pełnym kłamstw i bolesnych wspomnień.

czyta FILIP KOSIOR

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

AUTOPROMOCJA

GŁOŚNIEJ OD BOMB

„W OKU CYKLONU. MODERNIZM W UKRAINIE" TO WYSTAWA, KTÓREJ NIE SPOSÓB OGLĄDAĆ NA CHŁODNO. I CHOĆ OPOWIADA O TWÓRCACH, PRACACH I WYDARZENIACH Z UBIEGŁEGO STULECIA, NIE ODNOSI SIĘ WYŁĄCZNIE DO PRZESZŁOŚCI. PRZECIWNIE, W BARDZO ŻYWY SPOSÓB DOTYKA TERAŹNIEJSZOŚCI.





Wystawę otwiera piękna kubistyczna rzeźba Alexandra Archipenki. Ten wybitny artysta to jeden z wielu Ukraińców, którzy w międzynarodowej – zwłaszcza zachodniej – świadomości przez dekady funkcjonowali jako twórcy rosyjscy. Kolonizując inne narody, imperia zawłaszczają nie tylko ziemie, lecz także kulturę. Polityka carskiej Rosji, a później Związku Radzieckiego wobec Ukrainy była właśnie taką operacją – próbą przekonania świata, że naród ukraiński nie istnieje i nigdy nie istniał. Reżim Putina jest spadkobiercą i kontynuatorem tej fatalnej tradycji. I choćby dlatego znaczenia takich wystaw jak „W oku cyklonu" nie da się przecenić. Tocząca się w Ukrainie wojna dotyczy nie tylko terytorium, lecz – może nawet przede wszystkim – prawa do odrębności. Sztuka staje się w tym kontekście ważną bronią: widzialnym dowodem kulturowego istnienia i niepodległości. Ukraińcy potrzebują międzynarodowego wsparcia i solidarności. Przekonanie świata, że nie są i nigdy nie byli rosyjską prowincją, to dla nich kwestia dosłownie życia i śmierci.

Okrutna wojna, którą Federacja Rosyjska wytoczyła Kijowowi, przyniosła – paradoksalnie – wzrost międzynarodowego zainteresowania kulturą ukraińską. Kiedy Zachód zrozumiał, że Ukraińcy naprawdę nie są szczególnym rodzajem Rosjan, zaciekawił się, kim w takim razie właściwie są. Po 24 lutego 2022 roku w światowych muzeach można było oglądać liczne wystawy poświęcone ukraińskiej sztuce zarówno współczesnej, jak i historycznej. „W oku cyklonu" to jedna z nich. Projekt miał premierę w Madrycie, później był prezentowany w Wiedniu i Londynie. Polska odsłona, przygotowana przez Muzeum Sztuki w Łodzi, została wzbogacona o dzieła z łódzkiej kolekcji.



Narracja wystawy zaczyna się wraz z początkiem XX wieku. Przenosimy się w historyczne realia, które wyglądają znajomo: przypominają polskie doświadczenia.

PARADOKS

„Czy modernizm jest naszym antykiem?" – pytali w 2007 roku Roger M. Buergel i Ruth Noack, duet, który kuratorował 12. edycję Documenta w Kassel. To pytanie dobrze oddaje znaczenie modernizmu dla zachodniej kultury: sztuka nowoczesna stała się dla niej źródłem i punktem odniesienia, porównywalnym z rolą antyku dla ludzi renesansu. Udział w modernistycznej nowoczesności jest znakiem przynależności do europejskiego kręgu cywilizacyjnego. Dla Ukrainy, która walczy dziś o to, by nie dać się wciągnąć do „ruskiego miru" i pozostać częścią Europy, nie jest to kwestia akademicka.

Narracja wystawy zaczyna się wraz z początkiem XX wieku. Przenosimy się w historyczne realia, które wyglądają znajomo: przypominają polskie doświadczenia. Ukraińcy nie mają wówczas własnego państwa, ale ich świadomość narodowa przeżywa intensywny rozwój. Podobnie jak Polacy, są poddanymi imperiów: Austro-Węgier i carskiej Rosji. Studiują sztukę w Wiedniu i Petersburgu, czasem w Monachium czy Krakowie. I oczywiście – jak wszyscy artyści z peryferiów Europy, od Lizbony po Kijów – marzą o Paryżu. Sztuka prezentowana w pierwszej części wystawy (poświęconej okresowi przed wybuchem I wojny światowej) również rymuje się z twórczością artystów, którzy działali w tym samym czasie w Polsce. Ukraińscy twórcy, tacy jak Oleksandr Bohomazow, Wiktor Palmow czy Mychajło Żuk, malują w duchu postimpresjonizmu, odkrywają ekspresjonizm, eksperymentują z kubizmem. Tak malowano i rzeźbiono wtedy w całej Europie.

W ideę modernizmu wpisany jest jednak pewien paradoks. Z jednej strony był to ruch uniwersalny – jego ambicją było stworzenie sztuki przekraczającej granice państw i kultur narodowych. Artyści nowoczesności stanowili swego rodzaju międzynarodówkę, rozwijając wspólne idee od Madrytu po Odessę. Z drugiej strony wielu z nich poszukiwało w modernizmie ►

U góry: Aleksandra Ekster „Szkic kostiumu Bachantki do sztuki »Famira Kifaried« Innokientija Fiodorowicza Annienskiego" (1916).
Po lewej: Vadym Meller „Kompozycja" (1919–1920).





Od lewej: Rzeźba Alexandra Archipenki otwierająca wystawę. El Lissitzky „Kompozycja" (1918–1929). Mychajło Bojczuk „Mleczarka" (1922–1923).

lokalnego idiomu. Sposobu na połączenie awangardowych koncepcji estetycznych z własną tożsamością kulturową.

OD NOWA

Proces tworzenia ukraińskiej wersji modernizmu świetnie widać w dziełach prezentowanych na wystawie w Łodzi. Ukraińscy artyści włączają się w europejski projekt „wymyślania sztuki od nowa", jednocześnie zadając sobie pytanie o własne, szczególne miejsce w tym gwałtownie modernizującym się świecie.

Wczesne lata rozwoju ukraińskiego modernizmu pokrywają się z procesem rozpadu porządku politycznego, ustanowionego w Europie przez XIX-wieczne mocarstwa. Kulminacją tego kryzysu staje się I wojna światowa. I znów – trudno nie dostrzec analogii z historią Polski. Wojna była katastrofą, ale dla wielu narodów Europy Środkowo-Wschodniej otworzyła możliwość wybicia się na niepodległość, zbudowania własnych państw na gruzach upadających imperiów. Z tej szansy skorzystali zarówno Polacy, jak i Ukraińcy. Ci drudzy, wykorzystując rewolucyjny chaos w Rosji, już w styczniu 1918 roku proklamowali w Kijowie niepodległą Ukraińską Republikę Ludową. Przez kolejne trzy lata młode państwo będzie desperacko walczyć o ustalenie swoich granic i utrzymanie istnienia – z Polakami, z białogwardzistami, a przede wszystkim z bolszewikami. Kijów przechodzi z rąk do rąk, sojusze zmieniają się jak w kalejdoskopie. Ostatnia, decydująca wojna o suwerenność (toczona wspólnie z niepodległą Polską przeciwko bolszewickiej Rosji) zakończy się klęską. Pod koniec 1920 roku Ukraińska Republika Ludowa upada. Rok później przestaje istnieć całkowicie. W 1921 roku zachodnia część Ukrainy znajdzie się w granicach odrodzonej Rzeczypospolitej, a wschodnia – z Kijowem – zostanie wchłonięta przez Związek Radziecki.

Jest w tym pewna ironia: najciekawsza artystycznie część wystawy „W oku cyklonu" zaczyna się właśnie w momencie, gdy opowieść wkracza w lata 20. XX wieku – czyli tuż po klęsce ukraińskich marzeń o niepodległości. Ta dekada, rozpoczęta narodową katastrofą, okazuje się czasem rozkwitu awangardowej i modernistycznej sztuki. Źródła tego paradoksu należy szukać w polityce ZSRR wobec Ukrainy.

STRACONE POKOLENIE

Sowieci wprawdzie opanowali wschodnią część kraju, ale nie byli w stanie całkowicie podporządkować sobie społeczeństwa – w każdym razie nie od razu. Z początku musieli liczyć się z jego narodowymi aspiracjami. Ukraina, włączona w granice Związku Radzieckiego, otrzymuje więc pewien zakres autonomii – zwłaszcza w dziedzinie kultury. Równocześnie w młodym państwie bolszewików, które lubi posługiwać się hasłami postępu i roztaczać futurystyczne wizje idealnego społeczeństwa przyszłości, sztuka nowoczesna jest nie tylko tolerowana, lecz wręcz popierana przez państwo. Korzystają z tego ukraińscy moderniści. Kijów, a także Charków (który do 1934 roku pełni funkcję stolicy sowieckiej Ukrainy) stają się ważnymi ośrodkami awangardy, konstruktywizmu, nowego malarstwa i eksperymentalnej architektury. W 1922 roku Łeś Kurbas zakłada w Kijowie teatr Berezil – jedno z najciekawszych centrów sztuk performatywnych w Europie tamtego czasu. Działalność teatru odegrała też istotną rolę w rozwoju sztuk wizualnych – na wystawie w Łodzi możemy zobaczyć dokumentacje i projekty awangardowych scenografii oraz kostiumów autorstwa takich postaci jak Vadym Meller czy Aleksandra Ekster. Ta ostatnia twórczyni to kolejna ikona europejskiego modernizmu, która w zachodnich opracowaniach często figuruje jako artystka rosyjska, mimo że przed emigracją do Francji była mocno związana z Ukrainą – i to zarówno biograficznie, jak i emocjonalnie czy artystycznie. W Kijowie prowadziła własną pracownię, organizowała warsztaty, pracując z artystami ►

50

FPFF

GDYNIA MIASTO FILMU

unesco Member of the Creative Cities Network



50. FESTIWAL POLSKICH FILMÓW FABULARNYCH

22-27.09.2025 GDYNIA

ORGANIZATORZY

Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego

Filmoteka Narodowa Instytut Audiowizualny

Polski Instytut Sztuki Filmowej

Stowarzyszenie Filmowców Polskich

Prezydent Miasta Gdyni

Marszałek Województwa Pomorskiego

WSPÓŁORGANIZATORZY

Narodowe Centrum Kultury

TVP

MECENAS

Energa Grupa Orlen

SPONSORZY

Port Gdynia

Dr Irena Eris

PARTNERZY STRATEGICZNI

KGHM Polska Miedź

Mercedes-Benz BMG Goworowski

OGÓLNOPOLSCY PATRONI MEDIALNI

TVP

Jedynka Polskie Radio

Trójka Polskie Radio

ELLE

VIVA!

FILMWEB

zwierciadło

KINO

onet

wprost

Polska Press Grupa

LOKALNI PATRONI MEDIALNI

Radio Gdańsk

trojmiasto.pl

Dziennik Bałtycki

TVP3 Gdańsk

PARTNERZY GŁÓWNI

plus

HELIOS

Kino Polska

Gdyńskie Centrum Filmowe

Dofinansowano ze środków Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury
Współfinansowanie: Polski Instytut Sztuki Filmowej



Zofia Nalepińska-Bojczuk „Pacyfikacja zachodniej Ukrainy" (1930).

nieprofesjonalnymi. Rozwijała intensywne badania nad łączeniem nowoczesnych estetyk, zwłaszcza kubizmu, z ukraińską kulturą ludową. Inspiracja folklorem staje się jednym z najbardziej charakterystycznych rysów ukraińskiej nowoczesności – nawet w jej najbardziej awangardowej, futurystycznej postaci.

W Kijowie bywa El Lissitzky, wykłada urodzony w tym mieście Kazimierz Malewicz – inspirujący lokalne środowiska zainteresowane konstruktywizmem i suprematyzmem. Z kolei Mychajło Bojczuk, lider „bojczukistów", kontynuował rozpoczęte jeszcze przed I wojną światową eksperymenty, w ramach których łączył modernizm z inspiracjami sztuką bizantyńską. Bojczuk był nie tylko niestrudzonym animatorem życia artystycznego, wykładowcą i teoretykiem – to także twórca, w którego losach odbija się tragizm całego pokolenia ukraińskich ludzi kultury. Wraz z początkiem lat 30. w Związku Radzieckim następuje zmiana polityki artystycznej. Partia coraz agresywniej narzuca socrealizm jako obowiązujący styl. Awangarda, która w czasach rewolucji była wspierana, a później przynajmniej tolerowana, zaczyna być przez stalinowskie władze piętnowana jako wyraz burżuazyjnego odchylenia od bolszewickiej ortodoksji. Do końca dekady stanie się „kontrrewolucyjnym występkiem", za który można trafić do łagru.

Stalin nie zamierza dłużej tolerować kulturowej autonomii republiki. Narzędziami jej podporządkowania stają się terror i głód. W latach 1932–1933 Ukraina doświadcza jednej z największych katastrof humanitarnych XX wieku: wywołanego sztucznie przez sowieckie władze kryzysu żywnościowego, który pochłonie kilka milionów ofiar. Ta zbrodnia przejdzie do historii jako Hołodomor. To zresztą wstęp do dalszych represji – w połowie lat 30. rozpoczynają się masowe czystki wśród ukraińskich elit. Giną pisarze, naukowcy, działacze społeczni, a także setki artystek i artystów. Wśród nich – Mychajło Bojczuk i jego żona, pochodząca z Polski malarka i graficzka Zofia Nalepińska-Bojczuk. Zostają zamordowani przez NKWD w 1937 roku.

Ruch, który w latach 20. doprowadził do rozkwitu ukraińskiej kultury, przejdzie do historii jako Rozstrzelane Odrodzenie. Hołodomor był narodową katastrofą w skali totalnej. Masakra ukraińskich pisarzy, muzyków i artystów – przeprowadzona przez stalinowską machinę przemocy – była próbą zabicia nie tylko ludzi, lecz także kultury i tożsamości narodu.

W latach 20. sowiecka Ukraina zdawała się tworzyć lepsze warunki do rozwoju kultury narodowej niż część kraju znajdująca się w granicach Rzeczypospolitej. W Związku Radzieckim Ukraińcy mieli – wprawdzie zależną od Moskwy, ale jednak – republikę, w której przynajmniej formalnie byli u siebie i mogli tworzyć własne, narodowe instytucje. W Polsce zakres wolności był oczywiście większy, ale Ukraińcy mieli w niej status mniejszości, o czym przypominano im na każdym kroku. Kiedy jednak Stalin przystąpił do systematycznego niszczenia ukraińskiej tożsamości, ciężar narodowego życia artystycznego przeniósł się na emigrację oraz do Lwowa. Na wystawie „W oku cyklonu" tamtejsze środowisko reprezentują przede wszystkim artyści i artystki związani z grupą Artes. Wielonarodowy skład lwowskiej formacji odzwierciedlał charakter samego miasta: działali w niej twórcy, którzy identyfikowali się jako Polacy, Ukraińcy, Żydzi – wszyscy jednak byli modernistami.

WŁASNYM GŁOSEM

Narracja wystawy urywa się wraz z wybuchem II wojny światowej. To historia bez happy endu. A właściwie – bez zakończenia. Oglądając „W oku cyklonu", trudno bowiem oprzeć się wrażeniu, że opowiadana tu historia nadal trwa. Walka Ukraińców o prawo do uczestnictwa w europejskiej kulturze – tej, której fundamentem był modernizm – wciąż się toczy. I również dziś chodzi w tych zmaganiach o to, by w uniwersalnym języku sztuki wybrzmiał także ich własny, osobny głos. Podróżująca po świecie wystawa ma też inny wymiar: kiedy w Łodzi oglądamy skarby ukraińskiego modernizmu, znajdują się one daleko od grożących im rosyjskich bomb. Stawką projektu jest nie tylko pokazywanie światu, lecz również chronienie narodowego dziedzictwa. Rosjanie z premedytacją niszczą instytucje kultury i kolekcje sztuki. Pod tym względem nic nie zmieniło się od czasów Rozstrzelanego Odrodzenia.

Przez ostatnie 100 lat Rosja – w różnych wcieleniach – robiła wszystko, by zaprzeczyć istnieniu Ukrainy. Jak dotąd bezskutecznie. Wychodziłem z wystawy „W oku cyklonu" z nadzieją, że i tym razem przegra. Agresywne imperia mają bowiem pewną słabość: przeceniają znaczenie brutalnej siły, nie doceniając potęgi idei, obrazów i artystów. ●

Wystawa „W OKU CYKLONU. MODERNIZM W UKRAINIE"
w MS2 w Łodzi potrwa do 1 lutego 2026 roku.

Rubryka powstaje we współpracy z ASOM Collection.

ZDJĘCIA: NARODOWE MUZEUM SZTUKI UKRAINY, MUZEUM SZTUKI W ŁODZI, M.SOBOTKA.

Serwis popularnonaukowy Pulsar

POPULARYZATOR NAUKI 2024

projektpulsar.pl

Wszystko, co warto wiedzieć o nauce:

- **naukowe newsy** – najważniejsze odkrycia, najnowsze wyniki badań
- artykuły naukowe z bieżących wydań **„Polityki”**
- aktualne wydania **„Wiedzy i Życia”** – pisma, które od ponad 100 lat przybliża zdobycze nauki i techniki
- aktualne wydania **„Świata Nauki”** – polskiej edycji renomowanego pisma „Scientific American”
- bogate **archiwum tekstów** najlepszych dziennikarzy naukowych oraz ekspertów i badaczy w swoich specjalizacjach

...i jeszcze więcej:

- recenzje najgorętszych książek popularnonaukowych
- cotygodniowy newsletter Pulsara
- podkasty **„Pulsar nadaje”** – już ponad 140 rozmów z najciekawszymi polskimi naukowcami



MAŁGORZATA OWCZARSKA:
Wolność, równość, hydrowspólność – opowieść o błękitnej humanistyce



ZUZANNA ŚWIRAD:
Na brzegach niepewności, czyli co mówią klify

ANDRZEJ DZIEMBOWSKI:
Pac-Many rozkładamy na części pierwsze



Zaprenumeruj nas:
projektpulsar.pl

CZUŁY PUNKT

WARTO SIĘ PRZEKONAĆ, NA CZYM POLEGA FENOMEN HISTORYCZNEGO ARTYSTY, KTÓRY W XXI WIEKU PRZYCIĄGA DO MUZEÓW TŁUMY NICZYM GWIAZDA WSPÓŁCZESNEJ SZTUKI.



Obraz „Sielanka" (1885).

Trzecia i zarazem finałowa odsłona tej wystawy otworzyła się w pierwszej połowie sierpnia – najpierw pokazywano ją w Warszawie, potem w Poznaniu, teraz czas na Kraków. Trudno nie zauważyć, że od zeszłorocznej warszawskiej premiery monografia Józefa Chełmońskiego jest prawdziwym artystycznym hitem. Jej bohater, urodzony w 1849 roku realista, jeszcze za życia zyskał status malarza narodowego. I nie zdobył go, jak Jan Matejko, malując heroiczne wydarzenia z historii Polski – Chełmoński był piewcą wsi, twórcą rodzajowych scen z życia ludu, artystą rozkochanym w pejzażu i przyrodzie. Autor ikonicznych obrazów „Lecą bociany" i „Babie lato" w swoich czasach podbił światowe rynki wschodnioeuropejską egzotyką. W naszym kraju czytano go głębiej: trafił swoim podszytym romantyką realizmem w czuły punkt polskiej duszy. Od śmierci artysty świat zmienił się nie do poznania, ale nie stępiła się u nas wrażliwość na Chełmońskiego, czego najlepszym dowodem jest właśnie sukces tej wystawy, której zorganizowanie było możliwe dzięki współpracy trzech najstarszych i największych muzeów narodowych w Polsce. ■

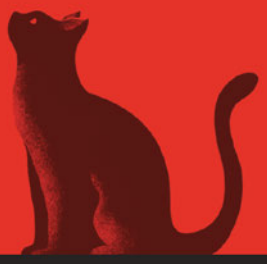
Wystawa „CHEŁMOŃSKI"
w Muzeum Narodowym w Krakowie potrwa do 30 listopada.

ZDJĘCIE: BOWERS MUZEUM.

Nowa seria.
Nowi bohaterowie.
Jeszcze lepsza intryga!



Nowa książka autora hitu Netflixa ***Czwartkowy Klub Zbrodni***.



Książka i ebook już w sprzedaży!

WYDAWNICTWO CZARNA OWCA

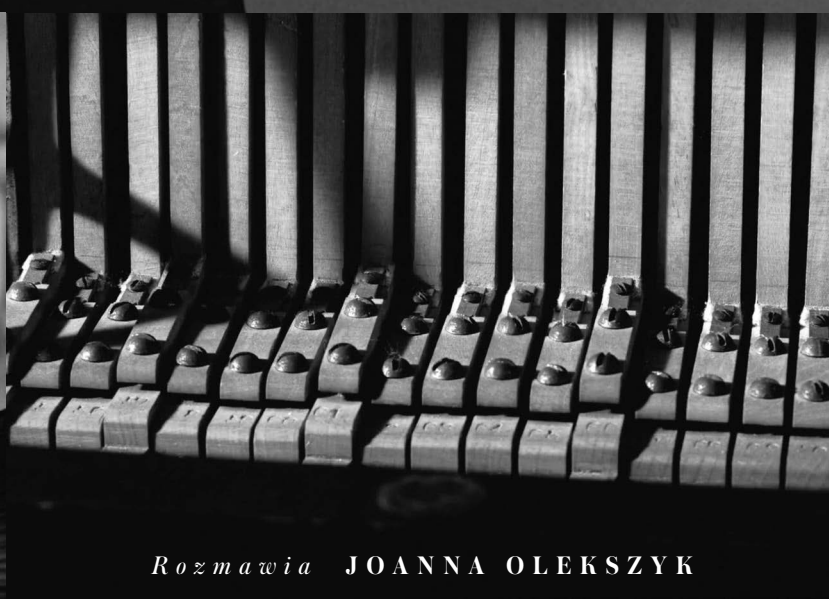
patroni medialni: lubimyczytać · kolor · PORTAL KRYMINALNY · Kultura Kryminału

KRÓTKI FILM O...

MAŁGOSIA BELA – MODELKA, ARTYSTKA, AKTORKA „CIELESNA". MUZA FOTOGRAFÓW I REŻYSERÓW. TAKŻE, A MOŻE PRZEDE WSZYSTKIM, SWOJEGO MĘŻA, PAWŁA PAWLIKOWSKIEGO. ICH KRÓTKOMETRAŻOWY „MUSE" TO FILM, W KTÓRYM OPOWIADAJĄ... NO WŁAŚNIE, O SOBIE?







Rozmawia **JOANNA OLEKSZYK**

Jak to jest, że film, który trwa sześć minut, w dodatku jest dostępny od marca na Mubi, więc pewnie sporo osób miało już okazję go zobaczyć, wypełnia wszystkie biletowane miejsca we wrocławskim Kinie Nowe Horyzonty? Jak sądzisz, po co ci wszyscy ludzie przyszli?

Oczywiście jedna część mnie mówi: bo chcieli spotkać się i pogadać z Pawłem Pawlikowskim. Druga: może chcieli posłuchać Marcina Maseckiego. A trzecia, że chcieli zobaczyć nas w tej właśnie konfiguracji, że byli ciekawi tego, co wspólnie wykombinowaliśmy.

I co o tym opowiecie...

A okazało się, że możemy opowiadać długo... A już na pewno dłużej, niż trwa sam film [śmiech]. Czyli najpierw były bardzo długie reklamy, potem sześć minut filmu, potem 10 minut cudownie grającego Marcina – dla mnie każdy jego występ jest solidną dawką dopaminy i najlepszym antydepresantem dostępnym na rynku bez recepty, a potem zaczęło się spotkanie.

Dorzuciłabym jeszcze czwartą odpowiedź: niektórzy przyszli tam właśnie dla ciebie. Na przykład ja. Może większość widzów chciała po prostu spotkać się z trojgiem artystów najlepszych w swojej dziedzinie. Topowym polskim reżyserem, topowym polskim muzykiem i topową polską modelką.

Na szczęście my chyba o sobie tak nie myślimy, i chwała Bogu! Reprezentujemy trochę osobne światy, ale rzeczywiście na podobnym poziomie zawodowstwa, a w tej filmowej etiudzie nasze światy na chwilę się połączyły.

Z pewnością cała wasza trójka jest gwarantem czegoś dopracowanego, przemyślanego...

Przemyślanego, ale niewykalkulowanego.

Powiedziałabym nawet, że to najbardziej spontaniczny i najbardziej radosny film Pawła Pawlikowskiego. Ma się wrażenie, jakby autentycznie się nim bawił.

Jest rzeczywiście radosny, ale jest w nim też mały dramat. I jako jeden z niewielu filmów Pawła dobrze się kończy [śmiech]. Oczywiście trzeba było go do tego najpierw namówić, a wręcz zaszantażować, jako że krótka forma nie jest czymś, w czym Paweł czuje się dobrze.

Czym się szantażuje Pawła Pawlikowskiego?

Po prostu przemawia się do jego zdrowego rozsądku. Powiedziałam: „Stary, przecież to jest historia o nas. Mamy domek na Hydrze, obok jest studio muzyczne, które należy do naszego przyjaciela, ściągnijmy Marcina i zróbmy z tym wszystkim coś fajnego, zamiast tylko siedzieć, popijać niedobre białe wino i hodować sobie wrzody żołądka". Poza tym kto inny jak nie nasza trójka rozumie się bez słów? Tak że czasem wystarczy jedno spojrzenie? Kto lepiej wie, na co drugie czy trzecie stać? Nie ma się czego wstydzić, że to będzie krótkie. A ponieważ, tak jak mówię, niczego nie kalkulowaliśmy, zrobiliśmy to po prostu dla siebie, może z niewielkim założeniem, że Marcinowi może się do czegoś przydać, bo pokaże go wreszcie jako seksownego aktora [śmiech].

Sądzę, że ludzie są stęsknieni takiej przyjacielskiej współpracy, ale też chyba po prostu was. To tak jakby ktoś spytał: „Hej, co u was słychać?", a wy byście odpowiedzieli tym filmem.

„Muse" rzeczywiście trochę nas odsłania, ale myślę, że mówi też o czymś dość uniwersalnym, czyli o relacji twórca – muza, także mężczyzna – kobieta. Bo to wcale nie jest takie oczywiste, kto się tu kim inspiruje i kto jest czyją muzą, kto tu komu przeszkadza, a kto szuka atencji. U nas to na pewno się zmienia, raz jest tak, a raz na odwrót. A ponieważ robienie tego filmu było jedną wielką zabawą, chcieliśmy, by też dla widzów stał się pewną formą eskapizmu na trudne czasy.

Paweł Pawlikowski mówił podczas spotkania, że robiąc „Muse", przypomniał sobie czasy studiów w filmówce, kiedy po prostu zbierało się znajomych i kręciło film.

Na planie było nas w sumie sześcioro. My z Pawłem mieszkaliśmy w naszym domu, a cztery pozostałe osoby w studiu muzycznym, w pokoikach przeznaczanych zwykle dla nagrywających tam muzyków lub na rezydencje dla aspirujących artystów. Wyglądało to tak, że spotykaliśmy się codziennie rano i od 10 do 13 kręciliśmy po jednej stronie studia, gdzie było akurat światło dzienne, a potem od 17 do 19 – z drugiej, do której przenosiło się słońce. W międzyczasie reszta szła pływać, a ja siedziałam w pełnym make-upie i się chłodziłam, żeby nie spłynął. Występowałam też po raz pierwszy w roli producentki. I wiesz, fajne było poczucie, że sprawdziłam się jako ktoś, kto te wszystkie sznurki ze sobą związuje. Lubię pracę w takich małych grupach, lubię przepływ twórczej energii. Jedyny stres brał się z tego, że ponieważ Hydra to wyspa bez samochodów, sprzęt wartości pół miliona euro był wnoszony do naszego studia na osłach. Staszek Cuske, autor zdjęć, zamykał oczy, kiedy to widział.

Czytałam komentarze ludzi, którzy oglądają waszego króciaka w kółko.

Sama sobie go czasem włączam, jak jest mi smutno. Zawsze poprawia mi nastrój. To był naprawdę świetny czas. W dodatku praca z Marcinem... Niewiele jest tak fascynujących osób i artystów. My z Pawłem często się kłócimy, przy wspólnej pracy wyłazi czasem to nasze ego, ale kiedy dołączył do nas Marcin, już nie miało znaczenia, kto co wymyślił i czy miał rację. Każdy robił to, co umie najlepiej, a w dodatku czerpał z innych – dla wspólnego dobra. Tęsknię za tamtą energią. Wyobrażam sobie, że jak Paweł robi długie metraże w ekipach liczących koło setki osób, to ona musi być sto razy większa, ale też pojawia się wtedy większa odpowiedzialność. My nie mieliśmy właściwie żadnej. Nikt na to nie czekał, nikt nawet nie wiedział, że coś takiego powstaje.

Nikt nie prosił, wszyscy potrzebowali. Mówisz o tym filmie: kreskówka.

Bo on nie tylko bawi, ale też wyzwala w ludziach chęć rozmawiania na bardzo wiele tematów. Na przykład na temat roli ►





„Niewiele jest tak fascynujących osób i artystów" – Małgosia Bela o Marcinie Maseckim, pianiście, z którym występuje w „Muse".

kobiety w sztuce i w związku. Można o tym naprawdę długo gadać, choć to przecież miniaturka.

Może na tym polega jej siła, każdy sobie może w nią włożyć własną historię albo dopowiedzieć ciąg dalszy. Mnie ten film zaskoczył. Ty mnie zaskoczyłaś, bo byłaś w nim zabawna. Nie tego się spodziewałam po „zimowej dziewczynie", jak lubisz siebie nazywać. Czyli zawsze wszystko ogarniającej, superprzygotowanej, raczej chłodnej profesjonalistce.

Tak, nie bałam się tu śmieszności. Już sam pomysł był bardzo zabawny, że pokażemy muzyka i jego muzę, która przeszkadza mu w pracy. Marcin gra na pianinie, ale jednocześnie gra, że jest tym tak bardzo zajęty. Muza, czyli ja, krąży wokół niego niczym natrętna mucha, którą on niecierpliwie przegania, ale jednocześnie podoba mu się to, że jest obok. Kiedy kątem oka widzi, że muza stoi na parapecie, udaje, że go to nie rusza, ale kiedy ona nagle znika, od razu wstaje jej szukać.

Natalia Grzegorzek, która jest żoną Łukasza Grzegorzka, ale i producentką jego filmów, podczas wrocławskiej premiery ich „Trzech miłości" powiedziała, że dziękuje mu za to, że nigdy się z nim nie nudzi. Pomyślałam, że wy z Pawłem moglibyście podziękować sobie za to samo...

Zawsze coś kombinujemy, nawet jak idziemy na spacer z psem. Mam na telefonie inny film, który Paweł nagrał na Hydrze, nieomalże western. Występują: mój pies, kura z pięcioma kurczętami i kot. Byłam wtedy na planie zdjęciowym, gdzie – jak to na planie – zdarzały się co chwila jakieś mniejsze i większe dramaty, na co Paweł wysłał mi właśnie ten nakręcony komórką film i napisał: „A u nas takie dramaty". Czuć tu nerw prawdziwego dokumentalisty – Paweł potrafi wokół, wydawałoby się, błahego, codziennego zdarzenia stworzyć całą narrację. Tak, zdecydowanie nie umiem się z nim nudzić, jego mózg ciągle pracuje, ja jednak częściej się wyłączam albo czymś ogłupiam.

Ciekawe, co on by do tego dorzucił...

Czasem spojrzę na niego, jakoś dziwnie stanę lub siądę – i już widzę, że sięga po aparat albo kamerę. „Zrób coś jeszcze" – prosi. Tak, to jest fajne.

Pomyślałam, że to spotkanie na festiwalu Nowe Horyzonty pokazało też, że wszyscy bardzo czekają na kolejny długometrażowy film Pawła Pawlikowskiego. A skoro zdarza wam się wspólnie pracować przy niektórych projektach...

Byłam zaangażowana w poprzedni projekt Pawła, „Island", który ostatecznie nie doszedł do skutku z powodu strajku aktorów. Paweł pracuje teraz nad filmem o Tomaszu Mannie i jego córce, a czy zrobimy jeszcze coś razem... No, trzeba coś wymyślić.

Co ci daje aktorstwo, czego nie dają ci inne rzeczy, które robisz w życiu? Występujesz w filmach od ponad 20 lat, niewiele dłużej jesteś w modelingu. Od początku te dwie ścieżki były dla ciebie istotne.

Wydawało mi się nawet, że aktorstwo będzie ważniejsze. Mam poczucie, że znalazłam swoją drogę – gram ciałem, twarzą, pozując do zdjęć. I lubię to swoje aktorstwo. Kiedy debiutowałam u Małgosi Szumowskiej w „Ono", bazowałam głównie na sobie. Cała moja praca polegała na tym, by niczego nie udawać, tylko po prostu być przed kamerą. A ja bardzo lubię aktorstwo, w którym jest pewna przesada, rodem z kabaretu albo z kina niemego.

Czyli takie właśnie jak w „Muse".

W nim mogę wykorzystać te dwadzieścia parę lat pracy przed obiektywem i grania ciałem, ale też pantomimę. W tym się czuję naprawdę dobra. W graniu naturalistycznym zawsze będę miała kompleks amatora czy impostera, kogoś, kto nie skończył szkoły aktorskiej, kto ma wadę wymowy, kto nigdy nie wystąpił w teatrze. Natomiast w graniu bardziej ekspresjonistycznym mam spore doświadczenie. I dzięki temu nie nudzę się też jako modelka.

Jesteś już na takim etapie życia, że robisz tylko rzeczy, które naprawdę cię pociągają? Dla czystej frajdy, przyjemności?

Nie, robię też rzeczy po prostu dla zarobku, ale jednocześnie zawsze sprawia mi to radość. Powiedziałabym, że jestem na etapie, w którym jestem dumna ze wszystkiego, co robię, bo wiem, że robię to dobrze. ●

MAŁGOSIA BELA rocznik 1977. Top modelka. Pozowała największym fotografom, ale też stawała przed kamerami największych twórców. Rok temu świętowała 25-lecie swojej kariery w modelingu albumem „Malgosia Bela. Winter Girl". Prywatnie mama 21-letniego Józefa, żona reżysera Pawła Pawlikowskiego.

KADRY Z FILMU „MUSE" / MATERIAŁY PRASOWE/ MUBI.

MODA i URODA

Przewodnik



Bonnie Cashin pozuje na tle swoich szkiców podczas wystawy w Londynie (grudzień 1966).

FERRAGAMO

UBRANIA na ŻYCIE

Drogie Czytelniczki, jeśli jeszcze nie słyszałyście o Bonnie Cashin, to najwyższa pora to zmienić, bo amerykańska projektantka, mimo że nie żyje od 25 lat, nadal pośrednio dyktuje, co powinnyśmy nosić, a tegoroczna jesień nie jest tu wyjątkiem. Prezentowane w tym sezonie na wybiegu dzianinowe zestawy (Ferragamo), płaszcze z obszernymi szalami (Balmain), wełniane poncza wykończone skórzaną lamówką (Tod's), swetry z wysokim golfem zakładanym na głowę jak kaptur (Dries Van Noten) – to tylko kilka z projektów, które jako pierwsza do mody *ready-to-wear* wprowadziła Cashin. Nazywana „matką amerykańskiej mody sportowej", zaczynała w Hollywood jako projektantka kostiumów teatralnych i filmowych. Uważała jednak, że o wiele większą sztuką niż tworzenie kostiumów scenicznych jest projektowanie użytkowych ubrań dla nowoczesnych kobiet, dlatego kiedy wygasł jej kontrakt ze słynną wytwórnią filmową 20th Century Fox, w 1952 roku założyła własną markę odzieży Bonnie Cashin ►

ZDJĘCIA: SPOTLIGHT, LAUNCHMETRICS, EAST NEWS.


ANTEPRIMA


LOUIS VUITTON


COACH


BALMAIN

Design. Pomysłów miała tyle, że chętnie projektowała też na zlecenie innych marek z różnych segmentów, m.in. Hermès, Coach i Samsonite, co pokazuje, jak wszechstronną twórczynią była.

Cashin wyprzedzała swoje czasy. Po zdobyciu w 1972 roku prestiżowej w świecie mody nagrody Coty Hall of Fame otworzyła The Knittery, firmę ręcznie dzierganych elementów odzieży. Współpracowała z małymi manufakturami z Irlandii, Szkocji i Włoch, a jej priorytetem było zapewnienie zatrudnienia osobom marginalizowanym na rynku pracy (ludziom starszym, niepełnosprawnym, przebywającym w zakładach karnych). Ręcznie dziergane swetry, na których metkach osobiście pisała: „Pielęgnuj to przez lata – noś z radością", ze względu na cenę były dostępne wyłącznie w luksusowych sklepach, jak Saks Fifth Avenue w Nowym Jorku i Liberty of London.

Misją Cashin było tworzenie funkcjonalnych, ponadczasowych i wygodnych ubrań na co dzień, które można nosić latami, a potem przekazać córkom. Projektantka spopularyzowała m.in. poncho. Jego pierwszy model powstał z samochodowego koca, w którym wycięła otwór na głowę, by móc się nim otulić podczas jazdy kabrioletem. W 1975 roku w ramach marki The Knittery projektantka wprowadziła kolekcję Seven Easy Pieces – wykonaną z czarno-białych dzianin kapsułową garderobę, składającą się ze spodni, dwóch spódnic, trzech topów i poncza – którą można nosić od rana do wieczora o każdej porze roku. Cashin zaproponowała Zachodowi ideę „warstwowania", którą przywiozła z jednej z podróży do Japonii. Usłyszała tam, że w ciepłe dni Japończycy mówią o „jednowarstwowym dniu", a w chłodne – o „dziewięciowarstwowym". Sama żartobliwie określała to jako „striptease w odwrotnej kolejności". Projektantka była znana z łączenia kontrastujących materiałów, takich jak tweedy z kratą, zamsz, moher, wełniany dżersej ze skórą, którą jako pierwsza wprowadziła do mody luksusowej. Jej obszerny skórzany płaszcz z kapturem, zaprojektowany w 1953 roku dla marki Sills & Co, okazał się bestsellerem i został okrzyknięty „Fordem świata mody".

Co jeszcze współczesna branża modowa zawdzięcza Cashin? Na przykład popularne modele torebek, m.in. torbę *tote*, inaczej nazywaną *shopper bag*, torbę worek na ramię, torbę portmonetkę oraz taką, która za pomocą paska można umieścić na biodrach. Wszystkie powstały po to, by „uwolnić" ręce zapracowanych kobiet. W projektach akcesoriów Cashin jako pierwsza używała przemysłowych zapięć, takich jak odlane z mosiądzu obrotowe zamki, klamry i zatrzaski. Od początku lat 60. do 1974 roku była pierwszą projektantką torebek dla marki Coach, tchnęła w jej linię nowe życie dzięki intensywnym kolorom, szerokim paskom, doczepianym portmonetkom i praktycznym przegródkom na suwak. Niestandardowe zapięcia wykorzystywała również przy wykańczaniu odzieży. Kiedy zorientowała się, że nie jest w stanie jednocześnie nieść martini i wchodzić po schodach bez potykania się o jedną ze swoich ulubionych długich spódnic, dodała po jej bokach zapięcia od psiej smyczy. Tak powstał jeden z jej najbardziej rozpoznawalnych projektów. Nie dziwi więc, że bardzo podobny pomysł pojawił się dwa lata temu w kolekcjach m.in. Hermès i Loewe, bo Bonnie Cashin do dziś pozostaje jedną z najczęściej kopiowanych amerykańskich projektantek. By się o tym przekonać, wystarczy odwiedzić instagramowy profil „cashincopy". Prowadzi go Stephanie Lake, autorka pierwszego albumu poświęconego twórczości Bonnie Cashin, zatytułowanego „Bonnie Cashin: Chic Is Where You Find It", której projektantka udzieliła wyłącznego i nieograniczonego dostępu do swojego archiwum. ●



Szefowa działu mody **Gabriela Czerkiewicz**

TRENDY SEZONU

JESIEŃ/ZIMA *2025*



1. Kapelusz **KURT GEIGER** *249 zł.* **2.** Płaszcz **RESERVED** *499 zł.* **3.** Kolczyki **POLIMERY JEWELLERY** *119 zł.* **4.** Kurtka **GANNI** *1699 zł.* **5.** Spodnie **BIMBA Y LOLA** *550 zł.* **6.** Sukienka **GUESS** *679 zł.* **7.** Torebka **KAZAR** *949 zł.* **8.** Buty **VANDA NOVAK** *1390 zł.* **9.** Buty **BALAGAN** *699 zł.*





Bonnie Cashin w trakcie prezentacji swojej kolekcji dla Philipa Sillsa (1969).



ROBERTO CAVALLI

TOTAL PRINT

Sukces lamparciego wzoru tkwi w jego dwuznacznej naturze – z jednej strony przyciąga wzrok, z drugiej jest tak klasyczny jak mała czarna. W tym sezonie stawiamy na maksymalizm i nosimy go od stóp do głów. Pomysł nie jest nowy. W 1969 roku Bonnie Cashin zaprezentowała efektowny cętkowany komplet: spódnicę, żakiet i prototyp pasującej do nich torby na ramię.





BAZA WSZYSTKIEGO

Dla Cashin kolor beżowy odgrywał kluczową rolę w zaproponowanej przez nią idei warstwowania. Beż jest neutralny i elegancki zarazem, przez co stanowi doskonałe tło dla wyrazistych kolorów. Poza tym filozofia Cashin koncentrowała się na tworzeniu ubrań, które będą trwać niezależnie od chwilowych trendów. Bawełniane spodnie, zamszowe kurtki i cienkie kaszmirowe swetry w odcieniach taupe, écru czy nude nie tylko przetrwają próbę czasu, ale też zaliczają się do garderoby całorocznej.



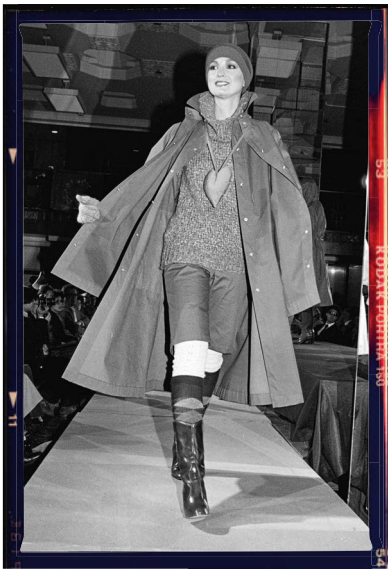




1. Okulary **CARRERA** *780 zł.* **2.** Kurtka **FRAME/BREUNINGER.COM** *3375 zł.* **3.** Sweter **FALCONERI** *999 zł.* **4.** Spódnica **RALPH LAUREN** *969 zł.* **5.** Bransoletka **LILOU** *139 zł.* **6.** Spodnie **VINCE** *1989 zł.* **7.** Koszula **VISTULA** *399 zł.* **8.** Pierścionek **APART** *179 zł.* **9.** Kamizelka **C&A** *139 zł.* **10.** Zegarek **HERBELIN VE AVENUE/W.KRUK** *1830 zł.* **11.** Buty **BALAGAN** *799 zł.* **12.** Buty **BOSS** *1199 zł.* **13.** Buty **L37** *899 zł.* **14.** Buty **UGG/EOBUWIE.PL** *649 zł.*



ALTUZARRA



Pokaz kolekcji prêt-à-porter Bonnie Cashin na jesień 1978 roku.



BALMAIN BURBERRY CALVIN KLEIN BALMAIN BRANDON MAXWELL

WIELKOŚĆ MA ZNACZENIE

Cashin uwielbiała oversize'owe płaszcze z ciężkich materiałów za to, że ich obszerna forma w ciekawy sposób układa się na sylwetce, a dodatkowo zapewnia swobodę ruchów i komfort, bo w zależności od warunków atmosferycznych możemy nosić go pojedynczo lub z dodatkowymi warstwami, na przykład z cienką puchową kurtką.



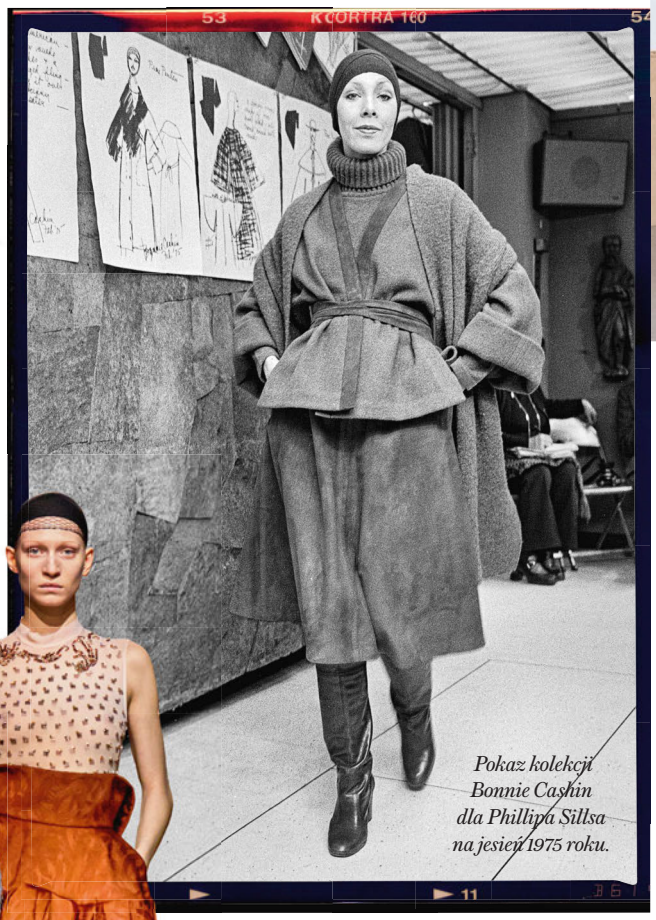
1 2 3 4 5 6

1. HARRIS WHARF LONDON *3849 zł.* **2. COS** *1000 zł.* **3. STRADIVARIUS** *349 zł.* **4. GUESS** *1815 zł.* **5. NEXT/ZALANDO.PL** *638 zł.* **6. MARC CAIN** *3499 zł.*

DŁUGOŚĆ NA KAŻDĄ OKAZJĘ

Spódnica midi to idealne przejście między stylizacją na dzień i na wieczór. Niezastąpiona w zestawach do pracy, po godzinach zada szyku w towarzystwie cekinowego topu lub jedwabnej bluzki z bufiastymi rękawami. Nie inaczej myślała Bonnie Cashin, która w 1956 roku stworzyła linię Skirtings poświęconą wyłącznie luksusowym, limitowanym edycjom spódnic (w tym midi) idealnych na przyjęcia i spotkania towarzyskie.


GUCCI


Pokaz kolekcji Bonnie Cashin dla Phillipa Sillsa na jesień 1975 roku.


BRANDON MAXWELL


ANTEPRIMA


FENDI


ASHLYN


ANREALAGE


1


2


3


4


5

1. OUI *819 zł.* **2. LEVI'S** *399 zł.* **3. C&A** *99 zł.* **4. MARC CAIN** *1149 zł.* **5. MRS & HUGS** *1299 zł.*







MASZ BOSKO NIE MASZ NUDY

PREMIERA KOLEKCJI JUŻ 15.09.2025

PRODUKTY ZNAJDZIESZ W SKLEPACH:

1minute Virgin inmedio RELAY



1



2

1. Sukienka **GUESS** *755 zł.* **2.** Sukienka **TATUUM** *304 zł.* **3.** Sweter **BERENIKA CZARNOTA** *1980 zł.* **4.** Sweter **H&M** *319 zł.* **5.** Sweter **FALCONERI** *2499zł.* **6.** Sweter **ROBOTY RĘCZNE** *1960 zł.*



Kolekcja dzianinowa autorstwa Bonnie Cashin (1981).



STELLA MCCARTNEY



3



4



5



6



VERSACE



ANTEPRIMA

SEZON GRZEWCZY

W chłodne dni nic nie otula lepiej niż naturalne włókna. Wiedziała o tym Bonnie Cashin, która przez lata współpracowała ze szkocką firmą Ballantyne Cashmere, i wiedzą o tym współcześni projektanci, bo to kolejna jesień, kiedy lansują m.in. kaszmirowe tuniki o mniej lub bardziej dopasowanych fasonach. W tej roli sprawdzi się także obszerny wełniany sweter, który nosimy solo lub w zestawie z leggingsami.

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE.

FLOS-LEK
LABORATORIUM

stop Naczynka

TROSKA O SKÓRĘ WRAŻLIWĄ, NADREAKTYWNĄ, ZACZERWIENIONĄ



wizaz.pl
wybrane recenzje
Wizażanek*

„Od zawsze walczę z naczynkami. Nie znalazłam do tej pory kosmetyków, które działałyby wszechstronnie tak jak stopNaczynka Floslek. Po nich moja skóra jest nawilżona, naczynka mniej widoczne. Czuję się uwolniona od problemu."

anias8888

„Genialna seria, która w krótkim czasie koi i uspokaja naszą cerę. Długotrwale nawilża, odżywia i co najważniejsze faktycznie naczynka stały się mniej widoczne."

Joannaant

DO 96% składników pochodzenia naturalnego

PETA APPROVED
Vegan | Global Animal Test Policy

www.floslek.pl

ROSSMANN
Moja Drogeria



MODEL PRZYJAZNY SYLWETCE

Krótki żakiet to elegancka odpowiedź na popularne od kilku sezonów, m.in. za sprawą marki Jacquemus, dzianinowe bolerka. Noszony w zestawie ze spódnicą lub spodniami z wysokim stanem, pasuje każdemu – bez względu na rozmiar i typ figury. Być może za jakiś czas ewoluuje on w równie efektowny żakiet o kroju hiberboli – krótki z przodu i wyraźnie dłuższy z tyłu, który Cashin zaprojektowała w latach 70. XX wieku.



1. COS *700 zł.*
2. RICH & ROYAL *999 zł.* **3. LAURELLA** *251 zł.* **4. GANNI** *2110 zł.*
5. GINA TRICOT *256 zł.*
6. BERSHKA *179 zł.*
7. PHASE EIGHT/ BREUNINGER.COM *679 zł.* **8. GUESS** *695 zł.*



1


2


3


4


5


6


7


8



93% KOBIET POLECI PRODUKTY SERII SWOJEJ PRZYJACIÓŁCE.

vitamin C 3x ACTION

PETA APPROVED Global Animal Test Policy

*Wyniki zostały przygotowane na podstawie testu przeprowadzonego w serwisie wizaz.pl na grupie 98 kobiet w okresie czerwiec-lipiec 2023r.



1



2



3



4



5



6









PIĘKNO UŻYTKOWE

Bonnie Cashin z pewnością doceniłaby modele torebek z jesiennych kolekcji Burberry, Louis Vuitton, Antonio Marras. Amerykańska projektantka uważała bowiem, że torebki nie powinny być jedynie dekoracyjnym dodatkiem, ale przede wszystkim praktycznym akcesorium do noszenia wszystkich najpotrzebniejszych rzeczy.

1. LIEBESKIND *1699 zł.*
2. COCCINELLE *1399 zł.* **3. CHYLAK** *1890 zł.* **4. MAKO** *1390 zł.* **5. ATOMY** *1780 zł.*
6. MANDEL *1700 zł.* **7. COACH** *3200 zł.*



7

ZDJĘCIA: SPOTLIGHT, LAUNCHMETRICS, GETTY IMAGES/GALLO IMAGES, EAST NEWS, KAROLINA SZCZEPOCKA, MATERIAŁY PRASOWE.

WP kobieta

#WSZECHMOCNE



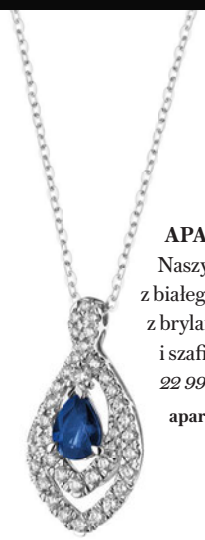
4. edycja

Plebiscytu #Wszechmocne

Oddajemy głos kobietom,
mówimy o ich sukcesach i wspólnie
nagradzamy ich osiągnięcia!

Sponsor strategiczny: APART.pl





APART
Naszyjnik
z białego złota
z brylantami
i szafirem
22 990 zł,
apart.pl



APART
Kolczyki z białego złota
z brylantami i szafirami
26 990 zł,
apart.pl



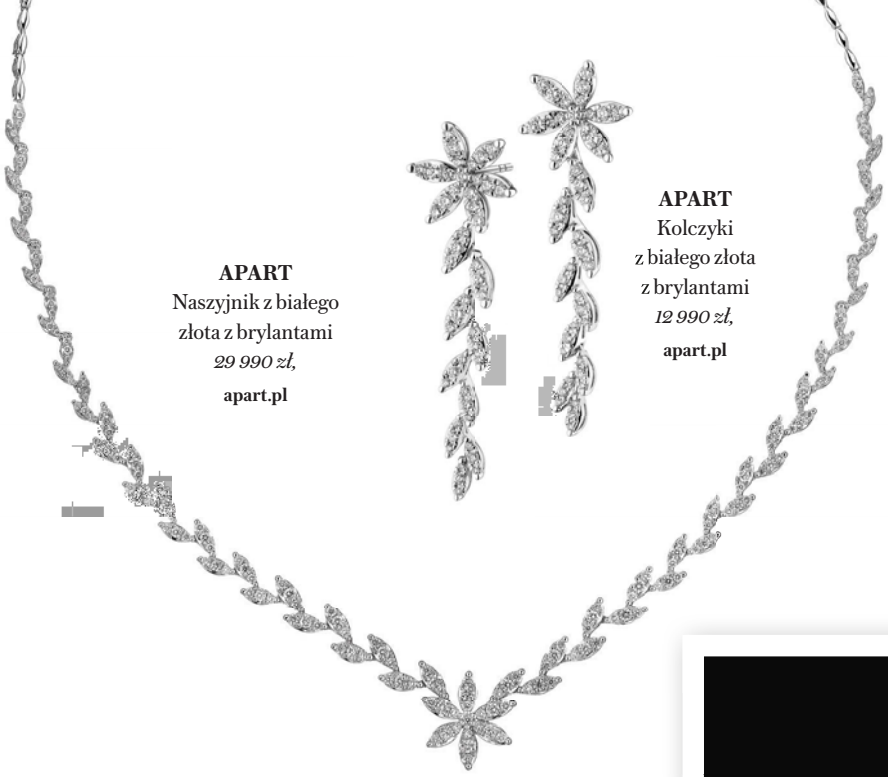
APART
Bransoletka z białego złota z brylantami
13 590 zł,
apart.pl

W PEŁNYM BLASKU

WRAZ Z NADEJŚCIEM JESIENI APART PREZENTUJE NOWĄ ODSŁONĘ EKSKLUZYWNEJ KOLEKCJI HIGH JEWELLERY. TWORZONA Z PASJĄ I SZACUNKIEM DLA PONADCZASOWYCH KAMIENI SZLACHETNYCH LINIA POTWIERDZA PRZYWIĄZANIE MARKI DO TRADYCYJNEGO RZEMIOSŁA.

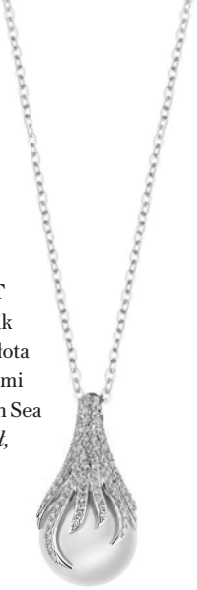
Motywem przewodnim kolekcji High Jewellery by Apart nadal pozostają najwyższej jakości diamenty, w tym rzadkie diamenty Fancy Light Yellow. Jubilerzy Apart sięgnęli również po perły South Sea oraz kolorowe kamienie szlachetne, takie jak szafiry, rubiny, szmaragdy czy tanzanity. Wśród propozycji na nowy sezon znalazły się m.in. zachwycające blaskiem naszyjniki idealne na wielkie wyjścia, wiszące kolczyki z białego i żółtego złota pięknie rozświetlające i podkreślające kształt twarzy, szykowne broszki oraz bransoletki tenisowe, które swoją nazwę zawdzięczają Chris Evert – amerykańskiej tenisistce, zwyciężczyni 18 turniejów wielkoszlemowych. W nowej odsłonie kampanii wizerunkowej linii High Jewellery możemy dostrzec polską top modelkę Annę Jagodzińską.

Biżuteria Apart dostępna jest w salonach firmowych i online na Apart.pl



APART
Naszyjnik z białego złota z brylantami
29 990 zł,
apart.pl

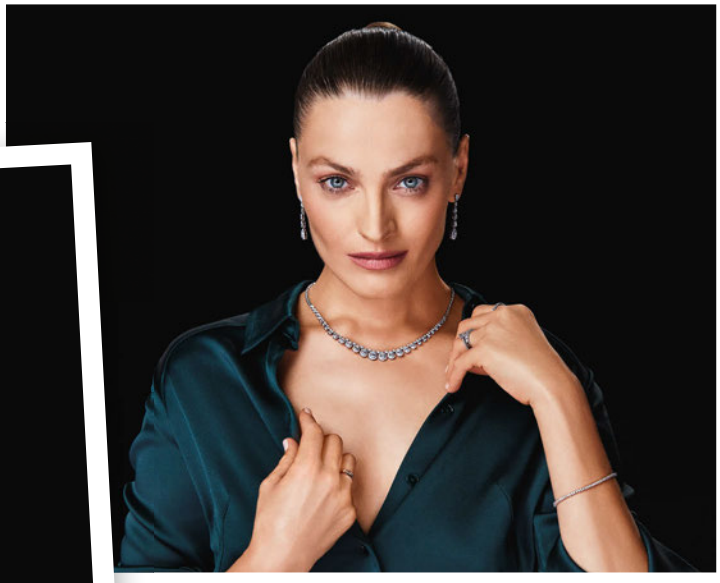
APART
Kolczyki z białego złota z brylantami
12 990 zł,
apart.pl



APART
Naszyjnik z białego złota z brylantami i perłą South Sea
25 990 zł,
apart.pl



APART
Kolczyki z białego złota z brylantami i perłami South Sea
52 990 zł,
apart.pl







APART
Zawieszka z białego złota z diamentami
23 990 zł,
apart.pl



APART
Pierścionek z białego złota z diamentami
23 990 zł,
apart.pl



APART
Kolczyki z żółtego i białego złota z brylantami
10 590 zł,
apart.pl



APART
Bransoletka z żółtego i białego złota z brylantami
26 990 zł,
apart.pl

APART.pl

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE



KASIA *i* TOMEK

KOSTIUMOGRAFKA **KATARZYNA LEWIŃSKA** I PROJEKTANT **TOMASZ OSSOLIŃSKI** STWORZYLI DUET, JAKIEGO W POLSKIM KINIE JESZCZE NIE BYŁO.

Tekst **GABRIELA CZERKIEWICZ** *Zdjęcia* **AGA BILSKA**

W Hollywood współpraca kostiumografów ze znanymi projektantami jest powszechnym zjawiskiem. Na przykład Catherine Martin i Miuccia Prada wspólnie odpowiadały za kostiumy do filmów „Wielki Gatsby" (2013) oraz „Elvis" (2022), a Sandy Powell i Giorgio Armani ubrali bohaterów „Wilka z Wall Street" (2013). Armani, wielki fan kina, stworzył kostiumy do niemal 200 produkcji. „Amerykański żigolak" (1980), w którym Richard Gere nosi perfekcyjnie skrojone garnitury od Armaniego, uważany jest za pierwszą hollywoodzką produkcję, w której moda odegrała kluczową rolę w budowaniu postaci.

RENESANS POLSKIEJ KINEMATOGRAFII

Polskie kino nie ma wielkiej tradycji projektowania kostiumów, niewiele było bowiem scenariuszy, które pozwalałyby kostiumografom na twórczą ekspresję, a nawet jeśli już były, to ograniczeniem zwykle pozostawał budżet. Nie licząc kilku produkcji, jak „Krzyżacy", „Lalka", „Ogniem i mieczem" czy „Ziemia obiecana", większość powojennych filmów była grana w gotowych strojach z danego okresu, bywało nawet, że aktorzy przychodzili na plan we własnych ubraniach.

Te czasy już dawno minęły, a sytuacja polskiej branży filmowej nigdy nie wyglądała tak dobrze jak dzisiaj. „Środki zainwestowane w produkcję filmową wzmacniają polską gospodarkę i rynek pracy, ale także przekładają się na rozwój klasy kreatywnej, rozwijając talenty w wielu obszarach kultury i sztuki" – mówi dr Marta Materska-Samek z Instytutu Kultury Uniwersytetu Jagiellońskiego, współautorka raportu opublikowanego w 2023 roku przez firmę Olsberg SPI i Krajową Izbę Producentów Audiowizualnych. Z raportu wynika, że wydatki na produkcję polskich filmów i seriali przekraczają rocznie 2,5 miliarda złotych i odgrywają ważną rolę we wzroście krajowej gospodarki. Dane nie kłamią: jedna złotówka wydana w Polsce na produkcję audiowizualną generuje wpływ ekonomiczny o łącznej wartości blisko 3,5 złotego. Odpowiadają za to m.in. popularne serwisy streamingowe, które z roku na rok zamawiają coraz więcej polskich treści oryginalnych. W efekcie powstaje dziś więcej interesujących scenariuszy i wysokiej jakości produkcji filmowych, które dają kostiumografom ciekawe wyzwania twórcze.

Do takich produkcji należy serial Netfliksa „1670" – ukazująca życie polskiej szlachty satyra historyczna w reżyserii Macieja Buchwalda i Kordiana Kądzieli (piszemy o nim na stronie 40). Kostiumografka Katarzyna Lewińska do pracy nad garderobą postaci zaprosiła Tomasza Ossolińskiego, projektantka słynącego z kunsztu krawiectwa miarowego. Para poznała się ponad 10 lat temu podczas kręcenia reklamy telewizyjnej z Juliette Binoche. Kasia zamówiła u Tomka przygotowanie stroju pilotki i garnituru dla francuskiej aktorki. W 2021 roku zadzwoniła ponownie z prośbą o zaprojektowanie sukni dla Mai Ostaszewskiej do pierwszej części filmu „Teściowie", a później jeszcze przy okazji produkcji „Silent Twins" (2022), „IO" (2022) i „Joiki" (2023). Duet połączyła głęboka fascynacja kinem, wzajemne zrozumienie i przyjemność wspólnego tworzenia. „Projektanci tacy jak ja noszą w sobie cichą potrzebę stworzenia czegoś dla filmu. Zrealizowanie projektów Kasi było jak spełnienie marzeń, bo dzięki niej mam możliwość trwania w tej magii kina" – mówi Tomek. Pragnienie projektowania kostiumów filmowych towarzyszy Tomkowi od czasu jego debiutu w 1993 roku, który sam nazywa „rokiem genialnego kina". Wówczas na ekrany polskich kin trafiły dwa ulubione filmy projektanta: „Skaza", nakręcona na podstawie powieści o tym samym tytule, i „Indochiny" – francuska wersja opery „Madame Butterfly" z Catherine Deneuve w roli głównej.

W przypadku Kasi przełomowa okazała się filmowa adaptacja powieści historycznej „Orlando", będącej połączeniem fikcyjnej biografii, filozoficznego eseju i satyry na społeczne konwenanse. To właśnie po obejrzeniu „Orlanda" Kasia zapragnęła zostać kostiumografką. Sandy Powell, autorka kostiumów do filmu, do dziś pozostaje jej ulubioną twórczynią w tej dziedzinie.

UBIERANIE HISTORII OD NOWA

Rozpoczynając pracę nad kostiumami do „1670", Tomek szybko zorientował się, że bycie projektantem i kostiumografem to dwa zupełnie różne światy. W modzie tworzy się produkt zwykle dla anonimowego odbiorcy, z intencją sprzedaży, natomiast kostiumografia polega ►



Na zdjęciu: Bomberka w kurki, którą Tomek uszył z tkaniny zaprojektowanej przez Kasię na potrzeby drugiego sezonu „1670".


1


2


3

Na zdjęciach:
1. Projekt kostiumu kupca narysowany przez Kasię.
2. Serialowa Zofia w kostiumie z odcinka „Dożynki" – na gorsecie paw ręcznie haftowany przez Tomka.
3. Serce na sukni Zofii ręcznie wyhaftował koralikami Tomek.

na budowaniu postaci poprzez kostium w połączeniu z całym uniwersum filmowym. „W kinie sama pięknie zaprojektowana sylwetka to za mało, trzeba wiedzieć, jakie zestawienia faktur i kolorów w danym momencie opowieści »polubi oko kamery«" – wyjaśnia Tomek. Kostium nie powstaje wyłącznie na podstawie scenariusza i indywidualnej wizji kostiumografa, ale jest też wypadkową rozmów z reżyserem, scenografem, operatorem i aktorami. „Na początku musieliśmy nauczyć się z Tomkiem wspólnego języka estetycznego i narracyjnego, bo kostium poza tym, że powinien być malarstwem i pięknie się fotografować, nawet jak jest kostiumem żebraka, to przede wszystkim musi mieć sens narracyjny i psychologiczny. Oboje jesteśmy specjalistami w swoich dziedzinach, ale sporo nas różni. Ja z wykształcenia jestem projektantką kostiumów scenicznych ze specjalizacją operową, Tomek natomiast ma ponad 30-letnie doświadczenie, wiedzę i talent w kreowaniu mody. Lubię to porównywać do wspólnej wyprawy w góry: ja jestem dobra we wspinaniu się w Patagonii, Tomek do tej pory wolał wspinaczkę w Alpach. Teraz ruszamy razem w nowe góry i uczymy się wspólnie, jak wejść na kolejny szczyt. Cały czas wymieniamy się wiedzą o plastyczności, konstrukcji, proporcjach. Jest to bardzo ciekawe i świetnie się uzupełniamy" – tłumaczy Kasia.

CHMURKI CZY KURKI?

Kostiumami, które Kasia i Tomek przygotowali wspólnie na potrzeby pierwszego sezonu serialu „1670", zachwycano się równie często, co grą aktorską, błyskotliwymi dialogami i satyrycznymi odniesieniami do polskiej historii. W drugim sezonie ma być tylko lepiej, bo kiedy rozmawiamy chwilę przed jego premierą, oboje zgodnie przyznają, że są zachwyceni tym, co udało im się stworzyć. Chociaż Tomek cały czas podkreśla, że kostiumy bohaterów serialu to głównie zasługa Kasi, ona jest nieco innego zdania: „Stworzyliśmy duet, który dostał szanse zaprojektowania kostiumów od zera. Mieliśmy możliwość, by stworzyć świat mieszkańców Adamczychy od nowa. Jednak najpiękniejszą dla mnie sprawą jest to, że w tym świecie »1670« są takie kostiumy, które dzięki wielkiemu zaangażowaniu Tomka i innych wspaniałych artystów i rzemieślników same w sobie stanowią dzieła sztuki. Wszystkie dekoracyjne elementy na sukniach Zofii, jak krzyże i łańcuchy jezusowe z koralików, hafty pawi i serc, Tomek wyszywał ręcznie. Trudno nie zachwycić się poziomem rzemiosła, gdy ogląda się je z bliska" – mówi.

Przy okazji pracy nad drugim sezonem „1670" reżyserzy pozwolili duetowi na jeszcze większą swobodę twórczą. Kasia zdecydowała się sama zaprojektować wszystkie tkaniny, z których miały zostać uszyte kostiumy szlachty. Widzowie z pewnością zwrócą uwagę na płaszcze Jana Pawła ozdobione chmurkami i kurkami. Skąd taki pomysł? Według scenariusza Jan Paweł uważa się za wzór dobrego właściciela ziemskiego, który jest blisko swoich chłopów, a garderoba ozdobiona sielskimi motywami ma być tego metaforą. „Kiedy Kasia pokazała mi gotową próbkę tkaniny z kurami, zaniemówiłem z wrażenia. Ja nie byłbym tak brawurowy, ale kiedy zobaczyłem projekt płaszcza, zrozumiałem, że w tym szaleństwie jest metoda" – wspomina Tomek. Zaintrygowany, jak taki wzór wypadłby w nowoczesnej interpretacji, z tkaniny, która została, postanowił uszyć bomberkę. Pojawia się ona w okładkowej sesji tego numeru „Zwierciadła", w której aktorzy „1670" wystąpili w stylizacjach łączących serialowe kostiumy z projektami z bieżących kolekcji, a kurtka projektu Tomka to idealny pomost między tymi dwoma światami.

Wygląda na to, że współpraca Kasi i Tomka nabiera rozpędu. „Aktualnie pracujemy nad kolejnym projektem kostiumowym. To, że realizujemy go wspólnie, pozwala mi na złapanie oddechu i większy rozmach. Tworzenie kostiumów do filmu to naprawdę ciężka praca pod względem twórczym, psychicznym i fizycznym. Samej byłoby mi najnormalniej w świecie o wiele trudniej. Razem dochodzimy do celu dużo szybciej, a jest to szczególnie ważne, gdy pracuje się pod presją czasu i innych logistycznych wyzwań, częstych w świecie kina. Gdyby nie ta współpraca, powstałby inny film, nie tak dopieszczony kostiumowo. Patrzenie przez pryzmat wspólnej wiedzy i doświadczeń pozwala włączyć piąty bieg". Premiera projektu przewidziana jest na 2026 rok. ●

ZDJĘCIA: ARCHIWUM TOMASZA OSSOLIŃSKIEGO, ARCHIWUM KATARZYNY LEWIŃSKIEJ, JAROSŁAW SOSIŃSKI. ZDJĘCIE KATARZYNY I TOMASZA: MAKIJAŻ I FRYZURY ANETA KACPRZAK/ KACASE.



PRENUMERATA Z PŁATNOŚCIĄ CYKLICZNĄ CO WYDANIE

KAŻDY EGZEMPLARZ ZA JEDYNE 18,90 ZŁ

ZAMAWIASZ RAZ, A MY DOSTARCZAMY KOLEJNE WYDANIA
ZESKANUJ I SPRAWDŹ



„Model 501® Curve razem z kurtką Shrunken 90s Trucker tworzą nowoczesny denimowy total look”.



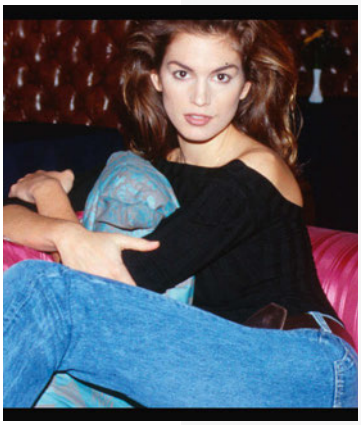
LEVI'S® CELEBRUJE KOBIECE KSZTAŁTY

DŻINSY 501® SĄ SYMBOLEM KLASYCZNEGO AMERYKAŃSKIEGO STYLU,
KTÓRY POKOCHAŁY KOLEJNE POKOLENIA MŁODYCH LUDZI NA CAŁYM ŚWIECIE.
TERAZ KULTOWY MODEL 501® ZYSKAŁ INNOWACYJNY FASON,
KTÓRY ZAPEWNIA IDEALNE DOPASOWANIE DO KAŻDEJ SYLWETKI.











„Od początku dżinsy Levi's® zapewniały kobietom swobodę ruchu w pracy i w czasie wolnym".

Jedyne, czego w życiu żałuję, to tego, że nie wynalazłem dżinsów – miał powiedzieć słynny francuski projektant mody Yves Saint Laurent. Wymyślenie tych użytkowych i niezwykle wytrzymałych spodni przypadło w udziale Levi Straussowi i Jacobowi Davisowi. To oni w 1873 roku opatentowali spodnie uszyte z denimu i wzmacniane nitami. Po wygaśnięciu patentu charakterystyczny model zapinany na guziki i z prostą nogawką otrzymał numer katalogowy 501. Tak zaczęła się historia dżinsów, które na stałe zapisały się w dziejach mody i popkultury. W latach 50. XX wieku nosili je zbuntowani idole młodzieży, jak James Dean i Marlon Brando, a kilka dekad później m.in. artyści Andy Warhol i Jackson Pollack, dzięki czemu 501® do dziś są symbolem wolności, autentyczności i niezależności.

WSPÓŁCZESNA KLASYKA

Po II wojnie światowej dżinsy stały się nieodłącznym elementem garderoby młodych kobiet na całym świecie. Wychodząc naprzeciw ich oczekiwaniom, marka zaczęła poszerzać ofertę o nowe fasony – od modeli z domieszką stretchu, przez spodnie z rozszerzanymi nogawkami, po kwieciste dzwony, które w latach 70. podbiły festiwalowe sceny i ulice największych miast w Stanach Zjednoczonych i Europie. W 1981 roku na amerykańskim rynku pojawiła się długo wyczekiwana wersja kultowych 501® zaprojektowana specjalnie dla kobiet, która posiada wszystkie kluczowe cechy oryginału w męskim wydaniu. Nowy damski krój szybko pokochały gwiazdy kina i sceny muzycznej, m.in.: Julia Roberts, Whitney Houston, Madonna, Drew Barrymore, Jennifer Aniston, Winona Ryder. Model 501® to najdłużej produkowane dżinsy w historii – tak uniwersalne i wszechstronne, że dziś trudno wyobrazić sobie bez nich kobiecą garderobę. Właśnie dlatego z okazji 150-lecia 501® Levi's wprowadził na rynek krój 501® '81 – fason typu *mom jeans* charakteryzujący się wysokim stanem i wąską nogawką – oraz nawiązujący do lat 90. model 501® '90, który sięga poniżej talii i jest dużo luźniejszy w biodrach i nogawkach.

PERFEKCYJNIE SKROJONE

W tym sezonie na wielbicielki 501® czeka zupełna nowość – model 501® Curve, który podobnie jak jego pierwowzór, posiada wysoki stan, zapięcie na guziki i prostą nogawkę, a dzięki starannie dopracowanym detalom konstrukcyjnym idealnie dopasowuje się do kobiecych krągłości. Bardziej wyprofilowane proporcje między talią a biodrami eliminują charakterystyczne odstające plecy, a dodatkowe miejsce w biodrach i udach zapewnia komfort przy każdym ruchu. „Przeszliśmy przez wiele wersji i testów, zanim dopracowaliśmy ten fason i naprawdę czujemy, że to w pełni autentyczne dżinsy 501®, stworzone jednak z myślą o krągłej sylwetce, która dotąd mogła nie znaleźć idealnego dopasowania wśród naszych klasycznych modeli 501®" – wyjaśnia Jill Guenza, wiceprezeska ds. projektowania damskiej linii odzieży w Levi's. Model 501® Curve dostępny jest w pełnej rozmiarówce, trzech wariantach długości i pięciu odcieniach denimu. Na uwagę zasługuje ozdobiony kryształkami model w kolorze Western Crystal, który pochodzi z limitowanej kolekcji stworzonej we współpracy z Beyoncé, niekwestionowaną ikoną muzyki i stylu.

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

Poleca **Gabriela Czerkiewicz**



POD ZNAKIEM WĘŻA

O popularności motywów zwierzęcych świadczyć może fakt, że w tym sezonie pojawiają się one nawet w kolekcjach biżuterii. Faktura naszyjników, bransoletek i kolczyków z autorskiej kolekcji **Snake** od **LILOU** do złudzenia przypomina skórę węża.

www.lilou.pl



OSOBISTY AMULET

Od wieków talizmanom przypisuje się moc dodawania odwagi, ochrony i przyciągania szczęścia. W świecie biżuterii stają się czymś więcej niż tylko ozdobą – są nośnikiem wspomnień, historii, intencji. O tym właśnie jest najnowsza kolekcja ***Pandora Talisman*** *inspirowana starożytnymi monetami.*

www.pandora.net



EGZEMPLARZ KOLEKCJONERSKI

Torebkę z linii **Heritage CHYLAK** możemy traktować jako dzieło sztuki użytkowej. Wszystko za sprawą zdejmowanej nakładki, która została wykonana ręcznie przez panią Jadwigę Śliwę tradycyjną techniką koronki klockowej z Bobowej. Jej wykonanie zajmuje około 40 godzin pracy, dlatego każda z nich jest wyjątkowa, a ich liczba – ograniczona.

www.chylak.com



KAMIEŃ SZLACHETNY

Czarny agat to jeden z najbardziej eleganckich i wszechstronnych kamieni wykorzystywanych w jubilerstwie. Masywny pierścionek z agatem od **APART**, przypominający dwie połączone złote obrączki, to szykowne dopełnienie minimalistycznych zestawów do pracy.

www.apart.pl

CAŁA W DŻINSIE

Założona przez **Nicolaia Marciano** kalifornijska marka lifestyle'owa **GUESS JEANS** proponuje świeże podejście do mody denimowej. W kolekcjach znajdziemy pełną gamę klasycznych elementów garderoby z mocnym akcentem na dżins, które możemy nosić od rana do wieczora.

www.guess.eu



MOKATE

znajdź swój

mmmoment...



nowość!

BEZ DODATKU CUKRU



PROMIENIE ZŁOTA

Wisiorek z bestsellerowej kolekcji **Alchemia W.KRUK** inspirowany jest Słońcem, które w wielu kulturach symbolizuje siłę, życiową energię i blask. Chłodny błękit opalu harmonijnie kontrastuje z ciepłym złoceniem, dzięki czemu tworzy subtelną, a jednocześnie wyrazistą formę.

www.wkruk.pl



SIŁA KOLORU

*Biznesowy dress code od kilku sezonów zyskuje coraz więcej barw. Doskonałym tego przykładem jest najnowsza kolekcja **SOLAR,** w której obok eleganckich garniturów w odcieniach burgunda znalazły się wizytowe koszule i kardigany w pudrowym różu.*

Kolekcja jest dostępna na stronie www.solar.com.pl



WYRAZISTE SPOJRZENIE

Okulary korekcyjne dawno przestały być wyłącznie praktycznym dodatkiem. Wie o tym **Weronika Rokicka**, właścicielka butików **EYEMAZING** oferujących modele niszowych projektantów m.in. z Japonii i Francji. Zanim udacie się do jednego z butików, polecamy umówić się na indywidualny dobór oprawek z Weroniką, którą jest absolutną ekspertką w tej dziedzinie.

PODRÓŻ W CZASIE

Przeszłość w nowym brzmieniu – tak najkrócej można opisać kolekcję **Echo od YES**, która inspirowana jest duchem lat 80. Graficzne formy, kontrasty złota i intensywnych barw kamieni naturalnych tworzą biżuterię, która nie odtwarza przeszłości, lecz twórczo ją reinterpretuje.

Kolekcja dostępna jest wyłącznie na www.yes.pl





W SŁUSZNEJ SPRAWIE

Od 2022 roku szwajcarska marka **ZENITH** przekazała ponad 700 tysięcy dolarów na rzecz fundacji Susan G. Komen® – światowego lidera w walce z rakiem piersi. Środki te pochodzą ze sprzedaży limitowanych edycji modeli zegarków **Zenith** z charakterystyczną różową tarczą.

www.wkruk.pl

beBIO Cosmetics





NATURALNA PIELĘGNACJA DOPASOWANA DO CIEBIE

Linia do pielęgnacji twarzy **Feel Your Beauty Vibes** łączy skuteczność naturalnych składników z elastycznym podejściem do pielęgnacji. Twórz własne rytuały pielęgnacyjne i dopasuj je do siebie w zależności od potrzeb skóry - rano, wieczorem, wtedy, kiedy chcesz!

Dostępne w ofercie
ROSSMANN
Moja Drogeria

bebiocosmetiqs.pl



MIEJSKIE OPOWIEŚCI

Berlin, Warszawa, a może Paryż? Projektanci marki ***MARC CAIN*** *nie zdradzają, która z europejskich stolic była inspiracją dla jesiennej linii* ***City Tour.*** *Wizytowe spódnice, eleganckie żakiety o wydłużonej formie oraz zwiewne sukienki ozdobione zostały autorskim wzorem przypominającym szkic klimatycznych uliczek miasta.*

Wszystkie projekty dostępne są na stronie www.marc-cain.com





STYL I FUNCKJONALNOSĆ

Minimalistyczny zegarek **Hublot Classic Fusion Titanium** teraz jest dostępny również w bardziej kobiecym wydaniu. Jego bezel został ozdobiony 36 diamentami, a elegancką czarną tarczę przed uszkodzeniami chroni szafirowe szkło z powłoką antyrefleksyjną. Model Classic Fusion Titanium Diamonds dostępny jest na stronie

www.wkruk.pl

KLASYKA I LEKKOŚĆ FORMY

W salonach **BERGMAN**, obok selekcji okularów korekcyjnych i przeciwsłonecznych wybranych przez ambasadorkę marki – aktorkę **Maję Ostaszewską**, dostępne są już ponadczasowe modele z najnowszej, jesiennej kolekcji.

Lista salonów optycznych Bergman dostępna jest na stronie www.bergman.pl



ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE



SHOT BLASKU NA KAŻDY DZIEŃ

KOLAGEN 12 000 MAX **PHARMOVIT®** TO NUTRIKOSMETYK W WYGODNEJ FORMIE GOTOWEGO DO SPOŻYCIA SHOTA. W KAŻDEJ BUTELECZCE JEST IMPONUJĄCA DAWKA KOLAGENU I SUBSTANCJI WSPIERAJĄCYCH KONDYCJĘ SKÓRY, WŁOSÓW I PAZNOKCI. PODARUJ SOBIE PIELĘGNACJĘ NA POZIOMIE PREMIUM.

Półki drogerii i sklepów online oszałamiają ofertą suplementów z kolagenem – w proszku, w tabletkach, saszetkach, w płynie. Każdy obiecuje jędrniejszą skórę i młodszy wygląd, ale nie wszystkie są naprawdę skuteczne. Jak więc wybrać kolagen, który naprawde działa? Siła kryje się w dawce, jakości i składzie całego preparatu. Kolagen 12 000 Max Pharmovit® wyróżnia się już na pierwszy rzut oka… a właściwie na pierwszy łyk. W poręcznej szklanej buteleczce (30 ml) zamknięto aż 12 000 mg hydrolizowanego kolagenu wołowego o niskiej masie cząsteczkowej – to jedna z najwyższych dawek dostepnych na rynku. A to dopiero początek. Formuła została wzbogacona o składniki, które wspierają działanie kolagenu, takie jak kwas hialuronowy, niacynamid, cynk, witaminy A, C, biotyna oraz elastyna czyli białko obecne w skórze właściwej. Tak przemyślana kompozycja nie tylko wspiera zdrowie i wygląd skóry, włosów oraz paznokci, ale również wspomaga ochronę komórek przed stresem oksydacyjnym.

Nie mniej ważna jest forma podania. Nawet najlepszy suplement nie będzie działał, jeśli nie będziemy przyjmować go regularnie. Kolagen 12 000 Max ma przyjemny smak tropikalnych owoców (bez glutenu, laktozy i konserwantów), a wygodna forma gotowego do spożycia shota, który możemy mieć zawsze w torebce, ułatwia codzienną suplementację. Pharmovit® to polska firma, która od lat specjalizuje się w suplementach diety tworzonych w oparciu o naukową wiedzę, składniki naturalnego pochodzenia, najwyższą jakość, transparentność i bezpieczeństwo. Marka współpracuje z zaufanymi dostawcami składników z całego świata i stosuje tylko sprawdzone surowce przebadane mikrobiologicznie i pod kątem obecności metali ciężkich. Dodatkowo kontrole odbywają się na każdym etapie produkcji preparatu. Kolagen 12 000 Max to autorska receptura Pharmovit® opracowana tak, aby realnie wspierać urodę w codziennym, prostym rytuale, który możesz wpleść w swój poranek czy wieczór. Wystarczy jeden shot, bez odmierzania, mieszania czy specjalnych przygotowań. Mały gest, wielki efekt dla skóry, w której czujesz się najlepiej.

Kolagen 12 000 Max Pharmovit®
Shot w szklanej butelce gotowy do spożycia 30 szt./199 zł
pharmovit.pl

ZDJĘCIE: MATERIAŁY PRASOWE.

BLASK, CIEŃ i RUMIENIEC

TRZY TOP WIZAŻYSTKI POKAZAŁY NAM (NA SOBIE!) ULUBIONE MAKIJAŻE UTRZYMANE W TRENDACH NA NADCHODZĄCY SEZON. POWSTAŁA Z TEGO HISTORIA O SKÓRZE Z ROZŚWIETLACZEM, BRONZEREM I RÓŻEM W ROLACH GŁÓWNYCH. **AGA WILK**, OFICJALNA MAKIJAŻYSTKA L'ORÉAL PARIS, STAWIA NA BLASK. **JAGODA SZTĄBERSKA**, DR IRENA ERIS GLOBAL HEAD MAKEUP ARTIST, STWORZYŁA CAŁOŚCIOWY LOOK, UŻYWAJĄC BRONZERA, **JULIA WIĘCKIEWICZ-WOLAK**, NATIONAL MAKEUP ARTIST SEPHORA, WYBRAŁA RÓŻ.

Tekst **AGATA RUCIŃSKA**
Zdjęcia **ALEKSANDRA ZABOROWSKA**
Fryzury **STANISLAVKO/ ART FACES**
Stylizacja **MILENA BEKALARSKA**

Mocny makijaż oczu z cieniami nałożonymi aż pod brwi, grunge'owe *smoky eye* lub monochromatyczna „plama koloru" na powiece. Wyraziste usta, czerwone lub w kolorze fuksji. Kryształy, brokat i metaliczne ozdoby. Wszystko to jest w trendach na jesień i zimę 2025/2026. Jednak to make-up no make-up, często w jeszcze bardziej minimalistycznej wersji, tylko z korektorem i błyszczykiem, pozostaje bazą większości looków z pokazów mody. Widoczna struktura skóry, piegi, naturalny połysk są mile widziane. Makijażyści stawiają na skórę odżywioną i zdrową, ale nieprzykrytą warstwami. I dokładnie w tym kierunku poszły zaproszone przez nas do współpracy wizażystki. Powstały trzy różne, a jednak dość minimalistyczne makijaże, które świetnie sprawdzają się na co dzień, ale mogą być też punktem wyjścia do dalszej zabawy z kolorami i teksturami. ►



GLASS SKIN Jest nieustannie w modzie, czasem w łagodniejszym wydaniu *satin sheen* (skóra ma wyglądać jak rozświetlona miękkim światłem świec). Do tego usta pociągnięte błyszczykiem i „nagie oko". To *signature look* Agi Wilk, oficjalnej makijażystki L'Oréal Paris, a bazą makijażu jest delikatny fluid Bright Reveal Tinted Glow SPF 50+ L'Oréal Paris.



MOCHA MOUSSE Czyli monochromatyczny look w brązach. Jagoda Sztąberska, Jagaszka, Makeup Artist Dr Irena Eris, zrobiła sobie makijaż, używając właściwie tylko dwóch kosmetyków: pudrowego i kremowego bronzera. Hybrid Face & Eye Palette Dr Irena Eris oraz Multifunkcyjnego błyszczyka do ust i twarzy.



BERRY VIBES Róż w roli głównej. Julia Więckiewicz-Wolak, National Makeup Artist Sephora, nakłada sobie róż śmiało, na policzki, usta, powieki. Ma swoją ulubioną paletę Blush Blush Blush Sephora Collection z jednym kremowym i dwoma pudrowymi różami, która pozwala stworzyć świeży, odmładzający makijaż.





GLASS SKIN

Tajemnicą tego looku są warstwowo nakładane kosmetyki budujące efekt rozświetlenia. Aga nałożyła na twarz Bright Reveal Daily Fluid, żeby delikatnie wyrównać koloryt skóry. Potem użyła Lumi Blush na policzki i szczyt nosa, do tego dodała Highlighter. Pozostało jedynie uczesać brwi żelem, który również nabłyszcza, wpisując się w konwencję całości. „Często wykonuję taki makijaż na sesjach zdjęciowych, sprawdza się też jako makijaż ślubny. Polecam jedynie utrwalić go mgiełką Infaillible 3 Second Setting Mist L'Oréal Paris. Będzie wyglądał świeżo cały dzień", mówi wizażystka.

1. Żel do brwi Infaillible 24H Brow Lamination **L'ORÉAL PARIS** *6 ml/79,99 zł.* **2.** Olejek do ust Plump Ambition 601 Worth It *5 ml/75,99 zł.* **3.** Plump Ambition Cristal Clear 101 *5 ml/75,99 zł.* **4.** Rozświetlacz w sztyfcie Lumi Le Glass *40 ml/69,99 zł.* **5.** Bright Reveal Daily Fluid SPF 50+ Tinted Glow *50 ml/96,99 zł.*



MOCHA MOUSSE

Monochromatyczny makijaż bronzerem stawia nas przed odwiecznym dylematem: gdzie nakładać bronzer? „Najważniejsze to przyjrzeć się swojej twarzy, pomocne są automasaże, nawet takie mikro, przy okazji nakładania kremu. Gdy budzi się świadomość twarzy, łatwiej jest wyłapać te ważne punkty. Płynny bronzer-błyszczyk z efektem wet look nakładamy na wystające partie twarzy – kość policzka, nos, łuk brwiowy i usta. Pudrowy bronzer w neutralnym kolorze z palety Hybrid Face & Eye, który możemy stosować pod i na kości policzkowe, daje piękny trójwymiarowy efekt".

1. Lashes Growth Mascara, maskara stymulująca wzrost rzęs **DR IRENA ERIS** *9 ml/175 zł.* **2.** Bronzer błyszczyk Ultimate Shine Lip Gloss N°3 *99 zł*. **3.** Baza pod podkład Skin Idea Rich Serum Primer *30 ml/195 zł.* **4.** Podkład Sensi Lume Serum Foundation SPF 50+/PA++++ *30 ml/229 zł.* **5.** Hybrid Face & Eye Palette *20 g/329 zł (sklep.drirenaeris.com).*



BERRY VIBES

Julia pokazała, że róż na policzkach może być głównym bohaterem makijażu. Swój look uzupełniła, malując usta konturówką i pociągając je olejkiem. „Jesienią możemy sięgnąć po oberżynowe czy jagodowe odcienie różu. Pamiętajmy tylko, że jeśli stawiamy na róż jako główny element makijażu, oko powinno być podkreślone bardzo subtelnie albo wcale. Róż dodaje młodzieńczości, odejmuje lat, dlatego polecam go też dojrzałym paniom", mówi wizażystka. I podpowiada, że kremowe róże najlepiej jest nakładać gąbeczką lub pędzlem z syntetycznego włosia.

1. Paleta różów Blush Blush Blush **SEPHORA COLLECTION** *79 zł.* **2.** Olejek do ust Feux Filler Jelly Oil **HUDA BEAUTY** *4 ml/109 zł.* **3.** Pielęgnacyjny korektor Super BB **ERBORIAN** *10 ml/165 zł.* **4.** Rozświetlacz w płynie Positive Light **RARE BEAUTY** *15 ml/155 zł.* **5.** Kredka Artist Color Pencil **MAKE UP FOR EVER** *125 zł.*

ZIAJA SPORT up

EKSPRESOWE WSPARCIE
I NAWILŻENIE SKÓRY
DLA NIEJ I DLA NIEGO



POCZUJ DZIAŁAJ BĄDŹ

1.

SZALONY MANI

Czasem mamy ochotę odejść od rutyny, zrobić coś zaskakującego. Łatwiej jest eksperymentować z manikiurem niż z makijażem. Liczba kolorów lakierów, naklejek i ozdób do paznokci pozwala wprowadzić w życie najodważniejsze pomysły. Jeśli potrzebujesz inspiracji, wpisz w wyszukiwarkę IG #fishnails. Zobaczysz paznokcie w kształcie migdałów przypominające kolorowe rybki. Nadal modny jest też trend #sopanails. Półprzezroczyste lakiery w jasnych kolorach dają efekt „mokrych" paznokci. Niezależnie od rodzaju manikiuru dobry krem to podstawa.





1. Nail & Cuticle Oil, kojący i ochronny olejek do skórek i paznokci **MANI** *10 ml/110 zł (Raw Poznańska).* **2.** Sanitizing & Moisturizing Hand Cream, odżywczy i dezynfekujący krem do rąk **MANI** *50 ml/140 zł (Raw Poznańska).* **3.** Manuka Rich Cream **FLAMINGO ESTATE** *74 ml/255 zł (Wonderberry).*

NOWE OTWARCIE

KOLEJNE TRENDY W PIELĘGNACJI POJAWIAJĄ SIĘ JAK GRZYBY PO DESZCZU JUŻ NIE TYLKO TRADYCYJNIE JESIENIĄ, ALE CO MIESIĄC, A NAWET CO TYDZIEŃ. NOWE NIE ZAWSZE OZNACZA LEPSZE. DLATEGO TYM RAZEM WYBRAŁAM PIELĘGNACYJNE MOTYWY, KTÓRE TRWAJĄ, ROZWIJAJĄ SIĘ I PRZYNOSZĄ EFEKTY.

Tekst **AGATA RUCIŃSKA**

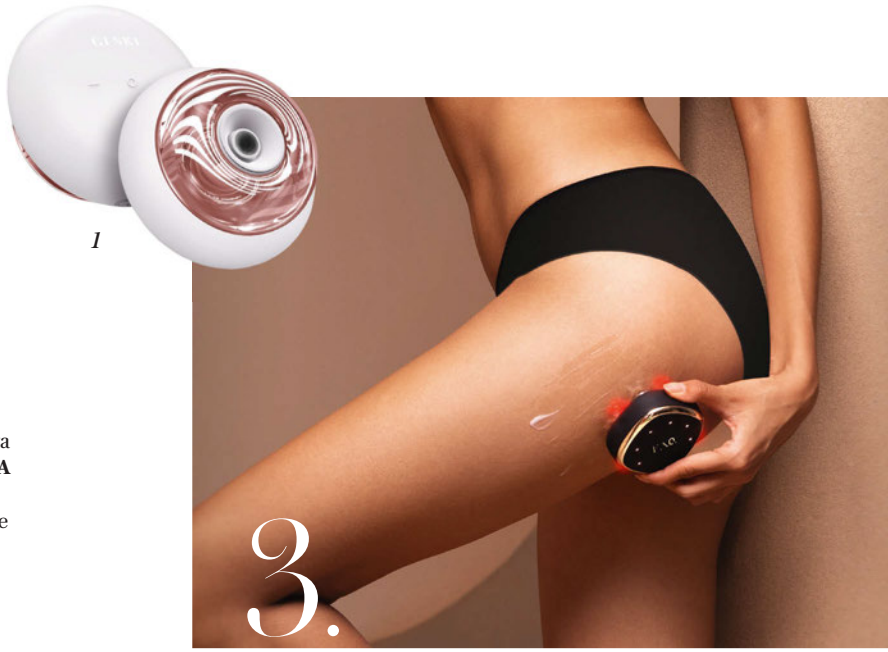


1. The Perfume Genie, dyfuzor zapachowy **RITUALS** *469 zł (rituals.com).* **2.** Świeca zapachowa Terra **ANIA KUCZYŃSKA** *140 g/295 zł (galilu.pl).* **3.** Kadzidełka Fall in Love **MARIAGE FRÈRES** *20 szt./155 zł (HouseofMerlo.pl).*

2.

CZAS NA RESET

To prawda stara jak świat, ale często zapominamy, że wygląd nie zależy tylko od dobrego kremu. Błysk w oku jest równie ważny. Trudno go wygenerować, jadąc na rezerwach energii. Dlatego róbmy sobie małe przyjemności, mikrowakacje. Gdy wracam do domu, zmywam makijaż, zapalam świecę lub kadzidło. Zapach działa uspokajająco, a sam rytuał jest sygnałem, że już można odpocząć, zaopiekować się sobą. Jak pisze marka Rituals, przedstawiając swój nowy dyfuzor zapachowy: „dom nie jest miejscem, lecz uczuciem".



3.

ŁAZIENKA W STYLU HI-TECH

Elektrostymulacja i czerwone światło LED działają. A urządzenia do użytku domowego są coraz bardziej zaawansowane i różnorodne. Jeśli nie LED-owa maska, to może masażer LED + mikroprądy? Nowy poziom stylizacji włosów wprowadza z kolei Airwrap Co-anda 2x™ marki Dyson. Dzięki dwukrotnie wyższemu ciśnieniu powietrza i nowemu silnikowi pozwala jeszcze szybciej suszyć, precyzyjniej wygładzać i tworzyć bardziej zdefiniowane loki – bez ryzyka uszkodzeń spowodowanych wysoką temperaturą. Nowe urządzenie dostępne jest z zestawem 6 końcówek. W Polsce można kupić zestawy w dwóch wariantach do wyboru: proste + falowane lub kręcone + sprężyste loki.



1. Soniczny chłodzący lub rozgrzewający masażer do twarzy i ciała 9 w 1 **GESKE** *181 zł (puderikrem.pl).* **2.** Airwrap Co-anda 2x™, multistyler i suszarka nowej generacji **DYSON** *2899 zł (dyson.pl).* **3.** 402 masażer modelujący, podwójny mikroprąd i czerwone światło LED **FAQ SWISS** *2999,90 zł (foreo.com).*

1. Gua sha do masażu ciała **ARITHMOS** *190 zł (Raw Poznańska).* **2.** 24k Gold Derma roller do masażu twarzy **EASY LIVIN'** *189 zł.* **3.** Modelujący kamień bian gua sha do masażu twarzy **EASY LIVIN'** *119 zł (easylivin.com.pl).* **4.** Ceramiczny masażer do twarzy i ciała **AMO'YA** *49,99 zł (Rossmann).*



4.

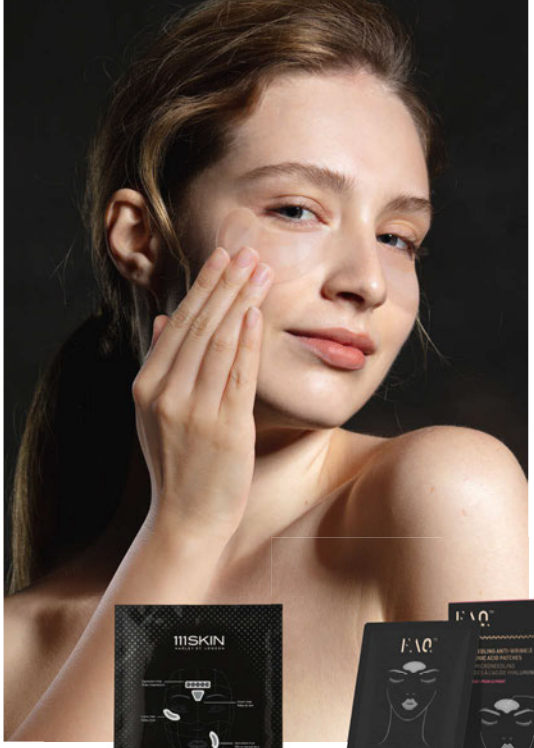
PRACE MANUALNE

Kobido czy automasaż twarzy kostką gua sha to obowiązkowa podstawa. Teraz dodatkowo masujemy ciało – chociaż szyję (kark) i dekolt, bo to przekłada się na wygląd twarzy. Czas poznać masaż limfatyczny połączony z akupresurą i rozluźnianiem punktów spustowych. Druga opcja to *face gym*, czyli połączenie pracy z mięśniami, drenażu limfatycznego i elektrostymulacji. Za dużo? Po prostu masuj twarz chociaż przy myciu, intuicyjnie.

5.

CERA JAK SPOD IGŁY

Czy wiesz, że usta można delikatnie powiększyć dzięki zabiegowi nakłuwania pinezkami (to krótkie igiełki do akupunktury)? Tylko nie próbuj tego robić w domu! Sama możesz sięgnąć po plasterki nasączone składnikami aktywnymi i wyposażone w mikroigły. Mezoterapia bez strzykawki i w warunkach domowych. Igiełki przebijają warstwę rogową naskórka na głębokość 0,2–05 mm, co ułatwia przenikanie składników aktywnych.





1 2

1. Wrinkle Erasing Retinol Patches, plastry przeciwzmarszczkowe z retinolem **111SKIN** *3x35 g/795 zł (sephora.pl).* **2.** Mikroigłowe, przeciwzmarszczkowe plastry z kwasem hialuronowym na czoło **FAQ SWISS** *261,79 zł (Douglas).*



1 2

6.

OŚ JELITA – SKÓRA

Mówi się, że mikrobiom to niewidzialna warstwa piękna. Dobre bakterie ograniczają stres oksydacyjny, wspierają regenerację, produkcję lipidów i właściwe pH. Coraz więcej kosmetyków dba o mikrobiom skóry, ale warto też zatroszczyć się o zdrowie jelit i ich prawidłową mikroflorę. Dobrze się tu sprawdzi maślan sodu.

1. Microbiota Friendly Toner **NATURAL** *150 ml/88 zł (swederm.pl).* **2.** Maślan sodu premium **NATU.CARE** *90 kaps./63,20 zł (shop.natu.care).*

7.

LONGEVITY I BARIERA

Firmy kosmetyczne prowadzą badania nad telomerami, mitochondriami, mikrobiomem skóry, aby formuły kosmetyków nie tylko poprawiały wygląd, ale też wspierały procesy komórkowe. W praktyce chodzi o to, żeby wybierać kosmetyki bogate w peptydy, egzosomy, postbiotyki, antyoksydanty, niacynamid, retinol wszystko, co działa na poziomie komórkowym, a nie tylko na powierzchni. Ale uwaga – powierzchnia też jest ważna! Uszkodzona bariera hydrolipidowa i podrażnienia przyspieszają procesy starzenia.



1



2 3

1. Anti-age Treatment **EISENBERG** *50 ml/795 zł.* **2.** Toleskin [c] krem łagodzący podrażnienia **BIOLOGIQUE RECHERCHE** *40 ml/817 zł (topestetic.pl).* **3.** Krem pod oczy Regenevia DNA **CHANTARELLE** *15 ml/245 zł (chantarelle.pl).*



8.

WĄSKA SPECJALIZACJA

Balsam, błyszczyk, pomadka. To podstawa. Jest coraz więcej produktów do pielęgnacji ust, wypełnionych zaawansowanymi składnikami aktywnymi z peptydami dodającymi objętości na czele. Jeśli masz ochotę sprawdzić, polecam markę Whose That Lip Stick i ich kuracją przeciwzmarszczkową Lip Comfort Treatment Duo Repair na usta i ich okolicę.



1 2 3

1. Lip Idôle JuicyTreat **LANCÔME** *199 zł (Sephora).* **2.** Balsam do ust Pro-Collagen Peptide Gloss **PAULA'S CHOICE** *15 ml/130 zł (paulaschoice.pl).* **3.** Lip Comfort Treatment Duo Repair **WHOSE THAT LIP STICK** *329 zł (whosethatlipstick.pl).*

ZDJĘCIA: FILIPPO FORTIS, LAUNCHMETRICS.SPOTLIGHT, MATERIAŁY PRASOWE.

MOC PIELĘGNACJI

YOUTH BOOSTER A.G.E. REVERSE DR. SUSANNE VON SCHMIEDEBERG TO STARANNIE OPRACOWANE FORMUŁY OPARTE NA L-KARNOZYNIE, EKSTRAKCIE Z JUJUBY I KWASIE HIALURONOWYM, KTÓRE SKUTECZNIE MINIMALIZUJĄ OZNAKI STARZENIA. ICH DZIAŁANIE DOCENIŁA TAKŻE KASIA WARNKE, ZOSTAJĄC NOWĄ AMBASADORKĄ LINII.



W świecie kosmetyków przeciwstarzeniowych łatwo się zgubić. Obietnice jędrniejszej i promiennej skóry pojawiają się niemal na każdym opakowaniu, jednak niewiele formuł sięga do źródeł mechanizmów starzenia. **Czy wiesz, że cukier powoduje zmarszczki?** Linia Youth Booster A.G.E. Reverse Dr. Susanne von Schmiedeberg działa na tę jedną z kluczowych przyczyn starzenia się skóry – proces glikacji. To cichy sabotażysta młodego wyglądu. Polega na trwałym wiązaniu się cząsteczek cukru z białkami skóry, kolagenem i elastyną. Z czasem białka te sztywnieją, tracą elastyczność, a skóra staje się mniej jędrna i bardziej podatna na zmarszczki.

Sercem formuły Youth Booster A.G.E. Reverse jest L-karnozyna – unikalny składnik, który neutralizuje powstawanie tzw. końcowych produktów zaawansowanej glikacji AGE (ang. Advanced Glycation End-products), chroniąc włókna kolagenowe i zachowując ich sprężystość. Dodatkowo ekstrakt z jujuby pomaga odzyskać elastyczność już osłabionym włóknom. Formuły są wzbogacone o peptydy, które wspierają regenerację kolagenu i elastyny, a także kwas hialuronowy i pullan z czerwonych alg, które intensywnie nawilżają i wygładzają skórę. Rich Cream, krem wzbogacony o ceramidy, proteiny łubinu i regenerujące olejki, dba o komfort suchej i bardzo suchej skóry.

Kompleksowa moc pielęgnacji została zamknięta w trzech krokach. **Double Serum działa dwuetapowo** – zwalcza glikację komórek i przywraca włóknom kolagenowym elastyczność, dogłębnie nawilża. **Krem do twarzy** – oraz jego wzbogacona wersja Rich Cream – to pielęgnacja na dzień i na noc uzupełniająca działanie serum. Wygładza, nawilża, odmładza. **Krem pod oczy** zawiera aktywny składnik pozyskiwany z liści soi, który sprawia, że skóra wygląda na gładszą i jędrniejszą. Dodatkowo ekstrakt z perskiego drzewa jedwabnego pomaga napiąć górną powiekę i zredukować kurze łapki oraz cienie pod oczami. W efekcie linia Youth Booster A.G.E. Reverse nie tylko zapobiega starzeniu się skóry, ale także naprawia uszkodzenia, które już nastąpiły. Sprawdź sama, formuły te zachwycą cię tak, jak oczarowały Kasię Warnke.



Youth Booster A.G.E. Reverse Rich Cream 50 ml/549 zł.
Krem do twarzy Youth Booster A.G.E. 50 ml/525 zł.
Krem pod oczy Youth Booster A.G.E. Reverse 15 ml/309 zł.



Youth Booster A.G.E. Reverse Double Serum 50 ml/445 zł.

VIVA! Najlepsze dla urody 2023

KOSMETYKI SĄ DOSTĘPNE WYŁĄCZNIE W PERFUMERIACH DOUGLAS I NA DOUGLAS.PL

DOUGLAS

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE



Anita Zacharska i Joanna Zgajewska – twórczynie marki BasicLab Dermocosmetics.

TRENDY, *nowości, innowacje*

BASICLAB JAKO JEDNA Z PIERWSZYCH MAREK WPROWADZIŁA NA NASZ RYNEK KOSMETYKI Z TREHALOZĄ, PEPTYDEM MIEDZI CZY MIKROIGŁAMI. DLATEGO WŁAŚNIE ANITĘ ZACHARSKĄ I JOANNĘ ZGAJEWSKĄ, ZAŁOŻYCIELKI **BASICLAB**, ZAPYTAŁAM, JAK PORUSZAĆ SIĘ WŚRÓD OSZAŁAMIAJĄCEJ LICZBY NOWYCH KOSMETYKÓW I ZBUDOWAĆ PIELĘGNACJĘ, KTÓRA NAPRAWDĘ ODPOWIADA POTRZEBOM NASZEJ SKÓRY. I DO JAKICH PIELĘGNACYJNYCH KLASYKÓW WARTO WRACAĆ.

Rozmawia **AGATA RUCIŃSKA**

Pierwsze skojarzenie z marką BasicLab to innowacyjność. Skąd czerpiecie pomysły na nowe składniki i formuły?

Joanna: Dermatologia, medycyna i farmacja to branże najbliższe kosmetologii. Tam szukamy inspiracji. Tak było z naszym serum z trehalozą, naturalnym cukrem składającym się z dwóch cząsteczek glukozy, który wprowadziłyśmy do kosmetyków jako jedne z pierwszych. Naszą inspiracją były krople nawilżające do oczu, bo branża okulistyczno-farmaceutyczna korzysta od dawna z tego składnika. Poszłyśmy tym tropem i powstało serum, które do dziś jest naszym bestsellerem.

Serum z trehalozą jest już klasykiem, ale niedawno opracowałyście nową ciekawą formułę – antyoksydacyjne serum wzmacniające, w którym nie ma witaminy C, sztandarowego antyoksydantu...

Anita: Antyoksydacja jest jednym z „pięciu filarów pielęgnacji BasicLab" i chociaż oczywiście szukamy inspiracji na wielu polach, to przede wszystkim słuchamy potrzeb skóry. Antyoksydacja jest niezbędna, żeby utrzymać skórę w zdrowiu i dobrej formie, dlatego mamy tak szeroki wybór produktów z witaminą C. Natomiast dochodziły do nas głosy od naszych klientów (których uważnie słuchamy), że nie każda skóra toleruje witaminę C, niektóre reagują na nią podrażnieniem. Zaczęłyśmy szukać składnika, który będzie miał równie spektakularne działanie, jeśli chodzi o poziom antyoksydacji. Nie było to łatwe, ale w końcu się udało. Nasi technolodzy z Działu Badań i Rozwoju stworzyli pomysłową formułę zawierającą ergotioneinę – silny przeciwutleniacz z zamkniętym w lipofilowych nośnikach znanym antyoksydantem: koenzymem Q10. Dzięki temu serum nie tylko wykazuje świetną stabilność,

ale też znakomite odczucia sensoryczne. Dobrze się wchłania, a przy tym ma piękny kolor i przyjemną konsystencję.

Ucieszyłam się z tego serum, bo moja skóra nie lubi witaminy C, a ta jest niemal wszechobecna w kosmetykach.

Joanna: No właśnie! Nasze serum wzmacniające to dobra alternatywa dla takich osób. Warto przy okazji wspomnieć, że witamina C to składnik skuteczny, jednak kiedy występuje w postaci czystego kwasu askorbinowego, niezbędne jest niskie, kwaśne pH, żeby mogła zadziałać na skórze. Nie każda skóra „lubi" pH w okolicach trzech, dlatego w BasicLab mamy aż cztery postaci witaminy C, również takie, które nie wymagają tak niskiego pH: *Ascorbyl Tetraisopalmitate* to stabilna olejowa pochodna witaminy C w serum regenerującym albo forma etylowa (*3-O-Ethyl Ascorbic Acid*) w antyoksydacyjnym serum wyrównującym. Dajemy konsumentkom wybór.

Anita: Piszemy na opakowaniu, jaka forma witaminy C jest w danym produkcie, bo za tym idzie konkretne działanie. Przy skórze trądzikowej nie jest wskazane niskie pH, stąd lepsza będzie etylowa forma witaminy C. Ponadto ten typ skóry często mocno się przetłuszcza, więc konsumentki wolą lżejsze konsystencje – dlatego to serum ma lekką, żelową formułę.

Jednak żeby dobrze wybrać kosmetyk dopasowany do potrzeb skóry, trzeba mieć dużą wiedzę i zacięcie młodego chemika...

Joanna: Staramy się prosto tłumaczyć specyfikę dermokosmetyku już na opakowaniu. Uważam, że to też jest innowacyjne podejście: rzetelna komunikacja i troska o konsumenta. Karta produktu jest bardzo rozbudowana, więc już na stronie internetowej czy w punkcie sprzedaży nasz klient znajdzie odpowiedzi na wiele pytań. Prowadzimy blog, na stronie jest sekcja Q&A, ale naszą chlubą jest to, że oferujemy bezpłatną poradę kosmetologiczną. Można napisać na adres porada@basiclab.shop czy skontaktować się przez media społecznościowe, a nasi eksperci odpowiedzą na wszelkie pytania i ułożą plan pielęgnacji.

Anita: Kosmetolog pyta o stosowane produkty, sprawdza, co można lepiej dopasować, co wymienić, jak postępować w przypadku konkretnych problemów. Co ważne, uwzględnia w schemacie pielęgnacji inne kosmetyki używane przez klienta, żeby nie było niepożądanych reakcji między składnikami.

A jak podchodzicie do mody na pewne składniki? Przez pewien czas był szał na bakuchiol, zwany „roślinnym retinolem".

Anita: Nie podążamy za modami. Dla nas najważniejsze są skuteczność i bezpieczeństwo. Bierzemy odpowiedzialność za słowa i na wszystko, co komunikujemy, co obiecuje nasz produkt, mamy potwierdzenie w badaniach. Jeśli piszemy, że kosmetyk działa antyoksydacyjnie, mamy na to „papier". Jeśli obiecujemy wzrost elastyczności, mamy to udokumentowane. I przede wszystkim opieramy się na badaniach aparaturowych, nie testach konsumenckich. Aparatura mierzy fakty. Surowce również są poddawane badaniom, bo za jakością idzie bezpieczeństwo. To daje skuteczność, a w efekcie satysfakcję klienta.

Joanna: BasicLab słynie z produktów z retinolem, więc również do nas zgłosili się producenci bakuchiolu. Nie zgadzam się jednak z nazwą „roślinny retinol", bo wprowadza w błąd. Jest to interesujący składnik, ale retinolem nigdy nie będzie. Ma inną budowę i całkowicie inny mechanizm działania. Bakuchiol był sezonową modą. Jesteśmy jednym z największych odbiorców składników aktywnych na rynku kosmetycznym i często zgłaszają się do nas dostawcy surowców, którzy tworzą własny marketing i dysponują własnymi badaniami. Mimo to kluczowe składniki aktywne jeszcze raz badamy pod względem stabilności i działania już w naszej docelowej formule produktu.

Z początkiem września wchodzą na rynek dwa nowe rodzaje serum BasicLab z retinoidem trzeciej generacji. Ta nowa forma ma wszystkie benefity retinoidu, a jest lepiej tolerowana, dzięki czemu minimalizuje ryzyko wystąpienia podrażnień, nawet przy skórze wrażliwej.

Macie chyba najszerszą na rynku ofertę produktów z retinoidami. Czy tu istnieje jeszcze jakieś pole do dalszego rozwoju?

Joanna: Ma pani nosa! Retinol i retinal to surowce pierwszej generacji. Znalazłyśmy surowiec, który jest retinoidem trzeciej generacji. To ester kwasu adapalenu. Jakie są różnice? Retinol i retinal, jako retinoidy pierwszej generacji, wiążą się ze wszystkimi receptorami RAR i RXR (alfa, beta, gamma), dzięki czemu spektrum działania jest szerokie, ale także mamy więcej działań niepożądanych. Te receptory przekazują sygnały skórze m.in. do produkcji kolagenu czy do odnowy. Stąd potrzeba budowania tolerancji.

Anita: Z kolei nasz nowy składnik charakteryzuje się wysoką selektywnością i wiąże się przede wszystkim z RAR beta, w mniejszym stopniu z RAR gamma, ma też minimalną aktywność wobec receptorów RAR alfa i RXR. Dlatego jest często lepiej tolerowany niż retinoidy pierwszej generacji, szczególnie przez osoby z wrażliwą skórą. Właśnie wprowadzamy na rynek dwa nowe sera z retinoidem trzeciej generacji pod nazwą „Stymulujące serum wyrównujące". Jesteśmy niezmiernie podekscytowane tą premierą! ●



1 2 3 4

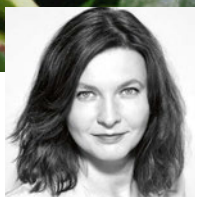
1. Serum ujędrniające Elastyczność i Wypełnienie **BASICLAB** *30 ml/269,90 zł (basiclab.shop).* **2.** Antyoksydacyjne serum wzmacniające Blask i Elastyczność *30 ml/169,90 zł.* **3.** Nowość: Stymulujące serum wyrównujące Odnowa i Redukcja (0,3% estru kwasu adapalenu) *30 ml/169,90 zł.* **4.** Serum z trehalozą 10% i 5% peptydem Nawilżenie i Wypełnienie *30 ml/169,90 zł.*

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

PRZEWODNIK PO MODZIE i URODZIE
Top 7



1. Vétiver Fauve, nowa woda perfumowana z kolekcji L'art & La Matière **GUERLAIN** *(100 ml/1597 zł, Butik Guerlain i guerlain.com)* przenosi nas do serca tropikalnej dżungli o wschodzie słońca. Głównym bohaterem tej historii jest wetiwer, ale są tu też wyczuwalne nuty dojrzałej figi. **2.** Świeca Figue **MILLER HARRIS** *(220 g/329 zł, douglas.pl)* – owoce i liście zamknięte w jednej kompozycji zapachowej. Charakterystyczny zapach figi z drzewnymi nutami galbanum i drzewa cedrowego przenosi nas natychmiast na skraj słonecznego gaju. **3.** W perfumach Ficus in Fabula **LORENZO PAZZAGLIA** *(50 ml/699 zł, House of Merlo)* figa pokazuje swoje zmysłowe, magnetyczne oblicze. W pierwszym momencie soczysta figa i jej zielone liście mieszają się z morską nutą, przełamaną wytrawną wódką i słonym akordem kawioru. Baza tej niezwykle uwodzicielskiej kompozycji otula skórę kremową słodyczą figowego drewna, zmysłowej wanilii i ciepłym, drzewnym podmuchem ambroksanu. **4.** Fico d'India **ORTIGIA SICILIA** *(100 ml/499 zł, House of Merlo)* to kompozycja na cześć słynnej, kwitnącej na pomarańczowo opuncji figowej, która dziko porasta nasłonecznione tereny gorącej Sycylii. Perfumy zawdzięczają energetyzujący, zielony zapach połączeniu cedru, figi i orzeźwiającego, kaktusowego soku. **5.** Perfumy Fico marki **L'ERBOLARIO** *(50 ml/205 zł, erbolario.pl)* są jak wspomnienie lata w butelce. Woda kokosowa, mandarynka i róża tworzą ciepłą, kojącą aurę. Wbrew pozorom jest to zapach typu unisex. **6.** Brise Verte **JARDIN BOHÈME** *(50 ml/185 zł, douglas.pl)* to słodka figa. Ten efekt daje połączenie nuty dojrzałych owoców z jaśminem, różą i werbeną. Doprawione szczodrze wanilią. Zapach ogrzeje najchłodniejszy jesienny dzień. **7.** Figowa słodycz na usta? Olejek Unreal Lips Healthy Glow **CHARLOTTE TILBURY** *(115 zł, sephora.pl)*.



Figa. Tworzy pomost między nutami cytrusowymi a drzewnymi. Potrafi być świeża i zielona albo kremowa i słodka. Poleca szefowa działu urody **Agata Rucińska**

ZDJĘCIA: KATARZYNA MIŚKOWIEC, M.S.

MŁODSZE SPOJRZENIE W 30 SEKUND

PÓŁ MINUTY WYSTARCZY, ŻEBY ZROBIĆ KAWĘ, WŁĄCZYĆ KOMPUTER I… OSIĄGNĄĆ EFEKT LIFTINGU OKOLICY OKA. TAKĄ OBIETNICĘ DAJE NAM NOWY TOTAL EYE LIFT CLARINS. W SERCU INNOWACYJNEJ FORMUŁY SKRYWA PODOBNY DO RETINOLU ORGANICZNY EKSTRAKT Z HARONGI POŁĄCZONY Z NOWYM EKSTRAKTEM Z CZERWONEJ ALGI *JANIA RUBENS*.





Clarins zawsze stara się ograniczać wpływ swoich produktów na środowisko, dlatego nowy Total Eye Lift skryty jest w aluminiowej butelce airless wielokrotnego napełniania. Dzięki systemowi push & pull wystarczy jedno kliknięcie i butelka jest ponownie gotowa do użycia.

Kontur oka jest najbardziej zagrożony procesami starzenia, ponieważ zawiera mniej włókien kolagenowych i ma tylko 0,5 mm grubości. Kiedy spowalnia produkcja kolagenu, na skórze pojawiają się zmarszczki, drobne linie i kurze łapki. Aby stymulować produkcję kolagenu, Clarins łączy dwa potężne składniki pochodzenia roślinnego: organiczny ekstrakt z harongi oraz aktywowany ekstrakt z czerwonej algi *Jania rubens*. Retinol jest jednym z najskuteczniejszych i najlepiej przebadanych składników aktywnych. Wiemy jednak, że jego stosowanie wymaga okresu adaptacji przez skórę, a stosowany codziennie może powodować zaczerwienienia i nieprzyjemne uczucie ściągnięcia. Szczególnie nieprzyjemne w delikatnej okolicy oka. Laboratoria Clarins nieustannie poszukują nowych składników roślinnych i technologii, aby zapewnić dostosowane do potrzeb rozwiązania dla określonych obszarów twarzy i ciała. Tak odkryli harongę (*Harungana madagascariensis*). To drzewo pochodzące z Madagaskaru i Afryki, znane również jako drzewo smoczej krwi lub pomarańczowo-mleczne drzewo. Ekstrakt z jego liści ma właściwości podobne do retinolu, a przy tym jest lepiej tolerowany przez wszystkie rodzaje skóry, nawet te najbardziej wrażliwe, może być stosowany regularnie. Ma również istotną zaletę – można go łączyć z innymi składnikami, aby zapewnić jeszcze lepsze, bardziej kompleksowe działanie. Organiczny ekstrakt z harongi został dokładnie przebadany i opatentowany. Wiemy więc, że pomaga poprawić gęstość skóry, stymulując produkcję kolagenu. Żeby wzmocnić efekt odmłodzenia spojrzenia, naukowcy Clarins dodali do formuły Total Eye Lift aktywowany ekstrakt z czerwonej algi *Jania rubens*. Uprawiana w specjalnych warunkach alga została technologicznie zmodyfikowana, tak by mieć jeszcze skuteczniejsze działanie. W duecie z ekstraktem z harongi pomaga utrzymać jędrną skórę i długotrwały efekt liftingu – dodatkowo zmniejsza opuchliznę i cienie pod oczami.

Poprawę wyglądu skóry widzimy już po 30 sekundach. Po trzech godzinach okolica oka jest gładsza, a po 30 dniach regularnego stosowania kremu zmarszczki są wyraźnie spłycone. Total Eye Lift pokochasz też za konsystencję. Liftingującą i cudownie zmysłową. PRO-TIGHTENING MATRIX to połączenie organicznych cukrów owsianych, znanych z właściwości ujędrniających, i polimerów. Dwa fitoemolienty zapewniają komfort, którego potrzebuje kontur oka, bez pozostawiania tłustej warstwy. Przyjemny sposób na zachowanie młodzieńczego spojrzenia.

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

DRUGA MŁODOŚĆ SKÓRY



W laboratorium Sisley nieustannie trwają badania procesów starzenia się skóry. Niedawno odkryto nieznane dotąd zjawisko – skóra starzeje się szybciej, gdy osłabieniu i zakłóceniu ulega współpraca pomiędzy układem powłokowym (skórą), układem naczyniowym i układem odpornościowym. Longevity Essential Serum Sisleÿa działa na poziomie powiązań między tymi trzema układami i sprawia, że uruchomione zostają mechanizmy samoregeneracji, co pozwala wydłużyć czas optymalnego funkcjonowania skóry i przeciwdziałać starzeniu.

Longevity Essential Serum Sisleÿa
SISLEY PARIS *30 ml/2325 zł (sisley-paris.com).*

SZLACHETNE DREWNO



Chambre52 to francuska marka perfum niszowych, założona przez projektanta Nicolasa Dewitte'a, zapalonego podróżnika. Zapachy, które tworzy z najznamienitszymi nosami, są bogate, głębokie i poetyckie. Sześć dostępnych w tej chwili kompozycji tworzy niezwykły, świetlisty zapachowy wszechświat. Bois Flotté to historia cedrowego i sandałowego drewna polerowanego latami przez morskie fale. Mokre drewno, słona bryza, odrobina ciepła czarnego pieprzu i gałki muszkatołowej. Piękne.

Woda perfumowana Bois Flotté
CHAMBRE52 *30 ml/576 zł (Mood Scent Bar).*



GUZIK!

W butikach Chanel dostępna jest już limitowana edycja cieni do powiek, a w niej cztery nowe palety kolorystyczne: od delikatnych różów (na zdjęciu), przez nasycone brązy, po odważny zestaw łączący lśniący fiolet, złoto i miedź. Cienie przypominają kolorowe guziczki ozdobione emblematami marki Chanel i dokładnie tak ma być.

Gabrielle Chanel uwielbiała urocze, małe guziki. W domu mody Chanel guziki nie służą tylko do zapinania ubrań. Opowiadają historię i wyrażają poczucie stylu. Potwierdzają gust i definiują stylizację.



Poczwórne cienie do powiek Les 4 Ombres Boutons Mademoiselle **CHANEL** *307 zł (chanel.com).*







Duo Mist, mgiełka regenerująca **ADVANTE** *100 ml/119 zł (salony fryzjerskie).*

KINTSUGI DLA WŁOSÓW

Advante to japońska marka kosmetyków do włosów inspirowanych sztuką kintsugi (chodzi o naprawianie pękniętych lub potłuczonych przedmiotów ceramicznych, łączenie ich klejem z dodatkiem złota). Ich produkty udowadniają, że można przywrócić piękno nawet najbardziej zniszczonym włosom. Marka jest tajemnicza, nie szuka rozgłosu, trudno nawet wyszukać ją w sieci. Na szczęście wchodzi do polskich salonów fryzjerskich. W ofercie mają: szampon, maskę, regenerujące mleczko i mgiełkę. Daję słowo, że już po użyciu samego szamponu, włosy są jedwabiście gładkie i miękkie w dotyku.

Poleca **AGATA RUCIŃSKA**

ANTYODORANT

Nie sądziłam, że kiedyś zapragnę kupić dezodorant z czystej chęci posiadania pięknego przedmiotu. Ale od początku. Po pierwsze, Rollr to antyodorant. Przełomowa mieszanka pro- i prebiotyczna zatrzymuje nieprzyjemny zapach. Po drugie, Rollr to de-perspirant. Zawiera minerały, które zwężają pory. No i jest w szklanym flakonie z kulką z kamienia (zielonego awenturynu lub różowego kwarcu) albo ze stali. Genialne, prawda?

Dezodorant Zielony Awenturyn (zapach: Vetiver & Lemon) **ROLLR** *220 zł (Raw Poznańska).*



OPRACOWANIE: AGATA RUCIŃSKA. ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE.



*Nowa linia dermokosmetyków **Exoses SESDERMA** obejmuje dwa produkty, które odpowiadają na potrzeby nawet najbardziej wymagającej skóry: Krem o bogatej formule (50 ml/285 zł) oraz Elixir (30 ml/296 zł), lekkie serum o intensywnym działaniu przeciwstarzeniowym i nawilżającym.*

MŁODOŚĆ A SZTUKA KOMUNIKACJI

MARKA SESDERMA WPROWADZA NOWĄ LINIĘ EXOSES, KTÓRA REDEFINIUJE PIELĘGNACJĘ SKÓRY. FORMUŁY DERMOKOSMETYKÓW OPARTE SĄ NA EGZOSOMACH. ICH GŁÓWNYM ZADANIEM JEST WSPOMAGANIE KOMUNIKACJI MIĘDZY KOMÓRKAMI ORAZ STYMULACJA PROCESÓW REGENERACYJNYCH, BY SKÓRA BYŁA JĘDRNA, GŁADKA I PROMIENNA.

Marzysz o skutecznej, nowoczesnej terapii, która wspiera naturalne procesy naprawcze skóry i pozwala dłużej cieszyć się młodym wyglądem? Poznaj egzosomy – innowacyjny składnik, który rewolucjonizuje zabiegi regeneracyjne, anti-ageing oraz pielęgnację skóry. Egzosomy (*extracellular vesicles*) to mikroskopijne pęcherzyki wydzielane przez komórki, które pełnią funkcję kurierów w organizmie. Zawierają cenne białka, lipidy, czynniki wzrostu i fragmenty RNA, dzięki czemu przekazują sygnały niezbędne do regeneracji oraz komunikacji między komórkami. Dlaczego ich zastosowanie jest rewolucyjne? Egzosomy nie grają roli klasycznego składnika, który bezpośrednio „coś robi" na skórze (np. złuszcza, nawilża, rozjaśnia), lecz uczą komórki skóry, jak samodzielnie się regenerować, dając im konkretne biologiczne sygnały i aktywizując naturalne procesy fizjologiczne w skórze, np. przekazują fibroblastom informację, by zwiększyły produkcję kolagenu, informują keratynocyty, żeby szybciej się różnicowały i naprawiały barierę naskórkową, wyciszają nadmierną odpowiedź zapalną, co redukuje zaczerwienienie i rumień. W ten sposób organizm uruchamia naturalne procesy naprawcze, co daje widoczne efekty i długotrwałą poprawę kondycji skóry. W kosmetykach można stosować egzosomy pochodzenia roślinnego lub bakteryjengo. SESDERMA wybrała egzosomy z bakterii *Lactobacillus*, ponieważ wykazują wysokie powinowactwo do mikrobioty ludzkiej skóry.

Linia Exoses SESDERMA składa się z dwóch produktów – kremu i eliksiru. Eliksir o lekkiej konsystencji szybko się wchłania, dostarczając skórze potężną dawkę egzosomów, liposomowanej witaminy C, niacynamidu oraz składników nawilżających i depigmentujących (pochodne retinolu). Bogaty krem wzmacnia efekt, poprawiając jędrność i elastyczność skóry. Wygładzenie i regeneracja widoczne są gołym okiem i potwierdzone badaniami klinicznymi. Produkty Sesderma Exoses są idealne dla skóry potrzebującej silnego działania regenerującego i przeciwzmarszczkowego, skóry skłonnej do podrażnień, odwodnienia, z uszkodzoną barierą hydrolipidową, a także po zabiegach, takich jak: mezoterapia, laseroterapia i peelingi chemiczne.

UDOWODNIONA SKUTECZNOŚĆ

Po 28 dniach stosowania kremu:

POPRAWA JĘDRNOŚCI SKÓRY u **95%** ochotniczek*

POPRAWA ELASTYCZNOŚCI SKÓRY u **74%** ochotniczek*

POPRAWIA retencję wody w naskórku, wzmacniając funkcję bariery skórnej u **86%** ochotniczek**

* Obiektywna ocena przeprowadzona na 19 ochotniczkach stosujących krem EXOSES dwa razy dziennie przez 28 dni.

** Obiektywna ocena przeprowadzona na 21 ochotniczkach stosujących krem EXOSES dwa razy dziennie przez 28 dni.

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE



Woda perfumowana Désir Sensuel **JARDIN BOHÈME** *50 ml/219 zł (douglas.pl).*

Wspomnienie lata

Désir Sensuel z linii Fine Fragrances to zapach, który prowadzi cię przez zaczarowany ogród pełen kwiatów, owoców i ukrytych pragnień. Na początku: iskrząca mandarynka i czarna porzeczka. W sercu: jaśmin i róża – klasyczne symbole kobiecości, eleganckie i zmysłowe. A na koniec – głębia paczuli i ciepły mech, które długo zostają na skórze. To zapach, który dodaje odwagi, by podążać za swoimi pragnieniami.



CERA *w równowadze*

Krem Skinarté powstał z myślą o pielęgnacji skóry mieszanej, tłustej i szarej, z rozszerzonymi porami oraz aktywnymi zmianami trądzikowymi. Formuła z niacynamidem, kwasem salicylowym (zamkniętym w dwuwarstwowym nośniku peptydowym), nośnikową formą retinolu oraz azeloglicyną wygładza skórę, redukuje niedoskonałości i przeciwdziała ich nawrotom.

Wygładzający krem seboregulujący **SKINARTÉ** *100 g/279 zł (Douglas).*



MASZ *wiadomość*

Egzosomy to małe pęcherzyki, które komórki wykorzystują do komunikacji między sobą. Przesyłają sygnał do regeneracji, gojenia, kontrolowania stanu zapalnego. Dlatego tak dobrze sprawdzają się w pielęgnacji ant-aging, kiedy skóra potrzebuje dodatkowego bodźca do pracy. Krem Exoses działa ujędrniajaco, a bogata konsystencja zapewnia komfort suchej skórze.

Bogaty krem z linii Exoses **SESDERMA** *50 ml/285 zł (sesderma.com).*

WSTRZĄŚNIJ *i zabłyśnij*

Winylowa pomadka w płynie Shake & Shine Vinyl Liquid Lipstick Douglas Collection podkreśla usta intensywnym kolorem i daje niesamowite, lśniące wykończenie. Przed użyciem należy nią potrząsać przez 15 sekund, aby uzyskać maksymalny kolor. Lekka, o nieklejącej konsystencji, jest łatwa do nałożenia za pomocą aplikatora i sprawia wrażenie drugiej skóry, tylko pociągniętej lakierem.



Winylowa pomadka w płynie Shake & Shine **DOUGLAS COLLECTION** *4,5 ml/ok. 59 zł (douglas.pl).*



Naprawczy krem na noc SENSE-AGE MD 0,5% Intensive A **MEDIDERMA** *30 ml/ok. 209 zł (gabinety medycyny estetycznej).*

NOCNA *kuracja*

Jeśli zrobiłaś sobie przerwę od retinolu, pora pomyśleć o powrocie. Krem Medidermy to intensywna kuracja na bazie skoncentrowanego retinolu dla początkujących. Łączy retinol w stężeniu 0,25% z witaminą C oraz innymi składnikami wspierającymi syntezę kwasu hialuronowego i kolagenu. Docenisz go, jeśli twoja skóra wygląda na zmęczoną lub jeśli borykasz się z przebarwieniami i zmarszczkami.

Poleca **AGATA RUCIŃSKA**

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

BEAUTIFLY

Z BEAUTIFLY PRAWDZIWE PIĘKNO ZACZYNA SIĘ W GŁOWIE



ZBYT CZĘSTO KOBIETY MAJĄ POCZUCIE WINY, GDY STAWIAJĄ SWOJE POTRZEBY NA PIERWSZYM MIEJSCU. A PRZECIEŻ KAŻDA Z NAS ZASŁUGUJE NA CHWILĘ TYLKO DLA SIEBIE – MÓWI **MARCELA CHMIELOWSKA, CEO BEAUTIFLY.** DLA NAS PIĘKNO TO NIE TYLKO TECHNOLOGIA I SKUTECZNOŚĆ. TO SPOSÓB MYŚLENIA, CODZIENNA TROSKA O SIEBIE, UWAŻNOŚĆ I MOMENT CISZY, KTÓRY DAJE SPOKÓJ. WIERZYMY, ŻE PRAWDZIWE PIĘKNO ZACZYNA SIĘ W GŁOWIE – TAM, GDZIE RODZI SIĘ AKCEPTACJA, WEWNĘTRZNA RÓWNOWAGA I SIŁA.

Beautifly to polska marka beauty-tech, stworzona z myślą o kobietach żyjących w różnym tempie – zarówno nowoczesnych i aktywnych zawodowo, jak i spełniających się w bardziej tradycyjnych rolach. Niezależnie od tego, jak wygląda ich dzień, jedno je łączy: codzienność bywa intensywna, pełna zobowiązań i trudno w niej znaleźć czas tylko dla siebie. Dlatego celem marki nie jest wyłącznie oferowanie zaawansowanych urządzeń do pielęgnacji twarzy i ciała. Beautifly chce, by codzienna rutyna zamieniła się w coś więcej – w rytuał, który buduje poczucie własnej wartości, przywraca sprawczość i daje przestrzeń, w której kobieta jest ważna sama dla siebie.

– Zdrowie emocjonalne ma ogromny wpływ na to, jak siebie postrzegamy, ale też na to, ile uwagi sobie poświęcamy – zauważa Marcela Chmielowska, CEO Beautifly. – Dlatego chcemy przypominać kobietom, że ich potrzeby mają znaczenie. I że pielęgnacja może być punktem wyjścia do bycia bliżej siebie, a technologia może być nie tylko narzędziem dbania o wygląd, ale też wstępem do większej zmiany. Takiej, która zaczyna się od kilku minut dziennie, stających się nie kolejnym obowiązkiem, ale wyrazem troski i świadomego wyboru. Beautifly zachęca kobiety, by wzięły pielęgnację w swoje ręce, a razem z nią zadbały o swój emocjonalny dobrostan.

– Te minuty mają moc. Warto je odzyskać, zawalczyć o nie, uświadomić innym – i sobie – że naprawdę ich potrzebujemy. Bo właśnie wtedy, kiedy kobieta daje sobie przestrzeń, by zatroszczyć się o siebie z szacunkiem i bez poczucia winy, dzieje się coś ważnego. Odżywa – mówi Marcela Chmielowska.





Poznaj świat Beautifly

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE.

Alchemia ZAPACHU

MUSC OLI TO PERFUMY INNE OD WSZYSTKICH STWORZONYCH DO TEJ PORY PRZEZ FRANCUSKĄ MARKĘ **CARON**. JAK Z INNEJ GALAKTYKI. POWSTAŁY W CAŁOŚCI Z SYNTETYCZNYCH MOLEKUŁ I W PIERWSZEJ CHWILI ZAPACH RZECZYWIŚCIE MOŻE WYDAWAĆ SIĘ TROCHĘ CHEMICZNY, ALE WYSTARCZY DAĆ MU PIĘĆ MINUT NA SKÓRZE, BY DZIAŁA SIĘ MAGIA.

Tekst **AGATA RUCIŃSKA**



Wszystko opiera się na javanolu, ulubionej nucie Olivii. Choć, jak mówi Jean Jacques, nuty serca ujawniły się szybko, zapach wymagał 214 prób, zanim powstała ostateczna kompozycja.



Woda perfumowana Musc Oli **CARON** *(50 ml/749 zł). Wybrane perfumerie Douglas.*

Olivia de Rothschild, dyrektor artystyczna marki Caron, ma słabość do perfum z nutą piżma. Namówiła Jean Jacques'a, perfumiarza marki CARON, żeby specjalnie dla niej stworzył piżmowe perfumy. To miał być jej prywatny zapach. Plan się nie powiódł, ponieważ tyle osób pytało ją, czym pachnie, że w końcu zapach pod nazwą Musc Oli trafił do oficjalnej sprzedaży. I stał się bestsellerem CARON. Perfum z nutą piżma jest wiele. Co takiego szczególnego jest w tym zapachu, że nie można obok niego przejść obojętnie? Molekuły.

W świecie perfumeryjnym już od pewnego czasu trwa cicha rewolucja – i to nie za sprawą egzotycznych kwiatów czy orientalnych przypraw, lecz syntetycznych molekuł. Pamiętamy pierwszą falę tej rewolucji – markę Escentric Molecules i jej najbardziej rozpoznawalny zapach – Molecule 01, oparty na jednej cząsteczce. Trudny do zdefiniowania, intrygujący, fascynujący. Dla jednych niewyczuwalny, dla innych oszałamiający. Musc Oli wpisuje się w ten trend, ale idzie o krok dalej, bo kompozycja złożona jest z całego „bukietu" syntetycznych składników. Fenomen tych perfum polega na tym, że reagują ze skórą, tworząc unikalny aromat, który na każdej skórze pachnie inaczej. Dla wielu to właśnie ta intymność i niemożność jednoznacznego opisania stanowi o jego wyjątkowości. Za ten efekt odpowiadają cashmeran FF® i javanol. Ten pierwszy składnik to ekskluzywna wersja kaszmeranu (syntetycznej cząsteczki zapachowej wynalezionej w latach 70. XX wieku), pełna świeżych, piżmowych i drzewnych aspektów. Javanol to z kolei najbardziej wyjątkowa ze wszystkich wersji molekuł drzewa sandałowego. Lekko kwiatowa, o mocnym i ciepłym charakterze, nadaje zapachowi kojący i otulający charakter. Piżmowy charakter całości podkreślają cząsteczki belanole i sinfonide. Sacrasol zaś dodaje do tego odrobinę pudrowej, mleczno-kremowej aury. Jest tu też potężna dawka ambroksanu pachnącego ciepłym, suchym drewnem. W założeniu Musc Oli miał być doświadczeniem niesamowitego uczucia czystego komfortu i spokoju, powrotu do domu, intymności. I coś w tym jest.

Wielowymiarowość zapachu, który zmienia się w zależności od użytkownika, podkreśla holograficzna etykieta na flakonie. A opalizujący, niebieskawy odcień płynu ma w sobie coś z księżycowego czaru. Ja dałam się zauroczyć. ●

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

OSLO SKIN LAB
High performance skincare

Mistrz pielęgnacji od wewnątrz i na zewnątrz



Oslo Skin Lab, marka stojąca za kultowym kolagenem The Solution™, którego działanie jest potwierdzone naukowo:

- pomaga zachować młodzieńczy wygląd skóry;
- wspiera w zmniejszeniu widoczności cellulitu i zmarszczek;
- przyczynia się do utrzymania elastyczności i jędrności skóry na całym ciele

teraz wkracza w świat pielęgnacji zewnętrznej. Biocelulozowe maski w płachcie The Rescue Hydro Bomb oraz The Rescue Glow Up intensywnie nawilżają skórę i przywracają jej młodzieńczy blask.

KOLAGEN
THE SOLUTION
-60%
MASKA W PREZENCIE

OFERTA SPECJALNA:
Tylko teraz dla czytelniczek ZWIERCIADŁA oferta specjalna.
Z kodem **MASKA otrzymasz** aż **60%** zniżki na pierwsze opakowanie kolagenu The Solution™ oraz Maskę The Rescue Hydro Bomb w prezencie.

Wejdź na www.osloskinlab.pl i sprawdź fantastyczne efekty holistycznej pielęgnacji skóry.



Frida Kahlo „Dwie Fridy" (1939).

SERCE KOBIETY

Mężczyzna odgarnia śnieg i łapie się za serce. Albo wraca z pracy, garnitur, teczka – i pada na ulicy. Tak wyglądają amerykańskie plakaty ilustrujące niebezpieczeństwo chorób serca. Czy to znaczy, że kobietom zawał nie grozi? „To bzdura, grozi. Tyle że statystycznie 10 lat później. Czynników ryzyka u kobiet jest nawet więcej" – mówi kardiolożka dr **Anna Słowikowska.**

Rozmawia **JOANNA DERDA**

Czy możemy zacząć nietypowo? To ja zadam pytanie tobie, dobrze? Z czym ci się kojarzy zdrowie kobiety?

Rak piersi, rak szyjki macicy. I konieczność robienia badań: mammografii i cytologii.

No właśnie. Amerykańska kardiolożka Martha Gulati powiedziała kiedyś, że kobiety są ofiarami „medycyny bikini". I coś w tym jest. Zapominamy, że kobiety też mają serca. Dlatego w USA w ramach AHA, czyli Amerykańskiego Towarzystwa Kardiologicznego, powstała inicjatywa Go Red for Women, aby wzmocnić przekaz, że choroby układu sercowo-naczyniowego dotyczą również kobiet. Bo to się jakoś nie przebija do szerokiego przekazu.

Zawał serca ciągle kojarzy się z mężczyzną. Skąd te stereotypy?

Przyczyn jest wiele. W Polsce zapewne „zawiniła" Orzeszkowa. Miała postępowe poglądy, postulowała, żeby kobiety dostawały solidne wykształcenie. A co pamiętamy z „Nad Niemnem"? Głównie to, że Emilia Korczyńska cierpiała na globus, a jak się powachlowała chusteczką, to jej przechodziło. Mamy stereotyp histerycznej kobiety, która łapie się za gardło, za serce, ale nic jej nie jest.

Kobieta histeryczka, a mężczyzna to twardy facet, jak za dużo na siebie weźmie, a przecież musi, bo dźwiga na barkach cały świat, to mu serce wysiada.

Tak i karetka na sygnale zabiera go z pracy. Te stereotypy są straszne. Powieść Orzeszkowej to 1888 rok, choroby układu sercowo-naczyniowego siały wtedy spustoszenie, ale nie było jak ich leczyć, a nawet diagnozować. Lekarze nie mieli szans na ocenę EKG, które dzisiaj jest rutyną. Aparat do EKG to wynalazek XX wieku. Ale stereotyp „globusa" się utrwalił.

Czy objawy zawału są takie same u kobiet i u mężczyzn?

Kiedyś uważało się, że kobiety mają mniej typową postać dławicy, ale jak zrobiono duże analizy, to się okazało, że aż takich różnic nie ma. Pacjentki mówią o bólu w klatce piersiowej, ale ratownicy i lekarze niekoniecznie odpowiednio to interpretują. Może dlatego, że kobieta zazwyczaj przedstawia swoje objawy w mniej dramatyczny sposób. Według amerykańskich badań kobieta, która zgłosi się z objawami dławicowymi do lekarza mężczyzny, ma mniejsze szanse na rozpoznanie choroby wieńcowej, niż gdyby poszła do kobiety. A kiedy wchodzi do szpitala, to trafia do kardiologa statystycznie 10 minut później niż mężczyzna. W USA pojawił się też ciekawy raport na temat zdrowia sercowo-naczyniowego kobiet i mężczyzn. Wyliczono, że gdyby te nierówności w zdrowiu pomiędzy kobietami i mężczyznami zniwelować, to w USA do roku 2040 można by zyskać dodatkowo 28 miliardów dolarów PKB.

W jaki sposób?

Kobiety stanowią połowę populacji, ale odpowiadają za ponad 80 proc. decyzji medycznych w rodzinie, czyli ich dobrostan przekłada się na stan zdrowia społeczeństwa. Dobre zdrowie kobiet to mniej absencji w pracy, lepsza opieka nad całymi rodzinami itp, itd.

A czemu choroby serca kojarzą się częściej z mężczyznami?

Bo statystyczny mężczyzna choruje 10 lat wcześniej niż kobieta. Mężczyznę karetka zabiera z pracy – i wszyscy to widzą. Niedawno była u mnie pacjentka, pracowniczka kancelarii prawnej. Relacjonowała sytuację, która wydarzyła się w jej miejscu pracy. Reanimowali jednego z prawników, który upadł w biurowcu, zatrzymanie czynności serca w przebiegu zawału serca, masa świadków, wszyscy przerażeni. Kiedy zawał dopada kobietę, zazwyczaj nie jest już aktywna zawodowo, karetka zabiera ją z domu, świadkami są tylko domownicy i sąsiedzi... To jeden z elementów tej układanki.

Dlaczego kobieta dostaje zawału 10 lat później niż mężczyzna?

Bo przez wiele lat jest chroniona przez estrogeny, ale – uwaga – estrogeny naturalne, nie hormony podawane z zewnątrz. Estrogeny mają pozytywne działanie na układ sercowo-naczyniowy. Sporo na ten temat wiemy, ale ciągle za mało. Przed menopauzą zawał u kobiet zdarza się rzadziej niż u mężczyzn, potem się to wyrównuje. Choć oczywiście dużo też zależy od tradycyjnych czynników ryzyka, czyli czy kobieta jest otyła, czy pali, czy ma cukrzycę, czy leczy nadciśnienie. Są też badania dowodzące, że ryzyko zawału serca i choroby wieńcowej jest większe, jeśli pierwsza miesiączka wystąpiła wcześnie, przed 12. rokiem życia. Takie pacjentki powinny być objęte wczesnym screeningiem.

Estrogeny naturalne, czyli HTZ (hormonalna terapia zastępcza), nie załatwią sprawy?

Przeprowadzone badania nie wykazały, żeby HTZ zmniejszała ryzyko sercowo-naczyniowe, wręcz przeciwnie.

Aż tak?

Niestety. Oczywiście ta terapia jest kobietom bardzo często potrzebna, ale musi być indywidualnie dobierana. A swoją drogą menopauza jest jedną z przyczyn, dla których tak trudno rozpoznać chorobę wieńcową u kobiet – wiele z nich właśnie na ►

to zrzuca złe samopoczucie. Przystajesz podczas spaceru, żeby odpocząć? „To menopauza, bo co innego?" Kolejne trudności diagnostyczne pojawiają się w ciąży. W przypadku kardiomiopatii okołoporodowej pacjentka nie zawsze trafia do kardiologa, bo kto pod koniec ciąży dobrze się czuje? Duszność, zmęczenie są zrzucane na obciążenie ciążą, a nie na niewydolne serce. Non stop trzeba przypominać, że kobiety różnią się od mężczyzn, że dodatkowe czynniki wpływają na stan ich zdrowia. A fizjologiczne stany typowe dla kobiet mogą utrudniać diagnostykę chorób serca.

Mówi się, że jednym z objawów zawału u kobiet jest potworne zmęczenie – ale przecież często jesteśmy zmęczone, przeciążone i przyzwyczajone do tego zmęczenia.

Zmęczenie w chorobie wieńcowej jest jednak inne. Często rozmawiam z pacjentkami po zawałach. Opowiadają, że zawsze kiedy trafiają do szpitala, pada pytanie: „Czy miała pani jakieś objawy, bóle w klatce piersiowej?". Na ogół mówią, że żadnych. Ale później, jak zaczynamy analizować, przypominają sobie, że na przykład podczas spaceru musiały się zatrzymać, bo czuły dyskomfort w klatce piersiowej.

No właśnie, jakie objawy powinny nas zaalarmować?

Ból przy wysiłku, uczucie zatykania w klatce piersiowej. Podczas marszu, wchodzenia po schodach. W wysiłku zwiększa się zapotrzebowanie mięśnia sercowego na tlen, musi zwiększyć się przepływ wieńcowy – i jeśli zwężone tętnice wieńcowe nie są w stanie sprostać temu zadaniu, to pojawia ból, który może promieniować do żuchwy, lewej ręki, pleców. Cecha charakterystyczna – wszystko ustępuje, kiedy kończy się wysiłek. A nam powinna się zapalić lampka ostrzegawcza, że trzeba się zgłosić do lekarza, aby zdążyć przed zawałem serca.

Przyczyn bólu w klatce piersiowej jest wiele, nie zawsze musi on oznaczać chorobę serca. Czasami symptom choroby wieńcowej to ból w nadbrzuszu. Ale dziś mamy świetne narzędzia diagnostyczne, jak tomografia komputerowa tętnic wieńcowych czy koronarografia. Nie bójmy się mówić o objawach lekarzowi zamiast zrzucać wszystko na kręgosłup, na refluks, na menopauzę. Lekarz zdecyduje, jaka ścieżka diagnostyczna jest najlepsza.

Podobno palenie papierosów ma gorsze skutki dla serc kobiecych niż męskich, to prawda?

Tak mówią publikacje. Podobnie jest z cukrzycą. Częściej występuje u mężczyzn, ale jest groźniejsza dla kobiet. Zwiększa ryzyko chorób sercowo-naczyniowych u kobiet od czterech do siedmiu razy, a u mężczyzn tylko dwa do trzech razy.

No i kobiety mogą mieć cukrzycę ciążową, która panom nie grozi.

Tak, a cukrzyca ciążowa zwiększa zarówno ryzyko cukrzycy w przyszłości, jak i chorób sercowo-naczyniowych. Stan przedrzucawkowy mniej więcej czterokrotnie zwiększa ryzyko nadciśnienia tętniczego w przyszłości i dwukrotnie ryzyko choroby niedokrwiennej serca, udaru mózgu i zakrzepicy żylnej. Wczesna pierwsza miesiączka, stan przedrzucawkowy w ciąży, cukrzyca ciążowa, nadciśnienie w ciąży wskazują, że taką pacjentkę powinno się uważniej obserwować.

Czyli mamy gorzej...

Mamy pod górkę. Są też inne niebezpieczeństwa związane z płcią, a wynikające z tego, że kobiety rzadziej były włączane do badań naukowych. I teraz niektóre publikacje mówią, że górne granice normy dla troponin (markerów martwicy serca) mogą być dwa razy wyższe u mężczyzn niż u kobiet, tymczasem normy laboratoryjne były ustalane na podstawie populacji męskiej – co może prowadzić do niedodiagnozowania zawałów u kobiet. To wymaga dalszych badań i obserwacji.

Profilaktyka chorób sercowych idzie do przodu, leczenie jest coraz lepsze, czy liczba zgonów się zmniejsza?

Z jednej strony znacznie zmniejszyła się śmiertelność wewnątrzszpitalna z powodu zawałów, to efekt nowoczesnego leczenia, ale z drugiej – mamy starzejące się społeczeństwo, zwiększa się więc liczba osób z niewydolnością serca. U kobiet częściej też zdarza się choroba wieńcowa związana z dysfunkcją mikrokrążenia. Czyli mamy zawały serca, gdzie nie stwierdzamy zmian w dużych tętnicach nasierdziowych, ale uwolnione są troponiny i pojawiają się zaburzenia kurczliwości w niektórych obszarach mięśnia sercowego. Diagnostyka mikrokrążenia wieńcowego to jedno z wyzwań współczesnej kardiologii, wciąż poszukujemy nieinwazyjnych metod badania drobnych tętniczek wieńcowych. Ale ponad wszelką wątpliwość wiemy, że na drobne tętnice zabójczo działają papierosy, a pozytywnie wpływa szeroko pojęty dobry styl życia i leki, takie jak na przykład statyny.

Ale podobno statyn nie lubimy.

Tak, i ta statynofobia niszczy życie. Znam mnóstwo kobiet, które nie przyjmowały statyn, bo usłyszały od sąsiadki, że to niebezpieczne leki! „Powiedz lekarzowi, że już kiedyś brałaś statyny i miałaś bóle mięśni, to ci ich nie przepisze". Mam pacjentki, które mówią, że to była najgłupsza rzecz w życiu, bo skończyło się zawałem, bajpasami, a mogło do tego nie dojść. Krąży też mit: jak się za bardzo obniży cholesterol, to czeka cię alzheimer. Badania tego nie potwierdzają, wręcz przeciwnie, miażdżyca może dotknąć tętnic mózgowych, a to zwiększa ryzyko chorób otępiennych. Problemem współczesnego świata jest brak zaufania do nauki, ma to wymierne negatywne konsekwencje.

Mity są niszczące.

Wysokie stężenie cholesterolu nie boli, dlatego nie chcemy zauważyć problemu, dopóki nie zdarzy się bolesne zdarzenie, takie jak udar czy zawał. Oczywiście u wąskiej grupy osób mogą przy przyjmowaniu statyn wystąpić bóle mięśniowe. Ale wtedy albo zamieniamy jedną statynę na inną, albo podajemy lek z innej

ZŁOTA 8 dla SERCA

1. JEDZ LEPIEJ.
2. WIĘCEJ SIĘ RUSZAJ.
3. RZUĆ PALENIE.
4. WYSYPIAJ SIĘ.
5. PILNUJ MASY CIAŁA.
6. PILNUJ POZIOMU CHOLESTEROLU.
7. DBAJ O POZIOM CUKRU WE KRWI.
8. DBAJ O PRAWIDŁOWE CIŚNIENIE KRWI.

grupy. Statyny mają udowodnione działanie – zapobiegają pękaniu blaszek miażdżycowych. Jeśli blaszka miażdżycowa ma miękką pokrywę, to ryzyko pękania jest wysokie. Kiedy blaszka pęknie, uruchamia się cała kaskada zdarzeń, dochodzi do aktywacji płytek, zablokowania przepływu w tętnicy wieńcowej i do zawału serca. Statyny zmniejszają ryzyko pękania blaszek. A to oznacza zmniejszenie ryzyka zawałów i udarów, tym samym zmniejszenie śmiertelności. Ale przepisywane są tylko wtedy, gdy istnieją do nich wskazania. Kobiecie, która planuje ciążę, nikt nie będzie ich przepisywał, bo wiemy, że nie działają korzystnie na płód, jak wiele innych leków. I jeszcze jedno. To, że ktoś ma podwyższony cholesterol, nie oznacza, że codziennie pochłania boczek. Może mieć predyspozycje genetyczne do wytwarzania cholesterolu w nadmiarze – dlatego konieczne jest przyjmowanie leków.

Mówiłyśmy o czynnikach ryzyka związanych z płcią. Ale są też te, że tak powiem, unisex.

Tak, kobiety są narażone na wszystkie klasyczne czynniki ryzyka chorób serca, o których rozmawiałyśmy. Palenie papierosów, również tych elektronicznych, to plaga. I tu, uważam, kłania się edukacja – gdyby ludzie rozumieli procesy toczące się organizmie, w jaki sposób palenie uszkadza organizm, to ręczę, że szybko rzucaliby papierosy.

Choć walka z uzależnieniem nie jest prosta.

Nie jest, ale zrozumienie procesów pomaga. Podam przykład miażdżycy, winowajczyni zawałów i udarów mózgu. Dlaczego palacze tytoniu są bardziej narażeni na miażdżycę? Palenie powoduje oksydację LDL, czyli lipoprotein niskiej gęstości. Te oksydowane LDL (ox-LDL) łatwiej dostają się do makrofagów i tak tworzą się komórki piankowate, z których pod śródbłonkiem naczyniowym powstają blaszki miażdżycowe. Dodatkowo palenie uszkadza śródbłonek naczyniowy, czyli cudowną warstwę wyścielającą wszystkie naczynia krwionośne, wtedy LDL i makrofagi łatwiej się pod niego wślizgują. A to tylko dwa przykłady destrukcyjnego działania papierosów– oksydacja LDL i uszkodzony śródbłonek naczyniowy. Promiażdżycowych mechanizmów działania papierosów jest mnóstwo.

Czyli stres jest mniej istotny?

Przewlekły stres zabija, przeciwdziałanie stresowi jest ważne. Ale zbyt często zrzucamy wszystko na stres. Zamykamy oczy na inne czynniki ryzyka, takie jak palenie, otyłość, cukrzycę, nadciśnienie, złe odżywianie.

A jeśli już trafi się zawał? Podobno kobiety rzadziej i mniej chętnie korzystają z rehabilitacji kardiologicznej.

Niestety to prawda. Są żonami, mamami, babciami – opiekunkami. Partner mówi: „Ale jak to, zostawisz mnie na kilka tygodni? Co ja bez ciebie zrobię?". I kobieta myśli: „Może wystarczy, jak sobie pochodzę na spacery...". A potem nawet na te spacery nie ma czasu. Choć zauważam też dobry trend w przypadku młodszych kobiet po operacjach serca. Panowie przestraszeni poważną sytuacją zachęcają bliskie im osoby do skorzystania z rehabilitacji i deklarują, że wszystkim w domu się zajmą. Sensowna rehabilitacja to nie tylko kręcenie kilometrów na rowerku, to rzetelna edukacja zdrowotna, konsultacje kardiologiczne, spotkania z dietetykiem, psychologiem i czas dla siebie, bez obowiązków domowych. To najlepsza inwestycja w zdrowie. Zawał to zdarzenie, które często wyzwala zespół stresu pourazowego. Czasem trzeba włączyć leczenie przeciwdepresyjne, przeciwlękowe. Bo obniżony nastrój to brak motywacji do leczenia, a każda ulotka leku czytana jest przez pryzmat działań niepożądanych. Wtedy łatwo odstawić leki ratujące życie.

Wydaje mi się, że u nas jest problem w kontakcie lekarza z pacjentem. Często lekarz uważa, że najlepszą metodą jest pacjenta nastraszyć, powiedzieć: „Jak się pani nie będzie stosować, to drugi zawał i koniec".

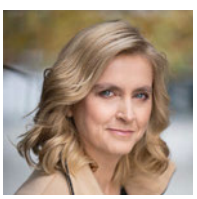
To tylko pogłębia uraz. Pacjentkom po bajpasach zawsze mówię: „To, co najlepsze, przed wami. 30 proc. osób z zawałem z uniesieniem odcinka ST, gdzie dochodzi do zamknięcia tętnicy wieńcowej, umiera i nie ma szans na pomoc, więc macie same powody do radości: zostałyście w porę zdiagnozowane i operacja zakończyła się sukcesem! Teraz musicie tylko przestrzegać zaleceń, żeby cieszyć się życiem i zapomnieć o tym, co złe!". O seksie też rozmawiamy. Operacje serca i seks to ciągle jeszcze temat tabu. Zachęcam też do zaglądania na mój profil na FB: „Serce w dobrym stylu" po porcję wiedzy o zdrowiu serca.

Choroba serca to także zapalenie mięśnia sercowego.

Tak, i skutki zapalenia mięśnia sercowego mogą być bardzo poważne. Lekceważenie infekcji może doprowadzić do ciężkiej niewydolności serca. Masz gorączkę? Do łóżka! Układ odpornościowy musi zwalczyć infekcję, a żeby tak się stało, przede wszystkim należy unikać wysiłku fizycznego. I nie zalecam przyjmowania leków z pseudoefedryną, które mogą chwilowo dać poprawę samopoczucia, ale często powodują zaburzenia rytmu serca. A kobiety zamiast zrzucić obowiązki na domowników albo współpracowników, stwierdzają: nie dam się chorobie, zbiję gorączkę i do roboty! To błąd! Oczywiście nie każda infekcja skończy się zapaleniem mięśnia sercowego, ale na pewno przeziębień, zwłaszcza tych przebiegających z gorączką, lekceważyć nie wolno. Pracę z kilku dni można nadrobić, ale zdrowia nie da się odkupić za żadne pieniądze.

Zakończymy optymistycznie?

Oczywiście! Chorobom serca i naczyń naprawdę można zapobiegać i cieszyć się życiem i sprawnością przez wiele lat. ●



DR ANNA SŁOWIKOWSKA

doktor nauk medycznych, kardiolożka, specjalistka chorób wewnętrznych (WUM), autorka książki „Serce w dobrym stylu" (wyd. Marginesy).

ZDJĘCIA: SCALA ARCHIVES/ PHOTOPOWER, MATERIAŁY PRASOWE.

Wszystko albo nic

ŻYJEMY W DYCHOTOMICZNYM ŚWIECIE, W KTÓRYM WSZYSTKO MOŻNA PODZIELIĆ NA „TAK" ALBO „NIE", „DOBRE" ALBO „ZŁE", „PRAWDĘ" I „KŁAMSTWO". TEN PODZIAŁ, KONIECZNOŚĆ OPOWIEDZENIA SIĘ ZDECYDOWANIE PO KTÓREJŚ ZE STRON, WRAZ Z NIEMALEJĄCYMI WYMAGANIAMI, WYKAŃCZA NAS I OSŁABIA.



KATARZYNA BŁAŻEJEWSKA-STUHR
dietetyczka kliniczna, psychodietetyczka. Prowadzi blog **kachblazejewska.pl**, autorka „Poradnika pozytywnego jedzenia" i podcastu „Jelita – twój drugi mózg" (na: zwierciadlo.pl).

Punkt wyjścia do tego felietonu to karmienie piersią. Ale to tylko pretekst – właściwie do wszystkiego. Rozmawiałam ostatnio z cudowną kobietą – naprawdę wspierającą inne kobiety – która była zdecydowaną przeciwniczką mieszanek mlekozastępczych. Ja, jako dietetyk kliniczny, powtórzę za WHO i pediatrami: mleko mamy jest najlepsze i zalecane jako wyłączne pożywienie dla dziecka do końca szóstego miesiąca życia. Dalsze karmienie piersią przynosi także wiele zdrowotnych korzyści dla dziecka i dla mamy (choć nie wiem, czy „Zwierciadło" to odpowiednie miejsce do wymieniania ich wszystkich). Tylko to jest teoria. Bo wiem też, że nie każda kobieta chce lub może karmić piersią. Statystyki? 98% mam zaczyna po porodzie karmić, ale po sześciu tygodniach połowa podaje butelkę. I co wtedy – stawiamy na nich krzyżyk? Czy myślimy o najlepszej opcji? Jako dietetyk mogę wesprzeć kobietę w czasie prób karmienia naturalnego, ale mogę też doradzić najlepszą mieszankę mlekozastępczą, a nie uciąć temat, mówiąc: tylko mleko mamy. Co więcej, może bez tej presji byłoby łatwiej z piersią, bez napinki i obciążeń?

To właśnie nasza gra: wszystko albo nic. Gramy w nią nieustannie. Karmisz piersią – jesteś w klubie dobrych matek. Nie karmisz – witaj w „tej drugiej" kategorii. Nikt nie pyta, czy jesteś wyspana, czy czujesz się dobrze. Liczy się, czy odtwarzasz „idealny" scenariusz. Bardzo zdziwiło mnie to podejście znajomej, bo mam poczucie, że w akceptacji nie ma miejsca na wsparcie tylko jednej wizji. Jest ciężko, a ciągle sobie same i wzajemnie dowalamy – na miło lub wrednie.

„Schudłaś? Wyglądasz świetnie!" – mówimy niby życzliwie, ale wysyłamy sygnał: lepiej znaczy szczuplej, wcześniej było gorzej. Może nawet w podtekście komplementowana słyszy „w końcu się wzięłaś za siebie". Ile razy ktoś pochwalił, że poszłaś na spacer, bo miałaś ochotę na oddech i przytulenie do drzewa, albo że odpuściłaś trening, bo potrzebowałaś odpoczynku? Zamiast wspierać się w trosce o zdrowie, często – nawet nieświadomie – ustawiamy się w roli surowych sędziów. I chcę podkreślić, że to działa w obie strony. Presja, którą nakładamy na innych, wraca do nas jak bumerang. Mierzymy się oczami koleżanek, sąsiadek, znajomych z siłowni. Przeglądamy się w spojrzeniach innych kobiet, szukając potwierdzenia: „Czy jestem wystarczająco dobra?". W dbaniu o siebie albo w zajmowaniu się dzieckiem.

Ta gra nie ma końca. Życie staje się nieustannym projektem poprawiania siebie, w którym zwykle przegrywamy. Patrzymy na siebie w lustrze oczami innych. Zastanawiamy się, czy ktoś zauważył, że przytyłyśmy dwa kilo albo przeczytałyśmy wszystkie „modne" książki.

Zamiast wspierać się w trosce o zdrowie, bawimy się w surowych sędziów. Patrzymy na siebie oczami innych: czy mogę pokazać się w krótkich spodenkach (przecież trzeba zakryć cellulit, który ma 90% kobiet, ale mimo wszystko go ukrywam), czy brzuch jest wystarczająco płaski?

A można inaczej. Można być lustrem, które pokazuje coś więcej niż obwód talii czy mierzalną sprawczość. Można nakarmić dziecko butelką i czuć wdzięczność, że mamy taką możliwość. Można spotkanie zacząć od: „Dobrze mi z tobą". Bo najpiękniejsze, co możemy powiedzieć drugiemu człowiekowi i swojemu odbiciu w lustrze, brzmi po prostu: „Cieszę się, że jesteś". ●

ZDJĘCIE: ROBBY CYRON.

NORSAN

TWOJA CODZIENNA PORCJA **OMEGA-3**



Vegan

Nr 1
w niemieckich aptekach

- 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**

BIOLOGIA RZĄDZI

W zdrowiu kobiet ważnym tematem jest synchronizacja cyklu. A w świecie wellness silnym trendem stała się personalizacja oparta na genotypie. To, jak jemy, trenujemy czy wypoczywamy, ma wynikać z naszego DNA.

Tekst **MAGDA ROSŁANIEC**



1. Z CYKLEM

Nie powinno już nikogo dziwić, że kobiety w spa albo siłowni pytane są o fazę cyklu. Normą staje się dostosowanie form relaksu, treningu czy diety do cyklu menstruacyjnego. Pozwala to na poprawę samopoczucia, lepsze wyniki, a nawet zmniejszenie objawów PMS i zmęczenia.

Wie to każda miesiączkująca kobieta: są dni, kiedy możemy bić rekordy i tryskamy energią, i takie, w których poruszamy się w zwolnionym tempie i jesteśmy ciągle głodne. Wszystko przez hormony. Nie jest przesadą powiedzenie, że rządzą naszym życiem. Poziom estrogenu, progesteronu, FSH i LH wpływa na nasze samopoczucie, ale też na metabolizm, zapotrzebowanie na kalorie, wrażliwość na insulinę i masę ciała. Dla wielu kobiet uwzględnienie cyklu w odchudzaniu okazało się przełomowe.

W bestsellerowej książce „Postny reset dla kobiet. Spalaj tłuszcz, reguluj hormony, dodaj sobie energii" dr Mindy Pelz podkreśla, że kobiety decydujące się na post przerywany nie powinny tego robić w taki sam sposób przez cały miesiąc. Często się o tym nie mówi, bo większość badań nad klasycznym *intermittent fasting* prowadzono na mężczyznach. Jej podejście uwzględnia naturalne wahania hormonów i synchronizację postu z nimi. Na przykład w drugiej fazie cyklu możliwe jest ograniczanie kalorii na wiele godzin bez większego wysiłku i wpływu na dobre samopoczucie. Za to w trakcie miesiączki i przed nią potrzeby organizmu są duże, więc należy jeść więcej i bez wyrzutów sumienia, bo ostatecznie nie wpływa to na efekt odchudzania.

Zgranie diety z gospodarką hormonalną pozwala wytrwać w poście bez frustracji i stresu dla organizmu oraz z dobrymi rezultatami. I nie jest to jedynie sposób na odchudzanie. Takie podejście to zdaniem dr Pelz również sposób na zwiększenie energii i koncentracji, poprawę zdrowia jelit oraz autofagię, czyli oczyszczanie komórek i regulację działania receptorów hormonalnych.

Warto zacząć od tego, żeby kalendarzyk z informacjami o dniach płodnych i miesiączce uzupełniać notatkami o samopoczuciu, apetycie, śnie w poszczególnych fazach. Zebrane na przestrzeni kilku miesięcy dane pokażą prawidłowości i pozwolą dostosować styl życia do potrzeb organizmu. Najpopularniejsze aplikacje do śledzenia cyklu (Clu, Flow, OurFriend) również uwzględniają te parametry, informując jednocześnie o możliwych objawach danej fazy, takich jak: ból, nastrój, motywacja, libido, sen, poziom energii, siła czy apetyt.

W fazie menstruacyjnej (1.–5. dzień) spada poziom estrogenu i progesteronu, organizm jest bardziej wrażliwy na stres (w tym ten wywołany postem czy dietą). Ciało potrzebuje regeneracji. Możemy odczuwać zmęczenie i spadek energii, a także objawy związane z miesiączką, takie jak skurcze czy bóle głowy, które mogą zniechęcać do intensywnych zadań. Warto w tych dniach więcej odpoczywać, ale nie rezygnować z gimnastyki albo rozciągania. Dieta powinna wspierać odbudowę, zawierać dużo warzyw i dobre źródła żelaza (czerwone mięso, fasolę, buraki).



1

2

3

4

1. Body Make-Up Illusion Smooth **TRIUMPH** *190 zł (biustonosz) 100 zł (majtki).* **2.** Książka „Postny reset dla kobiet. Spalaj tłuszcz, reguluj hormony, dodaj sobie energii" **DR MINDY PELZ** *38 zł.* **3.** Krem do rąk z linii Algobody **SENSUM MARE** *50 ml/39 zł.* **4.** Serum z kwasem ferulowym **MEDIDERMA** *30 ml/319 zł.*

W drugiej fazie cyklu, folikularnej (6.–13. dzień), rośnie poziom estrogenów, ciało przygotowuje się do owulacji. Energia i nastrój się poprawiają. To czas, kiedy zaleca się większy wysiłek fizyczny, w tym kardio, HIIT (intensywny trening interwałowy), trening siłowy. To również idealny moment na eksperymenty z keto lub dłuższym postem.

W spa warto postawić na zabiegi oczyszczające (pilingi, sauny), bo przyspieszony metabolizm wzmocni efekt glow.

Podczas owulacji (14.–16. dzień) wzrasta poziom hormonów LH i FSH, a estrogeny osiągają szczyt. Organizm szykuje się do ewentualnej ciąży – gromadzi energię. W tym momencie cyklu wiele kobiet odczuwa wzrost energii, poprawę nastroju i zwiększoną kreatywność, co czyni go doskonałym momentem na wyzwania, również te intelektualne.

W diecie nie powinno zabraknąć białka, dobrych tłuszczów, warzyw, cynku, magnezu i witaminy B6, które są wsparciem dla owulacji. W pielęgnacji to dobry czas na zabiegi liftingujące.

W czwartej fazie, lutealnej (17.–28. dzień), wzrasta progesteron, powodując wyższy apetyt. Kobiety mogą odczuwać spadek energii, wyższą wrażliwość, zaburzenia snu i ewentualne wahania nastroju. To czas na spokojniejsze treningi – pilates, jogę, spacery. W diecie może pojawić się więcej węglowodanów i nie powinno zabraknąć magnezu oraz witaminy B6. Warto w tym czasie dogadzać sobie zabiegami relaksacyjnymi, masażami limfatycznymi i ciepłymi kąpielami.

WEWNĘTRZNA NAWIGACJA

Synchronizacja cyklu nie polega na ścisłym trzymaniu się kalendarzyka, a raczej na uważnej obserwacji siebie. Zwłaszcza kobiety z nieregularnym cyklem powinny wsłuchiwać się w to, co dzieje się w ich organizmie.

Dbanie o gospodarkę hormonalną i zgranie z nią stylu życia dotyczy również kobiet po menopauzie. U nich poziomy i wahania hormonów nie są już tak wysokie, ale wciąż odgrywają znaczącą rolę. Dr Pelz uważa, że utrata progesteronu po menopauzie może skutkować wyższym poziomem stresu, niepokojem, ►

bezsennością. Ekspertka rekomenduje wprowadzenie praktyk redukujących stres – takich jak medytacja czy relaksacja.

Spada również poziom estrogenu, który wcześniej pomagał w utrzymaniu dobrej wrażliwości insulinowej. Wsparciem może być post przerywany, który obniża insulinę i reguluje poziom cukru, dzięki czemu organizm nie gromadzi nadmiaru tłuszczu (szczególnie w okolicy brzucha). A żeby dobrze wykorzystać minimalne ilości estrogenu produkowanego przez organizm, kluczowe staje się dbanie o silny i zdrowy mikrobiom.

Po menopauzie warto zwiększyć spożycie białka (30–40 g na posiłek) i włączyć regularny trening siłowy. To jedno z najskuteczniejszych narzędzi wspierających zdrowie hormonalne kobiet m.in. przez stymulację wydzielania hormonu wzrostu, który pozwala utrzymać masę mięśniową oraz zdrowe kości.

Dr Pelz uważa, że higieniczny tryb życia (dieta, treningi, sen) i stosowanie delikatnych postów (13–16 godzin) pozwala zachować wrażliwość organizmu na hormony, nawet jeśli ich poziom jest niższy po menopauzie. Pisze o tym w książce „Menoreset. Stosuj post, kontroluj objawy menopauzy i poczuj się młodo".

2. Z DNA

Testy DNA definiujące nasz metabolizm, określane również jako badania nutrigenetyczne, nie są żadnym odkryciem, znane są na rynku już od wielu lat. Nowością jest to, że coraz chętniej korzystają z tego narzędzia lekarze i dietetycy. A w najlepszych ośrodkach spa oferujących program do holistycznej odnowy takie badanie to podstawa.

Każdy ma unikalne DNA, czyli zbiór danych zapisanych przez naturę w organizmie, określających budowę i działanie każdego z nas. Poznanie tych informacji umożliwia stworzenie osobistej instrukcji obsługi organizmu ze wskazówkami, co mu służy, a czego lepiej unikać. Zamiast uniwersalnych porad – indywidualnie dopasowany plan.

Testy DNA analizują geny związane z przemianą materii w organizmie. Pozwalają określić predyspozycje do metabolizowania różnych składników odżywczych (tłuszczów, węglowodanów, witaminy D, wapnia, kwasu foliowego), nietolerancje pokarmowe (laktozy, glutenu), ryzyko wystąpienia chorób związanych z dietą (na przykład celiakii), skłonność do stanów zapalnych, zdolność organizmu do detoksykacji, potrzeby dotyczące aktywności fizycznej, regeneracji i snu.

Na podstawie wyników genetycznych pacjenci dostają spersonalizowany raport, który może zawierać: zalecenia dietetyczne (jakich produktów spożywać więcej, a czego unikać), wskazówki dotyczące suplementacji, porady dotyczące stylu życia. Wszystko w myśl zasady „lepiej zapobiegać niż leczyć".

Warto jednak dodać, że analiza DNA to narzędzie pomocnicze, nie diagnoza medyczna. Personalizacja powinna być uzupełniona o konsultacje ze specjalistami – lekarzem albo dietetykiem. Geny to niezwykle ważny czynnik wpływający na nasze zdrowie, ale niejedyny. Równie ważne są środowisko, styl życia i emocje.

3. ZE SMAKIEM

Tegoroczną jesień uprzyjemnią nam zapachy smaczne i kojące. *Gourmand scents* poczujemy w najlepszych spa oraz zabiegach relaksacyjnych. Masło do ciała pachnące czekoladą albo wanilią czy aromatyczne olejki do masażu z nutami mleka, cynamonu i miodu sprawią, że rytuały relaksacyjne staną się zmysłową ucztą.

Aromaty nutri (łac. *nutritio* – żywienie) znajdziemy również w kosmetykach do codziennej pielęgnacji (balsamach, pilingach, mgiełkach). Mają kojarzyć się z jedzeniem oraz bezpieczeństwem, dawać przyjemność i poprawiać nastrój.

Trendy wellness związane ze smacznymi zapachami przenoszą się poza łazienkę i gabinety spa. Modna stała się praktyka uważnego jedzenia (*mindful eating*) polegająca na rytuale rozpoznawania zapachów i rozkoszowania się nimi przed rozpoczęciem spożywania posiłku, by zwiększyć świadomość doznań smakowych i rozbudzić wszystkie zmysły podczas jedzenia. ●

1. Woda perfumowana Cloudscape z aromatami rumu, białej brzoskwini, tuberozy, piżma **RITUALS** *50 ml/239 zł.* **2.** Pasta oczyszczająco-peelingująca Chałwa **MINISTERSTWO DOBREGO MYDŁA** *120 ml/64 zł.* **3.** Mleczko do ciała Migdał **L'OCCITANE** *240 ml/140 zł.* **4.** Serum przeciwstarzeniowe z witaminą C **SESDERMA** *30 ml/232 zł.* **5.** Perfumy Un bois vanille z aromatami wanilli, drzewa sandałowego, lukrecji, mleka kokosowego **SERGE LUTENS** *50 ml/729 zł.* **6.** Perfumy Divine z nutami bezy **JEAN PAUL GAULTIER** *50 ml/679 zł.* **7.** Mydło z aromatami wanilii **BARWA** *380 ml/13,90 zł.*



ZDJĘCIA: ASCENTXMEDIA/GETTY IMAGES, MATERIAŁY PRASOWE.

Stresujesz się?
Pomóc mogą bakterie!

Odkryj nową klasę probiotyków, która – dzięki udokumentowanemu oddziaływaniu na oś mózgowo-jelitową – korzystnie wpływa na Twoje zdrowie psychiczne!

Przyjaciel czy wróg? To zależy!

Stres to nasz pierwotny mechanizm obronny, który pomaga reagować na wyzwania i zagrożenia. W małych dawkach motywuje i dodaje energii. Jednak, kiedy zaczyna rządzić naszym życiem, staje się niebezpieczny. Dlaczego? Bo wpływa na nasze zdrowie fizyczne i psychiczne.

Wiecznie zestresowany organizm pracuje na wysokich obrotach i nieustannie uwalnia kortyzol. To prowadzi do rozdrażnienia, zmęczenia i negatywnie wpływa na działanie wielu narządów. Jednym z nich są jelita. Choć kojarzymy je głównie z trawieniem i wchłanianiem składników odżywczych, jelita pełnią inne ważne funkcje.

Siła ducha płynie z brzucha!

Okazuje się, że nasza odporność na stres nie zależy wyłącznie od wsparcia bliskich czy dobrych genów. Ogromną rolę odgrywają tu właśnie jelita! To tu mieszka cała społeczność mikroorganizmów – mikrobiota jelitowa – która potrafi „rozmawiać" z mózgiem. Ta dwukierunkowa komunikacja nazywana jest osią mózgowo-jelitową.

Dzięki zdrowemu trybowi życia i psychobiotykom jesteśmy w stanie odpowiednio modulować skład mikrobioty jelitowej, która odgrywa niezwykle ważną rolę w budowaniu odporności na stres. Ale czym w ogóle są psychobiotyki?

Mali wielcy sprzymierzeńcy!

Termin „psychobiotyki" zaproponowano stosunkowo niedawno, ale już wzbudza ogromne zainteresowanie i nadzieje w świecie naukowym. Są to starannie dobrane szczepy probiotyczne, które mają udokumentowany wpływ na oś mózgowo-jelitową, a co za tym idzie, korzystnie wpływają na nasze zdrowie psychiczne. Regularnie suplementowane psychobiotyki pomogą Ci zbudować odporność na stres.

Warto jednak pamiętać, że wybór odpowiedniego probiotyku jest kluczowy, bo liczą się tu tylko konkretne kombinacje szczepów, które mają dowody naukowe na swoją skuteczność.







suplementy diety

Produkty bez glutenu

Produkty bez laktozy

Produkty bezpieczne dla dzieci po ukończeniu 3. roku życia

Produkt Sanprobi Krople IBS bezpieczny dla dzieci po ukończeniu 1. roku życia.



NATURA ODKRYWANIA

PRZYRODA SPRZYJA DOSTRZEGANIU PIĘKNA – TEGO WOKÓŁ I W SOBIE. ODWIEDZIŁAM LA GRÉE DES LANDES, AUTORSKIE SPA MARKI YVES ROCHER W SERCU BRETANII.

Tekst **MAGDA ROSŁANIEC**

Na zdjęciu powyżej: La Gacilly, kolebka Yves Rocher, spokojne kwitnące miasteczko pełne ogródków kawiarnianych, ze starym młynem, ogrodem botanicznym i centrum edukacyjnym marki.

Był rok 1930. W maleńkiej francuskiej miejscowości La Gacilly urodził się Yves Rocher – chłopiec, który stanie się twórcą kosmetyków naturalnych oraz idei zrównoważonego rozwoju długo przed tym, zanim hasła te będą powszechnie znane i modne.

Od najmłodszych lat wiedział, że nie chce zostać ani księdzem, ani żołnierzem, ani sprzedawcą, choć pochodził z rodziny kupieckiej. Po śmierci ojca pomagał matce prowadzić sklep z kapeluszami, ale nigdy nie poczuł pasji do mody. Od dziecka interesował się przyrodą. W świat roślin wciągnęła go miejscowa zielarka. Znajomość z nią wpłynęła nie tylko na jego karierę, ale też zmieniła historię francuskiej branży kosmetycznej. Moment, w którym lokalna botaniczka zdradziła młodzieńcowi przepis na domową maść na hemoroidy na bazie jaskółczego ziela, okazał się przełomowy, bo uczynił z młodego przyrodnika twórcę naturalnych kosmetyków. Yves Rocher wyrabiał już swoje kremy ręcznie, na strychu domu, z wykorzystaniem lokalnych roślin, takich jak arnika czy nagietek. Ogłaszał się w czasopismach i dość szybko zyskał grono wiernych klientek. Już w latach 50. sprzedawał kosmetyki wysyłkowo. I było to wówczas rozwiązanie rewolucyjne, nikt o e-commerce jeszcze nie słyszał. „Chciałem, aby każda kobieta mogła poczuć się piękna", powtarzał. Był samoukiem. Nie miał formalnego wykształcenia

biznesowego ani chemicznego – wszystko osiągał dzięki intuicji, pasji i ciężkiej pracy.

Małymi krokami budował swoje imperium. Jednak nie robił tego w szklanym wieżowcu, ale na łące. „Moim laboratorium jest przyroda. Uczę się od niej każdego dnia", mówił. W swoich ogłoszeniach zwracał się do kobiet przyjaznym językiem i bez sztucznych obietnic. Kosmetyki miały po prostu działać, być naturalne i dostępne. Bo piękno – jak podkreślał – jest w nas, nie w złotej tubce. Wystarczy je odkryć.

W 1959 roku, sześć lat po zarejestrowaniu marki Yves Rocher, utworzył pierwsze laboratorium badawcze, gdzie zespół naukowców opracowywał kolejne receptury na bazie ekstraktów roślinnych. Następnym krokiem była decyzja o własnych plantacjach, które pozwalały na pełną kontrolę łańcucha produkcji. A wszystko to działo się w Bretanii – kolebce firmy.

Yves Rocher fascynował się naturą, ale pasja ta nie ograniczała się jedynie do wykorzystania jej w biznesie. Uważał, że „piękno" powinno być etyczne i oparte na głębokim szacunku dla środowiska. Już w latach 70. jego celem było stworzenie energooszczędnych fabryk. Założył Fundację Yves Rocher wspierającą sadzenie drzew i ochronę bioróżnorodności. Na długo przed modą na „eko" Rocher uprawiał rośliny bez pestycydów, a kosmetyki testował wyłącznie na ochotniczkach, nie na zwierzętach. W La Gacilly założył swój pierwszy ogród botaniczny, który służy jako centrum badań nad roślinami wykorzystywanymi w kosmetyce. Do dziś może go odwiedzić każdy, kto szuka kontaktu z piękną przyrodą. Znajduje się tu ponad 1500 gatunków, w tym wiele zagrożonych wyginięciem. U schyłku kariery Yves Rocher miał jeszcze jedno marzenie. Pragnął stworzyć hotel spa do holistycznego wypoczynku, który łączyłby luksus, naturę i zrównoważony rozwój. Myślał o miejscu, gdzie ludzie mogliby doświadczać piękna natury, tak jak on je postrzegał: prostego, autentycznego, nieskażonego. Projekt zaczęto realizować jeszcze za jego życia, niestety, samego otwarcia hotelu Yves Rocher nie doczekał. Zaledwie kilka miesięcy po jego śmierci, w 2009 roku, syn Jacques Rocher, który przejął stery firmy, witał w spa pierwszych gości. La Grée des Landes oddaje najważniejsze wartości założyciela firmy – szczerą miłość i szacunek dla natury. Na zaproszenie marki odwiedziłam to miejsce.

POKÓJ Z TARASEM

Do hotelu dojechaliśmy wąską drogą przez pola i łąki. Nowoczesny drewniany budynek hotelu, naturalnie wkomponowany w krajobraz, został zbudowany w dużej mierze przy użyciu lokalnych materiałów pochodzących z La Gacilly. Każdy z 29 parterowych pokojów w hotelu ma taras skierowany w stronę doliny, z widokiem na dzikie łąki. Po wejściu do pokoju odruchowo odchyliłam firany i otworzyłam drzwi tarasu, żeby być bliżej tego, co na zewnątrz. Jaszczurka wygrzewała się w ostatnich promieniach słońca, a na kwitnących przy oknach rabatach uwijało się mnóstwo zapylaczy. Włączyłam tryb offline. Sprzyjała temu infrastruktura hotelu. W pokojach przy łóżkach nie ma kontaktów – nie mogłam więc przed snem ładować komórki, scrollując bez końca internet... Mój telefon ładował się w drugim końcu pomieszczenia. A ja szybko i spokojnie usnęłam wtulona w lnianą pościel.

Moim laboratorium jest przyroda. Uczę się od niej każdego dnia.



W ZGODZIE Z NATURĄ

La Grée des Landes zostało zaprojektowane tak, aby nie wywierać negatywnego wpływu na środowisko. Jest certyfikowanym obiektem Green Globe Gold i Ecolabel, co oznacza, że prowadzony jest według zasad zrównoważonego rozwoju: używa energii odnawialnej, zbiera wodę, ma architekturę zgodną z lokalnym ekosystemem, w ogrodzie warzywnym prowadzi „hotele" dla owadów, a domki dla ptaków są rozsiane po całym terenie. Badanie środowiska przeprowadzone po wybudowaniu hotelu wykazało nawet, że populacja zwierząt i roślin na tym obszarze wzrosła. A ja wzruszałam się za każdym razem, kiedy sięgałam po klucz do pokoju z deklaracją: „1 noc spędzona w hotelu = 1 posadzone drzewo".

ŚNIADANIE Z WIDOKIEM

Ogromne okna restauracji hotelu wychodzą na ogrody warzywne, z których każdego dnia korzysta szef ►

Na zdjęciu: Jacques Rocher, syn założyciela, który przejął zarządzanie firmą. Marka Yves Rocher jest obecna już w ponad 80 krajach i wciąż pozostaje w 100% w rękach rodziny, co w dzisiejszym świecie wielkich koncernów jest niezwykłe.



Éco-Hôtel Spa La Grée des Landes wspiera bioróżnorodność – stale monitoruje faunę i florę, notując wzrost liczby gatunków na obszarze obiektu.







Najnowsza linia do pielęgnacji twarzy Yves Rocher GLOW ENERGIE. Kosmetyki zawierają do 99% naturalnych składników, w tym organiczny ekstrakt z nasturcji z własnych plantacji.

Na zdjęciu powyżej: Zbiór chabrów. Marka Yves Rocher szybko stała się prekursorem w dziedzinie fitokosmetyki, czyli nauki o pielęgnacji przy pomocy roślin.

kuchni Anthony Le Fur, przygotowując posiłki dla gości. Jego kuchnia jest nowoczesna, precyzyjna (zwłaszcza jeśli chodzi o formę serwowania potraw) i wykwintna, pełna naturalnych, sezonowych smaków. Restauracja działa zgodnie z filozofią „bio & locavore", co oznacza, że produkty są pozyskiwane blisko w 100 procentach z własnych ogrodów oraz kupione w promieniu nie większym niż 70 kilometrów od La Gacilly od certyfikowanych dostawców podzielających etyczne podejście do środowiska. Restauracja Les Jardins Sauvages została wyróżniona Michelin Green Star, czyli zieloną gwiazdką Michelin, doceniającą zrównoważoną gastronomię.

TERRA I SPA

– *Bonjour, madame.* Nazywam się Camille i będę dziś pani masażystką. Czy jest jakaś część ciała, na której chciałaby się pani szczególnie skupić?
– Zdecydowanie plecy. I kark. Dużo pracuję przy komputerze i tam kumuluje się całe napięcie.
– W takim razie polecam nasz masaż z organicznymi olejkami arganowym i z werbeny, które pomagają przy napięciach mięśniowych, łagodzą stres i poprawiają nastrój – powiedziała Camille.

Położyłam się na stole, dłonie masażystki poruszały się pewnie, ale delikatnie, a zapach naturalnych olejków uspokajał zmysły. Stan błogości zakłócała tylko jedna rzecz – świadomość, że już niedługo ta przyjemność się skończy... Odganiałam tę myśl, doceniając chwilę.

Resztę popołudnia spędziłam, relaksując się w basenie z widokiem na dziką łąkę. Następnego dnia poszłam na masaż twarzy do kabiny-chatki zawieszonej na cyprysie sześć metrów nad ziemią. Domek na drzewie to dodatkowa całoroczna atrakcja hotelu – idealna na chwilę odosobnienia. Tam Othilie, jedna z sióstr znanego w Paryżu teamu od kobido @MObyFaucheurParis, zrobiła mi najprzyjemniejszy, jaki kiedykolwiek przeżyłam, masaż twarzy przy akompaniamencie śpiewu ptaków. Poczułam się jak królowa w raju.

Yves Rocher uważał, że piękno to coś więcej niż uroda i krem do twarzy. W jego definicji chodzi o komfortowe otoczenie, relaks, dobre jedzenie i zanurzenie się w naturze. Dopiero kiedy już masz te wszystkie rzeczy, które zapewniają ci wygodę i błogość, możesz poczuć się najpiękniejszą osobą. I taka jest misja Éco-Hôtel Spa La Grée des Landes. Pobyt tam był jak sen w świecie pełnym natury, ziół, śpiewu ptaków i delikatnego światła. To doświadczenie, w którym luksus nie oznaczał przepychu, lecz spójność – z naturą i sobą samym. ●

ZDJĘCIA: EMMANUEL BERTHIER, MATERIAŁY PRASOWE.

Jesień pełna
domowego ciepła

Uczyń krótsze dni przyjemnymi dzięki dodatkom od marki Agata. W Twoim domu rozgoszczą się miękkie poduszki z motywem liści, ciepłe koce w miedzianym odcieniu, wazony o ciekawych kształtach i nastrojowe lampy.





21,90 zł
Wazon ceramiczny,
wys. 16,9 cm



11,99 zł
Patera dekoracyjna LIŚĆ,
32 cm



21,90 zł
Poszewka MAIRO,
45x45 cm



299 zł
Lampa stołowa MELODY,
wys. 48 cm



14,99 zł
Kubek porcelanowy,
370 ml



26,90 zł
Forma ceramiczna z pokrywką, 350 ml



99,90 zł
Koc ORSO,
150x200 cm

W sklepach stacjonarnych Agata oraz na **www.agatameble.pl** odkryjesz mnóstwo mebli i dodatków idealnych do jesiennej metamorfozy Twoich czterech kątów.

agata

DOM



Przestrzeń twórcza

RZECZY SĄ WAŻNE, A NADMIAR ZAMIAST PRZYTŁACZAĆ, MOŻE NAPĘDZAĆ DO DZIAŁANIA – MÓWIĄ **AGATA WOJTCZAK I ANTONI BIELIŃSKI**, WŁAŚCICIELE MARKI MAAR JEWELLERY. WSPÓLNA PASJA DO WYSZUKIWANIA UNIKATOWYCH PRZEDMIOTÓW Z DRUGIEJ RĘKI SPRAWIŁA, ŻE TYPOWO KAWALERSKIE MIESZKANIE ANTONIEGO NABRAŁO KOLORÓW I NIEPOWTARZALNEGO CHARAKTERU.

Tekst **GABRIELA CZERKIEWICZ**
Zdjęcia **CELESTYNA KRÓL**













1. W salonie koło kanapy stoją gazetownik Gustafa Westmana i stoliczek Normann Copenhagen. **2.** Błękitny wazon z Hay Design, który Agata dostała na urodziny od przyjaciółki, oraz jedna z ich ulubionych lamp z Murano. **3.** Kufel Zbigniewa Horbowego, wazon „Panna młoda" z krakowskiego sklepu Dom Store i stara butelka wyszperana na warszawskim Kole. **4.** Lustro Lipstck Mirror i ceramiczne koty vintage. **5.** Biżuteria MAAR autorstwa Agaty i Antoniego w misie z kamienia, którą kupili na targach staroci w Paryżu. **6.** Agata kolekcjonuje szklane kule. Te z oczami to kupiony w Kopenhadze projekt Studia Arhoj. **7.** Blat stołu z recyklingowanego plastiku para sprowadziła z Wielkiej Brytanii. Na ścianie wisi grafika siostry Antoniego – Alicji Bielawskiej, ceramiczny talerz z syreną ukraińskiej marki Gunia Project, lustro Gustafa Westmana.



Na pierwszym planie oryginalny parawan vintage Baumann Paris, łóżko z drewnianymi nogami w kształcie kul zostało wykonane na zamówienie u stolarza, nad łóżkiem wisi kilim Slowdown Studio kupiony w Nomad Warsaw. Stojąca po lewej stronie lampa z motywem kwiatów, formowana z mosiądzu, to vintage Hans Kögl.

W ponadstuletniej praskiej kamienicy Agata Wojtczak i Antoni Bieliński stworzyli miejsce przypominające prywatną galerię sztuki pełną perełek designu i przedmiotów z duszą. Dotarcie tam wymaga jednak pewnej kondycji – mieszkanie znajduje się na ostatnim piętrze budynku, a prowadzą do niego strome i kręte drewniane schody. Wysiłek się opłaca, bo od progu odwiedzających wita przyjemne naturalne światło, które dostaje się do kuchni przez dwa okna dachowe. Z kuchni przechodzimy od razu do salonu z wydzieloną strefą do spania, który jeszcze do niedawna pełnił również funkcję pracowni jubilerskiej. Od 2020 roku Agata i Antoni prowadzą autorską markę biżuterii. Agata projektowała biżuterię jeszcze na studiach, Antoni przed rozpoczęciem pandemii COVID-19 rozpoczął kurs jubilerski. Para zamieszkała razem zaraz po ogłoszeniu lockdownu, wtedy też pojawiła się myśl o stworzeniu czegoś wspólnie. Wszystko potoczyło się błyskawicznie, bo już pół roku później MAAR Jewellery zadebiutowała na polskim rynku. Dzięki charakterystycznemu wzornictwu marka szybko zyskała sympatię klientek, stylistów i dziennikarzy modowych.

SERCE DOMU

Ulubionym miejscem Agaty i Antoniego w mieszkaniu jest kuchnia i to ona jako pierwsza doczekała się remontu. – Dzieciństwo i okres dorastania spędziłem w mieszkaniu obok, które do dziś należy do moich rodziców. Przestrzeń, w której znajdujemy się obecnie, była przeznaczona na pracownię taty – Andrzeja Bielawskiego, który jest malarzem i grafikiem. Kiedy byłem na studiach, rodzice zdecydowali się przeprowadzić do domu na Podlasiu, a ja przejąłem pracownię taty. Całe wnętrze było surowe i minimalistyczne. W kuchni brakowało szafek, a garnki, patelnie, talerze – wszystko kurzyło się na widoku – wspomina Antoni. By nadać miejscu nieco ciepła i subtelnej kobiecej energii, para zdecydowała się sięgnąć po pastelową kolorystykę typową dla skandynawskich wnętrz. Mieli jasno sprecyzowaną wizję kuchni, przez co na wiele komponentów trzeba było czekać tygodniami. Pomysł na połączenie błękitnych płytek z kuchennymi frontami w kolorze lila został zaczerpnięty z wystroju jednej z kopenhaskich kawiarni. Agata chciała, by blat kuchenny został przygotowany przez brytyjską firmę Smile Plastics, która zajmuje się tworzeniem estetycznych produktów powierzchniowych z plastikowych odpadów. Ze względów praktycznych ostatecznie para zdecydowała się na blat kuchenny wykonany z konglomeratu, a w Smile Plastics zamówiła biało-niebieską płytę na stary stół, który stoi w kuchni od lat. – Myśleliśmy, że najtrudniejszą częścią składania zamówienia będzie przygotowanie precyzyjnego rysunku technicznego blatu tak, by idealnie pasował do ramy stołu. Bardziej kłopotliwe okazało się jednak sprowadzenie już gotowego blatu do Polski, bo żeby to zrobić, musieliśmy wyrobić numer EORI, który jest niezbędny w kontaktach z organami celnymi Wielkiej Brytanii po jej wyjściu z Unii Europejskiej – wspomina Agata.

Ciepła pastelowa kolorystyka zagościła również w łazience. Ceramiczny brodzik został zastąpiony wanną, o której od zawsze marzyła Agata. Podczas montażu okazało się, że wanna, która została kupiona pod wymiar wnęki, przez nierówne ściany jest za szeroka o centymetr. Aby ją dopasować, Antoni razem z tatą Agaty przez kilka godzin cierpliwie przycinali jej boki po milimetrze. Centralną ścianę łazienki zdobią dwa szklane kinkiety Helle Mardahl, po które Agata specjalnie poleciała na jeden dzień do Kopenhagi.

SALON SZTUKI

Sofę stojącą w pokoju przy oknie Antoni dostał od mamy, która wypatrzyła ją na targu staroci na warszawskim Kole. To właśnie ona zaszczepiła w synu miłość do wyszukiwania niebanalnych przedmiotów z drugiej ręki, a rodzinną pasją Antoni zaraził Agatę. Wspólne wypady na targi staroci to już ich cotygodniowy, niedzielny rytuał – nieważne, czy są akurat w Warszawie,





u rodziców Antoniego na Podlasiu, czy gdzieś za granicą. Chociaż z biegiem lat stają się coraz bardziej wybredni, to i tak rzadko zdarza się, aby wracali do domu z pustymi rękoma. – Bardzo lubimy figurki ze szkła z Murano i szklane obiekty Zbigniewa Horbowego, jednego z najważniejszych powojennych polskich projektantów wzornictwa. W naszym domu zawsze są świeże kwiaty, dlatego nadal poszukujemy pięknych dużych wazonów z szerokim dnem, które wcale nie jest tak łatwo zdobyć – mówi Antoni. Z targów staroci wracają też z pojedynczymi talerzami, na których Agata serwuje śniadania i kolacje dla przyjaciół. – Lubię gotować, a moją największą inspiracją jeśli chodzi o nakrycie stołu jest Frederik Bille Brahe, właściciel i szef kuchni restauracji Atelier September, mojego ulubionego miejsca na śniadania w Kopenhadze. Jedzenie w Atelier September podawane jest na talerzach vintage, które Brahe wyszukuje osobiście. Mam już sporą kolekcję podobnych, ale wciąż poluję na wzory talerzy, na których serwowano mi jego słynny omlet – tłumaczy Agata.

W salonie nad regałem wisi praca polsko-ormiańskiego malarza Armana Galstyana, którego twórczość można podziwiać m.in. we wnętrzach popularnych warszawskich restauracji: Kubuś Piekarnia oraz Lupo. Na ścianach w salonie i kuchni wiszą również prace podarowane parze przez rodzinę Antoniego. Mama, Teresa Strzelec, jest malarką i rysowniczką, a siostra, Alicja Bielawska, rzeźbiarką i rysowniczką.

Kolekcję zdobyczy z targów staroci uzupełniają współczesne projekty ulubionych marek wnętrzarskich Agaty i Antoniego, do których należą m.in. duńska Hay, australijska pracownia Maison Balzac i Fenek Studio Agaty Klimkowskiej. Razem z parą mieszkają trzy koty: Melon, Bosch i Holdi, dlatego najcenniejsze przedmioty, nieważne, czy stare, czy nowe, przytwierdzone są do podłoża dwustronną taśmą klejącą. Naprawdę wyjątkowe eksponaty, jak sporych rozmiarów ryba ze szkła z Murano, Antoni zabezpiecza przy użyciu pistoletu do kleju na gorąco. ●



1. Zielony wazon, który w Chinach daje się w prezencie ślubnym z życzeniami dużej liczby dzieci. Agata śmieje się, że u nich sprawdził się w przypadku kotów. Maneki-neko – japońskiego kota na szczęście para przywiozła z Kioto. Niebieska figurka i małe kotki po lewej stronie są z Fenek Studio. **2.** Na lodówce stoją dzbanki vintage w kształcie owoców, kilim to Coco Braun Artist Studio. Nad drzwiami do łazienki wisi plakat Nikodema Szpunara. **3.** Pastelowa kuchnia została zrobiona na zamówienie. W tle półka z wazonikami, kieliszkami i szklaną rybą.



„W ULU NIKT NIE PYTA O WOLNOŚĆ" – NATASZA SOCHA O KOBIECEJ SILE I BEZWZGLĘDNOŚCI

KSIĄŻKA „KAMIENICA PSZCZÓŁ" WCIĄGA JAK MIÓD, WOSK I ZIOŁA ZAMKNIĘTE W SKRZYNI PEŁNEJ ŻYCIA. NATASZA SOCHA POKAZUJE, JAK WIELE MOŻEMY NAUCZYĆ SIĘ OD NATURY I JAK MAŁO POTRAFIMY Z TEGO ZROZUMIEĆ. TO OPOWIEŚĆ O KOBIECEJ WSPÓLNOCIE, TOKSYCZNYCH KRÓLOWYCH, BEZLITOSNYCH ROBOTNICACH I SEKRETACH, KTÓRE ZAWSZE WYPŁYWAJĄ. O TYM, CO NAS ŁĄCZY I CO ROZDZIERA, Z PISARKĄ ROZMAWIA KATARZYNA KAMIŃSKA.

„Książka wciąga jak miód. Klei się do czytelnika" – to opinia jednej z czytelniczek. Czy chciałaś, by ta historia była lepka, sensoryczna, cielesna?

Chciałam, żeby „Kamienica pszczół" była miejscem pełnym emocji, w którym przestrzeń, relacje i wspomnienia stają się niemal fizycznymi bytami. Tak jak w ulu, każdy kąt ma swoje znaczenie, a każda historia łączy się z innymi, tworząc skomplikowaną sieć. Stąd chęć, by książka była „lepką", pełną zmysłowych doznań opowieścią, w której czytelnik mógłby niemal dotknąć emocji bohaterów, poczuć ich obecność. To miejsce, które ma swoje rytmy, tajemnice i niepokój.

„Czuła zapach starego drewna i kurzu, delikatny, niemal słodki, jak książki leżące na półce i nietykane przez lata" – to cytat z książki. Język tej powieści rzeczywiście działa zmysłowo. Piszesz tak naturalnie czy to precyzyjnie wypracowany efekt?

Sama uwielbiam obrazowy, niemal malarski język w książkach, bo to świetnie oddaje atmosferę. W przypadku „Kamienicy pszczół" starałam się, by słowa nie były tylko nośnikami informacji, ale by również oddziaływały na zmysły – wciągały, przywoływały zapachy, dźwięki, wspomnienia, nawet fakturę przestrzeni. Choć część tych obrazów rodzi się naturalnie, to jednak wiele z nich jest efektem świadomej pracy nad językiem. Lubię, kiedy czytelnik może poczuć się tak, jakby naprawdę był w tej kamienicy, wśród jej tajemnic i emocji. Często wracam do niektórych fragmentów, poprawiam, szukam precyzyjnych słów, które najlepiej oddadzą daną chwilę.

Czy królowa ula to nie jest przypadkiem metafora wielu współczesnych szefowych, teściowych, a nawet przyjaciółek? Silna, ale uzależniona od swojego „dworu"?

Zdecydowanie. Alicja z „Kamienicy pszczół" jest trochę jak królowa ula – silna, władcza, ale jednocześnie uzależniona od swojego „dworu". To postać, która potrzebuje innych, by jej życie miało sens. Można to odczytać jako metaforę współczesnych kobiet, które wcielają się w różne role – szefowych, matek, teściowych czy przyjaciółek – i starają się balansować między dominowaniem a zależnością. Alicja, choć kontroluje, jest również zależna od tej dynamicznej relacji z innymi kobietami. To, co tworzy jej siłę, może jednocześnie stać się źródłem słabości, kiedy zaczynają wychodzić na jaw nie tylko jej tajemnice, ale i potrzeba akceptacji, która kryje się za jej pozorną niezależnością.

W naturze nie ma miejsca na indywidualizm. Wszystko dzieje się wspólnie. Czy naprawdę nie da się żyć bez wspólnoty, bez zbiorowości?

To bardzo ciekawe pytanie. W naturze rzeczywiście wiele rzeczy opiera się na współdziałaniu, a nie na indywidualizmie. Jednak w naszym życiu sprawa nie jest aż tak jednoznaczna. Z jednej strony potrzebujemy wspólnoty, by czuć się bezpiecznie, by dzielić się naszymi emocjami, by przetrwać. To w zbiorowości budujemy relacje, rozwijamy się, a nasze historie splatają się z historiami innych. Z drugiej strony każda jednostka ma swoją indywidualną ścieżkę, marzenia i potrzeby, które nie zawsze pasują do reszty. W „Kamienicy pszczół" te napięcia między indywidualnością a wspólnotą są wyraźnie zaznaczone. Pokazują, że choć życie w zbiorowości może dawać poczucie bezpieczeństwa i wsparcia, nie zawsze jest łatwe – może również prowadzić do utraty tożsamości.

W książce siostrzeństwo miesza się z rywalizacją. Piszesz, że „wrze jak w ulu" – to przecież obraz wielu współczesnych zespołów kobiet. Dlaczego tak trudno nam o prawdziwe porozumienie?

„Kamienica pszczół" pokazuje, jak siostrzeństwo może przeplatać się z rywalizacją, tworząc skomplikowaną sieć emocji i napięć. Wiele kobiet, podobnie jak te w książce, często balansuje na niewyraźnej granicy między wsparciem a rywalizowaniem. Myślę, że to wynika z wielu rzeczy: indywidualnych ambicji, braku przestrzeni do autentycznego wyrażenia siebie i niepewności. Dzisiaj kobiety często muszą walczyć

o swoje miejsce, co prowadzi do wewnętrznego konfliktu – z jednej strony pragną wspierać inne kobiety, z drugiej obawiają się, że zrobią to kosztem własnych szans. W książce, podobnie jak w życiu, wyjście z tego „wrzenia" wymaga czasu, zrozumienia i odwagi.

„To jeden z niepisanych rytuałów ula – wygnanie tych, którzy nie mają nic do zaoferowania" – to znów cytat z książki. Czy taka bezwzględność stała się już cechą naszych czasów?

W świecie, w którym promuje się sukces, pewność siebie i konkurowanie z innymi, osoby, które nie spełniają określonych norm, bywają marginalizowane lub „wygnane". W „Kamienicy pszczół" to wygnanie symbolizuje społeczną presję, która każe nam nieustannie udowadniać swoją wartość. Może to być w pracy, w relacjach czy w przestrzeni publicznej – wszędzie tam, gdzie nie ma miejsca na słabości i wahania. Ta bezwzględność nie jest tylko cechą jednostkową, ale też systemową. Wiele osób zmaga się z poczuciem, że jeśli nie mają nic do zaoferowania, nie pasują do pewnego porządku. Myślę, że bardzo trudno jest przełamać stereotyp oceniania nas przez pryzmat tego, co dajemy światu, a nie tego, kim jesteśmy.

Alicja – centralna postać – to bohaterka czy manipulatorka? Czy „Kamienica pszczół" to bezpieczne schronienie, czy może pułapka z pozorną wolnością?

Alicja to postać, która balansuje na granicy bohaterki i manipulatorki. Z jednej strony daje poczucie bezpieczeństwa i stwarza miejsce, które – przynajmniej na pierwszy rzut oka – ma chronić kobiety przed światem zewnętrznym. Z drugiej strony jej kontrolująca obecność, chęć nadawania rytmu może budzić niepokój. Kamienica, choć na pierwszy rzut oka wydaje się schronieniem, w rzeczywistości jest pełna pułapek, a każda zmiana budzi niepokój. To miejsce, które teoretycznie ma być azylem, odbiera w jakimś sensie wolność. Kamienica jest mikrokosmosem współczesnych społeczeństw – miejscem, gdzie pozorna pomoc może prowadzić do ukrytej manipulacji.

„W ulu nikt nie pyta o wolność" – to mocne stwierdzenie. Czy jest metaforą naszej codzienności, pracy, społeczeństwa?

W ulu pszczoły mają przypisane role, które muszą wykonywać, by całość funkcjonowała. Tak samo bywa w życiu. Wiele osób poddaje się obowiązkom, normom i oczekiwaniom, nie zastanawiając się, czy mają przestrzeń na to, by wyjść poza nie, by odnaleźć swoją prawdziwą wolność. Często tak bardzo jesteśmy pochłonięci spełnianiem wymagań innych, że zapominamy, co to znaczy żyć zgodnie z własnymi pragnieniami. W „Kamienicy pszczół" pytanie o wolność – o to, czy naprawdę mamy wybór – jest obecne na wielu poziomach. Bohaterki z jednej strony dążą do niej, ale równocześnie tkwią w układzie, który wymaga od nich określonego zachowania. To pytanie o to, czy mamy kontrolę nad własnym życiem, czy też jesteśmy częścią większej machiny, która kieruje nami w imię wspólnego dobra.

Czy lubisz kobiety? A może ta książka to próba oczyszczenia się z niektórych kobiecych demonów?

Tak, zdecydowanie lubię kobiety – i to w całej ich złożoności. „Kamienica pszczół" jest dla mnie raczej próbą zrozumienia i ukazania tej złożoności, a nie oczyszczania się z demonów. Kobiety w tej książce są pełne sprzeczności, siły, słabości, miłości i lęków – jak każda z nas. To opowieść o relacjach, o tym, jak bardzo potrafimy się wspierać, ale też jak trudno jest nam czasem pokonać zazdrość, rywalizację lub własny strach. Każda z bohaterek to osobna historia, z innym bagażem doświadczeń, który wpływa na jej sposób postrzegania świata.

„Agnieszka się zatrzymała. Świat zwolnił" – czy „Kamienica pszczół" to również opowieść o konieczności zatrzymania się, spojrzenia w głąb?

Ta powieść rzeczywiście opowiada o potrzebie zatrzymania się, ale nie w sensie dosłownym, bardziej chodzi o skonfrontowanie się z tym, co nas męczy. Często żyjemy w pośpiechu, nie przyglądamy się swoim lękom, traumom, niezrealizowanym marzeniom. W kamienicy, w tym zamkniętym świecie, pojawia się przestrzeń do refleksji, ale nie jest ona łatwa. To miejsce, w którym każda z bohaterek, choć z oporami, musi zatrzymać się i zmierzyć ze sobą lub raczej ze swoją przeszłością.



Książka do kupienia na **sklep.zwierciadlo.pl** oraz w dobrych księgarniach.

Każda z bohaterek jest jak mała siła pogodowa – „Irena pojawiła się w kamienicy niczym ciepły front atmosferyczny". Czy postacie w książce są inspirowane realnymi osobami?

Każda z kobiet „Kamienicy pszczół" to raczej suma wielu osób, które spotkałam, obserwowałam lub o których słyszałam. Te bohaterki mają w sobie coś realnego, choć nie są to portrety konkretnych osób. To raczej uchwycone pewne cechy, emocje, zachowania, sposób mówienia. Pewnie każdy odnajdzie tu jakąś cząstkę siebie.

„Kobiety z kamienicy wielokrotnie powtarzały, że są tu dobrowolnie" – ale przecież uciekają od mężczyzn, od rozczarowań, od siebie. Czy to smutna prawda o współczesnych kobietach?

Z pewnością, ale też bardzo ludzka. Kobiety z „Kamienicy pszczół" przychodzą tu z różnych powodów – nie tylko uciekają od mężczyzn czy rozczarowań, ale często szukają ucieczki od siebie, od własnych lęków i niewyjaśnionych emocji. Kamienica daje im przestrzeń do przemyśleń, do próby „naprawienia" siebie, ale też w pewnym sensie staje się miejscem, w którym powstają kolejne mury wokół bolesnych wspomnień. Z jednej strony chcą zrobić krok w przód, a z drugiej nagle się cofają.

Rozmowę zaczęłyśmy od zapachu, więc i na zapachu skończmy. Ul pachnie miodem, woskiem i odrobiną zwierzęcego ciepła. A czym pachnie świat, który stworzyłaś w „Kamienicy pszczół"?

Świat w „Kamienicy pszczół" pachnie kurzem, starym drewnem, wilgocią ścian, ale też aromatem świeżo parzonej kawy i najlepszego domowego ciasta. To mieszanka starych, zapomnianych wspomnień i nowych początków. Jest w nim coś nieuchwytnego i delikatnego – jak zapach kwiatów, które zaczynają rozkwitać po długiej zimie. To przestrzeń pełna sprzeczności – z jednej strony przytulna, ciepła, a z drugiej czasem duszna i pełna napięć. To zapach, który przyciąga, ale również zmusza do refleksji – jakby kamienica była zapisem niejednoznacznych emocji swoich mieszkanek. No i z całą pewnością pachnie też miodem.

ZDJĘCIA: JULITA PAJĄK, MATERIAŁY PRASOWE



SORBET AL LIMONE









Kwaśność cytryny

PODKREŚLAJĄ SMAK POTRAW, BALANSUJĄ SŁODYCZ, DODAJĄ AROMATU, LEKKOŚCI I ŚWIEŻOŚCI. W DODATKU DOSKONALE CZYSZCZĄ ZLEW I DŁONIE PO WIELKIM GOTOWANIU, A ICH WYSUSZONYMI SKÓRKAMI MOŻNA ROZPALIĆ OGIEŃ W KUCHNI LUB KOMINKU – PODPOWIADA **JUSTYNA PODLASKA**, KTÓRA RAZEM ZE SWOIM MĘŻEM **ANDREĄ VALENZIANI** PROWADZI NA SYCYLII RODZINNE EKOLOGICZNE GOSPODARSTWO, W KTÓRYM UPRAWIA SIĘ M.IN. CYTRUSY.

Tekst **IZA NOWAKOWSKA-TEOFILAK**
Zdjęcia **MAGDA KLIMCZAK**

Jeśli na targu w Syrakuzach kupisz bułkę na przekąskę, to w środku z pewnością będzie mozzarella, sałata i kawałki świeżej cytryny ze skórką, która podkręca smak, a kiedy się ją rozgryzie, pozostawia przyjemne orzeźwienie w ustach. Z kolei w Katanii w upalne dni na ulicy można kupić za grosze *seltz* – mocno gazowaną wodę z solą i świeżo wyciskanym cytrynowym sokiem. – Taki napój nie tylko cudownie odświeża, ale też doskonale nawadnia – mówi Justyna. Prowadzone przez nią i jej męża gospodarstwo InCampagna znajduje się dokładnie pomiędzy tymi dwoma sycylijskimi miastami. W miejscu, w którym ciepły oddech Etny, łagodny wpływ Morza Śródziemnego i unikalny mikroklimat tworzą idealne środowisko dla cytrusów. – Ale nie zawsze rosły one na tej ziemi. Dopiero po II wojnie światowej rodzina mojej teściowej zaczęła tu sadzić pomarańcze, cytryny i mandarynki. Wcześniej uprawiano głównie pszenicę, wino i migdały – wyjaśnia Justyna, która do rodzinnego gospodarstwa dołączyła niemal 15 lat temu. ►

– Kiedy skończyłam studia, w ramach nagrody podarowałam sobie wycieczkę w Himalaje. I właśnie tam podczas wędrówki po górach spotkałam Andreę. Włochy to nie był mój klimat, uczyłam się zupełnie innych języków i ciągnęło mnie raczej na Wschód, ale utrzymywanie relacji z Andreą na odległość było trudne, a ponieważ zajmował się już wtedy rodzinnym gospodarstwem, mnie łatwiej było przenieść się na Sycylię niż jemu do Polski – opowiada Justyna. Przyznaje, że kiedy przypłynęła na wyspę, nie tylko nie znała języka, ale również nie miała pojęcia o uprawie cytrusów. – Pochodzę z Rdzawki, niewielkiej wsi na południu Polski. Mieliśmy tam co prawda gospodarstwo, ale tylko takie na własne potrzeby. Babcia Maria, od strony mamy, zaszczepiła we mnie smykałkę do ogrodnictwa, ale miałam do czynienia z zupełnie innymi roślinami. Cytrusy były wówczas czymś naprawdę egzotycznym. Dorastałam w czasach, kiedy Dziadek Mróz zostawiał dzieciom pod choinką pomarańcze. To było coś naprawdę niecodziennego, symbol lepszego świata – wspomina. Wiedzę o uprawie cytrusów czerpała z książek, naukowych publikacji dostępnych w internecie, a jej lokalnym mentorem był Claudio, ojciec Andrei.

PO SKÓRCE JE POZNACIE

Kiedy rozmawiamy, w sadzie na drzewach widać tylko cytryny zielone. Można by pomyśleć, że są niedojrzałe, ale cytryny zmieniają swój wygląd i kolor m.in. w zależności od pory roku. – Odmiana 'Feminello Siracusano', którą uprawiamy, zakwita aż trzykrotnie w ciągu roku, ale za każdym razem owoce wyglądają inaczej. Cytryny z pierwszego kwitnienia, czyli od lipca do września, nazywane 'Verdello', są zielone i raczej kwaśne. Często myli się je z limonkami. Z kolei od listopada do lutego zbieramy 'Primofiore', soczyste i dość kwaskowate cytryny, których skórka początkowo ma zielonkawy odcień, ale z czasem przechodzi w żółty. Natomiast od marca jest sezon na 'Bianchetto'. Temperatury na Sycylii sięgają już wtedy 30 stopni, a owoce przyjmują eliptyczną formę i odcienie jasnej żółci, która wraz ze wzrostem temperatur ponownie ewoluuje w kierunku zieleni – wyjaśnia Justyna. Ale zabarwienie skórki jest również związane z różnicą temperatur między dniem a nocą. Im niższe temperatury i większa amplituda, tym szybciej skórka przebarwia się na żółto. I odwrotnie, jeśli temperatury między dniem i nocą różnią się nieznacznie, wówczas cytryna dłużej pozostaje zielona. Jak to zatem możliwe, że w marketach cytryny zawsze są żółte? – Niestety, nasze błędne wyobrażenia sprawiły, że producenci bardzo często, chcąc sprostać oczekiwaniom konsumentów, poddają cytrusy procesowi przyspieszania zmiany koloru, który nie ma nic wspólnego z naturalnym procesem dojrzewania owoców. To nie wszystko. W konwencjonalnym, nieekologicznym przemyśle spożywczym cytrusy pokrywane są różnymi środkami chemicznymi, nabłyszczane i woskowane w celu wydłużenia ich trwałości i poprawy wyglądu. Faktycznie prezentują się świetnie, ale ich skórki nie nadają się już do spożycia – tłumaczy Justyna. Warto więc wybierać cytryny z ekologicznych upraw, bo na przykład cykata (kandyzowane skórki cytrusów) smakuje obłędnie. Wysuszone w piekarniku lub na słońcu skórki cytryny można zmiksować na drobny, pachnący proszek i wykorzystywać później do aromatyzowania deserów albo wymieszać je z solą i używać jako przyprawy do mięsa, ryb i warzyw. Z kolei świeże skórki cytryn Justyna zasypuje cukrem, polewa sokiem z cytryny, blenduje i odstawia na noc. Rano przecedza macerat przez sitko, a pozostały syrop wykorzystuje jako bazę do robienia lemoniad. – Jeśli dodasz do wody tylko sok z cytryny, lemoniada będzie kwaśna i mało wyrazista w smaku. Cały aromat oraz intensywny cytrusowy posmak znajduje się w skórce. Ważne jednak, by cienko ją obrać, bez albedo, czyli białej, gąbczastej warstwy, która wprowadziłaby do syropu nuty goryczy – radzi. I zdradza jeszcze jeden sposób na wykorzystanie cytrusowych skórek. – To idealna podpałka do pieca lub kominka. Wystarczy umieścić wysuszone skórki w palenisku między gałązkami lub węglem drzewnym. Dzięki zawartym w nich olejkom eterycznym już po chwili można cieszyć się niesamowitym aromatem.

NA DŁUŻEJ

Ekologiczne cytryny z gospodarstwa InCampagna można przez internet zamówić do Polski. Świeżo zrywane docierają do nas zazwyczaj w trzy, cztery dni. Jednak pierwsza paleta, wysłana ponad dekadę temu, w niewyjaśnionych okolicznościach zaginęła. – Szukaliśmy jej po całej Polsce, a kiedy w końcu udało się ustalić jej lokalizację, wszystkie zamówienia rozwieźliśmy osobiście i zwróciliśmy ludziom pieniądze, ponieważ przez to zamieszanie dostawa przesunęła się aż o tydzień – wspomina Justyna. Jakość i smak owoców musiały zrekompensować to oczekiwanie, bo wkrótce spłynęły kolejne zamówienia. Dziś w ofercie InCampagna poza cytrusami są również awokado i mango oraz lokalne produkty spożywcze i przetwory pochodzące z małych, rodzinnych sycylijskich manufaktur. W jaki sposób należy przechowywać cytrusy, by jak najdłużej się nimi cieszyć, kiedy przesyłka z Sycylii już dotrze do Polski? – Świeżo zerwane cytryny bez problemu poleżą w lodówce kilka tygodni, ale pokrojone w plasterki można też zamrozić i potem dodawać do deserów czy napojów – radzi Justyna. – Można też zamrozić sok z kawałkami owoców i aromatycznymi ziołami w foremkach do lodu. Na Sycylii nie ma zwyczaju wekowania czy marynowania cytryn ze względu na ich powszechne występowanie, ale ostatnio coraz popularniejsze stają się cytryny fermentowane z solą, czyli dodatek do potraw przywieziony tu przez przybyszów z Afryki. Myślę, że niedługo stanie się integralną częścią tej kuchni, która tak naprawdę jest kuchnią wielu wpływów. To, co dziś uznajemy za typowe dania sycylijskie, w rzeczywistości jest efektem kulinarnej ewolucji z udziałem wpływów kontynentalnych, greckich, arabskich, francuskich, hiszpańskich i żydowskich. Kwaśność cytryny, słodycz migdałów, ostrość czosnku, słony smak morza – wszystko to znajduje się często na jednym talerzu. A każdy składnik opowiada historię kogoś, kto kiedyś, tak jak ja, przypłynął na wyspę i zostawił tu swój ślad. ● ►

KrakauerLand

Polska gęś znana
i lubiana przez pokolenia

Zdrowy i smaczny obiad na każdą okazję





SPAGHETTI AL LIMONE



Producenci, chcąc sprostać oczekiwaniom konsumentów, często poddają cytrusy procesowi przyspieszania zmiany koloru, który nie ma nic wspólnego z naturalnym.

SPAGHETTI AL LIMONE

SKŁADNIKI: 200 g spaghetti, skórka otarta z 1 cytryny, sok z połowy cytryny, 4 łyżki startego parmezanu, 1 łyżka masła, 70 ml oliwy, świeżo mielony czarny pieprz.

Makaron gotujemy w osolonej wodzie al dente. Na patelni rozpuszczamy oliwę i masło, dodajemy skórkę i sok z cytryny. Podgrzewamy, aż płyn się zredukuje, dodajemy 2 łyżki parmezanu, ok. 80 ml wody z gotowania makaronu i mieszamy, podgrzewając. Do sosu dodajemy makaron, mieszamy, aż sos oblepi kluski i podajemy z dodatkowym parmezanem i świeżo mielonym pieprzem. Możemy ozdobić kawałkiem skórki z ekologicznych sycylijskich cytryn.

SORBET AL LIMONE

SKŁADNIKI: 130 ml soku z sycylijskich cytryn, 250 ml wody, 170 g drobnego cukru do wypieków, 30 ml limoncello (opcjonalnie), 30 ml białka jajka.

Białka ubijamy na puszystą masę, stopniowo dodając cukier – jak do bezy. Klarowny sok z cytryn mieszamy z wodą i dodajemy powoli do masy z białek i cukru, delikatnie mieszając. Dodajemy limoncello i przekładamy masę do maszynki do lodów.

Mieszamy do uzyskania kremowej konsystencji. Podajemy w wydrążonych połówkach cytryn lub w brioszce, ozdobione świeżymi ziołami.


ĆMIELÓW
1790
JENNY
SOLARIS
NOWOŚĆ
porcelana.pl
POLSKA GRUPA PORCELANOWA
wistil



Ultimate Smoothing Day Cream SPF 20 Dr Irena Eris 50 ml/459 *zł.*
sklep.drirenaeris.com

TRZYMA W NAPIĘCIU

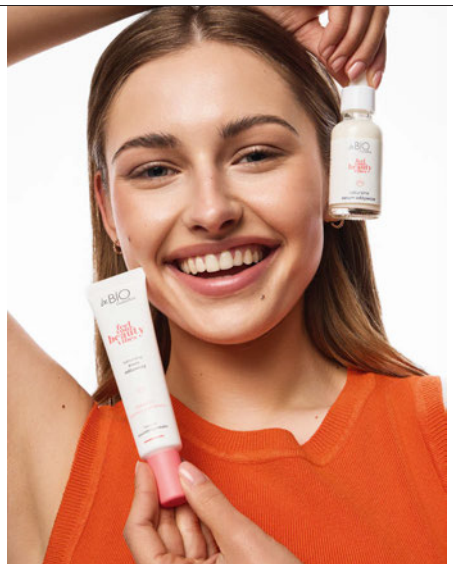
Dr Irena Eris Ultimate Smoothing Day Cream SPF 20 dzięki zastosowaniu specjalnej technologii egzosomalnych nośników – peptosomów, zapewnia spektakularną regenerację skóry na poziomie komórkowym. Już po jednej aplikacji krem widocznie wygładza zmarszczki mimiczne, poprawia napięcie skóry i przywraca jej elastyczność.

INWESTYCJA W PRZYSZŁOŚĆ

Czy wiesz, że w skórze jest nie jeden, ale 16 typów kolagenu? To właśnie ten fakt zainspirował naukowców Vichy do opracowania rewolucyjnej technologii co-bonding, zastosowanej po raz pierwszy w najnowszym serum Liftactiv Collagen Specialist 16. To unikatowe połączenie mocy 3% matrixylu, 0,5% maitake i 5% ramnozy, które działa regeneracyjnie i redukuje 16 oznak starzenia się skóry.



Serum Liftactiv Collagen Specialist 16 VICHY 30 ml/ok. 160 zł.
vichy.pl



POCZUJ SWOJE BEAUTY VIBES

Jeśli poszukujesz skutecznej, dopasowanej do zmieniających się potrzeb twojej cery pielęgnacji – nowa linia beBIO Cosmetics Feel Your Beauty Vibes jest stworzona dla ciebie! Kosmetyki wypełnione są starannie dobranymi, naturalnymi składnikami aktywnymi. Znajdziesz w nich m.in. oleje, witaminy, ceramidy, trehalozę, hydrolaty i wiele innych. Produkty są wegańskie i testowane dermatologicznie.
bebio.pl



ZAPACH LATA

Owocowa pielęgnacja Ziaja to wyjątkowo energetyczna linia sześciu wegańskich kosmetyków do pielęgnacji ciała, urzekających zapachem dojrzałych w słońcu soczystych, apetycznych owoców. Niezwykłe nuty słodkiej mirabelki lub soczystego arbuza zapewniają przyjemne uczucie odprężenia i przywołują myśl o wakacyjnych beztroskich chwilach. Funkcjonalne opakowania kosmetyków świetnie sprawdzają się zarówno na co dzień, jak i w podróży.
ziaja.com



Cica regen serum regenerujące z linii itołpa.® ideal age TOŁPA 30 ml/64 zł.
tolpa.pl

ODŻYWIENIE I UKOJENIE

Formuła serum bogata jest w t-EFK – nowoczesne połączenie naskórkowego czynnika wzrostu z ekstraktem z torfu tołpa.®. Specjalna mieszanka obniża biologiczny wiek skóry i stymuluje ją do odnowy.

UKOJENIE DLA ATOPIKÓW

Krem Cicatopy można stosować od pierwszego dnia życia. Dzięki zawartości opatentowanego kompleksu Cicalinum®, który jest unikatową kompozycją łączącą nienasycone kwasy tłuszczowe omega 3, 6, 9, fitosterole i beta-glukan, łagodzi uporczywy świąd, podrażnienia, napięcie, suchość, zaczerwienienie i szorstkość. Wspomaga regenerację mikrourazów naskórka.



Cicatopy, ultrakojący krem naprawczy DERMEDIC 40 ml/ok. 49 zł.
dermedic.com



Cellular Epigenetics
Serum odmładzające
NIVEA
15 ml/ 54,99 zł.
hebe.pl

COFNĄĆ ZEGAR

Nowe serum odmładzające NIVEA Cellular Epigenetics to efekt ponad 15 lat badań nad epigenetyką, które teraz znalazły zastosowanie w codziennej pielęgnacji skóry. Kluczowym składnikiem serum jest EPICELLINE®, działający na poziomie komórkowym – reaktywuje naturalne funkcje młodości skóry, a tym samym pomaga skutecznie redukować widoczne oznaki starzenia się. skóry.

STRAŻNIK URODY

D7 serum od Danucera to rozświetlające serum o satynowym wykończeniu, które intensywnie nawilża, wzmacnia barierę ochronną skóry i chroni przed codziennymi czynnikami stresogennymi. Zawiera ekstrakt z korzenia cykorii, ashwagandę, wakame oraz witaminę E, co poprawia jędrność, elastyczność i blask skóry. Idealne jako ostatni krok w pielęgnacji lub baza pod makijaż.
danucera.pl.



Ochronne serum D7
DANUCERA
30 ml/605 zł.



TYLKO BAGAŻ PODRĘCZNY

Myślisz o tym, żeby wyskoczyć na jesienny city break? Duży, elegancki i praktyczny plecak z nowej kolekcji Kiskadee Wings pasuje do bezpłatnego bagażu tanich linii lotniczych. Plecak wykonany jest z miękkiej, przyjemnej w dotyku tkaniny z przędzy cool silk, wzbogacony o detale z satynowej ekoskóry i pikowanie na froncie. W środku znajduje się przegroda na laptopa 15,6", a obok siateczkowa kieszeń na zamek na drobne akcesoria. Podróżujesz lekko i bez stresu.
wings24.pl



DELIKATNE PIĘKNO

Wyjątkowa kolekcja Jenny Verde marki Ćmielów to kwintesencja delikatności i klasy. Filiżanka ze spodkiem, wykonane z najwyższej jakości porcelany, zachwycają precyzją detali i lekkością formy. W kolekcji dominują odcienie zieleni, wzbogacone dodatkowo o złote akcenty. To doskonały wybór na wyjątkowe spotkania przy kawie oraz chwile relaksu. Kolekcja marki Ćmielów dostępna jest na stronie
porcelana.pl.



Wyselekcjonowane produkty pielęgnacyjne hi-tech znajdziesz na ***beautifly.eu***

WEŹ PIELĘGNACJĘ W SWOJE RĘCE!

Beautifly to polska marka beauty-tech, która zamienia codzienną pielęgnację w osobisty rytuał. Jej urządzenia do twarzy i ciała łączą zaawansowane technologie – jak fototerapia LED, elektrostymulacja EMS czy fale RF – z eleganckim designem i intuicyjną obsługą. Oczyszczają, liftingują, wygładzają, ujędrniają, a przy tym zachęcają do znalezienia chwili tylko dla siebie. Zaledwie kilka minut dziennie wystarczy, by zauważyć profesjonalne efekty.

ZADBAJ O ODPORNOŚĆ

Myślisz o tym, jak wzmocnić jelita i odporność przed sezonem przeziębień? Odkryj nowość: Laktoferyna od nikalab. Pozyskiwana z mleka krowiego z Nowej Zelandii, zachowuje pełnię naturalnej mocy dzięki starannej filtracji i liofilizacji – bez zbędnych dodatków. Zadbaj o naturalną ochronę organizmu na cały sezon!



Suplement diety
Laktoferyna
NIKALAB
30 kaps/119,99 zł.
nikalab.pl



Hexatiab®Softgel, kapsułki dopochwowe, 45 zł.

Dostępne w aptekach bez recepty.

POZBĄDŹ SIĘ INFEKCJI INTYMNYCH

Hexatiab® – kapsułki dopochwowe z jonami srebra TIAB™. Srebro to miejscowy antyseptyk, który skutecznie eliminuje infekcje bakteryjne, grzybicze i wirusowe pochwy, a jednocześnie dba o regenerację delikatnych tkanek. Pozbądź się infekcji szybko i skutecznie bez użycia antybiotyku.

SZTUKA OCZYSZCZANIA

Peeling doskonale sprawdzi się do każdego typu skóry głowy, również nadwrażliwej i problematycznej. Jest szczególnie zalecany do stosowania w terapii wypadania włosów o różnej etiologii. Jego formuła opiera się na synergicznym działaniu pięciu kwasów, w tym kwasu glikolowego i salicylowego. Dzięki temu peeling skutecznie usuwa martwy naskórek, nadmiar sebum i zanieczyszczenia środowiskowe oraz odblokowuje ujścia mieszków włosowych.



Peeling trychologiczny do skóry głowy CAPILARTE DERMEDIC 100 ml/31,19 zł.

dermedic.com



ANTI-AGEING WEDŁUG AI

LAAB S.M.A.R.T. dermohacking program marki AA to system pielęgnacji anti-age, oparty na nowoczesnych składnikach. Kluczową rolę odgrywają supermolekuły, w tym komórki macierzyste *Althea rosa*, przebadane z użyciem AI. Wykorzystują one mechanizm dermohackingu – selektywnie i skutecznie eliminują starzejące się komórki, co zapewnia widoczne odmłodzenie skóry.

oceanic.pl



PERFEKCYJNIE GAZOWANA WODA

Stylowy saturator Smeg łączy elegancję z funkcjonalnością. Cztery matowe kolory, kontrola karbonizacji (możesz dostosować intensywność bąbelków do własnych preferencji), ekologiczna butelka z Tritan™ Renew odporna na uszkodzenia i nadająca się do mycia w zmywarce, brak konieczności zasilania – wszystko dla wygody i zrównoważonego stylu życia. Dzięki saturatorowi możesz cieszyć się perfekcyjnie gazowaną wodą w dowolnym miejscu i czasie.

smeg.com



Przeciwzmarszczkowy krem ujędrniający 50+ Egzosomy Młodości BIELENDA 50 ml/30 zł.

bielenda.com

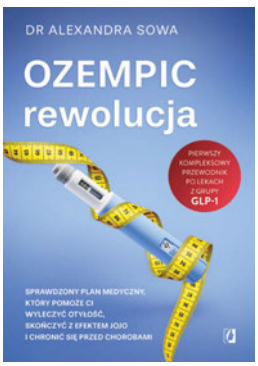
DOSKONAŁA FORMUŁA

Kompleks Melano Perfect niweluje szary odcień naskórka i rozjaśnia przebarwienia. Molekularne egzosomy stymulują procesy naprawcze w głębszych partiach skóry, a niacynamid 5% redukuje niedoskonałości. Krem pozostawia cerę wyraźnie młodszą i pełną blasku.

OZEMPIKOWY PRZEWODNIK

Media zostały dosłownie zalane sensacyjnymi informacjami na temat leków z grupy GLP-1. Doktor Sowa, specjalistka w dziedzinie medycyny otyłości, w swojej książce gruntownie zgłębia temat i wydobywa na światło dzienne rzetelną wiedzę naukową. Tłumaczy, jak naprawdę wygląda stosowanie leków z tej grupy oraz m.in. jak radzić sobie z niepożądanymi skutkami ubocznymi.

Wydawnictwo Kobiece







ZAMÓW PRENUMERATĘ

Werandy

MAGAZYN O PRZYTULNYCH WNĘTRZACH, OGRODACH I SZTUCE

- ZDJĘCIA OD NAJLEPSZYCH FOTOGRAFÓW, **NIE OD AI!**
- PODPOWIEDZI ARCHITEKTÓW
- ZAKUPOWE PRZEWODNIKI
- SZTUKA, Z KTÓRĄ CHCE SIĘ MIESZKAĆ

ZAMÓW WYDANIE
PAPIEROWE LUB CYFROWE
WERANDA.PL

WERANDA.PL **MAGAZYNWERANDA**

WERANDA_MAGAZYN



Fulvic Ionic, mineralny tonik do twarzy i skóry głowy OIO LAB 100 ml/199,90 zł. ***pl.oiolab.co***

MINERAŁY DLA SKÓRY

Fulvic Ionic nie tylko tonizuje i równoważy pH. Nowa formuła jest wzbogacona o ekstrakt z grzybów *Tremella*, a każda dawka toniku dostarcza skórze ponad 65 biodostępnych minerałów. Opatentowany kompleks jonowych minerałów fulwowych dba o zachowanie zdrowej bariery skóry i mocnych włosów.

ŻYWIOŁY OD HAGI

Linia Żywioły to pielęgnacja, która dba o emocje. To rytuały oparte na zapachu, dotyku i skuteczności. Harmonizuje z nastrojem, wspiera ciało i dba o zmysły. AQUA WHISPER- czerpie inspirację z wody, żywiołu harmonii i łagodności. VOLCANO KISS rozpala energię i zmysły, przypominając o sile ognia, który drzemie w każdym z nas.

W każdej linii Żywioły HAGI znajdziesz żel do mycia ciała, peeling cukrowy gommage i sól do kąpieli. Produkty dostępne w drogeriach Rossmann oraz na ***hagi.com.pl***





FESTIWAL LAMP

Odpowiednio dobrane lampy mogą być nie tylko dodatkiem do wnętrza, ale i małym dziełem sztuki, na którym skupi się cała uwaga. Lampy w różnych stylach, rozmiarach, kształtach i kolorach wprowadzą do wnętrza urozmaicenie i będą pełniły nie tylko funkcję użytkową. Staną się ozdobą w ciągu dnia, a wieczorem rozproszone świetlne punkty zapewnią ciepło i przytulny nastrój. Dobierz kilka lamp, z pozoru kontrastujących, i pozwól im stworzyć zaskakująco spójną, eklektyczną aranżację.

agatameble.pl



W HARMONII ZE SOBĄ

Marka Vipera stworzyła nową kolekcję produktów do makijażu. Możesz dzięki nim stworzyć zdrowy, rozświetlający i pielęgnacyjny makijaż w stylu make-up no make-up. W pełni wegańskie, opracowane z myślą o skórze dojrzałej formuły dbają o nawilżenie skóry, działają antyoksydacyjnie. Wypróbuj puder sypki BRAVE BREEZE z kwasem hialuronowym i kompleksem witamin. Oddychająca, lekka formuła idealnie wtapia się w skórę, matuje ją i wygładza, bez obciążenia. Cudowny zapach zielonej herbaty matcha koi zmysły.

viper.com.pl



Oczyszczający żel do mycia twarzy Zinc Power NUXE.

MOC CYNKU

Delikatny i niezwykle skuteczny żel do mycia twarzy wykorzystuje zalety cynku i ekstraktu z liczi. Idealnie sprawdza się przy skórze mieszanej i tłustej z tendencją do niedoskonałości, działa matująco i zwęża pory. W kontakcie z wodą zmienia się w mus o świeżym zapachu arbuza i mięty.

NA BAZIE RYŻU

Lekka, kremowa konsystencja pianki oraz silikonowa szczoteczka sprawiają, że codzienne oczyszczanie staje się przyjemnym rytuałem – nawet dla wrażliwej skóry. Kosmetyk ma podwójne działanie: dokładnie oczyszcza skórę z resztek makijażu i wszelkich zanieczyszczań, jednocześnie minimalizując podrażnienia. A to dzięki takim składnikom jak: mleczko ryżowe i ferment ryżu, ektoina, pantenol i prebiotyki.



mySOFTfoam, łagodząca pianka do mycia twarzy z prebiotykami MIYA Cosmetics. ***miyacosmetics.com***

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE


Mamy dobry look
i ponad milion spojrzeń dziennie
jetline
OUTDOOR ZWRACA UWAGĘ | DOOH & OOH | JETLINE.PL

HOROSKOP

Penny Thornton
astrolożka, autorka książek, wykładowczyni.
Jej klientką była księżna Diana.



WAGA **23.09–23.10**

W październiku nie ma miejsca na niezdecydowanie. Trzeba działać, być w pierwszym szeregu i dyktować warunki. Ludzie będą pod wrażeniem twojej pewności siebie i twojego CV, więc niezależnie od tego, czy chodzi o miłość, pieniądze lub karierę, promuj siebie i swoje talenty. Nów Księżyca 21 października to idealny moment, aby wykonać ruch (chodzi o finanse lub/i zdobycie uznania). Wenus wkroczy do twojego znaku 13 października, wzmacniając twój urok, a nawet jeśli wyda ci się, że romans lub projekt biznesowy zmierza w złym kierunku, nie trać pozytywnego nastawienia. Sytuacja może się odwrócić przed końcem roku.

SKORPION **24.10–22.11**

W tym miesiącu naładujesz swoje fizyczne, mentalne i duchowe baterie, a Mars w Skorpionie będzie sprzyjał realizacji twoich ambicji i pragnień. Ale kto dostrzeże twoje zalety, jeśli się nimi nie pochwalisz? Dopóki Słońce nie wejdzie w twój znak (23 października), mogą pojawić się wątpliwości i niepewność dotyczące związku i chociaż należy zwracać uwagę na wszelkie sygnały ostrzegawcze, nie interpretuj milczenia ani zwłoki jako braku zainteresowania. Weekend 25 października zapowiada się na wyjątkowy i to najlepszy moment, aby zamknąć pewne rozdziały i pozbyć się tego, co cię blokuje.

STRZELEC **23.11–21.12**

Liczy się zespół. Co dwie głowy to nie jedna, a skupienie się na celu, a nie na tym, kto ma rację, doprowadzi cię do mety. Około 11 października nie daj się zwieść pierwszemu wrażeniu – prawda kryje się pod warstwami dezinformacji. Może nie udało ci się osiągnąć tego, czego chcesz, ale z czasem zdasz sobie sprawę, że wszystko potoczyło się tak, jak powinno. 24 października to kolejny dzień, w którym życiem wydaje się rządzić los, bez względu na to, czy znajdziesz się we właściwym miejscu o właściwym czasie, czy twoje plany zostaną zniweczone. Tak czy inaczej, będziesz mieć wybór, co dalej zrobić.

KOZIOROŻEC **22.12–20.01**

Jeśli masz aspiracje, październik to czas, by je otwarcie wyrazić. Ludzie będący u władzy muszą być świadomi twoich talentów i umiejętności, a przynajmniej wiedzieć, że istniejesz! Po odpowiedzi zwracaj się do osób na szczycie hierarchii. Bez ryzyka nie ma nagrody – tak powinno brzmieć twoje motto. U niektórych Koziorożców zanosi się na zmianę pracy lub miejsca zamieszkania, inne znajdą równowagę między pracą a życiem prywatnym. A u nielicznych problemy związane z rodzicem lub starszym krewnym osiągną punkt kulminacyjny – prawdopodobnie około 7 października. W tym miesiącu podejmiesz ważne decyzje, a w grę może wchodzić podpisanie umowy.

WODNIK **21.01–19.02**

Październik przyniesie punkt zwrotny w jednej lub kilku kwestiach, a żeby iść naprzód, musisz z czegoś zrezygnować – zwłaszcza jeśli urodziny masz w styczniu. Tylko podejmując ryzyko, odkryjesz, że masz skrzydła. To również miesiąc uczenia się, bez względu na to, czy zapiszesz się na kurs, podejdziesz do egzaminu, czy też dlatego, że to, dokąd zmierzasz i czego doświadczasz, powie ci wiele o tobie i twoich celach. Około 7 i 24 października możesz napotkać opór: zamiast stawiać ultimatum, wynegocjuj nowe stanowisko.

RYBY **20.02–20.03**

To nowy miesiąc i nowy rozdział. To, co wydarzyło się we wrześniu, toruje drogę nowym początkom i nowej współpracy. Inni ludzie będą mieli ogromny wpływ na twoją przyszłość, a finanse mogą odegrać istotną rolę w dyskusjach. Możesz chcieć się wycofać, jeśli poczujesz, że otrzymana oferta nie jest uczciwa, ale rozsądniej będzie ją przyjąć z myślą o rezygnacji, gdy twoja pozycja stanie się silniejsza. Umowy mogą być przedmiotem rozmów około 11 października: to idealny moment, by zacieśnić lub zerwać więzi. Pamiętaj, że czasami trzeba przegrać bitwę, aby wygrać wojnę.

BARAN **21.03–20.04**

Październik to jeden z najbardziej romantycznych miesięcy tego roku, jeśli nie najromantyczniejszy. A jeśli ktoś nie ofiaruje ci swojego serca, inni będą się prześcigać, żeby cię wspierać i promować. Zasługujesz na sukces, więc ciesz się chwilą sławy. Nie każdy Baran będzie czuł się tak pobłogosławiony przez gwiazdy: niektóre, zwłaszcza te urodzone w marcu, muszą zacząć coś od początku, żeby następnym razem zrobić to dobrze. Czas i wyczucie właściwego momentu są kluczem do sukcesu.

BYK **21.04–20.05**

Przygotowanie to podstawa. Możesz pracować nad projektami, których ukończenie potrwa do Bożego Narodzenia lub Nowego Roku, albo nad samorozwojem. Październik to doskonały moment, aby zadbać o zdrowie i dobre samopoczucie oraz przygotować się na nadchodzące wydarzenia. Problemy, które pojawią się około 7 października, należy rozwiązać szybko i do końca. To także właściwy czas, aby zbudować podstawy przyszłości, zwłaszcza jeśli chodzi o życie miłosne. Nie popełnij błędu, jakim jest pójście na kompromis na początku związku. Jeśli ktoś stawia niedorzeczne wymagania, postaw się stanowczo.

BLIŹNIĘTA **21.05–21.06**

Czas wykazać kreatywność. Stwarzanie nowych rzeczy to gwiezdny motyw października. Być może czekasz, aż inni zaproszą cię do swego grona lub dostrzegą twój urok, ale lepiej będzie zmienić taktykę i poszukać nowych źródeł sukcesu i szczęścia. W dniach około pełni Księżyca 7 października odkryjesz, co (lub kto) jest warte twoich nieustających starań i cierpliwości. W razie czego miej dość odwagi, żeby odejść. Druga połowa miesiąca to czas finalizowania transakcji.

RAK **22.06–22.07**

Gra pozorów ma swój cel, ale jeśli nie przystaje do rzeczywistości, nie jest rozwiązaniem. Przede wszystkim dotyczy to sytuacji na własnym terenie. Zajmij się problemem u źródła, bez względu na to, jak zniechęcające lub kosztowne może to być. Ktoś mógł ukrywać prawdę, choćby z dobroci serca, ale gdy fakty wyjdą na jaw, odetchniesz z ulgą. 13 października Wenus zacznie roztaczać urok nad życiem i miłością, mogą się więc pojawić wiadomości o ślubie lub zaręczynach. Październikowe gwiazdy mają wiele zalet, o ile będziesz widzieć sytuacje obiektywnie, bez upiększeń i przeinaczeń.

LEW **23.07–23.08**

Wydarzenia z ostatnich kilku miesięcy można teraz zrozumieć i ocenić. Przegrupować się i uzbroić na nowo! Twoja perspektywa może wyglądać nieco inaczej, czy to w dosłownym sensie nowego miejsca, czy w postaci nowych priorytetów i celów. Twoje nastawienie jest kluczem do wykorzystania w pełni każdej kolejnej sytuacji – rozpamiętywanie przeszłości lub szukanie zemsty będzie cię tylko wstrzymywać. Udawało ci się już wychodzić z kryzysów silniejszą i skuteczniejszą osobą – i tak będzie ponownie. Czekają cię podróże, także te w poszukiwaniu wiedzy i doświadczenia, a ktoś, kogo spotkasz około 11 października, może się liczyć w twoim życiu.

PANNA **24.08–22.09**

Nagłe wyjście ze strefy komfortu wiąże się z wyzwaniami, ale może ci się teraz przysłużyć. To, co wydarzyło się ostatnio, powinno było otworzyć ci oczy na prawdę o niektórych ludziach i sytuacjach. Niezależnie od tego, czy okazało się to mile widzianym objawieniem, czy wręcz przeciwnie, nie ma odwrotu. Weekend 11 października to kluczowy moment w miesiącu pełnym ważnych chwil: możesz z przekonaniem podejmować decyzje i zobowiązania. Natomiast nie należy pozwolić, aby inni podsycali twoje lęki lub sprawili, że zwątpisz w kogoś, kogo kochasz. ●



Fascynujący przewodnik po świecie astrologii. Książka, która wyjaśnia ruchy gwiazd oraz to, jak planety wpływają na nasze zachowania.

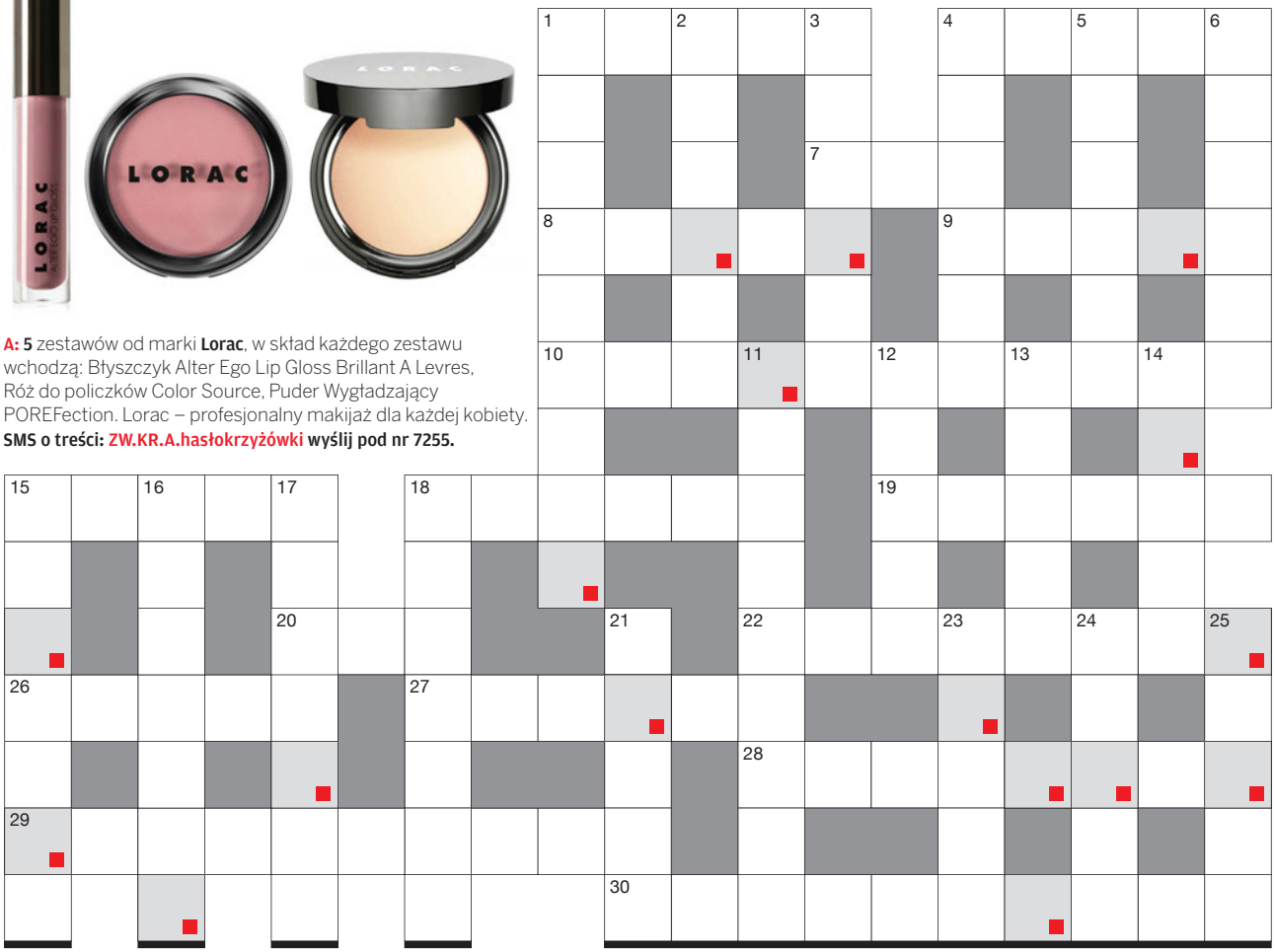
Książka dostępna na ***sklep.zwierciadlo.pl****.*

AUTOPROMOCJA

ZDJĘCIA: ARCHIWUM PRYWATNE, MATERIAŁY PRASOWE



A: 5 zestawów od marki **Lorac**, w skład każdego zestawu wchodzą: Błyszczyk Alter Ego Lip Gloss Brillant A Levres, Róż do policzków Color Source, Puder Wygładzający POREFection. Lorac – profesjonalny makijaż dla każdej kobiety.
SMS o treści: ZW.KR.A.hasłokrzyżówki wyślij pod nr 7255.



Poziomo: 1. składowa część egzaminu **4.** owoc umowy o dzieło **7.** materiał futropodobny **8.** kierują arabem **9.** należy do paczki **10.** daje tytuł **15.** szlachetny odbiornik **18.** wzięty mężczyzna **19.** zna się na komórkach **20.** nie jest przewozem **22.** minimasa **26.** Chełm na niej leży **27.** łączy przodków **28.** gdy nie dajesz cynku **29.** miejsce pełne śledzi **30.** owoc składający się głównie z nektaru

Pionowo: 1. naprawia na korcie **2.** nie przyganiał **3.** bezwartościowy antyk **4.** gdy rzeka ucieka **5.** wystrugany człowiek **6.** pole, że koń by się uśmiał **11.** ananasek **12.** pogromca występów **13.** jazda na 102 **14.** pesymistka w czerni **15.** jądro elektrowni **16.** skrępowany do zjedzenia **17.** nie lubi konserwy **18.** miejsce dla zebry **21.** na ślubie lub po ślubach **23.** męski z koralami **24.** na straganie w dzień targowy **25.** narzuca się klientom





B: 5 zestawów składających się z dwóch powieści **Nataszy Sochy,** autorki, która z ciepłem i głęboką refleksją opowiada o ludzkiej sile i kruchości. **„Kamienica pszczół"** to poruszająca opowieść o przyjaźni, kontroli i pragnieniu nowego początku. **„Obiecaj, że będziesz pić kawę o poranku"** opowiada o związkach, w których czułość trwa mimo lęku i wobec świadomości, że wspólny czas się kurczy.
SMS o treści: ZW.KR.B.hasłokrzyżówki wyślij pod nr 7255.

LITERY Z PÓL OZNACZONYCH CZERWONYMI KWADRATAMI TWORZĄ W KOLEJNOŚCI HASŁO KRZYŻÓWKI.

Prawidłowe rozwiązanie prześlij SMS-em pod nr 7255 o treści zgodnej z wybranym rodzajem nagrody (patrz: treść SMS-a pod nagrodą). W SMS-ach prosimy nie używać polskich znaków.

Czekamy na nie od 2 września do 6 października 2025 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 08/2025: FILMOWA SCENERIA.

POZIOMO: 1. MOTYW 4. STRUŚ 7. AUT 8. OMEGA 9. LARUM 10. EKSMAŁŻONEK 15. PASER 18. WRZASK 19. PÓŁNOC 20. SEN 22. ORTOGRAF 26. MIANO 27. KAPRYS 28. KLĘKANIE 29. SKARABEUSZ 30. DOPEŁNIACZ **PIONOWO:** 1. MONOTEIZM 2. TELEKS 3. WATAHA 4. STELAŻ 5. REFREN 6. ŚLIMAK 11. MIKROSKOP 12. ŁOPOT 13. ODŁÓG 14. EPOKA 15. PROMESA 16. STRAŻAK 17. ROSOMAK 18. WINKIEL 21. DROZD 23. ORKAN 24. RUNDA 25. FLESZ

Lista laureatów dostępna w siedzibie organizatora.

REKLAMA

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

zwierciadło

www.zwierciadlo.pl

REDAKCJA
ul. Widok 8, 00-023 Warszawa, tel. 603 798 616
sekretariat@grupazwierciadlo.pl
e-mail: pierwsza litera imienia.nazwisko@grupazwierciadlo.pl

redaktorka naczelna **JOANNA OLEKSZYK**
zastępczyni redaktorki naczelnej **ALINA GUTEK**
dyrektorka artystyczna **KATARZYNA MIŚKOWIEC**
projekty specjalne **MAGDA ROSŁANIEC**
korekta **JOANNA MORAWSKA**

ZESPÓŁ
GABRIELA CZERKIEWICZ (moda), **JOANNA DERDA** (zdrowie),
ZOFIA FABJANOWSKA (kultura), **AGATA RUCIŃSKA** (uroda)

graficzki **AGNIESZKA NAROLSKA**
EWELINA KARLSSON (projekty specjalne)
fotoedycja i produkcja sesji **MAGDALENA SOBOTKA, ALICJA SIKORA**

FELIETONIŚCI
ARTUR ANDRUS, KATARZYNA BŁAŻEJEWSKA-STUHR, NATALIA DE BARBARO, JACEK DUBOIS, ANNA GACEK, TOMASZ JASTRUN, SONIA KISZA, SZYMON MAJEWSKI, KATARZYNA MILLER, MONIKA SOBIEŃ-GÓRSKA

WSPÓŁPRACOWNICY
BOGDAN DE BARBARO, WOJCIECH EICHELBERGER, JOANNA FLIS, REMIGIUSZ GRZELA, ANGELIKA KUCIŃSKA, IZA NOWAKOWSKA-TEOFILAK, MARTA NIEDŹWIECKA, BEATA PAWŁOWICZ, STACH SZABŁOWSKI, ANNA TATARSKA, GRAŻYNA TORBICKA, MARIOLA WIKTOR, ARTUR ZABORSKI, ALEKSANDRA ŻELAZIŃSKA

WYDAWNICTWO ZWIERCIADŁO SP. Z O.O.
prezes zarządu **ADAM POPIELSKI**
dyrektor zarządzający **ROBERT MAŁASZEK**
dyrektor finansowy **RAFAŁ STARZYK**
dyrektorka wydawnicza **MARTA KOWALSKA**
sekretariat **MONIKA FLORCZUK-DURKA** tel. 603 798 616
EWA FLORCZUK

REKLAMA
dyrektorka **ANNA SZALUŚ** tel. 694 484 228
zastępczyni dyrektorki **ANNA RUSZKOWSKA** tel. 664 742 101
MAŁGORZATA JAROSIEWICZ tel. 787 961 429 **MAGDALENA ŁUKASIEWICZ** tel. 607 950 986 **EWA PIETRZYKOWSKA** tel. 662 060 092

PROMOCJA I MARKETING
dyrektorka **JUSTYNA OGŁOZIŃSKA** tel. 501 353 867
project manager **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 **QUAD/GRAPHICS EUROPE SP. Z O.O.**

DYSTRYBUCJA
KATARZYNA PASIK tel. 503 134 270

PRENUMERATA
wydania drukowane: **prenumerata24.pl**
biuro obsługi prenumeraty: kontakt@prenumerata24.pl
tel. 513 129 995 w dni robocze w godz. 9.00-14.00
wydania cyfrowe: **sklep.zwierciadlo.pl**

DZIAŁ KSIĄŻEK
RENATA PATOKA, BLANKA WOŚKOWIAK, AGNIESZKA SŁOWIK

DZIAŁ KSIĘGOWOŚCI
KATARZYNA KUCA, DOROTA SIKORA

PORTAL ZWIERCIADLO.PL
ROBERT CHOIŃSKI, PATRYCJA FIJAŁKOWSKA, AGNIESZKA KUBIŃSKA, AGATA LIPIEC, KLAUDIA MIZERSKA, TOLA RYBICKA, DOMINIKA SOĆKO, ALICJA SZEWCZYK (wydawczyni), ANNA TOBIASZ, ALEKSANDRA URBANIAK, MARTA WASZKIEWICZ, AGNIESZKA WIRTWEIN, MAŁGORZATA WELMAN, EDYTA ZBĄSKA

programista **SYLWESTER CIACH**

Materiały reklamowe na stronach: II-I, 2-3, 4-5, 6-7, 8-9, 10-11, 13, 15, 17, 19, 20-21, 23, 25, 27, 28-29, 39, 55, 57, 59, 68-69, 75, 79, 80-81, 85, 87, 97, 99, 100-101, 195, 109, 115, 119, 121, 125, 127, 131, 133, 137, 139, 147, 151, 159, 163, 167, 173, 181, 183, 185, 195, 197, 199, 201, 202-203, 207, 208-209, 211, 213, 216, 216-219, 221, 225, 226-227, 229, 231, 233, 234, 235, 241, 245, 246-248, 249, 259, 261, 262-263, 264, 265, 266, 267, 271, III, IV

Na stronach: 140-141, 149, 152, 171, 177, 254-255 **zamieszczone są materiały własne wydawcy**

Redakcja nie zwraca niezamówionych materiałów i zastrzega sobie prawo do redagowania, skracania, adiustacji lub nieopublikowania nadesłanych tekstów. Za treść ogłoszeń, zamieszczonych reklam i materiałów promocyjnych redakcja ponosi odpowiedzialność w granicach wskazanych w ust. 2 art. 42 ustawy – Prawo prasowe. Wydawca ma prawo odmówić zamieszczenia reklamy lub materiału promocyjnego, jeżeli ich treść lub forma są sprzeczne z linią programową lub charakterem miesięcznika (art. 36 ust. 4 ustawy – Prawo prasowe). Opinie wyrażone w nadesłanych tekstach są opiniami ich autorów i nie muszą odzwierciedlać stanowiska Wydawcy. Korzystanie z utworów, przedmiotów praw własności intelektualnej oraz baz danych bez zgody Wydawcy jest zabronione ystanie nie może naruszać normalnego korzystania lub godzić w słuszne interesy Wydawcy). W szczególności dotyczy to także przedruków z miesięcznika „Zwierciadło". „Zwierciadło" jest zarejestrowanym znakiem towarowym, znajdującym się pod ochroną prawną, i używanie go przez podmiot do tego nieuprawniony, zarówno w znaczeniu słownym, jak i graficznym, w tym celem oznaczenia swojej firmy lub towaru, jest bezprawne. Wydawca czasopisma ostrzega P.T. sprzedawców, że sprzedaż aktualnych lub archiwalnych numerów czasopisma po cenie innej niż wydrukowana na okładce jest działaniem na szkodę Wydawcy i skutkuje odpowiedzialnością prawną. Dane osobowe uczestników konkursów „Zwierciadła" będą przetwarzane na następujących zasadach: **Administrator danych:** Wydawnictwo Zwierciadło Sp. z o.o., ul. Widok 8, 00-023 Warszawa./**Cel przetwarzania danych:** Przeprowadzenie konkursu, wyłonienie zwycięzcy i przyznanie, wydanie i odbiór nagrody, rozstrzygnięcie postępowania reklamacyjnego./**Podstawy prawne przetwarzania danych:** Art. 6 ust. 1 lit. b) RODO – niezbędność danych do przeprowadzenia konkursu, art. 6 ust. 1 lit. c) RODO – niezbędność danych do wypełnienia obowiązku prawnego oraz art. 6 ust. 1 lit. f) RODO – prawnie uzasadnione interesy administratora./**Odbiorcy danych:** Podmioty przetwarzające dane na zlecenie administratora oraz podmioty uprawnione do uzyskania danych na podstawie obowiązującego prawa./**Prawa osoby, której dane dotyczą:** Prawo żądania sprostowania, usunięcia lub ograniczenia przetwarzania danych; prawo wniesienia skargi do organu nadzorczego. **Więcej informacji o przetwarzaniu danych znajduje się w Regulaminie każdego konkursu.**

AUTOPROMOCJA

zwierciadło

LISTOPADOWE WYDANIE
DOSTĘPNE TAKŻE z KOSMETYKAMI
MIYA COSMETICS
z serii
BEAUTY.lab UKOJENIE
do wyboru:



- Serum łagodzące 30 ml
- Mleczny tonik łagodzący 100 ml
- Kremowy żel myjący 100 ml

„ZWIERCIADŁO" Z KOSMETYKIEM DOSTĘPNE W WYBRANYCH PUNKTACH SPRZEDAŻY OD 7 PAŹDZIERNIKA.

Ostatnie lato

Annę Piwkowską znam od dawna, ale nie tak długo jak wielu współczesnych poetów; niektórzy już postanowili zniknąć. Z wieloma zniknęła ich poezja. Bo czas nie ma litości, zjada ludzi, a także prędzej czy później wiersze. Ocaleją nieliczne.



TOMASZ JASTRUN
poeta, prozaik, krytyk literacki, czuły obserwator świata. Zawsze z książką obok poduszki.

Piwkowska bardziej niż poetką przemijania jest poetką miłości, to nic osobliwego, ten temat jest wieczny i jest domeną kobiet. Ale w wierszu, który stawiam „na parapecie" swojego okna, motyw przemijania jest mocny i poruszający. W poezji Ani prawie zawsze jest anegdota, te wiersze nie są rozmglone ani niejasne, są prześwietlone słońcem. Czasami, a to dzisiaj rzadkie, poetka używa w wierszach rymu, skrzętnie i rygorystycznie, kiedy indziej niezobowiązująco i swobodnie. Kiedyś wiersz musiał mieć rym, bez rymu nie było poezji, teraz powinien mieć jedynie wewnętrzny rytm. Wiersze tej poetki, nawet te bez rymu, są śpiewne.

By zrozumieć „Ostatnie lato", warto coś wiedzieć o tenisie. Gra się na korcie: czerwonym, ceglanym, trawiastym, jak na Wimbledonie, ziemnym. Ale ćwiczy się czasami uderzenia na ścianie – odbija się od niej piłkę, ściana staje się partnerem. Tak właśnie jest w tym utworze. Dziewczyna jest pewnie młoda i pewnie ładna, dlatego podgląda ją – a może tylko patrzy z czułą uwagą – stary człowiek. Nie o wszystkim dowiadujemy się wprost, w poezji ważne są niedopowiedzenie i domysł. Tego, że patrzący przez okno na dziewczynę jest niemłody, domyślamy się w finale wiersza, gdy idąc po schodach, pomaga sobie laską. Dobre wiersze, podobnie jak filmy czy opowiadania, powinny mieć puentę – i ten ma, ostateczną, która zamyka i zarazem otwiera utwór. ●

OSTATNIE LATO

Trwała przy ścianie w niebieskiej sukience./
Mijało lato, a ona bez przerwy/
z rakietą, z żółtą piłką, ćwiczyła mu nerwy,/
opalając w półruchach kolana i łokcie./
Stawał w oknie i patrzył jak w soczystej trawie/
ginęła żółta piłka. Pies jakby miał skrzydła/
biegł po nią, chwytał w locie, ciesząc się, że wygrał/
oddawał z dumą piłkę i kąpał się w stawie./
Mijało lato. Trawa pożółkła, a ścianę/
pełną śladów od piłki obmywały deszcze,/
gdy zobaczył przez okno: torby spakowane,/ a w nich
rakietę, piłkę, sukienkę i jeszcze/ pewnie była tam
płyta. Długie dwa miesiące/ w upalne letnie zmierzchy
dawała mu koncert/ przez ścianę. Nie mógł pisać, grać
ze sobą w szachy,/ bo ta płyta z tą rysą w dobrze znanym
miejscu/zawsze się zacinała. Teraz postanowił,/
że zejdzie w końcu na dół pożegnać się z psem./
A może z właścicielką, zresztą, czy ja wiem,/
może chciał wziąć do ręki żółtą, brudną piłkę./
Zastukał laską. Schody skrzypnęły jak zawsze./
Jak wtedy gdy w młodości szybko po nich
zbiegał/i jak w ostatnie lata, gdy schodził
ostrożnie. Koszyk, w koszyku piłka, pies obok,
strzegł groźnie/ tego skarbu, żółtego cudu swojej
pani./ Wysiadła z samochodu, podała mu rękę,/
powrzucała bagaże, pies wskoczył do tyłu./
Odjechała uwożąc psa, piłkę, sukienkę,/
płytę, rakietę, lato piękniejsze od tylu/
innych. Ostatnie lato choć tego nie przeczuł.

Nieborów 2002 rok.
Anna Piwkowska „Wyspa Nieborów", Znak 2016.

ZDJĘCIE: KRZYSZTOF OPALIŃSKI

HOUSE of COFFEE

Miejsce, w którym design i smak łączą się ze sobą



Made in Italy



LES 4 OMBRES BOUTONS EDYCJE LIMITOWANE

CHANEL

CHANEL.COM