

wysokieobcasy

extra

NR 3 (165)
MARZEC 2026
CENA 14,99 ZŁ
(w tym 8% VAT)
indeks 263214

TEMAT
NUMERU

KULTURA
WSTYDU

Magdalena
Steczkowska
POSZŁAM
SWOJĄ DROGĄ

George Clooney
OSTATNI TAKI
AMANT

Małgorzata
Gorol
WIERZE
W INTUICJĘ

PSYCHOLOGIA

KARANIE
CISZĄ

SEKS
WEŹ
LUSTERKO

URODA

ALGI
KOSMETYCZNE
ZŁOTO

Joanna
BRODZIK
Mój miękki brzuch



„Kobiecość jest sztuką.
Każda z nas jest jej własną, jedyną autorką.”



solar.com.pl



SOLAR
x

Magdelene
Lampornskä

CELLULAR EPIGENETICS

**COFNIJ
WIEK SKÓRY
W 2 TYGODNIE***



1^{sza} DEDYKOWANA SKÓRZE
TECHNOLOGIA AGE CLOCK
opracowana przez naukowców
DO POMIARU BIOLOGICZNEGO WIEKU SKÓRY



DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ

OPARTE NA EPIGENETYCE

NIVEA

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

PRZEŁOMOWY EPICELLINE®

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

98% POTWIERDZA
WIDOCZNE
ODMŁODZENIE SKÓRY**



PRZED



PO***



COFNIJ

10 OZNAK STARZENIA
SIĘ SKÓRY****

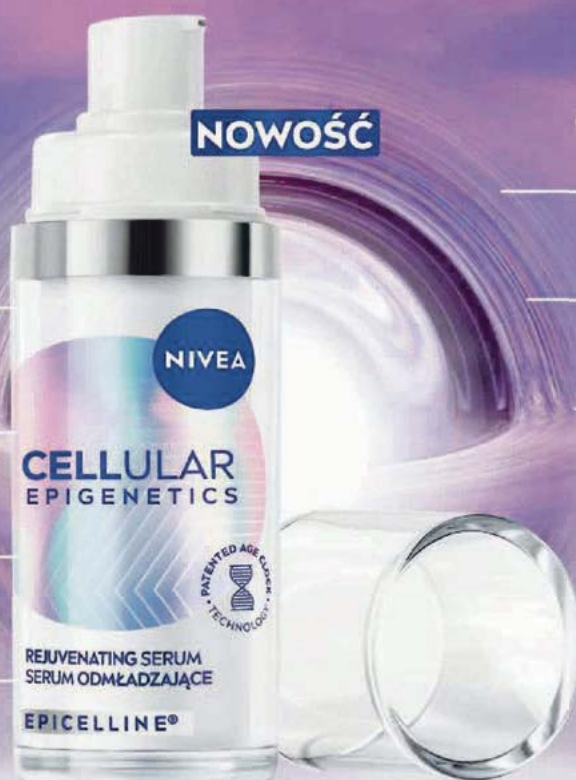
Objętość zmarszczek
-24%

Blask
+20%

Wypełnienie
+47%

Elastyczność
+20%

NOWOŚĆ



Głębokie zmarszczki
-20%

Efekt liftingu
+20%

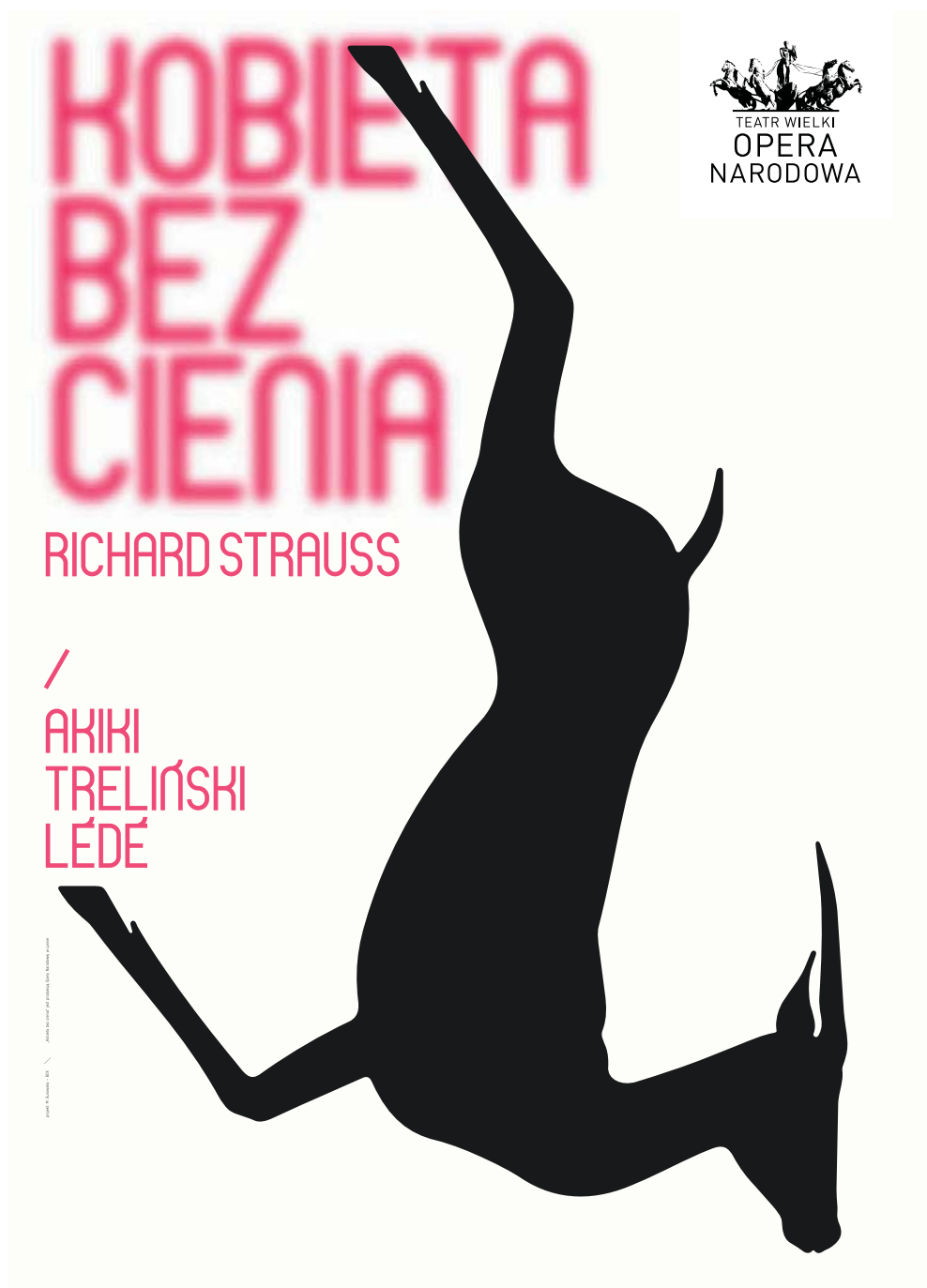
Jędrność skóry
+20%

Nawilżenie
+36%

Wygładzenie
+17%

Wzmocnienie skóry
+25%

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



Mariusz Treliński:
Nie akceptowałem zakończenia
„Kobiety bez cienia”

Ponad sto osób, orkiestry, chór, także dziecięcy, tancerze i śpiewacy.
Wiele dramatycznych, naładowanych emocjami scen.

W lutym Teatr Wielki – Opera Narodowa zaprasza na premierę „Kobiety bez cienia”. „Spektakl ten powstał wcześniej w operze w Lyonie, był dużym sukcesem, po którym Warszawa zdecydowała się go pokazać. Zapraszam, aby ocenić efekt naszej pracy” – mówi reżyser Mariusz Treliński.

„Kobieta bez cienia” uchodzi za bardzo skomplikowaną i niyszową operę. Dlaczego zdecydował się Pan na wybór akurat tego dzieła?

Mariusz Treliński, reżyser operowy, filmowy i teatralny, dyrektor artystyczny Teatru Wielkiego-Opery Narodowej w Warszawie: To jeden z najwybitniejszych utworów Straussa, bogaty muzycznie i zaskakujący fabularnie. Jest porywający, ale niesamowicie trudny do wystawienia ze względu na wymagania wokalne.

To trzeci utwór Straussa, który realizuję w ostatnich latach, obok „Ariadny na Naxos” oraz „Salome”. Jestem nieustająco pod urokiem straussowskiej muzyki oraz jego myślenia o operze. Strauss znany jest z tworzenia fascynujących portretów kobiet. Te trzy dzieła łączy wspólny motyw – są próbą odpowiedzi na pytanie: jak sobie radzimy w sytuacji odrzucenia? Reakcja Salome jest młodzieńcza i narcystyczna. Powoduje ją potrzeba wyrównania rachunków za traumy dzieciństwa. Ariadna przyjmuje heroiczną postawę wierności do końca. Wiąże się to niestety z odmową życia i samounicestwieniem. Próbę pozytywnego rozwiązania mamy dopiero w „Kobiecie bez cienia”. Eros jest przeciwstawny depresji. Eros jest narzędziem, które potrafi wydobyć nas z zamkniętego kręgu „ja” i dostrzec „Innego” w całej jego odrębności.

Jak odczytał Pan „Kobietę bez cienia”, co w niej zobaczył?

Kluczem było odnalezienie współczesnego wymiaru tej baśni. Chciałem nadać jej psychologiczny, realny ton. Magia i fantastyka pomagają tutaj poznać wewnętrzny krajobraz osób zagubionych w swoich relacjach, zmagających się z tematem tworzenia rodziny. Mam wrażenie, że to niezwykle aktualne w epoce rosnącej samotności i alienacji. To przejmujący portret melancholii i bólu osób, które nie potrafią dziś tworzyć trwałych związków. Pojęcie miłości zatoneło w situationshipach, w aplikacjach randkowych, które korzystają na tym, że wyborom nie ma końca. Obietnica nieskończonej wolności odziera miłość z magii.

Ta opera jest historią o przemianie, która następuje, kiedy odzyskamy kontakt z empatią i otworzymy się na pracę z tym, co negatywne w nas i partnerze. Strauss i jego librecista Hofmannsthal prowadzą ten temat zderzając światy dwóch kobiet. Jeden można określić jako wysoki i arystokratyczny, drugi jako przyziemny i ubogi. Te światy opisują temperamenty bohaterki, które muszą przejrzeć się w sobie, przyjąć coś z przeciwnego świata, by pójść dalej. W końcu obie kobiety przekazują sobie doświadczenie. Okazuje się, że dotknięcie realnego wymiaru życia z całą jego brutalnością i okrucieństwem może być drogą do osobistej integracji.

Co w pracy nad tym projektem, było dla Pana najtrudniejsze?

Nie akceptowałem jego zakończenia. „Kobietę bez cienia” dość łatwo dziś uznać za anachroniczną ze względu na wizję szczęścia przedstawioną przez autorów, którzy widzą ją w małżeństwie, które wydaje na świat dzieci. W tym kontekście życie ludzkie sprowadza się jedynie do prokreacji, co dla mnie jest niewystarczające. Szczęśliwe zakończenie zapisane w utworze ma dla mnie inny wymiar: to osiągnięcie dojrzałości i samoświadomości, nawet jeśli nasze największe marzenie pozostanie niespełnione. Ta utracona pełnia, ten brakujący cień to szczególnie wymiar człowieczeństwa, połączenie w sobie przeciwieństw, ciężaru i lekkości.

Prace nad premierą trwają od wielu miesięcy. Jak duże to przedsięwzięcie?

Każdy spektakl operowy to praca setek ludzi. „Kobieta bez cienia” to także utwór wymagający dużej, liczącej ponad sto osób, orkiestry, chóru, także dziecięcego, tancerzy i śpiewaków.

Mamy tutaj obszerne partie aż pięciu głównych postaci i wiele dramatycznych, naładowanych emocjami scen. Niestychane zadanie stoi przed dyrygentem Bassemem Akiki, aby stawić czoła najtrudniejszej operze, można powiedzieć opus magnum Richarda Straussa.

Ze scenografem Fabienem Lédé dużo wysiłku włożyliśmy, aby stworzyć świat magiczny, ale znajomy, który żyje wraz z przemianami psychicznymi bohaterki i bohaterów. Koncepcja Fabiena opiera się na zasadzie lustrzanego odbicia dwóch odrębnych światów.

Wszyscy podchodzimy do tego wyzwania profesjonalnie, co wymagało długich, wielomiesięcznych przygotowań. Spektakl ten powstał wcześniej w operze w Lyonie, był dużym sukcesem, po którym Warszawa zdecydowała się go pokazać. „Kobieta bez cienia” nie była nigdy wcześniej prezentowana w naszej Operze Narodowej. Zapraszam, aby ocenić efekt naszej pracy.

Z jakim przekazem wyjdą widzowie, na czym Panu najbardziej zależy?

Nie formułuję spektaklem tezy lub porady, którą można sobie zapisać złotymi literami, żeby potem o niej zapomnieć. Dużo bardziej interesuje mnie spotkanie widzów z historiami obu par i tym, co dzieje się w ich związkach. To tutaj na poziomie muzyki, słów i akcji wydarza się magia spotkania, konfrontacji i potężnego napięcia między kobietami. Przypomina to motyw ze słynnej „Persony” Bergmana. Kluczowy jest również sam moment podjęcia podróży w głąb siebie, który choć wiedzie przez ciemność jest zjawiskiem pozytywnym. To rodzaj „podróży bohaterki”, która pomimo przeszkód odnajduje w sobie siłę, by temu, co jej szkodzi powiedzieć wyraźne „nie”. Jej determinacja do rozpoznania prawdy może być inspirująca.

Pojęcie miłości
zatoneło
w situationshipach,
w aplikacjach
randkowych, które
korzystają na tym,
że wyborom
nie ma końca.

NASZ POLSKI WSTYD



**MONIKA
TUTAK-GOLL**

Wstydzę się. Wstydzę się, kiedy uciekam do pokoju i mówię dzieciom, że mam pracę, a to nieprawda. Wstydzę się, że mój brzuch po ostatnim porodzie wygląda jak zwinięty ręcznik. Wstydzę się, gdy gubię słowa, a jestem na dużym zebraniu. Wstydzę się też wtedy, kiedy osiągam sukces. Bo nie wypada się pochwalić, bo mi się przecież nie należało.

Pięć lat temu Joanna Brodzik otworzyła w „Wysokich Obcasach Extra” puszkę ze wstydem. Powiedziała, że: wstydzi się, bo czasem nie cierpi swoich dzieci. Że jej lewa pierś jest pusta. Że jest niewystarczająca. Pytała: „Kto dał sobie prawo, by obarczyć mnie i inne kobiety winą, że coś jest z nami nie tak?”

Zaprosiła nas wszystkie do coming outów, które dają wolność. Bo wypowiedzenie wstydu powoduje, że przestaje nas zżerać. Do Joasi pisały kobiety z całej Polski. Projekt przerodził się w cykl książek „Kalejdoskopy”, który Joanna Brodzik napisała wspólnie z Marią Krajniewską. Właśnie ukazuje się drugi tom: „Kalejdoskopy. Żądza”.

Jakiś czas temu byłam na spotkaniu z Joanną Brodzik w Krakowie, przy okazji naszego obcasowego, cyklicznego spotkania „Kobiety wiedzą, co robią”.

Mówiła o wstydzie, ale już inaczej: bez poczucia winy, silna, wzmocniona, solidarna z innymi. W pewnym momencie rzuciła do sali: „Ręka w górę, jeśli któraś z was

się czegoś wstydzi”. Wszystkie. „A kto chce opowiedzieć o swoim wstydzie?”

Zaledwie kilka. Nie ja. Wtedy naprawdę się wstydziłam. Ale słuchałam tych odważnych kobiet, wypowiadały też mój wstyd, wstyd każdej z nas:

„Wstydzę się, że jestem już po czterdziestce, a nie mam męża, nie mam dzieci, chociaż chciałam”.

„Wstydzę się, że do tej pory nie zrobiłam prawa jazdy”.

„Wstydzę się, że jeszcze nie zrobiłam doktoratu, a inne koleżanki na ścieżce naukowej już tak”.

„Wstydzę się swojego brzucha”.

„Wstydzę się mówić po angielsku”.

Te słowa były jak manifest. Wypowiedziane, oswajały ze wstydem. Wstyd i brak wiary w siebie to główne siły hamulcowe w życiu kobiet do samorealizacji i wyznaczania sobie ambitnych celów.

W badaniach kampanii „Pomyśl o sobie i działaj” 75 proc. kobiet wskazało, że brakuje im pewności siebie. 77 proc., że towarzyszy im poczucie wstydu związanego z różnymi sytuacjami w życiu. 60 proc. kobiet działa, kreuje swoje zachowania i odczucia, bazując na opiniach innych, tzn. rodziny, znajomych, ale też osób zupełnie nieznanych, na przykład tych obserwowanych na platformach społecznościowych.

Joanna Brodzik wraca dziś na naszą okładkę, do numeru o kulturze wstydu, i opowiada, jak przez ostatnie lata rozbrajała polski wstyd. – Zrobiłam doktorat ze wstydu, swój własny, prywatny – żartowała na naszym spotkaniu w Krakowie. Doktora wstydu dziś mówi: „Włożyłam wiele pracy, by pouklądać się ze wstydem. Nie boję się odsłonić”.

Ja też nie. Dlatego mówię głośno, czego się wstydzę. Może i ty będziesz miała ochotę powiedzieć? ▲

SIMONE ASHLEY | KENDALL JENNER

L'ORÉAL PARIS

NOWY TUSZ DO RZĘS

EXTENSIONIST

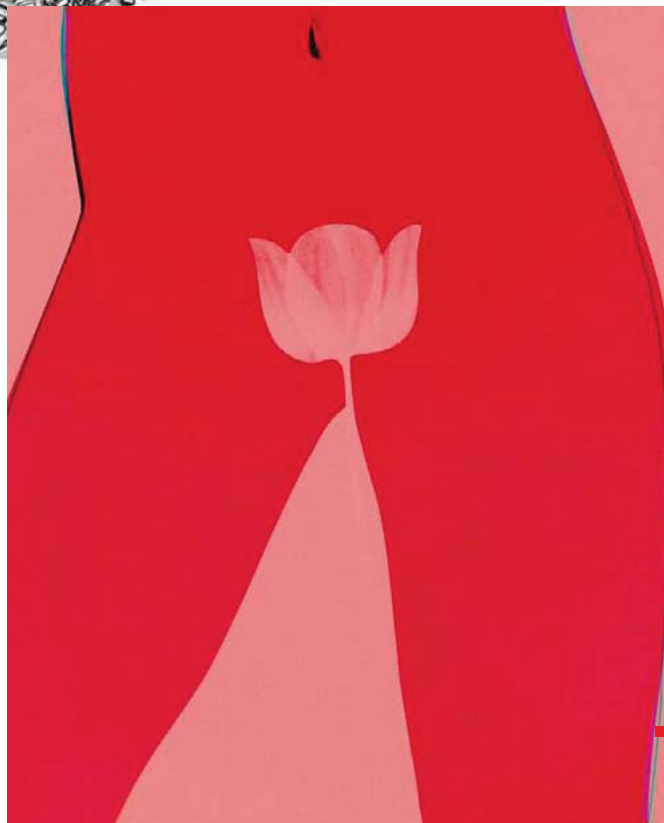
WYDŁUŻENIE, OBJĘTOŚĆ I PODKRĘCENIE

RZĘSY TAK
WYDŁUŻONE,
ŻE UNOSZĄ SIĘ DO
+5 MM BLIŻEJ BRWI.*

JESTEŚ TEGO WARTA.

*TEST INSTRUMENTALNY, 41 KOBIET.





40

Temat numeru:
Kultura wstydu

50

Twarze
Isabelle Huppert:
Niewierna rolom

74

Psychologia
Obrażanie się jest
złą strategią

FELIETONY:

- 14 Dorota Szelągowska: Sucha pięta
- 16 Michał Cichy: Jak ci nie wstyd?
- 18 Grażyna Plebanek:
Głośnie cisza
- 20 Aleksandra Boćkowska:
Zdrożne luksusy
- 82 Kamila Szczawińska:
Kobieta kobiecie
- 88 Katarzyna Kucewicz:
Okruszki miłości
- 90 Carrie z Mokotowa:
Cichy wielbiciel
- 116 Mariusz Szczygiel:
Artystka Ekstra
– Katarzyna Wyszowska

170

Wnętrza:
Sztuka ważniejsza niż meble

192

Podróże:
Seszele
Kokosowe wyspy

FOT. WARD IVAN RAFIK/FORUM.
ILUSTRACJA MAGDALENA PANKIEWICZ.
MATERIAŁY PRASOWE



ziąja



SATIN GLOW

SENSUALNA PIELEGNACJA

ROZŚWIETLAJĄCY EKSTRAKT Z PŁATEKÓW RÓŻY
WSPIERAJĄCA REGENERACJĘ CICA – WĄKROTKA AZJATYCKA
INTENSYWNIE NAWILŻAJĄCY KWAS HIALURONOWY



Matka nieidealna

Ach, jak trudno mi się czyta o kobietach. Tyle się mówi o empatii, zrozumieniu, przyjaznej wiosce, a wciąż kobieta zostaje sama ze swoimi traumami, sama ze swoim dzieckiem. Trójkąt matka – dziecko – traumy z dzieciństwa nie może wyjść dobrze, myślimy, ale czy zawsze? Jestem medyczką z zawodu i wiem, że w medycynie 2+2 to nie zawsze 4. Jestem też mamą dwójki dzieci i DDA, i wiem, że terapia, autoterapia i praca nad sobą nie jest lekka, ale właśnie dopiero własne dzieci otworzyły mi drzwi do naprawy. Czulałam, że przed nimi patrzyłam na świat przez dziurkę od klucza, a one otworzyły mi je na oścież. Przed macierzyństwem strasznie bałam się, że będę mamą potworem, ale naprawdę praca nad sobą zrobiła ze mnie mamę. Uszanowanie drugiego człowieka, choć małego, jest kluczem, choć mi tego absolutnie nie pokazał nikt. → **Asia**

Zawsze będę

W grudniowym numerze niezwykle wrażenie zrobił na mnie artykuł o pani Magdalenie Witkiewicz, zwłaszcza obraz jej ojca i tego, jakie wartości przekazywał córce. W pamięci utkwiło mi zdanie: „Dziecko, co ty się stresujesz? Przecież wiesz, że jak będziesz mnie potrzebować, to ja zawsze po ciebie przyjadę”. Czyż to nie najbardziej treściwy drogowskaz w wychowywaniu dzieci? Myślę, że każdy chciałby, aby jego dziecko wyrosło na osobę świadomą własnej wartości, i tego, że w życiu sobie poradzi. Kluczem do tego jest nastawienie dzieci do poznawania świata i mierzenia się z sytuacjami, jakie niesie życie, zapewniając im wsparcie. Ja, matka dwójki dzieci, jestem matką ostrożną, czasami aż za bardzo (a może odpowiedzialną?). Zazwyczaj pełna strachu mówię: uważaj na to czy na tamto. A czy nie lepiej byłoby dmuchać w skrzydła i mówić: próbuj, nie bój się, ja jestem, jak będziesz mnie potrzebować to przyjadę. Takie nastawienie wymaga przepracowania swoich lęków, bo przecież aby być oparciem dla dziecka, samemu najlepiej się nie bać. To wyzwanie i nie tylko w rodzicielstwie, ale również w partnerstwie czy przyjaźni. → **Emilia**

Związek po latach

Z dużą uważnością przeczytałam felieton Katarzyny Kuciewicz „Inny stan skupienia” (WOE nr 02/2026). To tekst, który w nienachalny sposób dotyka doświadczeń wielu osób pozostających w długotrwałych relacjach. Szczególnie poruszyło mnie to, że najczęstszą pułapką związków po latach nie jest zdrada, lecz habituacja. To trafne określenie codziennej rutyny, która daje poczucie bezpieczeństwa, a jednocześnie potrafi niepostrzeżenie oddalać ludzi od siebie. Autorka z dużą czułością pokazuje, że zanik „ognia” nie musi oznaczać końca miłości, ale jej zmianę i zaproszenie do innego rodzaju bliskości oraz uważności.

Z własnego doświadczenia wiem, jak łatwo pomylić spokój z obojętnością, a brak konfliktu z bliskością. Jak często zamiast zdrady pojawia się milczenie, zamiast kłótni – rozmowy wyłącznie o logistyce codzienności. W tym sensie felieton Katarzyny Kuciewicz jest dla mnie ważnym przypomnieniem, że miłość po latach wymaga nie tyle wielkich gestów, ile odwagi do nazywania tego, co niewygodne, czulego zainteresowania drugą osobą i gotowości do bycia w relacji „na nowo”, a nie z rozpędu. Dziękuję za publikowanie tekstów, które nie upraszczają relacji, ale pomagają je lepiej rozumieć. → **Marta**



Autorki listów otrzymają zestaw AA LAAB Glass Skin przywracający skórze blask oraz książkę „Morderstwo w podróży” Marnyn Allingham, Wydawnictwo Mando

Napisz do nas: **WYSOKIEOBCASYEXTRA@WYBORCZA.PL**

CAUDALÍE

Patent Długowieczności⁽¹⁾

Skóra ujędrniona 2X⁽²⁾

Kelly Rutherford



Premier Cru

Redukuje wszystkie oznaki starzenia się skóry.

Zmarszczki, przebarwienia, jedrność skóry.

DOSTĘPNE W WYBRANYCH PUNKTACH
SPRZEDAŻY I NA CAUDALIE.COM

(1) Patent współautorski z Harvard University, nr FR21/04931.

(2) Badanie in vitro na Premier Cru po 17 aplikacjach w ciągu 58 dni.



**DOROTA
SZELĄGOWSKA**

Z PUNKTU
WIDZENIA

Sucha pięta

Dziś będzie o podkreślaniu i ukrywaniu. O mankamentach. O wstydzie i surowych osądach, dzięki którym czujemy się bezpiecznie. Bo przecież jeśli sama myślę o sobie źle, to słowa innych nie mogą mnie zranić – prawda? O tym, co nam wdrukowano, a przedtem naszym matkom i babkom. O najlepszych wersjach siebie.

Żyjemy w przekonaniu, że powinniśmy zakryć to, co brzydkie, a podkreślić to, co ładne. Starzeć się z godnością. Zadbać o włosy, paznokcie, nawilżyć piętę, wyprostować się i wciągnąć brzuch. Nie przeklinać, nie gadać z pełnymi ustami, nie śmiać się za głośno, usiąść ładnie, nie chwalić się zbyt, schować, milczeć. I broń Boże – nie być śmieszną.

Czytam właśnie, jak kolejna kobieta – taka, którą zresztą szczerze lubię, piękna aktorka, w szeroko pojętym „pewnym wieku”, z dumą opowiada, jak swój perfekcjonizm przekuwa w chęć zakrycia tego, co stare i brzydkie. U siebie i u innych. A oporność u tych drugich wzbudza w niej żal.

A we mnie żal wzbudzają te słowa. U niej i w wszystkich przekonanych o tym, że brzuch powinien być płaski. Że rozstępy, cellulit i blizny należy chować. Tak samo jak krzywe nogi i duże łydki. Ile ja znam dziewczyn, które całe życie nie założyły szortów, bo ktoś im kiedyś powiedział, że nogi nie są ich atutem. Oczywiście,

że nie są! Są nogami! Albo w programie o stylizacjach jurorka tłumaczy jakiemuś chłopcu, że „jak się ma taki brzuszeczek, to się go zasłania”. A ja sobie myślę, że jak się ma coś takiego do powiedzenia, to się milczy.

Jak wiecie, jestem rozkochana w rzeczywistości. Z radością zauważam, że są rzeczy ładne, piękne, brzydkie. Jedni są bliżej obecnych standardów piękna, a inni siedzą sobie na obrzeżach, mając to w nosie. Są też tacy, co tego w nosie nie mają, i cierpią albo starają się to zmienić.

Siebie zmienić. I to wszystko właściwie jest OK – mnie nie chodzi ani o zmienianie standardów, ani przekonywanie Was, że włosy pod pachą albo nadwaga są super – każdy lubi co innego. Ale uważam, że wiara, że należy chować to, co brzydkie, jest po prostu szkodliwa. Podkreślanie atutów, chowanie mankamentów, najlepsza wersja siebie – to jest drodzy państwo ZŁO w najczystszej postaci. Każda nasza część zasługuje na czułość i uwagę. Ta słabsza i brzydsza również. Mówię też o cechach charakteru. Słabościach, które wewnętrzny głos każe nam ukrywać. To życie w świadomości jakiegoś oszustwa. Jakbyśmy pod ubraniem albo toną makijażu mieli łuski. I ja Was namawiam do wolności – danej sobie i innym, a ona wychodzi od braku oceniania. To jest jak ćwiczenie. Po prostu przestań sobie pozwalać na krytykowanie siebie i innych. Zadziałaj. Wypuść brzuch, zwiąż włosy, bo tak ci wygodnie, i załóż na siebie dokładnie to, co chcesz. Oddychaj. Kochaj. Żyj. ▲

Dorota Szelągowska

– projektantka wnętrz i dziennikarka, prowadzi program „Totalne remonty Szelągowskiej” w TVN, a także własne studio projektowe Szelągowska.studio

*Wiara, że należy chować to,
co brzydkie, jest po prostu
szkodliwa*

Zegarki napędzane światłem. Tissot stale przesuw granice innowacji

Tissot podąża za rytmem światła. Najnowsze zegarki szwajcarskiej marki czerpią energię zarówno ze światła naturalnego, jak i sztucznego, gwarantując ciągłą pracę, niezależnie od warunków słonecznych. Innowacyjne rozwiązania sprawiają, że ten nowoczesny system jest całkowicie niewidoczny, pozwalając cieszyć się czystym, niezakłóconym designem.



Od 1853 roku Tissot, producent najwyższej jakości szwajcarskich zegarków, umiejętnie łączy tradycję i ducha innowacji. Teraz, sięgając po moc światła, otwiera zupełnie nowy rozdział w historii zegarmistrzostwa.

W 2025 roku wraz z modelem PRC 100 Solar marka pokazała przełomowe rozwiązanie – technologię Lightmaster Solar, która wykorzystuje zarówno naturalne, jak i sztuczne światło, aby zasilać zegarek i umożliwiać mu ciągłą pracę niezależnie od warunków słonecznych. Jednocześnie, to nowatorskie rozwiązanie pozwala cieszyć się czystym i niezakłóconym designem.

W przeciwieństwie do innych zegarków zasilanych energią ze światła, nie ma tu widocznych paneli fotowoltaicznych. Tissot zintegrował je ze szkłem szafirowym, przez co stały się całkowicie niewidoczne. Co po zmroku? PRC 100 Solar świeci dalej. Powłoka Super-LumiNova® na wskazówkach i indeksach zapewnia czytelność długo po zachodzie słońca.

Kontynuując historię zegarka, który łączy innowacje technologiczne z rytmem światła, Tissot wzbogacił kolekcję o trzy nowe modele PRC 100 Solar: dwa modele o średnicy 39 mm i jeden – 34 mm. Nowa paleta kolorów, różnorodne proporcje oraz płynne połączenie natury i techniki pokazują, że Tissot nie spowalnia w innowacjach. Wychwytyjąc światło, przekształcając je w energię i przekładając na precyzyjnie odmierzany czas, Tissot udowadnia, że innowacja może iść w parze z estetyką. Kolekcja PRC 100 Solar to kolejny dowód na to, że marka nie tylko nadąża za zmianami – ona je wyznacza.

Kolekcja jest dostępna w Tissot Boutique w warszawskich Złotych Tarasach oraz na www.tissotwatches.com.





MICHAŁ
CICHY

USIĄDŹ
W SPOKOJU

Jak ci nie wstyd?

Miałem sześć lat. Drugiego dnia w szkole poszedłem do toalety. Po raz pierwszy czulem wtedy zapach chloru i po raz pierwszy widziałem pisuar. Stałem przed nim, rozpiąłem spodnie, opuściłem je do kostek i zacząłem się załatwiać. Wtedy do kibla wtargnęło trzech drugoklasistów i zaczęli ze mnie szydzić. Bo prawdziwy facet nie spuszcza spodni, tylko sika przez rozpięty rozporek.

To było pół wieku temu, a pamiętam to do dzisiaj. Uczucie bycia wyszydzonym. Bo ze wstydem nikt się przecież nie rodzi. Wstyd zawsze zostaje zaszczerpiony z zewnątrz. Najpierw przez rodziców w czasie odzwyczajania od pieluch. Kiedy dziecko nie wykaże się opanowaniem zwieraczy. „A fe!”, „Wstydź się!”.

Zawstydzanie zaczyna się więc jako perfidny rodzaj przemocy uprawianej z dobrą intencją. Nie wystarczy krytyka z zewnątrz. Wstyd jest uwewnętrznionym potępieniem. Masz sam zostać swoim oprawcą. Wstyd jest strachem na zapas. Strachem spodziewanym, przewidywanym na przyszłość.

Oczywiście ci, którzy zaszczerpiają innym strach, sami się boją. Hersztem tej bandy drugoklasistów był chłopak gruby i rudy. Z tych dwóch powodów i on na pewno nie miał lekko. To, czego doświadczał od silniejszych, oddawał słabszym. I w taki sposób trujące emocje podróżują przez pokolenia, a legionom terapeutów nie grozi bezrobocie.

*Emocje podróżują przez
pokolenia, a legionom terapeutów
nie grozi bezrobocie*

Nasze czasy są i tak bezwstydne w porównaniu z dawniejszymi. Tolerancja na rozmaite odmienności stopniowo rośnie. Nieślubne dziecko, samodzielne macierzyństwo, homoseksualizm, pochodzenie żydowskie albo wiejskie i tak dalej. Bolesne miejsca są stopniowo rozmasowywane przez ducha naszych liberalnych czasów.

A jednak w ostatnich dziesięcioleciach nadeszła obyczajowa kontrrewolucja i czasem myślę, że żyjemy w epoce wtórnie purytańskiej. To przyszło razem z internetem. Wszystko, co znalazło się kiedykolwiek w sieci, zostanie na zawsze zapamiętane i może zostać wytknięte.

Kiedyś istniało pojęcie chorób wstydliwych. Chodziło o choroby weneryczne, które, po pierwsze, były dowodem tak zwanego niemoralnego prowadzenia się, a po drugie, przed odkryciem antybiotyków były nieuleczalne i czasem śmiertelne. Dopiero od niedawna odium wstydu jest powoli zdejmowane z innej kategorii chorób: z chorób psychicznych. Najpierw przestaliśmy się wstydzić depresji i uzależnień. Trochę trudniej jest z cięższymi zaburzeniami, takimi jak psychozy, czyli przypadłości, które czynią z człowieka „wariata”. „Świra”.

Sam nie ukrywam swoich doświadczeń z chorobą dwubiegunową, ale o szczegółach moich psychoz nie wypowiadam się publicznie. Kieruje mną mieszanina wstydu i potrzeby prywatności, czyli prawa do nieobciążania się przed ludźmi, którzy nie są moimi przyjaciółmi. Szczerość – tak, ale nie szczerość totalna. ▲

Michał Cichy

– pisarz, autor książek „Zawsze jest dzisiaj”,
„Pozwól rzece płynąć” i „Do syta”.
Prowadzi w Warszawie
grupę Medytacji Dnia Codziennego



elomi

elomilingerie.com

zycienaplus.pl

Adresy sklepów stacjonarnych:

Sklepy online:
biustyna.pl | brastory.pl | malou.pl | mybra.pl





GRAŻYNA
PLEBANEK

W RUCHU
I BEZRUCHU

Głośna cisza

„Uśmiech” mierzy 17 centymetrów. Blizna na szyi znajduje się niżej niż usta, kobieta zasłania ją chustką, ale pamięć dnia sprzed 20 lat, gdy cięciem noża pozbawiono ją głosu, jest żywa. Aube (po francusku „świt”) opowiada o tym swojemu nienarodzonemu dziecku.

„Huryskę”, alegoryczną powieść Kamela Daouda, uhonorowano literacką Nagrodą Gouncourtów. Autor od 2023 roku mieszka we Francji, gdzie przeniósł się, jak mówi, z obawy o życie swoje i najbliższych. Francuscy krytycy wytykają „Hurysce” rozwlekłość i poruszanie zbyt wielu tematów, ale podkreślają, że Daoud odważnie złamał tabu wojny domowej z lat 1992-2002 w Algierii.

Autor mówi w wywiadach, że wojna mści się przede wszystkim na kobietach, dlatego dał głos bohaterce, której pozbawiono go również fizycznie. Te deklaracje przybrały zgoła inny wydźwięk, gdy w maju 2025 Sa’ada Arbane oskarżyła autora powieści o kradzież jej historii. W czasie wojny poderżnięto jej gardło, straciła rodziców i krewnych, a z traumy wojennej leczyła się psychicznie w gabinecie... żony pisarza.

„Daoud i jego żona trzy razy pytali, czy mogą użyć mojej historii. Za każdym razem odmawiałam”, mówi Arbane. Po przeczytaniu „Huryski” poczuła się zdradzona. Złożyła pozwy do sądów w Algierii i we Francji o złamanie tajemnicy lekarskiej i nieetyczne wykorzystanie jej tragedii.

„Teraz jestem dorosłą kobietą, matką, która wie, jak powiedzieć »stop«, choć wciąż jestem pozbawiona głosu”.

Odpowiedź Daouda ukazała się w artykule w dzienniku „Le Point” w grudniu 2025: „Ta nieszczęsna młoda kobieta twierdzi, że to jej historia. Rozumiem jej tragedię, ale moja odpowiedź jest jasna: to całkowita nieprawda.

Miedzy tragedią tej kobiety a postacią Aube nie

ma nic wspólnego, poza raną. A rana nie jest wcale wyjątkowa, ma taką wiele ofiar, niestety”. Autor oskarżył powódkę o manipulację w celu zniesławienia, sugerując, że pozew kobiety ma podłoże polityczne. „Mówienie, że zostałam wykorzystana przez algierskie władze, to po prostu tchórzliwa próba zdyskredytowania moich słów poprzez ich upolitycznienie” – odparowała Arbane, podkreślając, że wykorzystanie osobistych doświadczeń bez jej zgody przysporzyło jej bólu odnowienia traumy. „Mam okropne poczucie zawłaszczenia (...) jakbym wciąż była zdana na czyjąś łaskę – zabójcy, jak za pierwszym razem, albo mężczyzny, pisarza” – powiedziała dziennikarzom, a sprawę nazwała zawodową i etyczną porażką.

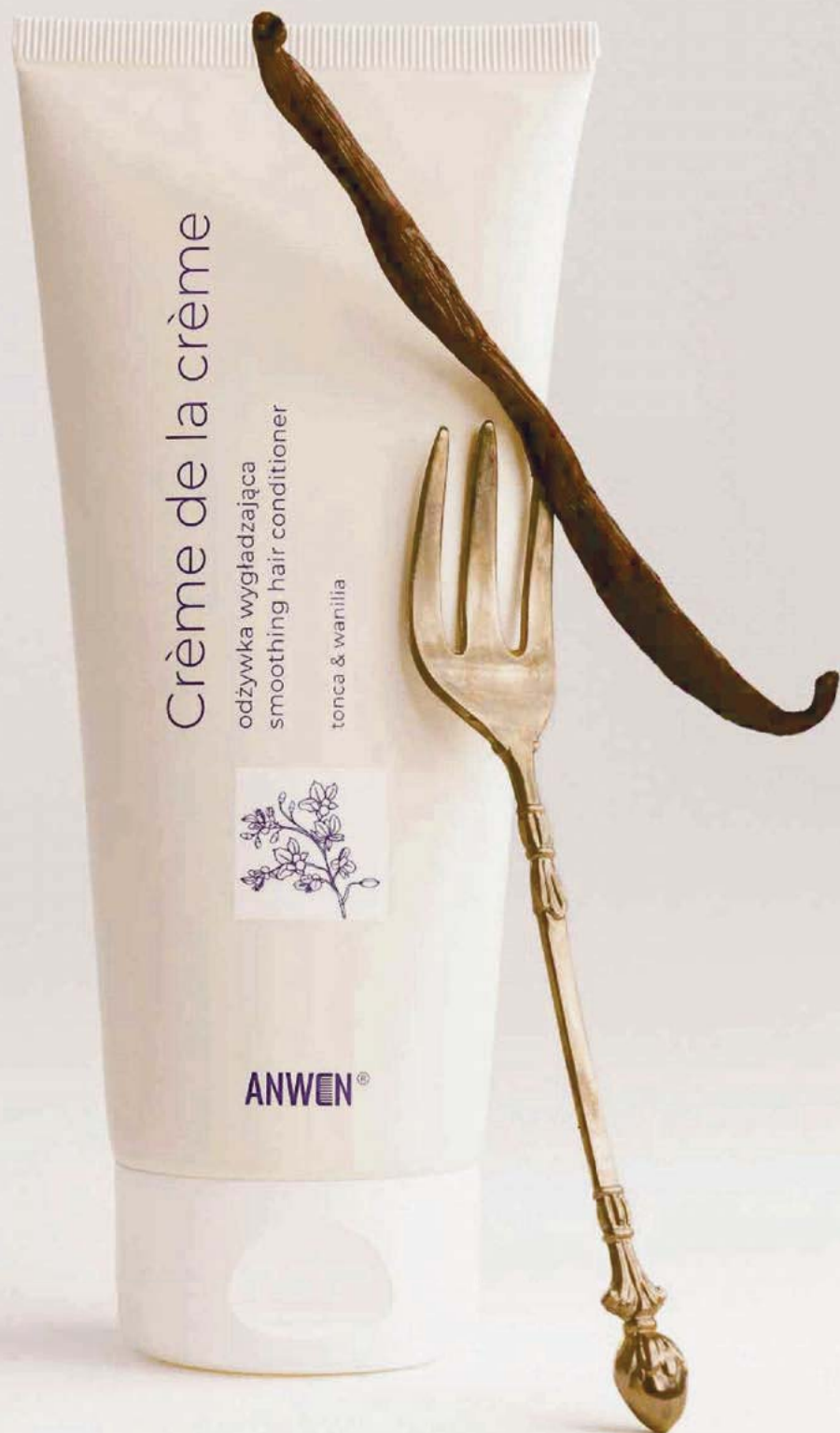
Kradzież czy ustawka polityczna – o tym zdecyduje sąd. Nam pozostaje zastanowić się, czy wolno wykorzystać czyjeś prywatne życie do tworzenia własnej narracji. Czy zawłaszczenie cudzego doświadczenia i dolożenie do niego fikcyjnych wątków da się dziś usprawiedliwić apetytem na artystyczną wolność? Na to pytanie warto sobie odpowiedzieć w czasach postprawdy. ▲

*Czy wolno wykorzystać czyjeś
prywatne życie do tworzenia
własnej narracji?*

Grażyna Plebanek

– pisarka, felietonistka, autorka powieści
„Dziewczyny z Portofino”,
„Nielegalne związki” i „Pola. Ukryte
życie Apolonii Machczyńskiej-Świątek”.
Warszawianka,
matka dwóch synów, mieszka w Brukseli
Grazynaplebanek.com

ANWEN®



Crème de la crème

odżywka wygładzająca
smoothing hair conditioner

tonka & wanilia



ANWEN®

Odkryj na: sklepanwen.pl

Rozsmakuj się w pielęgnacji, która otuli Twoje włosy.



ALEKSANDRA
BOĆKOWSKA

HISTORIA
PEWNEJ RZECZY

*„To i owo” – pisano o biuście
w kobiecych czasopismach.
Piersi w PRL stanowiły tabu,
a staniki... Ech!*

Aleksandra Boćkowska

– dziennikarka, redaktorka, reporterka, autorka
książek poświęconych codzienności PRL,
czasów przełomu kultury i współczesności.
Większość zainteresowań połączyła
w reportażu „Gdynia. Pierwsza w Polsce”
(Czarne, 2025)

Zdrożne luksusy

Staniki stanowiły przedmiot pożądania, bynajmniej nie erotycznego. W pewnym sensie chodziło o to samo – zdobyć, posiadać, mieć najdłużej, jak się da. Zdobywaniu nie towarzyszył jednak dreszcz miłego oczekiwania, lecz udręka zakupowej codzienności PRL. Może dlatego skłaniały do psot albo wywoływały wstyd?

Nie wiem, czy później, ale w latach 80. popularną zabawą chłopców było strzelanie ze staników dziewczyn. Podchodzili z tyłu, łapali przez bluzkę za pasek z zapięciem i ciągnęli jak gumę, a on jak guma wracał. Plaskał w plecy i śmiechom nie było końca.

Pamiętam z tamtego czasu moment, gdy na WF wyszło na jaw, że rosną mi piersi. Koleżanki doradzały, bym koniecznie nosiła już stanik, i straszyły, co mnie (i moje piersi) czeka, jeśli nie posłucham. Posłuchałam, ale rozmowy w domu o kupowaniu biustonosza nie zachowałam w pamięci. Strzelam z pewnością jak chłopcy ze stanika, że byłam zawstydzona.

Lata później, pisząc książkę o modzie w PRL, sprawy bielizny potraktowałam epizodycznie. Uzmyslowiwszy to sobie, przejrzałam dawne rozmowy, wycinki, zdjęcia. Okazało się, że o „tym i owym” – jak czasem określano biust w prasie – są tam

ledwie ślady. Ktoś marzył o staniku z importu, komuś udało się przywieźć. Powtarzają się wspomnienia, że duży biust jest nieelegancki („Z tym biustem jak Rosjanka wysiadam, a ona mówi: «Przecież w Paryżu nie nosi się biustu»”). Jerzy Antkowiak, który w Modzie Polskiej nierzadko projektował ubrania odsłaniające piersi modelek, przywołuje reakcję partyjnego dygnitarza na widok takiej kreacji: „Socjalizm nie ma biustu, na Boga!”. Sporo wyczytałam ze zdjęcia autorstwa Grażyny Rutowskiej. W 1971 roku fotografowała kolekcję Ledy w firmowym sklepie w śródmieściu Warszawy. Kolekcja jak kolekcja, ale w tle! Oto w wychodzącym na lśniąco nowością Domy Centrum oknie wystawowym wiszą biustonosze. Można

zgadywać, czy kierownictwo sklepu chciało się pochwalić szerokim asortymentem, czy wisiały, bo były tak brzydkie, że nawet głęboki deficyt nie mógł skłonić nikogo do zakupów. Obstawiam pierwszą opcję.

Ale wciąż nie wiem, dlaczego w czasach, gdy zdjęciami nagich kobiet ozdabiano materiały reklamowe państwowych przedsiębiorstw, kwestie biustu i biustonoszy były tak wstydlive. Raczej nie chodziło o estetykę dostępnych w handlu staników, więc prawdopodobnie – jak zawsze – winne były kobiety. Przeglądając rocznik przyjaznej czytelniczkom „Kobiety i Życia”, znalazłam trzy czy cztery materiały bliskie biustom. Jeden, ironicznie, zatytułowano „Zdrożne luksusy”. Inny, z pełną powagą, głosił, że Polki słusznie są niezadowolone ze swojego biustu, bo tylko 20 proc. młodych kobiet ma ładne i kształtne piersi. „W ogromnej większości przypadków zależy to od błędów lub wręcz braku pielęgnacji”. Zawstydzające? Jeszcze jak!

Swoją drogą, radzono, by „raz na 10 dni zastosować odżywczą maseczkę z przeciwrzecznych żółtek, rozdrobnionych na »majonezik« z kilkoma kroplami oliwy”. ▲

Ponętny, uwodzicielski. Zachwyć się nowym zapachem BOSS

Niezwykłe zmysłowy, otulający i zapraszający do flirtu – BOSS The Scent Eau de Parfum Intense for Her to zapach, który zachwyca swą głębią i intensywnością, zabierając zmysły w podróż uzależniającym płynnym, kremowym i ciepłym akordem nasyczonej kawy.



Jeśli w dwóch słowach trzeba byłoby opisać nowy zapach BOSS The Scent Eau de Parfum Intense for Her, najlepiej pasowałyby do niego określenia „uzależniający eliksir”. To niezwykle bogata i głęboka ambrowo-kwiatowa kompozycja gourmand, nieoczekiwanie połączona z kawą. Delikatna pieśczęta kwiatu kawy rozpyływa się w uzależniająco płynnym, kremowym i ciepłym akordzie nasyconym kawą. Całość stanowi uwodzicielskie połączenie łagodności i ciepła.

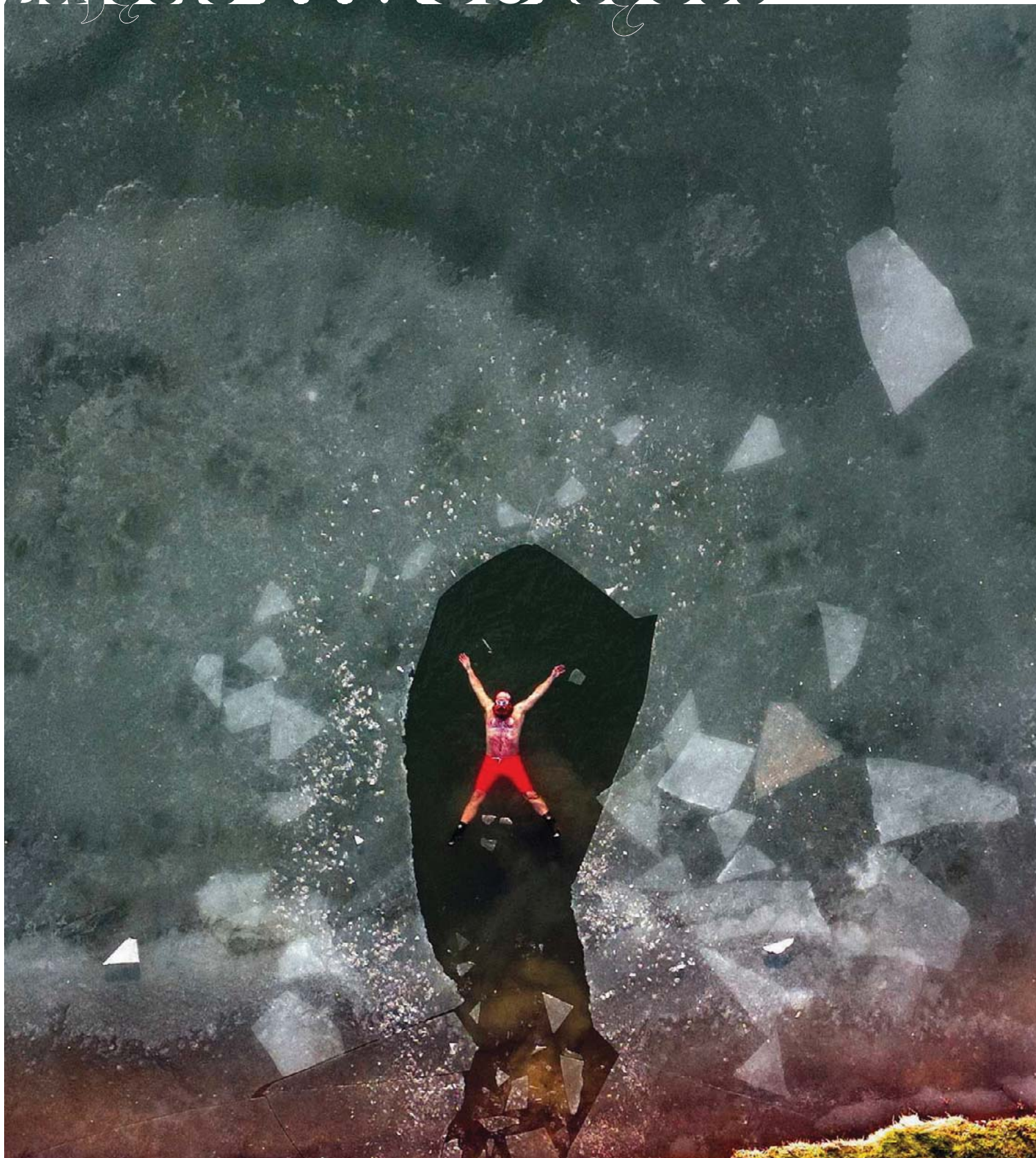
Twórczynią zapachu jest perfumiarka Louise Turner, która słynie z upodobania do kwiatów. Potrafi wydobyć sedno ich zapachu, a nawet oddać delikatność czy fakturę płatków.

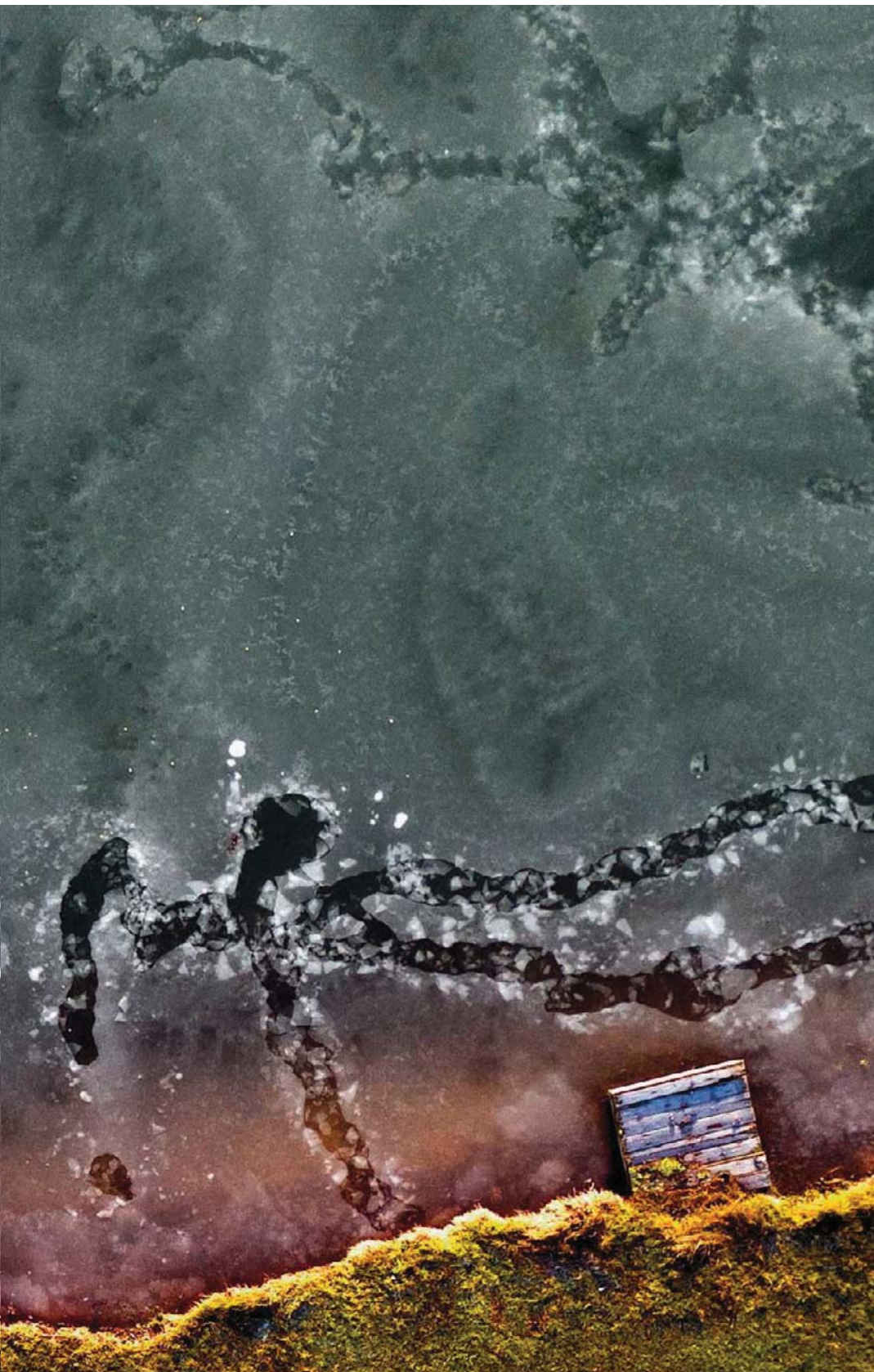
Całość kompozycji BOSS The Scent Eau de Parfum Intense for Her wieńczy flakon, który urzeka delikatnością i głębią. Okazale logo BOSS i złoty korek z monogramem podwójnego B odzwierciedlają intensywność zapachu. Złocistobursztynowy płyn zamknięty w fasetowanym szkłe, lśni niczym roztopiony nektar.

BOSS The Scent Eau de Parfum Intense for Her to propozycja dla kobiet dynamicznych, silnych, które twardo stąpają po ziemi, doskonale wiedzą, gdzie są i dokąd idą, jak meksykańska aktorka i piosenkarka Eiza González, która została ambasadorką zapachu.

Nowy zapach dostępny jest w perfumeriach Douglas i Sephora oraz na douglas.pl i sephora.pl.

zdjęcie miesiąca





„Zbierać fotografie
to zbierać świat”
– napisała
Susan Sontag.
Co miesiąc
pokazujemy Wam
zdjęcie, które
wyjątkowo przykuło
naszą uwagę.

Zdjęcie zrobił Lee Smith/ REUTERS

Fenwick Ridley, brytyjski pływak, podczas treningu w sztucznym kanale lodowym w Higham Lakes w Ponteland, w hrabstwie Northumberland. Ridley regularnie bierze udział w zawodach w pływaniu pod lodem i bije rekordy świata w tej dyscyplinie. Według niego zanurzenie w zimnej wodzie działa uzdrawiająco na osoby, które zmagają się z problemami psychicznymi.

8 stycznia 2026 r., Wielka Brytania

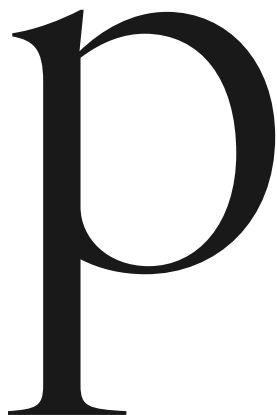
Nie boję się odsłonić i pokazać swojego miękkiego brzucha.
Bo żeby być sobą, trzeba być kimś

Z JOANNĄ BRODZIK ROZMAWIA MAGDALENA KARST-ADAMCZYK,
ZDJĘCIA MARTA WOJTAL

BEZ- WSTY



DNA



Podobno kobiety najbardziej wstydzą się brzucha.

– Nie tylko kobiety. Brzuch również przez mężczyzn jest najczęściej wymienianym wstydem w obszarze cielesności.

A ty wstydzisz się swojego?

– Pytasz o ten miękki brzuch przekrojony cesarką? Dziś karmię go smakami „Umami”, masuję, głaszczę i pozwalam z rozkoszą głaskać, smaruję najlepszym masłem shea i olejem migdałowym. Trzęsę nim ze śmiechu i czuję, jak się kurczy ze wzruszenia i miłości. Wcześniej, przez lata, gnębiłam go na różne sposoby. Krzywdziłam dietami, katowałam ćwiczeniami. Był czas, gdy mój brzuch był bombą z przyklejonymi dwoma aparatami KTG, kiedy razem z lekarzami walczyłam, żeby moje dzieci dotrwały do szczęśliwego rozwiązania.

Ale to nie brzuch miałas na myśli, kiedy ostatniej jesieni na spotkaniu z naszymi czytelniczkami powiedziałaś, że kilka lat temu o mało nie umarłaś ze wstydu.

– Znalazłam się wtedy w momencie, o którym jedni ludzie mówią „kryzys wieku średniego”, a mądrzy mówią „sprawdzam”. Moje życie prywatne jest moje i prywatne, więc bez wdawania się w szczegóły: byłam w tamtym czasie kompletnie przytłoczona własnym wstydem i zawstydzaniem mnie przez świat.

Czego się wstydziłaś? Czym cię zawstydzano?

– Wstydziłam się i zawstydzano mnie, bo chciałam zmiany, bo czegoś w ogóle chciałam. Bo marzyłam, bo tęskniłam. Głosy dookoła mnie mówiły, że nie wypada, że powinnam zamknąć się w rutynie i siedzieć cicho. „Przecież masz wszystko, dobrze ci w życiu. Rutyna jest bardzo dobra. Możesz konsumować ogon, który ci już wyrósł, który wyhodowałaś. O co ci chodzi?” – słyszałam.

To cię jednak nie zatrzymało. Odważyłaś się dokonać zmiany. Tę zmianę nazywasz „podróżą”.

– Bo to jest proces. Odkryłam, że jest on niczym więcej i niczym mniej, jak tylko podróżą bohaterki/bohatera, czyli tą

campbellowską drogą, która jest właściwie jedynym znanym nam i powtarzalnym od tysięcy lat schematem dochodzenia do wewnętrznej prawdy, wolności i dojrzałości. Początek tej podróży nieodmiennie wiąże się z porzuceniem świata, który z różnych powodów stał się dla nas niewystarczający.

Motywy takich decyzji mogą być różne. W „Diunie” był to brak wody, w „Barbie” bohaterka odkryła, że żyje w plastikowym świecie, Alicja wpadła do króliczej nory itd. Otaczające mnie elementy rzeczywistości wysyłały sygnał, że jeśli się poddam, zostanę w rutynie, to być może nigdy nie przekonam się, jak to jest za zakrętem. Bałam się, że jeśli utknę w tym miejscu, to tego braku odwagi kiedyś pożałuję, jak wszyscy ci, o których pisze Bronnie Ware w książce „Czego najbardziej żałują umierający”. A żałują, że nie podążali za marzeniami. Nie żyli tak, jak chcieli, tylko tak, jak oczekiwali tego od nich inni.

W moim przypadku potrzeba zmiany i potrzeba powiedzenia sobie „sprawdzam” ujawniała się jednocześnie na bardzo wielu płaszczyznach. Dzisiaj wiem, że także na poziomie hormonalnym, bo to był moment perimenopauzy. I gdyby ktoś mi to wtedy uświadomił, to zaoszczędziłabym sobie wielu stresów, ale też dałabym sobie bardziej komfortową przestrzeń do realizowania tej zmiany.

Każda z nas powinna w życiu przejść przez moment „sprawdzam”?

– Ze swojej perspektywy mogę powiedzieć, że warto, jeśli tak czujesz, pójść z odwagą za tym impulsem, ale – żeby było jasne – to nie zawsze musi prowadzić do zmiany życia. W ubiegłym miesiącu podczas jednego ze spotkań autorskich podeszła do mnie kobieta i powiedziała: „Chcę ci podziękować, bo dzięki tobie sprawdziłam i odkryłam, że jest mi dobrze tu, gdzie jestem. Dokonałam w życiu właściwych wyborów, chcę, żeby wszystko pozostało tak, jak jest”. Uściskałam ją i powiedziałam, że leje miód na moje serce. Bo ja, owszem, zachęcam kobiety, ale też mężczyzn – będę to podkreślać, bo to nie jest opowieść tylko o kobietach – żeby sprawdzili, czy chcą wyruszyć w drogę, choćby po to, by odkryli, że nie chcą, bo tu, gdzie są, jest im wspaniale. Lub wystarczająco dla nich dobrze.

A jak to zrobić? Jak sprawdzić? Jak wiedzieć?

– Tu w sukurs przychodzi znakomita profesorka Uniwersytetu w Houston, czyli Brené Brown, która mówi, że nie ma innego sposobu, jak tylko dokonać aktu odwagi, czyli przepracować strach. I mając świadomość, że trzęsiesz się i że twój oddech staje się płytki, spojrzeć strachowi w twarz i sprawdzić, czego tak naprawdę się boisz i czego tak naprawdę pragniesz. A kiedy pojawi się taka potrzeba, z odwagą wyruszyć w nieznane.

Tym, co nas mocno więzi i trzyma w ryzach, jest wspomniany już wstyd.

– Wstyd i poczucie winy, bo to najbardziej, najniżej wibrujące emocje. Krępujące nas, zniewalające i osłabiające.

Jeżeli chodzi o kobiety, nasza kultura nie bawi się w niuanse i wrzuca nas do bardzo zero-jedynkowych kategorii, przy okazji srogo zawstydzając.

– Zgadza się. Ale jak się okazuje, mężczyźni są w tym samym miejscu, tylko mają inne King Kongi.

Tak, absolutnie, ale to jednak nie rozkłada się po równo. Wspomniana Brené Brown mówi, że wszyscy żyjemy w kulturze zawstydzania, ale też, że zawstydzanie ma jednak związek z płcią i kobiety dotyka mocniej. Weźmy taką najbardziej podstawową kategorię, w którą każda z nas jest wrzucana od małości, czyli ładna-brzydka. W swoim życiu poznałaś smak uwięzienia w obu tych szufladkach, bo – powiedzmy wyraźnie – obie są dla kobiety rodzajem więzienia.

– A teraz doświadczam prób uwięzienia w trzeciej, pt. stara.

Opowiedz o tych doświadczeniach.

– W palecie sposobów zawstydzania kobiet względem ciała masz przed sobą ekspertkę, która zdobyła wszystkie możliwe sprawności w byciu zawstydzaną z powodu wyglądu. Cofając się do lat dzieciństwa, byłam traktowana jako pewien

Mówiłaś im, przez co przechodzisz i jak bardzo cię to rani?

– Tak. A oni odpowiadali, że jestem dobra, mądra i piękna; to jednak były tylko słowa. W końcu postanowiłam wydostać się z uzależnienia od słodyczy i w dość krótkim czasie, bo trwało to kilka miesięcy, przepoczwarzyłam się z tłusciutkiej larwy w smukłego motyla i zdałam do Akademii Teatralnej. Tam wydarzyła się rzecz, której się kompletnie nie spodziewałam, bo po tym, jak wykonałam gigantyczną pracę, żeby wydobyć się z czarnego swetra, walków tłuszczu i wąsów, nagle wylądowałam po drugiej stronie łąki z latką „ładna, więc na pewno nieinteligentna i na pewno niezdolna”. A byłam w liceum laureatką olimpiady centralnej z języka polskiego i literatury! To był taki czas, w którym – wracając do tej campbellowskiej podróży – byłam chyba najbliższym momentu, w którym bohater jest bliski śmierci. O krok od tego, żeby zrezygnować ze swoich marzeń o aktorstwie. Wtedy z pomocą przyszły, zapisane również w campbellowskim algorytmie, wspierające bliskie osoby, czyli moja mama i babcia, które z jednej strony ocierały mi łzy, z drugiej nie pozwoliły mi się poddać.

To jest ważny schemat w naszych życiowych podróżach do prawdziwej wolności – one wiodą częściowo przez ciemny las, wymagają mierzenia się z różnymi trudnościami i tu

WŁOŻYŁAM WIELE PRACY, ŻEBY POUKŁADAĆ SIĘ ZE WSTYDEM BYCIA MATKĄ NIEWYSTARCZAJĄCĄ

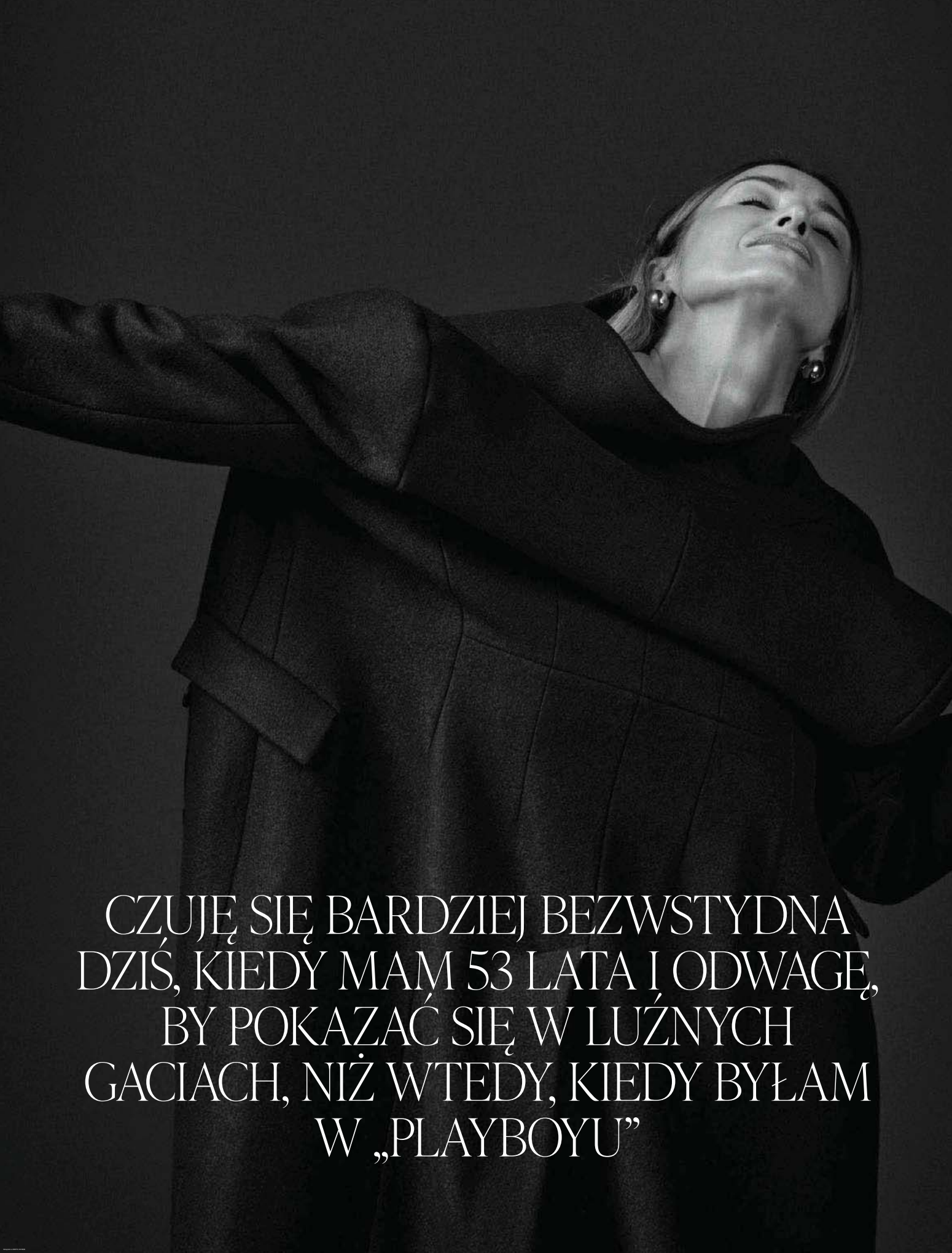
wybryk natury, skandaliczny ewenement, jakim w latach 70. było dziecko z nieprawego łoża, w dodatku dziecko nastolatków. Potem szybko ten, jeszcze nie do końca uświadamiany, wstyd zastąpił wstyd bycia brzydką dziewczynką z wąsem. Krzyczeli za mną „cyganicha” i sugerowali, że skoro mam już wąsy, to mogłabym zapuścić jeszcze brodę. Z czasem latka tej brzydkiej, niepasującej przerodziła się w grubą, w krowę, w maciorę, bo dojrzewałam szybciej niż moje koleżanki. A ulubionym sportem moich kolegów było strzelanie z mojego stanika, bo tylko ja go w klasie nosiłam. I długo mieszkalam w starym, czarnym swetrze, chowając rozkwitające, młode, piękne kobiece ciało. Emocje związane z tamtym zawstydzaniem zajaśniały potrójnym miksem, czyli utwardzonymi tłuszczami, cukrem i węglowodanami w postaci białej maki. Idealnym ucieleśnieniem tej triady był dla mnie wówczas pączek, jedyny w tamtym czasie uspokajacz dla rozdygotanego wewnętrznego maserati, czyli mojej wysokiej wrażliwości. Nie potrafiłam ogarnąć swoich emocji, mimo wielkiej miłości towarzyszących mi dorosłych.

bardzo ważne są wspierające osoby, które nam towarzyszą lub pojawiają się w pewnym momencie choćby tylko po to, by wskazać nam słoneczną polanę. Taki rodzaj wsparcia jest szczególnie ważny w przypadku młodych chłopaków i dziewczyn. Wielokrotnie spotkałam na swojej drodze ludzi, którzy pomagali mi poderwać się do lotu. Mam na myśli na przykład Jurka Bogajewicza, który dał mi słoneczną i bezpieczną przestrzeń, jaką był serial „Kasia i Tomek”. Jurek zbudował we mnie na nowo poczucie własnej wartości i pokazał, że mogę być w swojej twórczości bezkarna, a jedynym ograniczeniem jest moja wyobraźnia. Serial, w którym mnie obsadził, odmienił moje życie. I uświadomił mi, że mogę, jeśli tylko zechcę, być blondynką (śmiech).

A co, jeśli osoby, które ocierają łzy, podnoszą do lotu, dopingują, nie pojawiają się na naszej drodze we właściwym momencie lub gdy nie potrafimy ich rozpoznać?

– I oto jest pytanie: czy tych osób nie ma, czy my ich nie widzimy? Bo żeby widzieć, trzeba się otworzyć. Trzeba dokonać »





CZUJĘ SIĘ BARDZIEJ BEZWSTYDNA
DZIŚ, KIEDY MAM 53 LATA I ODWAGĘ,
BY POKAZAĆ SIĘ W LUŻNYCH
GACIACH, NIŻ WTEDY, KIEDY BYŁAM
W „PLAYBOYU”

aktu odwagi i odsłonić miękki brzuch. Bo jak ktoś może wiedzieć, jak ci ma pomóc, kiedy ty nie dajesz żadnego przyzwolenia na to, żeby mógł w ciebie wejrzeć? A nikt w ciebie nie wejrzy, jeśli nie będzie czuł, że ty patrzysz w niego i słuchasz.

Od długiego czasu, doskonaląc się w aktywnym słuchaniu, odkrywam, jak niezwykle rzadko zdarza się sytuacja, której doświadczam teraz od ciebie – czyli że druga osoba słucha całą sobą. Prawda jest taka, że my na ogół w ogóle siebie nawzajem nie słuchamy. Jesteśmy zajęci tym rozbrykanym bachorem, czyli naszym własnym ego, i nadajemy sobie jałgotliwie w wewnętrznym monologu, przez co nie jesteśmy w stanie usłyszeć nic innego. Tu nie ma żadnej przestrzeni na rozwój, bo tylko słuchając innych, możemy dowiedzieć się czegoś nowego o sobie i świecie.

Na ludzi wokół trzeba sobie zasłużyć. Dbać o nich, troszczyć się i słuchać.

To działa również w drugą stronę. Jeśli np. widzę, że ktoś próbuje umniejszyć, ośmieszyć czy zaatakować mnie, to też tego nie ignoruję, tylko pytam wprost: „Co cię gnębi? Dlaczego ze wszystkich rzeczy, które mogą być między nami, wybierasz przekraczanie moich granic?”. To jest cudownie uzdrawiający game changer.

Trudniej zastosować to w relacjach z bliskimi czy obcymi?

– Oczywiście, że z bliskimi jest trudniej. Bo obcy weźmie to albo nie weźmie, a z bliskim musisz dalej żyć, nawet jeśli nie przyjmie zaproszenia do dialogu. Ale nawet jeśli bliska osoba nie przyjmie zaproszenia, to wcale nie oznacza, że tracisz wpływ na sytuację. Jak mawiał profesor Bartoszewski, nawet jeśli znajdujesz się w okolicznościach, w których odebrano ci wszystkie możliwości, to wciąż zachowujesz możliwość wyboru postawy wobec tego, co cię spotyka.

BEZWSTYDNOŚĆ TO WOLNOŚĆ, TAKŻE WOLNOŚĆ DOKONANIA WYBORU

Widziałam cię podczas spotkań z publicznością, kiedy nie tylko sama mówisz, ale też dajesz przestrzeń innym do mówienia. Naprawdę widzisz ludzi; uważam, że to dar.

– Okej, być może dostałam razem z kapitałem w postaci naturalnie czarnych brwi i rzęs również pewną, większą niż przeciętna zdolność empatyczną, ale prawda jest taka, że ja ją też nieustannie trenuję! A trenuję ją, właśnie słuchając, ale też otwierając się na drugiego człowieka, nawet jeśli wiąże się z tym duży koszt, bo np. wygłaszam power speech, mam spotkanie autorskie albo kolację degustacyjną dla kilkuset osób i daję wszystkim przyzwolenie na to, żebyśmy się naprawdę uściskali. I jeśli jest to działanie podyktowane czystą intencją, niepodszytą pychą, żądzą pokłasku czy zysku, to otwiera to w relacjach z ludźmi wyjątkowe i pięknie ubogacające przestrzenie.

Jesteś wolna od tych najniższych, ale jednak bardzo ludzkich emocji, jak zazdrość czy pycha?

– A skąd! Jestem normalnym człowiekiem i absolutnie wszystkie paskudztwa wlokę za sobą, jak każdy z nas. Natomiast kształcę się i rozwijam w takim kierunku, żeby jeśli coś takiego zdiagnozuję u siebie, to nie chować tego, nie ignorować, nie udawać, że tego we mnie nie ma, tylko położyć przed sobą i zastanowić się, dlaczego to we mnie jest. Bo trudne emocje wobec innych ludzi mają źródło w naszych własnych deficytach.

Przekładając to na tę sytuację – jeśli bliska osoba nie chce dialogu, ty możesz w pewnym momencie podjąć decyzję, że przerzucasz most po raz ostatni. I że trzeba posiedzieć nad rzeką i poczekać. Na przykład na własne dziecko.

Macierzyństwo – kolejny wielki obszar zawstydzania kobiet. I znów mocno zero-jedynkowy. Po jednej stronie jest matka Polka, po drugiej zła matka. Dziś kobiety walczą o tę przestrzeń pomiędzy, czyli przestrzeń dla wystarczająco dobrych matek, ale jeszcze nie tak dawno nie było kategorii pośrednich.

– Przeżywałam bardzo długo i włożyłam naprawdę wiele pracy, żeby poukładać się ze wstydem bycia matką niewystarczającą, ponieważ moje ciało nie dało sobie rady, żeby zapewnić bezpieczeństwo wylądowania na planecie dzieci. Moja ciąża była zagrożona, życie moich dzieci było zagrożone, także po ich narodzinach; nie myślałam w ogóle o tym, że moje również... Wstydziłam się, czułam się beznadziejną matką.

Miałaś depresję poporodową?

– Ponieważ walczyłam o życie synów, nie miałam przestrzeni, by to zweryfikować. Dla mnie okres przed narodzinami i po narodzinach dzieci to było jak zejście do podziemia. Kiedy wreszcie okazało się, że wszystko jest dobrze, że nie ma zagrożenia, pojawiło się uczucie ulgi, ale zaraz obok znajome uczucie wstydu – no bo przecież nam się udało, ale tak wielu innym rodzinom nie.



Jak takie doświadczenie z początku macierzyństwa przełożyło się na kolejne lata? Czy nadmiarowy lęk o synów pozostał już z tobą na zawsze?

– To wymagało ode mnie świadomej pracy, niemniej przebudowałam w sobie lęk o chłopców w bezgraniczne zaufanie do nich. Przekonałam samą siebie, że skoro będąc małeńcy, okazali się na tyle mądrzy i silni, żeby pomóc mi przejść przez to nasze ucho igielne, to mogą wszystko. Bardziej nieobiektowna jestem tylko w stosunku do psa (śmiech).

Ufasz, że synowie nic głupiego nie zrobią, czy też dajesz im prawo do potknięć i porażek?

– Zdecydowanie to drugie, muszą przecież swoje życie przeżyć. Ale wiedzą, że zawsze za nimi stanę i zawsze będę ich bronić przed światem, niezależnie od tego, jakie głupstwo zrobią. Bo w życiu każdemu może czasem powinąć się no-

ga. I dobrze mieć przy sobie kogoś, kto w razie czego podtrzyma cię i uratuje przed upadkiem.

Dla większości z nas taką osobą jest rzeczywiście matka.

– W marcu ukazuje się drugi tom „Kalejdoskopów”, powieści, którą piszemy wspólnie z Marią Krajniewską. Wszystkie postacie z „Kalejdoskopów” utkane są ze stereotypów funkcjonujących w naszej zbiorowej świadomości, które już od wczesnego dzieciństwa zasysamy z bajek. Jeśli chodzi o kobiece bohaterki, początkiem, takim triggerem, była dla mnie postać Złej Macochy z „Kopciuszka”. Zdałam sobie sprawę, że nikt nigdy nie zadał sobie trudu, żeby pomyśleć, co czuła ta kobieta. My ją wszyscy solidarnie skreśliliśmy, bez najmniejszej choćby próby wejrzenia w nią. A spróbuj sobie wyobrazić, że jesteś na jej miejscu i wchodzisz do rodziny, w której dziecko przysposobione okazuje się tysiąc razy bardziej doskonale niż twoje własne. Co w takiej sytuacji czuje matka? Co taka zazdrość o inne dziecko w niej wyzwała, ale też co leży u źródeł tej zazdrości?

Pragnienie dobra dla własnego dziecka. Masz rację, moja wyobraźnia nigdy nie powędrowała w tym kierunku. Poza tym odbiór postaci Złej Macochy doskonale pokazuje, że gdy kobietę raz wrzuci się do szufladki „zła matka”, rehabilitacja jest szalenie trudna, a często niemożliwa.

– Prawda? A paleta macierzyńskich doświadczeń i emocji jest naprawdę szeroka. Każda z nas doświadcza całej gamy. Tylko często to przed sobą nawzajem ukrywamy. I proszę, jaki rym się ułożył! (śmiech)

Jak z perspektywy już prawie pełnoletnich dzieci postrzegasz macierzyństwo?

– Czasem się śmieję, że to był długi wyrok. Jednocześnie najwspanialsza przygoda i najcudowniejsza, niezwykle ubogająca podróż.

Wróciłam ostatnio do „Genialnej przyjaciółki” i całego cyklu neapolitańskiego. Ferrante pisze, że kobieta, stając się matką, w powszechnym odbiorze zatracą swoją pleć, swoją kobiecość. I że dzieci zwykle nie widzą w swoich matkach kobiet. A jak postrzegają cię synowie?

– Kilka miesięcy temu weszłam do pokoju jednego z synów, byłam przed jakąś branżową imprezą, wyszykowana, zrobiona. Syn obrzucił mnie spojrzeniem i powiedział: „Wow, Joanna Brodzik mnie odwiedziła!”. Chłopaki częściej widzą mnie w kostiumie minionka, czyli w ogrodniczkach i okrągłych okularach, które zakładałam, żeby robiąc im śniadanie o siódmej rano, nie pomylić twarogu z masłem. Dla nich jestem zdecydowanie mamą w fartuchu, która od czasu do czasu przebiera się za Joanną Brodzik. Dla mnie to jest zdrowa perspektywa. »



Fotografia: MARTA WOLTA @MARTAWOLTA / VAN DORSEN ARTISTS @BIALYMAKEUP, Stylizacja włosów: PIOTR WASIŃSKI/VAN DORSEN ARTISTS @WASYLIWASINSKI @VAN.DORSEN.ARTISTS;
Stylizacja: DAGMARA LOJEK @DAGMARA LOJEK, Asystent stylistki: MAGDALENA ZĄBEK, Asystent fotografki: HUBERT LIBUDA/DAYLIGHT STUDIO, Retusz: KRZYSZTOF RADZIKOWSKI, Produkcja: MONIKA KOBYLŃSKA
@BYMONIQ, Lokalizacja: DAYLIGHT STUDIO

Ta mama w fartuchu była kiedyś na okładce „Playboya”. Nagiej kobiecie w przestrzeni publicznej patriarchalna kultura chętnie przykleja etykietę „bezwstydną”, ale słuchając twoich opowieści, nie tylko dziś, wiem, że byłaś wtedy bardzo skromną, nieśmiałą, skrywającą wiele wstydów i pełną lęków młodą kobietą. Taki paradoks.

– W tamtym okresie było we mnie ogromnie dużo wstydu. Przede wszystkim byłam wtedy w bardzo niewielkim stopniu w połączeniu ze sobą, a w bardzo dużym połączeniu z oczekiwaniami innych. Obecność na okładce w „Playboyu”, choć z jednej strony kontrowersyjna, była też nobilitująca, bo pozwalała nie tylko stać się obiektem westchnień, ale też zostać zauważoną i stać się rozpoznawalną medialnie. Taką drogę do zaistnienia przeszło przede mną wiele młodych aktorek, wśród nich Marilyn Monroe, Brigitte Bardot czy Monica Bellucci. W tamtym momencie mojego życia miałam poczucie braku możliwości dokonania innego wyboru.

Tak, to jest paradoks, bo dziś wiem, że bezwstydnosc to wolność, także wolność dokonania wyboru. Wtedy, pozując dla „Playboya”, w ogóle nie dawałam sobie prawa do wolności, dziś to właśnie ona dyktuje mi każdy kolejny, również na płaszczyźnie zawodowej, krok.

Czuję się zdecydowanie bardziej bezwstydną dziś, kiedy mam 53 lata i odwagę, by pokazać się w luźnych gaciach, niż wtedy, kiedy byłam w „Playboyu”.

Czego jeszcze się dziś nie wstydzisz?

– Nie wstydzę się tego, że się dobrze starzeję. Jestem na tym polu często zawstydzana i oskarżana o ukrywanie ingerencji plastycznych, o ukrywanie powodu gęstości swoich włosów

itd. Moja twarz i ciało ze względu na mój wybór nie doświadczyły żadnej ingerencji medycyny estetycznej czy plastycznej. Niemniej uważam, że każda i każdy z nas ma prawo dysponować swoim ciałem według własnej woli.

Nie wstydzę się też powiedzieć, że prócz aktorstwa i pasji do kulinariów czuję się pisarką i że pojawiła się w moim życiu codzienna pisarska rutyna, która ogromnie mnie cieszy i ekscytuje. To mój nowy, zawodowy odrost od marchewki, który zamierzam hodować.

A czego się już nie boisz?

– Nie boję się odsłonić i pokazać swojego miękkiego brzucha. Bo żeby być sobą, trzeba być kimś.

Sugerujesz, że my wszyscy, kobiety i mężczyźni, wskazując na brzuch jako na największy obszar wstydu, tak naprawdę wcale nie myślimy o brzuchu, tylko – podświadomie – o tym, co w środku nas jest?

– Absolutnie. Tam pod miękkim, wrażliwym spodem jest dużo więcej. Pokonanie, przewyciężenie wstydu w istocie polega na tym, żeby odsłonić ten metaforyczny miękki brzuch, czyli dać się zobaczyć takimi, jakimi jesteśmy naprawdę. Owszem, pokazując się w taki sposób, dajemy się nie tylko zobaczyć i przytulić, ale też skrzywdzić, bo stajemy się podatni na zranienie. Każdy akt odwagi pociąga za sobą ryzyko. Niemniej to jedyna droga do wolności. ▲



**JOANNA BRODZIK,
MARIKA KRAJNIEWSKA**

„Kalejdoskopy. Żądza”, wyd. Papierowy Motyl

OGŁOSZENIE



SPEAKERKA

**ALEKSANDRA
LEWANDOWSKA**

impact'26

13-14 MAY

POZNAŃ / WIELKOPOLSKA







Jesteś tym, co WIDZISZ

Lubi, gdy fotografia jest częścią większej historii albo stwarza takie wrażenie, pobudza wyobraźnię widza

ZDJĘCIA SZYMON BRODZIAK, TEKST SANDRA ZAKRZEWSKA



Ballerina #01



Dźwig



Drzewo



Jesteś tym, co widzisz” – brzmi motto twórcze Szymona Brodziaka. Jego czarno-białe fotografie zostały nagrodzone podczas prestiżowego konkursu New York Photography Awards 2025. O dobrym zdjęciu artysta mówi, że nie powinno być jedynie dekoracją, lecz przedmiotem osobistej relacji. „To takie, które chciałbym powiesić na ścianie i wchodzić z nim w interakcję każdego dnia”. Kiedy fotografuje, chce zrobić chociaż jedno zdjęcie, które będzie nadawało się do pokazania światu.

Z BIURA DO STUDIA

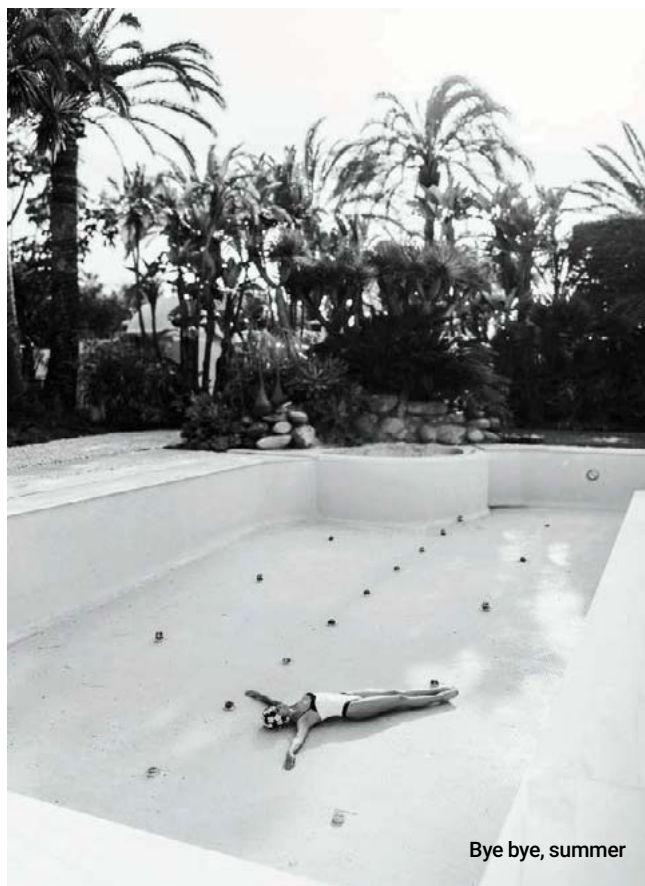
Szymon Brodziak urodził się w 1979 roku w Poznaniu. Z wykształcenia ekonomista, szybko porzucił wyuczony zawód. „Byłem niewykształconym amatorem, bez doświadczenia, napędzanym czystą pasją, wolą i determinacją do robienia zdjęć. Następnie poszedłem na uniwersytet, aby studiować ekonomię, co jest trochę nudne i na pewno nie tak efektowne jak sztuka, ale okazało się bardzo przydatne w moim dorosłym życiu. Pomogło mi w świadomy sposób rozwijać markę osobistą” – wspominał po latach.

Już w trakcie studiów rozwijał fotograficzną pasję i założył koło fotograficzne Foto Sekta. To tam w prowizorycznej ciemni pracował pod okiem swojego mentora Jacka Świdarskiego. Potem zaczął asystować przy sesjach mody i kampaniach wizerunkowych. W 2013 podczas Festiwalu Filmowego w Cannes Fashion TV uznało go za najlepszego na świecie fotografa czarno-białych kampanii reklamowych.

SPADKOBIERCA HELMUTA NEWTONA

Pierwsza indywidualna wystawa Brodziaka odbyła się w 2002 roku w Krakowie. Przedstawiała portrety żony fotografa. „Jest moją największą, ale też najtańszą i najbardziej grymaszącą muzą. Już od ponad 20 lat. Gdyby nie ona, nie rozmawialibyśmy” – żartuje w wywiadach. Fotografowanie kobiet stało się jego znakiem rozpoznawczym. „Mam swoją muzę, jak Helmut Newton” – mówi.

Twórczość Szymona Brodziaka bywa porównywana z pracami niemieckiego artysty. Krytycy okrzyknęli go nawet „artystycznym spadkobiercą Helmuta Newtona”, a Fundacja Helmuta Newtona uhonorowała wystawą „Newton, Horvat, Brodziak”. Tym samym Brodziak jest pierwszym fotografem z Polski i najmłodszym wśród artystów, którzy kiedykolwiek zostali zaproszeni do współpracy przez to muzeum. Nie kryje fascynacji Newtonem, a żonę legendarnego fotografa nawet poznał. „To było jak spełnienie moich marzeń, największe uznanie i zaszczyt” – wspominał w rozmowie z włoskim „Artuu”. Jako dowód uznania dla talentu polskiego fotografa June Newton zamieściła osobistą dedykację w wydanym kilka lat temu autorskim albumie „BRODZIAK One”.



Bye bye, summer

KADR Z FILMU, KTÓRY NIE POWSTAŁ

Newton to niejedyny artysta, który inspirował Brodziaka. Tego, jak uchwycić zmysłowość kobiety, uczył się od Petera Lindbergha. „Z jednej strony jest Helmut Newton, skandaliczny, ostry i prowokacyjny, a z drugiej Peter Lindbergh. Między nimi jest cienka i emocjonalna nić, a ja staram się połączyć te dwa style i uczynić to moją cechą, stworzyć inną historię, kolejny rozdział fotografii, inny wszechświat” – opowiadał w rozmowie z Paolą Fiorido. Wśród innych ważnych nazwisk wlicza między innymi Paolo Roversiego i Richarda Avedona.

Inspiruje się też podróżami, miejscami i kadrami filmowymi. Z filmu „Constantine” Francisca Lawrenca z Keanu Reevesem w roli głównej pochodzi scena, w której samochód wpada na bohatera i rozbija się w drobny mak. Brodziak przechowywał ją w głowie przez długi czas i czekał na możliwość realizacji małego marzenia. „Szansa nadarzyła się wraz z propozycją, jaką otrzymałem od modelki Leonory Jiménez, która zaprosiła mnie do realizacji kalendarza z nią w roli głównej” – wspomina.

Stara się, by każde zrobione przez niego zdjęcie było kadrem z filmu, który nigdy nie powstał. Lubi, gdy fotografia jest częścią większej historii albo stwarza takie wrażenie, pobudza wyobraźnię widza. Piękno modelki to dopiero początek. ▲

IG Brodziak Gallery www.instagram.com/brodziakgallery/
FB Szymona www.facebook.com/SzymonBrodziakPhotography

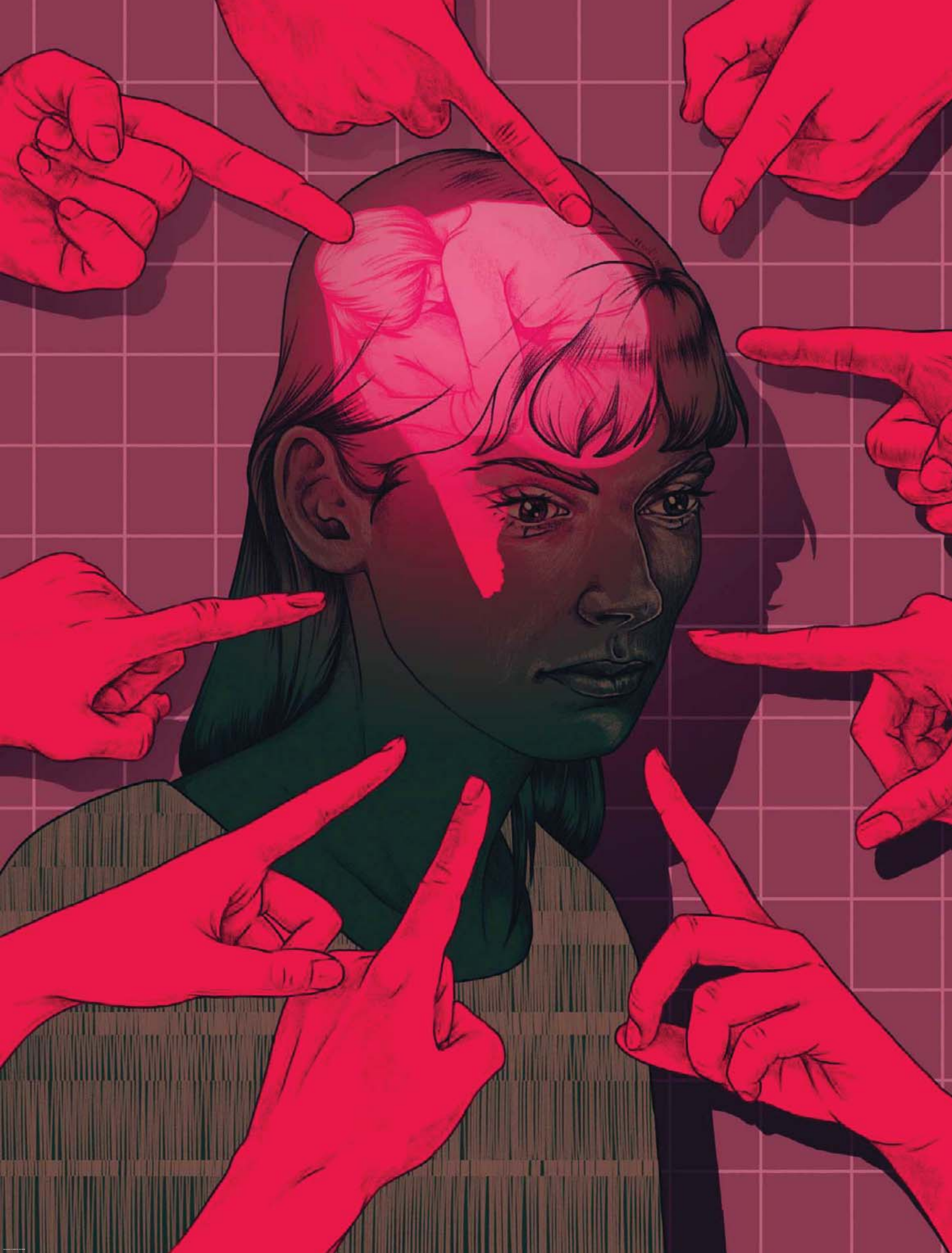
An illustration of a woman's face with dark skin and short dark hair, looking directly at the viewer with a neutral expression. Her face is partially covered by a bright pink, translucent, textured shape that resembles a bandage or a piece of skin. Surrounding her head are several hands, also rendered in a pinkish-red tone, with index fingers pointing towards her face. The background is a dark purple with a light purple grid pattern.

TEMAT NUMERU
KULTURA
WSTYDU

ZAWSZE COŚ SIĘ ZNAJDZIE

Wstyd karmi się niepewnością. Czas zrozumieć, że nasze naturalne ciała nie są błędem w systemie, lecz dowodem na to, że żyjemy, nie tylko pozujemy do zdjęć

Z DR MAŁGORZATĄ BULASZEWSKĄ ROZMAWIA PATRYCJA PUSTKOWIAK,
ILUSTRACJA MARTA RÓŻA ŻAK



Od dzieciństwa słyszymy: „Jak ci nie wstyd?”. Spotykamy się z krytycznymi komentarzami, docinkami, pouczeniami. Rzeczywiście żyjemy w kulturze wstydu?

– To pojęcie funkcjonuje od połowy XX wieku, a wprowadziła je do obiegu Ruth Benedict, odnosząc – w książce „Chryzantema i miecz” – do społeczeństwa Japonii, w którym zachowanie jednostki jest regulowane przez zewnętrzne normy i strach przed publicznym ośmieszeniem. Przeciwwstawiała je kulturze winy, gdzie normy mamy uwewnętrznione i jednostka czuje się winna, łamiąc je. Kultura wstydu jest charakterystyczna dla kultur patriarchalnych, które mimo zachodzących w świecie zmian trzymają się mocno, oczywiście również w Polsce.

Czyli wstyd pozwala utrzymać społeczeństwo w ryzach?

– Tak. Wstyd wyznacza, co wypada, a czego nie. Odczuwanie go uświadamia nam, że złamaliśmy jakąś regułę. Gdyby wszyscy tak robili, popadlibyśmy w anarchię. Dlatego kontrolujemy się nawzajem. Żeby to lepiej zrozumieć, możemy się odwołać do książki „Nadzorować i karać” Michela Foucaulta, który używa koncepcji panoptikonu jako symbolu permanentnej inwigilacji. Nasze życie w pewnym sensie jest poddawane ciągłej kontroli, obserwacji. Wobec kobiet nadzorcami są przeważnie inne kobiety.

są na porządku dziennym. Co ciekawe, najbardziej krytyczne wobec starszych kobiet są młode z pokolenia Z, zarazem gorzej wykształcone i z mniejszych miejscowości.

Czym to tłumaczyć?

– Wypieraniem tego, co nas czeka. Bronimy się przed starzeniem, utratą urody. Wolimy zaprzeczać naturalnym, biologicznym czynnikom, bo kultura, w której żyjemy, mówi, że atrakcyjna jest tylko dwudziestoparolatka. Nie liczą się rozum, kompetencje, osiągnięcia, tylko wygląd. Kiedyś wrzuciłam na Facebooka swoje zdjęcie z konferencji, w której brałam udział. Byłam na nim trochę zgarbiona, koszula źle ułożyła mi się na ciele. Zaraz dostałam wiadomości od znajomych: „Zmień to zdjęcie!”.

W badaniu, o którym wspomniałam, okazało się, że kariera, wykształcenie czy wiedza o świecie w odniesieniu do kobiet nie były poddawane aż takiej krytyce jak wygląd. Te czynniki nie są aż tak istotne?

– Mężczyzna nadal jest utożsamiany z działaniem, kobieta ciągle z wyglądem. Dziewczynki rzadko słyszą: „Będziesz wybitną astronautką, filozofką, artystką”, częściej: „Dobrze wyglądasz i bądź grzeczna”. Nadal mało kto wierzy, że kobieta może się spełnić inaczej niż poprzez rolę matki. Presja na wygląd i traktowanie naszych spraw zawodowych

Z badań Uniwersytetu Gdańskiego wynika, że aż 48 proc. kobiet nie lubi swojego ciała, *a szczególnie ud i brzucha*

Jak to?

– Matki najostrzej krytykują córki, a w dorosłości to od innych kobiet, a nie mężczyzn, słyszymy uwagi, komentarze, sugestie poprawy. Nie dlatego, że kobiety są takie wredne, tylko dlatego, że tak je wychowano.

Mają przestrzegać norm i nawzajem się dyscyplinować. W rezultacie krytykują nie tylko innych, ale też same siebie oceniają negatywnie.

Pewnie głównie wygląd? W badaniach sprzed kilku lat „Women Shaming. Kobiety ocenianie 2020” trzy czwarte ankietowanych zetknęło się z zawstydzaniem ze względu na wygląd, cielesność, wagę.

– Dla wielu z nas wygląd jest źródłem nieustannego stresu. Większość ma świadomość obowiązującej normy: raczej drobniejsze niż pełniejsze kształty, proporcjonalna sylwetka, włosy lepiej dłuższe niż krótsze, promienny uśmiech, zdrowa cera. Trudno się więc dziwić wynikom badań Uniwersytetu Gdańskiego z 2024 roku, które pokazały, że aż 48 proc. kobiet nie lubi swojego ciała, a szczególnie ud i brzucha. Z prowadzonych przeze mnie badań wynikało, że mocno trzymają się stereotypy dotyczące wieku. Takie wyrażenia, jak: „stara malutka”, „z tyłu liceum, z przodu muzeum” czy „w tym wieku już nie wypada”, wciąż

i intelektualnych jako drugorzędne może wpędzać w niepewność, osłabiać moce twórcze, a także wywoływać wstyd. Obawiamy się, że chcąc coś osiągnąć, robimy sobie coś, ośmieszamy się.

Przez to, jak zostałyśmy wychowane, oceniamy siebie jako nie dość dobre. Jeśli mamy kompetencje, staramy się pokazać, że jesteśmy jeszcze lepsze. A i tak osiągnięcia nie wystarczą, jeśli nie idą w parze z odpowiednim wyglądem.

I tak przez całe życie?

– Niestety, tak. Zmienia się tylko obszar krytyki. Women shaming jest przekazywany z pokolenia na pokolenie, bo kolejne generacje wzrastają w atmosferze zawstydzania. Na kobiety zawsze się coś znajdzie, zawsze coś robią źle. Matki źle wychowują dzieci, kobiety aktywne zawodowo zaniedbują obowiązki rodzinne, młode źle się prowadzą, seniorki szukają ciekawych zajęć, zamiast siedzieć w domu i szydełkować... Zarzutów nigdy nie zabraknie.

Takie uwagi i pouczenia są częste. A co gorsza, oczekiwania wobec kobiet bywają sprzeczne, co prowadzi do zamętu.

– Tak, oczekuje się, że kobieta będzie kochanką i jednocześnie strażniczką ogniska domowego, skromna, opiekuńcza, pracowita i koniecznie atrakcyjna seksualnie. Nie może jednak być zbyt wyzwolona, bo padnie ofiarą slut-shamingu, czyli zawstydzania ze względu na

seksualność. Nie może tylko siedzieć w domu, powinna pracować, ale nie aż tyle, by zaniedbać dom czy przebić mężczyzn. Powinna znać swoje miejsce. Te obecne w kulturze opozycje powodują, że młode dziewczyny wzrastają w poczuciu zagubienia. A i mężczyźni się gubią. Oni też są zawstydzani i stawiani przed sprzecznymi wymaganiami: mają zarabiać, być męscy, ale też wspierać swoje partnerki, rozmawiać z nimi, okazywać wrażliwość.

Zatem kultura wstydu ma się dobrze. Ale przecież widać chyba jakąś zmianę: dążymy do równości, różnorodności, odzyskiwania godności i walki o to, by być złożonym, cielesnym.

– Widać załóżki zmiany. Współczesne tendencje, takie jak na przykład ruch body positivity, wprowadzają powiew świeżości. Promowanie akceptacji własnego wyglądu niezależnie od kanonów piękna przynosi rezultaty. Widać tę tendencję w filmach, książkach czy reklamach. Postacie kobiece mają kontrolę nad własnym życiem, nie funkcjonują już jedynie jako gospodynie domowe czy obiekty seksualne. Niektóre marki w reklamach ukazują różne sylwetki kobiece, włosy, kolory skóry. Kultura campu, black pride i inne inicjatywy próbują afirmować to, co do niedawna było wstydlive.

Jednak, niestety, nie wszystko wygląda tak różowo.

Dlaczego?

– Stereotypy ciągle się mają bardzo dobrze. Weźmy internet. Jeśli wpiszesz w wyszukiwarce coś w stylu „wizerunek kobiety w XXI wieku”, algorytm podsunie nam kogoś potwierdzającego normatywność, czyli raczej szczupłą, zadbaną osobę, która będzie mówiła, że ćwiczy, dobrze się odżywia, utrzymuje ciało w dobrej kondycji; raczej niewiele o tym, co robi, by w dobrej kondycji utrzymać mózg.

Niby coraz częściej widzimy w sieci zmarszczki, siwe włosy, ale tak naprawdę nadal musimy pokazywać je w sposób normatywnie akceptowalny. Seniorki obecne w mediach, jak choćby Helena Norowicz, to jednak wystylizowane kobiety z klasą, które stać na to, by o siebie zadbać. Krótko mówiąc: zbyt naturalne też nie powinnyśmy być. Z jednej strony jesteśmy krytykowane za używanie filtrów, z drugiej za ich nieużywanie.

Internet zaoferował skuteczne narzędzia do upokarzania. To, czego się wstydzimy, może każdego dnia rozprzestrzenić się jak wirus i nas zniszczyć.

– Warto pamiętać, że platformy społecznościowe nie są neutralne, opierają się na ekonomii uwagi. Algorytmy są tak zaprojektowane, aby promować treści wywołujące silne i często negatywne emocje, bo to one najdłużej trzymają użytkowników przed ekranem. Upokorzenie, wstyd idealnie się wpisują w ten model. Dodatkowo w sieci mamy do czynienia ze zjawiskiem tzw. złamania kontekstu. To, co w małej grupie zaprzyjaźnionych osób

mogłoby pozostać niewinnym żartem, po wrzuceniu do sieci gubi swój kontekst i okazuje się dowodem naszej winy czy głupoty. Przeglądając się zjawisku kultury wstydu z perspektywy kulturoznawczej, dostrzegamy jeszcze jeden mroczny paradoks.

Jaki?

– Mimo że żyjemy w nowoczesnym społeczeństwie, internet cofnął nas do mechanizmów kultury wstydu znanych z małych, tradycyjnych społeczności. Dawniej wykluczenie z wioski (przypomnijmy sobie Jagnę z „Chłopów” wywiezioną ze wsi na wozie z gnojem) było wyrokiem – dziś podobnie działa cancel culture lub publiczne upokorzenie. Upokarzanie kogoś w sieci staje się złudną manifestacją własnej wyższości moralnej. Publiczne niszczenie czyjejś reputacji to rodzaj współczesnych igrzysk, w których smartfon zastąpił kciuk uniesiony w górę lub w dół w rzymskim Koloseum. Internet nie stworzył okrucieństwa, on jedynie dał mu skalę i pamięć, których natura ludzka nie jest w stanie udźwignąć.

A może zawstydzanie pokazuje obszary, które wymagają zmiany, i wyzwala chęć buntu, walki?

– Pewnie czasem tak się dzieje, gdy pada na podatny grunt, czyli mocny, buntowniczy charakter. Wydaje mi się jednak, że wstyd przede wszystkim ogranicza nasz rozwój, bo wiedzie do lęku, zahamowań, nawet rezygnacji. Słyszac: „Praca badawcza? Po co ci to? To nie jest dla ciebie”, więcej młodych kobiet uwierzy w to, niż się zbuntuje. Dotyczy to też mężczyzn. Oni też dostają ustandaryzowane wzorce zachowań, w których nie potrafią się odnaleźć.

Nasza tożsamość jest produktem kultury. Badania dowodzą, że sieć i algorytmy współdziałają z tym, co kulturowo nabyte. Podsyłając nam te obrazy i wzorce, sprawiają, że dalej je chłoniemy, rezygnując z szansy na to, by pokazać, jacy jesteśmy naprawdę. Odbiera możliwość wyboru bycia tym, kim chcemy być, bo wtłacza nas w sztuczną normę.

Jak więc bronić autentyzmu w kulturze wstydu?

– To bardzo trudne, bo nie sposób całkowicie wydostać się z kultury, w której żyjemy. Można jednak próbować dystansować się wobec niej, zastanawiać się, czy to, co mówimy, jak się prezentujemy, jest z nami zgodne czy może narzucone. Można wyjść poza schemat. Potrzeba jednak akcji edukacyjnych, które przypominają ludziom, że mogą o sobie stanowić. Trzeba walczyć z kulturą zawstydzania, bo ona robi wiele złego. Moje badania pokazują, że dopiero gdy zrozumiemy, jak media i algorytmy nami zarządzają, zyskamy szansę, by odzyskać nasze ciała. Wstyd okazuje się narzędziem rynkowym, które karmi się naszą niepewnością. Czas zrozumieć, że nasze naturalne, starzejące się ciała nie są błędem w systemie, lecz dowodem na to, że żyjemy, nie tylko pozujemy do zdjęć. ▲

– kulturoznawczyni, filmoznawczyni i medioznawczyni z Uniwersytetu SWPS. Specjalizuje się w komunikacji wizualnej, bada materiały audiowizualne w kontekście ich rozwoju, znaczenia społeczno-kulturowego oraz następujące po sobie, utrzymujące się lub przemijające mody w kulturze, trendy społeczne oraz inne aspekty kultury popularnej. Autorka badań dotyczących nowych mediów i stereotypowych wizerunków kobiet



**Dr Małgorzata
Bulaszewska**

NIECZUŁE słówka

Warto się zatrzymać i zapytać: skąd się bierze ten kobiecy brak akceptacji? Czyj to głos tak naprawdę

TEKST MAGDALENA WOJCIECHOWSKA

EWA ZAKRZEWSKA,

twórczyni internetowa znana jako Ewokracja. Pracowała jako modelka plus size. Była jurorką w programie „Supermodelka plus size” w Polsce

Bylam szczupłym dzieckiem, ale pod koniec szkoły podstawowej trochę się zaokrągliłam. Nie byłam ofiarą szkolnych prześladowań, bo mieszkalam w niewielkiej miejscowości, chodziłam do szkoły, gdzie wszyscy się znali, dlatego czułam się akceptowana i nieoceniana. Za to słowa krytyki słyszałam od obcych kobiet. Mieszkaliśmy w miejscowości turystycznej, moi rodzice prowadzili bar, i to panie turyстки komentowały: „O, mama taka szczupła, córka taka okrągłutka, przydałoby się coś schudnąć”. To one zwracały uwagę na to, że źle wyglądam.

Kiedy wyjechałam do gimnazjum, do większej miejscowości, wszystkie swoje niepowodzenia zaczęłam zwać na wagę. Wtedy też na potęgę się odchudzałam. Robiłam sobie głodówki, nawet dwutygodniowe, wymiotowałam, brałam leki przeczyszczające, nagminnie stosowałam diety z kolorowych magazynów. Miałam zdiagnozowaną bulimię. Katowałam się. Straszliwie schudłam, po czym tyłam – po 15 czy 20 kilogramów. Nie lubiłam siebie. Do liceum przeniosłam się do Warszawy i zamieszkałam w internacie. Było mi przykro, kiedy chodziłam z koleżankami po galeriach handlowych, a nosiłam wtedy rozmiar 44, ważyłam około 80 kg, i niczego nie mogłam kupić w sklepie. Nosilałam męskie bojówki. Koleżanki myślały, że to taki mój styl, a ja po prostu nie mogłam nic sobie kupić. Nie poszłam na studniówkę, bo nie znalazłam żadnej sukienki na siebie.

Dostałam się na dziennikarstwo na Uniwersytet Warszawski, ale po półtora miesiąca rzuciłam studia i wyjechałam do Anglii. I tam wszystko się zmieniło. Zobaczyłam, że jestem gdzieś pośrodku skali z rozmiarem, a nie na końcu albo poza nią. W Warszawie nie mogłam dostać pracy, a w Anglii nie było żadnego problemu. Słyszałam komplementy, mężczyźni się za mną oglądali. Nikt nie

traktował mnie gorzej ze względu na wygląd, nie podkreślał, że jestem gruba. Bo ja byłam gruba tylko w Polsce. W Anglii nie.

Wróciłam do Warszawy zupełnie inna, na szpilkach – dosłownie. Wszystkie pieniądze, które tam zarobiłam, wydałam na ubrania i buty. Przywiozłam mnóstwo walizek, wysyłałam paczki, bo nie byłam w stanie wszystkiego zabrać samolotem. Zaczęłam się ubierać zupełnie inaczej. Czasami myślę, że nawet niespecjalnie stosownie do okazji, ale pokazując: mogę i chcę. Mogę założyć sukienkę, mogę założyć szpilki, piękną bieliznę. Tak bardzo chciałam krzyczeć: jestem, mam ubrania, mogę wyglądać fajnie. To był mój manifest.

Kiedy zaczęłam działać w sieci, to pokazywałam i eksponowałam też ciało. Do dzisiaj tak robię. Często jestem w bieliźnie, bo odkryłam, że to jest w Polsce ogromne tabu. Ludzie piszą w komentarzach i wiadomościach prywatnych: „Co tu pokazywać przy takim ciecie?”, „To jest niesmaczne” albo: „Jestem gruba, ale w życiu nie pokazałabym się w bikini”. A ja wtedy myślę, że na złość tym wszystkim hejterom będę pokazywać, że nawet w dużym rozmiarze mogę odsłaniać ciało. Bo tak chcę. Są też dziewczyny, które zainspirowane moją postawą zdecydowały się np. założyć szorty albo wyjść w bikini na plażę. Przesyłają mi zdjęcia, piszą, że kupiły coś takiego samego jak ja. Widzę, ile moje działanie przynosi dobrego innym. I będę się pokazywać, bo na świecie są nie tylko ludzie w małych rozmiarach.

Byłam też modelką XL. Zaczęło się pełnym przypadkiem. Kiedyś zrobiłam sesję zdjęciową, wrzuciłam fotki do sieci. Odezwał się fotograf, potem kolorowy magazyn i zaczęło się. Już nie pracuję jako modelka, jestem twórczynią internetową.

Szanuję swoje ciało. Walczę też ze strachami, które po drodze we mnie urosły. Między innymi strachem przed lekarzami. Pamiętam wizytę u ginekologa, który robił mi wewnętrzne USG. I zde gustowany powiedział, że nic nie widać, bo jestem za gruba. Innym razem, po wypadku samochodowym, miałam problemy z kręgosłupem. Trener chciał, żebym skonsultowała »



„O, MAMA TAKA SZCZUPŁA, CÓRKA TAKA
OKRĄGLUTKA, PRZYDAŁOBY SIĘ COŚ

schudnąć”

– SŁYSZAŁAM OD OBCYCH KOBIET

KULTURA WSTYDU

z lekarzem, czy mogę ćwiczyć. Poszłam prywatnie do dwóch, żaden z nich nie sprawdził dokumentacji, prześwietleń, wypisów ze szpitala. Jeden mnie zważył, zmierzył i powiedział, że rehabilitacja nie ma sensu, że mam po prostu schudnąć, bo jestem za gruba. Inny wysłał mnie na operację bariatryczną. Nie zrobię żadnej operacji zmniejszenia żołądka, bo nie będę kaleczyć narządu, który jest zdrowy. Problem nie leży w żołądku, ale w głowie. Znam osoby, które są zadowolone z efektów

tej operacji, znam też takie, które po nocy płaczą z powodu jej skutków. Są zastrzyki, dzięki którym można schudnąć, ale nie wiemy, jakie będą powikłania i skutki ich przyjmowania. To nie jest moja droga.

Chcę być szczuplejsza, ale na pewno nie chcę być tak szczupła jak kiedyś. Nie mam planów na bycie chudą. Chciałabym wrócić do rozmiaru 46, ale głównie ze względu na aktywności sportowe, które chcę dalej uprawiać. ▲



ANNA MĘCZYŃSKA,

kostiumografka, stylistka. Autorka kostiumów wielu seriali (m.in. „Rodzinka.pl”, „Prawo Agaty”, „Ja to mam szczęście”) i filmów. Pracuje przy programach telewizyjnych (np. „Kobieta na krańcu świata”, „Pod dachami gwiazd”, „Ściaga z szafy”)

Prawdziwe aktorki przede wszystkim chcą budować postać. Nawet jeśli coś, co proponuję w ubiorze, jest dla nich niekorzystne, a może się stać elementem budowania historii, to chętnie akceptują. One używają ciała jako narzędzia. Na przykład Aleksandra Konieczna na planie serialu „Będziemy mieszkać razem” mówiła do mnie: „Te kostiumy są piękne, świetnie wpisane w rolę, a ja tak rzadko mam sposobność w takich grać”.

Wspaniale pracuje się z osobami, które mają odwagę, by przyjąć coś, co niekoniecznie pokazuje kobietę jako ładną, ale służy postaci. Żeby być na to gotową, trzeba akceptować swoje ciało. Ciągle spotykam osoby, którym tej gotowości brakuje. I nie ma

W KRAJACH POŁUDNIOWYCH KOBIETY NIE TWORZĄ UBRANIEM ILUZJI LEPSZEJ sylwetki.

„MAM BRZUCH, TO MAM
BRZUCH. MAM BOCZKI, TO MAM
BOCZKI” – ZDAJĄ SIĘ MÓWIĆ

znaczenia jaki mają rozmiar, ile mają lat, czy są wysportowane, czy nie. Nie akceptują swojego ciała, a wtedy bardzo trudno jest je przekonać, że dany kostium pogłębia i buduje postać sceniczną.

Akceptacja ciała to proces, który trwa latami. Przeszłam długą drogę, zanim nauczyłam się mówić o swoim ciele z czułością. Mój rozmiar ciągle się zmienia, a figurę koryguję ubraniem. Stawiam na to, co w mojej sylwetce jest najlepsze, a koryguję to, czego nie uważam za konieczne do pokazywania wszystkim. Nauczyłam się dbać o swoje ciało, nauczyłam się je kochać i jestem z tego dumna.

My, kobiety, pozostajemy pod silnym wpływem tego, co dyktują prasa albo oczekiwania wobec naszej grupy wiekowej. Kobieta, która mówi: „Nie jestem doskonała według zalecanych proporcji, ale kocham swoje ciało. Nie mogę go nie kochać, bo jest moim domem. Moje nogi mnie noszą, chociaż są krzywe. Mam wystający brzuszek, ale taka jest moja uroda” – ma ogromną siłę.

W krajach południowych kobiety nie tworzą ubraniem iluzji lepszej sylwetki. „Mam brzuch, to mam brzuch. Mam boczki, to mam boczki” – zdają się mówić.

My, Polki, bardzo często postrzegamy siebie o wiele gorzej, niż wyglądamy. Przez lata byliśmy niewolnicami dążenia do szczupłości. Na niej opierała się energia seksualności. Swoją drogą, ze smutkiem obserwuję, ile nieprzychylnych uwag kierują do kobiet inne kobiety.

Coraz więcej mówi się o życzliwości dla siebie, o zrozumieniu dla własnego ciała. Dobrze byłoby, gdybyśmy wprowadzały to w życie. Cieszy mnie, że coraz częściej na okładkach magazynów pojawiają się kobiety o niedoskonałych ciałach albo dojrzałe. Mam nadzieję, że to stanie się uwalniające i wyzwalające dla innych. ▲

ZUZANNA BUTRYN,

psycholożka, psychoterapeutka, przez 13 lat pracowała jako modelka

Kiedy zaczęłam przygodę z modelingiem, miałam zaledwie 14 lat. Byłam nastolatką, można nawet powiedzieć, że dzieckiem, a świat mody rządzi się restrykcyjnymi prawami. Na początku pierwszej dekady XXI wieku na wybiegach królowały wychudzone, eteryczne modelki w stylu Kate Moss. Taki był wówczas kanon piękna i tego wymagano od nas – modelek. Istniały bardzo konkretne wytyczne dotyczące wymiarów – zawsze zwracano uwagę na biodra, których obwód nie mógł być większy niż 90 cm. Jako 14-letnia dziewczyna mieściłam się w tym kanonie, ale kiedy zaczęłam dojrzewać, a moje ciało stało się okrągłejsze, coraz częściej słyszałam, że nie spełniam wymagań, mam zbyt dużo kilogramów, dlatego powinnam schudnąć. Wtedy nikt nie mówił o ciałopozytywności, nie było tej różnorodności, która jest dzisiaj.

Zaczynałam bardziej dbać o dietę, ćwiczyć. Na szczęście nigdy nie miałam problemów z zaburzeniami odżywiania, co w świecie modelingu jest dość powszechne. Dziewczyny, chcąc

zdobyć pracę, dostosowywały się do wymagań, więc katowały swoje ciała. Trafiłam na szczęście na bardzo profesjonalną agencję – Division, w której w tamtym czasie pracowała między innymi w Anja Rubik, i myślę, że to też miało ogromne znaczenie. Nawet jeśli przekazywano mi jakieś informacje o niewygranym castingu, to zawsze robiono to w delikatny sposób. Agencja była też w kontakcie z moimi rodzicami. Na pierwsze kontrakty jeździł też ze mną tata, który mnie mocno wspierał, jeśli przeżywałam zawód.

Przez kilka lat byłam twarzą kampanii kostiumów kąpielowych w Polsce. Kiedy któregoś roku przyjechałam na sesję, usłyszałam, że nie wyglądam tak dobrze jak wcześniej. Te słowa i miny niezadowolenia pracodawców zapadły mi w pamięć. Miałam już ponad 20 lat, byłam szczupłą, i tak siebie postrzegałam. Nie byłam jednak bardzo chuda, miałam kobiece kształty, zaokrąglone biodra. Przecież nie byłam już nastolatką. Te komentarze i poczucie, że nie jestem dość dobra, dość wystarczająca do tej sesji, sprawiły, że wciągałam brzuch, kulilałam się, ciągle podchodziłam do lustra i przyglądałam się swojemu ciału. Zaczęłam myśleć, że może mam zaburzony obraz samej siebie, że naprawdę wyglądam źle. Trudno mi było doczekać się dnia, kiedy skończą się zdjęcia. Dziś uważam, że »

MATERIAŁ PROMOCYJNY

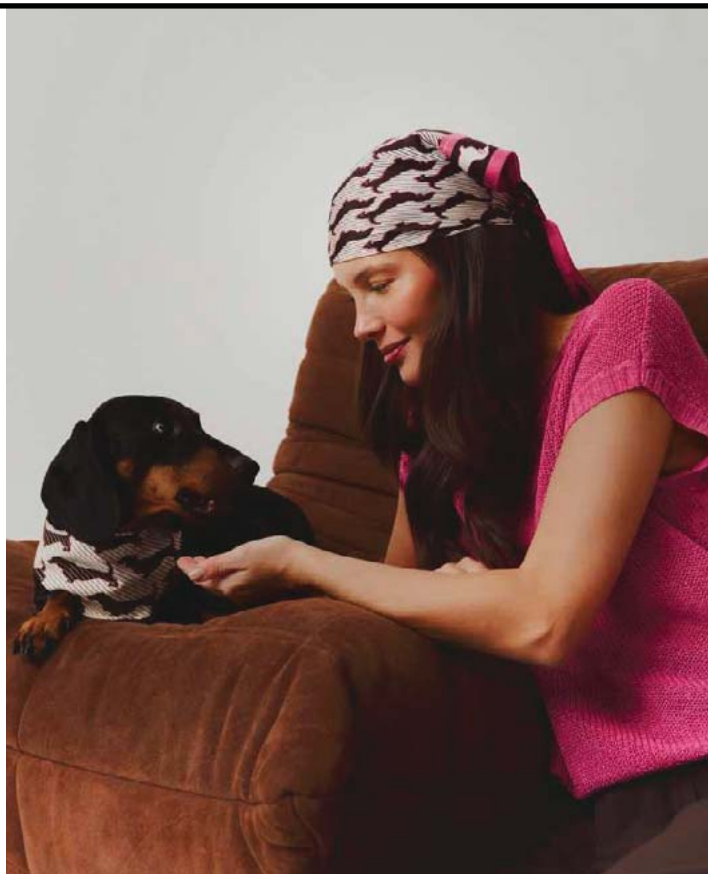
SOLAR

Looong weekend

Looong weekend od **SOLAR** to spojrzenie na codzienność z perspektywy prostych, dobrze zaprojektowanych form. To opowieść o weekendach, które zaczynają się bez budzika i kończą wtedy, kiedy chcemy oraz o codzienności zwolnionej z obowiązków.

Weekendowy rytm kolekcji **SOLAR** wyznaczają miękkie t-shirty z wysokogatunkowej bawełny, spodnie o luźniejszych proporcjach, pikowana kurtka gotowa na zmienną aurę – wszystko zaprojektowane tak, by towarzyszyć codziennym rytuałom bez zbędnego wysiłku. Kolorystyka pozostaje stonowana, oparta na ciepłych brązach, beżach i neutralnych tonach, które łatwo łączą się ze sobą i resztą garderoby.

Tę pozorną prostotę przetłumaczył radosny detal – autorski print w kształcie jamnika, który pojawia się na t-shirtach i apaszkach. Jest też chustka dla pieska – bo w *Looong Weekend* przyjemności nie są zarezerwowane wyłącznie dla nas. Jamnik staje się symbolem kolekcji **SOLAR**: spokojnym, trochę przekornym, idącym własnym tempem. Przypomina, że komfort nie wyklucza charakteru, a luz może iść w parze z jakością.





PRZYJECHAŁAM NA SESJĘ
I USŁYSZAŁAM, ŻE NIE
WYGLĄDAM TAK DOBRZE
JAK WCZEŚNIEJ. TE SŁOWA
I MINY NIEZADOWOLENIA
PRACODAWCÓW

zapadły
MI W PAMIĘĆ

lepiej byłoby, gdyby zrezygnowano wtedy z mojego udziału w tej kampanii. Te komentarze, westchnienia niezadowolenia, kręcenie głowami z dezaprobatą były bardzo trudne do zniesienia i bardzo na mnie wpłynęły.

Zupełnie inaczej wyglądała moja praca w Norwegii, gdzie byłam przez jakiś czas. Tam na wybiegach pojawiały się kobiety w różnych rozmiarach, a akceptacja ciała była czymś naturalnym. Ta praca była pełna spokoju i szacunku. Prezentowałam bieliznę i ani razu nie czułam się zawstydzona. Na pokazach były zarówno kobiety bardzo szczupłe, jak i te noszące rozmiar 42 czy 44.

Z domu wyniosłam poczucie własnej wartości. Moja mama akceptowała siebie i swoje ciało, tata dobrze ją traktował, i tak jest do dziś. Mama jest po udarze, porusza się na wózku i nie jest w pełni sprawna, a tata mówi, że jest najpiękniejsza i dokładnie tak ją traktuje. Rodzice powtarzali, żebym modeling traktowała jako coś tymczasowego, jako przygodę, a skupiła się na nauce i tym, co mogę robić, kiedy skończę pracę modelki. I kiedy przestałam być szczupłą nastolatką, a moje ciało się zmieniło, skończyłam studia psychologiczne i miałam inną opcję na życie i pracę.

W okresie dorastania rówieśnicy mocno komentowali mój wygląd – miałam bardzo odstające uszy, które zoperowałam dopiero w wieku 32 lat. Wtedy było to obiektem wielu żartów. Pamiętam, że na przekór innym dzieciom kazałam mamie związywać sobie włosy w kucyk i nie ukrywałam swoich uszu. W dorosłym życiu zdecydowałam się na korektę, ale była to decyzja w pełni przemyślana.

Wstyd z powodu własnego wyglądu jest jak rysa na osobowości. Pracuję jako psycholożka i w gabinecie słyszę, jak często kobiety są zawstydzane przez swoich partnerów. To bywa narzędzie przemocy albo kontroli, coś w rodzaju karty przetargowej: „jak cię trochę zawstydzę, nawet w żartobliwy sposób pośmieję z twojego wyglądu, to coś się zmieni”. To „mój pączusiu”, „kochanego ciała” rani. Pojawia się wtedy myślenie: jeśli będę szczuplejsza, relacja się poprawi; jeśli zrobię sobie większy biust, on mnie bardziej pokocha. A tymczasem wszystko powinno zacząć się od akceptacji i czułości do ciała. Uważam, że za bardzo definiujemy własne poczucie wartości ze względu na wygląd, nie doceniając innych obszarów życia, które mogą być wartościowe i być podstawą samoakceptacji.

Często obserwuję, że my, kobiety, nie potrafimy stawiać granic i jasno powiedzieć, że czyjeś słowa nas ranią. Obracamy je w żart, ulegamy złudzeniu, że trzeba mieć dystans do siebie.

Kobiety, które w dzieciństwie były zawstydzane, w okresie dojrzewania często nie akceptują siebie, a jako dorosłe wstydzają się ciała, zakrywają je. Nie chodzą w sukienkach, bo mama kiedyś powiedziała, że mają brzydkie nogi. Noszą szerokie bluzki, bo jakiś wujek skomentował rosnące piersi. Ciągłe przyglądają się sobie i oceniają siebie oczami innych. Warto się zatrzymać i zapytać: skąd bierze się ten brak akceptacji? Czy to głos tak naprawdę? ▲

twarze

Isabelle Huppert

*Moje życie bywa
banalne 50*

**Malgorzata
Gorol**

*Intuicja mnie
nie zawodzi 64*

**Magdalena
Steczkowska**

*Nie jestem
numerem sześć 70*

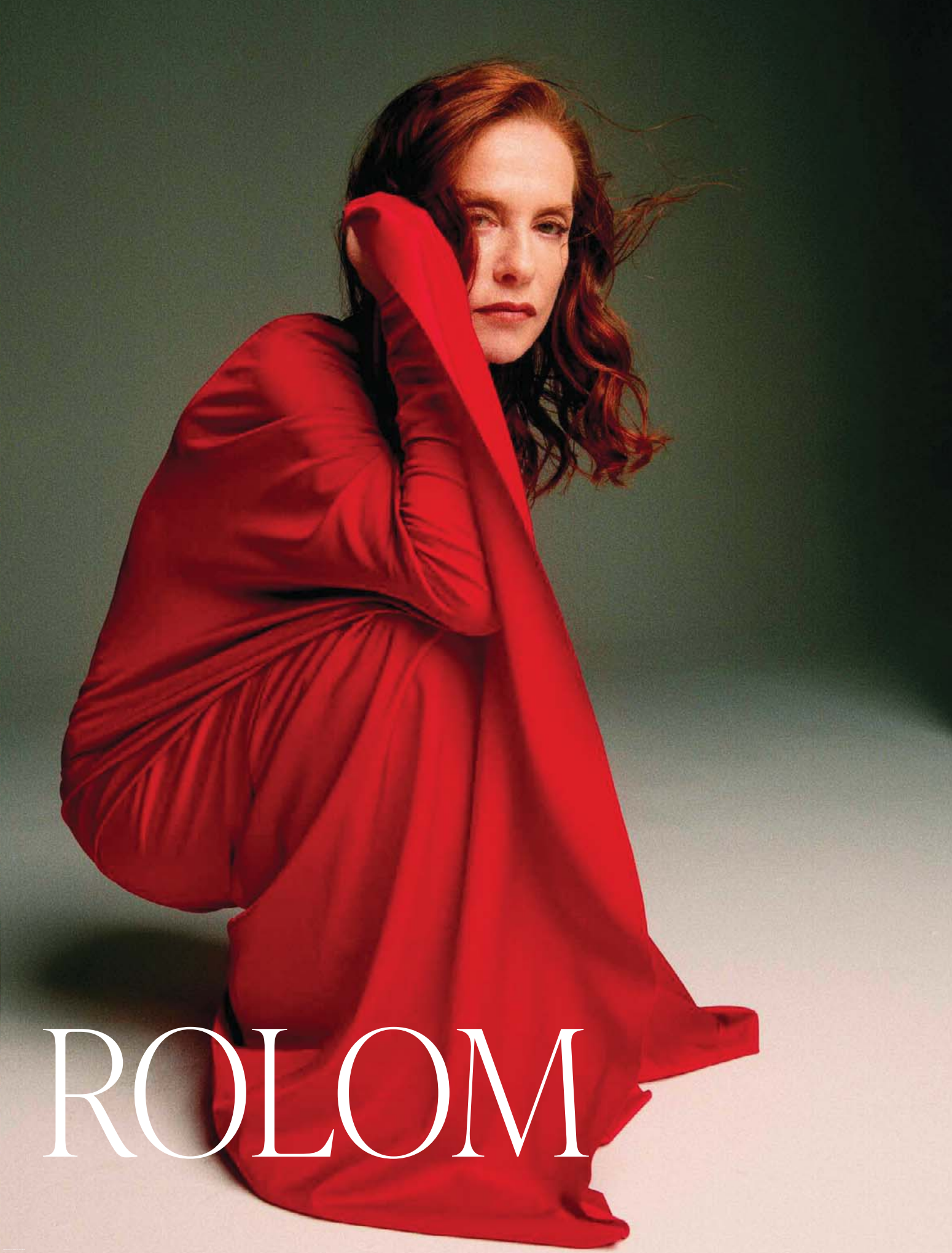
George Clooney

Zmienia AMERYKĘ

Unikam emocjonalnej więzi z sukcesem czy porażką.
Dla mnie filmy żyją i podróżują w umysłach widzów
długo po ich pierwszym pokazie

Z ISABELLE HUPPERT, AKTORKĄ, ROZMAWIA MARIOLA WIKTOR

NIEWIERNA



ROLOM

Film „Najbogatsza kobieta świata” w reżyserii Thierry’ego Klifa jest inspirowany życiem miliarderki i spadkobierczyni L’Oréal, Liliane Bettencourt, bohaterki tzw. skandalu Bettencourt. Co sprawiło, że dołączyłaś do tego projektu?

– Przekonał mnie styl pisania Thierry’ego, jego sposób podejścia do tej historii. Spodobał mi się ton scenariusza i dialogów, które prowadziły do pewnej formy teatralności podkreślającej przesadę sytuacji. To wносиło dystans i przesunęło historię w stronę farsy. Dialogi – zabawne i cyniczne – dawały nam niezbędny dystans.

„Najbogatsza kobieta świata” to czysta fabuła, nie dokument. Gdy film nie ma na celu ujawnienia czy ustalenia prawdy, tylko przedstawienie możliwej wersji faktów, to daje wszystkim aktorom możliwość wykorzystania wyobraźni. Mogliśmy spróbować zostawić rzeczywistość za sobą i zanurzyć się w fikcji, dać się ponieść sytuacji lub osobie, którą graliśmy. Jeśli pominiemy niezwykły kontekst ekonomiczny, film staje się w pewnym stopniu uniwersalny – pokazuje emocjonalne słabości, marzenie o dostępie do innego życia, ciężar rodzinnego dziedzictwa, rodzinne sekrety, które wychodzą na powierzchnię i szokują.

Zwykli ludzie mają swoje wyobrażenia o ultrabogaczach, szczególnie kiedy ci wciąż żyją. Co ciebie zaskoczyło we wzorowanej na Liliane Marianne Farrère?

– Nie próbowałam odkrywać niczego o Liliane. Fikcja jest zawsze ciekawsza niż silenie się na realność. Kiedy zaczynam kręcić film, chcę być wolna – najbardziej, jak to możliwe. Oczywiście jestem malowana, charakteryzowana, ubierana w kostiumy bohaterki, ale tu chodzi raczej o odwzorowanie świata, do którego należy, klasy społecznej, którą reprezentuje, a nie jej samej. Nie chciałam odtwarzać Liliane, zresztą nigdy jej prywatnie nie spotkałam. Film, choć jest wyraźnie oparty na prawdziwych wydarzeniach, pozostaje fikcją.

À propos stylizacji. W „Najbogatszej kobiecie świata” prezentujesz się w siedemdziesięciu kostiumach. Na ile pomogło ci to wczuć się w postać?

– Kostium to wciąż pierwsza wskazówka, którą dajemy widzom. Ale poza liczbą interesujące w tych ubraniach jest to, że stanowią fundament spotkania Marianne Farrère i Pierre’a-Alaina Fantina, inspirowanego postacią fotografa François-Marie Banierra. W tę rolę wcielił się Laurent Lafitte. Gdy Pierre-Alain widzi Marianne po raz pierwszy, by sfotografować ją do magazynu, zmienia jej fryzurę i mówi wprost, że nie podoba mu się, jak jest ubrana. Ta jego bezczelność i szczerość są czymś nowym dla kobiety przywykłej do pochlebstw i konwenansów. Pierre-Alain bez ogródek odsłania przynależność społeczną Marianne na podstawie jej fryzury i sposobu ubierania się.

Jak opisałabyś tę postać, która platonicznie poddaje się urokowi fotografa?

– Być może dzięki spotkaniu z tym mężczyzną odkrywa, że głęboko w środku jest bardziej buntownicza, niż myślała. Na pewno ani przed spotkaniem z Pierre’em-Alainem, ani nawet po tym, jak

opuścił jej życie, Marianne nie jest ofiarą. W zasadzie we wszystkich sytuacjach zachowuje pełną kontrolę nad sobą.

Marianne mówi swojej córce, granej przez Marinę Foïs, że nie wie, czy ją kocha. Jak podchodzisz do tak trudnej relacji matka – córka jako aktorka i matka?

– Aktorstwo nie ma nic wspólnego z tym, czego doświadczasz naprawdę. Wszyscy na świecie o tym wiedzą. Zabiłam w filmie ojca, co wcale nie znaczy, że własnego też chciałam zabić.

Relacja między tą matką a córką jest niezwykle trudna. W głębi duszy Marianne nie wybacza córce, że jest od niej tak różna, że nie skupia się wystarczająco na życiu. I nie waha się jej tego powiedzieć, choć często są to rzeczy, o których myślimy, ale o których nie mówimy. Jej córce brakowało matczynej miłości. Tak niewiele jest wspólnego między tymi dwiema kobietami. Im bardziej Marianne wyrывa się ze swojego otoczenia, tym bardziej jej córka się wycofuje przestraszona miejscem, jakie Pierre-Alain zajmuje w życiu jej matki.

Marianne jest rozdarta między nieufnością a potrzebą wyrażenia emocji i zaufania komuś.

– To, co najbardziej zaciekawiło mnie w tej postaci, to to, że nigdy nie byłam w stanie przeniknąć do jej świadomości. Nigdy nie wiemy, co myśli, możemy tylko zgadywać. Swoją interpretacją nie chciałam tego burzyć, odsłaniać, kim ta postać jest naprawdę. Bardziej ciekawił mnie mechanizm tego, jak się zachowuje. Wyobraź sobie kogoś, kto ci mówi: „dam ci milion dolarów, to dla mnie żaden problem, to dla mnie nic nie znaczy”. To jej rzeczywistość. Ale wolność, którą dają pieniądze, może być też okropna. Ten brak ograniczeń, kiedy można kupić dosłownie wszystko. Ceną, którą płaci matka, jest córka, której nie lubi, w której nie ma nawet bliskiej osoby.

Grałaś już wcześniej z Laurentem Lafitte’em w filmie Paula Verhoevena „Elle”. Jak teraz wam się współpracowało?

– Bardzo dobrze się dogadujemy. W „Najbogatszej kobiecie świata” między naszymi bohaterami pojawia się kwestia finansowa, ale ich relacja jest bardziej złożona i niejednoznaczna. Jest tam afekt, wiele niewypowiedzianych słów, z pewnością jakaś forma miłości. Marianne nie tylko uwodzi żarty Pierre’a-Alaina, ale także świat, który przez niego dostrzega, do którego nie miała dostępu.

Marianne walczy ze swoim wizerunkiem. Czy to jest coś, co was łączy?

– To zabawne, że ludzie często utożsamiają aktora z kimś, kogo gra, zwłaszcza jeśli ten ktoś jest bogaty i sławny. Nawet jeśli sama »

Isabelle Huppert

– francuska aktorka filmowa, telewizyjna i teatralna.

Aż 16 razy nominowana do nagrody Cezara, francuskiego odpowiednika Oscarów, dwa razy nagrodzona tą statuetką. Laureatka nagród Europejskiej Akademii Filmowej, BAFTA i Złotego Globu. Nominowana do Oscara za film „Elle”.

„Najbogatsza kobieta świata” w kinach od 6 marca



1.



2.



3.

1. Kadr z filmu „Najbogatsza kobieta świata” (2025), komediodramatu Thierry’ego Klifa; 2. Liliane Bettencourt, miliarderka i spadkobierczyni L’Oréal; 3. Isabelle Huppert z Sandrine Bonnaire w filmie „Ceremonia” (1995 r.), reż. Claude Chabrol; 4. Kadr z filmu „Elle” (2016 r.), reż. Paul Verhoeven; 5. Huppert jako tytułowa „Pianistka” (2001 r.), reż. Michael Haneke



5.



4.

wiem, co to znaczy być sławną, to dotyczy to tylko mnie i mojej prywatności. Poza tym jestem naprawdę normalną osobą.

Marianne polubiłam, bo od początku nie jest karykaturą biednej emocjonalnie, choć bogatej kobiety, która jest wykorzystywana przez cwaniaka. To silna kobieta, co czyni tę historię o wiele bardziej interesującą. Owszem, potrzebuje towarzystwa, choć może właśnie dlatego, że żyje jak księżniczka otoczona luksusem.

Czy aktorsko czujesz się bogata?

– Tak, bo mam zaszczyt pracować z wieloma wspaniałymi twórcami. Czuję się zaszczycona, że mogę być częścią ich filmów, ich artystycznych wizji. Czuję się kompletna, doceniam przywilej, jakim jest tworzenie kina, które mnie interesuje i rozwija, możliwość podróżowania czy odwiedzania tych wszystkich zakątków planety, gdzie uprawianie sztuki filmowej było i jest wyzwaniem.

Jak decydujesz, z kim chcesz współpracować?

– To świadomy i wymagający proces, nie robię tego z automatu. Nie gonię za konkretnymi rolami, tylko za współpracownikami. Najważniejsze jest dla mnie wzajemne zaufanie, relację cenię

w mojej pamięci, by je magazynować. Każdy film podąża swoją własną drogą, ale jako aktorzy, gdy tylko zdjęcia się kończą, zostawiamy bohaterów, których gramy za sobą. Rozdział, który dla nas się zamyka, przez lata będzie jeszcze otwarty w umysłach widzów.

Powiedziałas kiedyś, że nie masz odwagi, by ryzykować.

– Kręcenie filmów z Michaeliem Haneke'em czy Paulem Verhoevenem nie jest ryzykowne. Jest zupełnie odwrotnie. To najbezpieczniejsza rzecz na świecie. Nie jestem wystarczająco odważna, by ryzykować. Z tymi reżyserami doświadczałam najwspanialszego komfortu psychicznego na planie i od nich otrzymałam największe wsparcie.

Kino traktujesz jak podróż: z Francji do Azji i z powrotem. To nie jest ryzyko?

– Moje wyobrażenie o kinie zawsze było związane z podróżowaniem. Zrobiłam wiele filmów w Azji, co było jednym z najważniejszych doświadczeń. Nie czuję, bym podjęła jakieś szczególnie ryzyko, ale rzeczywiście wielokrotnie znalazłam się poza strefą komfortu. Lubiałam kręcić filmy za granicą, z dala od mojego kraju.

Wolność, którą dają pieniądze, może być też okropna. Ten brak ograniczeń,
kiedy można kupić dosłownie wszystko

bardziej niż scenariusz. Nigdy nie miałam określonej fantazji na temat roli. Interesują mnie spotkania z reżyserami.

Czy są jacyś reżyserzy, którym uważasz, że zawdzięczasz coś więcej niż wpływ na twoją imponującą karierę?

– Od każdego z nich otrzymałam coś ważnego. Zarówno od tych mniej znanych, jak i „świętych potworów”, takich jak Jean-Luc Godard, Michael Haneke czy Michael Cimino. Ten ostatni był jednym z najtrudniejszych i najbardziej wymagających reżyserów, z jakimi pracowałam. Był oszczędny w instrukcjach dla aktorów, ale udawało mu się stworzyć cały wszechświat, do którego nie zawsze łatwo było wejść, ale samo doświadczenie w pełni rekompensowało wszelkie trudy.

Uważasz, że odniosłaś jakieś zawodowe porażki?

– Nigdy nie przeżywałam czegoś takiego jak porażka filmu. Jestem tylko aktorką. Każdy film przynosi nowe, pełne doświadczenie, które jednak kończy się na zdjęciach. Unikam emocjonalnej więzi z sukcesem czy porażką. Dla mnie filmy żyją i podróżują w umysłach widzów długo po ich pierwszym pokazie. Jestem bardzo niewierna rolom, które odgrywam.

Co masz na myśli?

– Wierzę, że filmy są o teraźniejszości. Zależy mi na nich, ale w pewnym sensie chcę o nich zapomnieć. Zawsze byłam niewierna filmom i słowom moich bohaterów, nauczyłam się zostawiać je za sobą. Pewnie dlatego, że nie mam wystarczająco dużo miejsca

Po raz pierwszy poczułam się prawdziwą aktorką, gdy wzięłam udział w filmie „Sukcesja” w 1980 w reżyserii Márty Mészáros z Węgier. Zrobiłam też wiele filmów z Hong Sang-soo i Brillante Mendoza. Kręcenie za granicą to zawsze fantastyczne doświadczenie, bo wtedy stajesz się częścią nieznanego i obcego terytorium.

Znalazłaś już to, czego szukasz w tym zawodzie?

– Szukam nieznanego i zapewniam cię, że je znajduję. Moja ciekawość, by spotykać twórców z zagranicy, by być obecną w kinie międzynarodowym, nie ustala. Myślę, że zawsze podążałam tą ścieżką.

Czy mogłabyś być kimś innym niż aktorką?

– Długo o tym myślałam i jestem przekonana, że nie byłoby możliwe, bym była kimś innym niż tym, kim jestem dzisiaj. Jestem urodzoną aktorką. Tylko wtedy, gdy jestem na scenie lub przed kamerą reżysera, mogę być sobą.

Jak wyglądają 24 godziny w życiu Isabelle Huppert?

– To zależy od dnia. Moje codzienne życie bywa bardzo banalne. Dużo słucham radia, czytam gazety, ale nie mam czasu na książki. Chciałabym, żeby dzień trwał dłużej niż 24 godziny, żeby móc zrobić wszystko. Może powinnam wstawać wcześniej? Ale jestem bardzo leniwa (*śmiech*).

Leniwa? Przecież pracujesz bez przerwy!

– Mogę to powiedzieć? Kręcenie filmów nie wymaga żadnego wysiłku. Bycie aktorką to nie praca, to stan. ▲

LABORATOIRES
FILORGA
PARIS



HAND PIGMENT PROTOCOL

EKSPERCKA PIEŁĘGNACJA DŁONI
PRZECIW ZMIANOM PIGMENTACYJNYM
INSPIROWANA LASEROWYM RESURFACINGIEM

PIERWSZE FRANCUSKIE LABORATORIUM W MEDYCYNIE ESTETYCZNEJ*

Jako jeden z pionierów nauki regeneracyjnej, **FILORGA** wprowadza innowacje, tworząc wysoce skuteczne formuły inspirowane zabiegami medycyny estetycznej. Nasze know-how polega na łączeniu aktywnych składników wykorzystywanych w klinikach z kompleksem **NCEF (New Cellular Encapsulated Factors)** — kultowym kompleksem inspirowanym rewitalizującymi iniekcjami mezoterapeutycznymi — w celu tworzenia wyjątkowo skutecznych produktów pielęgnacyjnych, które redukują widoczne oznaki starzenia.

***Założone w 1978 roku.**

Gdy Meryl Streep przygotowywała się do roli Margaret Thatcher w „Żelaznej Damie”, wysłał jej pudełko z kilkudziesięcioma płytami CD do nauki akcentu. W liściku, który dołączył, napisał: „Ten facet pomógł mi z nauką akcentu w »Troi«. Myślę, że tobie też mógłby pomóc”. Podpisał się: Brad Pitt. Dla niewtajemniczonych: Meryl Streep słynie z umiejętności odtwarzania akcentów i dialektów, a Pitt za akcent w filmie „Troja” był wielokrotnie krytykowany.

Innym razem, znów jako Brad Pitt, napisał do Toma Cruise’a. Zaproponował, żeby wspólnie nakręcili drugą część „Wywiadu z wampirem”, ale zamieniając się rolami – Pitt miałby grać Lestata de Lioncourta, a Cruise Louisa de Pointe du Laca. Po otrzymaniu listu Tom Cruise zadzwonił do Brada Pitta i stwierdził: „OK, taka zamiana jest w porządku”.

Pitt, kiedy zorientował się, jak wrabia go przyjaciel, skorzystał z okazji, że pracują razem we Włoszech, i napisał do mieszkańców miasteczka, gdzie Clooney ma dom, by zwracali się do aktora tylko per panie Ocean (kręcili wtedy „Ocean’s Eleven”) i nie patrzyli mu prosto w oczy, bo George jest il divo, czyli gwiazdą, i tego nie lubi.

W Hollywood krąży wiele podobnych historii. George Clooney słynie z inteligentnego poczucia humoru i psikusów na granicy pomiędzy prowokacją, performance’em a eksperymentem społecznym. I łatwo byłoby się zatrzymać na tym obrazie: przystojny aktor z łobuzerskim uśmiechem i dowcipniś, który z wdziękiem starzeje się na oczach świata. Ale Clooney od dawna nie mieści się w tej ramce.

SKAZANY NA SHOW-BIZNES

Urodził się w 1961 roku. Dorastał w Lexington w stanie Kentucky niejako skazany na show-biznes. Jego matka Nina była królową piękności, a potem zajmowała się lokalną polityką. Ojciec – dziennikarz – prowadził program telewizyjny „The Nick Clooney Show”. Ciotka, Rosemary Clooney, była piosenkarką jazzową i aktorką. Dzięki popularności ojca George od dziecka wiedział, czym jest sława. Dzięki ciotce szybko zrozumiał, jak jest ulotna. – Brała tabletki, piła. Cokolwiek robiła, kończyło się źle. Próbowала śpiewać w klubach, ale nie dawała rady – mówił w wywiadzie dla „Variety”.

Zresztą kariera ojca też układała się różnie. – Bywał bezrobotny. Pisał wtedy sztuki, a my przeprowadzaliśmy się z miejsca na miejsce. Raz mieszkaliśmy w pięknym domu we Florence, a potem w małym w Columbus. Gdy stracił pracę, zamieszkaliśmy w przyczepie – opowiadał. – Zmieniałem szkoły. W jednej uważano mnie za głupka, w innej uchodziłem za geniusza. Moje życie nie było stabilne, ale nauczyło mnie elastyczności i dystansu do samego siebie.

Chciał iść w ślady ojca, studiował dziennikarstwo. Sprzedawał buty, grał w baseball, aż w 1982 roku rzucił studia i za namową kuzyna (syna Rosemary), aktora Miguela Ferrera, przeniósł się do Hollywood i postawił wszystko na aktorstwo. Długo grywał epizodyczne role w serialach „Roseanne” i „Fakty z życia”, filmach klasy B (np. „Powrót zabójczych pomidorów”) albo mało znanych produkcjach telewizyjnych („Masakra w centrum handlowym”). Nieszczęśliwy, »

OSTATNI TAKI amant

Zarzeka się, że nie wejdzie do polityki, ale wielu widzi go na fotelu prezydenta USA

TEKST DOMINIKA WANTUCH

George Clooney podczas
81. Międzynarodowego Festiwalu
Filmowego w Wenecji,
wrzesień 2024 r.



chciał rzucić to wszystko, ale wtedy trafił na plan serialu „Ostry dyżur”. Miał 33 lata. Rola przystojnego pediatry Douga Rossa okazała się punktem zwrotnym w jego karierze. Przyniosła Clooneyowi rozpoznawalność, nominację do nagrody Emmy i Złotych Globów, otworzyła drzwi do kariery w Hollywood i uczyniła bożyszczem kobiet.

Z tego ostatniego przywileju chętnie korzystał. Był już po rozwodzie z aktorką Talią Balsam. Ślub wzięli w 1989 roku w Las Vegas, kilka lat później Clooney zarzekł się, że więcej się nie ożeni. – Nie odnajduję się w małżeństwie – deklarował w „Vanity Fair”.

Przez dwie dekady jego życiem uczuciowym żywiła się plotkarska prasa. Spotykał się m.in. z Renée Zellweger, Lucy Liu, Carole Radziwiłł, Lisą Snowdon czy gwiazdą filmów pornograficznych Ginger Lynn Allen. Przyłgnęła do niego latka najprzystojniejszego kawalera Hollywood. On jednak nie chciał pozostać jedynie „najprzystojniejszym serialowym doktorem”.

W DRODZE NA SZCZYT

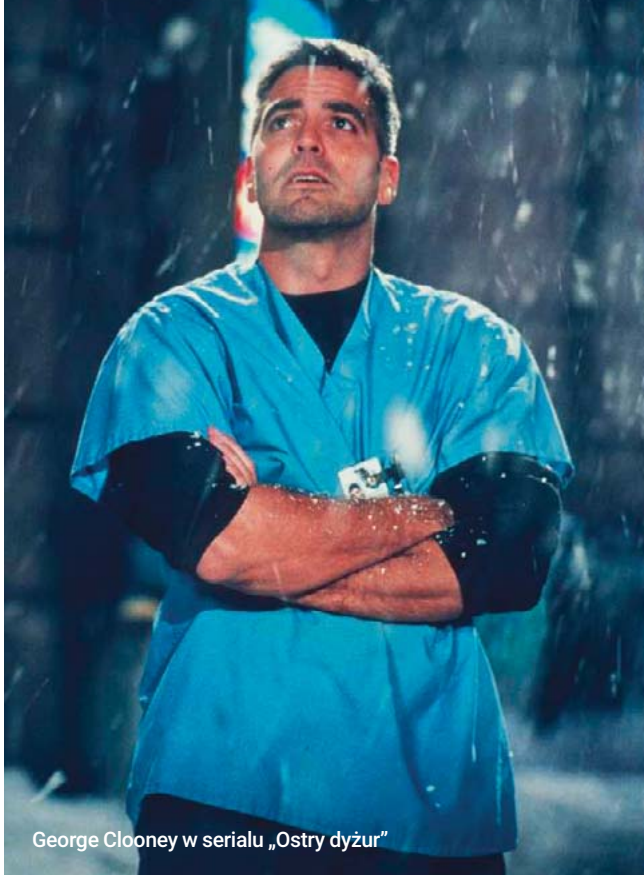
„Ostry dyżur” kręcono w złotych czasach. – Należę do ostatniego pokolenia aktorów, którzy korzystali z tego, że studio naprawdę w nich inwestowało – opowiadał Clooney. – Kiedy grałem w „Oстрым dyżurze”, Bob Daly i Terry Semel, którzy zarządzali wówczas Warner Bros., zatrudnili mnie i zaoferowali kontrakt na pięć milionów dolarów – chcieli ze mną współpracować przy następnych projektach.

Clooney odmówił wówczas milionowej premii. Chciał sprawdzić, kim jest poza telewizją. Jeszcze jakiś czas, okazało się, nikiem ważnym. Pierwsza znacząca rola w filmie Roberta Rodrigueza „Od zmierzchu do świtu”, do którego scenariusz napisał Quentin Tarantino, była sukcesem, ale następna – Batmana w filmie „Batman i Robin” – totalną kłapą. Kiedy zagrał u Stevena Soderbergha w filmie „Co z oczu, to z serca”, postanowił przestać rozmieniać się na drobne, a zacząć pracować z wizjonerami, takimi jak właśnie Soderbergh, bracia Cohen, Terrence Malick.

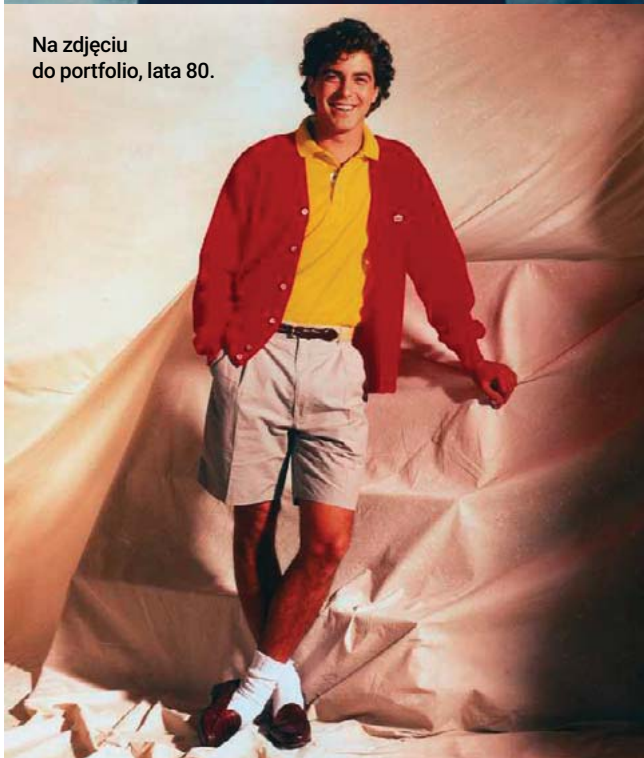
Oglądaliśmy go więc w roli umęczonego piekłem wojny kapitana Charlesa Bosche w „Cienkiej czerwonej linii”, charyzmatycznego Danny’ego Oceana w serii „Ocean’s Eleven”, pogrążonego w żalobie psychologa Chrisa Kelvina w „Solaris”, wygadanego uciekiniera z więzienia w „Bracie, gdzie jesteś?”. W „Michaelu Claytonie” tuszował przestępstwa wysoko postawionych klientów, w filmie „W chmurach” zawodowo zwalniał ludzi z pracy, niszcząc ich życie, a w „Idach marcowych” walczył o fotel prezydenta.

O CO W TYM CHODZI

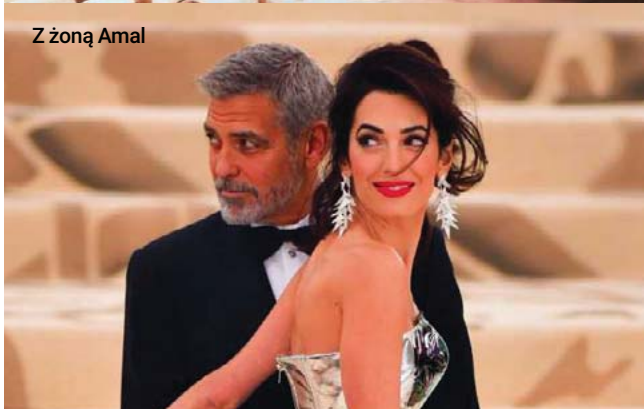
W ostatnim filmie „Jay Kelly” (2025) wyreżyserowanym przez Noaha Baumbacha zagrał – zdaniem krytyków – po części samego siebie: gwiazdora filmowego, który zastanawia się, czy na pewno warto było podążać w życiu za karierą. Podróżując przez Włochy, zadaje sobie pytanie: „Czy mogłem postąpić inaczej?”. Dużo tu rozgoryczenia, żalu, powierzchownych relacji, samotności. Symboliczna jest scena, w której Jay odbiera nagrodę,



George Clooney w serialu „Ostry dyżur”



Na zdjęciu do portfolio, lata 80.



Z żoną Amal

a z widowni wspiera go tylko jego menedżer (w tej roli świetny Adam Sandler).

Clooney, gdy przeczytał scenariusz, nieco się przestraszył. – Zastanawiałem się, czy Noah myśli, że taki właśnie jestem. Ale potem pomyślałem, że fajnie będzie zagrać kogoś, kto uważa się za dobrego człowieka, ale niszczy wszystko, czego się dotknie – mówił.

On w przeciwieństwie do granej przez siebie postaci nie jest niedostępny. Rande Gerber, jeden z najbliższych znajomych aktora, wspominał, że pewnego dnia w 2013 roku aktor zaprosił przyjaciół na spotkanie i każdemu wręczył po milionie dolarów. Clooney tłumaczył w mediach, że chciał po prostu podziękować tym, którzy zawsze przy nim trwali.

Od bohatera filmu odróżnia go też (być może przede wszystkim) miłość. W 2014 roku ożenił się z Amal Alamuddin, pochodzącą z Libanu adwokatką zajmującą się prawami człowieka. Pobrali się we Włoszech, wychowują dwóch synów, ośmioletnie bliźniaki. Niedawno, w poszukiwaniu spokoju dla dzieci, przenieśli się do Francji.

Clooney twierdzi, że „Jay Kelly” pozwolił mu odzyskać aktorski rytm. – Poczulem się, jak na początku drogi, gdy zaczynałem grać i próbowałem rozgryźć, o co w tym chodzi – mówił przy okazji premiery filmu.

GOOD LUCK, ALE NIE GOOD BYE

W 2005 roku wcielił się w postać pioniera amerykańskiego dziennikarstwa Edwarda R. Murrowa – człowieka, który sprzeciwiał się czerwonej gorączce w czasach maccartyizmu. Dzięki temu wypowiedział z ekranu słynne: „Good night and good luck”. Wyreżyserowany przez Clooneya film pod tym tytułem zdobył sześć nominacji do Oscarów. W 2025 roku aktor wrócił z „Good night and good luck”, tym razem na Broadway. Znowu wypowiada słynny monolog Murrowa: „Nie możemy pozwolić, by strach wpełchnął nas w epokę szaleństwa. Wystarczy zajrzeć w głąb naszej historii, w nasze zasady, z których się wywodzimy. Bo nie jesteśmy potomkami ludzi lękliwych. Nie wywodzimy się z tych, którzy bali się odzywać głośno, pisać odważnie, trwać razem mimo sprzeciwu czy bronić spraw, które wtedy wydawały się przegrane. To nie lęk nas stworzył. To odwaga, niezgoda na rzeczywistość i wiara, że nawet niepopularna prawda warta jest obrony”.

Wiele osób uważa, że jego zaangażowanie polityczne przyszło wraz z małżeństwem z Amal, a momentem przełomowym był list, w którym Clooney nawoływał Joego Bidena do wycofania się z wyścigu prezydenckiego w 2024 roku, ale historia jego zainteresowania polityką jest dłuższa. Już w 2003 roku wypowiedział się przeciwko możliwej inwazji USA na Irak, oskarżając prezydenta George’a W. Busha o rządzenie rządem USA w stylu rodziny Soprano. Sprzyjające Republikanom media wieściły wtedy koniec kariery Clooneya. W jednym z magazynów pojawiła się nawet okładka z jego zdjęciem zatytułowana „zdrajca”. Aktor opowiadał, że zadzwonił do ojca, który zawsze uczył go bycia wiernym temu, w co wierzy.

– Powiedział: „Dorośnij, masz pieniądze, masz pracę, możesz się domagać prawa do wolności wypowiedzi. Tylko nigdy nie mów nic złego o mnie” – wspominał aktor.

Nic więc dziwnego, że wiele osób widzi w nim nie tylko komentatora sceny politycznej, ale też uczestnika. Podczas kampanii prezydenckiej w Stanach Zjednoczonych pojawiały się wezwania: „George Clooney na prezydenta”. W dyskusjach pytano, kiedy wreszcie George będzie ubiegał się o nominację Demokratów albo czy to on wskaże kolejnego kandydata na prezydenta.

Amerykańskie media wyliczyły, że aktor do politycznej roli przygotowuje się już 15 lat. W 2010 roku rozpoczął działalność charytatywną, nawiązując współpracę z ONZ. W 2012 roku demonstrował przeciwko wojnie w Sudanie, a w 2016 roku razem z żoną założył fundację broniącą praw człowieka na całym świecie.

Kiedy zgłosiła się do niego jedna z działających na Bliskim Wschodzie linii lotniczych, proponując 35 milionów dolarów za udział w reklamie, aktor konsultował propozycję z Amal. Chodziło o tylko jeden dzień pracy. Wspólnie uznali, że kompromis moralny nie jest tyle wart.

Od lat Clooney należy do hojnych darczyńców Partii Demokratycznej. W czerwcu 2024 roku zorganizował zbiórkę funduszy na kampanię Demokratów – przekazał potem partii 28 milionów dolarów. Kiedy nawoływał Bidena do rezygnacji z kandydowania, niektórzy zarzucali mu nielojalność. „Nie mylmy sprzeciwu z nielojalnością” – cytował w odpowiedzi Murrowa.

Znana jest zażyłość Clooneya z Barackiem Obamą. To ponoć on namawia aktora, by bardziej zaangażował się w politykę. On na razie reaguje z dystansem. Jesienią 2025 roku podczas Igrzysk Wolności w Łodzi na pytanie, czy wejdzie do polityki, odpowiedział krótko: – Nie, ale moja żona powinna zostać prezydentem.

Dziennikarze i tak spekulują na temat jego politycznej przyszłości. Zastanawiają się, czy Demokraci wystawią go w wyborach do Senatu w 2026 roku. To mogłoby otworzyć przed nim drogę do ubiegania się o Białą Dom w 2028 roku. To, że Clooney przeniósł się właśnie do Francji, zwolennicy (bo już chyba nie fani) nazywają ciszą przed burzą.

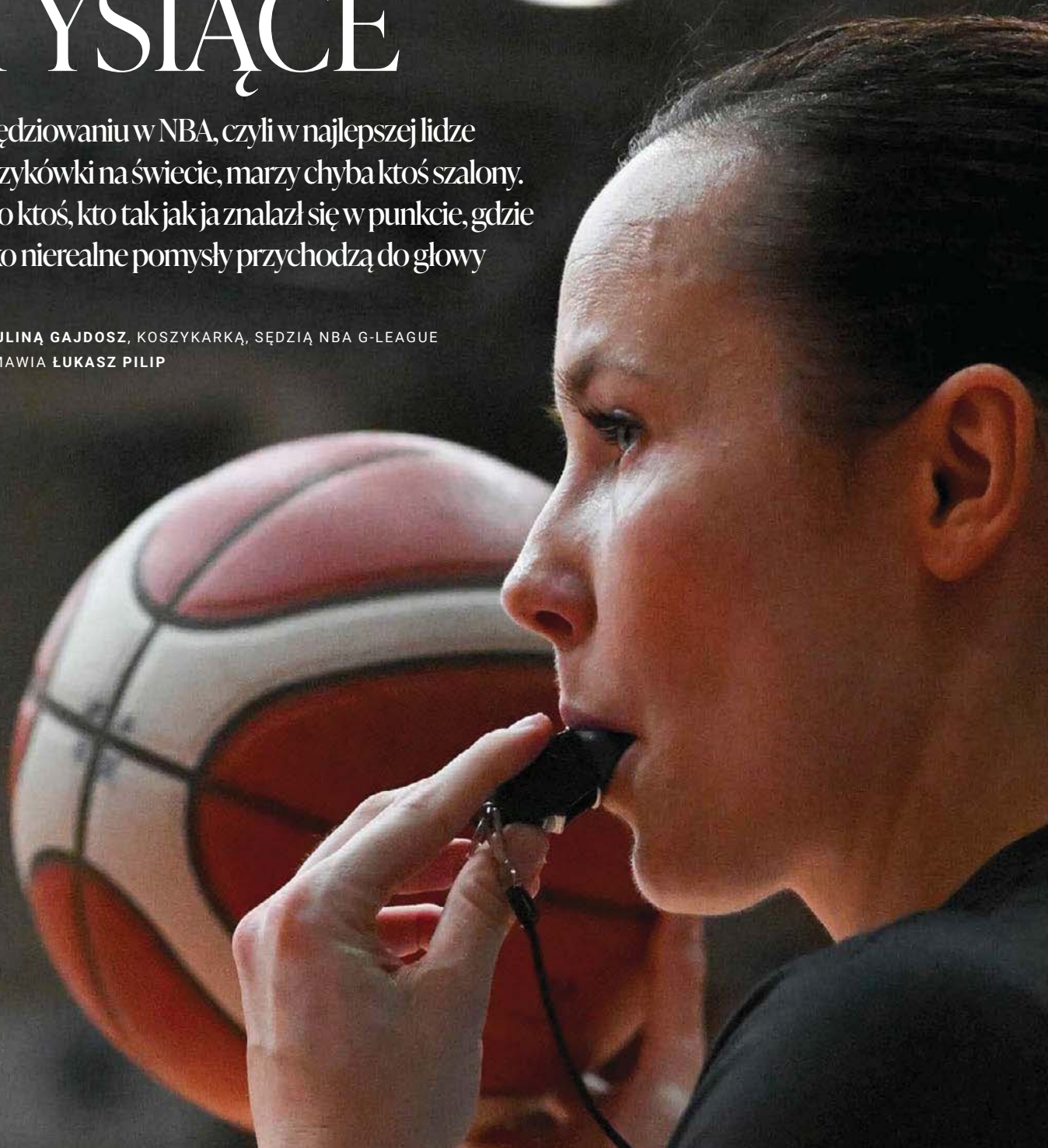
Przeciwnicy nie kryją radości. Donald Trump, który od dawna ma aktora na celowniku, na wieść o przyznaniu mu francuskiego obywatelstwa powiedział: „Dobra wiadomość! George i Amal Clooney, dwoje najgorszych prognostów politycznych wszech czasów, oficjalnie zostali obywatelami Francji, która niestety zmaga się z poważnym problemem przepięczności z powodu ich absolutnie okropnego traktowania kwestii imigracyjnych” – napisał Trump, dodając, że Clooney zyskał większy rozgłos dzięki polityce niż „swoim nielicznym i całkowicie przeciętnym filmom”.

Clooney zareagował. Na gali Złotych Globów przywitał się po francusku, a w serwisie społecznościowym odpowiedział niejednoznacznie: „Całkowicie zgadzam się z obecnym prezydentem. Musimy sprawić, by Ameryka znowu stała się wielką. Zaczniemy w listopadzie”. ▲

JEDNA NA CZTERY TYSIĄCE

O sędziowaniu w NBA, czyli w najlepszej lidze koszykówki na świecie, marzy chyba ktoś szalony. Albo ktoś, kto tak jak ja znalazł się w punkcie, gdzie tylko nierealne pomysły przychodzą do głowy

Z PAULINĄ GAJDOSZ, KOSZYKARKĄ, SĘDZIĄ NBA G-LEAGUE
ROZMAWIA ŁUKASZ PILIP



Pani jest poważna?

– Potrafię być poważna, kiedy trzeba, ale w moim życiu i tak najlepiej sprawdza się lekkość z odrobiną ironii i zdrowym dystansem do siebie.

Pytam, bo swoim marzeniem musiała pani rozbawić wielu.

– Rzeczywiście, o sędziowaniu w NBA, czyli w najlepszej lidze koszykówki na świecie, marzy chyba ktoś szalony. Albo ktoś, kto tak jak ja znalazł się w punkcie, gdzie tylko nierealne pomysły przychodzą do głowy.

Co to był za punkt?

– W 2023 roku rozważałam odejście z zawodu sędziego koszykówki. Doszłam do wniosku, że moja pasja nie jest już chyba dla mnie.

Przecież do tego czasu odnosiła pani sukcesy. I była pierwszą Polką w historii, która mogła prowadzić mecze na całym świecie.

– Myślę, że to był właśnie taki moment, który można nazwać smutkiem zwycięzcy. Z zewnątrz wszystko wyglądało świetnie – osiągałam rzeczy, o których wcześniej mogłam tylko marzyć. A w środku pojawiło się pytanie: i co dalej? Sukces okazał się trochę jak szczyt, z którego nie widać już kolejnej góry. Czułam zmęczenie, ale też pewien brak sensu – jakby droga, która wcześniej dawała mi tyle energii, nagle się skończyła.

Z perspektywy czasu widzę, że to nie był koniec, tylko moment, w którym musiałam nauczyć się inaczej patrzeć na swoją pracę. Zrozumieć, że rozwój to nie zawsze kolejne rekordy czy nagrody, ale czasem po prostu odnalezienie siebie na nowo w tym, co się robi. Potrzebowałam jednak jakiegoś bodźca.

Coś jeszcze kryło się za myślą o odejściu?

– To był trudny moment, ale zamiast uciekać od niego, chciałam zrozumieć, po co się pojawił. I właśnie wtedy pomyślałam: zanim skończę, sprawdzę, czy ta sytuacja ma mnie czegoś nauczyć. Zamiast skupiać się na tym, co mnie omija, spróbowałam przekierować myśli na to, co jeszcze mogę zyskać. Chciałam zobaczyć, co czai się za rogiem. I wówczas postanowiłam spełnić w końcu marzenie, które odkładałam od lat – polecieć do Stanów Zjednoczonych. Zgłosiłam swoją chęć uczestnictwa w campie dla sędziów.

Tylko po co?

– Gdy jesteśmy na granicy wytrzymałości, czasem pojawia się w nas nagle jakaś siła. W tamtym momencie nie miałam nic do stracenia. Nie liczyłam na sukces. Nie chciałam również żyć z myślą, że odpuściłam, zanim w ogóle spróbowałam.

Dostała się pani na obóz?

– Tak, i w pewnym sensie zawdzięczam to przypadkowi. Tuż przed aplikacją przypomniałam sobie o trenerze ze Stanów, którego poznałam wcześniej. W 2015 roku przyleciał do Polski ze swoją drużyną uniwersytecką, a ja sędziowałam jej mecz. Po spotkaniu żartował, że gwiżdżę za dużo kroków. Wymieniliśmy się e-mailami, a on powiedział: „Gdybyś czegoś potrzebowała, napisz”.

Napisałam... osiem lat później. Wytlumaczyłam, że jestem w zawodowym kryzysie i nie wiem, co dalej. Odpisał, pytając, czy byłabym w stanie przylecieć do Stanów. Kiedy potwierdziłam, zaczął się kontaktować ze wszystkimi, których znał. W końcu jego wiadomość trafiła do byłego sędziego NBA – i to on zaprosił mnie na obóz. Nikomu wtedy o tym nie powiedziałam, chciałam po prostu sprawdzić, dokąd ta historia mnie zaprowadzi.

Dlaczego?

– Za wszystko, co wiązało się z campem, musiałam zapłacić sama. To nie był mały koszt, więc nie chciałam słyszeć, że robię głupotę albo wyrzucam pieniądze w błoto. Obóz polegał na sędziowaniu meczów turniejowych razem ze stu innymi arbitrami pod czujnym okiem instruktorów. Jeden z nich, sędzia NBA, zapytał mnie: „Dlaczego przyleciałaś z tak daleka?”. Odpowiedziałam: „Chciałabym odzyskać radość z tego, co robię”. Uśmiechnął się i powiedział: „Tutaj masz to w pakiecie”.

Wtedy pojawił się też skaut z NBA – łowca talentów. Wręczył mi wizytówkę i zachęcił, żebym założyła konto na oficjalnej stronie ligi. Pomyślałam ironicznie, że to pewnie jakaś subskrypcja w stylu Netflixa, więc nie potraktowałam tego poważnie. Ale posędziowałam tak, że trafiłam do finału – i to był mój najlepszy mecz w całym turnieju. Po nim skaut znowu się odezwał, chcąc się upewnić, czy jednak go posłuchałam. »

I zrobiła to pani, prawda?

– Nie od razu. Konto założyłam dopiero przed wylotem do Polski. Powiedziałam do siostry, która towarzyszyła mi w wyjeździe: „Chodź, sprawdzimy, o co chodzi w tej subskrypcji”. Weszłam na stronę i zaczęłam wypełniać rubryki. Wtedy zrozumiałam, że robi się poważnie. Skaut zbierał kandydatów do ewentualnej rekrutacji na sędziów NBA.

Dlaczego nie uwierzyła mu pani?

– Szczerze? Pomyślałam, że to jakiś żart. Przecież kiedy wcześniej mówiłam odważnie o swoich celach w sędziowaniu, niektórzy pukali się w czoło. A tu nagle ktoś z NBA podchodzi i zaprasza mnie do rekrutacji? Byłam przekonana, że pomylił osoby. Albo że zaraz ktoś krzyknie: „Ukryta kamera!”. Podeszłam więc do tego z dużą rezerwą.

Żeby znów się nie rozczarować?

– Zgadza się. Natomiast po tym, jak w sierpniu wróciłam do kraju, przyszedł e-mail ze Stanów. NBA gratulowało mi dostania się na oficjalne szkolenie dla sędziów.

Jakie to uczucie?

– Nadal byłam sceptycznie nastawiona.

Ślucham?!

– Doświadczenie nauczyło mnie ostrożności. Nie miałam zatem żadnych nadziei ani oczekiwań. Chciałam jedynie zobaczyć, jak wyglądała amerykańska filozofia kształcenia sędziów i najlepsza koszykówka na świecie. No i zobaczyłam. Tylko że później nadeszła kolejna wiadomość z NBA. Tym razem liga zapraszała mnie na pierwszy etap rekrutacji na sędzię NBA. Informacją o tym, że lecę na obóz, podzieliłam się z rodziną i jedną osobą...

...która oczywiście pogratulowała pani?

– Nie, zaśmiała się. Uznała, że to niemożliwe, bo „lepszym już się nie udało”. Pomyślałam wtedy: świetnie, to znaczy, że nikt nie będzie się spodziewał, że mi się uda. Od tej pory uznałam, że cisza to najlepszy sojusznik – mniej komentarzy, więcej działania.

Na czym polegał pierwszy etap?

– Na sędziowaniu meczów, które podlegało ocenie obserwatorów. Byłam podczas nich cały czas poza strefą komfortu – inne przepisy, inna mechanika gry, większa dynamika zawodników i obcy język. Poznałam wtedy mentalność Amerykanów. Podobało mi się, że dla nich nie ma rzeczy niemożliwych. I co najważniejsze, przyjęli mnie tam jak swoją.

To znaczy?

– Widzieli we mnie człowieka, nie tylko sędziego. Popelniałam błędy – i to sporo! Ale dla obserwatorów najważniejsze było, jak sobie z nimi radzę. Wiedzieli, że nie ma meczów idealnych, więc nie oczekiwali perfekcji, tylko odporności.

Najbardziej zaskoczyło mnie to, że inni sędziowie – ci, którzy też brali udział w rekrutacji – wcale nie próbowali ze mną rywalizować. Wręcz przeciwnie, pomagali! Kiedy źle się ustawiłam, to jeden z nich tylko skinął głową: „Tam, tam!”. Tak dyskretnie, żeby nikt nie zauważył.

To z iloma kandydatami rywalizowała pani?

– Z czterema tysiącami. Nawet kolega po fachu ostrzegał mnie: „Paulina, nie nastawiaj się. Ludzie wracają na ten sam etap po kilka lat”. Dlatego tak bardzo zdziwiłam się, gdy po powrocie do Polski odebrałam kolejną wiadomość od NBA. Liga chciała, abym pojawiła się na drugiej części rekrutacji. Wydawało mi się, że tam już na pewno zakończę swoją przygodę. Pomyliłam się, bo kilkanaście dni później leciałam na ostatni etap. Na miejscu dowiedziałam się, że z czterech tysięcy osób zostało trzynastu. Do naszej grupy dołączono jeszcze siedemnastu kandydatów z poprzedniego roku. Walczyliśmy o pięć miejsc. Choć do tej pory byłam zrelaksowana, nagle mnie trochę sparaliżowało.

Bo?

– Zrozumiałam, że mogę zostać zatrudniona. W sali, gdzie miałam rozmowę kwalifikacyjną, czekało kilkunastu rekruterów. Kolejni uczestniczyli w niej zdalnie. Zostałam zapytana, jak zaczęła się moja przygoda

z koszykówką. Wyjaśniłam, że grałam w nią przez szesnaście lat. Na boisku nazywano mnie graczem technicznym, ponieważ dostrawiałam bardzo dużo fauli technicznych. Gdy sala zaczęła się śmiać, stwierdziłam, że chyba jest za dobrze. A potem... coś się zacięło. Nastąpiła niezręczna cisza. Miałam coraz mniej do stracenia. Stąd na pytanie, dlaczego chcę pracować w NBA, odparłam: „Bo ktoś mi powiedział, że to niemożliwe”. Odpowiedź spodobała się. Ale nie zostałam zatrudniona.

Nie słyszałam jeszcze o tak długiej i skomplikowanej rekrutacji.

– Nie byłam zadowolona, jak wypadłam podczas jej ostatniego etapu. Natomiast inni sędziowie powtarzali mi: „Nie, nie! Ty się ciesz!”. Tłumaczyli, że mój proces rekrutacyjny był jednym z najkrótszych. Bardzo rzadko zdarzało się, aby ktokolwiek pokonał w jednym roku aż trzy etapy.

Odpuściła pani?

– Nie.

Przecież miała pani rezygnować.

– Miałam, ale zdążyłam już o tym zapomnieć. Pojawił się nowy cel. Nadal byłam w programie, nadal mnie obserwowano, a zaproszenie na ostatni etap wciąż czekało. Zapytałam samą siebie: „Czy przy poprzedniej rozmowie dałam z siebie wszystko?”. Odpowiedź brzmiała: „Nie”. Dlatego tym razem postanowiłam wejść na pełnych obrotach.

Wiedziałam, że rekruterzy zapytają, co zmieniło się u mnie w ciągu ostatniego roku – i miałam gotową odpowiedź. Przeprowadziłam się ze Szczecina do Warszawy. Rezygnowałam z pracy nauczycielki WF-u i zaczęłam pracę w amerykańskiej korporacji, żeby zobaczyć, jak funkcjonuje duża organizacja od środka. Podczas ostatniej rozmowy rekrutacyjnej miałam pięć minut, by opowiedzieć o sobie... i nie wykorzystałam tego czasu najlepiej. Tym razem wiedziałam, że muszę zrobić to inaczej.

Tyle zmian dla pięciu minut?

– To wcale nie tak dużo. Sprinterzy trenują latami, żeby w niecałe dziesięć sekund



Paulina Gajdosz

– była koszykarka, obecnie sędzia. Pierwsza Polka, która uzyskała uprawnienia do prowadzenia międzynarodowych meczów. A także pierwszy sędzia z Europy zatrudniony przez najlepszą ligę koszykarską NBA

Paulina Gajdosz podczas meczu NBA 2K Summer League 2025 w Las Vegas

przebiec dystans stu metrów. Moje przygotowania były niczym w porównaniu z nimi.

Oplacili się?

– Gdy NBA ponownie zaprosiło mnie do siebie, czułam większy spokój. „Przecież już tu byłaś” – powiedziałam sobie po wejściu na rozmowę. Nie przejęłam się, że w sali siedziało jeszcze więcej ludzi niż poprzednio. Zażartowali: „Wszyscy pamiętamy, że byłaś graczem technicznym i sprawiałaś problemy”. Chcieli się dowiedzieć, czy sama jako sędzia daję faule techniczne. Odpowiedziałam, że nie mam z tym problemu. Byłam zawodniczką i rozumiem, z jakimi emocjami wiąże się mecz, ale potrzebowałam również wiedzieć, gdzie są granice. Bardzo spodobało się to oceniającym. Tak samo jak moje skrócone CV. W poprzednim roku miało dwie strony, a teraz – jedną. „Stawiam na prostotę” – skomentowała, czym wywołałam śmiech na sali. Osoba prowadząca rekrutację zaznaczyła, że jestem inna niż ostatnio. Zauważono dużą zmianę.

I tak została pani pierwszym w historii sędzią z Europy – bez względu na płeć – którego zatrudniła NBA.

– Przyjęłam to z entuzjazmem, ale nie z euforią. Do dziś ta informacja nie dociera do mnie. Przecież gdyby trzy lata temu ktoś powiedział, że dostanę pracę w NBA bez ani jednego międzynarodowego meczu

mężczyzn, nie uwierzyłabym. Cieszyłam się, że półtoraroczny proces rekrutacji przeszedł w ciszy. To miało na mnie zbawienny wpływ. Nikomu nie musiałam niczego udowadniać. Natomiast kiedy w lipcu media dowiedziały się o moim zatrudnieniu, dla części osób było ono wielkim zaskoczeniem. Skoro do tej pory o niczym nie mówiłam, sądziły, że do NBA można dostać się szybko i łatwo. Nawet nie wiedziały, jak daleko były od prawdy.

Jak teraz będzie wyglądać pani praca?

– W NBA każdy ma swoją ścieżkę. Dzięki temu będę mogła iść swoim rytmem. Wszystko zaczyna się od pracy w NBA G League. Rozwijają się w niej zawodnicy, którzy chcą dostać się do NBA. Później można zostać zatrudnionym w WNBA, czyli najlepszej koszykarskiej lidze kobiet. Następnie bardzo wąska grupa dociera do ligi NBA. Niesamowite jest to, że otrzymałam już rozpiskę swoich meczów na zbliżające się miesiące. Pelen profesjonalizm!

Niesamowite?

– To bardzo rzadkie, żeby dostać nominację z takim wyprzedzeniem. Miesiąc wcześniej to już prawdziwy luksus! Zazwyczaj dowiadujemy się o meczach dwa tygodnie przed, a bywa, że nawet tydzień. Kilkumiesięczne planowanie to w Polsce i Europie wciąż melodia przyszłości. Wreszcie będę

mogła ułożyć sobie życie nie tylko pod terminarz, ale też z terminarzem.

Latem sędziowała już pani mecze przedsezonowe.

– Pierwszy mecz poszedł mi najlepiej. Po jego zakończeniu jeden z sędziów z NBA powiedział, że zaczęłam swój debiut bardzo odważnie – z przytupem, ale bez brawury czy nieśmiałości. To był dla mnie ogromny komplement. A potem podszedł jeszcze Scott Foster, legenda wśród sędziów NBA, i powiedział: „Największym sukcesem twojego meczu było to, że wyglądałaś, jakbyś tu przynależała”. Trudno o lepsze słowa na początek tej przygody.

Tylko dlaczego opowiada pani o tym z taką skromnością?

– Fakt, bywam za skromna. Przez lata wołałam działać, niż mówić o sobie – taki „cichy tryb roboczy”. Nawet ta rozmowa to dla mnie mały rekord długości. Niewielu zna moją historię. Kiedyś pewna osoba powiedziała mi: „Siedź i czekaj w ciszy, a znajdą cię”.

Miała rację?

– Nie, bo bierność potrafi być wygodna, ale niczego nie zmienia. Życie natomiast zawsze staje po stronie tych, którzy próbują. Więc odważyłam się zapukać – i otworzyły się drzwi do NBA. ▲





NIE UMIĘM SIĘ PODDAC

Intuicja mnie nigdy nie zawiodła, za to ja zawiodłam
intuicję nie raz, kiedy jej nie posłuchałam

Z AKTORKĄ MAŁGORZATĄ GOROL ROZMAWIA MAJA STANISZEWSKA

Masz mocne wejście w serialu „Klangor”.

– Zainteresowało cię? Moja bohaterka zajmuje się masażem erotycznym, zamierza otworzyć w Berlinie własny salon.

W drugiej minucie jesteś prawie naga.

– I świetnie się z tym czuję. Uważam, że to otwarcie jest mocne i bardzo konkretne. Pokazuje, kim jest Hela i z jakiego świata wraca do Polski. W Niemczech sobie poradziła, stać ją na hotel Amber w Międzyzdrojach, może tylko powinna mieć lepsze auto niż Subaru Forester. To była moja pierwsza i jedyna negocjacja z reżyserem – nie rozumiałam, dlaczego moja bohaterka ma takie tanie, używane auto. Wyjaśnił, że lepszy samochód sprzedawał, bo wszystkie pieniądze inwestuje w salon.

Myślałam, że ten samochód ma jakąś wartość sentymentalną.

– Dla mnie już ma, bo choć był w takim sobie stanie i czasem trzeba było go pchać, to go pokochałam, wrosłam w niego.

Tym autem Hela przyjeżdża do Polski spotkać się z córką, której nie widziała 15 lat. Dowiaduje się, że córka też jest już matką, ale nie ma pojednania po latach. Co cię pociągało w tej historii?

– To, jak Hela topnieje. Skąd i dlaczego wyjechała, kim wtedy była, a kim jest teraz i jak po przyjeździe napina się w niej struna czegoś, co wyparła.

Myślę, że jest coś uniwersalnego w tym, że powroty w rodzinne strony bywają skomplikowane. Nawet jeśli nie ma się za sobą tak dramatycznych przeżyć jak Hela.

W przeszłości doświadczyła przemocy.

– Powrót do Świnoujścia to tak naprawdę powrót do koszmaru, z którego uciekła. Gdy okazuje się, że córka nie chce spotkania, Hela wsiada w samochód, by wrócić do Niemiec. Jednak jakaś intuicja każe jej zostać. Swoją drogą, czy ktoś ma pretensje do mężczyzn, że wyjeżdżając za granicę do pracy, zostawiają dzieci?

W pierwszym sezonie wyjeżdżała matka grana przez Maję Ostaszewską, zostawiając nastoletnie córki z mężem.

– Często wyjeżdża się po to, żeby utrzymać dziecko czy dzieci. Ale gdy robisz to matka, to okazuje się wyrodna. O tym też trochę jest ten serial: o decyzjach związanych z życiowymi perspektywami.

Jak się poczułaś, widząc swoją dorosłą serialową córkę? Swoją drogą Mary Pawłowska jest do ciebie podobna.

– Wiele osób mi to mówi, choć na początku nie widziałam podobieństwa. Mary to wspaniała partnerka, zrobiła już film i parę seriali. Świetnie sobie radzi. To zabawne, bo długo wyglądałam zbyt młodo, żeby wygrać casting na matkę, a kiedy zaczęłam grać matki, to od razu dorosłych dzieci. »

Małgorzata Gorol

– ur. 1986 r. w Katowicach, aktorka teatralna i filmowa, znana z takich produkcji, jak: „Subuk”, „Twarz”, „Klangor”, „Odwilż” czy „Plan B”

W życiu jesteś mamą przedszkolaka.

– Nie trzeba mieć dzieci, żeby grać matkę. Tak, jak nie trzeba być mordercą, żeby grać mordercę. Ale przyznam, że karmienie dziecka podczas zdjęć do „Klangoru” nie było bez znaczenia. Kazało odcinać się od bohaterki, w ogóle się nad nią nie zastanawiać, nie przepracowywać, nie babrać się w tym. Udało mi się to do tego stopnia, że praca sprawiała mi przyjemność i dawała dużo satysfakcji, choć była trudna.

Ważnym tematem tego sezonu „Klangora” jest przemoc domowa, co łączy go z „Domem dobrym”. Co sądzisz o reakcji widzów na film Smarzowskiego?

– Jestem zachwycona, choć po projekcji czułam się źle. Byłam na premierze filmu na festiwalu w Gdyni, a potem śledziłam ostentacyjne pominięcie go przez jury i odrzucenie przez niektórych krytyków.

To, że ludzie na to poszli, jest świetną informacją dla nas wszystkich. Z jednej strony dlatego, że poszli do kina na bardzo radykalny, bardzo ciekawy film. Z drugiej dlatego, że niektórzy po raz pierwszy zobaczyli, że przemoc domowa to przemoc w najczystszej postaci. Bo w Polsce ona ginie w powiedzonkach typu „jak się baby nie bije, to jej wątroba gnije” – tak jakby bicie kobiety w domu było czymś innym niż napad na ulicy. Jakby mniej znaczyło. Smarzowski pokazał, że to jest czyste zło.

Jest jeszcze jeden motyw łączący serial z filmem: w obu mężczyźni kontrolują kobiety, dzwonią, sprawdzają, wypytują, nakazują, zakazują.

– Namawiała wszystkich do obejrzenia „Klangora”, bo mimo brutalności jest to przede wszystkim serial dramatyczny, pokazujący mechanizmy przemocy i to, co się dzieje, kiedy zwyczajni ludzie, jak moja bohaterka czy bohater Arka Jakubika w sezonie pierwszym, zostają postawieni w ekstremalnej sytuacji.

Mówisz, że Hela ma intuicję. Wierzysz w kobiecą intuicję?

– Oczywiście. Codziennie z niej korzystam. Nie wiem, czy jest kobieca, ale działa.

Zawiodła cię kiedyś?

– Intuicja mnie nigdy nie zawiodła, za to ja zawiodłam intuicję nie raz, kiedy jej nie posłuchałam.

Aktorstwo było intuicyjnym wyborem?

– Nie wiem, czy jeśli się o czymś marzy w dzieciństwie, to to jest marzenie czy właśnie intuicja, że będzie się w tym dobrym.

Najpierw był sport – gimnastyka artystyczna. Chciałaś mieć koczek i ładny kostium?

– Chciałam i miałam! Przez parę lat gimnastyka zajmowała całe moje życie, trenowałam codziennie. Sport towarzyszy mi do tej pory, z tym że nie zawsze mam na niego tyle czasu, ile bym chciała. Będę wniebowzięta, jeśli uda mi się wrócić do codziennych treningów. Chętnie przyjmę rolę superwysportowanej osoby. Musiałabym trenować w ramach pracy! Teraz gram w filmie o Wandzie Rutkiewicz i poza szkoleniem w górach wchodzę z plecakiem na 14. piętro wieżowca na Powiślu i z powrotem. Ponoć Rutkiewicz też tak chodziła.

Chodziła, ale jej blok ma dziesięć pięter. Wiem, bo w nim mieszkalam i sąsiadka mi opowiadała. Ale tą salą gimnastyczną zaskoczyłaś mnie, bo mnie się ona kojarzy z potem i odrapanymi drabinkami.

– Chciałabym mieć w domu drabinki, drążek, małą siłownię. Może kiedyś się uda, na razie wynajmuję mieszkanie.

Dlaczego porzuciłaś gimnastykę?

– Przez przemiany po 1989 roku. Czasy się zmieniły i wyrzucili nas z hali, straciliśmy klub sportowy. Przez jakiś czas wędrowaliśmy po różnych salach, jeździłam z Katowic do Gliwic, potem do Bielska-Białej, ale grupa coraz bardziej się wykruszała. Trzymałam się jednak tej gimnastyki pazurami, nie chciałam jej puścić, ale musiałam. Utraciłam coś ważnego. Szukałam nowego zajęcia, roznosiła mnie energia, były więc karate i kolejne sporty, a po drodze trafiłam na zajęcia teatralne. I poszłam w to.

Dopiero po latach dostrzegam przemoc, z którą spotykałam się w szkole i na treningach. Moja trenerka przy ośmioletnich

dzieciach paliła czerwone Marlboro i rozciągała nas, mimo że płakaliśmy z bólu. Ale wtedy to było zwyczajne. Zastanawiam się, co to z nami zrobiło i co robi teraz. Czy pomogło nam, czy zaszkodziło? Czy ten krąg przemocy da się przerwać? Jesteśmy dorosłymi ludźmi, którzy mają wybór.

Zresztą świat stawia przed nami nowe wyzwania. Jestem asystentką Małgorzaty Hajewskiej-Krzysztofik w Szkole Filmowej w Łodzi i jeżdżę na zajęcia ze studentami. Ciekawe, że właśnie ta szkoła najbardziej odczuła przemocowy callout, podczas gdy to samo działa się wszędzie. Zauważam zmianę pokoleniową, choć za wcześniej na podsumowania.

Cieszę się, że na planach filmowych pracują koordynatorzy intymności i coraz rzadziej zdarzają się przekroczenia.

Ty tego doświadczyłaś?

–Raz zdarzyło się, że stałam naga na planie, kamera była skierowana wprost na moje kroczki, a ani ja, ani reżyserka nie wiedziałyśmy, gdzie jest kadr, co ma być widoczne, co dokładnie mam grać. Nie twierdząc, że miała złe intencje, ale improwizacja w scenie intymnej jest niebezpieczna. Wtedy doświadczyliśmy z kolegą, z którym grałam i z którym się kumplujemy, całej serii traumatyzujących zdarzeń. Były jakieś muśnięcia i komentarze kierownika planu.

Dziś już się tak nie robi. Zakrywa się miejsca intymne, jesteśmy przygotowani, kto i gdzie będzie dotykał. Jednak nadal się zdarza, że gdy ktoś się rozbiera, to osoby z ekipy zjawiają się popatrzeć.

To prawda, że kilka razy zdawałaś do szkół teatralnych?

– Tak. Zdawałam do kilku co roku, nie dostawałam się, więc próbowałam znowu. Nie umiem się poddawać. Po liceum miałam rok przerwy, poszłam do pracy i przygotowywałam się do egzaminów. Wydawało mi się, że na pewno zdam, ale nie zdałam. Skończyłam studium aktorskie przy Teatrze Śląskim, dużo się tam nauczyłam, ale znowu nie zdałam. Studiowałam filologię polską na Uniwersytecie Śląskim. Mogłoby się wydawać, że to stracone lata, »



Długo wyglądałam zbyt młodo, żeby wygrać casting na matkę, a kiedy zaczęłam grać matki, to od razu dorosłych dzieci



Od góry: Małgorzata Gorol w filmie „Śubuk” (2022)
i w drugim sezonie serialu „Klangor” (2026)

Dopiero po latach dostrzegam przemoc, z którą spotykałam się w szkole *i na treningach*

bo zajęcia w szkole teatralnej w Krakowie, do której się w końcu dostałam, zaczęłam później niż inni. Jednak już na czwartym roku dostałam pracę w teatrze.

Co słyszałaś na tych egzaminach?

– Trudno sobie przypomnieć, ale mam po prostu problem ze zdawaniem egzaminów. Nie lubię być wystawiana na ocenę, choć przecież w moim zawodzie ciągle jestem. Stresuję się, kiedy mam coś komuś udowodnić. Najlepiej wypadam, gdy ktoś już mnie zna i wie, na co mnie stać. Dlatego nie lubię castingów. Na szczęście w pandemii zaczęło się na poważnie nagrywanie tzw. selftape'ów. To mi wychodzi. Jak jestem z kamerą sama albo z chłopakiem, który mi pomaga, to czuję się komfortowo. Może dlatego teraz więcej gram?

Ucieszyłaś się, że dostałaś się akurat do Krakowa?

– Manifestowałam sobie ten Kraków – blisko domu, wspaniali wykładowcy, wśród nich Anna Dymna i Krzysztof Globisz, praca z młodymi reżyserami teatralnymi. Bliskość Krystiana Lupy i krakowskiej metody, czyli improwizowania, korzystania z intuicji. To była szkoła dla mnie, jestem pewna.

Spełniła twoje marzenia?

– Tak, choć jak to bywa z marzeniami, rzeczywistość okazała się inna. Wspominam szkołę jako mocne doświadczenie – bardzo intensywne, trudne. Po latach wiem, że nie zamieniłabym Krakowa na żadną inną szkołę.

Potem trafiłaś do teatru we Wrocławiu.

– Zrobiłam debiut, wyszło fajnie i ówczesny dyrektor zaproponował mi pół etatu na rozruch. Przyjęłam, od razu zaczęłam pracować z Michałem Borczuchem nad kolejną premierą. Ale przyszedł ktoś nowy od finansów, stwierdził, że chce latać

budżet teatru, więc przestajemy grać to, co graliśmy, i przestawiamy się na farsy, żeby przyciągnąć publiczność.

Musiałam się wyprowadzić z mieszkania dla aktorów do takiego, za które płaciłam więcej, niż dostawałam za te pół etatu. Znalazłam więc dodatkową pracę.

„Kobieta pracująca, żadnej pracy się nie boi”?

– Praca nie hańbi. Wtedy zatrudniłam się w biurze nieruchomości. Może to nieoczywiste zajęcie dla aktorki, ale kontakt z człowiekiem, wyczuwanie emocji, odgadywanie, co mu się może spodobać, czego szuka – uważam za ważne doświadczenie. Tak jak inne prace w usługach. A pracowałam za barem, na promocjach, w grocie solnej, rozdawałam ulotki, robiłam też remonty.

Z Wrocławia odeszłaś do Starego Teatru w Krakowie, stamtąd do TR Warszawa. Mówiłaś kiedyś, że bezpowrotnie straciłaś role, które tam stworzyłaś.

– Teatr ma to do siebie, że widzowie są tu i teraz. Po utracie ról z Wrocławia przeżyłam żal. Tam miałam komfort, bo zostałam zauważona. W Starym Teatrze musiałam wypracować sobie pozycję od nowa, wejść do nowego wielopokoleniowego zespołu. Byłam tam za krótko, bo tylko przez sezon i nie zdążyłam rozwinąć skrzydeł. Trafiłam do TR Warszawa, ale i stamtąd odeszłam po roku.

Zaczęłaś grać większe role w filmach, choćby w „Twarzy” u Małgorzaty Szumowskiej, ale twoja pierwsza główna rola to był „Śbuk”. Podobalo mi się, że w opowieści o matce dziecka w spektakrum autyzmu twoja bohaterka walczy nie tylko o syna, ale też o siebie.

– Widzowie też gorąco zareagowali. Takie filmy zapraszają ludzi do opowiadania swoich

historii i trzeba się otworzyć na te spotkania. Przede wszystkim słuchać.

Jest większa otwartość na historie o tym, jak żyją dzieci z niepełnosprawnościami i ich rodzice, bo przecież wkrótce po „Śbuku” powstał serial „Matki pingwinów”.

– Z rozmów po seansach „Śbuka”, który zaczyna się po przełomie 1989 roku, wynikało, że tak naprawdę niewiele się zmieniło. Może nie jest to już ciągła walka o życie, ale wciąż walka o to, by życie było coś warte.

Tak sobie wyobrażałaś bycie aktorką? Jako opowiadanie ważnych historii?

– Myślę o aktorstwie w kategoriach doświadczania – co chwilę jestem kimś innym, czegoś się uczę, poznaję świat. Mogę przeżyć kilka żyć. Ale tak, najchętniej opowiadam ważne historie. Zwłaszcza że rewolucja technologiczna coraz bardziej nas od siebie oddziela.

Masz aktorskie tradycje w rodzinie?

– Nie, jesteśmy górniczą rodziną ze Śląska.

Ale na nazwisko masz Gorol, czyli po śląsku obcy.

– Skąd wiesz?

Mój stryj ożenił się ze Ślązacczką.

– Ja też jestem Ślązacczką. Ostatnio spotkałam się z kilkoma koleżankami aktorkami ze Śląska, w tym z Julią Wyszyńską, i zaczęłyśmy fantazjować o serialu o Ślązacczkach, które przyjeżdżają do Warszawy. O tym, jak się konfrontują z nową rzeczywistością.

Przeżyłaś takie zderzenie?

– Nie, bo najpierw wyjechałam z Katowic do Krakowa na kilka lat, potem do Wrocławia, znowu do Krakowa, a potem do Warszawy, którą już od lat odwiedzałam. Nie przeżyłam więc szoku kulturowego.

Jakie będą serialowe Ślązaczki?

– Barwne, kochane, śmieszne. Ciepłe i harde. I teraz, skoro już to powiedziałam w wywiadzie, muszę się brać do wymyślania fabuły. Tylko uprzedzam, będziemy mówić po śląsku. ▲

DERMIKA

IMPERIAL

ZAAWANSOWANA TECHNOLOGIA
MULTI-REKONSTRUKCJI SKÓRY

NOWOŚĆ



SPRAWDŹ
WSZYSTKIE
PRODUKTY



Tylko tu!

ROSSMANN
Moja Drogeria

i na bielenda.com

DZIAŁA NA TRZECH POZIOMACH:



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



**ODBUDOWUJE CEMENT
MIĘDZYKOMÓRKOWY**
efekt: wzmocniona bariera
lipidowa skóry



**REGENERUJE MACIERZ
POZAKOMÓRKOWĄ**
efekt: przyspieszony proces
odnowy skóry

WIELOWYMIAROWY EFEKT ODMŁADZAJĄCY*

- | | |
|-------------------------|------|
| ✓ EFEKT LIFTINGU | 100% |
| ✓ ZMNIJSZA WIOTCZENIE | 100% |
| ✓ ODMŁADZA WYGLĄD SKÓRY | 100% |
| ✓ REDUKUJE ZMARSZCZKI | 90% |

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

JAK MNIE WYCHOWANO

MAGDALENA STECKOWSKA

Własną DROGĄ

Poszłam swoją drogą. Inną, niż chcieli rodzice. Nie jestem numerem sześć, oddzieliłam się – mówi Magdalena Steczkowska, piosenkarka

TEKST MAGDALENA WOJCIECHOWSKA

Magdalena Steczkowska jest wokalistką i autorką tekstów. Wydała ponad 50 płyt. Jest szóstym z dziewięciorga dzieci Danuty i Stanisława Steczkowskich, siostrą Justyny. Jej mąż, Piotr Królik, jest również muzykiem, wspólnie z Magdą założyli zespół Indigo. Mają trzy córki



Z mamą

DZIECIŃSTWO

Urodziłam się w 1975 roku w Rzeszowie, po czterech latach przeprowadziliśmy się do Stalowej Woli. Jestem szóstym dzieckiem w rodzinie, po mnie na świat przyszło jeszcze troje. Nasz dom był więc bardzo głośny – rozwrzeszczany i rozśpiewany. Pierwszy raz stanęłam na scenie podczas Ogólnopolskiego Spotkania Muzykujących Rodzin we Wrocławiu, miałam wtedy pięć lat.

Smakiem mojego dzieciństwa pozostają banany. W czasach, gdy był prawdziwym rarytasem, jadłam go kiedyś w przedszkolnej szatni. Podeszła do mnie koleżanka z grupy i spytała, czy chcę jej banana, bo ona nie lubi. Dzięki temu skończyłam swojego bez poczucia winy. Wychowywano mnie w przekonaniu, że należy się dzielić, więc tego od koleżanki zaniósłam do domu, żeby inni też mogli spróbować.

TATA

Dzieci w wielodzietnych rodzinach wychowują siebie nawzajem. Dla mnie było normalne, że zajmuję się młodszą siostrą, a dla starszego rodzeństwa, że zajmują się nami. Spędzaliśmy razem bardzo dużo czasu, a rodzice byli zajęci.

Tata pracował na kilku etatach. Wychodził rano do Domu Kultury, wracał około 15, po obiedzie siedział na drzemkę. My w miarę możliwości staraliśmy się być cicho. Po godzinie wstawał i siedział na chórze, który prowadził. Był dyrygentem. Wracał około 20 albo 21. W weekendy też często miał zajęcia.

Bardzo pragnęłam kontaktu z nim. Rano wstawałam wcześniej, żeby towarzyszyć mu w drodze – Dom Kultury był naprzeciwko mojej szkoły. W niedziele, kiedy całą rodziną szliśmy do kościoła, tata wyprzeźdzał wszystkich, bo nie umiał chodzić wolno. Zawsze podbiegałam, żeby go dogonić. Szliśmy razem i tata coś mi opowiadał. Nie było wtedy dla mnie ważne, o czym rozmawiamy, liczyło się, że jestem z tatą sama. Bez rodzeństwa – tylko ja i tata.

Kiedy sama zostałam mamą, urządziłam dla każdej z trzech córek „dzień z mamą” – umawiałyśmy się osobno i robiłyśmy to, co chciały. Wiedziałam, jak jest to istotne.

Tata był niezwykle pogodnym człowiekiem i myślę, że odziedziczyłam po nim pogodę ducha. Pięknie mówił – pamiętam, jak obierał ziemniaki i o czymś opowiadał z ogromnym zaangażowaniem, a ja słucha-

łam z otwartą buzią. Miał niezachwianą wiarę, że wszystko się uda. Zawsze powtarzał, że skoro Pan Bóg dał mu dziewięciorgo dzieci, to pomoże mu je wychować. Załatwiał sprawy, które wydawały się niemożliwe do załatwienia. Na przykład mieliśmy autobus, podobno pierwszy prywatny autobus w Polsce.

Przed rodzinnymi wyjazdami na koncerty tata godzinami studiował mapy. Zamykał się w pokoju, żeby sprawdzić, jak dojechać do danego miastecz-

ka. Czasem wstawałam wcześniej, żeby móc z nim posiedzieć. Uczył mnie wtedy czytać mapy. Miał wówczas spokój i mógł poświęcić go mnie. A ja mogłam mieć go tylko dla siebie. Bezcenny czas.

MAMA

Mama była nauczycielką muzyki. Uczyła chłopięce klasy chórkalne, a potem zajmowała się domem.

Uwielbiałam patrzeć na rodziców, kiedy byli razem. Tata wracał z pracy, tulił i całował mamę. Ona podawała mu obiad, siadali i rozmawiali. Przepięknie się śmiali, do dzisiaj to słyszę. Mama twardo stała na ziemi, a tata był jej przeciwieństwem. Wielokrotnie widziałam w oczach mamy przerażenie, gdy tata coś wymyślał, a jednocześnie pewność, że on sobie poradzi, że skoro tak mówi, to tak właśnie będzie. Nawet jeśli wątpiła w jego pomysły, nigdy nie wątpiła w tatę. A skoro ona w niego nie wątpiła, to i ja nigdy nie wątpiłam w nich. To byli moi rodzice i wiedziałam, że to się musi udać. Wiedziałam też, że chcę takiej miłości jak ich.

W wychowaniu zawsze trzymali wspólny front. Mama krzyczała i wydawało się, że jest na nas bardzo zła. „Zobaczysz, jak ojciec przyjdzie” – mówiła. A tata... Wystarczyło, że spojrzał, westchnął i szło w pięty sto razy mocniej niż krzyki mamy.

Bardzo lubiłam chodzić z mamą na grzyby, bo wtedy miałam ją tylko dla siebie. Nic jej nie rozpraszało – gotowanie czy cała ta domowa krzątanina. Byłyśmy tylko my i las.

Moja mama nigdy nie mówiła źle o innych. Jeśli sąsiadka albo koleżanka narzekała na znajome osoby, mama wysłuchiwa-



Magda w wieku ok. 5 lat

ła, a potem stawiała w czyjejs obronie albo milczała. Powtarzała, że lepiej milczeć, niż powiedzieć coś złego.

Buntowałam się przeciwko takiemu podejściu, ale w końcu zrozumiałam, jak ogromną moc mają słowa. Razem z mężem uczymy nasze córki, żeby były uważne na słowa i wiedziały, jaką mają siłę.

BABCIA

Nie poznałam dziadków od strony taty. Dziadek od strony mamy zmarł, kiedy byłam mała. Została babcia. Wydawała mi się dość ostra, bo dużo krzyczała. Mieszkała na wsi, gdzie prowadziła sklep, do którego nie pozwalała nam wchodzić. Za to zawsze dostawaliśmy jakiegoś lizaka albo oranżadę.

Bałam się nocować u babci. Ktoś z rodzeństwa powiedział mi, że w pokoju, w którym spałam, stała kiedyś trumna dziadka. Moja wyobraźnia pogalopowała wtedy tak daleko, że dalej już się nie dało.

Ale mam też jedno niezwykle ciepłe wspomnienie związane z babcią. Spędzałam u niej kilka dni i zaproponowała, że specjalnie dla mnie zrobi „dolki” – racuchy smażone na specjalnej patelni. Poczułam się wtedy bardzo wyróżniona i szczęśliwa.

SZKOŁA

Uwielbiałam Szkołę Podstawową nr 1 w Stalowej Woli i nauczycieli. Biłam rekordy



Magda z Tatą, wiek licealny



Z bratem Jackiem, próba przed koncertem

w zbieganiu z drugiego piętra do piwnicy, gdzie była stołówka. Musieliśmy w 10 minut dostać obiad, zjeść go i jeszcze wrócić na drugie piętro. Uwielbiałam „ciocie” ze stołówki. Wiedziały, że jesteśmy z wielodzietnej rodziny, więc zawsze dostawaliśmy porządne porcje. Pod koniec kolejnej przerwy podchodziłam do kuchni i pytałam, czy nie ma przypadkiem racuchów. Racuchy szkolne – nigdy więcej nie jadłam lepszych.

Tata chciał, żebyśmy wszyscy grali na instrumentach. Pojechałam do liceum w Poznaniu, 500 km od domu, bo tam była klasa altówki, na której chciałam grać. Nie zdałam egzaminu z matematyki, ale okazało, że większość kandydatów też nie zdała i po poprawkach nas przyjęli. Na początku było strasznie. W weekendy zostawałam sama w bursie, wychowana w stadzie nie radziłam sobie z samotnością. Plakałam w poduszkę.

Na szczęście trafiłam na fantastyczne dziewczyny. Mieszkałyśmy w czteroosobowych pokojach, miałam komu się zwierzyć, czasem ktoś przywiózł coś z domu. Zaprzyjaźniłam się z Ewą ze Skarżyska-Kamiennej, bo ona też często zostawała. Dzieliłyśmy się jedzeniem, pieniędzmi – wszystkim. Ja miałam wykupione obiady tylko w dni powszednie i bardzo skromne kieszonkowe. Gotowałyśmy makaron, coś prostego.

Z perspektywy czasu myślę, że stałam się bardzo samodzielna. Może nawet bardziej niż moje rodzeństwo. Oni cały czas wracali na weekendy do domu, a ja tylko kilka razy w roku. Jeszcze po pierwszej klasie mówiłam, że wracam do domu, a potem raczej: „Jadę odwiedzić rodzinę”. To ogromna różnica. Wtedy poczułam się trochę dorosła.

Gdyby nie rodzinne koncerty, które graliśmy w Polsce i za granicą, nie moglibyśmy się kształcić. Wszyscy zostalibyśmy w Stalowej Woli, bo nie byłoby nas stać na nic, nawet na dojazdy. Graliśmy również w Boże Na-

rodzenie, nigdy nie było wspólnej wigilii, bo mieliśmy nawet po kilka koncertów dziennie. Nie miałam o to pretensji, ale w klasie maturalnej zbuntowałam się. Powiedziałam, że nie pojadę, bo mam dużo nauki. Tata napisał do mnie bardzo wzruszający list, który mam do dziś. Prosił, żebym pojechała, bo jestem ważnym członkiem zespołu. I pojechałam.

W autobusie stało pianino. Ćwiczyłam, a ktoś musiał trzymać wieko, żeby przy hamowaniu nie przycięło mi rąk. To był ostatni wyjazd.

PO SWOJEMU

Moja nauczycielka altówki, Bogumiła Gniewowska, powiedziała kiedyś, żebym bardzo poważnie zastanowiła się nad studiami muzycznymi. Tłumaczyła, że pewnie skończę w orkiestrze i w pewnym momencie będę bardzo cierpieć. Wiedziała, że mam problemy z kręgosłupem. Ta rozmowa dała mi do myślenia, ale faktycznie zmieniłam kierunek, choć bałam się reakcji taty.

Zdawałam na studia muzyczne, ale gdy się nie dostałam, ucieszyłam się jak dziecko. Nie mogłam tego zbyt mocno okazać, ale czułam się naprawdę szczęśliwa. Już kilka miesięcy później pracowałam jako chórzystka u Maryli Rodowicz – na festiwalu w Opolu, a potem w Sopocie. Jako chórzystka nagrałam ponad 50 płyt – zyskałam pewność siebie i wiarę w to, że mogę o sobie decydować.

Ogromny wpływ na to, że postawiłam na solową karierę, miał mój mąż Piotr – on uwierzył we mnie jako pierwszy. To, że jestem w tym miejscu, w którym jestem, nie byłoby możliwe bez Piotra.

Poszłam swoją drogą. Inną, niż chcieli rodzice. Nie jestem numerem sześc – oddzieliłam się. Idę tą drogą od lat. Po swojemu. ▲

psychologia

Obrażanie się
jest zgubną strategią 74

Zaciskanie i zgrzytanie
*Czy bruksizm to czujnik
stresu? 78*

Siostrzeństwo
*Pomyślmy o kobietach
w naszym życiu 82*

seks

Poznaj
SIEBIE

Karanie CISZĄ

Obrażanie się jest zgubną strategią. Mobilizuje mózg do snucia różnych, często mylnych domysłów. Obniża satysfakcję z relacji i może prowadzić do jej rozpadu

Z PSYCHOTERAPEUTKĄ KAMILĄ DRĘŻEK ROZMAWIA PATRYCJA PUSTKOWIAK, ILUSTRACJA PAWEŁ JOŃCA

Obrażanie się to manipulacja? – Bywa nią, gdy jest używane jako część strategii, która ma na celu wpędzenie nas w poczucie winy, wymuszenie określonego zachowania, na przykład przeprosin. Osoby o cechach narcystycznych mają skłonność do takich zachowań, określanych jako karanie ciszą.

Ale takie zachowanie nie musi być zawsze wyrachowaną metodą cynicznego gracza. Czasem zamiast stawić czoła trudnej sytuacji, uciekamy się do schematu, który jest prostszy w realizacji niż otwarta komunikacja, ale też mniej dojrzały. To reakcja typu: zabieram swoje zabawki i idę do innej piaskownicy. Albo wręcz: siadam na ławce i płaczę, a ty patrz, jak cierpię! To sposób na to, by pokazać, że w relacji zdarzyło się coś, co nas zezłościło, sprawiło nam przykrość... Druga strona nie do końca wie co, ale widzi pewną demonstrację, że nie jest tak jak dawniej.

Ma się domyślić. A potem pokajać się i przeprosić.

– Niekiedy na pewno tak. Nawet badania pokazują, że osoby ignorowane często internalizują winę. Biorą ją na siebie, mimo że jej nie ponoszą. Milczenie jest bierną agresją. Nie daje szansy na obronę, bo nie ma konkretnego zarzutu, na który można odpowiedzieć.

Może by padł, gdybyśmy usiedli i porozmawiali o tym, co się zdarzyło, ale z tym w relacjach mamy największy problem.

– Do tego trzeba mieć zdolność rozumienia, co się z nami dzieje, obserwowania swoich emocji i adekwatnego reagowania. Obrażanie się to sięganie do niedojrzałego kawałka siebie, który dużo o nas mówi. Pokazuje, że brak nam umiejętności radzenia sobie z emocjami, co może się wiązać z niepewnością czy niską samooceną. A czasem brakuje nam umiejętności związanych z asertywnością, stawianiem granic. Uciekamy się do formy pośredniej, obrażenia się, bo to chroni nas przed konfrontacją.

Może to dobry moment, by się sobie przyjrzeć i dowiedzieć, co się kryje za taką reakcją?

– Zdecydowanie. Zadać sobie pytanie: dlaczego tak reaguję, wybieram obrażanie się? Czego mi brakuje, że nie mogę inaczej zare-

agować na tę sytuację? Czy nie umiem poradzić sobie z ogromem emocji, jakie przeżywam? Może wtedy lepiej poczekać chwilę, nabrać oddechu. Uporządkować to, co pochodzi ze mnie, a co naprawdę zrobiła druga osoba. Bywa, że reagujemy tak naprawdę na naszą interpretację sytuacji, a nie na to, co w istocie zrobiła druga osoba. Takie reakcje wypływają z naszej kruchej samooceny, ale też wzorców. Mogliśmy zaobserwować w dzieciństwie, że takie metody są skuteczne. Kiedy mama obrażała się na ojca, to ten przynosił kwiaty i próbował ją udobruchać. Kiedy siostra się obrażała, to rodzice próbowali wyciągnąć, o co jej chodzi. Mogliśmy nabrać przekonania, że obrażanie się to skuteczna strategia.

Na co?

– Czasem chodzi o to, by wywalczyć lepszą pozycję. Wymusić na drugim, by to on wyciągnął rękę, zabiegał. Trudniej wyznaczyć wprost: potrzebuję twojej uwagi. Zależy mi, żebyś zauważył moje emocje, mnie, potrzebuję ciebie. A dokładnie tego chcemy od drugiej osoby, jeśli się obrażamy, tylko źle to demonstrujemy. Co więcej, niewłaściwa reakcja może płynąć z całkiem mylnych założeń.

To znaczy?

– To nie czyjeś zachowanie musi być raniące, tylko nasza jego interpretacja. Warto zastanowić się, czy przypadkiem sami nie nadaliśmy czemuś negatywnego, krzywdzącego nas wymiaru. Milcząc, nie pozwalamy też drugiej osobie na to, by nauczyła się naszej wrażliwości i potrzeb, zrozumiała, że pewne tematy mogą na nas działać jak płachta na byka. Chcemy o nich rozmawiać inaczej albo wolimy ich nie poruszać. Wiedząc, jaki kto jest, możemy być bardziej uważni na coś w kontakcie z tą osobą, a jednocześnie zachować autentyczność. Bo to właśnie ją tracimy, obrażając się. W relacji zostaje zaburzony przepływ. Czujemy, że coś się stało po drugiej stronie, ale nie wiemy co.

Kiedy tak na to popatrzymy, obrażanie się przestaje być zwykłym strzeleniem focha. Staje się poważną przeszkodą w rozwoju relacji, czymś, co nie pozwala nam się poznawać. »



Jordan

– Może w ogóle ją pogrzebać, bo nie wiadomo, jak ktoś na nasze obrażanie się zareaguje. Niektórzy mogą mieć uraz do milknących osób, bo byli już tak traktowani w przeszłości i sama taka reakcja doprowadzi do tego, że skończą relację. Możemy też trafić na osobę, która będzie uległa i dążyła do tego, aby było miło. Cisza może w niej z kolei wywołać nieautentyczność, próby przywrócenia dobrej atmosfery, ale to będzie pozorne, bo nie dojdzie do prawdziwej rozmowy.

A ci, którzy chowają urazę latami? Bywają osoby, które potrafią wypominać partnerowi coś, co się zdarzyło dwadzieścia lat wcześniej, nieustannie i z ogromnym dramatyzmem. Trwanie w urazie wydaje się częścią ich konstrukcji psychicznej, a może i strategii.

– Ile razy byśmy takiego kogoś przepaszali, to i tak ta rana jest nadal żywa. Trzeba by było sprawdzić, na ile chodzi o tę ranę, a na ile o coś, co się przeżywa w danym momencie i co uruchamia stare zatargi. Pielęgnowanie urazy to zgubny mechanizm, i też mamy wybór, czy w nim tkwić. Zadałabym takiej osobie pytanie: czego potrzebujesz, aby ta rana się zabiłła? Może się okazać, że ktoś wcale tego nie chce, bo chodzi mu o to, by wiecznie używać tego jako argumentu i gnębić drugą stronę albo nie zajmować się innymi problemami w relacji, bo gdy wychodzą, zawsze w takiej chwili może wyciągnąć swojego asa z rękawa i wbić drugą stronę w poczucie winy, zamknąć jej usta.

Czy to nie jest strategia, jaką lubią też osoby narcystyczne? Pokazać drugiej stronie, że zawiniła, ukarać ją, postawić się w pozycji wyższości?

– Tak, za narcyzmem stoi bardzo niska samoocena, więc te osoby muszą wiecznie reżyserować sytuacje, w których zyskują przewagę, pokazują siebie jako ofiarę czyichś złych zachowań, manifestują to, że coś poszło nie tak z czyjejs winy, by uzyskać kontrolę nad sytuacją i wymusić przeprosiny, narzucić podporządkowanie, potwierdzenie swojej wyższości. To wszystko nosi cechy manipulacji.

Jak jej nie ulegać?

– Nie reagować tak, by kogoś udobruchać i wrócić do poprzedniego stanu, raczej nazwać to, co ta osoba robi, odnieść się do samego sposobu komunikacji. Powiedzieć: „Nie podoba mi się to, co robisz, odsunąłeś się, nie pozwalasz na rozmowę, czuję, jakbyś karał mnie ciszą. Chcę zrozumieć, co się zadziało w naszej relacji”. Nazywając to, co widzimy, pokazujemy, że nie jesteśmy na to podatni. Drugiej osobie nie uda się osiągnąć efektu, jaki planowała.

To nie nosi znamion gry? Odbijania piłeczki? Mam wrażenie, że w związkach w ogóle często toczy się jakaś gra na przewagę. Często ktoś ma silniejszą pozycję, a ktoś słabszą. Może obrażanie się też ma służyć takiemu budowaniu hierarchii.

– Może tak być i takie gry mogą trwać latami. Można się obrażać dla przewagi lub z lęku przed dominacją, tylko czy faktycznie po to wchodziliśmy w bliską relację, by nieustannie coś rozgrywać?

Czego mi brakuje, że nie mogę inaczej
zareagować na tę sytuację?

Czy nie umiem poradzić sobie

z ogromem emocji, jakie przeżywam?

Dużo zależy od intencji, poziomu, z jakiego reagujemy, i formy komunikatu. Nie chodzi o to, by się przekomarzać i patrzeć, kto jest silniejszy, ale o to, by w relacjach próbować stwarzać przestrzeń do rozmowy i o trudnych sprawach. Pokazać drugiej osobie, że ma prawo czuć to, co czuje, nie oceniać jej, ale oddzielić to od faktów, intencji, zachowań.

W relacjach też pomagamy sobie wydostać się z pułapek. Wiedzę, że ktoś ucieka w obrażanie się, więc wysyłam mu sygnał, że chcę pomóc poradzić sobie z tym w sposób bardziej dojrzały. To nie jest przeciągnięcie liny ani uleganie. Uleganiem byłoby, gdybyśmy przeprosili, pokajali się. Wtedy ten drugi osiągnąłby to, co chciał. W jego pamięci zostałby sygnał, że obrażanie się jest pomocne. Jest też szczególnie okrutna forma karania ciszą, która może jeszcze inaczej wpłynąć na drugą osobę.

Czyli?

– Sytuacja, w której postępujemy tak wobec osoby od nas zależnej. Ma to miejsce wtedy, gdy rodzic obraża się na dziecko. Odrzuca je. Dzieci mówią, że to gorsza forma kary, niż gdyby rodzic na nie nakrzyczał. Oczywiście agresja w postaci krzyku jest okrutna, ale jej cicha forma jest równie, a czasem bardziej raniąca. W chwili milczenia dziecko styka się z tykającą bombą. Milczenie wzbudza w nim ogromny niepokój, to forma znęcania się. W dziecku może to pozostawić ładunek trudnych emocji i w przyszłości, gdy pojawi się problemowa sytuacja, konflikt, ktoś taki, wtedy już dorosły, może się zamrażać, odcinać od uczuć, albo przeciwnie, pobudzać, mieć przyspieszony oddech, odbierać to jako sytuację zagrożenia. Ta rana pozostaje w ciele i powoduje potworny lęk, że konflikt oznacza tragedię.

Co może zrobić matka, która zauważa, że ma tendencje do obrażania się na dziecko?

– Zbadać to, sprawdzić z terapeutą czy innym specjalistą, dlaczego wchodzę w taką, a nie inną reakcję, czego potrzebuję, by móc inaczej zareagować. Nauczyć się nowych umiejętności, dojrzałego reagowania emocjonalnego. To rodzic musi wziąć odpowiedzialność za swoje zachowanie, dziecko nie ma jeszcze takich umiejętności, by się zrozumieć. Nawet jeśli zachowuje się źle, to my, jako dorośli, musimy próbować mu pomóc przechodzić przez te etapy, pokazać, że przeżywa trudne emocje i można się nimi różnie zajmować. Nie powinniśmy też mu

ulegać, gdy na przykład obraża się na jakąś grę, i przyznawać mu racji, mówiąc, że gra jest głupia, dajemy sobie z nią spokój, bo wtedy pracujemy na to, by dziecko uznało, że obrażanie się jest pomocne. Nie można chronić dzieci przed przeżywaniem trudnych emocji, tylko uczyć je, jak przeżywać te emocje bezpiecznie dla siebie i otoczenia.

Czyli wyrażając je w sposób konstruktywny. Nie przez milczenie i nie poprzez konflikt. Cisza jest pewnym komunikatem i może być tak samo stresująca jak kłótnia.

– Niejednoznaczne bodźce uruchamiają w ciele migdałowatym reakcje podobne do tych, jakie mają miejsce w przypadku jawnego ataku. Niejasne, nieodkryte sytuacje są bardzo stresujące dla umysłu. Brakuje nam danych, a ludzki mózg nie znosi pustki komunikacyjnej i będzie próbował czymś ją wypełnić. Dlatego mówimy, że najgorsza prawda jest lepsza niż niewiedza. Mamy bowiem skłonność do czarnowidztwa i często dopisujemy sobie różne rzeczy. Kiedy ktoś nie złożył nam życzeń na urodziny, myślimy: jestem dla tej osoby nieważna, przestałam jej się podobać. To nasze własne interpretacje nas ranią. Nie zostawia to przestrzeni na drugą osobę, zobaczenie, co się u niej dzieje, czy nie miała swoich powodów, by się tak zachować, czy nie była w trudnym momencie. Pamiętajmy, że rzeczy mogą wyglądać różnie, zależy jaką perspektywę się przyjmie.

A zatem w takiej sytuacji, jaką pani opisuje, zamiast się gniewać, warto zapytać wprost: dlaczego nie złożyłeś mi życzeń?

– Lepiej powiedzieć: „Wiesz co, przykro mi, że nie wysłałeś mi życzeń, bo czekałam na nie”. To, jak druga osoba zareaguje na nasze słowa, dużo nam o niej powie. Warto wyjaśniać, ujawniać siebie, pokazywać, że ktoś jest dla nas ważny, dlatego czekaliśmy na życzenia.

O tym już mówiłyśmy: najtrudniejsze w relacjach jest to, aby umieć przyznać się do uczuć, obnażyć.

– Ale to buduje głębię w relacji. Kiedy udaje się wejść na wyższy poziom, mamy z niej większą satysfakcję.

Można to wyćwiczyć?

– Oczywiście. Nie wszyscy mieliśmy dobre wzorce i nauczyliśmy się, jak reagować w trudnych sytuacjach. Trening czyni mistrza.

Wróciłabym jeszcze na chwilę do tematu kłótni. Pewnie też nie jest idealnym sposobem na rozwiązywanie konfliktów,

ale chyba jest lepsza niż milczenie. Na krzyki, jakieś oskarżenie można przynajmniej zareagować. Zrozumieć zarzut i wejść w dyskusję.

– Tak mi się wydaje, ujawnienie czegoś trudnego w nawet niedoskonały sposób może jednak spowodować, że energia, która między nami się wytworzyła, pójdzie dalej. Obrażanie się ją zatrzymuje. My, obrażeni, mieliśmy złe emocje, druga strona je wytwarza, bo nie wie, o co chodzi. Trudno też zapomnieć o całej sytuacji, ona puchnie. To obniża jakość relacji, w perspektywie czasowej grozi jej rozpadem. Warto pamiętać, że emocje się zmieniają. Trzeba próbować popatrzeć na nie z dystansem. Powiedzieć: dziś to jest takie, za tydzień będę to widzieć inaczej.

Czyli obrażanie się raczej nie ma dobrych stron. Nie może być komunikatem: hej, przesadziłaś/przesadziłeś, wycofuję się? Potrzebuję kilku dni ciszy.

– Jeśli tego nie wypowiemy, to samo milczenie będzie ryzykownym komunikatem. Nie wiadomo, do czego doprowadzi. Czasem potrzebujemy chwili oddechu, ona nie musi być toksyczna. Ale żeby nie była, warto powiedzieć, że zirytowałam się, poczułam zaatakowana, potrzebuję się oddalić, przemyśleć coś, wrócić do rozmowy za jakiś czas. Żeby drugi wiedział, że nasze milczenie nie jest wymierzone w niego. Że potrzebujemy czasu. A może po takim komunikacie od razu zacznie się sensowna rozmowa?

To co ostatecznie pani radzi obraźliwym i tym karanym milczeniem?

– Najważniejsze to uświadomić sobie, że budowanie zdrowych relacji nie jest wrodzoną umiejętnością. Można czasem zareagować niedojrzale. Ale warto pamiętać o tym, co mogę stracić, jeśli nie zmienię swoich zachowań. Próbować rozmawiać o uczuciach, komunikować się bez agresji, radzić sobie z opiniami, które są inne niż nasze. Zwrócić uwagę na to, na co ostro reaguję. Czy to powtarzające się tematy? Czasem to coś powie o nas, naszym życiu. Czy na wszystko tak reaguję, czy tylko na niektóre sytuacje? Powinniśmy się starać odróżniać nasze interpretacje od faktów, przyglądać się temu. Rozmawiać i wyjaśniać, a nie zakładać. Pobudzać własną refleksyjność, autoanalizę.

A karani milczeniem powinni nazwać to, co im to robi. Jak się wtedy czują. Zapraszać do tego, by podjąć z nimi rozmowę. Ale w asertywny sposób. Nie udobruchać drugiego, ale dać mu wybór. Zakomunikować, że ktoś może pozostać w obrażaniu się, ale z naszej strony jest gotowość do otwartej rozmowy. Wyjaśnienia konfliktu i wybaczenia. ▲



**Kamila
Dręzek**

– psycholożka, psychoterapeutka, trenerka treningu interpersonalnego. Od 15 lat prowadzi warsztaty, grupy terapeutyczne i rozwojowe oraz psychoterapię. W swojej pracy kładzie nacisk na budowanie życzliwego obrazu siebie, umiejętność wyrażania emocji w sposób bezpieczny, i konstruktywną komunikację



Wszystko przez STRES

Zaciskające się szczęki są dla układu
nerwowego czujnikiem poziomu napięcia.
Mózg dostaje sygnał-alert i następuje wyrzut
hormonów stresu

Z DR AGNIESZKĄ BOROWIEC, SPECJALISTKĄ NEUROLOGOPEDII
I MIOTERAPII, ROZMAWIA JOANNA SZULC

Zaciskanie zębów w trudnych chwilach. Biblijny płacz i zgrzytanie zębów. Twarde orzechy do zgryzienia. W metaforach wyzwania i nieszczęścia odbijają się na szczękach. A w rzeczywistości?

– Emocje i ciało są ze sobą połączone. Stres powoduje różne objawy – na przykład ból, napięcie mięśni, ucisk. W lęku ciało przygotowuje się do ucieczki: układ nerwowy steruje wyrzutem hormonów, napinają się obręcz barkowa, mięśnie nóg, ale też brzuch. Układ trzewny nie ma ochrony z kości, więc organizm chce chronić ważne organy napiętymi mięśniami. Tylko że wtedy hamowany jest odruch żebrowo-brzuszny i oddychamy szczytowo klatką piersiową. Taki płytki oddech wzmacnia napięcie obręczy barkowej i kręgosłupa szyjnego. To wszystko zaburza funkcjonowanie ciała, utrudnia dostarczanie tlenu do tkanek, podwyższa poziom hormonów stresu. Pojawia się to, co potocznie nazywamy zagryzaniem zębów albo zgrzytaniem, a bardziej fachowo – bruksizmem. Ścierają się szkliwo i zębina, pojawia nadwrażliwość. Ludzie zwykle nie kojarzą bólu zębów ze stresem, a to właśnie one dają nam sygnał: „Dzieje się coś niedobrego, przyjrzyj się przyczynom”.

Żyjemy w stresujących czasach i trudno sobie powiedzieć: „OK, ze względu na zęby przestanę się denerwować”.

– Tak, to nie zadziała. Słyszę takie dobre rady, którymi są częstowani pacjenci. „Po prostu trzeba się pozbyć stresu”. To niewykonalne, bo stres jest częścią życia i musimy raczej nauczyć się z nim żyć.

Napięcie może mieć wiele przyczyn i nie zawsze wiąże się z konkretną opresyjną sytuacją. To mogą być nadmiar wyzwań, trudności w pracy, wyczerpanie sytuacją rodzinną. Ktoś może mieć taką konstrukcję psychiczną, że odbiera świat z wyjątkową wrażliwością. Od przyczyny zależy dalsze postępowanie. Może trzeba skorzystać z pomocy psychologa, zmienić styl życia, wprowadzić inny podział obowiązków, podjąć jakieś decyzje. Ale może być też tak, że bardziej potrzebna okaże się fizjoterapia czy osteopatia, żeby pomóc w rozluźnieniu napięcia mięśni.

Innym czynnikiem, który może wpływać na napięcie, jest nieprawidłowa budowa układu oralnego. Kluczowym mięśniem jest tu język, który utrzymuje w prawidłowym ustawieniu pozostałe elementy układu. Jeśli język jest niesprawny, inne mięśnie włączają się do akcji, wprowadzając napięcia, które można pomylić z objawami natury psychicznej, emocjonalnej. »

Stomatolodzy proponują przy bruksizmie stosowanie tzw. szyny relaksacyjnej.

– To myląca nazwa, bo ta szyna nikogo i niczego nie relaksuje, jedynie mechanicznie rozdziela zęby, żeby zapobiegać ich ścięciu. To działanie na objaw, nie zajmuje się przyczynami.

Zresztą szyna nie dla każdego będzie dobra. Przy zaburzeniach zgryzu może być tak, że szyna będzie prowokować jeszcze częstsze kontakty między szczęką i żuchwą, a to nakreśla dolegliwości. Konieczna jest dobra porada ortodontyczna, żeby się przyjrzeć łączeniu szczęki i żuchwy.

Zwierzęta w emocjach szczerzą kły, otwierają lub zaciskają paszczę. U nas jest podobnie?

– Gdy czujemy zagrożenie, to nie tylko ciało się spina, ale również zęby zaczynają mocno ze sobą kontaktować. Szczęki są dla układu nerwowego czujnikami poziomu napięcia. W ciągu doby zęby około dwóch tysięcy razy stykają się na ułamek sekundy i do mózgu idzie informacja o tym, czy jesteśmy w dobrym stanie, zrelaksowani, czy pobudzeni, czy może zwiótlali. Kiedy coś w naszym otoczeniu się zmienia i reagujemy na to bardzo gwałtownie, zęby nagle zaczynają

Powiedziała pani o omamach słuchowych. Można słyszeć głosy przez problemy ze szczęką?

– Zdarza się. To mogą być szумы, piski, różne dźwięki. Miałam pacjentów, u których podejrzewano objawy psychotyczne i stawiano diagnozy psychiatryczne, choć problem dotyczył biomechaniki w stawie żuchwowo-skroniowym. Napięcie w układzie stomatognatycznym, czyli w jamie ustnej, może bardzo komplikować życie. Kiedyś trafił do mojego ośrodka pacjent, który cierpiał z powodu częstego odruchu wymiotnego. Nie był w stanie pracować, umówić się na randkę, a najgorzej było podczas prowadzenia samochodu. Nie mógł nikogo zabrać jako pasażera, bał się i wstydział, że zwymiotuje. Chodził na psychoterapię, nic nie pomagało. W końcu kolejna terapeutka zasugerowała, żeby poszedł do specjalisty zajmującego się funkcjami w jamie ustnej. I to było to! Miał duże napięcie w języku, skrócone wędzidełko. A trzeba sobie przypomnieć, że kiedy się koncentrujemy i wykonujemy ruchy rękami, nasz język jest aktywny – tak jak wtedy, gdy nawlekamy igłę na nitkę. U tego pacjenta skupienie uwagi, na przykład podczas prowadzenia samochodu, wywoływało nadmierne napinanie się tylnej partii jamy ustnej, aż do odruchu wymiotnego. Tak

Napięcie w układzie stomatognatycznym, czyli w jamie ustnej, *może bardzo komplikować życie*

bardzo mocno do siebie dociskać. Mózg dostaje sygnał-alert i następuje wyrzut hormonów stresu.

To jest znakomity system ostrzegania i zęby znoszą to całkiem dobrze, jeżeli takie alarmujące reakcje nie są zbyt częste. U osób, które w ciągu dnia podlegają intensywnemu stresowi, w nocy napięcie jest regulowane przez nadmierne kontakty zębowe. Mam pacjentów, którzy przychodzą z koronami wytartymi niemal do dziąseł, ale oni nie czuli bólu zębów. Mózg tak bardzo potrzebował rozładowania emocji, że blokował sygnał bólowy. Tylko że to wszystko powoduje ogromny dyskomfort, a stres wciąż się nasila. Zgrzytanie zębami może też prowadzić do zmian w stawach skroniowo-żuchwowych i bólu mięśni twarzy. Czasem po prostu boli wszystko w twarzoczaszce. No i mogą się pojawić jeszcze inne objawy, których już właściwie nikt nie kojarzy z napięciem w okolicy szczęk.

Jakie to objawy?

– Zaburzenia w polu widzenia, zaburzenia równowagi, omamy słuchowe. Kiedy żuchwa jest nieprawidłowo ustawiona w stawie, kość kłykcia zbliża się do ucha wewnętrznego i zmienia się w nim ciśnienie. Ucho wewnętrzne służy do odczytywania sygnałów dźwiękowych, ale też jest narządem równowagi. Kiedy coś tę równowagę zaburza, wpływa to na widzenie i słyszenie.

jakby wkładał sobie palec do gardła. Przeszedł korektę wędzidełka, siedem spotkań terapii miofunkcjonalnej. Język się rozluźnił i objawy minęły.

Wystarczyło siedem sesji fizjoterapeutycznych?

– Tak, bo gdy już mamy dobrze postawioną diagnozę i wiadomo, z czym trzeba pracować, to leczenie może pójść naprawdę szybko. Sporo zależy od determinacji i chęci pacjenta, od jego doświadczeń. Obserwuję, że ci pacjenci, którzy trenowali lub trenują jakąś dyscyplinę sportu, są w stanie bardzo szybko wypracować nowe nawyki. Wiedzą, że trzeba ćwiczyć, żeby osiągnąć sukces. Uznaje się, że potrzeba około 10 tysięcy powtórzeń danego mechanizmu ruchowego, żeby zachowanie stało się automatyczne. Ale w praktyce to indywidualna sprawa – u niektórych pacjentów po pięciu spotkaniach widać ogromną poprawę, inni mają niską wrażliwość na sygnały z ciała i terapia idzie wolno.

Nasze ciało jest jak stykające się kostki domina, które oddziałują na siebie wzajemnie. Zmiana w jednym miejscu w ciele lawinowo wywołuje zmiany w innych, nawet odległych jego częściach. To z jednej strony wielki dar, bo możemy wpływać terapeutycznie na różne obszary. Ale też, niestety, problem w jednym miejscu ciała zaburza funkcje w drugim. Na przykład: nieprawidłowe ustawienie miednicy będzie wywoływało asymetryczne uło-



żenie obręczy barkowej. To wpłynie na ustawienie kręgosłupa szyjnego i rotację czaszki. Pojawiają się zaburzenia w polu widzenia, zaburzenia funkcjonowania żuchwy łącznie z problemami z artykulacją. To może długo nie dawać żadnych dolegliwości. Aż pojawią się bóle głowy, przeskakowanie w stawie skroniowo-żuchwowym, bruksizm.

Czy laik sam jest w stanie zauważyć taką asymetrię miednicy?

– To czasem trochę widać po butach – podeszwa jest ścięta po jednej stronie. Może się pojawić ból kręgosłupa. Czasem lekarz, na przykład u dziecka, ocenia długość kończyn i mówi: „Jedna noga jest krótsza, ale niewiele, ledwie centymetr, więc to nie wpływa na ustawienie ciała”. Ciało ma takie zdolności akomodacji, że wyrównuje sobie tę długość nóg. Po jakimś czasie nie ma różnicy w długości kończyn, ale jest różnica w napięciu dna miednicy, jedna jej część jest podciągana, to wpływa na ułożenie kręgosłupa, barków, szyi, głowy.

Marzy mi się, żeby wszystkie dzieci mogły przechodzić przesiewowe badania postawy, ale zrobione naprawdę rzetelnie. U dzieci wszystko jest elastyczne, jeśli wcześniej wychwycimy asymetrię albo inny problem, to da się to łatwo naprawić i zapewnić dziecku zdrowy kręgosłup na dalsze życie. A przy okazji

zmniejszyć ryzyko wad zgryzu, bo to, co dzieje się na poziomie kończyn, miednicy, kręgosłupa, wpływa na jamę ustną.

Bruksizm to problem kojarzony z dorosłymi sprawami, z reakcją na ciągły stres. Czy może się także pojawiać u dzieci?

– Może, na przykład w związku z nieprawidłowym rozwojem zgryzu, dużym napięciem w kręgosłupie szyjnym. Warto wiedzieć, że jama ustna jest bramą do naszego wnętrza, do tego, co najwrażliwsze, i jest niezwykle wrażliwa, wyposażona w różne zabezpieczenia. Mówiliśmy już o stykaniu się zębów, ale ważną rolę gra też język. Powinien przylegać do podniebienia za górnymi siekaczami i w jego tylnej części, wtedy pomiędzy przednią i tylną częścią powstaje bańka powietrza, jak w przyssawce. Przyssany język nie jest napięty, a mózg dostaje uspokajający sygnał. Jeśli jednak język nie jest prawidłowo ułożony, dziecko może czuć napięcie, które reguluje, ssąc kciuk. To bardzo przyjemne i uzależniające doświadczenie.

Nie pomoże tu smarowanie palca gorzkim płynem ani zaszywanie rękawów piżamki.

– Nie pomoże. Niektórzy lekarze wmawiają rodzicom, że ssanie kciuka bierze się z niezaspokojonych potrzeb emocjonalnych dziecka. To bardzo nie w porządku wobec rodziców, bo bez żadnego powodu przypisuje się im winę. Trzeba poszukać przyczyny, poprawić ułożenie języka. Ważne, żeby trafić na dobrego specjalistę.

Do kogo w takim razie zwrócić się po pomoc przy problemach w obrębie jamy ustnej?

– Do specjalistów miofunkcyjnych, którzy w odróżnieniu od logopedów zajmują się przebiegiem funkcji w jamie ustnej, a nie artykulacją. Warto szukać wśród fizjoterapeutów mających doświadczenie w pracy z napięciami w obrębie szyi i głowy. Jeśli podejrzewamy nieprawidłowy rozwój zgryzu u dziecka, to pomoże ortodonta zajmujący się ortopedią szczękową.

Niestety, wciąż mamy mało diagnostów, ale mam nadzieję, że następną będą chcieli się szkolić, poznawać wyniki najnowszych badań naukowych. To wdzięczna praca, bo szybko można pomóc pacjentowi, także takiemu, który już stracił nadzieję na poprawę. W naszych czasach powodów do stresu raczej przybywa, niż ubywa, i coraz więcej osób ma problemy z napięciem emocjonalnym, które powoduje problemy z jamą ustną. Nie wszyscy potrzebują psychoterapii i leków psychotropowych, czasem wystarczy praca nad nowymi nawykami, by pojawiła się ulga, a sen nie wiązał się ze ścieraniem zębów i bólem. ▲



**Dr Agnieszka
Borowiec**

– neurologopedka, terapeutka i badaczka biomechaniki mowy, autorka metody MTSS – Miofunctional Therapy of Stomatognathic System. Wykłada na uczelniach wyższych, prowadzi działalność szkoleniową i badawczą



Kobieta KOBIECIE

Aby zrobić pierwszy krok w kierunku siostrzeństwa, pomyślmy o kobietach w naszym życiu. Jakie łączą nas z nimi relacje. Jak z nimi rozmawiamy? Czy i jak je wspieramy? Jak dbamy o kontakt z nimi?

TEKST KAMILA SZCZAWIŃSKA

Mamy skłonność do skupiania się raczej na trudnościach, niedoskonałościach i brakach. W naszych myślach powstaje filtr, przez który patrzymy na świat, i większość tego, co w naszym życiu dobre – umyka nam. Z łatwością pomijamy to, z czym sobie świetnie radzimy, zapominamy, jaką mamy moc. Nasz osobisty filtr wyłapuje z otoczenia częściej to, co potwierdza nasze problematyczne położenie, nie dopuszcza niczego, co mogłoby zaprzeczyć kłopotom. „Ja zawsze mam pecha – powtarzamy sobie wtedy. – Nic mi się w życiu nie udaje, nie jestem w stanie stworzyć szczęśliwej relacji”.

A może by tak jednak poszukać kontrargumentów do tych zamykających na świat i ludzi stwierdzeń? Może się okazać, że wcale nie jestem taka znów pechowa i że pozytywnych alternatyw jest przynajmniej kilka. Jest duża szansa na to, że z czasem oprócz pechowych sytuacji – nawet jeśli były wyjątkowo spektakularne – dostrzeżemy, że przechowujemy w pamięci przynajmniej tyle samo momentów szczęśliwych i że wśród nieudanych prób wiele jest takich, które przyniosły jakiś zysk. A jeśli przyjrzemy się wszystkim relacjom w swoim życiu, być może się okaże, że część z nich wcale nie była czy nie jest taka najgorsza, a część jest wręcz wystarczająco dobra, by się nią cieszyć.

Sama patrzyłam kiedyś na świat głównie przez pryzmat tego, co mi nie wyszło, co we mnie niewystarczające – gubiąc to, co mam najcenniejsze. Ale to było kiedyś. Teraz, gdy w głowie kłębią mi się czarne myśli, siadam w swoim bezpiecznym miejscu, by podziękować za to, co przecież mam. A mam tego całkiem sporo.

Nie muszę gonić w życiu za chwilami, które są wyjątkowe, bo to te najprostsze, codzienne uważam za wyjątkowe. Czasem ich nawet nie zauważam, są tak oczywiste. Gdy ich jednak zabraknie – szybko czuję zagubienie i pustkę.

Moja rodzina, moje zwierzęta, bezpieczny dom, zdrowie, moje przyjaciółki i koleżanki – to moje powody do wdzięczności.

Tak, najważniejsze jest dla mnie pielęgnowanie relacji, w tym relacji przy-

jacielskich. Mój instynkt – przyjacielski niczym macierzyński – nie pozwoli na to, aby którejkolwiek z moich przyjaciółek czy koleżanek stała się krzywda. Mam cztery przyjaciółki. Są dowodem na istnienie prawdziwej przyjaźni. Mam też kilka wspaniałych koleżanek, z którymi cudownie spędzamy czas, a nasza znajomość może się przeistoczyć w przyjaźń. Jej wyznacznikami są dla mnie czas i wspólne przeżycia. Chwile trudne i smutne, piękne i ekscytujące, całe lata rutyny i codzienności, w której chcemy być razem, by się nawzajem wspierać. Pomarudzić czasem przez telefon, ponarzekać na dzieci, pożartować, nieraz coś wspólnie ugotować albo choćby posiedzieć w ciszy.

Od zawsze miałam potrzebę jednoczenia się z innymi kobietami, i to długo przed tym, zanim pojęcie siostrzeństwa stało się modnym hasłem. Początkowo zresztą nazwę tę uznałam za feministyczny wymysł kobiet po czterdziestce, z czasem jednak przekonałam się, że słowo to niesie ze sobą harmonię i spokój.

Siostrzeństwo to wspólnota, porozumienie i solidarność kobiet niezależnie od tego, czy są ze sobą spokrewnione. To dążenie do równych praw i możliwości bez względu na pochodzenie, wyznanie, kolor skóry czy status ekonomiczny.

W kulturze anglosaskiej sisterhood było drugą falą feminizmu i miało na celu zmianę społeczną kobiet. Kobiety miały się zrzeczyć, by przeciwstawić się patriarchatowi.

Według psycholożki społecznej Marty Majchrzak siostrzeństwo jest kluczem do zrozumienia, jak bardzo patriarchat szkodzi nam jako jednostkom. Kobiety – które mają ze sobą tak wiele wspólnych doświadczeń na poziomie fizjologicznym, społecznym i kulturowym – jednocześnie czują się przez inne kobiety nierozumiane i oceniane, w konsekwencji zaś wzajemnie się od siebie odwracają.

Badania Marty Majchrzak i dr Sandry Frydrysiak, które wspólnie robią w pracowni Herstories, pokazują, że w pracy zawodowej i edukacji kobiety rzadko się wspierają. Rozpoczęcie praktyki siostrzeństwa, świadomego i celowego współdziałania, cały czas jest jednak moż-

liwe – upowszechnienie wspólnotowości miałyby korzystne skutki dla zdrowia psychicznego, pracy zawodowej czy ich rozwoju osobistego.

Czytając na temat siostrzeństwa, przeglądałam się komentarzom pod publikacjami w sieci. Kobiety opisują tam, że najczęściej przykrości doświadczyły od innych kobiet i że trudno im uwierzyć, iż konstrukt ten może być prawdziwy, bo z założenia jest on zaprzeczeniem rywalizacji, porównań i negatywnych ocen.

Na brak powszechności siostrzeństwa wpłynął na pewno patriarchat, według którego my, kobiety, mamy się troszczyć o rodzinę, o męża i dzieci, o osoby starsze i słabsze, ale nie o inne kobiety ani w ogóle o siebie. A przecież jeśli nie potrafisz zadbać o siebie, być dla siebie łagodna i wspierają-

łatwiej manipulować i rządzić, kiedy nie są wobec siebie solidarne.

Aby zrobić pierwszy krok w kierunku siostrzeństwa, pomyślmy o kobietach w naszym życiu. Warto się zastanowić, jakie łączą nas z nimi relacje. Jak z nimi rozmawiamy? Czy i jak je wspieramy? Jak dbamy o kontakt z nimi?

Zamiast z perspektywy kanapy oceniać znajomą, zamiast ferować wyroki wobec nieznanym – spróbujmy się zastanowić, jak ją wesprzeć, jak możemy jej pomóc, co zrobić, by dana sytuacja się nie powtórzyła.

„Solidarność kobiet to warunek niezbędny do zmiany systemu, w jakim żyjemy. Na system bardziej ludzki, mniej wyniszczający dla psychiki, sprzyjający kooperacji i twórczej wymianie zarówno w środowi-

Najmniej siostrzeństwa daje się zaobserwować między kobietami, które różnią się statusem materialnym, *pochodzeniem czy wyznaniem*

ca, to jak mam umieć to zrobić w stosunku do innej kobiety?!

Według badań najmniej pierwiastka siostrzeństwa daje się zaobserwować między kobietami, które różnią się statusem materialnym, pochodzeniem etnicznym, orientacją seksualną oraz wyznaniem. Likwidacja tych barier mogłaby doprowadzić do powstania niespotykanej dotąd siły działającej i ukierunkowanej na rzecz pokoju na świecie.

Psycholożka uważa, że w procesie socjalizacji większość z nas nasiąka przekonaniem, że inne kobiety to rywalki, a współpraca czy jednoczenie się we wspólnej sprawie jest nie tylko niemożliwe, ale wręcz niebezpieczne. Wierzmy, że sukces osiąga się poprzez dosiadanie się do męskich stolików i szukanie mentorów wśród mężczyzn. Na początek warto więc przyrzec się obowiązującej regule, że kobietami

skuteczniej manipulować i rządzić, kiedy nie są wobec siebie solidarne.

Dla wszystkich sceptyków, z którymi rozmawiam – pisze Majchrzak – często przekonujący okazuje się argument o ogromnym cierpieniu psychicznym dziewczynek już na poziomie wczesnoszkolnym wynikającym w dużej mierze z braku siostrzeństwa i wyniszczającej rywalizacji w środowisku rówieśniczym. Coraz większą wagę przykładamy do zdrowia psychicznego nowych pokoleń, warto zauważyć, że bez praktykowania siostrzeństwa dziewczynkom będzie bardzo trudno osiągnąć równowagę psychiczną niezbędną do rozwoju osobistego”. ▲

Korzystałam z badań ośrodka Herstories oraz z książki „My. Przewodnik dla kobiet pragnących zmiany” G. Anderson i J. Nadel (PWN, Warszawa 2025).

POPATRZ tam

Lusterko pozwala moim pacjentkom zerknąć, jak wyglądają ich wargi sromowe – i bardzo często widzą je wtedy po raz pierwszy w życiu

Z DR DOROTĄ NIEWĘGŁOWSKĄ, GINEKOLOŻKĄ, ROZMAWIA AGNIESZKA URAZIŃSKA
ILUSTACJA MAGDALENA PANKIEWICZ

Kobiety znają swoje potrzeby? – Bardzo często nie znają nawet swojego ciała i nie próbowały go poznać. Siadają na fotelu ginekologicznym i mówią: „Nie patrzę tam”, „Nie dotykam się tam, chyba że w czasie mycia, i to z dystansem”. I jeszcze: „Ojej, pani doktor, dlaczego pani daje mi to lusterko?”.

Dlaczego dajesz lusterko?

– Żeby kobiety poznawały własne ciało, dzięki temu będą miały szansę poznać potrzeby. To ułatwia współpracę – na przykład, gdy mamy do czynienia z zaburzeniami statyki narządu rodowego, czyli obniżeniem ścian pochwy, obniżeniem macicy, dobrze, żeby pacjentka widziała, która część ciała jest w nieprawidłowej kondycji. Łatwiej mi wtedy wyjaśnić zasadność terapii, ćwiczeń czy stosowania pessarów (wkładek podnoszących narządy). Lusterko pozwala moim pacjentkom zerknąć, jak wyglądają ich

wargi sromowe – i bardzo często widzą je wtedy po raz pierwszy w życiu. Gdy robią to regularnie, mogą odnieść się do normy, którą znamy, zauważyć odstępstwa, które mogą być związane z chorobą.

Albo z wyglądem.

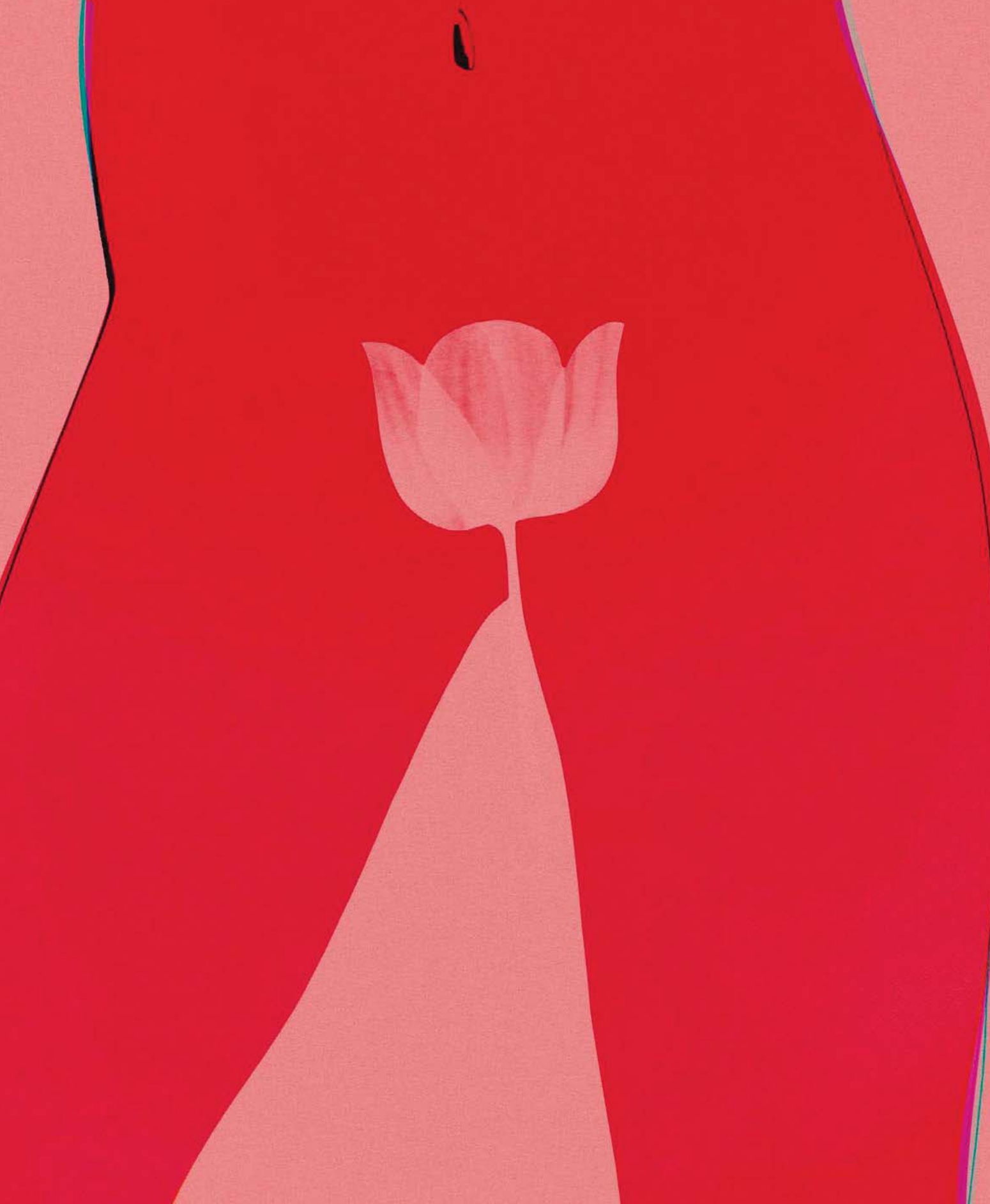
– Miewają zastrzeżenia do wyglądu narządów płciowych, warg sromowych, wewnętrznych i zewnętrznych. Bo ich budowa różni się od obrazu, który widziały w sieci. Przychodzą z lękiem i obawą, że nie wyglądają „tak, jak powinny” – są ciemniejsze albo niesymetryczne, bywa, że wewnętrzne są większe niż zewnętrzne. Czasem to od lekarza, co najbardziej mnie szokuje, słyszą, że można by było jakoś poprawić ich wygląd.

A co ty mówisz?

– Prawdę. Że nie ma normy wyglądu zewnętrznych narządów płciowych. Jeżeli to nie przeszkadza w uprawianiu sportu,

codziennym życiu, nie ma powodu do ingerencji. Nie jesteśmy symetryczne – płatki kwiatów też się od siebie różnią. Bywa, że kobiety martwią się, że partnerowi te nieidealne narządy płciowe będą przeszkadzały. Mało prawdopodobne. I nie jest to, doprawdy, powód do poważnej ingerencji chirurgicznej. Operacje wiążą się z powikłaniami. Zdarza mi się wykonywać takie zabiegi, ale zawsze informuję pacjentkę, że w wargach sromowych są zakończenia nerwowe lechtaczki, narządu związanego z odczuwaniem przyjemności. To nie tylko kuleczka, którą widzimy w lusterku – ona ma swoje odnogi oplatające pochwę i sięgające warg sromowych. Operacja nie oznacza, że utracimy możliwość czerpania przyjemności z seksu, ale odczucia mogą się później nieco różnić. Nie ma sensu się operować, by dopasować się do mainstreamu lub dla partnera. Jeśli już się na chirurgiczną interwencję decydujemy, róbmy to dla siebie.

»



Wiele pacjentek rezygnuje z chirurgii po takiej rozmowie?

– Tak, bo sobie uświadamiają, że ich budowa nie jest odstępstwem od normy. Podczas tych rozmów okazuje się, że znajomość ciała to jedno, ale kobiety, nierzadko także te młode, mają często problem, aby w ogóle to swoje ciało jakoś nazwać. W czasie wizyt uczę je, że srom, wargi sromowe czy pochwa to normalne części ciała, tak jak ucho czy oko.

I pomyśleć, że takie się czujemy nowoczesne i wyzwolone...

–...a wciąż pamiętamy, żeby trzymać ręce



Wróćmy do pacjentki, którą tak zszokowałaś, wręczając jej lusterko.

– Gdy powiedziała, że wolałaby się „tam” nie oglądać, nie nalegałam. Wzięłam kartkę i narysowałam jej, co dzieje się z jej narządami i jak będziemy ją leczyć. Była zdziwiona, że można w tak normalny sposób prowadzić rozmowę o tematach, które zawsze uważała za wstydliwe. Na następnej wizycie przyznała, że w domu się przelamała i obejrzała. „Dzięki temu zdecydowanie czuję się jako kobieta pełniejsza” – powiedziała. Gdy zaczniemy od ogółu, możemy dochodzić do kolejnych obszarów, których jakość można poprawiać

Mówią: „Nie dotykam się tam, chyba że w czasie mycia, i to z dystansem”.

I jeszcze: *„Ojej, pani doktor, dlaczego pani daje mi to lusterko?”*

na kółderce, bo tak nas uczono. Nie mówimy wcale, używamy tajemniczego „tam”, wymyślamy zdrobnienia. Jeśli intymnych części ciała nie określamy ich nazwami, to uczymy się je ignorować. I płynące z ciała sygnały także.

Bo mamy do odegrania rolę, tak?

– A żebyś wiedziała, że wciąż ciało kobiet ma wyglądać, i to jak najlepiej, co w świecie mediów społecznościowych i filtrów bywa szalenie trudne. Ma służyć zającui w ciąży i jej donoszeniu. Ma zaspokoić potrzeby mężczyzny – serio, wiele osób taki ma właśnie obraz. Wciąż za często mówimy o roli kobiet, za rzadko o ich potrzebach. Widzę w tym wpływ wychowania – zawstydzającego, tłumiącego.

To się chyba trochę zmienia.

– Nadzieja w szkole, która wychodzi z tej retoryki, wprowadzając zajęcia dotyczące wychowania zdrowotnego. I ja się w ten nurt włączam, bo jako ginekolożka wiele mogę kobiety nauczyć, także w kontekście potrzeb.

Serio, masz na to czas i ochotę? GabINET ginekologiczny nie kojarzy mi się jakoś z wsłuchaniem w potrzeby, nie

przypominam sobie, żeby mnie ginekolog namawiał na serdeczną rozmowę.

– Przykro mi to słyszeć. Trzeba rozmawiać, i to nie tylko o objawach, o emocjach też. Mam marzenie, żeby wizyty nie sprowadzały się do badania i recept. Od tego, jak kobieta czuje się we własnym ciele, jak realizuje swoje potrzeby, zależy przecież jakość życia. Tę jakość ograniczają choćby ból związany z endometriozą, nietrzymanie moczu po porodzie czy dolegliwości związane z perimenopauzą lub menopauzą. Wiele kobiet uważa, że trzeba przetrzeć. Nieprawda. Naszą, ginekologów, rolą jest przeprowadzać kobiety przez dolegliwości, pomagać je łagodzić, zachęcać do poznawania swych ciał i realizowania potrzeb.

Namawiasz do tupania nogą?

– Bardziej, żeby się nie bać zadawać pytań. Coraz więcej lekarzy chce współpracy i nie wychodzą z założenia „co ty tam, babo, wiesz”. Świadome kobiety wymuszają zmiany na systemie, będą się domagały od lekarzy określonego podejścia. Słyszę czasem, że pacjentka jest przyzwyczajona do swojego lekarza, do utartych metod. Na szczęście ginekologów jest naprawdę wielu i każda kobieta może wybrać takiego, który jej odpowiada.

na różnych etapach życia. Od najwcześniejszych lat, później w czasie kolejnych ciąż i pólgu, w macierzyństwie...

Wtedy często potrzeby kobiety schodzą na drugi plan, niestety.

– „Masz zdrowego dzidziusia, to powinnaś się cieszyć” – słyszymy. Wiemy, że po porodzie może wystąpić nietrzymanie moczu albo obniżenie narządów rodnych, ale za mało wciąż wiedzy, że to się leczy. Kobiety męczą się latami, traktują to jako cenę porodu. Potrzeba normalizacji zmian poporodowych. Młode matki zadręczają się, że „seks nie jest taki, jaki powinien być”. Mają dyskomfort, poczucie obcego ciała. Nie dają sobie czasu. Same od siebie oczekują, że będą boginiami seksu tuż po wyjściu z porodówki.

Kolejne etapy życia nie są łatwiejsze.

– Przygotowanie do perimenopauzy i wchodzenie bez lęków w etap menopauzy – tu też jest wiele do zrobienia. Kobieta, która nie ma bezwzględnych przeciwwskazań do hormonalnej terapii menopauzalnej (HTM), może korzystać z jej wsparcia dopasowanego do potrzeb. Następnym etapem jest kwestia starzenia się, dysfunkcji narządów. Jeśli znamy swoje ciało, możemy szybciej

wychwycić takie zmiany i efektywniej stosować ćwiczenia dopasowane do naszego wieku. Warto zachęcać kobiety do edukacji.

Dają się przekonać?

– Moje wspaniałe pacjentki w różnym wieku z coraz większym entuzjazmem szukają dobrej jakości życia. Coraz bardziej świadomie żyją i przeżywają drugą młodość, ten czas po menopauzie. Większą uwagę zwracają na ciało, zdrowie, aktywność fizyczną i relacje. Chcą się czuć dobrze w ciele i w życiu. Chętnie odkrywają, czego im potrzeba.

Opowiedz o drugiej młodości, proszę.

– Do niedawna, gdy kończyła się rola związana z prokreacją, kobiety miały poczucie znikania. Czuły się niewidoczne zarówno zawodowo, jak i w relacjach. Obniżenie nastroju, gorszy sen i samopoczucie mogą sprawiać, że wycofują się z wielu przestrzeni i rezygnują z aktywności. Teraz częściej słyszę, że wcale tego nie chcą. HTM to nie leczenie, tylko przedłużenie funkcji wyciszających się gonad. Pozwala utrzymać określony poziom hormonów, można ją stosować od perimenopauzy do końca życia. Mądrze prowadzona daje wyraźne korzyści dotyczące jakości życia i funkcjonalności ciała.

Czyli menopauzy nie trzeba przecierpieć?

– Kobiety mają wpływ na własne samopoczucie – redukcję uderzeń gorąca, poprawę jakości snu czy skóry i aspekt medyczny – ograniczenie insulinooporności czy sarkopenii, czyli związanego z wiekiem zaniku tkanki mięśniowej, zmniejszenie ryzyka osteoporozy, poprawę zdolności kognitywnych. A wszystko dzięki suplementacji estrogenów, progesteronu, czasem też testosteronu, który wykorzystywany jest jako booster związany z libido, bo i w tej ważnej dziedzinie życia może być lepiej. Można mieć napęd do działania, do aktywności fizycznej, wyjazdów,

spotkań. Wspaniałe, że coraz więcej kobiet już wie, że mają wybór, że mogą korzystać z terapii. Tu też potrzebna jest komunikacja z ginekologiem. Pacjentka powinna usłyszeć na wstępie: „Z czym pani się zgłasza? Co jest pani problemem?”. Bo to ona wie najlepiej, jak się czuje, co jej przeszkadza, czego pragnie, a samopoczucie i poziom hormonów mogą się w okresie przejściowym różnić z miesiąca na miesiąc. Sposób podania hormonów należy dostosować do potrzeb – mogą być aplikowane przezskórnie (żel, sprej, krem), dopochwowo, doustnie czy w postaci implantów (np. wkładek domacicznych).

A co z obniżaniem narządów? To nie musi być cena macierzyństwa i upływu czasu?

– Żadna kobieta nie powinna usłyszeć, że „musi się z tym pogodzić”. Z problemami dna miednicy można skutecznie pracować i realnie poprawić jakość codziennego funkcjonowania. Co więcej – odpowiednie ćwiczenia bardzo często zwiększają też przyjemność ze współżycia.

Tłumaczę pacjentkom, że aktywność seksualna może być formą dobrej rehabilitacji dna miednicy. Podczas badania USG pokazuję im, jak przy prawidłowym napięciu pięknie unoszą się mięśnie dna miednicy. To daje ogromne zrozumienie i motywację do wprowadzania ćwiczeń w życie. A uwierz mi, wiele kobiet nie wykonuje ich prawidłowo. Efekt ćwiczeń? Większa kontrola przy podnoszeniu ciężkich przedmiotów, skakaniu, schodzeniu ze schodów czy kaszlu oraz realna pomoc w zapobieganiu nietrzymaniu moczu. A niektóre pacjentki mówią wprost, że partner też zauważa różnicę. Zawsze podkreślam jedno: to kobieta ma czuć korzyść i przyjemność. Jeśli jej jest dobrze – partner również na tym zyskuje.

Nie zawsze łatwo nam rozróżnić, czego potrzebujemy, a czego to inni oczekują, prawda?

– ginekolożka, edukatorka kobiet, założycielka Lanula Clinic w Krakowie

– Przychodzą mi do głowy całe rzesze pacjentek, które mają trudność w znalezieniu siebie. Co innego pokazuje im ciało, a coś innego mówi głos zewnętrzny, jak to ciało czy samopoczucie powinny wyglądać. Przychodzą kobiety przepięknie wystylizowane, z makijażem, w ciuchach dobrych marek. Zewnętrznie zadbane, ale jeśli chodzi o kontakt z własnymi emocjami i dolegliwościami, to komunikacji brak. Niedawno przyjechała pacjentkę, która przez kwartał wzięła kilkanaście antybiotyków na infekcję intymną. Badanie wykazało napięcie powięzi, mięśni pleców, dna miednicy. Ta pani ma bardzo trudny związek, z którego się uwalnia, ma depresję i somatyzuje dolegliwości wynikające z problemów emocjonalnych.

Tego nie wykaże USG czy wymaz.

– Potrzeba, żeby patrzono na nas, kobiety, jako na całość. To rozwiązałoby wiele trudności, gdybyśmy były zaopiekowane. Zaczynamy się od głowy. Na poznanie siebie i wsłuchanie w siebie warto znaleźć czas. Bywamy pod tak dużą presją ogarnięcia wszystkich dookoła, że to odcina nas od sygnałów bólu i napięcia. Ciało krzyczy. Leczymy infekcje i bóle, a to wierzchołek góry lodowej, bo trzeba zacząć od rozwiązania pierwotnych problemów. Z kolei w okresie okołomenopauzalnym, jeśli wiemy, czego oczekiwać, nie damy sobie wmówić, że jesteśmy histeryczkami, tylko pozwolimy sobie pomóc. Nasze ciało i jego potrzeby zmieniają się w czasie życia, na każdym etapie są równie ważne.

Co by się zmieniło, gdybyśmy znały swoje ciało?

– Miałybyśmy lepsze relacje same ze sobą, z partnerem, lepszą komunikację z lekarzem. Mniej byłoby w naszym życiu bólu, więcej przyjemności. Znajomość własnego ciała i potrzeb to nie luksus ani egoizm, tylko podstawa zdrowia. ▲



**Dr Dorota
Niewęgłowska**



KATARZYNA
KUCEWICZ

MIŁOSNE
REFLEKSJE

*On rzuca ci okruch, ty cieszysz się,
jakbyś dostała cały chleb. Karmisz
się okruchami, często przekonana,
że to najlepsze, co możesz mieć*

Katarzyna Kucewicz

– psycholożka, psychoterapeutka, terapeutka par. Autorka poradników, m.in. bestsellerowych „Kobiet, które czują za bardzo” oraz „Pięknie odmienni. Jak uwolnić związek od codziennych sprzeczek i nieporozumień” (razem z Moniką Janiszewską). Prowadzi podcast, webinary i warsztaty rozwojowe dotyczące związków i relacji

Okruszki miłości

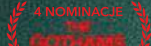
Każdy zna ludzi, którzy swoim partnerom stawiają niebotycznie wysokie wymagania. Ale część z nas należy do innego typu osób – które wymagań nie mają zbyt wiele, a choćby jedno uprzejme zachowanie partnera unieważnia dziesięć przykrych, które poczynił wcześniej.

Breadcrumbing, czyli okruszki miłości – takim określeniem młode osoby opisują sytuacje dawania sobie wchodzić na głowę. On rzuca ci okruch, ty cieszysz się, jakbyś dostała cały chleb. Karmisz się okruchami, często przekonana, że to najlepsze, co możesz mieć. Breadcrumbingowe zachowania mają początek w dzieciństwie – rodzic dający niewiele uwagi, mało zainteresowany, to rodzic, którego dziecko w dorosłości nie zdaje sobie sprawy, że może oczekiwać czegoś więcej. Gdy jako dzieci czujemy się mało ważni, niezauważeni, to możemy wpaść w obsesyjną potrzebę zrobienia wszystkiego, żeby tę uwagę w końcu od kogoś otrzymać. Najpierw rodzica, potem partnera. Bo jako dorośli możemy cały czas gonić za tą potrzebą, co może być bardzo wnikające, na przykład w związki z osobami o cechach narcystycznych, które dużo wymagają, a niewiele z siebie dają oprócz wrażenia, że trzeba się cieszyć z okruszków i zaskładować na nie z wdzięcznością.

Okruski to epizody słońca w deszczowy dzień. To gesty, miłe słowa, wypowiedziane sporadycznie przez kogoś, kto zwykle psuje nastrój i zaburza spokój. Ofiary breadcrumbów przeważnie przygnębione, atakowane albo źle traktowane od czasu do czasu dostają prezent – okruch, czyli komplement, albo wyznanie miłości, i nadają tej sytuacji wybitną rangę. Epizod życzliwości zaczyna być punktem odniesienia, taryfą

ulgową, neutralizatorem wszystkiego, co było nie tak. Często ludzie trzymają się tych okruszków, zapominając, że jeden miły gest w obliczu wielu nieprzyjaznych zachowań to naprawdę żaden wyczyn. Niestety, złudna nadzieja, że tych dobrych momentów będzie więcej, sprawia, że ludzie latami tkwią w przekraczających sytuacjach.

Jak się sprząta okruszki ze stołu? Przede wszystkim zmieniając przekonanie o swojej wartości w poczucie, że zasługujemy na całą kromkę. Na cały kawałek. Że należy się nam pełnoprawna porcja miłości, a nie coś, na co inna osoba by nawet nie zareagowała. Czasami kobiety wyobrażają sobie siebie w wersji „supermenka” i zadają sobie pytanie, czy silna, pewna siebie JA zadowolalaby się takimi strzępkami miłości? A czasami wyobrażają sobie znaną superbohaterkę i pytają retorycznie: „Czy ta silna dziewczyna pozwalalaby na takie traktowanie i cieszyła się z takiej relacji?” ▲



Rose Byrne to murowana kandydatka do Oscara.

KMK - KONCERTY MUZYKA KINO



OSCARS

NOMINACJA

NAJLEPSZA AKTORKA
PIERWSZOPLANOWA
ROSE BYRNE



BAFTA

NOMINACJA

NAJLEPSZA AKTORKA
PIERWSZOPLANOWA



GOLDEN
GLOBES

WINNER

ROSE BYRNE
NAJLEPSZA AKTORKA
W MUSICALU LUB KOMEDII

ROSE BYRNE CONAN O'BRIEN & A\$AP ROCKY

KOPNEŁABYM CIE, GDYBYM MOGŁA

SCENARIUSZ I REŻYSERIA **MARY BRONSTEIN**

A24 **Free**



wysokobieny.pl

wyborcza.pl



TYLKO W KINACH od 20 LUTEGO

ZOBACZ ZWIASTUN ►





CARRIE
Z MOKOTOWA

SEKS
W POLSKIM MIEŚCIE

*Czy warto smucić się utratą
kontaktu z osobą, dla której nigdy
nie było się spełnieniem marzeń?*

Carrie z Mokotowa

– singielka po trzydziestce, która szuka miłości w wielkim mieście. Co może pójść nie tak? Wszystko. Tak jak jej nowojorski pierwowzór Carrie z Mokotowa chętnie odpowie na pytania czytelniczek. Piszcie maile na adres: carrie@wysokieobcasy.pl

Cichy wielbiciel

Wydaje się, że o ghostingu powiedziano i napisano już właściwie wszystko. To frustrujące zjawisko wywołuje tyle emocji, bo pozostawia nas z wieloma pytaniami, na które prawdopodobnie nigdy nie uzyskamy odpowiedzi. Dlaczego mimo pierwotnego zainteresowania ktoś nagle zniknął? Czemu z dnia na dzień przestał się odzywać i odpowiadać na wiadomości? Czy zrobiliśmy coś złe? A może miał straszny wypadek i leży w śpiączce w szpitalu?

Szukamy winy w sobie albo wymyślamy abstrakcyjne scenariusze, podczas gdy najbardziej prawdopodobna odpowiedź zazwyczaj jest bardzo prosta – nigdy nie byliśmy aż tak ważne dla tej osoby, jak nam się wydawało. Większość randkujących online nie przestaje przeglądać aplikacji mimo „zmaczowania” i rozmawiania z kimś interesującym. Do końca pozostają w niepewności, czy gdzieś za rogiem nie czai się ktoś atrakcyjniejszy. Może dla ciebie on był strzałem w dziesiątkę, ale ty dla niego 6/10 i nagle poznał kogoś, kto w jego oczach jest 7/10. To destrukcyjne błędne koło, ale takie są fakty.

Najważniejsze, żeby w takiej sytuacji odpowiedzieć sobie na pytanie, czy warto smucić się utratą kontaktu z osobą, dla której nigdy nie było się spełnieniem marzeń? Chyba chcemy spotykać się z kimś, kto nie widzi poza nami świata i kocha każdą niedoskonałość.

Ta świadomość może uchronić nas przed pułapką cichych wielbicieli. Paradoks polega bowiem na tym, że wielu ghostujących nie znikną z naszego życia bez śladu. Z zafascynowaniem obserwuję, jak armia mężczyzn, którzy przez lata łamali mi serce i porzucali bez słowa, do dziś skrupulatnie obserwuje mnie na portalach społecznościowych. Ich zdjęcia profilowe widzę codziennie na liście osób wyświetlających moje relacje na Instagramie. Czasem, gdy wrzucę zdjęcie, na którym wyglądam dobrze, wysyłają

serduszka albo emotikonki z płomieniami. Ta hieroglificzna korespondencja w ich mniemaniu jest komplementem i flirtem. Ma mi o nich przypominać, żeby w momencie kryzysu i nudy mogli ożywić znajomość. Może też liczą, że odezwę się pierwsza, będę zabiegać o odnowienie kontaktu, co polechce ich ego.

Moim osobistym rekordzistą cichych wielbicieli jest chłopak z czasów gimnazjum, który ukrywał w tajemnicy przed kolegami randkowanie ze mną, a z czasem dowiedziałam się, że zawsze, kiedy odwoływał spotkanie, umawiał się z moją koleżanką, która podobała mu się bardziej. Nie zamienił ze mną słowa od niemal 20 lat, a mimo to raz na jakiś wysyła mi serduszka na Instagramie, lajkuje zdjęcia, zostawia dwuznaczne komentarze, a nawet w środku nocy, ewidentnie pod wpływem substancji odurzających, wysyła bardzo jednoznaczne zdjęcia. Drodzy panowie, posiadanie takich adoratorów nie sprawia, że oblewamy się rumieńcem i nie czyni was atrakcyjnymi dla nas. ▲

kultura

Rozmowa
Pauliny Reiter

*Percival Everett
o rasizmie i Trumpie 92*

Sztuka Ghany
*Jak opowiedzieć historię
Aszanti? 98*

Film
*Dyskomfort nie jest
czymś złym 112*

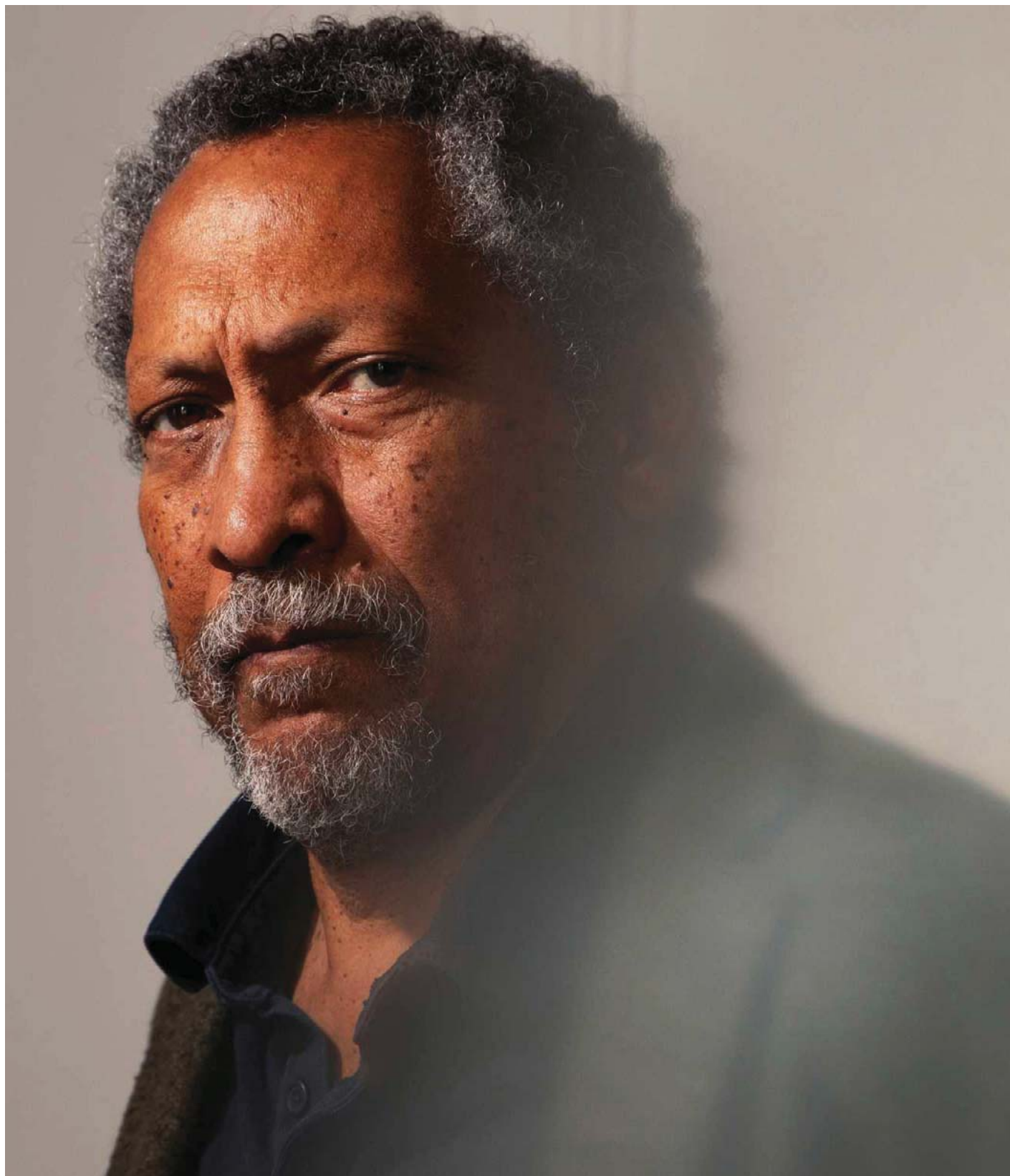
FOT. MATERIAŁY PRASOWE

The Last Dinner Party

Barok

I POP NA TORWARZE





CIAŁO W RZECE TALLAHATCHIE

Trump to podły idiota. Czy bałem się go osobiście po tym, co napisałem? Nie. Ale boję się co zrobi ze światem

Z PERCIVALEM EVERETTEM ROZMAWIA PAULINA REITER

Drzewa”, brawurowa powieść Percivala Everetta, jednego z największych żyjących amerykańskich pisarzy, autora nagradzanego „Jamesa”, napisana jest w konwencji kryminału. Brutalne i tajemnicze morderstwa wstrząsają społecznością małego miasteczka Money w Missisipi. Na miejscu zbrodni policja odnajduje ciało białego mężczyzny z urwanymi jądrami i zmasakrowane ciało czarnego chłopca. To drugie wkrótce znika i zostaje odnalezione w kolejnym miejscu zbrodni, gdzie również jest kolejna ofiara – biały mężczyzna z urwanymi jądrami. Lokalni policjanci są, jak to w tego typu kryminałach, nieporadni i do miasta przyjeżdżają dwaj czarni agenci federalni, by rozwiązać sprawę. Szybko orientują się, że czarne ciało (które ponownie zaginęło) toczka w toczkę przypomina ciało zamordowanego niegdyś w Money chłopca. Co tu się dzieje?

Percival Everett umiejscawia swoją powieść w prawdziwym Money, Missisipi, by opowiedzieć – z poczuciem humoru, charakterystyczną dla niego ironią i wyczuciem satyry – wstrząsającą historię, której korzenie sięgają mrocznej przeszłości.

Fundamentem pana powieści „Drzewa” – zresztą genialnej! – jest prawdziwa historia chłopca Emmetta Tilla i młodej kobiety Carolyn Bryant, której oskarżenie doprowadziło do linczu na chłopcu. Co dokładnie wydarzyło się w Money, Missisipi?

– Obraz zmasakrowanego ciała Emmetta Tilla – wynik brutalnego morderstwa, rasistowskiego linczu – został głęboko zapisany w naszej kulturze. Historia wydarzyła się w Money, Missisipi w 1955 roku. Emmett Till miał wtedy czternaście lat, przyjechał z wizytą do Money z Chicago, gdzie mieszkał wraz z rodziną. Relacje na temat tego, co wydarzyło się między nim a Carolyn Bryant, są różne. Jedni mówią, że coś do niej powiedział. Inni, że zagwizdał. Możliwe, że faktycznie zagwizdał, bo Emmett Till borykał się z wadą wymowy, jąkał się i jednym ze sposobów, w jaki sobie radził z jękaniami, było gwizdanie pomiędzy słowami. Carolyn Bryant, oskarżyła go o to, że zachował się wobec niej niewłaściwie. Jej mąż i brat brutalnie pobili chłopca, zabili go i wrzucili do rzeki Tallahatchie. Minęły lata i Carolyn Bryant odwołała swoje zeznania, twierdząc, że to mąż kazał jej tak powiedzieć.

Symbol, jakim jest obraz zmasakrowanego ciała Emmetta Tilla, zawdzięczamy uporowi »

i odwadze jego matki, która odmówiła spełnienia prośby rządu, by nie organizować pogrzebu z otwartą trumną. Matka Emmetta Tilla powiedziała, że chce, żeby cały świat je zobaczył.

To było dla mnie szokujące, że lincz miał miejsce w 1955 roku – czyli rok przed pana urodzeniem. Wiedziałam, że lincze na czarnych były powszechnym zjawiskiem pod koniec XIX wieku i na początku XX wieku. Po przeczytaniu „Drzew” sprawdzałam – według historyków pomiędzy rokiem 1882 i 1967 w USA wykonano co najmniej 4743 linczów. Sprawcy nigdy nie ponieśli konsekwencji. To musiało być potworne dorastać z taką świadomością.

– Prawdziwie smutne jest to, że to nie były ostatnie przypadki linczowania – takie sprawy nadal mają miejsce, zmienił się tylko język, jakim o nich się mówi. Już nie nazywamy ich linczami, lecz zabójstwami policyjnymi lub strzelaninami policyjnymi. I tak samo jak kiedyś za te zbrodnie sprawcy nie ponoszą kary. Prawdziwie smutne jest to, że te zdarzenia nie są rzadkie – w Ameryce są one na porządku dziennym.

W czasie kiedy prezydentem był Harry S. Truman, doszło do brutalnego linczu – czarnemu weteranowi II wojny światowej rasista wydlubał oczy. Truman grzmiał wtedy, jak to możliwe, że coś takiego mogło spotkać weterana wojennego? Ale grzmiał głównie dlatego, że ten czyn uderzał w amerykańską armię. Linczowanie czarnych było powszechne w naszej historii i dopiero gdy dochodziło do aktu szczególnie drastycznego, robiło się o tym głośno.

Historia Emmetta Tilla i inne przywołane przez pana w książce historie są dramatyczne, a jednocześnie czytając „Drzewa”, co chwilę się uśmiechamy, a nawet śmiejemy. Sylwetki członków Ku Klux Klanu i innych współczesnych rasistów są pełne szyderstwa. Uważa pan, że humor może być polityczną bronią?

– Oczywiście, że humor może być bronią. Humor to sposób na to, jak przetrwać wszelkie nieszczęścia. Ironia pozwala nabrać dystansu, kiedy znajdujemy się w sytuacji, którą postrzegamy jako absurdalną. Bardzo łatwo jest czuć się kompletnie nieszczęśliwym i napisać coś kompletnie nieszczęśliwego, ale to jak wygłaszanie kazania dla nawróconych. Humor jest skuteczniejszy. Jeśli spotkam panią na ulicy i powiem coś zabawnego, a pani się zaśmieje, natychmiast upada między nami mur. Użycie humoru wymaga pewnego odsłonięcia się, pokazania wrażliwości. Ale uwaga, jeśli potrafisz rozbawić i rozluźnić ludzi, sprawić, że opuszczą gardę, to możesz wtedy zrobić coś niespodziewanego. Możesz na przykład zrobić coś, czego boi się wielu ludzi, przynajmniej w Stanach Zjednoczonych – możesz sprawić, że ludzie zaczną myśleć.

Pański humor jest specyficzny. Opisuje pan białych rasistów, którzy żyją w Money, jako kompletnych bałwanów i ćwoków. Więcej: szydzi pan z obecnego prezydenta Stanów

Zjednoczonych. Widzi pan korzenie rasizmu w głupocie, braku edukacji?

– Cóż, można to tak ująć, ale jest jeszcze coś. Moja strategia literacka polega na odwróceniu sytuacji. Uważam, że gram fair. Bycie czarnoskórym w tej kulturze to mierzenie się z mnóstwem stereotypów w filmach i literaturze, które są krzywdzące i nieprawdziwe.

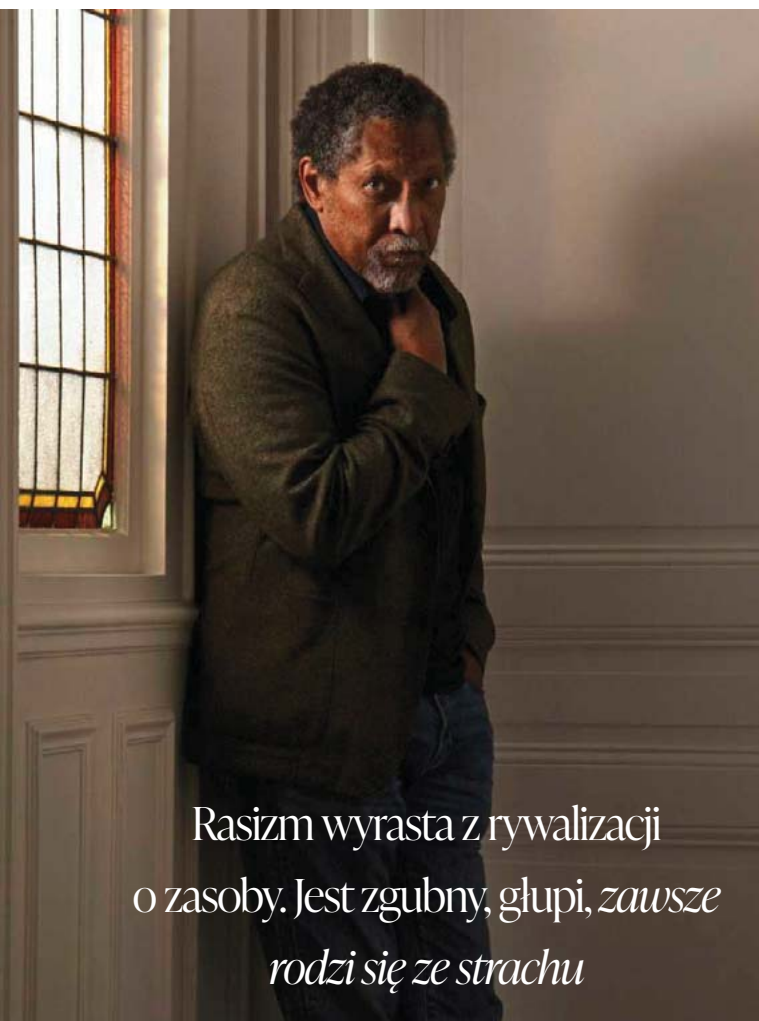
Niestety, przemówienie, które napisałem dla prezydenta w „Drzewach”, nie jest aż tak odległe od tego, co głosi Donald Trump. Humor polega tu na tym, że z łatwością możemy go sobie wyobrazić, jak je wygłasza.

To przemówienie to majstersztyk satyry. Nie bał się pan reakcji Trumpa? Jakichś nieprzyjemnych konsekwencji? Prezydent głosi rasistowskie brednie, jednocześnie cały czas zastrzega, że nie jest rasistą. Mówi: „Nie użyłem słowa »czarnuchy«. Nigdy nie powiedziałbym tego słowa. Jestem najmnij rasistowską osobą, jaką kiedykolwiek spotkacie. Niektóre źródła fake newsów powiedzą wam, że użyłem słowa »czarnuch«. Nigdy bym nie powiedział tego słowa na »cz«. Niektórzy z tych demokratów i dziennikarzy CNN powiedzą wam, że powiedziałem »czarnuch«, ale tego nie zrobiłem.

Zapytajcie każdego, kto tu jest. Czy powiedziałem »czarnuch«? Ty, tam, czy powiedziałem »czarnuch«? Czy użyłem słowa »czarnuch«? »Czarnuch«. »Czarnuch«. »Czarnuch«.”

– Czy bałem się go osobiście? Nie. Ale boję się, co zrobi ze światem. Boję się o to, w jakim świecie będzie żyć moja rodzina. Trump to podły idiota. Jest niepewnym siebie człowiekiem, który szuka uznania i który ma władzę – to bardzo niebezpieczny typ. To oczywiste, że ten człowiek nie ma poczucia humoru, ale czego można się spodziewać po kimś, kto nigdy nie przeczytał książki? Sądzę, że dla Trumpa jestem pyłkiem w kosmosie, bez znaczenia. Oczywiście jest jakaś część mnie, którą ucieszyłoby to, że go rozdrażniłem, że dotknąłem czulego punktu i sprawiłem, że ktoś tak małostkowy jak on poczuł się niepewnie i wybuchł złością.

Trump to nie tylko idiota, ale też chuligan i zbrodniarz. Przecież niedawno doszło tu do działań wojennych, których celem było pozbawienie Wenezueli prezydenta. Nie dość, że był to akt nielegalny na arenie międzynarodowej, to nie był on również zgodny z prawem Stanów Zjednoczonych. Ten kraj regularnie praktykuje zastraszanie i kultywuje przekonanie, że może pośredniczyć w budowaniu pokoju w dwóch częściach świata, całkiem jawnie faworyzując tylko jedną stronę. A jednocześnie obecna administracja uważa, że to nie jest działanie dwulicowe. Ten brak zdolności do autorefleksji i niezdolność ujrzenia hipokryzji, jaka kryje się pod płaszczykiem troski, są zatrważające. „Chcemy, byście zawarli pokój, ale sami zaatakujemy wszystkich na świecie”. Dlaczego ktokolwiek miałby słuchać Stanów Zjednoczonych? Nie widzę powodu, a wręcz uważam, że nie powinni.



Rasizm wyrasta z rywalizacji
o zasoby. Jest zgubny, głupi, zawsze
rodzi się ze strachu

Rząd Stanów Zjednoczonych popełnia kolejne morderstwa. Jak inaczej nazwać wysadzanie ludzi na łodziach? Nawet jeśli szmuglowali narkotyki, takich rzeczy się nie robi. A potem najeżdżają suwerenny kraj i porywają prezydenta. Czy wyobraża sobie pani, co by się działo, gdyby ktoś próbował porwać amerykańskiego prezydenta? To byłoby wypowiedzenie wojny, prawda? No, ale ja się pytam, kto by go chciał? Błagam, ktokolwiek to czyta, zabierzcie go stąd. Nikt tego nie robi, bo ten prześladowca, ten chuligan, jest większy i groźniejszy niż inni.

Jedną z głównych bohaterek „Drzew” jest ponadstuletnia Mama Z. To kobieta, o której w mieście mówią, że jest wiedźmą. Kobieta, która od 1913 roku zbiera historie linczu w Missisipi, prowadzi swoje archiwum zbrodni. Czy inspirowała pana jakaś konkretna osoba?

– Jest wymyślona, ale jest też stereotypem „nieprzeniknionego Innego”. Bawię się tym tropem. Lubię myśleć, że stworzyłem po-

Percival Everett

– amerykański pisarz, profesor anglistyki na Uniwersytecie Południowej Kalifornii, laureat Pulitzera 2025 za powieść „James”. Powieść „Drzewa” znalazła się na krótkiej liście Nagrody Bookera

stać, która jest prawdziwą osobą, ale nie jest wzorowana na nikim konkretnym, lecz być może na tysiącu osób.

Ale zbrodnie w jej archiwum – nazwiska ofiar – są prawdziwe?

– Tak. Każde z nich jest prawdziwe. I za każdym kryje się osobna historia. Niektóre z tych historii znam, innych nie. Najtrudniejszym rozdziałem do napisania w tej książce okazał się dla mnie ten, w którym wypisane są te nazwiska. Kiedy czytałem go na głos, zdałem sobie sprawę, że nie byłbym w stanie wymyślić tylu imion i nazwisk.

Widziałam w internecie, jak czyta pan ten rozdział. To wstrząsające. Brzmi jak apel poległych.

– Pisząc ten rozdział, zrobiłem zresztą to, co robi jeden z bohaterów „Drzew” – Damon Thruff, młody czarny naukowiec z Chicago, który specjalizuje się w historii linczowania – wypisałem wszystkie imiona i nazwiska ołówkiem na kartce. To było dla mnie bardzo ważne doświadczenie.

Inną pana książką, która została opublikowana w Polsce, jest „James”. Ona również dzieje się w Missisipi. To reinterpretacja „Przygód Hucka Finna” Marka Twaina, opowiedziana z perspektywy niewolnika Jima. Czytałam wywiad z panem, w którym prowokacyjnie sugerował pan, że byłoby cudownie, gdyby „James” został zakazany. To ja prowokacyjnie zapytam: A może powinno się zakazać czytania przez dzieci książki Twaina, skoro pokazuje czarnego tak stereotypowo?

– O nie! Żadna książka Twaina i w ogóle żadna książka nie powinna zostać zakazana. Powieść Twaina pisana była w innych czasach i jest ich świadectwem. Aby zrozumieć tamten okres, trzeba czytać tamte książki, które bardzo wiele nam mówią o tamtym świecie.

Ukrywanie tamtej rzeczywistości nie pomaga nam się rozwijać. Zresztą pomimo stereotypowego przedstawienia Jima w powieści Twaina nie jest on złym bohaterem. Przeciwnie, jest on jedyną przyzwoitą męską postacią, jaką Huck może zaobserwować. To bardzo ważna powieść. Styl Twaina jest wspaniały i nigdy nie ukrywam, że miał ogromny wpływ na mój styl. Jeśli chodzi o strukturę powieści – nie jest doskonała. Twain zatrzymał się w trzech czwartych opowieści i powrócił do pisania dopiero po kilku latach, i tę linię demarkacyjną łatwo wyczuć. Postać Tomka Sawyera pojawia się tam nagle, bez wyraźnego powodu. Odwra- »

ca to kierunek tej przypowieści, w której młody chłopiec zмага się z ideą niewolnictwa i wolności. Nagle powieść staje się głupkowatą historią przygodową. Sądzę, że to był merkantylny ruch ze strony Twaina, który zdecydował się wykorzystać ponownie postać Tomka Sawyera, by zarobić więcej pieniędzy.

Czy pisząc „Drzewa”, chciał pan wywołać jakąś reakcję u czytelników? Bo miałam poczucie, że ta książka mogłaby wywołać gniew i wzniecić czarną rezurekcję.

– Oczywiście uważam, że powinniśmy czuć gniew wobec takich zbrodni. Ale co bardziej istotne, pragnę kultury, w której ludzie myślą. Nie zależy mi nawet na tym, czy ktoś zgadza się z moją powieścią, czy nie. Jeśli dzieło sztuki sprawia, że ktoś zaczyna rozmyślać – to znaczy, że robi coś pozytywnego.

Jednocześnie bycie pisarzem wiąże się z tym, że trzeba zaakceptować fakt, że twoja twórczość będzie docierać do wąskiego grona ludzi. Jeśli uda mi się sprzedać 50 tysięcy egzemplarzy

umie przyznać: to wszystko nasza wina. Owszem, ci pojedynczy ludzie popełnili zbrodnię, ale wina leży również po stronie kultury, która przyzwalała na takie czyny.

Dlaczego rasizm jest nadal obecny – i w Money w Missisipi, i wszędzie indziej?

– Błędem byłoby twierdzić, że nie ma żadnego postępu. Świadomość tego, czym jest rasizm, wzrosła. Ale rasizm utrzymuje się z powodu kłamstw powtarzanych przez prawicę, która twierdzi – jak skandowano w Charlottesville w Wirginii kilka lat temu, podczas protestu Unite The Right – że biedni biali ludzie są zastępowani na rynku pracy przez ludzi kolorowych. Że czują, że to już nie jest ich kraj. Ich brak edukacji i wyrafinowania nie pozwala im zrozumieć, że ten kraj był zawsze amalgamatem różnych kultur. Rasizm wyrasta z rywalizacji o zasoby. Jest zgubny, głupi, zawsze rodzi się ze strachu. A czymże jest strach, jeśli nie reakcją na coś niezrozumiałego?

Pragnę kultury, w której ludzie myślą. Jeśli dzieło sztuki sprawia, że ktoś zaczyna rozmyślać – *to znaczy, że robi coś pozytywnego*

powieści, mój wydawca będzie zachwycony. Ale jeśli byłbym piosenkarzem i sprzedał 50 tysięcy płyt, to żaden wydawca już by mnie w Ameryce nie wydał. Gdybym był reżyserem filmowym i mój film obejrzałoby w Ameryce 50 tysięcy ludzi, już nigdy nie zrobiłbym kolejnego filmu. Łatwo się przygłębić z tego powodu, że książki nie mają aż takiego wielkiego wpływu. W ogóle sztuka. Proszę pomyśleć o słynnym obrazie „Guernica” Pabla Picassa, który ukazywał bombardowanie miasta Guernica w 1937 roku podczas wojny domowej w Hiszpanii. Tak naprawdę niewiele ludzi widziało ten obraz. Sztuka, jej istnienie, mówienie o niej, ma tylko szczątkowy wpływ na świat i tylko w pewnych szczególnych momentach może mieć większe znaczenie.

Sądzę, że inne odczucia będzie budzić pana powieść w czarnych, a inne w białych. Czy liczy pan na to, że obudzi poczucie winy? Carlyne Bryant, biała kobieta, która oskarżyła Emmetta Tilla o jej zaczepianie, zdaje się zmagać w pana książce z wyrzutami sumienia.

– Nie zastanawiałem się zbyt dużo nad uczuciami Carolyn Bryant. Można mieć nadzieję, że udało jej się rozliczyć i pogodzić z tym, co zrobiła, ale równie prawdopodobne wydaje mi się, że w ogóle jej to nie zastanawiało. Nie wiem i nie obchodzi mnie to, ale w idealnym świecie kultura powinna dostrzegać zbrodnię i uznać ją oraz przyjmując odpowiedzialność za nią.

Ci ludzie, którzy dopuścili się linczu, choć ich zbrodnie były przerażające, są w moim odczuciu aktorami w napisanej dla nich sztuce. To ludzie głupi, nawet jeśli są wykształceni. To ludzie, którzy czują się ofiarami. Chciałbym żyć w kulturze, która

Nie chcę psuć przyjemności czytania „Drzew”, więc nie zdradzając zbyt wiele, powiem tylko, że zmienia się ona w powieść zemsty. I nie ukrywam, że ta zemsta przynosi pewną satysfakcję. Czy sądzi pan, że możemy sobie pozwolić w literaturze na fantazję o zemście? Jako kobieta czasami dają się porwać fantazji o kobiecej zemście, która wyrównuje rachunki i przynosi sprawiedliwość.

– Te uczucia są bardzo stare, to nic nowego. Pamięta pani „Lizystratę” Arystofanesa?

Opisuje strajk kobiet, które postanawiają odstawić swoich mężów od łoża do czasu, aż ci zawrą między sobą pokój.

– Tego typu historie zadają pytania o to, gdzie leży władza, kto może po nią sięgnąć i jej użyć? Nie powinniśmy czuć się źle, opowiadając je czy ich słuchając, bez przesady. Wielu prześlepcom to, co robią, uchodzi na sucho, bo my, dobrzy ludzie, w końcu mówimy: „Nie chcemy być tak źli jak oni”. I nie chcemy, naprawdę. Ale czy nie jest miło przez chwilę pofantazjować? ▲



PERCIVAL EVERETT

„Drzewa”, przekład
Tomasz Macios,
wyd. Marginesy



Artystka Mirella von Chrupek i Robert Zydel dyrektor muzeum Fabryka Czekolady E.Wedel

ROMANCE AU CHOCOLAT

– pobudź swoje zmysły

Okazywanie uczuć nie zawsze wymaga wielkich gestów ani oczywistych scenariuszy. Czasem wystarczy czas razem spędzony w miejscu, które sprzyja rozmowie, rozpala zmysły i pozwala choć na moment oderwać się od codzienności. Nietypowa sceneria, swobodna atmosfera i nuta zaskoczenia potrafią nadać spotkaniu zupełnie nowy wymiar.

Wystawa „Romance au chocolat” w muzeum Fabryka Czekolady E.Wedel naturalnie oddaje ten klimat, łącząc świat czekolady z delikatną nutą fantazji i romantycznej estetyki. Tak zaprojektowana ekspozycja staje się przestrzenią, która zachęca do niespiesznego odkrywania, dzielenia się wrażeniami i bycia razem w sposób naturalny – bez pośpiechu i nadmiaru słów.

Na zwiedzających czekają bajkowe dioramy Mirelli von Chrupek, pełne subtelnego humoru, nostalgii i czekoladowej fantazji. Wśród przygotowanych scen znalazły się m.in. kosmiczne podróże pianek Ptasie Mleczko®, romantyczna balkonowa scena z udziałem wafelków czy słodkie skarby ukryte w miniaturowej trawie. Każda z pięciu dioram to osobna, uroczą opowieść.

„Romance au chocolat” łączy sztukę z dziedzictwem marki E.Wedel, tworząc przestrzeń, która sprzyja rozmowie i wspólnemu przeżywaniu chwili. To propozycja dla par, które chcą spędzić wspianą randkę inaczej – w świetle, gdzie czekolada staje się bohaterką, a każdy kadr zachęca do zatrzymania się na moment.

Wystawa dostępna jest do 16 kwietnia 2026 roku i czeka na odwiedzających w ramach zwiedzania wystawy stałej, w muzeum przy Alei Wedla 5 w Warszawie. Niezależnie od okazji, muzeum Fabryka Czekolady E.Wedel to przestrzeń, do której chce się wracać – na randkę czy spotkanie z bliskimi. Wizytę można dopełnić udziałem w warsztatach czekoladowych, dostępnych także w specjalnej odstonie dla par.

Parasolki Z KUMASI

Jak opowiedzieć historię Aszanti? Jak odzyskać kontrolę nad narracją na własny temat i naszą, afrykańską, perspektywę?

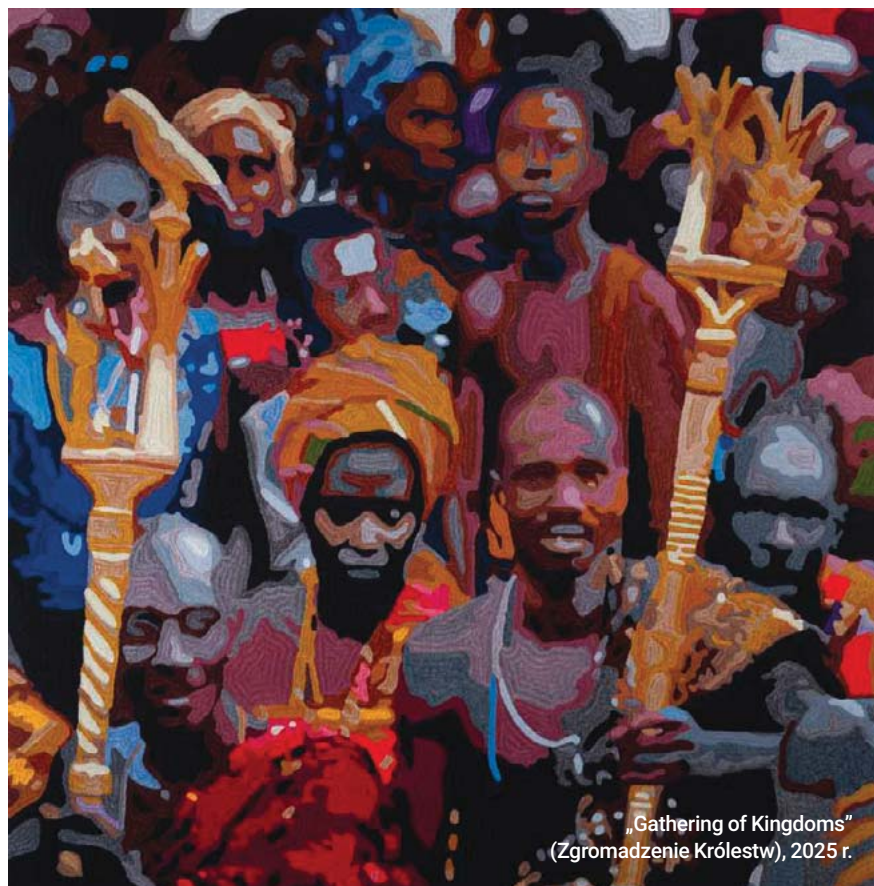
TEKST PAULINA REITER, ZDJĘCIE JACEK POREMBA

Witajcie w moim studiu! – Rita Mawuena Benissan nie kryje radości i dumy. Jej studio, które mieści się w industrialnej części Akry, stolicy Ghany, to zaledwie jedna sala w dużym kompleksie dawnych magazynów, które przejęła Galeria 1957 – galeria sztuki nowoczesnej (z drugą siedzibą w Londynie), nazwana tak na cześć roku, w którym Ghana odzyskała niepodległość. W przyszłości Rita Mawuena Benissan będzie miała tu nie tylko pracownię, lecz także bibliotekę, miejsce na bogate archiwum historii kultury Aszanti, sprzęt do digitalizacji, miejsce na warsztaty i rezydencje dla artystów. Własna pracownia to również symbol jej sukcesu, bo choć zainteresowanie sztuką afrykańską na świecie jest w tej chwili ogromne – Ibrahim Mahama z Ghany uplasował się na pierwszej pozycji w prestiżowym rankingu najbardziej wpływowych postaci świata sztuki współczesnej magazynu „ArtReview” – to mężczyznom nadal łatwiej zrobić karierę. Pośród stu najbardziej uznanych artystów z Afryki jest tylko osiem kobiet.

DZIEDZICTWO ASZANTI

Na ścianach studia wiszą prace Rity – wielkoformatowe gobeliny haftowane ręcznie przez zręczne rzemieślniczki z miasta Kumasi. To przeniesione zdjęcia lub ryciny przedstawiające sceny z życia wodzów, królów i społeczności Aszanti. Hafciarki z Kumasi – miasta będącego przez wieki stolicą Aszanti, nadal zwanego miastem królewskim – są strażniczkami tradycji.

Aszanti, bądź Aszantowie, to grupa etniczna zamieszkująca centralną Ghanę, twórcy potężnego niegdyś królestwa, bogatego w złoto, którym handlowali ze światem. Aszanti byli na tyle mocarni, że skutecznie stawiali opór europejskim imperialistom. W latach 1826-1896 stoczyli z Wielką Brytanią cztery wojny (znane jako wojny Brytyjczyków przeciwko Aszanti). W 1900 roku Brytyjczycy podbili w końcu królestwo. To wtedy brytyjski gubernator



„Gathering of Kingdoms”
(Zgromadzenie Królestw), 2025 r.

domagał się, by król oddał mu Złoty Stolec, uważany przez Aszanti za święte insygnium władzy, w którym zamieszkują duchy przodków, co wzbudziło bunt Aszanti na nowo. Notabene, jedną z bohaterek oporu była Yaa Asantewaa, z którą w prostej linii, jak odkryła niedawno, spokrewniona jest Omenaa Mensah, filantropka i prezeska Omenaa Art Foundation – ale o tym później.

Aszanti stworzyli wielką cywilizację – artefakty tej kultury, zwłaszcza królewskie atrybuty, zostały w XIX i XX wieku rozgrabione przez Europejczyków i Amerykanów i trafiły do tamtejszych muzeów, gdzie prezentowane były jako dzieła sztuki dawnej, o wielkiej wartości historycznej i ekonomicznej. Dla Aszanti miały przede wszystkim znaczenie duchowe (dziś na fali restytucji sztuki afrykańskiej wiele z nich wróciło do kraju). Po odzyskaniu niepodległości przez Ghanę w 1957 roku państwem zarządza prezydent, ale król Aszanti zachował władzę symboliczną oraz ceremonialną i jest uznawany na świecie. Obecny król – Otumfuo Nana Osei Tutu II – był zaprasza-

ny na wiele uroczystości na świecie, był na brytyjskim dworze, był m.in. gościem na ślubie księcia Karola. Rezyduje w pałacu w Kumasi.

Rita Mawuena Benissan w swoich pracach przywraca pamięć o Aszanti, o tradycjach, świętach, społeczności, wydarzeniach historycznych, które chce opowiadać z perspektywy afrykańskiej, a nie kolonialistów. Jej praca jest związana z tożsamością, godnością, poczuciem dumy z własnej kultury i dziedzictwa. – Jak mieć kontrolę nad narracją na własny temat? Jak odzyskać naszą perspektywę, opowiadając naszą historię? To są pytania, które sobie zadaje – mówi Rita.

Haftuje gobeliny, odtwarza dawne totemy, tworzy ogromne parasole, które stały się jej znakiem rozpoznawczym. Kyinie, czyli kolorowe, bogato zdobione parasole, o rozpiętości nawet trzech metrów, które czasami mają nawet po trzy piętra, są jednymi z najważniejszych symboli ghańskiej tożsamości, które mają nie tylko zachwycać kolorami i dekoracyjnym wykończeniem, lecz przede wszystkim świadczyć o potęgze »

i władzy, odróżniać zwykłego śmiertelnika od członka rodziny królewskiej i wodza.

ZAGRABIONE ARCHIWA

Rita Mawuena Benissan w Akrze mieszka na stałe od czterech lat. Urodziła się w Abi-
jan na Wybrzeżu Kości Słoniowej w 1995 ro-
ku, jej rodzice pochodzą z Ghany. Wkrótce
po urodzeniu Rity rodzina przeniosła się
do Stanów Zjednoczonych, ze względu na
lepsze możliwości leczenia – urodziła się
z niepełnosprawnością, o której nie chce
mówić. W Stanach Rita skończyła studia
– otrzymała licencjat sztuk pięknych w za-

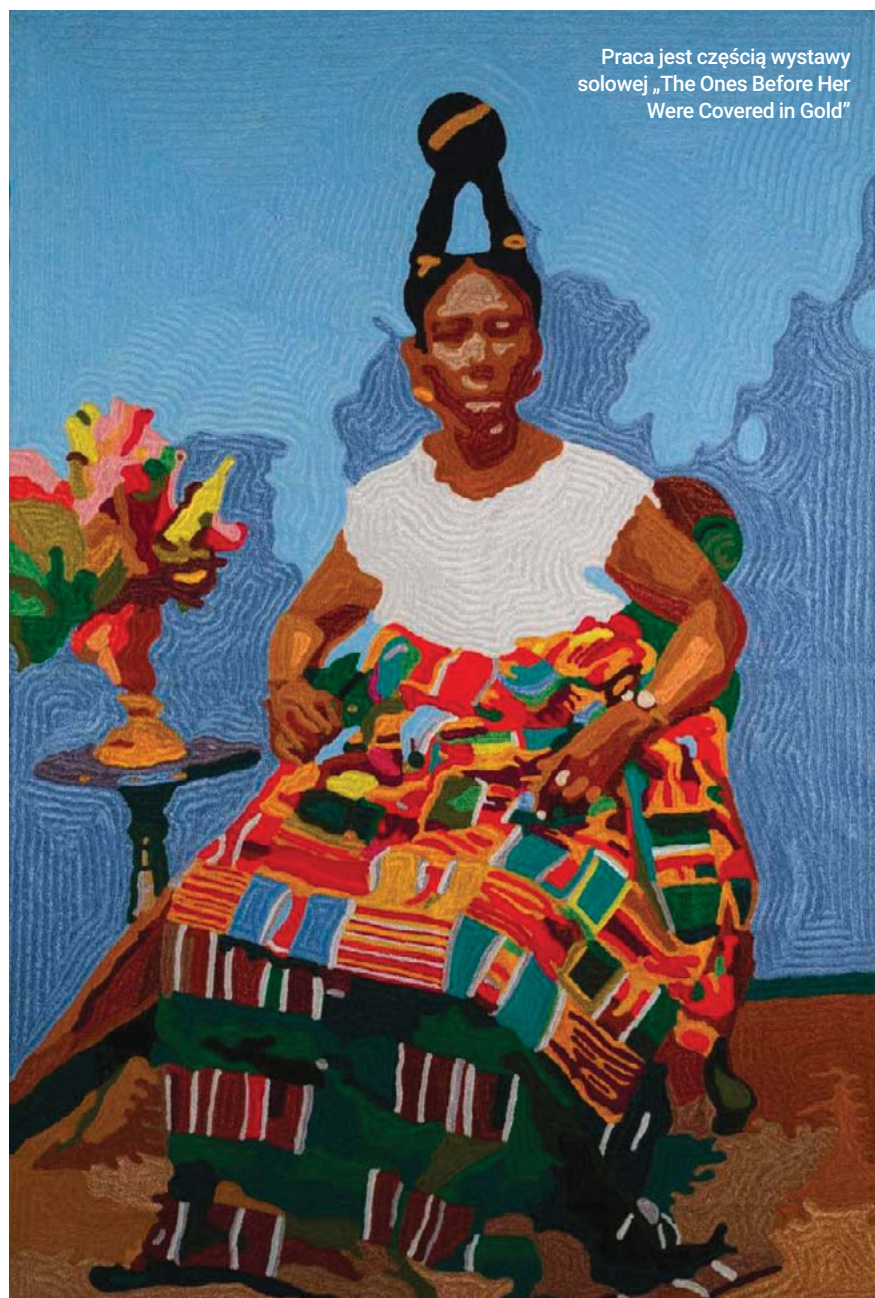
kresie projektowania odzieży i tekstyliów
na Michigan State Univeristy w 2017 roku,
a następnie tytuł magistra sztuk pięknych
w zakresie fotografii i certyfikat programu
studiów afrykańskich na University of Wi-
sconsin – Madison w 2021 roku. Do Ghany
przyjeżdżała od czasu do czasu odwiedzać
dziadków i prowadzić research na temat
parasoli królewskich. Coraz bardziej wcią-
gała ją historia jej rodu, opowieści o wo-
dzach, społeczności wokół nich, kulturze
Aszanti. Jeszcze nie mieszkając na stałe
w Ghanie, założyła fundację Si Hene, której
celem jest zachowanie pamięci o tradycyj-
nej kulturze wodzów i rodów królewskich.

– Chcę pomóc ludziom poznać historię,
przenieść ich w przeszłość. Gdy przyjecha-
łam do Akry, odkryłam, że dostęp do archi-
wów w Europie i Stanach Zjednoczonych
jest stąd znacznie ograniczony. Tymczasem
ogrom zdjęć i rycin dotyczących Aszanti
został stąd wywieziony. Jako studentka na
amerykańskim uniwersytecie, posługują-
ca się amerykańskim adresem mailowym,
miałam dostęp do milionów dokumentów,
zapisów fotograficznych, wideo i dźwięko-
wych dotyczących historii Ghany. W Gha-
nie ten dostęp był dużo mniejszy. Czułam,
że to bardzo dziwne, i pragnęłam, by ludzie
mieli możliwość poznania naszej przeszło-
ści – tłumaczy mi Rita.

To było na początku pandemii. Insta-
gram przeżywał boom. – Siedzieliśmy za-
mknięci w domach i nie wiedzieliśmy, jak
będzie wyglądała przyszłość. Zauważyłam,
że w tym czasie powstało kilka profili do-
tyczających archiwalnych zdjęć – wspomina
Rita. – Zaczęłam publikować fotografie
związane z Aszanti, które znajdowałam
w zagranicznych archiwach. Nagle zaczęli
komentować je ludzie, którzy rozpozna-
wali na nich swoich przodków. „To mój
dziadek!” – pisał ktoś. „To nasza prababcia”
– pisał ktoś inny. Zaczęłam się zastanawiać,
czy mam prawo to robić, bo choć dla jed-
nych to dokument, zwykła fotografia, to
dla innych było to dziedzictwo ich rodzi-
ny. Czy prezentowałam ich spuściznę we
właściwy sposób?

Szybko okazało się, że wokół Si Hene
i strony na Instagramie utworzyła się spo-
łeczność. Rita podjęła wtedy współpracę
z organizacjami i fundacjami zajmującymi
się restytucją i w sposób kluczowy przyczy-
niła się do odzyskania wielu dzieł kultury
Aszanti. – Pytaliśmy, czym jest restytucja
dla Afryki. Co to oznacza dla nas, że te ar-
tefakty, które zostały zagrabione, wrócą
do kraju – mówi Rita.

– Wiele prac, które tu widzisz, opartych
zostało na czarno-białych zdjęciach. Wy-
korzystałam AI, by nadać im kolor – Rita
wskazuje na gobelin, który przedstawia
spotkanie wodza Aszanti z Brytyjczyka-
mi w 1873 roku. – Oficjalna historia głosi,
że Brytyjczycy dominowali nad Aszanti,
tymczasem, gdy przyjrzyś się temu ob-





„Assembly of the People”
(Zgromadzenie Ludowe)

Zaczęłam publikować zdjęcia związane z Aszanti, które znajdowałam w zagranicznych archiwach. „To mój dziadek!” – pisał ktoś.

„To nasza prababcia” – pisał ktoś inny

razowi, zobaczysz, że wódz przemawia, a Brytyjczycy go słuchają. To wokół niego roztacza się aura władzy. Na obrazie dominują kolory czerwony i czarny – tradycyjne kolory władzy.

Inny obraz przedstawia zgromadzenie wokół wodza, który jest otoczony przez lingwistów – ludzi mających za zadanie przekazywanie spraw od petentów. Z wodzem nie dało się porozmawiać wprost – sprawę przedstawiało się pośrednikowi, który następnie przedstawiał ją wodzowi i wracał z odpowiedzią. Rita na swoim gobelinie odtwarza całą tę społeczność, kolorowe stroje i parasole – choć z daleka obraz wygląda jak abstrakcja, z bliska widzimy, że przedstawia zgromadzenie i że stworzenie go wymagało wielu godzin haftowania.

ODBUDOWAĆ WIĘŻ

Rita Mawuena Benissan jest jedną z artystek z Ghany, których prace znalazły się w zeszłym roku na aukcji Top Charity, organizowanej przez Omenaa Art Foundation i fundację Rafała Brzoski. To naj-

wieksza tego typu aukcja charytatywna w Europie – w 2025 roku udało się zebrać 60 milionów złotych, z których 30 procent trafiło do Konsorcjum Filantropijnego, dystrybuującego granty do współpracujących fundacji z całego świata, a pozostałe środki wsparły polskie domy dziecka i budowę ośrodka pomocy dla dzieci ulicy w Ghanie.

Na prace Rity Omenaa Mensah trafiła dzięki Gallerii 1957. Gdy zaczęła podróżować do Ghany, by odkryć swoją ghańską część tożsamości ze strony ojca, trafiła do tej galerii, założonej w 2016 roku i prowadzonej przez Marwana Zakhema, stworzonej, aby promować obecność Ghany i Afryki Zachodniej na scenie artystycznej. To Marwan Zakhem stał się przewodnikiem po świecie sztuki dla Omeny Mensah, która szybko przeszła od zachwyty do działania – założyła Omenaa Art Foundation, której celem jest promowanie sztuki afrykańskiej w Polsce i Europie (dzięki jej pomocy finansowej mogliśmy ostatnio oglądać dzieło wspomnianego Ibrahima Mahamy w Zachęcie na wystawie „O czym wspólnie marzymy? Globalne związki – porzucone przyjaźnie”).

Marzeniem Omeny jest wskrzeszenie bliższych więzi między Polską a Ghaną – kulturalnych i ekonomicznych. Przypomina, że w latach 70. sojusz Polski z krajami afrykańskimi był znacznie mocniejszy; w ramach wymiany studenckiej przyjechał wtedy z Ghany jej ojciec, by w Polsce studiować medycynę.

W grudniu w Warszawie Mensah otworzyła galerię Phenomenaa, w której oglądać i kupować można sztukę artystów z Afryki. Sama Mensah zasiada obecnie w Africa Acquisitions Committee przy Tate Modern – organie doradczym, odpowiedzialnym za rozwój kolekcji sztuki afrykańskiej. Jest też w radzie Yaa Asantewaa Art Prize dla artystek z Ghany, która przyznaje roczne stypendia utalentowanym artystkom na początku drogi artystycznej i wzmacnia głos kobiet w sztuce – rzecz pilna, bo nadal kobietom trudniej się przebić. Yaa Asantewaa, której imię nosi nagroda, to wspomniana na początku tekstu królowa, bojownicza, liderka buntu Aszanti przeciw brytyjskiemu kolonializmowi. ▲

A man with a beard and glasses, wearing a black suit and white sneakers, is sitting on a white pedestal. He is smiling and looking towards the camera. The background features ornate, light-colored wallpaper with a floral pattern. To the right, there is a white chair with a brown seat. The overall atmosphere is elegant and sophisticated.

HOLLYWOOD w Norwegii

Sentymen oznacza tęsknotę i przywiązanie do przeszłości,
a to może być niebezpieczne, bo uniemożliwia racjonalne
spojrzenie na to, co tu i teraz

Z JOACHIMEM TRIEREM, REŻYSEREM „WARTOŚCI SENTYMENTALNEJ”,
ROZMAWIA MARIOLA WIKTOR

Czym jest dla ciebie tytułowa „Wartość sentymalna”? – Wspomnieniem, które budzi silne emocje – pozytywne, ale i takie, które wiążą się także z bolesnymi doświadczeniami.

Dla mnie to pamięć pozytywnych emocji, zaklęta w starych przedmiotach, fotografiach, meblach, domach.

– Sentyment oznacza tęsknotę i przywiązywanie do przeszłości, a to może być niebezpieczne, bo uniemożliwia racjonalne spojrzenie na to, co tu i teraz. Jest we mnie lęk przed podejmowaniem decyzji opartych wyłącznie na uczuciach zamiast na racjonalnej analizie, ale czasem trzeba podjąć takie ryzyko, przepracować trudne przeżycia, nie wypierać ich, po to, by pójść dalej.

Sugerujesz, że mamy w filmie do czytania z wątkami autobiograficznymi, z traumami z przeszłości? Pytam, bo jeden z bohaterów filmu – Gustav Borg grany przez Stellana Skarsgård – jest tak jak ty reżyserem filmowym i ojcem.

– Ja w przeciwieństwie do Gustava nigdy nie porzuciłem mojej rodziny. Zaczęłem pisać ten scenariusz z perspektywy córek bohatera, a potem starałem się uczłowieczyć Gustava, który pochodzi z zupełnie innego pokolenia. Jest częścią kina lat 80. i 90. Ale masz rację, może ćwiczę swoje lęki przed tym, jak to jest zbliżyć się do końca kariery reżyserskiej?

Teraz to kokietujesz. Jesteś jeszcze na taką perspektywę za młody.

– Skończyłem pięćdziesiątkę, robię filmy średnio raz na cztery lata. Jestem więc raczej bliżej schyłku niż początków mojej kariery, o ile tak tę moją drogę można nazwać. Właśnie dlatego lubię westerny – wiele z nich opowiada o końcu pewnej epoki.

Joachim Trier

– duńsko-norweski reżyser i scenarzysta. Nominowany m.in. do Oscara, Złotych Globów czy BAFTA. „Wartość sentymalna” została nagrodzona Grand Prix na festiwalu w Cannes, zdobyła też dziewięć nominacji do Oscara

Ludzie ze starszego pokolenia powoli odchodzą od naszej branży i pewnego dnia przyjdzie kolej na mnie. Przy każdym filmie mam z tyłu głowy małego demona, który mówi mi, że to już ostatni. Nigdy nie czujesz się bezpieczny. Robienie filmu to zawsze przechodzenie przez mały kryzys. Pamiętam, jak czytałem kiedyś wywiad z Philipem Rothem, który powiedział, że z każdą nową książką kolejna wydaje się niemożliwa. Było to dla mnie bardzo... pocieszające

Jak wiele osobistych doświadczeń wpisałeś w postać Gustava?

– Wierzę, że jestem inny niż Gustav, bo to inne pokolenie. Stellan też zagrał faceta, który jest zupełnie inny od niego. Stellan to człowiek bardzo otwarty, ciekawy innych, ciepły, serdeczny. Stoi w filmie na czele rodziny, która częściowo jest podobna do mojej w tym sensie, że też jest artystyczna. Wyzwaniem było, by zachować równowagę między tym, co prywatne, a tym, co na ekranie. Jest w tym podświadoma kontrola, manipulacja, bo jako reżyser jestem w uprzywilejowanej sytuacji. Moje reakcje rzutują na postacie w filmie, muszę być bardziej otwarty, uważny, muszę słuchać i próbować zrozumieć innych. To jest klucz.

Praca reżysera mocno odbija się na życiu rodzinnym bohatera. Gustav opuścił żonę i córeczki. Po latach wraca do rodzinnego domu Borgów na pogrzeb żony i z zamiarem pojednania się z dorosłymi już córkami. Norze, najstarszej z nich, proponuje rolę w swoim nowym filmie.

– „Wartość sentymalna” opowiada w gruncie rzeczy o ojcu, który przeżył traumę w dzieciństwie. Jego matka powiesiła się, gdy miał zaledwie siedem lat. Dorosły Gustav zawiódł jako ojciec i nie wie, jak się porozumieć ze swoją rodziną. Może jest po prostu lepszym artystą niż ojcem? Swoje emocje próbuje przekazać różnymi sposobami wyrazu, głównie filmowymi.

Dlaczego nie potrafi rozmawiać z córkami o tym, co czuje?

– Unika emocji, co utrudnia życie jego córkom, ale przynajmniej potrafi napisać scenariusz. To jest sedno tej historii. Na począt-

ku myślimy, że jest dupkiem, sądzimy, że próbuje skorzystać ze sławy Nory. Trochę uogólniam, ale Gustav Borg i inni mężczyźni z jego pokolenia nie byli wychowywani w takim emocjonalnym, czułym języku, jakiego dziś nie wstydzą się młodszy mężczyźni.

Myślę, że ludzie, którzy zaprzeczają emocjom, pozują na twardzieli, dokonują okropnych wyborów. Gustav – narcystyczny artysta, niedbający o potrzeby innych, tylko o własne aspiracje, po latach posuchy w reżyserskiej karierze pisze scenariusz o swojej matce i chce, żeby zagrała ją córka.

Cierpienie jest dla Gustava w pewnym sensie siłą napędową, ale to nie on cierpi, tylko sprawia, że cierpią ludzie wokół niego. Zdaje sobie z tego sprawę?

– Nie wierzę, że robi to celowo, to raczej efekt jego wad i niepowodzeń. W swojej sztuce jest szczery i zaangażowany emocjonalnie, dlatego Agnes (Inga Ibsdotter Lilleaas), młodsza córka, która zagrała w jednym z jego filmów jako dziecko, miała tak ambiwalentne doświadczenia pracy z ojcem. Czuła się przez niego bardzo „widziana”, a jednocześnie rozumiała, że jego uwaga była raczej wyrazem profesjonalizmu niż ludzkim odruchem.

Porozmawiajmy o starszej córce – Norze. Jej postać także ma autodestrukcyjny charakter.

– To prawda. Renate Reinsve to aktorskie objawienie. Zagrała epizod w moim filmie „Oslo, 31 sierpnia”, ale rozbłysła w „Najgorszym człowieku na świecie”, za który odebrała Złotą Palmę w Cannes i później Europejską Nagrodę Filmową dla najlepszej aktorki. Wiedziałem, że uniesie postać Nory i będzie godną partnerką dla Stellana. Nora jest w „Wartości sentymalnej” aktorką teatralną i serialową. Na przekór ojcu, którego teatr i serialne nigdy nie interesowały. O ile jednak sztuka wymagająca przekraczania własnych granic może być drogą do odkrywania siebie, o tyle dla Nory jest to raczej przestrzeń do ukrywania tego, kim jest. Dla niej przeżywanie innych żyć na scenie jest szansą na nabranie dystansu do siebie, do własnego cierpienia i samotności, których nie chce i nie umie wyrazić. »



Myszę, że ludzie, którzy zaprzeczają emocjom, pozują na twardzieli,
dokonują okropnych wyborów

Wykorzystuje sztukę, aby zrekompenso-
wać sobie brak poczucia własnej wartości.

Nora i Gustav są w zasadzie bardzo podobni do siebie.

– Nora jest podobna do ojca w tym, że ich twórcze życie, ich praca to ich tożsamość. Sztuka pozostaje zasłoną, za którą się chowają. Staralem się pokazać autodestrukcyjny charakter tych dwojga, skrywających się za ścianami domu i rzucających sobie nieśmiało spojrzenia, unikających realnej konfrontacji z emocjami, które od lat pozostają w nich zduszone. Wbrew pozorom sztuka sama w sobie nie ma wyzwolenieczego charakteru, a pot pozostawiony na deskach teatru nie rozwiązuje magicznie wszystkich problemów. „Wartość sentymalna” to odpowiedź na zalewające kino filmowe terapie. Pięknie sprzedawane w marketingowych sloganach, lecz ile w nich rzeczywistego przepracowania bólu, a ile komercyjnej eksploatacji traumy, którą często dany artysta przywozi w sercu z rodzinnego domu?

Czy Nora i Gustav mają szansę na prawdziwe spotkanie i pojednanie?

– Tylko na gruncie sztuki, ponieważ to jest ta przestrzeń, która, choć uprawiana na inne sposoby, ich łączy. Terapeutyczny aspekt ich pracy może pomóc w przepracowaniu ran i odbudowaniu relacji.

Stos gęsto zapisanych kartek, który Nora ma przed oczami, to wielka szansa na ich pojednanie. Pytałaś wcześniej o moją definicję wartości sentymentalnej. Chcę wierzyć, że ten scenariusz po latach zyska dla Nory właśnie taką wielką wartość. Będzie symbolem ich skomplikowanej relacji.

Polaryzacja, gniew i macyzm nie pozwalają im pójść do przodu. Czy w sytuacji, kiedy na poziomie osobistym trudno znaleźć porozumienie, to właśnie sztuka może być tym językiem, który pozwoli nawiązać dialog i przynieść odrobinę ukojenia? Jestem pewien, że tak.

Na początku towarzyszymy siostrze, szczególnie Norze, później głównym bohaterem staje się Gustav, potem Agnes i znowu Nora.

– Staraliśmy się stworzyć bardzo melodyjną i symfoniczną strukturę, która jest czymś więcej niż tylko narracyjną fabułą. Ważniejszy jest punkt widzenia bohaterów, ich sposób przeżywania filmu. Doskonale zrozumiała to Hania Rani, która napisała ścieżkę dźwiękową do naszego filmu. Kocham jej muzykę i umiejętność kreowania tonalności.

W „Wartości sentymentalnej” jest wzruszający moment, w którym Gustav udaje się do swojego starego przyjaciela, operatora filmowego, i wspomi-

nają filmy, które nakręcili kilkadziesiąt lat wcześniej. Żyją w innej epoce, ale sztuka, którą stworzyli, zachowała się w nienaruszonym stanie.

– Film jest formą sztuki pamięci, więc upływ czasu i śmiertelność nie wchodzi w grę.

Jestem filmowcem w trzecim pokoleniu. To dla mnie łatwiejsze niż pisanie czy robienie czegośkolwiek innego. Mój ojciec – Jacob Trier – był inżynierem dźwięku przy „The Pinchcliffe Grand Prix”, norweskim filmie animowanym z 1975 roku, i kilku innych obrazach. Mój dziadek Erik Løchen był muzykiem jazzowym i filmowcem eksperymentalnym, którego obraz „Jakten” znalazł się w oficjalnej selekcji Festiwalu Filmowego w Cannes w 1960 roku.

„Wartość sentymalna” otrzymała Grand Prix na festiwalu w Cannes i jest norweskim kandydatem do Oscara. Nie kusi cię, jak wielu skandynawskich reżyserów i aktorów, praca w Hollywood?

– Gdyby można tam było realizować kino, które jest pomiędzy mainstreamem i eksperymentem, to tak (*śmiech*). W Norwegii udało mi się spełnić to marzenie. Odnoszę sukcesy międzynarodowe, mam fanów na całym świecie, pracując nad lokalnymi produkcjami o uniwersalnych przesłaniach. No i najważniejsze – kontroluję cały proces tworzenia kina. Mam Hollywood w Norwegii! ▲



FILM

HOME (NOT SO) SWEET HOME

Skarsgård to nazwisko, które tej zimy odmieniac będziemy przez wszystkie przypadki. Ojciec rodu, wybitny szwedzki aktor Stellan, zagrał bowiem fenomenalną rolę w genialnym filmie o rodzinie, miłości, wybaczeniu i kinie, a jeden z jego synów – Alexander... to już sprawdźcie niżej.

Wracając do Stellana – w „Wartości sentymentalnej” wciela się w reżysera Gustava Borga, który po latach wraca do Oslo, by odzyskać rodzinny dom. Mieszkała w nim jego była żona z córkami, które porzucił i ruszył w świat kręcić filmy i pić. Teraz żona nie żyje, a jedna z córek – aktorka Nora (Renate Reinsve) – nie potrafi mu wybaczyć. Druga – historyczka Agnes (Inga Ibsdotter Lilleaas) – jest bardziej wyrozumiała, ale też po prostu szczęśliwsza.

Gdy Gustav w geście pojednania proponuje Norze główną rolę w filmie na podstawie rodzinnej historii, ta, podejrzewając, że ojciec chce tym filmem wrócić na salony, odrzuca ofertę. Urażony Gustav obsadza więc młodą hollywoodzką gwiazdę (Elle Fanning). Czy jego intencje na pewno nie są czyste? I jaką rolę odgrywa w tej historii piękny, drewniany dom? Koniecznie zobaczcie w najlepszym jak dotąd filmie 2026 roku.

„Wartość sentymentalna”, reż. Joachim Trier, w kinach od 27 lutego.

Rozmowa z reżyserem na str. 102



FILM

Heathcliff i Cathy
w rytmie Charli xcx

To jedna z największych filmowych niewiadomych, trzymana do końca (a więc także do wysyłki tego numeru) w tajemnicy przed dziennikarzami ekranizacja „Wichrowych wzgórz”. A raczej, jak mówi reżyserka Emerald Fennell – jej wersja. Z parą Australijczyków: Margot Robbie jako Cathy i Jacobem Elordim jako Heathcliffem, w kostiumach, które wywołały palpitacje serca historyczek, z plakatem naśladującym ten z „Przemiętło z wiatrem” i w rytmie specjalnie napisanych piosenek Charli xcx. Czy ta wersja opowieści o burzliwej miłości na wrzosowiskach Yorkshire to hit czy kit?

„Wichrowe wzgórza”, reż. Emerald Fennell, w kinach od 14 lutego



FILM

Poddaj się miłości

Takie rozkosznie dwuznaczne hasło widnieje na plakacie filmu o relacji nieśmiałego, mieszkającego wciąż z rodzicami parkingowego Colina (Harry Melling) z zabójczo przystojnym członkiem motocyklowego gangu Rayem (Alexander Skarsgård) i relacji BDSM, która wprawia kochających rodziców Colina w zdumienie. Ale nie tylko ich. To komedia romantyczna, ale humor w niej jest czarny jak skórzany motocyklowy strój Raya.

„Pillion”, reż. Harry Lighton, w kinach od 20 lutego



SERIAL

„Bridgertonowie”
pod schodami

Nieoczekiwanie, w czwartym sezonie kiczowaty serial o miłosnych i erotycznych perypetiach arystokratycznej rodziny z Londynu czasu regencji wkroczył w fazę opowieści o tych, bez których arystokraci nie potrafili nawet się ubrać. A wszystko za sprawą drugiego syna, Benedicta, który na balu maskowym zakochuje się w tajemniczej Damie w Srebrze. Nie zdaje sobie sprawy, że to pokojówka, która postanowiła na jedną noc zamienić się w Kopciuszka.

„Bridgertonowie”, sezon 4., część druga w Netflixie od 26 lutego



KONCERT

ELEGANCJA I DRAMATURGIA

W ywodząca się z Londynu żeńska kapela The Last Dinner Party zdobyła międzynarodową popularność, kiedy w kwietniu 2023 r. wypuściła singiel „Nothing Matters”, a niecały rok później debiutancką płytę „Prelude to Ecstasy”. Dziewczyny rozgościły się na brytyjskich listach przebojów, zostały też wyróżnione tytułem Rising Star, czyli „wschodzących gwiazd”, przez kapitułę Brit Awards i wygrały prestiżowy plebiscyt BBC Sound of... 2024, podążając śladami takich gwiazd, jak np. Adele, Sam Smith czy Ellie Goulding. Supportowały The Rolling Stones, Florence + The Machine, Benee i Hoziera i w grudniu 2024 r. po raz pierwszy wystąpiły w Polsce. Pod koniec ubiegłego roku wydały drugą płytę – „From The Pyre”, która udowodniła, że nie są tylko sezonową modą, ale zespołem, z którym trzeba się liczyć. Ich muzykę określa się czasami jako art rock albo barokowy pop ze względu na pewną teatralność, bogatą aranżację i nieco eksperymentalny charakter. Połączenie subtelnej żeńskiej wokalu z rockową intensywnością piosenek brzmi świeżo i intrygująco, podobnie jak to, że The Last Dinner Party umiejętnie balansuje na granicy elegancji i dramatyzmu. Jak to brzmi na żywo, będzie się można przekonać w lutym na warszawskim Torwarze.

The Last Dinner Party, 20 lutego, COS Torwar, Warszawa



PŁYTA

Tom Smith solo



Tom Smith znany jest głównie jako wokalista i gitarzysta indierockowego zespołu Editors, który słynie z mrocznych,

postpunkowych aranżacji i industrialnego, elektronicznego brzmienia. Przez ponad dwie dekady istnienia i ewolucji Editors Smith dryfował też w stronę akustycznych projektów. W 2011 roku, razem z Andym Burrowsem znanym m.in. z Razorlight, stworzył duet Smith & Burrows, pod szyldem którego wydali dwie płyty, a pod koniec ubiegłego roku Smith zdecydował się na solowy debiut – „There Is Nothing In The Dark That Isn't There In The Light”. To dziesięć refleksyjnych, pełnych nadziei piosenek opartych na akustycznej gitarze. Tom ogłosił też trasę koncertową po Europie. 23 marca artysta wystąpi na scenie warszawskiego klubu Palladium.

Tom Smith „There Is Nothing In The Dark That Isn't There In The Light”

KONCERT

Powrót ulubienicy



Jak bardzo kochany jest w Polsce zespół Florence + The Machine wie każdy, kto trafił choćby na jeden ich

koncert w naszym kraju. Florence Welch podczas tras koncertowych nie omija raczej Polski i nie inaczej jest tym razem. Na początku marca zobaczymy ją z zespołem w Krakowie, gdzie będzie promowała wydany pod koniec ubiegłego roku album „Everybody Scream”. Tradycyjnie już to płyta, która powinna sprawdzić się idealnie podczas występów na żywo. Choć powstała pod wpływem trudnych przeżyć, a Welch mierzy się na niej m.in. ze stratą ciąży czy skomplikowaną miłością, robi to w charakterystycznym dla siebie stylu. Jest mocno, głośno i bardzo energetycznie.

Florence + The Machine, „Everybody Scream Tour 2026”, 7 marca, Tauron Arena, Kraków

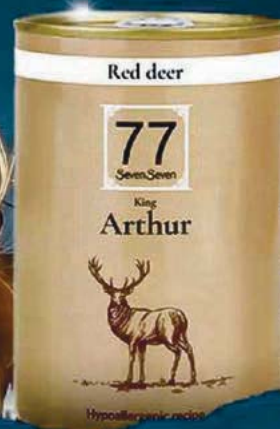


Czy Twój pies przetrwałby zimę w V wieku?

*Kiedy psy służyły królom, nie znały chemii
ale znały siłę mięsa.*

W V wieku celtycki Król Artur prowadził swoich
rycerzy do walki, po bitwach gromadził ich przy
Okrągłym Stole - także tych czworonożnych.
Ich siła i zdrowie nie były dziełem przypadku.

Oto legendarna receptura Króla Artura, która
wzmacnia serce, odporność i siły witalne.
Dziś dostępna w formie uczy z jeleniny.



www.77seven-seven.pl





MARCIN WICHA

„Proste rzeczy”

Ze wszystkich form prasowych felieton jest tą najbardziej osobistą i – wbrew temu, co myśli wielu czytelników – najtrudniejszą. Żeby napisać dobry felieton, trzeba mieć nie tylko wiedzę o świecie, umiejętność analizowania spraw, literacki język, ale przede wszystkim osobowość. Osobowość to jest unikatowy sposób reagowania na świat. Marcin Wicha ją miał, a formę felietonu – zwięzłą, błyskotliwą – doprowadził do perfekcji.

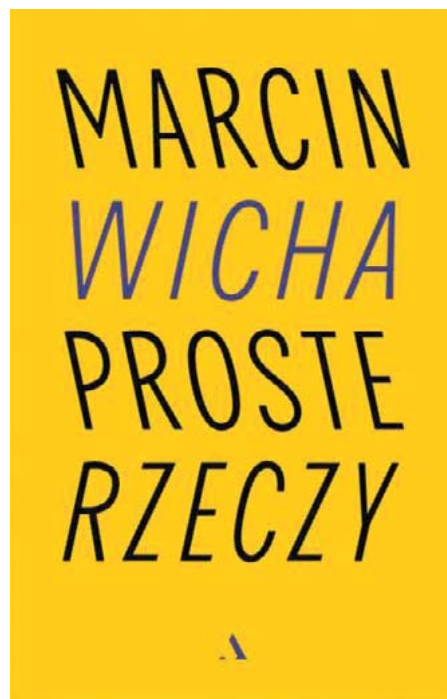
To, że zmarł przedwcześnie, jest dla jego czytelników źródłem wielkiego żalu. Wicha miał umiejętność pisanie o rzeczach trudnych, w sposób niezwykle prosty i jednocześnie głęboki. Nigdy nie miało się wrażenia, że się wymądrza, lecz jedynie, że jest mądry.

Felietony „Proste rzeczy” zaczął pisać w 2015 roku, w „Magazynie Świątecznym” „Gazety Wyborczej”, na zaproszenie redaktorki Katarzyny Pawłowskiej, którą zachwyciła jego książka „Jak przestałem kochać desing” i która uznała, że jego teksty znakomicie zagrają w rubryce „Życie i styl”. I miała rację, bo Wicha podejmował kwestie związane z desingiem, z projektowaniem (rozumianym bardzo szeroko), ale jednocześnie pisał o życiu.

Na przykład w felietonie o brzydocie Warszawy, która tak widoczna jest w miesiącach zimowych, a którą na szczęście łaskawie maskują młode liście, z nadjeściem wiosny.

W tym kontekście walka władz stolicy z drzewami jest zupełnie niezrozumiała. Dla tych, co tęsknią za Wichą – lektura obowiązkowa. I dla wszystkich, którzy tęsknią za prostą życiową mądrością i głębokim namysłem w sferze publicznej.

Wydawnictwo Agora



MAGGIE SHIPSTEAD

„Kowbojskie tango”



„Kowbojskie tango” amerykańskiej pisarki Maggie Shipstead, autorki m.in. powieści „Wielki krąg” (o której Katarzyna Wężyk na łamach „Gazety Wyborczej” pisała, że jest książką nieodkładalną), nominowanej do Nagrody Bookera, to zbiór dziesięciu opowiadań napisanych w ciągu ostatnich dziesięciu lat. Shipstead reprezentuje nurt pisarski, który nie stawia na

eksplorację własnej biografii, lecz celebrowanie potęgę wyobraźni – pisarka ma moc stwarzania światów i zamieszkujących je postaci i dawania im przygód, czasami zupełnie niezwykłych. Shipstead korzysta ze swojej bogatej wyobraźni z wielką swadą – raz jesteśmy w Los Angeles, raz w katakumbach w Paryżu, raz w rumuńskich górach, raz na ranczo na Dzikim Zachodzie, i nic nie powstrzyma jej przed rzuceniem swoich bohaterów i bohatererek na daleki od cywilizacji atol. Jej bohaterką może zostać kowbojka, aktorka, która jest ofiarą dziwacznej sekty, mężczyzna, który uwierzył w kłamstwo swojej matki, czy inny mężczyzna, który likwiduje dom po śmierci ojca. Jeśli coś łączy tych bohaterów, to uwikłanie w pożądanie. Choć zdarzenia, w których uczestniczą, są często niezwykle, to najważniejsze są ich uczucia – często rozczarowanie, świadomość popełnionych błędów, która przychodzi za późno, poczucie, że zawiedli kogoś lub siebie, goniąc za jakimś marzeniem.

Przekład Justyn Hunia, wydawnictwo Znak

SYLWIA CHUTNIK

„Pobite gary”



„Chutnik jest klirówką i ma obowiązki klirów!” – ogłaszają wydawczynie z mikrowydawnictwa Girls and Queers to the Front. Sylwia Chutnik jest punkówką w swojej poezji – nie sie ją bunt wobec zastanego porządku. „Teraz chodzimy po zewnętrznej stronie gzymsu/ Z uśmiechem na ustach/ I odbezpieczonym pistoletem” – pisze. W „Pobitych garach”

jest miejsce na łzy po rozstaniu z ukochaną osobą, które rozmazuje maszkę na policzku, na śmiech z dyskryminacji (w „Wierszu o równouprawnieniu” podmiotka liryczna prawie sika za śmiechu, gdy znajomy relacjonuje jej skład jury pewnej nagrody, w którego skład wchodzi sami mężczyźni), zaangażowanie polityczne (wysztytowanie ministra, który łka, że ktoś pomalował ścianę muzeum, w ramach protestu, bo już nie wiedział, jak żyć), demonstracje na ulicach, rozmowy z dziadkami i babciami, rozważania o tożsamości. Są „powiatowe lesbijki”, są „przezięte cioty” i „naburmuszone kliry”. Jest miejsce na odnotowanie stanów obłędu, przeglądanie rolek, żeby nie pisać wierszy, jest gniew za brak szacunku do ciała, jest przeżywanie wstydu, syndromu oszustki. Jest też miejsce na zachwyty. „Życioholiczka” – pisze Chutnik o swojej bohaterce (o sobie? – tak sędzę) w wierszu „Queer and tired”. To opowieść o dziewczynach, które potrafią się modlić o coś, ale ręce składają nie jak do modlitwy, lecz zaciskają w pięść.

Wyd. Girls and Queers to the Front



FUNDACJA
Dr Clown

Czekamy na Twoją pomoc

Pobyt w szpitalu to dla dzieci **ból, samotność i lęk** przed zabiegami. Doktorzy Clowni przynoszą małym pacjentom **rozmowę, uśmiech i radość**. 450 wolontariuszy Fundacji Dr Clown odwiedza rocznie 40 000 pacjentów zmieniając smutną rzeczywistość w ponad 100 szpitalach w całej Polsce.

Od Ciebie zależy czy dotrą do większej liczby chorych dzieci.

Pomóż

Przekaż 1,5% podatku

KRS 0000024181

Korzystasz z pomocy księgowej lub doradcy podatkowego? Poproś o przekazanie 1,5% swojego podatku Fundacji Dr Clown. Jeśli rozliczenie zostało już wysłane, możesz poprosić o złożenie korekty z naszym numerem KRS w terminie do 30 maja. Rozliczasz się za pomocą platformy Twój e-PIT? Zaloguj się, kliknij „Wybierz organizację” i wskaż Fundację Dr Clown.



drclown.pl



WARSZAWA

ŚREDNIOWIECZNA POLSZCZYŻNA

Sto lat temu, na mocy traktatu ryskiego, do kraju wrócili Kazania świętokrzyskie – najstarszy tekst literacki w języku polskim. Zostały spisane na pergaminie – zapewne przez benedyktyńskich mnichów, w pierwszej połowie czternastego wieku. Po kilkudziesięciu latach sfatygowany rękopis został pocięty na paski i użyty jako „zgiętki” (wzmocnienie szycia) innej książki. Po powstaniu listopadowym tom trafił do Carskiej Biblioteki Publicznej w Petersburgu. Tam w 1890 roku bezcenny zabytek odkrył Aleksander Brückner. Tytuł wystawy pochodzi właśnie z tego tekstu. „Poselkini” to nie nachalny współczesny feminatyw, lecz przekład łacińskiego słowa „ancilla”, które współcześnie tłumaczy się jako „służebnica pańska”. W średniowiecznej polszczyźnie całkiem naturalne były słowa takie jak „walecznica” czy „wozatorka”; z kolei „przedziatkini” to określenie kobiety bezdziejnej. Wystawa przybliża średniowieczny język: kształtowały go magia i religijna bojaźń; bywał poetycki, dosadny i czuły. Religijne manuskrypty nierzadko zamkają kolofony (osobiste wyznania skrybów), a na marginesach rysowano zwierzęta czy monstra. Ku przestrodze: szesnastowieczny Kodeks Dzikowski ostrzegał przed przeklinaniem. Zalecał, by człowiek, który za „nieczystość i skradkę mowy ku swaru lud przywodzi”, został „od dobrych ludzi” oddalony. **„Jam poselkini jego». Język i emocje polskiego średniowiecza”, Pałac Rzeczypospolitej w Warszawie, do 31 maja**



ŁÓDŹ

Łódzianki przecierały szlaki

Łódzianki to nie tylko włóknarki. Stąd pochodziła Zofia Hertz, pierwsza polska notariuszka, później współtwórczyni paryskiej „Kultury”. Tutaj Zofia Pinczewska prowadziła pierwszą w Polsce publiczną poradnię świadomego macierzyństwa. W Łodzi awangardową sztukę tworzyła Katarzyna Kobro. Od niedawna na nowo odkrywane są malarstwo i rysunki Ester Karp. Helena Bohle-Szacka była pionierką powojennej mody. Lena Kowalewicz-Wegner pokazywała, jak awangardowe wzornictwo wykorzystać w biżuterii: nawet tej z najskromniejszych materiałów. **„Łódzianki-Inicjatorki”, Muzeum Miasta Łodzi, do 31 maja**



OPOLE

Spokój Carla

W miejscowości Pokój na Opolszczyźnie nie ma już Pałacu i niewiele zachowało się śladów po mieście-ogrodzie Carla Christiana Erdmanna z oleśnickiej dynastii Wirtembergów. W 1748 roku książę założył tu zwierzyńiec na planie ośmioramienną gwiazdę i nazwał go „Carlsruhe” – spokój Carla. Urządzono tu parki francuski i angielski, pojawiły się rzeźby ogrodowe i fontanny, winnica i oranżeria. W 1945 roku Armia Czerwona spaliła pałac, a park został zdewastowany. Na wystawie zgromadzono przedmioty związane z historią tego miejsca. **„Książęcy Ogród Sztuk – w Pokoju Wirtembergów”, Muzeum Śląska Opolskiego, do 31 maja.**



WARSZAWA

Skrawki historii

Kolekcje bywają cenne, wyrafinowane, gromadzone systematycznie latami. Ale nierzadko zbierane przedmioty łączą tylko za myśł kolekcjonera, wspomnienia czy też związany z nimi sentyment. Na wystawie w Muzeum Warszawskiej Pragi znalazły się srebrna patera na owoce, skórzana śniadaniówka, klasery ze znaczkami, ale także zbiór plastikowych figurek. Towarzyszące im opowieści odsłaniają przed nami skrawki historii mieszkańców prawobrzeżnej Warszawy. **„Kolekcje. Bycie pośród rzeczy”, Muzeum Warszawskiej Pragi, do 5 lipca.**

FOT. PAWEŁ MORAWIEC/PALAC RZECZYPOSPOLITEJ W WARSZAWIE, MUZEUM MIASTA ŁÓDZI, MUZEUM ŚLĄSKA OPOLSKIEGO, FIGURKA „FESTREIGEN” (KOROWÓD) ZAPROJEKTOWANA W 1912 PRZEZ KARLA HIMMELSTOSSA DLA MANUFAKTURY ROSENTHAL, A. SULEJ/MUZEUM WARSZAWSKIEJ PRAGI (KLASER ZE ZNACZKAMI WYKONANY PRZEZ ANDRZEJA KUTRZEBSKIEGO, LATA 50.)



Wiemy, że codziennie masz na głowie tysiąc spraw. Niech przynajmniej w kuchni wszystko będzie na swoim miejscu. Wybierasz dziś, korzystasz przez lata. Postaw na systemy, które rozumieją Twój rytm dnia.

PEKA - dobrze poukładane!

Więcej pytań niż ODPOWIEDZI

Kiedy gasło światło, a moja córka zasypiała, szłam do malutkiej motelowej łazienki, zamykałam drzwi, piłam tanie wino i jadłam. Robiłam, co mogłam, żeby uciec od rzeczywistości

Z MARY BRONSTEIN, REŻYSERKĄ, ROZMAWIA JOANNA WRÓŻYŃSKA

Twój najnowszy film „Kopnęłabym cię, gdybym mogła” to historia Lindy, która opiekuje się chorą na tajemniczą chorobę córką i próbuje pogodzić to z pracą zawodową. Do tego trzeba dodać ciągle nieobecne gościa, niezbyt pomocnego terapeuty i zalany dom, z którego musi, przynajmniej na jakiś czas, się wyprowadzić. Podobno scenariusz tego filmu zainspirowało twoje własne życie?

– Załóżkę pomysłu faktycznie narodził się na podstawie mojego osobistego doświadczenia. Jestem matką, mam nastoletnią córkę, która gdy miała siedem lat, poważnie zachorowała. Mieszkaliśmy wtedy w Nowym Jorku. Mój mąż musiał tam zostać ze względu na pracę, a ja z córką byłam zmuszona przeprowadzić się na drugi koniec kraju do Kalifornii, gdzie miała być leczona. Przez osiem miesięcy mieszkaliśmy we dwie, jak współlokatorzy, w małym, obskurnym i naprawdę okropnym pokoju w motelu. Kiedy gasło światło, a moja córka zasypiała, szłam do malutkiej motelowej łazienki, zamykałam drzwi, zapalałam światło, piłam tanie wino i kompulsywnie jadłam. Robiłam, co mogłam, żeby uciec od rzeczywistości, choć niedosłownie, nie tak, jak robi to Linda grana przez Rose Byrne.

Chcę tu też jasno podkreślić, że nie robiłam jednak wszystkiego tego, co w filmie robi Linda. To nie jest film autobiograficzny w dosłownym sensie, choć emocjonal-

nie jest całkowicie prawdziwy. Przeżyłam wtedy egzystencjalny kryzys. Czułam, jak znikam, całkowicie pochłonięta zadaniem, którym było postawienie mojej córki na nogi i powrót do domu do Nowego Jorku. Przy czym, paradoksalnie, pojawił się u mnie jeszcze jeden, zupełnie inny poziom lęku, który polegał na świadomości, że ona wyzdrowieje i wróci do domu, a przecież ja przez ten cały czas, który spędzałyśmy razem, całkowicie się jej oddawałam. Bałam się tego, że już nie wiem, kim tak naprawdę jestem i co mam teraz robić. W tamtym czasie, w tamtym motelu zaczęłam pisać scenariusz, który później przerodził się w „Kopnęłabym cię, gdybym mogła”.

Bardzo mnie ten tytuł zaintrygował. Skąd wzięłaś na niego pomysł?

– To w gruncie rzeczy dziwna historia, bo wymyśliłam to hasło, mając 18 lat. Nie wiedziałam jeszcze wtedy, co oznacza ani do czego go użyję, ale je zapisałam. Żałuję, że nie mam już notesu, w którym to zanotowałam, ale na szczęście udało mi się je zapamiętać.

Kiedy pisałam scenariusz filmu, nie miałam tytułu i nagle pomyślałam: „O mój Boże! »Kopnęłabym cię, gdybym mogła«. Właśnie o to chodzi, tak ma się nazywać ten film”. Nie chcę wchodzić w jakieś metafizyczne rozważania, ale może właśnie dlatego to hasło przyszło mi do głowy tyle lat później, jest naprawdę niecodzienne.

W języku angielskim jest idiom „not have a leg to stand on” [dosł. „nie mieć nogi, żeby na niej stanąć”], co oznacza, że ktoś nie ma

żadnych podstaw ani argumentów na poparcie tego, co mówi. Zupełnie nic.

Podejrzewam, że gdyby Linda miała się jednak na czym podeprzeć, miała jakiś system wsparcia, to dużo lepiej radziłaby sobie i z chorobą córki, i z zalanym domem.

– Myślę, że nadal byłaby sfrustrowana i uważała, że życie jest w stosunku do niej nie fair, że to nie w porządku, że to wszystko przydarza się właśnie jej. I pewnie i tak próbowałaby kogoś kopnąć albo odrzucić. Ale rozumiem, do czego zmierzasz – i masz całkowitą rację – w filmie nie ma nikogo, kto by jej realnie pomógł. Otacza ją wiele osób, które formalnie są od tego, by jej pomagać, ale w rzeczywistości nikt tego nie robi. Nieobecność jej męża to też nie przypadek. Chodziło o to, żeby nie miała oparcia także w swoim partnerze. Przechodzi przez to wszystko właściwie sama. Nie jest wprawdzie – w dosłownym sensie – samotną matką, ale w tej konkretnej sytuacji, pod każdym istotnym względem jest tak, jakby nią była. Nikt jej nie słucha, ludzie zachowują się tak, jakby jej pomagali, lecz w rzeczywistości tego nie robią. A koniec końców nawet ona sama w żaden sposób sobie nie pomaga i w efekcie zostaje z niczym.

Aż nagle, niczym rycerz na białym koniu pojawia się jej mąż i wygląda na to, że wszystko zostaje ogarnięte w mgnieniu oka. Domyślam się, że celowo się»



Mary Bronstein

– amerykańska reżyserka, scenarzystka i aktorka. Zadebiutowała filmem „Yeast” (2008) współtworzoną z Gretą Gerwig. „Kopnęłabym cię, gdybym mogła” to jej drugi film, który trafi do polskich kin 20 lutego. Na zdjęciu Mary Bronstein i aktorka Rose Byrne

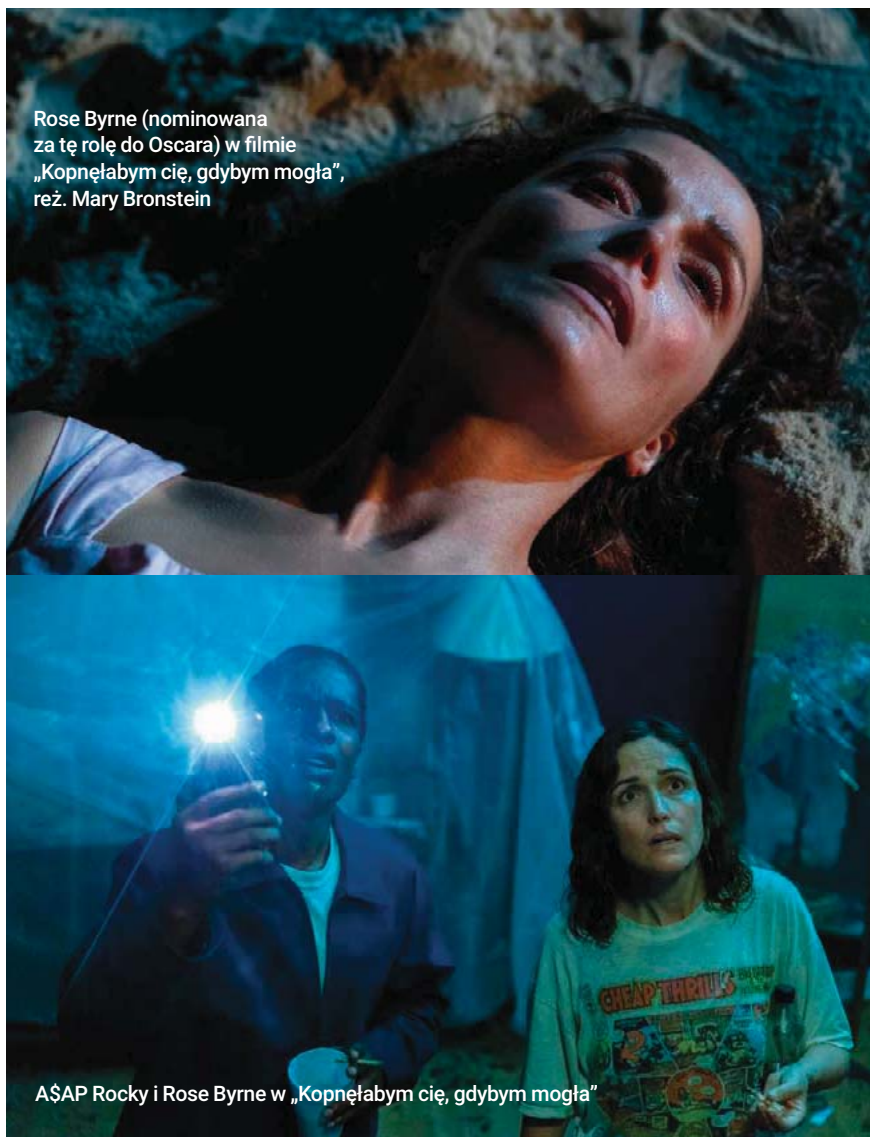
gnęłaś po ten stereotyp i trochę mi wstyd, bo przez chwilę zaczęłam się jednak zastanawiać, czy Linda trochę nie przesadzała.

– Doskonale to rozumiałaś. Chodziło mi o to stare kłamstwo o księciu z bajki, które nam się wmawia, a w które – moim zdaniem – mężczyźni często wierzą: że oto wpadną, uratują sytuację, sprawią, że wszystko będzie dobrze, że w gruncie rzeczy nie było aż tak źle i teraz już po wszystkim. No i czy nie powinnaś być wdzięczna?

Jest w filmie wspaniała kwestia, którą Christian Slater wypowiada w ten swój absolutnie niepowtarzalny sposób: „Tak, nie było naprawione, a teraz jest”. A przecież widzowie przeszli wraz z Lindą tę całą drogę, żeby zrozumieć, że to wcale nie było takie proste. Dla niej nie było. I nie mogło takie być.

A to, o czym mówisz – o przesadzie i rzeczywistości – jest czymś, z czym bardzo świadomie pracuję. Zostawiam tę przestrzeń otwartą, operuję surrealistycznym i eksperymentalnym językiem filmowym, w którym z premedytacją zadaję więcej pytań, niż udzielam odpowiedzi. Fascynuje mnie to, że każdy widz, który obejrzy ten film, zupełnie inaczej go interpretuje. Zdarzało się, że przychodzili do mnie ludzie w 100 proc. przekonani, że wszystko, co wydarza się w filmie, jest wytworem zaburzonej wyobraźni Lindy. Inni z kolei są równie mocno przekonani, że wszystko dzieje się naprawdę, a pomiędzy tymi skrajnościami jest oczywiście całe spektrum różnych innych reakcji. I myślę, że najpiękniejsze w tym jest to – i kradnę tu myśl jednemu z moich idoli, czyli Davidowi Lynchowi – że żadna interpretacja nie może być błędna. Z tego prostego powodu, że każda jest doświadczeniem konkretnego widza. Pracując nad tym filmem, starałam się budować tę niejednoznaczność tak, by nie była frustrująca, tylko pozostawiała wystarczająco dużo przestrzeni, aby każdy mógł przeżyć ten film na swój własny sposób.

Podczas oglądania twojego filmu narastały we mnie chyba wszystkie możliwe lęki. Taki był twój pomysł? Sprawić,



Rose Byrne (nominowana za tę rolę do Oscara) w filmie „Kopnęłabym cię, gdybym mogła”, reż. Mary Bronstein

A\$AP Rocky i Rose Byrne w „Kopnęłabym cię, gdybym mogła”

Robiłam, co mogłam, żeby uciec od rzeczywistości, choć niedosłownie, *nie tak, jak robi to Linda grana przez Rose Byrne*

żeby widzowie poczułi się choć trochę niekomfortowo?

– Tak! Uważam, że dyskomfort nie jest czymś złym ani strasznym. Oznacza, że doświadczasz czegoś, czego wcześniej nie znałeś, albo że musisz zastanowić się, jak odnaleźć w tym siebie. To nie jest opowieść, w której od razu wiadomo, gdzie jest twoje miejsce jako widza. To sprawa,

że odczuwasz niewygodę, to rodzi twój niepokój.

Oczywiście także język wizualny, którym się posługuję – zblżenia, środki filmowe, których używam – wszystko to ma na celu zbudowanie klaustrofobii, jakiej doświadcza Linda. I tego nie da się odczuć inaczej niż jako lęk. Chodziło o to, żeby widz mógł poczuć to, co ona. ▲

STREBOXAR[®] Se+

POCZUJ RÓWNOWAGĘ¹ I JASNOŚĆ UMYSŁU²



Pozytywna ocena
działania preparatu
przez osoby
go stosujące³

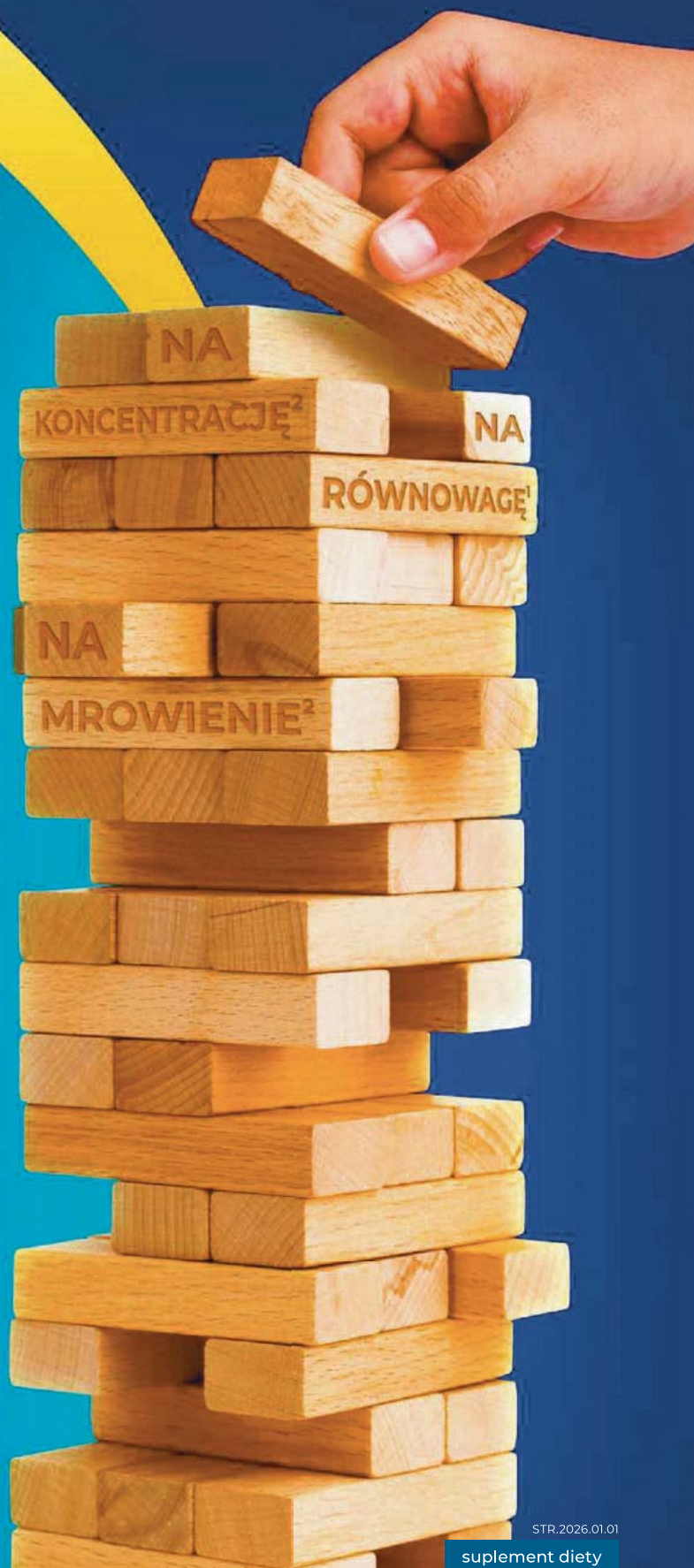


Poprawa
jakości życia³



Zmniejszenie
uczucia zmęczenia
i lepsza
koncentracja^{3, 4}

1. Witamina B₉ przyczynia się do normalnego metabolizmu energetycznego, <https://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/1223>. 2. Witamina B₉ przyczynia się do normalnych funkcji neurologicznych i psychologicznych, <https://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/1756>. 3. E. Kowalczyk, A. Pasikowska, K. Rejdak, Charakterystyka pacjentów, u których zalecono suplementację diety z zastosowaniem preparatów Ballamin[®] Forte lub Streboxar[®] – badanie obserwacyjne wielośrodkowe, Neurologia Praktyczna Nr 1 (132) 2025 tom XXV. 4. Witamina B₉ przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia.



STR.2026.01.01

suplement diety

To jest suplement diety. Preparat nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety.



MARIUSZ SZCZYGIEL

ARTYSTKA
EXTRA
KATARZYNA
WYSZKOWSKA
ZDJĘCIE
MICHAŁ
MUTOR

*Zgodnie z Romantyzmem Geniusz
tworzy unikatowe Dzieła Sztuki pod
wpływem natchnienia, w samotności,
w oparach papierosowego dymu*

Mariusz Szczygiel
– reporter, autor książek non-fiction,
miłośnik sztuki

Nic innego!

Wystawiam głowę zza... Artysty Geniusza.

Artysta Geniusz to... moja rzeźba przedstawiająca stereotypowe wyobrażenie artysty wywodzące się z Romantyzmu. Zgodnie z nim Geniusz tworzy unikatowe Dzieła Sztuki pod wpływem natchnienia, w samotności, w oparach papierosowego dymu, a jego (Geniusz to zawsze mężczyzna) talent tworzy nieusuwalną różnicę między nim a „zwykłymi” ludźmi.

Sztuka jest... potrzebna mi do komunikacji z innymi ludźmi i do formułowania własnych przemysłów.

Gdy rzeźbię... muszę być maksymalnie skoncentrowana, żeby unikać błędów konstrukcyjnych i nie iść na łatwiznę. Moja wyobraźnia przestrzenna i technologiczna bywa niestety zawodna, a kiedy czegoś nie przemyszę wystarczająco, mam przez to potem więcej pracy w odkręcaniu własnych błędów. Ale też nic innego nie wprowadza mnie w stan takiego flow jak budowanie rzeźb.

Raz weszłam do... budki z kebabem w Rzeszowie i w ofercie znalazłam kebab dla kobiet. Nazywał się Lady Kebab. Pomyślałam, że wezmę ten osobliwy przykład branding, opartego na genderowych stereotypach, i zrobię z tego rzeźbę.

Najlepsze pomysły... przychodzą do mnie tuż przed snem albo kiedy wypiję naraz bardzo dużo kawy, jadę pociągami i gapię się w przestrzeń za oknem.

Gdy maluję... próbuję upchnąć w prostokąt płótna wiele historii i anegdot, które mnie zafascynowały. Myślę, że moje malarstwo jest bardzo rozgadane, bardziej niż ja.

Materiały do moich prac... znajduję wszędzie, kupuję różne duperele na pchlich targach, znajduję na śmietnikach, grupkach na Facebooku.

Dotyk w mojej pracy... znaczy dużo na etapie tworzenia, często jest nieprzyjemny, bo pracuję z brudnymi materiałami, ciągle chodzę upaprana klejem i potem tygodniami zeskrobuję go z ubrań.

Rzeźba uczy mnie... cierpliwości, wytrwałości i nieoszczędzania na materiałach, a także korzystania z pomocy innych, bardziej doświadczonych w pracy z niektórymi materiałami osób.

Tarnów... to jest moje miasto, które bardzo kocham, ale na odległość. Na ten moment nie wyobrażam sobie życia nigdzie indziej niż w Krakowie, Kraków jest dla mnie naprawdę idealny. Dał mi najfajniejsze życie, jakie dotychczas miałam: wspólnych przyjaciół, miłość, studia, piękną i przytulną architekturę, wśród której czuję się u siebie, mieszkanie i pracownię, do których jestem bardzo przywiązana. Ale też turystyczny zgiełk, hałas i okropną samochodową, będącą momentami ciężkie do zniesienia.

Gdybym nie została artystką... to nie wiem, co innego mogłabym robić. Nigdy nie zastanawiałam się poważnie nad innymi opcjami, bo jestem megazdeterminowana, żeby pozostać przy pracy artystycznej. ▲





Roczna prenumerata wysokieobcasy extra tylko 169,99 zł

Prezent*
Dla pierwszych **20**
prenumeratorów

zestaw kosmetyków AA Youth Supreme - pielęgnacja, która łączy moc składników aktywnych z masażem wibracyjnym. W zestawie: odżywcze serum na dzień, serum regeneracyjne na noc, kremowe serum pod oczy i na górną powiekę, hydrożelowa maska na okolice oczu.



**Zamów z bezpłatną dostawą
do domu lub do paczkomatu**

prenumerata24.pl

Oferta z prezentem obowiązuje od 19 lutego do 18 marca 2026 r. tylko na terenie kraju. *Prezent otrzyma pierwszych 20 osób, które zamówią prenumeratę. O kolejności decyduje data zaksięgowania wpłaty. Kosmetyki wyślemy w ciągu dwóch miesięcy. Prenumerata dotyczy wersji podstawowej czasopisma i należy ją zamówić z miesięcznym wyprzedzeniem. Infolinia: +48 513 129 995, pon.-pt. w godz. 9-14 kontakt@prenumerata24.pl

moda

**Spodnie na cześć
emancypantek**

*Miły Duch jest blisko
kobiety 128*

**Od czego
zaczyna się postać?**

*O kostiumach
Małgorzaty
Karpiuk 132*

**Wszystko
w rodzinie**

*Historia marki
Prada 136*

Co nas buduje

kobiecość LUBI REKWIZYTY

ZDJĘCIA BORYS SYNAK, STYLIZACJA JOANNA OPIŃSKA

Bizuteria
PANDORA

moje WSPARCIE

Kobiecości uczymy się
w kobiecym gronie.
Chłonąc aurę, spojrzenie
i dobre słowo

Bizuteria
PANDORA

POMYSŁ I OPIEKA ARTYSTYCZNA
MAGDALENA KACALAK,
ZDJĘCIA BORYS SYNAK,
STYLIZACJE JOANNA OPIŃSKA



Agnieszka: płaszcz
PATRIZIA PEPE

Emilka: top **ZADIG
& VOLTAIRE**, jeansy
SAMSOE SAMSOE

Pola: koszula **ZADIG
& VOLTAIRE**,
spodnie **ANSWER LAB**
Biżuteria **PANDORA**



*Podpatrzone u mamy gesty,
sposób zaplatania włosów czy
noszenia ozdób u zaprzyjaźnionych
kobiet stają się punktem wyjścia do
własnych poszukiwań.*



Top DATT,
biżuteria PANDORA

Po lewej:
Agnieszka: płaszcz
ANSWEAR LAB;
Agnieszka: sukienka
LIVIANA CONTI;
Pola: kurtka
PATRIZIA PEPE
Biżuteria PANDORA





Kobiety mają swój własny, podziemny język, którego mężczyźni nigdy się nie nauczą. To język gestów, spojrzeń i wspólnego doświadczenia bycia w świecie w określony sposób – pisała Olga Tokarczuk. Podobnie żaden mężczyzna nie doceni trudu włożonego w starannie dobrany strój i fryzurę...

STYLISTA FRYZUR: KACPER RACZKOWSKI/BUKU TEAM, MAKIAŻ: KASIA BIAŁY/VAN DORSEN ARTISTS, ASYSTENT FOTOGRAFA: ALEKSANDER BALCERAK, MODELKI: EMILIA NAWARECKA, AGNIESZKA SZUBERT, POLA LACHNIK/
SELECTIVE MANAGEMENT, ASYSTENTKA STYLISTKI: ZUZIA SZKLARZEWICZ, STUDIO & SPRZĘT: STUDIO TĘCZA, PRODUKCJA: EMILIA JASINSKA/FEED ME LAB



Na obu stronach:
biżuteria PANDORA

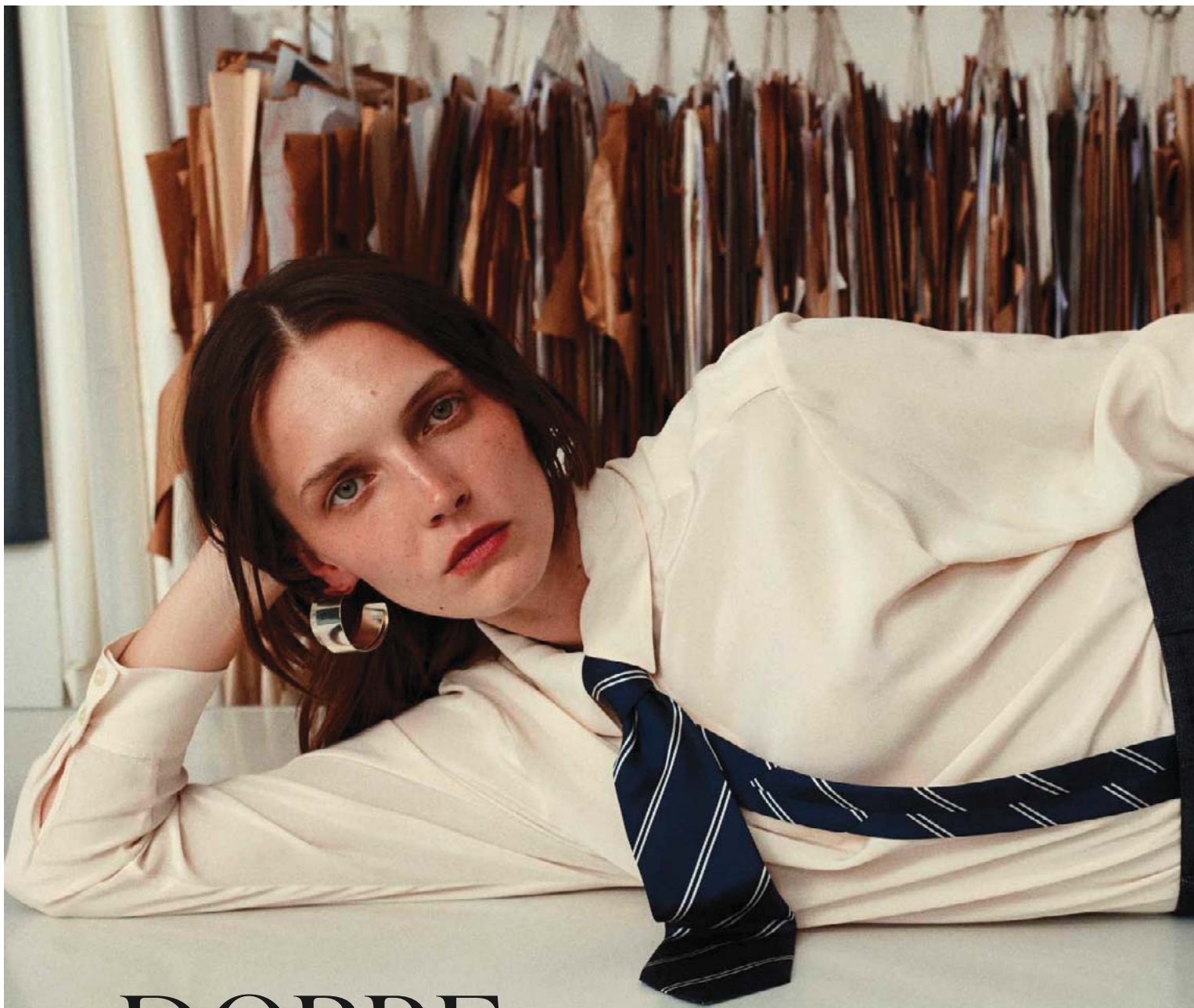


Plaszcz PATRIZIA PEPE
Biżuteria PANDORA

Kończymy słowami Katarzyny Nosowskiej
– Kobieta dla kobiety powinna być jak najlepszy
krem pod oczy – kojąca, usuwająca ślady
zmęczenia i sprawiająca, że patrzysz na świat
z większym blaskiem

Agnieszka: gorset
JOANNA SOKÓŁ STUDIO,
spodnie LEVI'S
Emilka: top LESPOIR,
spodnie PATRIZIA PEPE
Biżuteria PANDORA





DOBRE składniki

Gdy w kuchni stawiasz na jakościowe produkty, to same dania mogą już być proste. W modzie jest podobnie

TEKST MAGDALENA KACALAK, ZDJĘCIA BORYS SYNAK



Ostatnia kampania marki – „Z domu Miłego Ducha” (pomysł i realizacja Marcell Pustul) – pokazuje markę od środka: bez stylizacyjnego hałasu, za to z uważnością na gest, detal i rytm codzienności. To opowieść o ubraniach, które nie dominują kobiety, tylko jej towarzyszą – jak dom rozumiany nie jako adres, ale jako stan: bezpieczeństwo, porządek, spokój

W marce Miły Duch królują kobiety. Są właścicielka Joanna Dopierała, konstruktor, krawcowe oraz Aretha, Rachel, Marlena i inne panie. Te ostatnie to nazwy konkretnych ubrań zainspirowanych postaciami, takimi jak: Aretha Franklin, Marlena Dietrich czy Simone de Beauvoir. Kobietami silnymi, samodzielnymi, aktywnymi zawodowo.

Bo Miły Duch to marka odzieżowa, ale główny akcent jest nie na ubraniach, ale na kobietach. – Każda z nas ma różne oblicza, chciałam stworzyć stroje na wiele aktywności – mówi Joanna Dopierała. W pierwszej kolejności stawia na te zawodowe, ale w ofercie ma również jedwabną piżamę w trzech kolorach nazwaną na cześć Coco Chanel, która miała w zwyczaju do południa pracować w łóżku...

SERCE W ŚRODKU

Jeden z kluczowych modeli to spodnie Maria, nazwane na cześć Marii Skłodowskiej-Curie, cichej patronki marki, która uosabia kobiecy upór, konsekwencję i odwagę. Uszyte są z miękkiej wełny dziewiczej, mają podwyższoną talię, luźną nogawkę, szlufki w talii płynnie przechodzące w kant nogawki i staranne wykończenie w środku. Joanna jest zdania, że wnętrza ubrania powinno być tak samo dopracowane jak strona wierzchnia, w końcu to z nim obucjemy najbliższ. Widać to po przeszyciach, wewnętrznych lamówkach, które lepiej trzymają fason, gdy z czasem wełna rozluźnia spłoty. W każdym produkcie wszyte są etykiety z frazami marki, sygnowane guziki wewnętrzne i zewnętrzne oraz ozdobny haft z logo.

POZNAJ PRZEZ DOTYK

Z logotypem firmy wiąże się zabawna historia, bo niedługo po zgłoszeniu do urzędu patentowego zakwestionowało go Valentino, uznając, że jest zbyt podobne do ich logo.

Znaczący moment, który określa, że do wielkiego świata nie jest tak daleko (oczywiście w logo wprowadzono modyfikację, która już nie budziła sprzeciwu Valentino). Polskie szwalnie szyją dla zagranicznych marek regularnie, i oprócz Włoch oraz Portugalii stanowią nadzieję dla przemysłu odzieżowego w Unii Europejskiej. Joanna wie o tym sporo, bo od ponad 20 lat w Puszczykowie nieopodal Poznania współtworzy firmę Aux Metiers, która zdobyła spore uznanie międzynarodowe jako wzorownia i producent wysokiej jakości ubrań dla znanych marek zagranicznych.

Sposób, w jaki Joanna myśli o modzie, ukształtował się, gdy w latach 90. mieszkała w Paryżu. Obserwowała ludzi, którzy ubioru nie rozpatrują w kontekście trendów czy sezonów, tylko jakościowej odzieży użytkowanej przez lata. To samo chciałaby zaproponować Polkom, choć Miły Duch »



Wnętrze ubrania jest tak samo ważne jak strona
wierzchnia – to ono dotyka skóry ✕





Joanna Dopierała,
założycielka marki

nie „udaje Paryża”. W planach jest otwarcie serwisu odzieżowego, który będzie przedłużał życie wartościowych ubrań.

WSZYSTKO O KOBIECIACH

Pierwsze kroki przy tworzeniu marki Miły Duch Joanna stawiała ostrożnie. Tkanina jest dla niej punktem wyjścia, i ona determinuje, jaki model z niej powstanie. Liczą się chwyt, miękkość – to, jak się układa, jaki ma skład i gramaturę, jak została utkana i wykończona.

Głównie pracuje na wełnie od manufaktur Fratelli Tallia di Delfino oraz Guabello. Jedwabie sprowadza z Lyonu, mekki jedwabnictwa francuskiego. Jest jedwabna ekskluzywna tkanina o satynowym splocie na spódnicach i krepa jedwabna o półmatowym wykończeniu prana techniką sand washed na koszulach. Wiskozowe longsleevy to nieznaną mi wcześniej jakość, od producenta Luxury Jersey, lekkie i wręcz śliskie, opływające ciało. Nawet bawełna T-shirtów to najwyższa jakość supima od włoskiej firmy Albini produkującej od 1876 roku. Szytyniejsza bawełniana koszula w paski (marki Borghi) to ostatnia nowość marki. Jest luźna, uszyta w jednym rozmiarze, i Joanna myśli o niej bez definiowania płci noszącego. To wyjątek, bo w tej marce wszystko jest o kobietach. Zaczęło się od trzech par spodni – ze względu na aspekt emancypacyjny i rolę, jaką odegrały w historii kobiecej niezależności. Poza Marią był model Olga od Tokarczuk i Eliza od Orzeszkowej. Prędko okazało się, że klientki, jak kupują spodnie, to potrzebują do nich marynarek, i tak asortyment zaczął się rozszerzać o kamizelki, koszule, a ostatnio kilka modeli spódnic. Aretha to bestseller Miłego Ducha (od Arethy Franklin), uszyta jest z luksusowej włoskiej wełny o gramaturze 130, pochodzącej z renomowanej fabryki Guabello, która ma ponad 200-letnią tradycję. Szyta z półkola, taliowana, z paskiem w zestawie ma u dołu doszyte wysokie obsadzenie, co dociąga ją i utrzymuje tkaninę w ryzach. Jak każda ze spódnic ma wygodne kieszenie, kryty zamek i wiskozową podszewkę. Pojawiła się niedawno Aretha 02 z pionowymi wysmuklającymi zaszwkami, uszyta z połączenia 70 proc. wełny dziewiczej, 17 proc. jedwabiu, 12 proc. Inu i 1 proc. elastanu. Pomyślana jest dla pań o większych gabarytach, marka szyje bowiem do rozmiaru 44. Przy niektórych

modelach spódnic i spodni jest dodatkowo opcja wyboru wśród trzech różnych długości dopasowanych do wzrostu klientki. Na stronie sklepu internetowego są dostępne precyzyjne opisy kroju i informacje o każdej tkaninie, a także uwagi od pracowni.

Z ZAPLECZA NA SCENĘ

Krawcowe to skarb Miłego Ducha. Joanna traktuje zespół jako nadrzędne dobro i chętnie włącza go w budowanie marki. Rzadko docenia się kunszt osób pracujących na zapleczu, Joanna przywołuje jednak wyjątkowy pokaz haute couture Chanel z lipca 2016 roku, gdy Karl Lagerfeld zaprosił krawcowe na wybieg po prezentacji kolekcji. Większość pań w jej firmie jest po pięćdziesiątce i pracuje z nią od początku, najmłodsza Iza ma 35 lat. Wystąpiły niedawno w kampanii Miłego Ducha na zimę 2025, która w ich miejscu pracy została sfotografowana przez Borysa Synaka. Dobrym duchem tego przedsięwzięcia był projektant Marcell Pustul, który z wiary w możliwości tej marki zaangażował się w pracę kreatywną. Wspólnie z Asią opracowali koncepcję kampanii, dzięki Marcellowi powstały sukienki Isadora i Agnes oraz kamizelka Zora. Sukienek wkrótce będzie więcej. Nowy asortyment zapowiada rozkloszowana Isadora (Duncan!) z raglanowymi rękawkami i krytym zamkiem z wodoodpornym zamkiem brygoszczelnym zapożyczonym z outdooru.

W JEDNYM DOMU

Zachowanie całego procesu w jednym miejscu: od projektu przez konstrukcję, prototypowanie i odpowiednie wykonanie, staje się coraz bardziej cenne, bo jest dziś wyjątkowe. Wszystko odbywa się w promieniu 100 km, więc każdy detal można na bieżąco kontrolować. Wzorem prowadzenia biznesu jest dla Joanny pracownia denimu Atelier Tuffery we francuskim miasteczku Florac od pokoleń wkomponowana w społeczność. Szwalnica Joanny w Puszczykowie leży o krok od parku narodowego i jest jednym ze spoiwów lokalnej wspólnoty. Buduje bliskość między ludźmi, chce dawać poczucie sensu ciężkiej pracy. Joanna marzy o kształceniu kolejnych pokoleń rzemieślników, dlatego wprowadziła staże dla najzdolniejszych uczniów technikum odzieżowego w Poznaniu.

Rzeczy marki Miły Duch wymagają większych nakładów finansowych, ale zakładając, że nosić je można przez lata, ten koszt się amortyzuje. Joanna wyjaśnia, że luksus nie zaczyna się od metki, tylko od precyzji i czasu poświęconego pracy, od szacunku dla pracowniczek. Kobiety, które zrobiły tu zakupy, wracają, bo w tej odzieży czują się pewniejsze siebie, bezpieczne. To zwykle klientki, które lubią się zaopatrzyć raz i potem nie myśleć już o ubraniach. Kupują w poszukiwaniu konkretnego fasonu, szacunku dla detalu, potrzeby jakości, nie z chęci nadążania za trendami. Proste rzeczy w internecie furory nie robią, tu naprawdę trzeba dotknąć, przemyśleć. Kto raz założy na siebie ubranie tej miary, będzie do tej jakości próbował doskoczyć, choćby wielomiesięcznym oszczędzaniem. ▲

POSTAĆ CZĘSTO BUDUJE SIĘ OD BUTÓW

W „Testamencie Ann Lee” większość detali stroju Amandy Seyfried
wykańczałam ręcznie, żeby stworzyć wrażenie jak największej
autentyczności

Z KOSTIUMOGRAFKĄ MAŁGORZATĄ KARPIUK
ROZMAWIA ANNA ROSIŃSKA



Za kostiumy do filmu „Testament Ann Lee” w reżyserii Mony Fastvold Małgorzata Karpiuk została wyróżniona przez Stowarzyszenie Krytyków Filmowych w Portland i do kilku nagród nominowana. Znalazła się też na oscarowej shortliście – nominacji nie dostała, ale to i tak wielkie wyróżnienie.

Jak się z tym czujesz?

– Jestem totalnie zaskoczona. „Testament Ann Lee” to film raczej niskobudżetowy, nie stoją za nim duże studio produkcyjne ani machina marketingowa. Dystrybutor Searchlight Pictures kupił gotowy obraz. Lepszą pozycję startową mają filmy produkowane przez duże studia, które od początku planują w budżecie spore kwoty na promocję.

Projektowałaś kostiumy do „Quo vadis, Aida?” (nominowany do Złotych Lwów w Wenecji) czy „Strefy interesów” Jonathana Glazera (Oscar dla najlepszego zagranicznego filmu w 2024 roku). Jak wypłynęłaś na światowe wody?

– Wydaje mi się, że kiedy zrobi się jeden zauważony i doceniony film, to pojawia się coś na kształt fali wznoszącej. Dla mnie takim projektem było „Quo vadis, Aida?” w reżyserii Jasmili Žbanić. Wtedy po raz pierwszy pracowałam za granicą jako samodzielna kostiumografka. Zderzyłam się z inną skalą produkcji,



Przymiarki do filmu



Małgorzata Karpiuk i Amanda Seyfried podczas przymiarki kostiumu

setkami statystów, z innym sposobem pracy. „Aida” była z resztą w 2021 roku nominowana do Oscara w kategorii film zagraniczny. Ostatecznie wygrał duński „Na rauszu” z Madsem Mikkelsenem, ale dla mnie oznaczało to wypłynięcie na szersze, światowe wody. Pierwszy moment, kiedy pomyślałam: „Aha, czyli można być skromną kostiumografką z Polski i nagle zrobić projekt, który ma szansę być najważniejszym filmem roku”. No a potem była „Strefa interesów” Glazera, która Oscara dostała.

Oczywiście samo branie udziału w dostrzeżonym projekcie niczego nie gwarantuje. Trzeba się uzbroić w cierpliwość i roz-

ważnie wybierać propozycje. Ja wolę zrezygnować z dobrej płatnej reklamy i poczekać na ciekawą fabułę, której scenariusz mnie zachwyci albo jakoś poruszy. Zależy mi, by robić kino, które ma znaczenie.

Myślę, że ważne jest, by nie odpuszczać. Wiem, że w pracy bywam postrzegana jako „nieznośna”, ale ja wolę myśleć: „bezkompromisowa”. Jestem nieznośna w tym sensie, że cisnę do ostatniego szczegółu.

Akcja filmu „Testament Ann Lee” dzieje się w XVIII wieku w środowisku Shakersów – wspólnoty religijnej, którą stworzyła Ann Lee. Skąd brałaś inspiracje i dokumentację archiwalną?

»



Kadr z filmu „Testament Ann Lee”

– Dziś w USA żyje dwóch Shakersów, a w XVIII wieku, czyli okresie największej ich świetności, ta wspólnota liczyła około 6 tysięcy osób, a więc niewiele. Źródła wizualne na ich temat są skromne: jedna rycina z XVIII wieku obrazująca tańczących Shakersów i współczesne książki oraz albumy poświęcone ikonicznemu już designowi. Inspirowałam się malarstwem z tamtej epoki, odwiedziłam muzeum w Hancock Shaker Village, gdzie kręciliśmy sceny.

Ten film miał być hołdem dla Ann Lee, która stworzyła szlachetną filozofię opartą na pacyfizmie i prostocie życia. Zależało mi, by uniknąć wizualnego wrażenia opresji, dlatego zamiast w czerwieni obraz utrzymany jest w barwach niebieskich. One podkreślają harmonijny, prawie niebiański świat. W USA kwitło niewolnictwo, a oni wierzyli w równość wszystkich ludzi, a kobiety i mężczyźni odgrywali w tej społeczności tak samo ważne role.

Jakie dostrzegasz różnice w pracy na planie w Polsce i za granicą?

– Przy wszystkich produkcjach za granicą czułam szacunek do mojej pracy, taki sam jak do osób z innych pionów. Poza tym w pionie kostiumów zatrudnia się więcej osób, co odciąża kostiumografa na



Moodboard kostiumów



przykład z zadań związanych z logistyką czy nadzorowaniem budżetu. Zostaje więcej przestrzeni na kreowanie.

W Polsce nadal, choć coraz rzadziej, rola kostiumografów nie jest doceniana i wciąż musimy być wielozadaniowcami. To akurat bywa wspaniałe, bo ta umiejętność pomogła mi rozwiązać wiele trudnych sytuacji. Ale wynika to ze wciąż niedostatecznie rozbudowanego pionu kostiumograficznego.

Zauważyłam też, że tam aktorzy z miejsca ufają kostiumografom – pozwalają traktować się jak plastelina, z której się lepi bohatera. Ja i tak zawsze staram się wysłuchać aktora, bo uważam, że jego analiza postaci może pogłębić moją.

Na co najbardziej zwracasz uwagę przy projektowaniu kostiumów?

– Mam hopla na punkcie guzików, mankietów. Dużą wagę przykładam do elementów garderoby, które są blisko twarzy i widać je na zbliżeniach. W „Testamencie Ann Lee” większość detali stroju Amandy Seyfried wykańczałam ręcznie, żeby stworzyć wrażenie jak największej autentyczności. Zresztą ja bardzo lubię pracować z kostiumami – patynować je, pracować z butami.

– A! I zawsze przykładam ogromną wagę do butów.



Buty na ogół najmniej widać.

– Tak, ale uważam, że postać często buduje się właśnie od butów. To one determinują, jak aktor się porusza. Przy najnowszym projekcie miałam sytuację, która to potwierdziła. Główny bohater raz miał buty bez wkładki, a raz z wkładką. Drobiazg, ale raz dreptał, a raz szedł pewnym krokiem. To totalnie zmieniało odbiór granej przez niego postaci.

Czy jakiś kostium z „Testamentu Ann Lee” szczególnie zapamiętałaś?

– Długą wełnianą pelerynę, która miała pięknie powiewać w tańcu. Kręciliśmy jedną scenę w różnych warunkach pogodowych, bo kolejne sekwencje miały pokazywać upływ czasu. Do tańca w deszczu zaplanowałam dla Amandy właśnie tę pelerynę, tyle że technicy przygotowali ulewę, a nie deszcz. Z deszczownicy lały się hektolitry wody, wełniana peleryna od razu nasiąknęła i zrobiła się strasznie ciężka, ważyła chyba z dwadzieścia kilogramów. Była zawiązana pod szyją, więc zaczęła Amandę dusić. Ona – jak na profesjonalistkę przystało – dotańczyła dzielnie do końca. W przerwie podeszła do mnie i cichutko powiedziała: „Gosia, it's too heavy”. Oczywiście szybko wymieniałam ten element garderoby.

Jestem też dumna ze słomianych kapeluszy, które zaprojektowaliśmy i wyprodukowaliśmy specjalnie do filmu. W scenach, w których kobiety szykują się do pracy lub idą wspólnie się modlić – wyglądają dokładnie tak, jak sobie wyobrażałam. ▲

OGŁOSZENIE

*dotyczy badania in vitro składnika aktywnego. **skuteczność działania produktów potwierdzona badaniami aplikacyjnymi oraz aparaturowymi po 4 tygodniach codziennego stosowania.

Bielenda

RevitalDERM

PREJUVENATION

NOWOŚĆ

AKTYWUJ SYNTEZĘ KOLAGENU

Zaufaj odkryciom współczesnej technologii i pozwól swojej skórze poczuć różnicę **od 1 aplikacji!**



PDRN

Zaawansowany składnik o silnym działaniu regenerującym i naprawczym. Zwiększa **elastyczność**, **jędrność** oraz **wzmacnia barierę hydrolipidową**.

KOLAGEN bio tech

wpływa na pobudzenie syntezy kolagenu w skórze*, **redukuje widoczność zmarszczek**, poprawia kondycję i wygląd skóry.

SERUM KOLAGENOWE

nawilżająco-odbudowujące

Po 4 tygodniach stosowania:**

- ☒ przywrócenie naturalnego blasku
- ☒ wzrost poziomu nawilżenia
- ☒ regeneracja i poprawa funkcji barierowych



biomikroigłowe SERUM KOLAGENOWE

stymulująco-ujędrniające

Po 4 tygodniach stosowania:**

- ☒ ujędrnienie
- ☒ redukcja widoczności zmarszczek
- ☒ intensywne wygładzenie
- ☒ poprawa struktury naskórka

BIOMIKROIGŁY

200 000 spicule infusion

Ułatwiają przenikanie pozostałych składników aktywnych, dzięki czemu działają one efektywniej.

KREM KOLAGENOWY

nawilżająco-stymulujący

Po 4 tygodniach stosowania:**

- ☒ zmniejszenie widoczności zmarszczek
- ☒ poprawa elastyczności
- ☒ ujędrnienie i wygładzenie



Tylko tu!

ROSSMANN
Moja Drogeria

i na bielenda.com



Odkryj
wszystkie
produkty

Inteligencja i polot Miucci Prady, jej niechęć do nostalgii i skłonność do przekraczania granic wzniosły rodzinną firmę na poziom imperium. Na zdjęciu z mężem, Patrizio Bertellim, współautorem sukcesu marki.



STYL WYPRACOWANY

Moda to nie czarodziejskie moce, tylko codzienne zaangażowanie. Dopiero w ten sposób można zbudować niemal religijny kult z Miuccią jako papieżycą

TEKST MAGDALENA KACALAK

Jakie będą najbardziej pożądane marki 2026 roku? Według sondażu przeprowadzonego przez amerykańskiego „Vogue’a” na pierwszym miejscu znajduje się Miu Miu – młodsza siostra Prady. Prada na miejscu siódmym. To dowód na to, że 77-letnia Miuccia Prada duchem jest o kilka dekad młodsza. Jej obie marki notują regularny wzrost zainteresowania i sprzedaży.

Zrozumieć ten fenomen może pomóc wydana w Polsce pod koniec 2025 roku analiza sukcesu rodziny Prada. Dziennikarz ekonomicznego magazynu „Bloomberg”, Tommaso Ebhardt, nie skupia się wyłącznie na wglądzie w finanse, ale sięga do korzeni rodzinnego sklepu oraz próbuje narysować tło historyczne, społeczne i kulturowe dla marki.

Czy to możliwe, żeby komunizująca studentka politologii, adeptka sztuki pantomimy, z rodzinnego sklepu z walizkami zbudowała modowe imperium? Jeśli odrzuci się uprzedzenia, skłonność do zadowalania innych i lekki wstyd, że zajmuje się czymś tak trywialnym jak ubrania, można zdziałać wiele.

Pierwszy sklep z nazwiskiem Prada otworzył dziadek Miucci, Mario, w 1913 roku. Sprzedawał luksusowe kufry, torby podróżne i akcesoria sprowadzane z Anglii. Od 1922 roku marka mogła się szczycić tytułem Dostawcy Królewskiego Dworu, a niedługo później Mario otworzył sklep Fratelli Prada w prestiżowej Galerii Wiktora Emanuela II w Mediolanie. Gdy zmarł w 1958 roku, wbrew jego woli biznesem zaczęła kierować jego córka Luisa zamiast

syna, o którego imieniu annały milczą. Dwadzieścia lat później, na chwilę przed trzydziestką, Miuccia przejęła od matki firmę stabilną, szanowaną, ale przestarzałą i pozbawioną fantazji. Modą się nie interesowała. W tamtym czasie kształtował się jej nonkonformistyczny styl, wypadkowa pragmatyzmu i prostoty. Z umiłowania dla ładnych rzeczy po cichu zaczęła projektować torebki i akcesoria, powoli przyznając przed samą sobą, że strój może świadczyć nie tylko o jakości życia, ale także o intelekcie noszącego.

Wtedy na scenę wkroczył Patrizio Bertelli, obrotowy biznesmen, który pierwszą firmę produkującą paski do dżinsowych spodni założył w wieku 18 lat. Pierwsze spotkanie Miucci i Patrizia nie było romantyczne – na targach galanterii skórzananej Miuccia oskar-



Prada sprawiła, że kobiety chciały wyglądać inteligentnie, a nie tylko seksownie. Stworzyła uniform dla kobiet sukcesu, kuratorek sztuki i intelektualistek

żyła go o plagiat. Zamiast pozwu nawiązali współpracę, firma Prada potrzebowała dobrego producenta i stratega, Bertelli szukał prestiżu i rozpoznawalności.

Od początku miał oryginalny sposób działania. Produkował wszystko we Włoszech, w swoich fabrykach, gdzie zatrudnił rzemieślników wywodzących się z małych rodzinnych warsztatów. W kolekcji z 1984 roku wprowadzili miękkie plecaczki Vela z wytrzymałego nylonu, dotąd stosowanego do produkcji spadochronów oraz pończoch. Sukces był natychmiastowy Prosta forma, wygoda i lekkość, żadnej ostentacji. Odpowiedni model torby na nowoczesne czasy dla kobiet, które stawiają na karierę.

W tym czasie Mediolan stał się stolicą prêt-à-porter. Armani ubrał Richarda Gere'a w „Amerykańskim zigołaku”, triumfy święcił Gianni Versace. Miuccia i Patrizio musieli ich prześcignąć. Zatrudnili architekta Roberta Baciocchiego i na nowo zaprojektowali swoje salony – tak pojawił się charakterystyczny kontener nasyciony „zielenią Prady” – wciąż widoczną, choćby na lansowanych w 2025 roku perfumach dla mężczyzn Paradigme. Za namową Patrizia Miuccia w 1988 roku zaprojektowała pierw-

szą linię odzieżową. Po wybiegu kolekcji na jesień/zimę 1989 spacerowały lekko naburmuszone modelki, o zuchwałym spojrzeniu, zdecydowane w ruchach. Stroje projektantka określiła jako „mundurki dla kobiet lekko zaniedbanych” – wszystko jest przydatne i wygodne, bo muzą i pierwszą modelką Prady jest zawsze ona sama.

Próżno szukać złota, nie było przepychu. Były za to pudelkowe stroje w ciemnoburowych kolorach i męskie w stylu spodnie. W 1993 roku debiutuje Miu Miu (to rodzinne przezwisko Miucci), młodsza marka skierowana do innej odbiorczyni, bardziej otwartej na eksperymenty. To wyraz nonkonformizmu projektantki i pewnego zadufania w sobie, bo wiara, że to, co proponuje, jest najlepsze, nigdy signory Prady nie opuściła. – Prada reprezentuje to, kim Miuccia jest, Miu Miu pokazuje kobietę, którą chciałaby być – pisze Tommaso Ebhardt w książce „Prada. Historia rodziny”.

Pokaz Prady na wiosnę/lato 1996 kolekcji „Banal Eccentricity” powołuje do życia styl ugły chic. Sublimowanie brzydoty urasta do rangi sztuki.

Trzydzieści lat później Prada i Miu Miu posiada 620 sklepów na całym świecie,



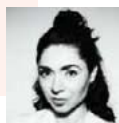
„Prada”, T. Ebhardt, tłum. N. Mętrak-Ruda i A. Osmólska-Mętrak; Znak 2025

a cały biznes wciąż znajduje się w rękach rodziny, choć Prada Group od z2011 roku jest już spółką notowaną na gieł-

dzie. Wiosną 2025 roku grupa Prada kupiła markę Versace, by stworzyć luksusowy konglomerat zdolny konkurować z francuskimi koncernami Kering i LVMH.

Założona w 1993 roku Fondazione Prada w Mediolanie jest słynną na całym świecie przestrzenią wystawienniczą i zapracowała sobie na to poziomem ekspozycji. Od 2020 roku kolekcje damskie i męskie Prady tworzy na równych prawach z Miuccią belgijski projektant Raf Simons, prawdopodobnie szykowany na następcę signory. Syn słynnej pary, Lorenzo Bertelli, w ciągu kilku lat zastąpi ojca na stanowisku prezesa spółki.

Trudno jednak sobie wyobrazić, by Miuccia udała się na mentalną emeryturę. Może od seksapilu można sobie zrobić wolne, ale od bycia intelektualistką już nie. ▲



Skórzane RZEZBY

Ile można mieć torebek w szafie, które czekają na choćby krótki spacer? Ano można. Szczególnie gdy ATOMY robią modele o wartości prawdziwie kolekcjonerskiej, bo jak inaczej nazwać torebki z doszywanymi skórzanymi kwiatami czy te w kształcie harmonijki? Formy dalej są geometryczne, ale widać tu poszukiwanie nowych możliwości kalemnictwa. Być może dlatego, że rzemiosłem zajmują się tu kobiety, które bardziej dbają o detal i poszukują nietypowych rozwiązań rozpoznawalnych dopiero dla użytkowniczki. ▲





NIE MA DRAMY

1 W strojach **Undress Code** czerń gra pierwsze skrzypce, a fantastyczne sukienki stają się znakiem rozpoznawczym tej marki – już nie body, jak kiedyś. Nowa kampania na karnawał to „Touch of Drama”, choć ja tu widzę więcej elegancji niż hysterii. Świetne są modele z wysoko zabudowaną szyją i odkrytymi ramionami.



Z KLASĄ

2 Trudno powiedzieć coś nowego w kwestii skórzanych kurtek, warto więc sięgać do przeszłości. **Ochnik** przeprojektował męską kataną w wojskowym stylu, zostawił pagony i stójkę, dodał kryte zapięcie i pasek w talii. Powstała elegancka, ciekawa marynarka o kroju ponadczasowym.

UWODZICIELSKA BIELIZNA

3 Już po walentynkach, ale pasja do czerwieni z nami zostaje. Koronkowe body **Intimissimi** nosi nazwę *Femme Fatale*, bo jego urokowi nie sposób się oprzeć. Koronka, sznurowanie, tasiemki wiązane wokół szyi – dzieje się dużo, ale emocje od tego tylko rosną.

MAM SENTYMENT DO...

4 Inspiracją dla tej kolekcji **pér! designs** były miękkie maskotki z dzieciństwa, nierzadko dziergane na szydełku. Do współtworzenia zaproszono Olgę Drozd, artystkę, która pracuje z przędzą. Dzięki niej dziergane ozdoby zawisły na perłach i koralikach.



SMACZNEGO!

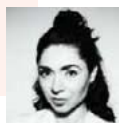
5 Jak gotować, to z pomocą nowej kapsuły „Marinara Ranch”. To akcesoria kuchenne powstałe we współpracy **MUUV.** z Mariuszem Macem z okazji premiery jego książki kulinarnej „1991”. Są bluzy, rękawice do gotowania, fartuch i inne gadżety. Częstujcie się.



GRZEJEMY SIĘ

6 Kufajka **Naree** patroluje naszemu butikowi z odzieżą powracającą z zapomnienia. To taki ocieplacz na T-shirt czy long sleeve, do założenia koło domu. Pikowana, z ozdobną lamówką i urokliwą podszewką.





NA BANKIECIK

1 Imprezy karnawałowe trwają. **Vistula** okolicznościowo wprowadziła kolekcję „Party Time”, gdzie damski garnitur i płaszcz pokryły się cekinami. Są długa suknia eksponująca plecy, lejące koszule z modną kokardą i sukienka z satynowym połyskiem.

OJCOWIZNA

2 Jakie džinsy są teraz najmodniejsze? Mówi się o powrocie rurek, ale tymczasem zostajemy przy workowatych, bo **Levi's** mówi nam, że to raczej „baggy season”. To średni stan, prosta nogawka, luźne w biodrach i na udach spodnie. To już nawet nie po bracie, tylko po tacie.



NIE NACHLAPIESZ MI

3 Świetne buty na wędrowniki. **Camper Brutus+** mają traktorową podeszwę z pianką EVA dającą stopom komfort i sporą przetrzeń na palce. Choć są wykonane z nubuku, przed chłapieniem zabezpiecza je podwyższona podeszwa zewnętrzna.



DRUGA SKÓRA

4 Czasem pora na koronki, czasem na komfortową bieliznę. Ta sprawdza się głównie w życiu, nie w sypialni. Polska marka **God Save Queens** znana głównie z projektów sexy pokazała, że potrafi zaprojektować bieliznę, której nie chce się zdejmować. Komfort absolutny i doskonale wymodelowanie biustu.



ABY NA RYBY

5 Fantastyczna odsłona kraty w **Elementach**. Same tu zachwyty. Obszerny płaszcz z paskiem, szerokie spodnie z kantem, spódnicę w wersji prostej i asymetrycznej oraz koszule do kompletu. Bardzo udana kolekcja, do której dorzucam swetry w norweski wzór z szerokimi rękawami, niezwykle ciepłe.

PRZEBŁYSKI ZŁOTA W CZERNI

6 Wyjściowo także w **Solarze**, który zabawia nas miękkim welurem, cekinami i transparentną siateczką. Wszystko się skrzy i błyszczy. Kroje podkreślają sylwetkę, ale za dużo nie odkrywają. Można się w nich bezpiecznie odprężyć i wznieść toast za nadchodzącą wiosnę.



U ŹRÓDŁA

Odkąd deklarowanie uwielbienia dla rzemiosła stało się modne, pojawiło się mnóstwo greenwashingu, który nie niesie za sobą żadnej refleksji. Nie u Zofii Chylak, która kampanię do zimowej kolekcji zrealizowała w Janowie na Podlasiu, gdzie narodziły się tkaniny dwuosnowowe ręcznie tkane na starych krosnach. Zofia doceniła je na zdjęciach, w filmie powstałym do kampanii, i w swoim butikiu. Kilimy trafiły u niej na witryny i w przestrzeń butik, a ich twórczynie sportretowano (na zdjęciach autorstwa Bartka Wieczorka) i podpisano z nazwiska, co zbyt rzadko się dzieje. To wciąż o torebkach i butach, ale z miłością do ludzi, nie tylko przedmiotów. ▲





SERDECZNIE *polecam*



Zimy nie są aż tak surowe jak 25 lat temu, ale to nie usprawiedliwia tego, że znikają piękne słowa związane z odzieżą wierzchnią. Najbardziej żal mi jesionki. Podobnie nikt nie używa słów „kufajka”, „waciak” czy „serdak”, choć wciąż takie odzienie nosimy. Powrócił z zapomnienia za to polar, którego do niedawna szanująca się osoba związana z modą nie tknęłaby palcem. To, co na „koło domu”, teraz weszło do głównego obiegu. Te przeróżne ocieplacze świetnie służą na przednówku, gdy my i pogoda niezdeterminowani.

1. Kurtka **Pieces/Zalando**, 174,95 zł 2. Komin **Reserved**, 65,99 zł 3. Bluza z baranka **HIBOU**, 429 zł 4. Kurtka **Levi's**, 364,90 zł 5. Kapturek puchowy **Fluff Outerwear**, 359 zł 6. Polar **Bizuu**, 759 zł 7. Kamizelka męska **Uniqlo U**, 249,90 zł 8. Pierścionek z kolekcji Perle **ORSKA**, 480 zł 9. Torebka **Bimba Y Lola**, 387 zł 10. Kamizelka **Lolly's Laundry/Breuninger**, 469 zł 11. Chusta **Solar**, 159 zł 12. Bransoletka ze srebra **UMIAR**, 620 zł 13. Kurtka **Max Mara Weekend**, 1124 zł 14. Klapki skórzane **Blundstone**, 699 zł 15. Klapki wełniane **Keen/Eobuwie**, 379,99 zł 16. Chodaki **Scholl**, 584,99 zł 17. Wsuwane buty **Skechers**, 360 zł 18. Kalosze **Barbour/Answear**, 254,99 zł 19. Kurtka **COS**, 650 zł 20. Torebka **TOUS**, 749 zł 21. Kurtka **Bobo Choses/Bebe Concept**, 569 zł 22. Wełniany shopper **MAKO**, 590 zł 23. Torebka **NAOKO**, 269 zł 24. Polarowa kurtka **Bellerose/Kyosk**, 994 zł 25. Kurtka **Ochnik**, 279,99 zł 26. Charms **Pandora**, 279 zł

REKLAMA

KOSMETYKI | PIELĘGNACJA UST

POGODA ZASKOCZYŁA... ALE NIE TWOJE USTA!



dostępny w aptekach

Przygotowane na każde wyzwanie, zabezpieczone, miękkie i odżywione.

Regenerum regeneracyjny peeling do ust który łączy w sobie działanie idealnie wygładzającego peelingu oraz głęboko nawilżającej pomadki. Regenerum przywraca miękkość, gładkość i piękny wygląd ust, oferując kompletną pielęgnację w jednym kroku.

Zawarte w Regenerum mikrodrobinki krzemionki delikatnie złuszczą naskórek, skutecznie usuwając szorstkość i suche skórki. Podczas aplikacji subtelny masaż pobudza mikrokążenie, a usta nabierają pięknego, naturalnego koloru. Peeling intensywnie nawilża i regeneruje, zapewniając długotrwały komfort, a dodatkowo tworzy ochronny film, który zapobiega ponownemu przesuszeniu.

Gładkie, miękkie i gotowe na każdy zimowy pocałunek.



Regenerum regeneracyjny peeling do ust, cena ok. 20 zł / 5g

REKLAMA

BIOLIQ™

nowość

Polipeptydowe
serum
ujędrniające



wzrost
jędrności
skóry
40%*
nawet o prawie



Sprężystość, elastyczność
i gęstość skóry podniesione
do potęgi polipeptydów

**Potęga
kompleksu
polipeptydów 3%**

najbardziej złożone
strukturalne peptydy, działają
bezpośrednio na fibroblasty,
odpowiedzialne za młody
i jędrny wygląd skóry.

**Siła kompleksu
kolagenu
i elastyny 3%**

to najważniejsze białka
strukturalne, dzięki
którym skóra jest
elastyczna, jędrna
i sprężysta.

**Bogactwo
ekstraktu
z miodu**

utrzymuje nawilżenie
i napięcie skóry,
nadając jej
wyjątkowej
międkości.

*Badanie aparaturowe: pomiar poprawy jędrności skóry po 28 dniach stosowania, maksymalna wartość uzyskana przez probenta 39,47% zmierzona w gęść (Chemicos Group, 2024r., n=10, czas trwania: 4 tygodnie).



SZYKUJ SIĘ szykownie



A jak już mamy te warstwy bliżej serca, na wierzch zarzucamy płaszcz tzw. przejściowy. Jeszcze nie prochowiec, ale już nie zimowe puchówki czy futra. Nadchodzi taki moment w okolicy marca, kiedy nie można już znieść tej objętości i krępujących ruchy swetrów. Wtedy czas się przerzucić na coś lżejszego o pięknym kroju, za to dorzucić pod spód jedną warstwę. Nie uważam, by w kwestii płaszczy była jakaś moda. Tu liczą się jakość i dobrze dobrany do figury fason.

1. Płaszcz z wełną **Tatum**, 659,99 zł 2. Płaszcz z zawartością 80 proc. wełny **MUUV**, 791,20 zł 3. Płaszcz z wełny i kaszmiru **303 Avenue**, 2990 zł 4. Pierścionki połączane 1 mikronem 24-karatowego złota **Oplotka**, 1130 zł 5. Kolczyki ze złota próby 375 z cyrkoniami **Lilou**, 598 zł 6. Płaszcz z przeciwdeszczowego softshellu **Ania Kuczyńska**, 2495 zł 7. Naszyjnik połączany z twoim znakiem zodiaku **ANNA SAMKOW**, 1880 zł 8. Płaszcz z zawartością wełny 70 proc. **Jenesequa**, 2750 zł 9. Zegarek DS-8 Moonphase Lady **Certina**, 2430 zł 10. Płaszcz z wełny jagnięcej i alpaki **Elementy**, 1390 zł 11. Płaszcz z baby suri alpaki **Patrizia Aryton**, 5399 zł 12. Kozaki **Glamoursy**, 699 zł 13. Torba **Kulik**, 1880 zł 14. Płaszcz z zawartością wełny 70 proc. **Solar**, 1690 zł 15. Płaszcz z wełną **Ochnik**, 599,90 zł 16. Torba **Gino Rossi/CCC**, 299,99 zł 17. Płaszcz z alpaki **Monday Artwork**, 3590 zł 18. Bransoletka ze złota próby 585 **ROSA**, 8500 zł 19. Choker z mosiądzu połączanego 24-karatowym złotem **KOPI**, 1275 zł

ZEGARKI INSPIROWANE WYDARZENIAMI. Pamiątka i inwestycja w jednym

Zegarki stają się nieodłącznymi dodatkami, które dopełniają stylizacje, **a często ją wręcz tworzą. Dziś zegarek to swego rodzaju „statement”, nie jest już przecież używany jedynie do sprawdzania czasu. Mówi kim jesteś, jak chcesz się wyrazić. Mimo że niewielkich rozmiarów, jest swego rodzaju biżuterią, podkreśleniem naszej osobowości.** Odpowiednio dobrany może być także doskonałą pamiątką na lata i dobrą lokatą inwestycyjną. Może także przypominać o konkretnych wydarzeniach: olimpiadach czy osiągnięciach, niosąc za sobą nową wartość.

Zegarki są przedłużeniem naszego codziennego stylu. To niezwykle **praktyczny i elegancki przedmiot**, który może jednocześnie zyskać o wiele większą wartość niż szacujemy. Przekazywany z pokolenia na pokolenie może stać się rodzinną pamiątką, a nawet zachować pamięć o konkretnych, przełomowych wydarzeniach. Jedno z nich przed nami – Zimowe Igrzyska Olimpijskie i Paraolimpijskie Mediolan-Cortina 2026.

Upamiętnia je OMEGA. To już 93. igrzyska, którym marka towarzyszy jako oficjalny chronometrażysta. Od 1932 roku **służy wszystkim sportowcom, mierząc ich rekordy** i udoskonalając stosowane technologie.

Sportowe święto OMEGA chce uczcić modelem Seamaster Diver 300M, który przyciąga spojrzenia symetryczną kopertą wykonaną z 18-karatowego złota Moonshine™. Centralną



część zegarka zajmuje śnieżnobiała tarcza z polerowanymi diamentowo, fazonowanymi wskazówkami.

Igrzyska celebrytuje również model Seamaster Diver 300M. Inspiracją dla wzornictwa 43,5 mm czasomierza stanowił logotyp Igrzysk Mediolan Cortina. Zegarek zachwyca tarczą z białej ceramiki, grawerowaną laserowo, która sprawia wrażenie, jakby najpierw przyprószył ją szron, a potem ktoś wykonał palcem wzór „26” znany z logotypu Igrzysk Mediolan Cortina 2026. Wzornictwo tarczy dopełniają rodowane wskazówki i indeksy wypełnione białą substancją Super-LumiNova.

Olimpijski charakter zegarków podkreśla pamiątkowy medalion zatopiony w polerowanym dekle koperty, przedstawiający logo Igrzysk Olimpijskich Mediolan Cortina 2026. Każdy model jest dostarczany w specjalnym pudełku z motywami sportowego wydarzenia, co dodatkowo zwiększa prestiż tej ekskluzywnej pamiątki.



SPRÓBUJ *mnie objąć*

MARI PRETI



1. Torebka Bimba Y Lola, 645 zł 2. H&M, 209,99 zł 3. MUUV., 509 zł 4. Marks & Spencer, 540 zł 5. Bransoleta z kolekcji „Pełnia” NOSOWSKA x W.KRUK, 649 zł 6. Lauren Ralph Lauren/Zalando, 692 zł 7. Toczek Leshka, 889 zł 8. BOSS, 1349 zł 9. Max Mara, 1046 zł 10. Zegarek T-My Lady Gold 29 mm Tissot, 8000 zł 11. Kozaki Weekend Max Mara/Eobuwie, 2439 zł 12. Toczki COS, 300 zł 13. Kozaki Answear.LAB & LOBOS, 1300 zł 14. Reserved, 199,99 zł 15. Kolczyki Pandora, 169 zł 16. & Other Stories, 349 zł 17. Pinko, 796 zł 18. Złoty naszyjnik YES, 4266 zł

FOT. MATERIAŁY PRASOWE

uroda + zdrowie

Odcienie bieli

Metody wybielania
zębów 160

Zapach błękitu

Perfumy jak
wspomnienie Tahiti 162

Zdrowie

Alzheimer o wczesnym
początku 164

1.

2.

3.

algi MORSKI SEKRET PIĘKNA

1. Lekki żel nawilżający Active Algae Kora Organics,
259 zł/ 50 ml (Sephora); 2. Nawilżający Crème de la Mer,
1895 zł/ 60 ml; 3. Krem pod oczy The Rejuvenating Eye
Cream La Mer, 300 zł/ 15 ml (Lamer.eu/pl)

BŁĘKITO NOWA ZIELEŃ

Zanzibar to jeden z największych na świecie eksporterów alg – popularnego składnika kremów i masek. Sprawdziłam, jak wyglądają ich uprawy i co kryje się za strategią blue beauty.

TEKST ANNA ROSIŃSKA, ZDJĘCIA PIOTR ROSIŃSKI

Po lewej: Anna Rosińska,
autorka artykułu



Uległam pokusie i wyrwałam się w zimie na południowo-wschodnią część Zanzibaru. Kiedy dowiedziałam się, że kilka kilometrów od hotelu znajdują się plantacje alg, postanowiłam je odwiedzić. Mwani Center (www.mwanizanzibar.com) reklamuje się jako spółdzielnia prowadzona przez okoliczne mieszkanki. Kobiety same uprawiają i zbierają algi, a następnie wytwarzają z nich kosmetyki, które sprzedają w niewielkim sklepiku.

SPÓŁDZIELNIA KOBIEC

Rano na plaży w Paje woda sięga do kolan. Kobiety w kolorowych kangach (tradycyjne, afrykańskie stroje), z plastikowymi koszami na plecach, wchodzą do oceanu. Kilkadziesiąt metrów dalej turystki z Europy dopijają kawę i zastanawiają się, czy już czas na SPF 50. Zanzibarki będą przez cały dzień zbierać algi, które – po odbyciu długiej drogi od lokalnego skupu do laboratorium kosmetycznego gdzieś na świecie – znajdują się w jednym z tych kremów, którym smarują się turystki.

Ja również smaruję się kremem z filtrem i ruszam w kierunku zbieraczek alg. Wiedzą, że są swego rodzaju lokalną atrakcją, i za drobną opłatą zgadzają się na zdjęcia i opowieść o swojej pracy.

– Odkąd zjednoczyłyśmy się w kilka kobiet i same zaczęłyśmy wytwarzać kosmetyki, głównie mydła i scruby, które sprzedajemy w naszym sklepiu, moja sytuacja się poprawiła – mówi Sabira, jedna z członkiń kooperatywy Mwani („mwani” to w języku suahili „wodorosty”). – Zarabiam aż 200 dolarów miesięcznie. Wcześniej, kiedy zbierałam wodorosty i oddawałam je do skupu, zarabiałam 20 dolarów.

20 dolarów to najniższa płaca na Zanzibarze, więc Sabira nie była w stanie się samodzielnie utrzymać. – Byłam całkowicie zależna od męża, który w końcu i tak mnie porzucił – opo- »

Plantacja alg w południowo-wschodniej części Zanzibaru prowadzona przez Mwani Center, spółdzielnię założoną przez okoliczne mieszkanki

wiada. – Błogosławie alg, bo dzięki nim nie muszę już bać się o swoją przyszłość. I nie muszę znowu szukać męża.

Sabira ma swoje niewielkie poletko, kilkanaście rzędów alg związanych sznurkiem. Jej zadanie polega na codziennym pielieniu ich z glonów, które zabierają tlen. Po kilku dniach, w czasie odpływu, brodząc po kolana w wodzie – zbiera je, a potem suszy na słońcu. Cały proces przebiega ekologicznie – bez nawozów, maszyn, ingerencji w ocean. Uprawy wodorostów to część tzw. zielonej ekonomii, na którą ostatnio stawia Zanzibar.

CUD Z OCEANU

Z perspektywy przemysłu alg to idea! Rosną szybko, nie potrzebują ziemi ani słodkiej wody. Niektóre odmiany, na przykład czerwone, mają tyle białka, że nazywa się je „warzywami przyszłości”. Wszystkie wykorzystywane są w azjatyckim przemyśle spożywczym, szczególnie ważne miejsce zajmują w kuchni japońskiej; lwia część alg z Zanzibaru trafia właśnie do importerów z Japonii.

Cudownymi właściwościami morskich wodorostów interesują się też koncerny kosmetyczne. Dla skóry alg to miks jak z marketingowego snu: polisacharydy, które wiążą wodę, antyoksydanty, minerały, witaminy. W praktyce przekłada się to na: lepsze nawilżenie, łagodzenie podrażnień, wsparcie bariery hydrolipidowej oraz działanie przeciwzmarszczkowe. Nic dziwnego, że alg pojawiają się wszędzie: w luksusowych serach „anti-age”, w balsamach „dla skóry wrażliwej”, w koreańskich maskach w płachcie, w tonikach i ampułkach. Trafiają nawet do opatrunków na trudno gojące się rany.

Surowiec, który dziś noszą w koszach Zanzibarki, po kilku miesiącach może stać się składnikiem kremu kupowanego w polskiej drogerii albo materiałem medycznym używanym w szpitalu. Algi naprawdę są „cudem z oceanu”. Pytanie brzmi: dla kogo ten cud jest najbardziej opłacalny?

INACZEJ NIŻ W FOLDERZE

Zanzibar w oficjalnych dokumentach przedstawia uprawę alg jako przykład „blue economy” – morskiej gospodarki, która ma być odpowiedzią na kryzys klimatyczny i bezrobocie. W liczbach wygląda to imponująco: dziesiątki tysięcy osób związanych z sektorem, większość to kobiety. Dochody z alg są trzecim, po turystyce i przyprawach, filarem gospodarki wyspy.

Grafik pracy przy algach ustala ocean – odbywa się ona w rytm przypływów i odpływów. Algi zbiera się rękami, schylając się raz po raz, często przez kilka godzin. Kosz staje się z czasem bardzo ciężki. Kiedy chciałam pomóc Sabirze nieść jej wcale nie taki duży kosz z zebranymi, a więc nasączonymi morską wodą, wodorostami, okazał się dla mnie za ciężki. Ważył 20 albo 30 kg.

Zaczynam rozumieć, że to, co z zewnątrz wygląda malowniczo – kobiety w kolorowych chustach, woda, słońce, palmy – niemal jak joga w morzu na zdjęciach z turystycznych folderów, tak naprawdę oznacza wysiłek, który zostaje w plecach, kolanach, »

C Z Y M J E S T B L U E B E A U T Y ?

Trend blue beauty to następca tzw. green beauty i owoc blue economy, czyli strategii wykorzystywania zasobów oceanów do wzrostu gospodarczego, poprawy dobrobytu ludzi i tworzenia miejsc pracy, przy jednoczesnej ochronie ekosystemów morskich. Gunter Pauli, ojciec chrzestny nurtu, przekonuje, że w przyrodzie nie ma bezrobocia ani odpadów. Proponuje więc biznesy, w których „śmieć” z jednego procesu staje „paliwem” dla drugiego. To ekonomia fizyki, nie chemii.

Przykład alg jest idealny, bo ich uprawa oczyszcza wodę i produkuje tlen. A przy okazji alg w kosmetykach nawilżają skórę silniej niż kwas hialuronowy. Zgodnie z blue beauty powstają nowoczesne filtry SPF, które nie wybielają koralowców, albo konsystencje waterless – szampony w kostce, pudry myjące, olejkowe koncentraty. Do ich produkcji wykorzystuje się nie tylko mniej wody, ale i mniej plastiku, a w transporcie pozostawiają mniejszy ślad węglowy. ▲

C O P O T R A F I Ą A L G I ?

Algi dla naszej skóry powinny być codziennością – niczym filiżanka porannego espresso albo szklanka wody z cytryną. Bo alg potrafią naprawdę wiele! To ewolucyjne mistrzynie przetrwania. Musiały nauczyć się magazynować wodę, by przetrwać odpływy, i wytwarzać silne antyoksydanty, by chronić się przed słońcem, gdy woda opada. To właśnie tę „inteligencję” adaptogenną chcemy zamknąć w słoiczku z kremem.

Zacznijmy od podstawy, czyli od nawilżenia. Algi nie działają jak zwykła woda, która wyparowuje ze skóry szybciej, niż zdążymy wypowiedzieć „hydrolipidowa bariera”. Działają jak mikroskopijna siatka. Zawarty w nich kwas alginowy tworzy na skórze i włosach cieniutki niewidoczny film. To on chroni nas przed wszystkim, co w miejskim powietrzu nieprzyjemne – smogiem, wiatrem i klimatyzacją.

Co więcej, alg to prawdziwa bomba mikroelementów. Potas i sód działają jak elektrolity, poprawiając elastyczność naskórka niemal natychmiast po aplikacji. Niektóre gatunki zawierają antyoksydanty (polifenole, witaminy), które neutralizują wolne rodniki powstające pod wpływem promieniowania UV i smogu. Fucoidan, jeden z charakterystycznych związków alg brunatnic, ma udokumentowane działanie przeciwzapalne. Dlatego kosmetyki z algami często sprawdzają się przy cerach reaktywnych, naczyniowych, podrażnionych.

Ocean był pierwszym laboratorium świata. I, jak na razie, pozostaje najdoskonalszym. ▲



Zanzibarki zbierające algi na plaży w Paje

Zawarty w algach kwas alginowy tworzy na skórze i włosach niewidoczny film.
To on chroni nas przed smogiem, wiatrem i klimatyzacją





Alg szukaj w: 1. Kremie Active Algae Lightweight Moisturizer marki **Kora Organics**, 259 zł (Sephora); 2. Kremie pod oczy Magic Eye Rescue **Charlotte Tilbury**, 289 zł; 3. Kremie na noc **Gezeiten**, 516 zł (Mood Scent Bar); 4. Mydło Marine Algae Solid Cleanser **Thalgo**, 74 zł; 5. Masce na twarz z linii AlgoRhythm **Dr Irena Eris**, 179 zł; 6. Kremie do rąk z linii Body Ceremony **Soraya**, 10 zł; 7. Masce do włosów Hydra **OnlyBio**, 27,49 zł; 8. Mydło **Mwani**, 90 zł (Mwanizanzibar.com)

dłoniach i na skórze zbieraczek. Wysuszony surowiec skupuje przeważnie pośrednik, płacąc kobietom grosze.

RÓŻNE ODCIENIE BŁĘKITU

Turystyka na Zanzibarze szybko wyczuła potencjał wodorostów. Można kupić wycieczkę na farmę alg połączoną z warsztatem robienia mydełek, peelingów czy masek. W butikowych hotelach pojawiają się zabiegi „na algach z Zanzibaru”, czasem w zestawie z masażem na oleju kokosowym i peelingiem z przypraw.

To może, tak jak w przypadku Sabiry i kooperatywy Mwani, być dla kobiet szansą na niezależność. Jednak pamiętajmy, że obok autentycznych kosmetyków produkowanych przez lokalną społeczność w obiegu jest też mnóstwo „zanzibarskich” kosmetyków zrobionych przez fatalnie wynagradzane pracownice z surowca pochodzącego z hurtowni. Europejskim turystkom łatwo uwierzyć w historię o naturze, kobietach, empowerment. Dla bohaterki z wody różnica bywa bardzo konkretna: czy ich nazwiska są w rejestrze firmy, czy tylko w kajecie pośrednika.

Jak więc kupować „piękno z przypływu”, czyli kosmetyki oparte na algach, w etyczny sposób? Będąc na Zanzibarze, warto odwiedzić Mwami albo inne centrum prowadzone przez lokalne zbieraczki. Kupując w Polsce, sprawdźmy, kto stoi za marką: globalny koncern, który kupuje surowiec z wielu krajów, czy mała firma współpracująca z konkretną spółdzielnią.

Jeśli tych informacji nie ma na etykiecie, to pewnie znajdują się w zakładce „O nas” na stronie internetowej marki.

Czasem różnica między mydłem z hotelowego butiku a mydłem ze spółdzielni kobiet w wiosce obok to kilka minut spaceru, a zupełnie inny podział zysków. ▲



MOC OCEANU W JEDNYM SŁOICZKU

Najsłynniejszym kremem świata jest Crème de la Mer oparty na fermentowanych algach. Fermentacja jest bowiem procesem, który zmienia algi w kosmetyczne złoto. Poprzez rozbicie składników na mniejsze cząsteczki sprawia, że łatwiej przenikają w głąb skóry i mogą skuteczniej uwalniać swoje możliwości. Dr Max Huber, zanim opracował proces biofermentacji alg brunatnych polegający na poddaniu ich działaniu fal świetlnych i dźwiękowych, obserwował rybaków, którzy używali wodorostów do leczenia ran. W ten właśnie sposób powstał bestsellerowy *Miracle Broth* – bulion z alg.

1. **La Mer** to inwestycja w urodę, bo opatentowany kompleks algowy wzmacnia adaptogenną inteligencję skóry, ucząc ją, jak bronić się przed stresorami. Warto wypróbować nowy *The Night Recovery Concentrate*, ok. 2950 zł. 2. Witamina D3 marki **Nikalab** jest w 100 proc. wegańska, bo pozyskiwana właśnie z mikroalg, a nie z lanoliny (czyli tłuszczu owczej wełny) czy też wątrób ryb, jak to ma miejsce w większości suplementów. 3. **Ecospa** zawiera bioferment z alg morskich. To coś dla fanek DIY. Można dodać go do ulubionego toniku lub maski. Zawiera kwas alginowy i polisacharydy, które tworzą ochronny film na skórze i regulują pracę gruczołów łojowych. 4. **Złoto Lodowca** polskiej marki **AVA** wykorzystuje ekstrakt ze śnieżnej algi, która rośnie w ekstremalnych temperaturach. Efekt? Ochrona protein długowieczności w skórze.

1. Krem na noc **La Mer**, 1190 zł; 2. Suplement Witamina D3 **Nikalab**, 89 zł; 3. Bioferment z Alg Morskich **Ecospa**, 50 zł; 4. Złoto Lodowca, **AVA Laboratorium**, 66 zł



FOT. MATERIAŁY PRASOWE



MUS(ISZ) TO MIEĆ

1 Powder Kiss Lip + Cheek Mousse, 160 zł, wielozadaniowy mus od **MAC**, który równie dobrze czuje się na ustach, co na policzkach. Ma konsystencję chmurki i aplikator w kształcie klepsydry, który ułatwia życie. Jedno muśnięcie i twarz nabiera zdrowego rumieńca, a usta stają się satynowo gładkie. Idealny duet do torebki, gdy planujesz prosto z biura iść na cocktail party.

LADY *in red*

Matowe czerwienie na usta
i kremowa pierwsza pomoc

MAT KOMFORTOWY

2 Pomadka w płynie **Catrice** Endless Matte Liquid, 49 zł to matowa pomadka w płynie o komfortowej i delikatnej formule, która się nie rozmazuje. A wszystko to bez uczucia suchości i lepkości ust.



NA BOGATO

3 Rich Cream **Hydrèy**, 145 zł, zawiera retinol – to taki młodszy brat retinolu, który jest od niego mocniejszy, ale dzięki kapsułkowaniu zachowuje się jak dżentelmen: działa skutecznie, ale bez zbędnych dram na skórze. Wystarczy stężenie 0,2 proc., by zmarszczki zamieniły się w mgliste wspomnienie. Krem dba jednocześnie o barierę ochronną, a wchłaniania się szybciej, niż zajmuje mycie zębów.

URZĄDZENIE
MASKUJĄCE

5 FOREO UFO 3, 1499 zł, z czerwonym światłem LED w ciągu dwuminutowej aplikacji pomagają poprawić poziom nawilżenia skóry i, przy okazji, elastyczność. Lekki masaż wspomaga krążenie krwi, a termoterapia NIR ogrzewa skórę, dzięki czemu lepiej wchłania aktywne składniki z maski w płachcie.

POGOTOWIE
DLA WRAŻLIWCÓW

4 Ultra Facial Meltdown Recovery Cream **Kiehl's**, 239 zł, jest niczym kojący plaster: łagodzi, regeneruje, zapobiega zaczerwienieniom. Idealna pierwsza pomoc dla skóry w stresie: przy egzemie, swędzeniu, trądziku różowatym, po goleniu czy zabiegach z użyciem lasera nieabłacyjnego.



Pięć ROZWIĄZAŃ

Zdrowe włosy, skóra i wyrzeźbione rzęsy?
Wypróbuj pięć sprytnych patentów

TRADYCYJNIE

1 Balsam oliwkowy **Barwa Naturalna**, 13 zł, zregeneruje nawet najbardziej suchą skórę. Bazuje na sprawdzonej recepturze – oliwie z oliwek, ekstrakcie z oliwek oraz pantenolu. W czasach, gdy nadmiar składników łatwo podrażnia naszą skórę, ten balsam to ukłon w stronę tradycji i prostoty.



SPOKOJNA GŁOWA

3 A może by tak zafundować cebulkom włosów małą sesję jogi? Kura-cja łagodząca skórę głowy **Tamanu Oil** by Rated Green, 95 zł (Douglas) opiera się głównie na tłoczonym na zimno organicznym oleju tamanu i odrobinie czarnej porzeczki. Ta mieszanka nie tylko wycisza skórę, ale też zmiękcza włosy, więc nie musisz już sięgać dodatkowo po odżywkę do włosów.

NIE WYPADA

2 Seskavel Growth to dermokosmetyczna linia Sesdermy przeznaczona do skóry głowy i włosów ze skłonnością do wypadania. Kluczowe składniki aktywne to czynniki wzrostu oraz folistatyna (peptyd), które wspomagają wzrost włosa. Ekstrakt z bylicy poprawia mikrokrążenie, palma sabałowa hamuje działanie 5 α -reduktazy, a kofeina i cynk pobudzają wzrost. Wsparcie tych składników aktywnych nanotechnologią liposomalną, umożliwiającą ich przenikanie do głębszych warstw skóry, gwarantuje ich skuteczność. Szampon przeciw wypadaniu włosów Seskavel **Sesderma**, 78 zł.



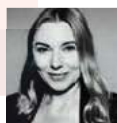
POMYSŁOWO

4 Odkryj POREfessional DegunkeroD **Benefit**, 199 zł – sprytny patent na oczyszczanie porów i minimalizowanie zaskórników. W tubce znajdziesz krem o alkalicznym pH (pomaga rozkładać i rozluźniać martwy naskórek) oraz wbudowaną nasadkę do odblokowywania porów i ekstrakcji zaskórników.



RZĘSY NA SIŁOWNI

5 Mascara Lash Latex, 184 zł, inspirowana jest trzyetapowym „lash workoutem” – systemem ćwiczeń dla rzęs, opracowanym przez Globalnego Makeup Artist marki **YSL Beauty**, Sama Vissera. Jego metoda 5/4/3 to określona sekwencja ruchów: pięć „stretchingów” w zygzaku (by wydłużyć rzęsy), cztery ruchy rzeźbiące (by nadać im kształt i uniesienie), a na koniec trzy sekundy w bezruchu, które utrwalą efekt.



PROSTO Z KOREI

1 Ampułki **CLIV** to esencja koreańskiej pielęgnacji zamknięta w niewielkiej buteleczce, pełnej maksymalnie skoncentrowanych składników aktywnych. Polecam odmładzającą ampulkę z Kanozyną, 134 zł / 30 ml, peptydem nowej generacji, który wyróżnia się unikalnym działaniem przeciwglukacyjnym – chroni skórę przed procesem „scurkania” białek i w efekcie hamuje degradację kolagenu.



KOCHANKOWIE

3 **Liu Jo Lovers for Her**, 95 zł/30 ml to zapach w stylu glam-chic doprawiony akcentem włoskiej śmiałości. W nucie głowy uderzają wonie gourmandowe (karmelizowane jabłko, różowy grejpfrut i czarna porzeczka), które ustępują z czasem kwiatowym (fiołek, jaśmin, piwonia), osadzoną na solidnej drzewno-piżmowej bazie.



WYBÓR *marca*

Smakowite zapachy, sportowy makijaż
od Chanel i pielęgnacyjne perelki



ELEGANCKI DENIM

2 Wiosenna kolekcja makijażu **Chanel** krąży wokół... dżinsu. Pod dyktando artystyczną Valentiny Li, członkini kreatywnego chanelowskiego teamu Comètes Collective, dżinsowe błękity odmieniają się na wszystkie sposoby. Znajdziesz je pod postacią: pomadki, lakieru do paznokci i gwiazdy kolekcji, czyli pudru rozświetlającego Coco Denim, który osadza się na policzkach chłodnym światłem o błękitnych refleksach.



TYLKO SPÓJRZ

4 Skuteczność tego serum pod oczy nie kończy się na samych cennych składnikach - kofeinie, neuropeptydach czy ceramidach, bo potęguje ją masaż vibracyjny, który wykonuje się niemal samoistnie - za każdym razem, gdy nakładasz serum przy pomocy specjalnego aplikatora wieńczącego tubkę. Kremowe Serum pod oczy i na górną powiekę Reset Vibes z linii **AA Youth Supreme**, 66 zł.

PALCE LIZAĆ

5 **Ziaja** od dawna rozpieszcza nas pielęgnacyjnymi przysmakami. Nowa pozycja w menu to karmelizowany peeling cukrowy do ciała o kultowym zapachu pianek marshmallow, 23 zł.



tołpa.[®]
ideal age

aktywuj młodość swojej skóry

dzięki przełomowemu
odkryciu **t-EGF**

nowość



-25%*
zmarszczek

+38%*
elastyczności

nowość

10% hialuron ■ **0,3% HPR: retinoid III generacji**
mikroalgi ■ **NAG: N-acetyloglukozamina**

Tylko tu!

ROSSMANN
Moja Drogeria

i na tolpa.pl



*badania in vivo, maksymalne wyniki po 8 tygodniach



Samo ZŁOTO!

Na olimpiadzie kosmetycznej
wszystkie znalazłyby się na
podium - to sami mistrzowie

NA POPRAWĘ HUMORU

1 Drobinki na skórze odbijają światło i optycznie wygładzają powierzchnię i nadają zdrowy, wypoczęty wygląd, kiedy tylko masz ochotę poczuć się lepiej. Bo aby błyszczeć, nie potrzeba specjalnej okazji. Serum Body Glow GOLD Shine & Glossy **Neboa**, 40 zł pełne jest pielęgnujących składników: peptydów i olejów roślinnych, więc zapewnia nie tylko chwilowy błysk.



PLAMKI TYMCZASOWE

3 Zbadano, że przebarwienia są postrzegane przez obserwatorów jako oznaka starzenia się skóry na równi z utratą jędrności, a bardziej nawet niż zmarszczki! Dlatego **NUXE** opracował Nuxuriance ULTRA SPF30, krem oparty na technologii ALFA [3R] (zamiennik retinolu) i 5% niacynamidzie, który nie tylko koryguje plamki (posłoneczne i wiekowe), ale też ujędrnia skórę, i to skuteczniej niż retinol. W jednej tubce masz więc i ochronę, i odmładzanie.



ESENCJONALNIE

2 Omański dom perfumeryjny **Amouage** tym razem zaprasza nas do powąchania... czasu. Kompozycja Remail autorstwa Pierre'a Negrina to olfaktoryczne studium idei osobliwości, punktu w którym rodzi się czas. Pikantne jagody pimento i świetlista mandarynka mieszają się tu z kadzidłem i ciepłym jaśminem oraz ylang-ylang, lilią i wanilią, które poszerzają przestrzeń zapachu. Szara ambra, gwajakowiec, paczula i kastoreum w bazie osadzają zaś kompozycję w pierwotnym punkcie.



NOWA SZANSA

4 Perfumowane mleczko do rąk i ciała, nasyczone nutami zapachu CHANCE EAU FRAÎCHE, **Chanel** 435 zł/400 ml posiada wszystkie energetyzujące i żywiołowe cechy jego kompozycji. W kwiatowo-musującym zapachu przeplatają się ze sobą orzeźwiający, świeży cytron, aksamitny jaśmin i dynamiczna nuta drewna tekowego.



W zwolnionym TEMPIE

Egzosomy, polinukleotydy, technologia
[COLLAGEN]³ - by wygrać z czasem, sięgnij
po najnowsze zdobycze nauki

ZDJĘCIA I STYLIZACJA MARTA TERESA SZAMBURSKA
I JACEK PIOTROWSKI, WYBÓR ANNA ROSIŃSKA

1. Exosome Face Cream **Dr Ambroziak Laboratorium**, 495 zł (www.drambroziak.com) zawiera innowacyjne egzosomy z wątkotki azjatyckiej (3%) oraz komórki macierzyste z *Rosa Damascena* (2%). Działa przeciwzmarszczkowo, wygładzająco, regenerująco. 2. Krem pod oczy multi-rekonstruktor **Dermika Imperial**, 70 zł, zagęszcza, ujędźnia i napina poprzez wzmocnienie włókien podporowych. W jego formule znajdziesz nowoczesne połączenie polinukleotydów (fragmentów kwasów nukleinowych DNA i RNA, które stymulują procesy naprawcze) i egzosomów. 3. Udoskonalona Formuła **Clarins Extra-Firming Energy**, 355 zł - oparta na sprawdzonej technologii [COLLAGEN]³ - została wzbogacona o czerwony żeń-szeń, który wspiera produkcję energii komórkowej i wzmacnia barierę ochronną skóry.

BIAŁY GARNITUR

Wybielanie zębów nie powinno być traktowane jako samodzielny zabieg kosmetyczny, tylko część przemyślanego planu leczenia. Jak się do tego zabrać?

TEKST ANNA ROSIŃSKA



Nie ma jednego sposobu na jaśniejący hollywoodzki uśmiech. Zęby można wybielić wieloma metodami. Ich zalety i wady naświetla dr Maciej Cićkiewicz, współzałożyciel Cićkiewicz Clinic i twórca Academy of Orthodontics i Dental Movies.

WYBIELANIE GABINETOWE (IN-OFFICE)

Wybielanie wykonywane jest bezpośrednio w gabinecie stomatologicznym z użyciem profesjonalnych preparatów o kontrolowanym stężeniu. To najszybsza i najskuteczniejsza metoda wybielania, polegająca na aplikacji przez stomatologa żeli o wysokim stężeniu nadtlenku, które są aktywowane lampą, co rozjaśnia zęby o kilka tonów nawet podczas jednej wizyty. Ze względu na szybki efekt metoda ta bywa wybierana przed ważnymi wydarzeniami. Plusem jest też możliwość zabezpieczenia dziąseł i szkliwa, co ogranicza ryzyko działań niepożądanych. Trzeba jednak mieć świadomość, że u części osób może pojawić się przejściowa nadwrażliwość zębów.

WYBIELANIE DOMOWE Z UŻYCIEM INDYWIDUALNYCH NAKŁADEK

Choć proces odbywa się w warunkach domowych, zawsze powinien być prowa-

dzony według planu opracowanego przez stomatologa lub higienistkę. Indywidualnie dopasowane nakładki umożliwiają równomierne rozprowadzenie preparatu oraz dobrą kontrolę intensywności wybielania. Metoda ta pozwala na uzyskanie stabilnego i długotrwałego efektu przy mniejszym ryzyku nadwrażliwości. Minusy to konieczność systematycznego stosowania oraz stopniowo pojawiające się rezultaty.

TERAPIA ŁĄCZONA (GABINET + DOM)

Rozwiązaniem pośrednim jest terapia polegająca na połączeniu wybielania gabinetowego i jego kontynuacja w domu w indywidualnych nakładkach. To pozwala uzyskać najsilniejszy i najbardziej przewidywalny efekt estetyczny. Terapia łączona zapewnia też najlepszą kontrolę nad reakcją tkanek, wymaga jednak zaplanowania całego procesu oraz wiąże się z wyższym kosztem.

PASTY

Na rynku dostępnych jest wiele past wybielających, ale ich działanie ogranicza się głównie do usuwania powierzchniowych osadów z kawy, herbaty czy tytoniu, a skuteczność i bezpieczeństwo zależą od wskaźnika ścieralności (tzw. RDA). Długotrwałe stosowanie preparatów o wysokiej ścieralności może prowadzić do uszkodzenia szkliwa.

PASKI I PREPARATY Z INTERNETU

Osobną grupę stanowią paski wybielające oraz różnego rodzaju preparaty dostępne w internecie. Problem z tymi paskami polega na tym, że nie są indywidualnie dopasowane do kształtu zębów i linii dziąseł, więc wybielanie bywa nierównomierne, a nawet może dojść do podrażnień błony śluzowej. Preparaty mogą też powodować nadwrażliwość i doprowadzić do uszkodzeń szkliwa i dziąseł. Choć ten sposób jest reklamowany jako „szybkie i wygodne rozwiązanie” i może dawać widoczny efekt, to, po pierwsze, jest on krótkotrwały, a po drugie – niebezpieczny dla tkanek. Bo w tej metodzie największym ryzykiem jest brak kontroli nad stężeniem substancji czynnych. To właśnie z tych powodów wiele produktów nie jest dopuszczonych do obrotu na terenie Unii Europejskiej.

Decydując się na wybielanie zębów, zawsze trzeba uwzględniać stan szkliwa i dziąseł, przyczynę przebarwień, indywidualną wrażliwość oraz planowaną w przyszłości odbudowę estetyczną, taką jak licówki, korony czy bonding. A taką ocenę najlepiej wykonać w gabinecie stomatologicznym. ▲



dr Maciej Cićkiewicz

współzałożyciel
Cićkiewicz Clinic i twórca
Academy of Orthodontics
i Dental Movies



BLASK z kuchennego STOŁU

Od szwedzkich łąk po londyńskie Soho, czyli jak Petra Strand stworzyła swoje imperium Pixi Beauty

Ponad ćwierć wieku temu, gdy świat mody gonił za kolejnymi trendami, Petra Strand – doświadczona makijażystka i mama czwórki dzieci – marzyła o czymś prostym. Chciała kosmetyków, które nie tylko malują, ale przede wszystkim kochają skórę. Bo właśnie tego brakowało w jej profesjonalnym kuferku. Tak narodziła się marka Pixi, której nazwa jest zainspirowana mitycznymi stworzeniami – duszkami (po ang. pixies), kojarzonymi z magią i eterycznym pięknem. Petra uznała, że taka nazwa najlepiej odzwierciedla jej szwedzką miłość do natury i baśniowości, połączoną z magicznym efektem, jaki dawał jej makijaż. Na kolor swoich opakowań wybrała miętową zieleni.

Pierwsze formuły powstawały dosłownie przy kuchennym stole w kameralnym butik przy legendarnej Carnaby Street. Petra szła w ten sposób w ślady babci. – Moja babcia była kobietą instytucją, która od zera zbudowała własny biznes kawiarniany w Sztokholmie. Wciąż mam ją przed oczami, jak pochylona nad stolnicą wyrabia ciasto, ale zawsze z nienagannie umalowanymi ustami. Choć na dbanie o siebie miała najwyżej pięć minut dziennie – wspomina Petra. Ten obraz etosu pracy połączonego z kobiecą elegancją stał się fundamentem marki. I choć Pixi powstała w Londynie, to od samego początku w samym sercu jej DNA leżało skandynawskie podejście do urody: ma być naturalnie i świeżo, ale bez wysiłku.

Ale jak stworzyć kosmetyki, które szybko dają efekt wypoczętej skóry, bez konieczności stosowania skomplikowanej rutyny? Petra zastosowała zasady, które dziś nazywamy biohackingiem, czyli wspieraniem naturalnych procesów skóry za pomocą botanicznych ekstraktów. Tak narodził się na

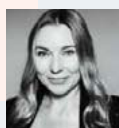


MUST-HAVE OD PIXI

1. Glow Tonic: złoty standard złuszczenia, który przywraca blask w 30 sekund.
2. Glowin TwentyFive: jubileuszowy puder, który rozmywa niedoskonałości
3. On-the-Glow Blush: sztyft, który zastępuje róż, pomadkę i... odrobinę słońca w pochmurny dzień

przykład legendarny Glow Tonic, produkt, który od lat jest złotym standardem w domowej eksfoliacji, oraz ikoniczny On-the-Glow Blush – róż dostosowujący się do pH skóry, dając naturalny rumieniec.

Ale zanim Pixi stało się marką kultową, było projektem pełnym wyrzeczeń. Kiedy w 1999 roku Petra wraz z siostrami otwierała pierwszy butik w modnym Soho, jej życie dalekie było od blachtru. Siostry pracowały do późna, a nierzadko spały w piwnicy sklepu. Dla Petry, mamy czwórki dzieci, Pixi zawsze było „piątym potomkiem”. – Marka rosła organicznie. Pierwsze dostawy woziliśmy z mężem osobiście, pakując pudełka w przedpokoju i pożyczając komputer od syna, by ogarnąć zamówienia – wspomina Petra. To właśnie osobiste zaangażowanie sprawiło, że Pixi przetrwało 26 lat, a dziś w firmie pracuje już kolejne pokolenie (syn Felix jest prezesem). I choć marka się niebywale rozrosła (dostępna jest w ponad 60 krajach), to wciąż każda tekstura i odcień nadal muszą przejść przez test Petry. A flagowe zielone opakowania w odcieniu mięty stały się symbolem sukcesu, u którego podstaw nie leżą kampanie z celebrytkami, ale rekomendacje wiernych fanek. ▲



ZAPACH błękitu

Czy można poczuć zapach czegoś, co z natury jest bezzapachowe? Wraz z Christine Nagel, kreatorką perfum Hermès, wybierzmy się na Tahiti, by powąchać podwodny świat

Najnowszy zapach Hermès – Un Jardin Sous la Mer (Podwodny Ogród) – udowadnia, że czasem najpiękniejsze jest to, co niewidoczne albo... niewyczuwalne. Bo przecież podwodny świat nie ma zapachu. No chyba, że posiadamy nos, który widzi kolory. Mowa tu o zjawisku synestezji, czyli mieszaniu wrażeń zmysłowych, kiedy na przykład dźwięk wywołuje jednocześnie wrażenie widzenia barwy albo kolor – czucia określonego zapachu. Christine Nagel jest właśnie synestetką – co prawda nie słyszy muzyki w zapachach, jak niektórzy jej koledzy po fachu, ale za to widzi je w barwach. Gdy tworzyła nowy „Ogród”, czyli kolejne perfumy z kolekcji Un Jardin, szukała konkretnego odcienia błękitu, który zapamiętała z wizyty na Tahiti. – Był tak intensywny, że mewy przełatujące nad laguną odbijały go w swoich piórach – wspomina.

MOLEKUŁA Z SEJFU

Zamiast wpadać w pułapkę wakacyjnych klisz typu nuty olejku do opalania, sięgnęła po kilka rzadkich i kosztownych składników. Zaczniemy od Świętego Graala w świecie perfumiarstwa, czyli tak zwanych captive molecules. – To unikalne syntetyczne składniki, stworzone przez duże firmy chemiczne takie jak Givaudan, które produkują nowe molekuły zapachowe na



Christine Nagel

potrzeby przemysłu kosmetycznego. Kiedy jednak uda im się stworzyć coś wyjątkowego, chronią to patentem – wyjaśnia Christine i dodaje, że dzięki pracy dla Maison Hermès ma do niektórych z nich dostęp. Aby oddać słony, mineralny charakter koralowca, użyła więc tajemniczej molekuły Mystical. To składnik trzymany pod klucz w laboratoriach Givaudan, pachnący kadzidłem i morską solą. Do niego dodała molekułę „Jungle essence noix de coco” (firmy Mane). – Ma ona zapach świeżego włókna kokosowego, podszyty wonią miodu z kwiatów tiaré. Efekt jest pozbawiony tandetnej słodczy często kojarzonej z kokosem – wyjaśnia Nagel. W sercu zapachu znajduje się też woń typowych dla Polinezji kwiatów tiaré, wanilii Tahitensis oraz olejku z orzechów tamanu – dodaje. Kompozycja powstawała ponad trzy lata. A efekt? Elegancki i luksusowy w swojej prostocie, niczym lniana koszula narzucona na kostium kąpielowy. ▲

Aliańsi natury i nauki

Kolagen o zachowanej aktywności biologicznej, pozyskiwany z ryb. Miód i propolis. Kwasy omega w postaci estrów. Kurkumina, wyciąg z rokitnika, witaminy i inne naturalne substancje odżywcze w formie liposomalnej o wysokiej przyswajalności. Współdziałanie nauki z przyrodą wzmacnia zdrowie i poprawia wygląd.



KOLAGEN AP BIOAKTIV

Polscy uczeni wypracowali technologię pozyskiwania kolagenu w postaci niezmienionej, właściwej dla żywego organizmu. Może on na bieżąco uzupełniać deficyty tego białka w skórze i innych tkankach.

O kolagenie aktywnym biologicznie opowiada książka *Kolagen i ja*.

„Autorki prowadzą czytelnika od pierwszych badań prowadzonych w Trójmieście, przez trudne lata eksperymentów profesora Józefa Przybylskiego i jego żony Krystyny Siemaszko-Przybylskiej, aż po narodziny idei aktywnego kolagenu, tzw. intaktu. To właśnie ta forma białka okazała się przełomem na skalę światową.

Książka to też galeria ludzkich losów: pacjentów, którzy dzięki kolagenowi odzyskali zdrowie i urodę, biznesowych wojen, które rozgorzały wokół cennego wynalazku, oraz osobistych wyborów Anny Pikury, która postanowiła poświęcić życie szerzeniu idei naturalnego piękna”.

Prof. dr hab. Antoni Szumny

KWASY OMEGA

Obecne w mózgu, w siatkówce oka, w układzie krążenia, niezbędne w błonach komórkowych skóry i układu oddechowego, w układzie odpornościowym, mięśniach, komórkach tłuszczowych, we krwi i w wątrobie. Ich deficyt grozi nowotworami, chorobami układu krążenia, nerek, stawów, chorobą Alzheimera, cukrzycą, osteoporozą, pogorszeniem wzroku, dolegliwościami trawiennymi, chorobami skóry.

Kapsułki AP Alfa

Bezpieczna dawka skoncentrowanych kwasów omega. Kwasy omega-3 w komplecie (pełny zestaw: ALA, EPA, DHA) oraz omega-6 i omega-9. Forma estrów – idealnie oczyszczone, wysoka bioprzyswajalność.

Estry AP Omega

Sama esencja kwasów omega-3, -6 i -9, optymalna przyswajalność. Cenny ALA w odwróconej proporcji (aż 55-62% całości kwasów omega).

PROPOLIS

Dzieło pszczół robotnic, „antybiotyk XXI wieku”, mieszanina żywic, gum, wosków, olejków, lipidów roślinnych, substancji garbnikowych i pyłku kwiatowego, bogata w polifenole o silnym działaniu przeciwpalnym i antyoksydacyjnym.

AP Immuno

CERTYFIKAT: Uniwersytet Medyczny w Białymstoku potwierdził hamujący wpływ ekstraktu propolisu na hodowlę ludzkich komórek linii HCT-15 raka jelita grubego oraz komórek linii U-87 MG glejaka wielopostaciowego. Oznaczona w produkcie wartość kadmu i ołowiu (pierwiastków toksycznych) jest poniżej dopuszczalnej normy.

LIPOSOMALNE WITAMINY, MINERAŁY, ANTYOKSYDANTY

Forma liposomalna to bioprzyswajalność na poziomie ponad 90%.

Glutation

Silny przeciwutleniacz, pułapka na toksyny, wolne rodniki i metale ciężkie.

Witamina C 1000 z rokitnikiem

Silne antyoksydanty: lepsza odporność, wolniejsze starzenie, szybsza regeneracja skóry, kości, naczyń krwionośnych, dziąseł i innych tkanek.

Kurkumina

Przeciwzapalna i antyoksydacyjna.

W ofercie także: witaminy B Complex Forte; witaminy D3 + K2 MK-7, Magnez + witamina B6, colostrum (młodziwo bydlęce).

Anna Marzec

Preparaty oraz książkę *Kolagen i ja* można kupić wysyłkowo: tel. 509 040 467, 502 306 200, 71 343 51 00, 71 344 53 03, w sklepie www.annapikura.com oraz na miejscu w Klinikach ANNA PIKURA.

KLINIKI ANNA PIKURA

Wrocław, ul. Kazimierza Wielkiego 64,
tel. 71 343 51 00, 71 344 53 03, 510 214 445



Kraków, ul. Starowiślna 82,
tel. 12 430 15 83, 501 087 886

SILNA

U cioci pierwsze objawy choroby wystąpiły, gdy miała 39 lat. Traktuję to jako punkt odniesienia, wyliczam, ile mam przed sobą lat w pełnym zdrowiu

Z JAGODĄ LIBERĄ ROZMAWIA MAGDALENA KARST-ADAMCZYK

Mówisz do mamy?

– Mówię do niej, opowiadam jej o swojej codzienności. Wierzę, że mnie słyszy. Ale nie mam pewności.

Powiedziałaś jej o swojej, o waszej diagnozie?

– Byłam u niej zaraz po wizycie u lekarza, opowiedziałam o wszystkim. Potrzebowałam jej się z tego wypłakać. Zadałam dużo pytań, jednak zostały bez odpowiedzi.

Gdybyś dostała jeden dzień z mamą, z tą wiedzą, którą masz dzisiaj i z jej świadomością sprzed choroby, co byś jej powiedziała?

– Na pewno bym ją zapytała, jak robiła roladę ze szpinakiem, bo to jest rzecz, której nie umiem odtworzyć.

Na pewno opowiedziałabym jej, jak dziś wygląda moje życie i jak wyglądało przez ostatnie dziesięć lat, odkąd straciła świadomość. Gdy to się zaczęło, byłam na studiach. Pamiętam, że jak miałam obronę licencjatu, tata kupił kwiaty, po to, żeby mama wręczyła je mnie. Ale ona nie umiała już tego ogarnąć, myślała, że kwiaty są dla niej. To już nie była ta mama, która jest dumna z córki, cieszy się jej sukcesem, wspiera.

Na pewno powiedziałabym jej też, jak teraz bardzo walczymy – Kacper, Monika i ja – o siebie, o swoje zdrowie, o przyszłość. Powiedziałabym jej, że pojawiają się nowe badania, możliwości. Nadzieja.

I na pewno zapytałabym ją, jak ona radziła sobie ze świadomością, że choroba odbiera jej umiejętności, sprawność, wspomnienia. I jakie wtedy, na początku choroby, miała marzenia.

Ile mogłaś mieć lat, gdy po raz pierwszy usłyszałaś o chorobie Alzheimera?

– Mam wrażenie, że odkąd zaczęłam rozpoznawać słowa. Miałam dwa czy trzy lata, gdy alzheimera zdiagnozowano o mojego dziadka. On miał wtedy 54 lata. Była końcówka lat 90., świadomość choroby była niska. Na pewno dziadek chorował już wcześniej, ale dopiero gdy jego stan był poważny, zaczęło się chodzenie po lekarzach. Choroba dziadka zdefiniowała życie rodziny. Przez trzynaście lat był osobą leżącą.

Po śmierci dziadka u kolejnych osób w twojej rodzinie, mniej więcej w tym samym czasie, rozpoznano alzheimera. Byli to twoja mama i jej brat. Myślisz, że mama miała obawy, że coś przeczekała?

– W chwili diagnozy miała 45 lat. Myślę, że jednocześnie czuła niepokój, ale też wypierała fakty.

Z jednej strony, gdy już zaczęła chorować, dotarliśmy do historii jej wizyt u różnych lekarzy, także u neurologa, któ-

rym skarżyła się, że zapomina, że jest pogubiona i obciążona chorobą. Kartoteki medyczne mówią, że wychodziła z tych wizyt z informacją, że jest zdrowa, i zaleceniem, że ma się wyspać... Gdy mama prosiła o dodatkowe badania, słyszała od specjalistów, że nie ma żadnych wskazań, by je zlecić. Lekarze bagatelizowali jej objawy, ale ona najwyraźniej czuła, że coś się dzieje. Jednak nie dzieliła się tym z nami. Podejrzewam, że wynikało to zarówno z troski o nas – na pewno chciała nas chronić, jak i z lęku. Widziała przecież, jak chorował jej tata. Kilka razy mówiła, że nigdy nie chciałaby być osobą leżącą, wymagającą całkowitej opieki.

Jak się dowiedzieliście?

– Zadzwoiła do nas szefowa mamy, która zorientowała się, że coś jest nie tak. Mama pracowała jako pielęgniarka, była bardzo sumienna, oddana pacjentom. Pamiętam, że któregoś dnia odebrała telefon od swojej przełożonej, a po tej rozmowie powiedziała nam, że musi szybko iść do pracy, na zastępstwo. Potem dowiedzieliśmy się, że to nie było zastępstwo – mama zapomniiała wówczas o swoim dyżurze.

Nasza rozmowa z szefową mamy była bardzo ciepła i empatyczna, ale jednak przeżyliśmy szok. Niby gdzieś w tyle głowy była świadomość, że taki scenariusz jest możliwy, bo przecież dziadek chorował. Jednak w tamtym czasie mój brat nie był jeszcze pełnoletni, ja byłam na pierwszym roku studiów. Mama wydawała się wciąż młoda.

Studenckie życie zamieniłaś na życie opiekunki. Wymagało to jakichś negocjacji z samą sobą, czy to była oczywista decyzja?

– W jednej chwili zmieniłam swoje priorytety. Wróciłam do Rybnika, do rodzinnego domu, zmieniałam tryb studiów, znalazłam pracę. Przez pierwszy rok mieszkaliśmy z nami także nasza starsza siostra, potem zostaliśmy z bratem we dwoje.

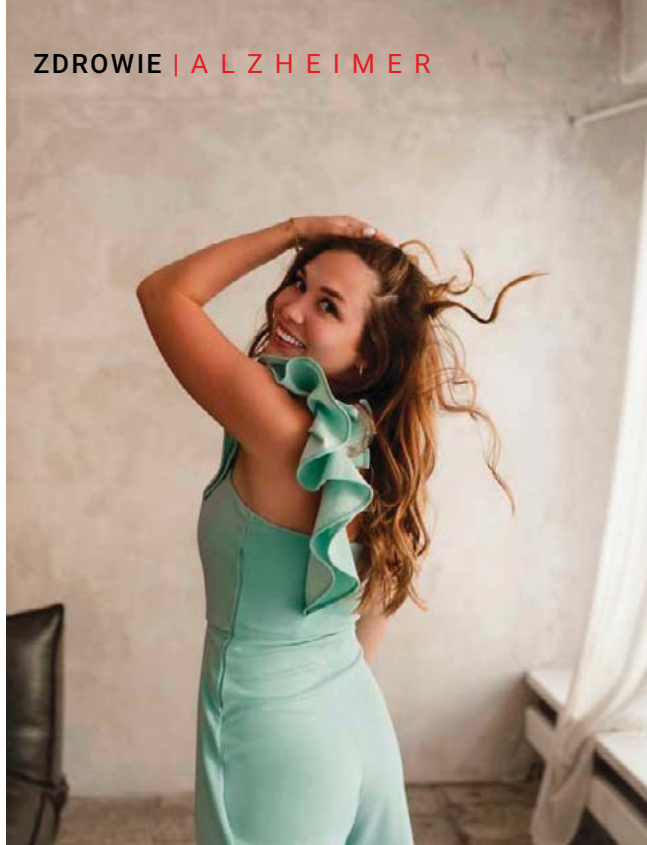
Dopóki mama była w stanie zostawać sama w domu, wszystko było jeszcze stosunkowo łatwe. Problem pojawił się wtedy, gdy nie można jej było już samej zostawić. Musiałam znów zmienić pracę.

Miałaś żal, że musisz z wielu rzeczy zrezygnować?

– Nie nazwałabym tego żalem, bo to jednak była moja świadoma decyzja, ale na pewno czułam smutek, że wiele mnie omija. I wróciło uczucie znane z dzieciństwa. Chorowałam na reumatoidalne zapalenie stawów, dziś choroba jest w remisji, ale w dzieciństwie miałam silny atak, choroba mocno mnie ograniczyła.

Jak wyglądała wasza codzienność w jej chorobie, z nim stała się osobą leżącą?

– Z mamą można było robić dużo rzeczy, bo wciąż była do tego chętna. Jestem bardzo aktywna sportowo i w tam-



Jakkolwiek paradoksalnie to zabrzmiało, okazało się, że pomimo diagnozy *żyję swoim najlepszym życiem*

tym czasie chodziłam na treningi krav magi. Był to już czas, gdy nie mogłam sobie pozwolić na treningi grupowe, więc umawiałam się z moim trenerem Jarkiem na indywidualne spotkania. Pewnego dnia nie miał mnie kto zastąpić w opiece nad mamą, więc zadzwoniłam do Jarka, by odwołać trening, ale zasugerował, żebym nie rezygnowała i zabrała mamę ze sobą. Mamie się spodobało. Jarek miał wobec niej dużo cierpliwości, ciepła. Wspólne treningi stały się naszym rytuałem.

Sport i ruch dały mamie dużo radości, ale też pomogły jej dłużej utrzymać dobrą formę. Dziś już wiemy, że aktywność fizyczna opóźnia pojawienie się wielu symptomów. Być może z tego powodu mama utrzymała stosunkowo dobrą formę znacznie dłużej niż jej brat, choć oboje zachorowali w tym samym czasie. Wujkiem zajmowała się babcia, która w tamtym momencie była już osłabiona wieloletnią opieką nad dziadkiem. Babcia robiła, co mogła, jest wspianą osobą, do dziś wspiera nas wszystkich, ale jednak jej siły i możliwości były mniejsze niż moje i brata.

Czy można powiedzieć, że w tym trudnym okresie ty i mama zbliżyłyście się do siebie?

– W jakimś wymiarze – tak, choć na pewno nasza relacja bardzo się zmieniła. Wcześniej to ja przychodziłam i płakałam mamie, kładąc głowę na jej kolanach, ona głaskała mnie po włosach, pocieszała.

A potem to mama płakała, a ja próbowałam ją wspierać. Któregoś razu – kiedy choroba był już zaawansowana – koleżanka

mamy zabrała ją na spacer. Pamiętam, że ubrałam mamę, zamknęłam za nią drzwi, po czym pobiegłam do okna i śledziłam jej ruchy, upewniałam się, że ma się dobrze. Jakby to ona była moim dzieckiem.

Płakałaś?

– Najczęściej w nocy, gdy mamę położyłam już spać. To był też taki moment, gdy żegnałam się z mamą na różnych etapach jej choroby, np. żegnałam tę mamę, która potrafiła się sama ubrać. A potem, następnego dnia, ona wstawała rano i zakładała bluzkę. I przychodziła ulga, myśl: „dobra, uff, potrafi”, ale za dwa dni okazywało się, że z powrotem muszę wejść do tej samej żaloby. Albo gdy jednego dnia mama mówiła, że nie ma córki Jagody, a potem sobie o mnie przypominała. I za każdym razem człowiek żyje nadzieją, myśli, że dobra, od tygodnia nie jestem jej córką, ale może jeszcze będę.

Co jeszcze było trudne?

– Takie sytuacje życiowe są prawdziwym sprawdzianem dla relacji. Wiele osób gdzieś odpływa, wiele relacji się ucina, czasem w sposób bolesny i radykalny.

Ten odpływ ludzi musi być bolesny.

– I był. Wiesz, patrzę na to przez pryzmat mojej mamy. Zanim zaczęła chorować, była dla wszystkich, zawsze. Pełna poświęcenia. Jak tylko ktoś czegoś potrzebował, wszystko rzucała i biegła z pomocą. A kiedy zachorowała, ludzie praktycznie przestali przychodzić do naszego domu. Dziś jednak myślę, że nie potrzebujemy w życiu jednostronnych relacji i że nie warto po nich płakać. Tym bardziej że te, które przetrwały, okazały się niezwykle wartościowe.

Geny odpowiedzialne za chorobę odkryto u ciebie i dwóch bliskich ci osób. Opowiesz o okolicznościach, w jakich zrobiliście badania?

– Byliśmy świadomi, że choroba ma prawdopodobnie podłoże genetyczne oraz że jest to Alzheimer o wczesnym początku. Próbowaliśmy jednak nie wybiegać za bardzo myślami w przyszłość. Testy genetyczne, które musieliśmy zrobić – a wymagały one przebadania aż trzech genów – do niedawna nie były refundowane i były kosztowne. Uznaliśmy, że szkoda tracić środki na badanie, gdy w czasie choroby pieniądze będą dużo bardziej potrzebne. Więc jakaś troska o przyszłość, niepewność jednak nam towarzyszyły.

Co przyspieszyło wasze działania?

– Zmobilizowaliśmy się, gdy pierwsze objawy choroby pojawiły się u mojej cioci Moniki, dużo młodszej siostry mojej mamy, dziś 42-latki, matki piątki dzieci.

Historia się powtórzyła – lekarze kompletnie bagatelizowali objawy cioci, tak jak kiedyś bagatelizowali objawy mamy. Zalecali wypoczynek i sen, leczyli na depresję. Mówili: jeszcze nie teraz, poczekajmy. A my wiedzieliśmy, że nie ma na co czekać.

Zaczęliśmy walczyć o ciocię i w końcu trafiliśmy na lekarkę, która powiedziała, że trzeba zrobić badania i że warto przebadać nas wszystkich. Szczęśliwie, dwa miesiące wcześniej, weszła refundacja. Badaniom poddaliśmy się we czworo – ciocia, mój brat i siostra oraz ja. U trojga z nas wykryto gen odpowiedzialny za chorobę.

Od osoby robiącej badania genetyczne usłyszeliście zdanie: „Mam nadzieję, że się więcej nie zobaczymy”. Potem troje z was dostało e-maila z zaproszeniem do gabinetu po wynik.
– Takiego e-maila nie otrzymała tylko moja starsza siostra. Sprawa już wtedy wydawała się przesądzona.

Co było dalej?

– Skupiliśmy się przede wszystkim na cioci i przeszliśmy do działania. Szukania specjalistów, ośrodków leczenia, dróg, metod, możliwości.

Mówisz o cioci, a czy w tamtym momencie zrobiłaś coś, żeby się zaopiekować samą sobą?

– Tak naprawdę zdążyłam się sobą zaopiekować przed wizytą u lekarza. Myśmy z moim bratem to przegadali, przeplakałyśmy to z siostrą. Podczas rozmowy z lekarzem byłam już właściwie pogodzona ze swoim losem.

Patrzysz na ciocię i myślisz, że to jesteś ty za parę lat?

– Nie. To patrząc na mamę, myślę: to ja za kilka lat. Mama jest leżąca, niedostępna, zupełnie niesamodzielna. Od czterech lat przebywa w przyszpitalnym ośrodku leczniczo-opiekuńczym. Jako pielęgniarzka dokładnie zaplanowała swoją przyszłość, gdy była jeszcze świadoma. Zdjęła z nas ciężar tej decyzji, my dowiedzieliśmy się post factum.

Pod wpływem diagnozy przededefiniowałaś swoje życie, rzuciłaś pracę.

– Przed diagnozą pracowałam w szkole specjalnej z dziećmi z niepełnosprawnościami intelektualnymi.

I naprawdę bardzo to lubiałam. Ale po pierwsze, przyszła myśl, że muszę zbierać pieniądze na leczenie, a tamta praca mi na to nie pozwoli. Po drugie, zdałam sobie sprawę, że skoro mogę mieć niewiele czasu, to teraz jest ten moment, w którym chcę pożyć.

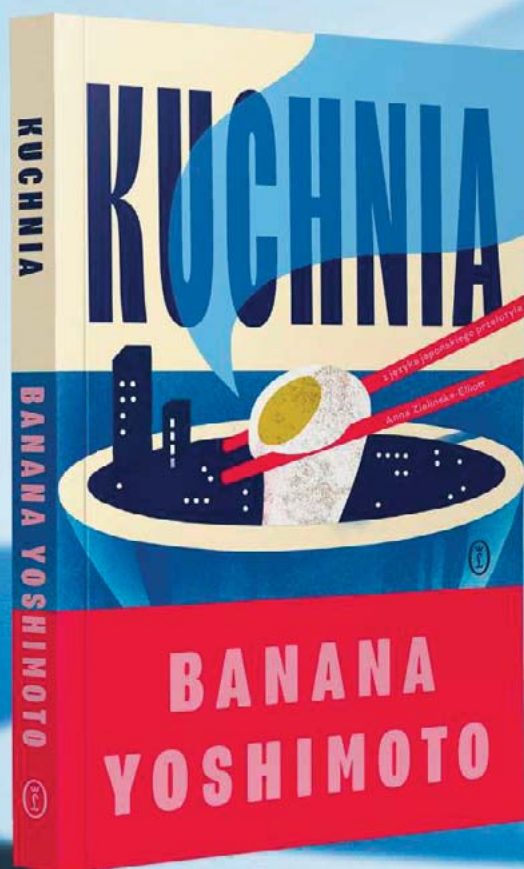
Poza tym już sama walka o zdrowie, o dostęp do leczenia, wizyty u specjalistów, szukanie, pisanie i dzwonienie – czasem na drugi koniec świata, to jest jak drugi etat.

Dzisiaj pracuję jako trenerka mentalna w psychologii sportu.

Jako trenerka mentalna budujesz siłę psychiczną u innych osób, a czy w sobie zawsze ją znajdujesz?

»

OGŁOSZENIE



**JEDNA Z NAJWAŻNIEJSZYCH
JAPOŃSKICH POWIEŚCI
WSPÓŁCZESNYCH
PONOWNIE W POLSCE**

**KSIĄŻKA, Z KTÓRĄ UTOŻSAMIAJĄ SIĘ
CAŁE POKOLENIA CZYTELNIKÓW**



**WYDAWNICTWO
LITERACKIE**

**PREMIERA
25.02.2026**

– Nie zawsze, choć wydaje mi się, że jestem silną osobą. Myślę, że zawdzięczam dużo siły treningom sportowym. Podczas wysiłku fizycznego czasem wydaje się, że doszliśmy do własnych granic, że więcej już z siebie nie wykrzesamy, nie mamy siły, przysiadamy. A wtedy grupa mówi nam: nie poddawaj się, potrafisz, dasz radę. Te momenty uświadomiły mi, że nawet kiedy mówię, że nie mam siły, to tak naprawdę mam jej jeszcze spore pokłady.

Aktualnie jesteś w trybie walki o wasze zdrowie i przyszłość. Ale okazało się, że w Polsce możliwości leczenia są bardzo ograniczone.

– Po otrzymaniu pozytywnego wyniku testu genetycznego głównym zaleceniem była wizyta u psychologa. A my wiemy, że na świecie, przede wszystkim w Stanach, są już dostępne leki zatrzymujące objawy choroby, tzn. one nie cofają zmian, które już zaszły, więc trzeba je zacząć przyjmować odpowiednio wcześniej. Jeden z genów, który we troje posiadamy, przesądza sprawę – ciocia ma już pierwsze objawy, ale pewne jest, że u mnie i u mojego brata te objawy w końcu też się pojawią. Leki, o których mówię, mogłyby naprawdę zmienić naszą przyszłość, co najmniej odwlec wszystko w czasie, być może o długie lata. W międzyczasie mogą pojawić się jeszcze bardziej nowoczesne metody leczenia, naukowcy już nad tym pracują.

Czy te leki można sprowadzić do Polski?

– To bardzo skomplikowane. Pierwszy problem polega na tym, że polskich lekarzy nie szkoli się w tym zakresie, więc zwyczajnie brakuje im wiedzy. Alzheimer o wczesnym początku to bardzo rzadka choroba, szacuje się, że w Polsce choruje na nią około 150 osób, przy czym zaledwie siedem czy dziewięć jest zdiagnozowanych. Jeśli neurolog chce się rozwijać w tym obszarze, robi to na własną rękę i często wyjeżdża z Polski. Poza tym leczenie alzheimera w Polsce włącza się wtedy, gdy pojawiają się objawy choroby. W dodatku jest to najczęściej leczenie objawowe, lekami starszej generacji. Ale teraz uwaga – mojej cioci odmawiano dostępu nawet do tych leków mimo występowania objawów, bo... jest za młoda. W Polsce leczenie przysługuje osobom, które ukończyły 65 lat, bo wracając do początku – leczenie jest ukierunkowane na alzheimera starczego.

Absurd goni absurd.

– No właśnie. Szczęśliwie, po miesiącach jeżdżenia i szukania, trafiliśmy w Polsce na lekarza, który chce nam pomóc sprowadzić te nowoczesne leki – dla cioci, nie dla nas, bo my przecież nie mamy objawów, i tu lekarz ma już zupełnie związane ręce. Ale jest kolejny haczyk – na sprowadzenie leków dla cioci potrzebna jest zgoda Ministerstwa Zdrowia. Bo, owszem, te leki sprowadza się już czasem do Polski, ale jak wspomniałam, wyłącznie dla pacjentów 65+.

Czy dobrze rozumiem, że dla ciebie i twojego brata nie ma w tej chwili żadnych perspektyw leczenia w Polsce i że nasz kraj skazuje was na bierne czekanie, aż choroba zacznie się rozwijać?

– Niestety, tak.

Jagoda Libera

– żyje z diagnozą alzheimera o wczesnym początku – chorobą dziedziczną genetycznie w jej rodzinie. Prowadzi na Instagramie konto Pamiętnik Alzheimerowca. Jest psycholożką sportu, trenuje sar24 (polski system walki i samoobrony), pracuje z młodzieżą, lubi taniec

Gdybyś dziś mieszkała w USA, jakie miałabyś możliwości?

– Na podstawie wyniku testu genetycznego już na tym etapie bez żadnych objawów miałabym dostęp do nowoczesnych leków opóźniających rozwój choroby.

Zbieracie środki na Zrzutka.pl, wy i wasi bliscy ciężko pracujecie, by zgromadzić pieniądze, co pozwoli wam na przeprowadzkę i rozpoczęcie nowego życia w Stanach, jeśli w Polsce nic się nie zmieni. Ale nie czekasz na to z założonymi rękami. Na twoim Instagramie śledzę losy osoby, która żyje pełnią życia, dużo podróżuje, często się uśmiecha i ma w sobie dużo nadziei. Wyciskasz każdą chwilę z życia jak cytrynę. Inspirujesz.

– U cioci pierwsze objawy choroby wystąpiły, gdy miała 39 lat. Traktuję to jako punkt odniesienia, wyliczam, ile mam przed sobą lat w pełnym zdrowiu. Uprawiam sport, pilnuję diety, aktywuję mózg, czytając, dyskutując z ludźmi, stawiając tezy, broniąc swoich opinii – to jest bardzo ważne dla stymulacji. Ale przede wszystkim żyję tu i teraz, nie odkładam życia na później. Dzięki temu stałam się też odważniejsza, robię rzeczy, których bym wcześniej nie zrobiła. Na przykład stoję na klifie, zastanawiając się, czy skoczyć do wody, i myślę sobie, że to może być ostatnia szansa, więc skacze, mimo lęku.

A czy czujesz żal, myśląc o rzeczach, których możesz nie doświadczyć?

– Pytasz o macierzyństwo? Moje postrzeganie zmienia się tu wraz z upływem czasu. Tuż po otrzymaniu diagnozy zamknęłam się na temat, dziś nie jestem już kategoryczna, ale przeddefiniowałam pojęcia. Na pewno na chwilę obecną nie zdecydowałabym się na bycie biologiczną mamą, wiedząc, że przed dziesiątym rokiem życia moje dziecko zaczęłoby mnie tracić. Ale moje nastawienie mogłoby się zmienić, gdybym otrzymała leczenie, zwłaszcza że na świecie są ośrodki in vitro, które potrafią już na etapie zarodka określić, czy posiada on wadliwy gen. To, co wiem dziś, to to, że mogę się realizować jako matka, nawet nie mając własnych dzieci. W pewnym sensie jestem mamą dla wszystkich moich młodych sportowców, bo wspieram ich, wpływam na ich życie, chcę dla nich jak najlepiej. Czuję się potrzebna.

Wiesz, diagnoza taka jak moja bardzo dużo zabiera, ale też bardzo dużo daje. Mam wrażenie, że moje ostatnie półtora roku było bardziej wypełnione życiem niżeli poprzednie lata. Gdy wstaję rano, nie myślę, że jest poniedziałek i byle do piątku, tylko widzę przed sobą kolejny dzień i zastanawiam się, co zrobić, by jak najlepiej, najlepiej go przeżyć. I, jakkolwiek paradoksalnie to zabrzmiało, nagle okazuje się, że pomimo diagnozy żyję swoim najlepszym życiem. ▲

Inwestowanie

*Wrażliwa
sfera życia* 180

Luksus

*To proste życie
bez stresu* 182

Kuchnia

*Gotowanie
bez perfekcji* 186

Seszele

Witajcie W RAJU

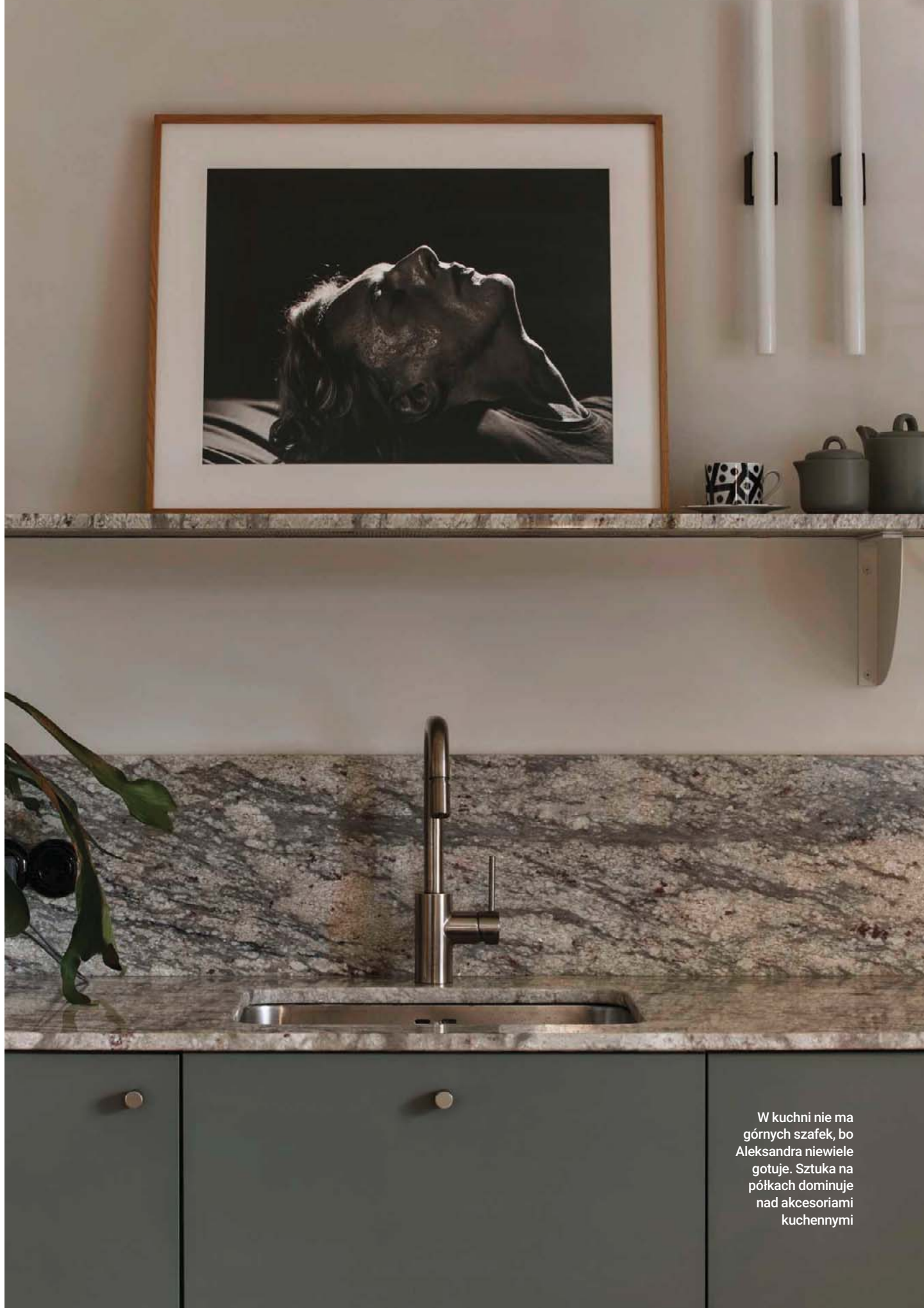
PRZESTRZEŃ wystawiennicza

Dla Aleksandry Krasny ładny przedmiot to za mało. Zarówno do swojej galerii, jak i do domu wybiera obiekty autorskie, za którymi kryje się opowieść o procesie twórczym artysty

TEKST MAGDALENA KACALAK, ZDJĘCIA CELESTYNA KRÓL

Inspirowany projektem Tulip Eera Saarinen a marmurowy stół z lat 60./70. i krzesła autorstwa Tobii Scarpa z oryginalną Inianą tapicerką





W kuchni nie ma
górných szafek, bo
Aleksandra niewiele
gotuje. Sztuka na
półkach dominuje
nad akcesoriami
kuchennymi

Co zabrałyby z płonącego mieszkania? Najpierw suczkę Sophie oczywiście – pociesznego psa-ka z jednym oczkiem albinosa. Potem dzieła sztuki zaprzyjaźnionych i reprezentowanych Obiekt Gallery artystów.

ZA OKNEM SASKA KĘPA

W mieszkaniu Aleksandry Krasny sztuka liczy się bardziej niż meble. Jest jej też więcej niż ubrań: Aleksandrze wystarczą trzy pary spodni i trzy swetry dobrej jakości. Jak kupuje, to na lata. Tę samą zasadę stosuje do przedmiotów. Dobry materiał i wykonanie, chętnie coś, co zapisało się w historii designu, może z drugiej ręki. Na Tulip Eera Saarinen, marmurowy stół z lat 60./70., zbierała cierpliwie, bo wiedziała, że zostanie z nią na lata. Wokół niego stoją krzesła autorstwa Tobii Scarpa z oryginalną lnianą tapicerką. Sofa polskiej marki The Good Living, miejmy nadzieję, też przetrwa, ale to zależy od Sophie. Dwie poprzednie kanapy, w tym Amantę Maria Belliniego, zjadła.

Klasykzna sytuacja kanapa plus telewizor nie ma racji bytu, bo tam, gdzie byłby ekran, jest okno, a za nim Saska Kępa. Gdy jest zielono, w starodrzewiu rozgrywa się spektakl ptasich trel i wiewiórczych pogoni.

W centralnym punkcie pokoju stoi fotel Nobody's is Perfect projektu Gaetana Pesciego dla Zerodisegno. Żywica poliuretanowa, z której jest wykonany, wspaniale przepuszcza światło. Aleksandra wypożyczyła fotel od Mateusza Frankowskiego ze sklepu Krześlarz. Na razie sprawdza, jak przyjmie się w domu.

To nie jest docelowe mieszkanie galerzystki, choć szukała go przez rok. W urządzaniu pomogła architektka Aleksandra Hyz (Hyz Projektuje). Poprzesuwały ściany i zmieniły przeznaczenie pomieszczeń. Kuchnia jest teraz otwarta na salon – tam, gdzie znajdowała się wcześniej, mieści się niewielka sypialnia. Drugą sypialnię zmniejszyły na rzecz części dziennej. Rzeczy tu niewiele. Nie ma górnych szafek, bo Aleksandra niewiele gotuje, woli skoczyć na obiad do Perelki lub Ahaana z tajsą kuchnią. Na półce nad blatem zamiast garnków czy książek kucharskich stoją obiekt ceramiczny Moniki Patuszyńskiej i szklana rzeźba Aleksandry Zawistowskiej (obie artystki współpracują z Obiektem), obok – fotografia Piotra Uklańskiego i praca Aleksandry Waliszewskiej. Kubki i miseczki są tu jakby niechący.

JAK W LUSTRZE

Gdy Aleksandra mówi o fotografii, mięknie jej głos. Zdjęcia traktuje jak autoportrety ich twórców i sama się w nich przegląda. W przedpokoju ma pracę Joanny Piotrowskiej, w sypialni przy łóżku wisi oryginalna odbitka zdjęcia Marka Piaseckiego, nad wezglowiem – duży format autorstwa Łukasza Rusznicy. Wielką czułością darzy zawieszoną przy biurku fotografię Wojciecha Plewińskiego.

Cykl „Teodor i Teresa” Anety Grzeszykowskiej powstał w 2022 roku jako zapowiedź projektu „Zwierzęta domowe”.



Aleksandra Krasny, współtwórczyni Obiekt Gallery, pierwszej w Polsce galerii łączącej design kolekcjonerski ze sztuką

Łatwiej jej kupować dla innych niż dla siebie. W jej salonie jedna ściana od pięciu zim czeka na zagospodarowanie

Ludzkie maski zrobione ze świńskiej skóry noszą na zdjęciach psy artystki. Czym jest tożsamość i jej granice, co znaczy „ludzkie”, a co jest zwierzęce – każdy może sobie odpowiedzieć.

ZBIERAJ I KOCHAJ

Aleksandra studiowała kulturoznawstwo ze specjalizacją filmową i zamierzała pracować w produkcji. Po studiach przez przypadek trafiła do galerii sztuki Propaganda. Zobaczyła, jak wygląda praca z artystami, promocja wystaw, i została tam na wiele lat. Praca Stanisława Dróżdża (fragment rozmontowanej instalacji z Pawilonu Polskiego na Biennale w Wenecji w 2004 roku), którą dostała w prezencie od szefa galerii Pawła Sosnowskiego, dziś stoi na regale String obok szklanej patery Zbigniewa Horbowego i współczesnych pierścionków Filomeny Smoły.



Poniżej praca Stanisława Dróżdża, fragment rozmontowanej instalacji, która była częścią polskiego pawilonu na Biennale w Wenecji w 2004 roku. Obok cykl fotografii Anety Grzeszykowskiej z 2022 roku.



Aleksandra swoje mieszkanie traktuje jako prywatną przestrzeń wystawienniczą, gdzie współczesność funkcjonuje obok przedmiotów vintage. Nawet w łazience znalazło się miejsce dla obrazu Michała Szuszkiewicza.





Fotel Nobody's is Perfect projektu Gaetana Pesciego dla Zerodisegno. Wykonany z żywicy poliuretanowej, która wspaniale przepuszcza światło



Suczka Sophie, wielbicielka dobrych mebli

Czy sofa polskiej marki The Good Living przetrwa, zależy od suczki Sophie. Dwie poprzednie kanapy zjadła...

Odeszła z galerii, by podyplomowo studiować architekturę wnętrz. Po pierwszym samodzielnym projekcie architektonicznym odkryła, że jej pasja wypala się na etapie projektu, nie wystarcza na mozolne prace remontowe. Pracując w agencji PR reprezentującej architektów i związane z designem marki luksusowe, poznała Marcina Studniarkę. Tworzyła dla jego firmy kolekcję sztuki. Zaprzyjaźnili się i gdy z 40. urodzin spędzonych w Kopenhadze Aleksandra wróciła z pomysłem na galerię z designem kolekcjonerskim, wspólnie założyli Objekt Gallery.

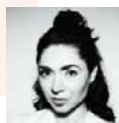
Specjalizują się w collectible design. Co to jest? Aleksandra nie definiuje go poprzez funkcjonalność – walor użytkowy to tylko dodatek do projektu. Na przykład w wazonach projektu Aleksandry

Zawistowskiej można trzymać kwiaty, ale i bez nich też doskonale się bronią. Dekoracyjność przedmiotu to też za mało. Przedmiot musi być rezultatem autorskiego procesu twórczego, a twórca – obecny w obiegu kuratorskim – mieć spójny język artystyczny.

FORMA AUTOEKSPRESJI

Design kolekcjonerski to w Polsce dość nowe zjawisko, a Krasny i Studniarek w dużej mierze odpowiadają za to, że prężnie się rozwija. Publiczność tłumnie uczęszcza na imprezy typu Warsaw Gallery Weekend czy Art Warsaw Miodowa, które pozwalają oswoić się z kolekcjonowaniem i... z cenami. Te wynikają z rynkowej pozycji artysty, ale też z kosztów, których wymaga stworzenie dzieła: tworzywa, zaplecza technologicznego, prototypowania, pomocy rzemieślników, czy na przykład wynajęcia huty. Aleksandra Krasny zapewnia jednak, że ani ona, ani jej klienci nie tracą na kolekcjonowaniu designu.

Swoje mieszkanie traktuje trochę jak przestrzeń wystawieniową. Łatwiej jej kupić coś dla innych niż dla siebie – jedna ściana w salonie od pięciu zim czeka na zagospodarowanie. Gust zmienia się jej dynamicznie, a mieszkanie okazuje się formą autoekspresji. Co jakiś czas przerasta samą siebie. Teraz czuje, że powoli nadchodzi moment, gdy będzie chciała ten obraz namalować od nowa. ▲



GORĄCZKA BIAŁEGO ZŁOTA

Mimo że w zeszłym roku ten serwis porcelany skończył 250 lat, wciąż dobrze je się na nim śniadanie

Wzór jakby chiński, a struktura powierzchni przypomina w dotyku karbowaną muszlę. Musselmalet (z duńskiego – malowane na małży) powstał jako pierwszy serwis otwartej w 1775 roku Królewskiej Manufaktury Porcelany (Royal Copenhagen) pod patronatem duńskiej królowej Juliany Marii. Pod koniec XVIII wieku „białe złoto” pochodzące z Chin, bo tak mówiono wtedy o porcelanie, było symbolem najwyższego statusu. Niebieski wzór na kruchej, cieniutkiej porcelanie był interpretacją chińskiego motywu kwiatowego, który dotarł do Europy za pośrednictwem Kompanii Wschodnioindyjskiej. Przez pierwsze sto lat istnienia serwis był znany wyłącznie w Danii, światową popularność zyskał w 1885 roku, gdy dyrektor artystyczny manufaktury Arnold Krog odświeżył stary wzór. Wprowadził technikę malowania podszkliwnego, która nadawała błękitowi niespotykaną głębię i sprawiała, że dekoracja była nieścieralna. Odświeżoną wersję Blue Fluted (międzynarodowa nazwa serwisu) pokazał na Wystawie Światowej w Paryżu w 1889 roku, gdzie Royal Copenhagen zdobyło Grand Prix.

Precyzja, z jaką powstają ręcznie malowane wzory, wymaga aż czterech lat nauki. Każdy talerz z pełnym wzorem to dokładnie 1197 pociągnięć pędzlem. Na spodzie każdej sztuki porcelany, obok słynnych trzech fal, znajduje się sygnatura malarza. Kolekcjonerzy potrafią po latach rozpoznawać pismo konkretnych artystów i kupować naczynia tylko od swojego twórcy. Dziś Blue Fluted przeżywa drugą (lub trzecią!) młodość ze



względu na ogromną popularność duńskiego rzemiosła. Mówi się że młodzi Duńczycy „diedziczą Blue Fluted, nim odziedziczą nazwisko”. Porcelana ta traktowana jest jak lokata kapitału – jej wartość rzadko spada, a bardziej unikatowe formy (np. imbryki z głową smoka) osiągają zawrotne sumy na aukcjach. ▲

Dla minimalistów

W 2000 roku studentka designu Karen Kjældgård-Larsen zaproponowała powiększenie fragmentu klasycznego wzoru. Blue Fluted Mega stało się hitem. Pozwoliło marce zagościć w nowoczesnych, minimalistycznych wnętrzach, gdzie klasyczna drobna malatura wydawała się zbyt staroświecka.

Trzy fale

Odczytywanie sygnatur Royal Copenhagen to zajęcie przypominające pracę detektywa. Manufaktura posiada precyzyjny system znakowania, dzięki czemu z dużą dokładnością można określić czas powstania konkretnego talerza czy filiżanki. Na spodzie każdego wyrobu znajdują się trzy faliste linie ułożone jedna pod drugą. Symbolizują trzy główne drogi wodne Danii: Sund, Wielki Belt i Mały Belt.



NA okrągło

Na pięknej porcelanie smakuje
nawet przypalony kotlet

1. Japoński talerz do zupy z motywem wieloryba, Ø 21,7 cm, **Dom Japonii**, 55 zł 2. Porcelanowy talerz deserowy, Ø 20 cm, **58Products/Barokko.pl**, 129 zł 3. Talerz porcelanowy **Laura Ashley**, Ø 24,5 cm, 61 zł 4. Talerz głęboki obiadowy, Ø 22,5 cm, **Ćmielów**, 70 zł 5. Talerz obiadowy, Ø 26 cm, serwis **Maria/Lubiana**, 43 zł 6. Talerzyk deserowy, Ø 16 cm, **Bolesławiec**, 54,60 zł 7. Talerz porcelanowy, Ø 21 cm, serwis **Delf Rose/Seletti Eye on Design**, 159 zł 8. Talerz głęboki Daisy, Ø 30 cm, **Lubiana**, 43,65 zł 9. Talerzyki deserowe Delftware, Ø 20 cm, **&k amsterdam/Answear**, 129,99 zł/2 szt. 10. Talerzyk deserowy Blue Toile de Jouy Lion, Ø 21 cm, **Dior**, 550 zł 11. Talerz płytki, Ø 28 cm, **Bogucice/Empik**, 33,86 zł

Płaskie DACHY I WSTĘGI OKIEN

Budynek jak okręt w rejsie ku nowoczesności

TEKST MAGDALENA KACALAK



Pomysłodawcą publikacji i autorem zdjęć jest fotograf Michał Łukasik. W ciągu trzech lat pracy nad książką sfotografował w Warszawie ponad 600 budynków modernistycznych

Modernistyczne kamienice Warszawy to przedmiot pożądania nie tylko Warszawiaków. Tak było sto lat temu, gdy powstawały, tak jest dzisiaj. W 2024 roku pisałam o książce „Warszawskie mieszkania” autorstwa Piotra Korduby i Jarosława Trybusia pokazującej wnętrza i losy starych kamienic poprzez ich mieszkańców, dziś polecam publikację która skupia się na bryłach budynków. Trybuś jest zresztą jednym ze współautorów esejów z „Warszawskiego modernizmu” wraz z naszą redakcyjną koleżanką, reporterką Aleksandrą Boćkowską. Autorzy to zacni, ale tu na pierwszym miejscu jest obraz, nie słowo. Pomysłodawcą publikacji jest fotograf Michał Łukasik, który zakochany w kinie lat 30. XX wieku zaczął poszukiwać wokół siebie śladów dawnej świetności. To, że udało mu się sfotografować te budynki, wyluskane z codzienności i powszechnej reklamozy, zasługuje na głęboki ukłon. Wyobrażam sobie te poranne godziny, które Łukasik spędzał, polując na idealnie puste kadry. Niejednokrotnie znamy te budynki, ale dopiero zdjęcia pozwalają spojrzeć na nie z większym namysłem. Geometria i proporcja to jedno, ale by je wydobyć, Łukasik światło czyni drugim z bohaterów. Zdjęcia w książce są czarno-białe, zrobione na dużym kontraście, przez co bryły budynków stają się monumentalne, czasem groźne, jak we wspomnianym w inspiracjach „Metropolis”, filmie Fritza Langa z 1927 roku. Nie widać po nich upływu czasu czy ran zadanych przez kolejne pokolenia mieszkańców, Łukasik skupia się na fak-

turze elewacji, pokazuje użycie kamienia i krągłość balustrady. Pozwala nam te „okręty” oswoić, sprowadzić do detalu.

Jednocześnie daje możliwość odbicia z nimi własnej podróży, załączając mapę z zaznaczonymi lokalizacjami gmachów, domów i kamienic. Nie będą to rozległe wycieczki, bo większość znajduje się w obrębie Mokotowa, Ochoty i Śródmieścia, z kilkoma punktami na Żoliborzu i dokładnie trzema na Saskiej Kępie. Więcej szczęścia do budynków ocalałych w wojennych bombardowaniach miały te „lepsze” dzielnice. Pierwsze budowle zaczęły się pojawiać w latach 20. XX wieku, gdy nowe państwo potrzebowało formy odpowiedniej na nowe czasy. Choć te pierwsze realizacje odchodziły od dekoracyjności, łączyły nowoczesną już konstrukcję z tradycyjną estetyką. Pojawiały się klasyczne proporcje, kolumny i wysokie dachy, ale w uproszczonej formie (np. Ministerstwo Wyznań Religijnych i Oświecenia Publicznego w Al. Szucha 25). Budynki administracyjne miały reprezentować powagę władzy, ale i były częścią „Ogólnego planu zabudowania miasta stołecznego Warszawy” z 1931 roku. W tym starciu wygrała czysta forma i funkcjonalność. Budynki mieszkalne z kolei miały być „maszynami do mieszkania”, ale opartymi już na lepszej klasy budulcu – beton, stal i szkło. Dobrze pomyślane domy i osiedla powstawały na Ochocie i Żoliborzu za sprawą słynnej WSM (Warszawskiej Spółdzielni Mieszkaniowej), rozrysowane rękami Heleny i Szymona Syrkusów. Tamte mieszkania, tanie, małe, ale jasne i z dobrym rozkładem, wciąż spełniają swoją funkcję.



Warszawski modernizm, wydawnictwo Ośno Va

Styl prestiżowych kamienic na Śródmieściu Południowym i Saskiej Kępie w latach 30. opierał się na szlachetnych materiałach, jak piaskowiec, marmur i chrom. Pomogło tak zwane prawo Wedla wprowadzone dzięki królowi czekolady, który swoje nadwyżki finansowe lokował w nieruchomościach. Wysokie ulgi podatkowe uchwalone w 1933 roku pozwalały z jednej strony pobudzić rynek mieszkaniowy, z drugiej dawały inwestorom wolne środki na bardziej awangardowe projekty. Kamienicę wybudowaną środkami Wedla można zresztą dziś podziwiać na Puławskiej 28. Trudno ją przegapić – na dachu ma wielki napis „Czekolada”.

Wydaje mi się to wspaniałym pomysłem na zwiedzanie Warszawy, podążać śladami jej najpiękniejszych budynków. Można to robić zarówno z miniprzewodnikami po poszczególnych dzielnicach wydawanymi przez Centrum Architektury, jak i z „Warszawskim modernizmem”. Czego szukać? Warszawscy architekci zainspirowani ideami Le Corbusiera postavili na płaskie dachy często pełniące funkcję tarasów, długie poziome pasy doświetlających wnętrza okien, zaokrąglone narożniki i tzw. termometry, czyli przeszkłone pionowe klatki schodowych. Do moich ulubionych budynków zaliczam kamienicę Broniewskiego o falistym kształcie na Narbutta 22 (projekt Antoni Jawornicki), willę Żochowskiej (obecnie mieści się tam ambasada Luksemburga) projektu Lucjana Korngolda na Słonecznej 15 i klatkę schodową kamienicy Robinsona tego samego architekta mieszczącą się na Koszykowej 10. Reszta pozostaje do odkrycia. ▲



Najgłośniejsze nazwiska tamtego okresu to architekci: Marcin Weinfeld odpowiedzialny za budynek Prudentialu (dziś Hotel Warszawa), pierwszego drapacza chmur w Warszawie; Juliusz Żurawski – autor Domu Wedla, Domu pod Żaglem w Alei Przyjaciół 3 i projektu Szklanego Domu przy ul. Mickiewicza 36, ikony funkcjonalizmu z ogólnodostępnym tarasem na dachu; Bohdan Pniewski, który wybudował willę Pniewskich (obecnie Muzeum Ziemi PAN) w Al. Na Skarpie 27, willę dwurodzinną na Klonowej 6-8 i obecny gmach Sądu Okręgowego w Al. „Solidarności” 127





JAK ZACZAĆ INWESTOWAĆ

Inwestowanie to psychologicznie
wrażliwa sfera życia. Warto się
zastanowić, co nas powstrzymuje,
i postawić pierwszy krok
– mówi edukatorka finansowa Agata
Wolszczak

Moje początki w świecie finansów były intensywne. Zostałam stażystką w międzynarodowej firmie doradczej, gdzie od razu rzucano mnie na głęboką wodę – do doradztwa podatkowego w branży finansowej. Tam zafascynowała mnie psychologia w finansach. Szybko zauważyłam, że pod liczbami kryją się silne emocje, a ryzyko częściej niż ze skomplikowanych przepisów wynika z ludzkich decyzji.

Wiele osób – często bardzo inteligentnych i odnoszących sukcesy – boi się tematu inwestowania jak ognia. Dlaczego? Na pewno nie pomagają hermetyczny język i nomenklatura używane przez ekspertów. Tworzą dystans, który sprawia, że tematy finansowe wydają się niedostępne, zwłaszcza dla młodych. Problemem bywa perfekcjonizm. Ta cecha powoduje, że boimy się podjąć pierwsze kroki w inwestowaniu. Boimy się ośmieszenia. Tego, że zadamy głupie pytanie, coś źle klikniemy, kupimy za wcześniej albo za późno, a ktoś bardziej doświadczony to zauważy. Wydaje się nam, że zanim zaczniemy, powinniśmy wiedzieć wszystko. A przecież płacimy telefonem, korzystamy z bankowości online, nie znając algorytmów, jakimi się posługują. Opór przed inwestowaniem bierze się też ze strachu przed stratą. Ona boli bardziej niż potencjalny zysk ciebie – potwierdzili to w badaniach nad teorią perspektywy Daniel Kahneman i Amos Tversky (Kahneman za zastosowanie psychologii w badaniach nad ekonomią dostał w 2002 roku Nagrodę Nobla).

Okazuje się, że inwestowanie to psychologicznie wrażliwa sfera życia. Nasze podejście do pieniędzy to często kalka z domu rodzinnego. Pamiętam model, w którym tata odpowiadał za zarabianie i decyzje. Słyszałyśmy, że „finanse to nie jest temat dla kobiet”. Oczywiście nie tylko finanse, ale wydaje mi się, że one szczególnie są postrzegane jako niekobiece. To tworzy potężną barierę. Jeśli nigdy nie zapraszano nas do stołu, przy którym rozmawia się o pieniądzu, to wchodząc w ten świat w dorosłość, czujemy ogromny dyskomfort. To potęguje niechęć do rozpoczęcia inwestycji. Przekonania wyniesione z domu

Agata Wolszczak

– edukatorka finansowa i mentorka z ponad 20-letnim doświadczeniem zawodowym w obszarze finansów i podatków zdobywanym w międzynarodowych korporacjach, instytucjach finansowych, firmach technologicznych oraz sektorze energetycznym. Licencjonowana doradczyni podatkowa, obecnie skoncentrowana na pracy edukacyjnej i mentoringowej, w szczególności na rzecz rozwijania kompetencji inwestycyjnych wśród kobiet

stanowią blokadę głównie dla dojrzałych kobiet. Młodsze uważają, że do inwestowania trzeba mieć dużo pieniędzy i stu procentową wiedzę. Podwójna nieprawda.

Jak pokonać blokady? Najpierw zastanówmy się, z czego wynikają nasze obawy – ustalmy, w jakim punkcie jesteśmy i dlaczego chcemy inwestować. Po co nam mnożenie kapitału? I dlaczego do tej pory nie inwestowałyśmy? Co nas powstrzymuje przed robieniem nowych rzeczy? Warto spojrzeć kilka lat do przodu. Nie chodzi o trenowanie wizualizacji, tylko trzeźwe pytanie, czego będziemy wtedy potrzebować. Może mniej pracy, więcej spokoju, elastyczności? Czy to, co robimy dzisiaj, zbliża nas do tego?

Bardzo polecam zapisanie wniosków ręcznie – takie notowanie aktywuje więcej obszarów mózgu i sprzyja lepszemu zapamiętywaniu oraz refleksji. Odpowiedzi mogą zmienić nasze nastawienie.

Jeśli siedzimy już przed ekranem i boimy się „coś źle kliknąć”, pamiętajmy: to naturalne. Systemy bankowe i maklerskie bywają barierą nie do przejścia. Nie musimy jednak zjadać całej zaby naraz. Zacznijmy od małych kroków stawianych w odpowiedniej kolejności: najpierw zdecydujemy, w co chcemy inwestować, a potem wybierzmy miejsce, w którym to zrobimy. Inne narzędzia są potrzebne do obligacji skarbowych, inne do ETF-ów zagranicznych i nie każdy rachunek pasuje do wszystkiego. Można po-

szukać przewodnika – kogoś, kto pokaże, jak przejść ten proces. Dla wielu osób pierwszą barierą bywa test wiedzy przy zakładaniu rachunku maklerskiego. Może wydawać się skomplikowany, ale to dobry moment, by zwolnić, sprawdzić pojęcia i odpowiedzieć na pytania świadomie. Poprośmy o radę koleżankę, która już się tym zajmuje, albo szukajmy sprawdzonych edukatorów (na przykład Dorota Sierakowska, Marcin i Katarzyna Iwucio, Mateusz Samołyk). Oni dzielą się w internecie mnóstwem darmowej wiedzy. Ja też dzielę się wiedzą i inwestuję otwarcie. Pokazuję swój portfel na platformie eToro, gdzie dostępny jest wgląd w rzeczywiste portfele inwestorów.

Zachowajmy ostrożność przy obietnicach „superokazji” czy „gigantycznych zysków” z grup na komunikatorach czy portalach społecznościowych. Jest ich wysyp. Zakładajmy konta tylko na platformach nadzorowanych przez KNF albo inne uznane organy nadzoru w Europie lub Stanach Zjednoczonych.

Nie musimy być nieomylni. Ja też nie jestem. Na początku mojej drogi popełniłam klasyczny błąd i zainwestowałam znaczącą część oszczędności w spółkę, którą – wydawało mi się – dobrze znam. Przeczytałam przecież sprawozdanie finansowe! Niestety, wystarczyło, że jeden z kontrahentów zerwał współpracę, kurs runął, a ja czekałam kilka lat, by wrócił do wartości wyjściowej. To bolało, ale nauczyło mnie pokory i dywersyfikowania inwestycji. I że inwestowanie to życie w niepewnym otoczeniu, ale można decyzje podejmować tak, by osiągnąć cele. Są dostępne instrumenty (ETF-y), dzięki którym można inwestować nie w pojedyncze firmy, ale szerokie indeksy czy branże. Wtedy strata jednej firmy jest niwelowana przez zyski innych.

Motywacją do inwestowania powinna być świadomość, że jest ono koniecznością, jeśli chcemy chronić to, co mamy. Dane Eurostatu są zatrważające – na polskich nieoprocentowanych kontach leży około biliona złotych. Z powodu inflacji te pieniądze tracą wartość. Jeśli więc przed inwestowaniem powstrzymuje nas lęk przed stratą pieniędzy, to pamiętajmy: to już się dzieje. ▲

"Dzieci w ogrodzie", 1892 r.,
Władysław Podkowiński.
Muzeum Narodowe w Krakowie

Proste życie KOSZTUJE

Myszę, że model oparty na konsumpcji będzie wygasł.
Ludzie orientują się, że nie da się już odwrócić uwagi
od problemów kupowaniem

Z JAKUBEM SZCZESNYM ROZMAWIA NATALIA MAZUR



Luksus kontra proste życie”. Czy to rzeczywiście przeciwieństwa?

– Tytuł mojej książki to prowokacja i fałszywa opozycja. Zarówno w fantazji o luksusie, jak i w tej o prostym życiu chodzi o pewną mentalną separację, pozbycie się tego, co nam nie odpowiada.

Wyobrażenie luksusu z jego sterylnością, przepychem lub bardzo droгим minimalizmem nie wydaje się popularne wśród współczesnej klasy średniej. Piszę z jej perspektywy, bo się z tą klasą identyfikuję i jej przedstawicieli zaprosiłem do rozmów w książce. Ludzie, którzy doszli do pieniędzy w pierwszym, może drugim pokoleniu, luksus widzą raczej w prostym życiu, które dopuszcza świadomie dobrane niewygody, ale uwalnia od elementów stresogennych.

Proste życie kosztuje. Trzeba na przykład zapewnić sobie siedzibę, która umożliwi tę mentalną separację. W niej magiczne znaczenie ma odpowiedni widok. W tej wizji są ogród, poranna kawa i czytanie książki. Nie ma odwożenia dzieci do szkoły, nie ma PIT-ów, telefonów od klientów, pilnowania faktur. To oczywiście sen, w rzeczywistości bywa różnie.

I luksus, i proste życie są więc w równym stopniu niedostępne. I to nie tylko dlatego, że są drogie. Przeprowadzasz się do arkadii, a tu – bum! – psuje się pompa.

– I jak żyć hygge, jednocześnie ciężko harując przy serwisowaniu rzeczywistości? Choć z drugiej strony w wizji prostego życia pojawia się logika zaangażowania i sprawczości, której nie ma w wizji luksusu. Świadomie chcesz brać udział w męczących fizycznie czynnościach, które oczywiście są twoim wyborem: czegoś cię uczą, a na końcu dają poczucie, że coś zrobiłaś. Posadziłaś krzak i po roku patrzysz, jak on pięknie się przyjął.

Pod warunkiem że mam majątek, który pozwala mi nie patrzeć w ekran laptopa.

– Bo z ogródka warzywnego nie wyżyjesz. Ani z samych zajęć pilatesu, które prowadzisz dla podobnych sobie pań, które uciekły na Mazury.

Beztroskie proste życie to iluzja.

– Statystycznie może się udać, choć warunkiem jest zmiana pewnych parametrów tego marzenia. Z osób, które zaprosiłem do książki, dwie twierdzą, że zrealizowały scenariusz prostego życia. Pierwsza to amerykańska nauczycielka, która na emeryturze spełnia marzenie o wyjeździe poza Stany. Drugi to pochodzący z Włoch australijski emeryt. Spełnia sen o powrocie na idealną włoską prowincję. Średniowieczne miasteczko Viterbo zapewnia mu antytezę życia w Australii, gdzie wszędzie musiał jechać dwie godziny samochodem. Tutaj wszystko, czego potrzebuje, ma w zasięgu pięciominutowej przechadzki – od porannej kawy po grę w kule, czytanie, pisanie, słuchanie muzyki.

Co ich łączy? Są zamożnymi emerytami, nie muszą pracować, nie mają dzieci, kredytów do spłacenia.

»

Jest jeszcze ten człowiek, który czyści baseny.

– To jest ciekawa historia o podróży po drabinie społecznej w dół. Alan był inżynierem gazownictwa na niższym stopniu menedżerskim w British Gas, a teraz zajmuje się serwisowaniem instalacji basenowych. Na pewnym etapie stwierdził, że wszystko w życiu ma już ułożone, a zarówno jemu, jak i jego żonie brakuje poczucia, że naprawdę żyją.

Przestrzeni separacji od poprzedniego życia stała się dla nich Portugalia, konkretnie Algarve, najdroższa część. Mieszka tam pełno brytyjskich ekspatów, którzy żyją w bąblu gry w golfa i picia w angielskich pubach. A miejsce ma do zaoferowania bogatą lokalną kulturę, tylko trzeba się do niej przebić.

Alan sprzedał dom w Anglii i zainwestował w nowe życie. W Portugalii zdecydował, że jego córki pójdą do lokalnej szkoły, dzięki czemu rodzina nawiązała sieć kontaktów. Po pracy chodzi do zwykłych robotniczych restauracji, odrapanych barów z prostym, bardzo dobrym jedzeniem i spotyka tam bywającą od lat klientelę. I on, i jego żona świetnie nauczyli się portugalskiego, córki dorosły i wyszły za Portugalczyków.

Od symboli statusu ważniejsza okazała się przynależność do ciekawej, autentycznej kultury – niedostępna dla większości tych

pieczeństwo fizyczne nie oddajemy wolności. To jest właściwie ostatni moment, żeby wyrzucić presję na elity rządzące. Elity, które wpuszcili do mainstreamu potworów, jak Trump czy Netanjahu. Niemieckie AfD nie będzie musiało robić żadnego przewrotu, żeby dojść do władzy.

Na razie ludzie budzą się z uzależnienia od kupowania. Prowadzę zajęcia na międzynarodowych studiach. Jak mówię studentom o fetyszach luksusu, np. iPhone'ach, to wydają się na nie nieczuli. Chcą mieć mieszkanie, ubezpieczenie, pewność podstawowych rzeczy. Oni są bardziej w logice pokolenia moich rodziców niż mojego. Długo ludziłem się, że idziemy wciąż w górę, że wszystko jest osiągalne. To się skończyło w 2015 roku wraz z dojściem do władzy PiS. Poczulem wtedy duszność. Rok wcześniej mój optymizm podkopały putinowskie zielone ludziki w Ukrainie.

No i teraz warto zadać sobie pytanie, co napędzało ten przeszły optymizm. Czy aby nie tania ruska ropa i gaz? Przemykaliśmy oko na to, że za nasz styl życia płacimy uzależnieniem od potwora.

Przyczyn wielu globalnych problemów upatruję też w chciwości biznesu, zwłaszcza amerykańskiego, który nie patrzy na konsekwencje swoich inwestycji. Genialni ludzie po uczelniach Ivy League wymyślają rzeczy, które mają potem wielkie konse-

Ludzie, którzy doszli do pieniędzy, luksus widzą raczej w prostym życiu, które dopuszcza niewygody, *ale uwalnia od elementów stresogennych*

przedwcześnie emerytowanych bogaczy, którzy po czterdziestce postanowili, że będą mieszkać na południu.

Omawiasz różne wyobrażenia o luksusie. Aż się odechciewa rezydencji, sukien z piasku i drogich bransolet.

– Rynek dóbr luksusowych doskonale wie, że jest erzacem udanych relacji, wolności w dysponowaniu własnym czasem i pewnością jutra. Klasa średnia ma skłonność do magicznego myślenia, ale jednocześnie jest bardzo pragmatyczna. Ludzie orientują się, że nie da się już odwrócić uwagi od problemów kupowaniem gadżetów.

Przestaniemy szaleńczo konsumować?

– Model oparty na konsumpcji będzie wygasł. Z jednej strony mamy coraz majątniejszych dyktatorów zbratowanych z miliarderami, z drugiej – słabnącą klasę średnią, która jest najbogatszym coraz mniej potrzebna. Po co im warstwa bogacących się i aspirujących do władzy ludzi, skoro mogą mieć niewolników?

I zaraz okaże się, że nie muszą nam sprzedawać tych wszystkich samochodów, zegarków i pralek zaprogramowanych na to, by zepsuć się po okresie gwarancji. Bo radzą sobie bez tego.

I co robi klasa średnia?

– Powinniśmy walczyć o powrót do bezpiecznego, bardziej przewidywalnego świata – takiego, w którym w zamian za bez-

kwencje społeczne, na przykład Facebooka. Przyspieszenie technologiczne wiąże się z coraz większym zaangażowaniem naszych umysłów w coraz szybsze przetwarzanie rosnącej liczby danych. Na razie ceną jest postępujące zmęczenie.

Jeśli tego nie zatrzymamy, to zaraz się obudzimy w rakiecie jakiegoś Muska, lecąc na Marsa. W statku kosmicznym nie będzie demokracji, bo będzie rządził kapitan.

I dlatego śnimy o prostym życiu?

– O poziomych strukturach zarządzania, turkusowych organizacjach, o zestawie idei, które są wytworem klasy średniej. O spółdzielczości.

Rozbawił mnie w książce fragment, w którym flipper opowiada, jakie wyznaczniki prestiżu trzeba umieścić w mieszkaniu, by sprzedać je z dużym zyskiem.

– Niemieckie baterie, wylewki i okucia w szafkach, brodzik w zagłębieniu podłogi z eleganckim liniowym spływem, wolno stojąca lodówkę retro w osi wejścia do kuchni, czerwony mikser odpowiedniej marki...

Za to klienci nie zwracają uwagi, czy listwy podłogowe są z drewna, czy z plastiku, ani na to, co jest w ścianach. Co powinno w nich być, żeby było luksusowo?

– Jeśli uznamy, że luksusem jest trwałość, to na pewno nie karton-gips. Jeśli uznamy, że luksusem jest dom inteligentny, to zastanówmy się, czy to nie jest kolejna iluzja indukowana przez rynek. Większość moich klientów jest rozczarowana, że wydali mnóstwo kasy na okablowanie, a potem korzystają z 10 proc. tego, co ich dom potrafi.

Dla mnie luksusem byłby dom z bardzo grubymi murami, bo to najlepsza przegroda termiczna. Pamiętam takie z dzieciństwa w Algierii i z wakacji na Ibizie. Były ultraproste, a ściany miały grube jak w średniowiecznych zamkach. No, ale który deweloper zbuduje dziś dom z 80-centymetrowymi murami?

Putin w rezydencjach ma na pewno wszystko w porządku ze ścianami, ma też wodną dyskotekę i złotą szczotkę do WC. Ale ten luksus też odrzucam. Chyba nikt nie chciałby być Putinem.

– Zdziwiłabyś się, jak wielu ludzi by chciało. Albo chciałoby skorzystać na byciu blisko Putina. Ulubiony architekt dyktatora Lanfranco Cirillo dorobił się dzięki tej współpracy apartamentu w wieżowcu, 800-metrowego pałacyku, jachtu i helikoptera.

Nie wydaje mi się też atrakcyjne bycie rolniczką. To żadna arkadia z fantazji Marii Antoniny, a ciężka harówka, zmaganie z naturą targaną zmianami klimatu.

– I z kapitalizmem. Z Australii 90 proc. produkcji rolnej eksportuje się do Chin. Australijska farmerka mówi mi: „My co noc siedzimy na giełdzie szanghajskej, musimy wiedzieć, co się święci. Musi mieć zdywersyfikowaną produkcję, niezawodny park maszynowy, bo ludźmi byśmy nie obrobili tego arealu, ciągniki wspierane algorytmami”. Mentalna separacja jest tam zupełnie niemożliwa.

I docieramy do domu Agaty Twardoch, który architektka zbudowała na wsi – solidnie, choć niedrogo. Brakuje transportu publicznego, ale magiczny widok jest. Zastanawia mnie twoje podejście do tworzyw sztucznych – listwy podłogowe ganisz, a dom Twardochów obłożony jest podłogą z...

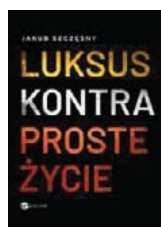
– Winyłu. Bardzo trwałego i dobrze izolującego. Każdy biznes wytwarza jakiś procent nierotów – towarów, które nie schodzą. Te końcówki serii lądują gdzieś na OLX. Architektki nie było stać na wyłożenie domu naturalną okładziną, kupiła więc resztki pociętej w kwadraty wykładziny obiektowej i przybiła do konstrukcji jak karpiówkę. Wszystko zrobiła według szkoły, tylko użyła materiału do czegoś, do czego on nigdy nie jest stosowany.

To samo zrobiła ze ściągami do konstrukcji. Żeby dach się nie rozjechał, musisz mieć ściąg. Agata zaczęła liczyć, ile kosztowałyby ją ściagi stalowe albo drewniane, i kupiła za grosze poliestrowy pas transportowy, który ma wążkę do napinania. Zaczęła go z dwóch stron i ściągnęła tą wążką.

Jakub Szczęśny

– architekt, doradca biznesu, wykładowca architektury na Politechnice

Warszawskiej. Autor książek, felietonów, programów telewizyjnych. Jego projekt Domu Kereta został włączony do stałej kolekcji Muzeum Sztuki Nowoczesnej w Nowym Jorku i globalnej listy Iconic Houses



JAKUB SZCZĘSNY
„Luksus kontra proste życie”,
wyd. Wielka Litera

To jest też przykład sprawczości. Ona dała radę i nagle okazało się, że ma luksus, na który normalnie nie byłoby jej stać. Koszt, na który ludzie przytykają oko, to wymyślanie, jeżdżenie, szukanie.

Do kategorii luksusów pożądanym zaliczyłabym też brazylijskie SESC – Serviço Social do Comércio. To centra kultury, dzięki którym Brazylijczycy za darmo lub za małe pieniądze mogą brać udział w koncertach, wystawach, pływać w basenie, zjeść obiad, nauczyć się czegoś.

– To instytucja społeczna finansowana z mikropodatku od obrotów przez wszystkich usługodawców. Czyli Krzysiek, właściciel bistro, w którym siedzimy, płaciłby taki podatek, cukiernia obok i fryzjer by płacił. I dzięki temu ich pracownicy, ale też wszyscy inni, mogliby się zapisać do SESC i mieć kontakt z kulturą albo uprawiać sport. SESC wymyśliła w 1946 roku grupa postępowych przedsiębiorców. Na rozwiązanie zgodziły się wszystkie strony – państwo i związki zawodowe. Działa to do dziś.

Opisujesz też klub dla bogatych Brazylijczyków, który oferuje z grubsza to samo: sport, wyżywienie i zajęcia pozalekcyjne dla dzieci. Myślę, że gdybym miała SESC, to nie potrzebowałabym już członkostwa w klubie.

– W Brazylii mamy publiczną alternatywę dla klubów dla bogaczy, ale w innych krajach Ameryki Łacińskiej już nie. Moja studentka z bogatej peruwiańskiej rodziny, dopiero kiedy przyjechała na studia do Europy, najpierw do Paryża, potem Warszawy, przekonała się, że może wyjść na ulicę bez obawy, że zostanie zastrzelona, czuć się bezpiecznie, a jeszcze skorzystać z różnego rodzaju usług, z których część jest finansowana przez państwo, a więc z podatków. Może wypożyczyć książkę w bibliotece publicznej, pójść na basen na Jagiellońską. W Limie to nie do wyobrażenia. Jak myślisz: do jakiego modelu będą dążyć dyktatorzy i miliarderzy – warszawskiego czy limańskiego?

Opowiadając o twojej książce, mówię znajomym: autor pisze, że większość luksusów jest psu na budę, poza jednym – trwałą, wspierającą rodziną. To twój przekaz czy projekcja moich tęsknot?

– Nie daję w książce żadnego statementu. Miała być raczej otwarcem różnych tematów. Czytelnicy mogą poszukać odpowiedzi, czym jest dla nich luksus, bo może jest w innym miejscu, niż sądzili. Wśród wypowiadających się w ostatnim rozdziale jest też moja życiowa partnerka, która mówi, jak ważny jest dla niej czas na bycie z jej rodziną. Ona jest rzeczywiście bardzo duża, a co najważniejsze, naprawdę wspierająca. I to jest luksus! ▲

LODÓWKA prawdę powie

Dość w kuchni ortodoksji. Niech każdy zbuduje zawartość swojej lodówki jak wnętrze szafy kapsułowej. Jedzeniem można się bawić jak biżuterią, a frajdy jest zdecydowanie więcej

Z **JAGNĄ NIEDZIELSKĄ**, KUCHARKĄ, EDUKATORKĄ KULINARNĄ,
ROZMAWIA **MAGDALENA KACALAK**

Mówisz o sobie patowegetarianka, co to znaczy? – W Polsce zrównoważony rozwój kojarzymy często z weganizmem i we-

getarianizmem, a to prowadzi ludzi do nakręcania się wzajemnie. Bywa, że jadłam mięso, więc sama siebie pytam, ile czasu musi minąć od zjedzenia go, bym z powrotem mogła nazwać się wegetarianką.

Byłam na stażach w pionierskich restauracjach zero waste na świecie, i w każdej z nich pojawiały się mięsne produkty. Tam rozmowa o zrównoważeniu nie oznaczała wykluczania produktów, tylko korzystania z tego, co jest charakterystyczne dla kuchni lokalnej i niemarnowania tej żywności.

W „Soczystej” nie ma jednak mięsa, jest za to bardzo dużo recyklingu produktów.

– Podaję bazę, najczęściej wegetariańską, ale w składnikach rotacyjnych są mięso, ryby i owoce morza, wedle upodobań. Ja sama dziesięć lat temu zaczęłam wracać do doświadczeń wdrukowanych mi przez rodziców. Pochodzę z Rzeszowa. Mój tato wybudował szklarnię na naszym garażu. Wychodząc do niej z domu przez mały bal-

konik, mieliśmy warzywa na wyciągnięcie ręki, a w ogrodzie owoce: pigwę, morele, śliwki, czereśnie. Wszystko w niewielkich ilościach. Tata zawodowo jeździł po całej Polsce i zwoził mamie szalone ilości dziwnego jedzenia. Nie była zachwycona, gdy trzeba było filetować i zasolić dwa wiadra śledzi znad morza, ale potem mieliśmy w spiżarni zapasy. Wspominam też wielogodzinne ręczne drylowanie wiśni... Zaczęłam to doceniać dopiero około trzydziestki. Kiedyś te domowe prace były męczarnią, dzisiaj wiem, ile mnie nauczyły.

Nie lubiłaś tego, ale masz dziś sentyment, i chcesz do takiego jedzenia wracać.

– Na dodatek powtarzam to doświadczenie, zapraszając znajomych na drylowanie skrzynek śliwek. Możemy w tym czasie

rozmawiać, a przy okazji robimy wspólnie przetwory. Z młodym, synem mojego męża z pierwszego małżeństwa, zjadamy czasem niezdrowe jedzenie, gdy nie ma wyjścia, ale przy okazji tłumaczymy mu, jak to było zrobione i czemu szkodzi na dłuższą metę. Nie ma u nas ortodoksji i zakazów, bo te nie działają. Wierzę, że może teraz nie zawsze mu z tym po drodze, ale kiedyś dojdzie do wniosku, że mieliśmy rację. Już teraz widzę, jak dobrze to wpływa na jego świadomość i wyobraźnię kulinarną.

To szczególnie ważne, by pokazać dzieciom, co znaczy dobre jedzenie.

– Dom i szkoła mają ogromne znaczenie w kształtowaniu kultury kulinarnej dziecka. Boli mnie, że te strony na ogół nie są połączane. Dziecko na 25-minutowej przerwie staje w kolejce po obiad, a potem je szybko, nawet nie zwracając uwagi na to, co spożywa (wiem to z autopsji). Takie jedzenie nie buduje więzi z posiłkiem ani z człowiekiem, który je przygotował, w ogóle nie włącza dziecka w proces świadomego żywienia. Trudno w ten sposób rozmawiać o potrzebach. A przecież można w szkole zorganizować konkurs na nazwę dania albo »



„Soczysta.
Kuchnia kapsułowa.
Mniej składników,
więcej smaku”,
Jagna Niedzielska,
wydawnictwo Pascal



Makaron z masłem i twarogiem,

czyli u Niedzielskich: „Mamo, zrobisz mi jakieś kluski z masłem?”

Składniki: 2 porcje

MAKARON – STAŁA BAZA: ok. 200 g makaronu (np. penne, świderki, tagliatelle); 200 g dowolnego twarogu; 2-3 łyżki masła; sól, czarny pieprz. **SKŁADNIKI WYMIENNE – WARZYWA (OK. 200 G, DO WYBORU):** półplasty cukinii; cienkie paski marchewki; różyczki brokołu; fasolka szparagowa; zielony groszek; paski kapusty włoskiej lub młodej

Przygotowanie: 1. Ugotuj makaron al dente w osolonej wodzie. 2. Na patelni rozpuść masło, wrzuć wybrane warzywa i podsmaż, aż będą miękkie i lekko zrumienione. 3. Dodaj ugotowany makaron na patelnię i wymieszaj. 4. Wylóż na talerze, posyp rozdrobnionym twarogiem. 5. Dopraw sporą ilością świeżo mielonego pieprzu.

TIP: Jeśli używasz twardszych warzyw (np. marchewki, brokołu), wrzuć je na patelnię z odrobiną wody i przykryj na 1 minutę, żeby złapały parę, zmiękną szybciej i się nie przypalą, zanim się usmażą.



danie tygodnia, zaprosić dzieci do wydawania posiłków. W tym kulinarnym dialogu ważne jest, żeby docenić osoby pracujące nad szkolnymi posiłkami.

Obu stronom przyniesie to wiele korzyści. W projekcie kulinarnym „Gotuj się na zmiany” staram się pokazywać, jak można to zmienić.

Czyli jesteście na misji?

– Mam potrzebę zmieniania świata. Stworzyłam wiele publikacji o mądrym żywieniu, ale niestety nie mam takich zasięgów, żeby przebiły się do większej publiczności. Tymczasem piszę książki, prowadzę warsztaty i programy telewizyjne. To i tak bardzo dużo. Kuchnia kapsułowa, której poświęcona jest „Soczysta”, uczy tego, jakich produktów używać, żeby gotowanie dało nam poczucie wolności i przyjemności. Przy okazji będziemy mniej marnować.

Mnie swoją książką nauczylaś, żeby nie wymyślać, co się zje, zanim nie otworzy się lodówka...

– Najpierw sprawdzam, co jest u kresu żywotności, a potem wymyślam posiłek. Nieodwrotnie, bo to skutkuje na ogół dokupowaniem nowych produktów, często takich, których użyjemy raz i będą miesiącami stały w lodówce. My w domu jesteśmy ofiarami ostrych sosów, których mamy zawsze kilkanaście, ale dajemy tu sobie dyspensę. Z zawartości lodówki można wiele o kimś wyczytać. Mam już serię „Jagna na Twojej

chacie” na TikToku, gdzie zaczepiam ludzi na ulicy, ale marzy mi się taki program telewizyjny, w którym zaglądam ludziom do lodówek i robię im tam kuchenną rewolucję, stosując zasadę kuchni kapsułowej.

Dla kogo jest ta książka?

– Mam najgorszą możliwą odpowiedź, bo dla wszystkich. Jest dla amatorów i dla osób, które mają już swoje utarte sposoby

Risotto na ajwarze

Składniki: 2 porcje

RISOTTO: 160 g ryżu arborio lub carnaroli; oliwa; 1 mała cebula; 2 ząbki czosnku; 500 ml gorącego bulionu; 120 g ajwaru (łagodny lub ostry, s. 232); 40 g parmezanu; 2 łyżki masła lub 3 łyżki oliwy; sól, pieprz; świeże zioła (np. natka pietruszki, bazylia).

SKŁADNIKI WYMIENNE – DODATKI (OK. 150 G, DO WYBORU): podsmażone na złoto na maśle lub oliwie grzyby (np. boczniki, pieczarki, kurki); pieczona papryka w plastrach; pieczone pomidorki koktajlowe; podpieczony ser (np. halloumi, bundz, oscypek albo feta)

Przygotowanie: 1. Na oliwie zeszklij drobno posiekaną cebulę i posiekaną czosnek. 2. Wsyp ryż, smaż chwilę, aż stanie się szklisty. 3. Dodaj ajwar, wymieszaj, podlej chochelką gorącego bulionu. 4. Gotuj na małym ogniu przez ok. 15-18 minut, często mieszając i dolewając po trochu bulionu, aż ryż będzie al dente i kremowy. 5. Dodaj masło, starty parmezan. Dopraw solą i pieprzem. 6. Podawaj risotto z wybranym dodatkiem na wierzchu, posyp świeżymi ziołami.

TIP: Do bulionu możesz dodać płyn po pieczeniu papryki czy pomidorków, wtedy ryż wciągnie ich smak.

działania w kuchni, a dzięki tej publikacji mogą pójść nowymi ścieżkami. Przepisy są nieskomplikowane, bo chciałabym zdjąć z nas wszystkich potrzebę perfekcyjnego gotowania. Techniki są oczywiście ważne, ale nie musimy ich znać na poziomie Le Cordon Bleu. Nie ma żadnego progu wejścia, jeśli chodzi o gotowanie, każdy może to robić. Nie wszystko uda się od razu, czasem nad smakiem trzeba popracować, ale najważniejsze jest obcowanie z jedzeniem na poziomie składników. Nie wyszło, trudno, może trzeba zmienić zestaw przypraw. Zamiast bulionu dodać do risotta ajwar, i to już będzie kompletnie inne danie. Zakotwiliśmy się w tunelowym myśleniu o przepisach, a każdy z nich może mieć milion wariacji. Tą książką chciałam powiedzieć: baw się gotowaniem, eksperymentuj i nie bój się porażki, bo tylko tak odkryjesz, co naprawdę ci smakuje.

Czy każdy może być taki kreatywny w kuchni?

– Moja wiedza to czas, który poświęciłam na kontynuowanie tego, co dali mi moi rodzice, nie mam w sobie nic specjalnego. »

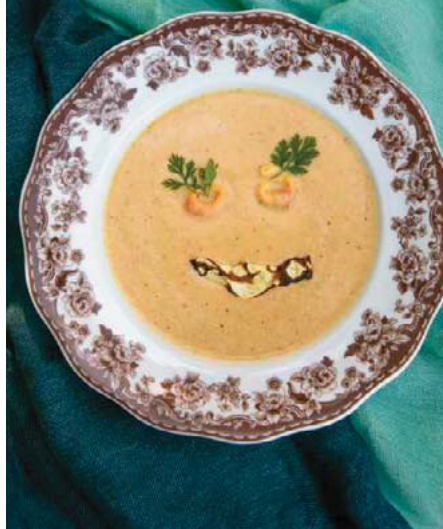
Pinsa zimowa

Składniki: 4 porcje

STAŁA BAZA: 1 pinsa; 200 g sera pleśniowego (gorgonzola, lazur, roquefort); 100 g sera żółtego (cheddar, gouda); 150 g powideł śliwkowych; 1 cebula; masło lub oliwa (do smażenia). **SKŁADNIKI WYMIENNE (DO WYBORU):** garść rukoli albo roszponki; kilka orzechów włoskich lub laskowych

Przygotowanie 1. Drobno posiekaną cebulę smaż przez 10 minut na maśle. Dodaj powidła, całość przesmaż przez chwilę. 2. Rozgrzej piekarnik do 220°C (góra – dół). 3. Pinsę posmaruj powidłami śliwkowo-cebulowymi. Posyp pokruszonym serem pleśniowym i startym serem żółtym. 4. Zapiekać przez 10-12 minut, aż ser się roztopi i przyrumieni. 5. Gotową pinsę posyp rukolą i posiekanymi orzechami.

TIP: Zamiast powideł śliwkowych możesz użyć dowolnych powideł, dżemu czy marmolady. Wszystkie dają zimowy klimat i dobrze grają z serami o wyrazistym smaku.



Jagna Niedzielska

– kucharka, edukatorka kulinarna i propagatorka kuchni zero waste. Prowadziła bistro, kantyny pracownicze, regularnie gotuje w „Dzień dobry TVN” i prowadzi programy kulinarne na TVN Style. Autorka trzech książek kulinarnych: „Bez resztek”, „Ekologiczna kuchnia Jagny Niedzielskiej” i wydanej pod koniec 2025 roku „Soczyste”

Krem z palonej kapusty z mascarpone i parmezanem

Składniki: 2-3 porcje

KREM – STAŁA BAZA: 500 g kapusty (biała, włoska, młoda, pekińska); 1 średni batat lub ziemniak (ok. 150 g); 1 cebula; 2 ząbki czosnku; 4 łyżki oleju, masła lub oliwy (do smażenia); 750 ml bulionu; 250 g mascarpone; 40 g parmezanu; sól, pieprz; szczypta gałki muszkatołowej; 1 łyżka tymianku lub majeranku; 1-2 łyżki octu jabłkowego albo winnego. **SKŁADNIKI WYMIENNE – WYKOŃCZENIA (DO WYBORU):** świeży koperek albo natka pietruszki; grzanki z chleba lub bułki; boczniki lub pieczarki, podsmażone; olej truflowy albo olej chili (s. 218); dowolne mielone mięso, podsmażone na tłuszczu; ugotowane tortellini

Przygotowanie: 1. Na dużej suchej patelni podgrzewaj posiekaną kapustę, aż krawędzie będą brązowe, a nawet lekko czarne, to nada jej dymny smak. 2. W garnku rozgrzej tłuszcz, podsmaż cebulę i czosnek, dorzuć przyprawę. 3. Przelóż kapustę do garnka, dodaj obrany i pokrojony w kostkę batat, zalej bulionem i gotuj przez 15-20 minut, aż zmięknie. 4. Dodaj mascarpone i starty parmezan, zblenduj na krem. 5. Dopraw solą, pieprzem i zakwas octem do smaku (zaczynaj od 1 łyżki). 6. Podawaj z wybranymi dodatkami.

TIP: Jeśli lubisz mocne kontrasty, na wierzch zupy wrzuć 1 łyżeczkę piklowanej czerwonej cebuli, podbije kwasowość i świetnie przełamie kremową bazę.

To godziny gotowania, wachania, próbowania i rozmawiania o jedzeniu. Po przeprowadce do Warszawy przez jakiś czas pracowałam nawet jako komorniczka na Pradze-Południe, ale zawsze gotowałam. Zaczęłam robić to profesjonalnie dzięki różnym zbiegom okoliczności i wsparciu wielu ludzi, w tym Tomka Jakubiaka. A na kreatywność mam przepis i podaję w „Soczyste” know-how, jak zbudować bazę, od której można zacząć. Są produkty podstawowe, tłuszcze, warzywa i przyprawy, którymi można dowolnie obracać. W zasadzie wszystko pasuje do wszystkiego i jest ze sobą kompatybilne. U każdego ten zestaw może się różnić, trzeba tylko zadać sobie pytanie, z czego się codziennie korzysta. Naprawdę nie musimy mieć w szafce pięciu rodzajów ryżu czy sześciu odmian makaronu.

Zwalniasz nas też z wyrzutów sumienia za kupowanie półproduktów czy wręcz gotowców.

– Panuje takie przekonanie, że jak zakwas na chleb, to własny. Kimchi trzeba robić samemu, mogłabym tak wyliczać. Mało kto ma na to czas, więc żeby zjeść szybko i nie było co, można się wspomagać. Czytajmy skład, ale nie odrzucajmy kupnych śląskich z zaprzyjaźnionego sklepiku czy gotowej piny, na której ułożymy swoje składniki.

Opowiedz, jak jest u was w domu? Spotkały się dwie dorosłe osoby z nawykami i kulinarnymi, jak udało wam się dogadać?

– Mój Tomasz pochodzi z domu, w którym się praktycznie nie smażyło, wszystko było

gotowane na parze lub pieczone. Teściowa zwraca olbrzymią uwagę na to, co je, bo jest autorką książek o zrównoważonym życiu i odżywianiu. Ja z kolei na początku związku miałam fazę ascetyczną – weganizmu i wegetarianizmu – i musiałam przyjąć, że Tomasz potrzebuje zwierzęcego białka. Budowanie „partnerskiej kuchni” to droga kompromisów i poznawania nawzajem swoich smaków i tworzenia wspólnych. My się ciągle w kuchni ścieramy, każde uważa, że gotuje lepiej i nawzajem się przekonujemy. W naszym przypadku pomogło to, że obydwoje zajmujemy się kuchnią (Tomasz Zaremba jest sommelierem, tworzy koncepty gastronomiczne dla restauracji, ma też firmę cateringową) i często współpracujemy przy różnych warsztatach czy programach kulinarnych. Tomasz pomagał mi też przy tworzeniu „Soczyste”, razem gotowaliśmy przy robieniu zdjęć do książki.

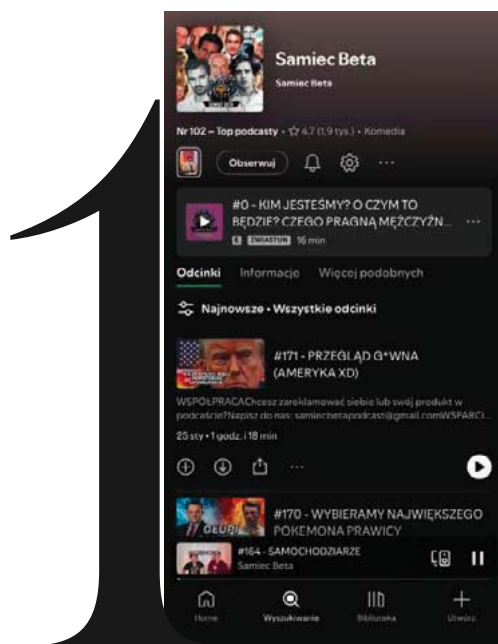
Marnujesz coś w domu?

– Jeżeli w ogóle, to zioła i warzywa, ale to wynika z tego, że zwozimy je z różnych naszych prac i potem nie jesteśmy w stanie ich przerobić. Na to jednak zarządza Jadłodzielnia, gdzie produkty i posiłki można zostawić, lub nasi przyjaciele Jelonki, którzy przejedzą wszystko, co zrobimy (mowa o Jacku Jelonku i jego partnerze Oliwerze Kubiaku). Jedzenie za dużo po to, by zużyć, też jest według mnie marnowaniem, czymś ponad stan, co nie jest dobre dla naszego organizmu. Niemarnowanie jest o niekupowaniu za dużo, niedoprowadzaniu do momentu, w którym strata może powstać. Łakomstwo to już inna historia. ▲



SAMIEC BETA

O dwóch takich, co postanowili porozmawiać o męskości. Z lekkością, ironią i świetnym uchem do absurdu



O kim? O czym?

To nie jest podcast o „byciu mężczyzną w kryzysie”, lecz raczej o tym, że ten świat sam w sobie bywa kryzysem. Prowadzący przebijają się przez internetowe memy, nagłówki, komentarze i stereotypy oraz rozliczając innych samców, którzy bez ironii pozują na „Alfy”. Opowiadają o kulturze, popkulturze, publicznych opiniach i przy okazji szukają sedna mitycznej „prawdziwej męskości”.

Kto?

Twórcami są Mateusz Płocha i Szymon Żurawski – duet, który łączy stand-up, komedię i szerokie spojrzenie na kulturę internetową. Mateusz jest aktorem, improwizatorem i scenarzystą, a Szymon muzykiem i tekściarzem; razem analizują świat przez pryzmat codziennych absurdów i męskich mitów.

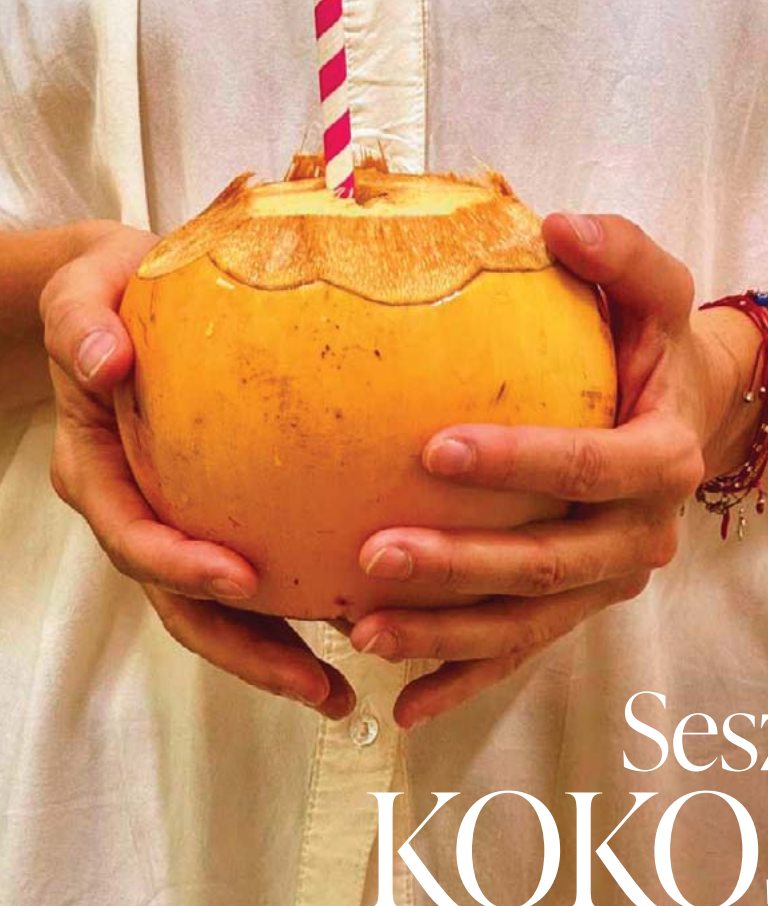
Gdzie? Kiedy?

Odcinki publikowane są regularnie – często z przeglądami aktualnych wydarzeń, memów czy gorących tematów z internetu – i dostępne m.in. na Spotify, Apple Podcasts, YouTube oraz innych popularnych platformach.

Czemu warto?

Bo to jedno z tych miejsc w sieci, gdzie możesz się zaśmiać nie tylko z innych, ale też z siebie. Dla osób, które lubią humor sytuacyjny, komentarz społeczny, perspektywę „z drugiej strony” i posłuchać ludzi mądrze wygłupiających się.





Seszele KOKOSOWE WYSPY

Czy istnieje naturalny raj na ziemi, w którym można odpocząć bez tłumu turystów?
Tak, na Seszelach. Archipelag 115 wysp to gwarancja pogody, różnorodnego
krajobrazu oraz świętego spokoju

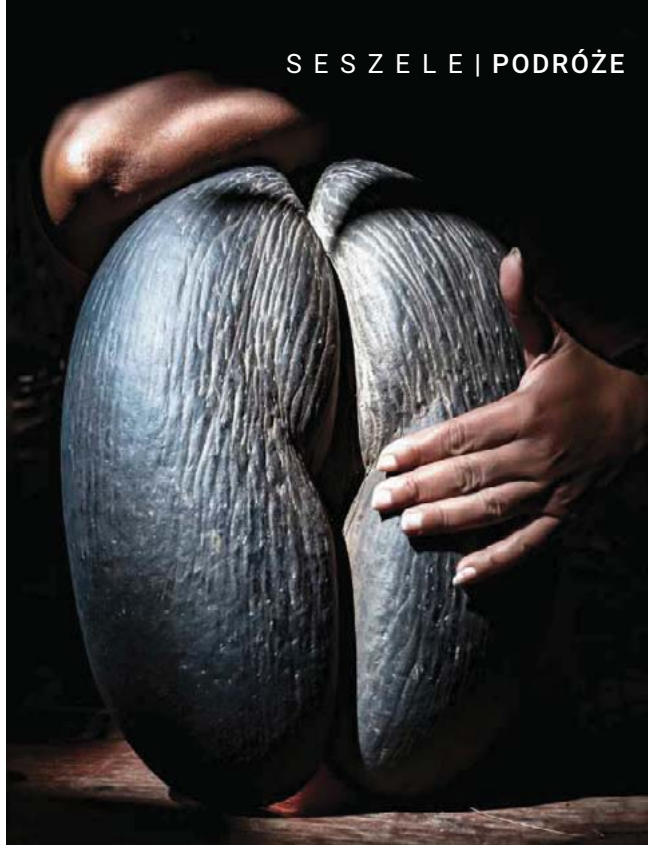
TEKST I ZDJĘCIA MAGDALENA GORLAS



Mały samolot linii Air Seychelles wzbija się w powietrze. Przelatujemy obok zielonych wzgórz, a potem przez kwadrans, przez niewielkie okienko, podziwiam otchłań Oceanu Indyjskiego poprzecinanego małymi wysepkami. Widzę już wyraźnie zarysowaną linię brzegową, gdzie turkus Oceanu Indyjskiego zlewa się z bielą piasku. Seszele to państwo 115 wysp rozrzuconych na powierzchni ponad 400 tys. km kw. Oceanu Indyjskiego, kilka stopni na południe od równika. I chociaż nie jest to blisko, wystarczy sprawne połączenie liniami Emirates czy Etihad, aby po kilkunastu godzinach diametralnie zmienić krajobraz za oknem.

Niektóre wyspy na Seszelach są majestatyczne i granitowe, inne to małe rafy koralowe wystające z morza, wszędzie jednak jest bujna przyroda i rozległe, białe plaże. Na początku XVI wieku odkrył je słynny żeglarz Vasco da Gama, jednak dopiero ponad dwa wieki później wyraźnie zanotowano ich istnienie. Wyspy swoją egzotyczną nazwę zawdzięczają Jeanowi Moreau de Séchelles, francuskiemu ministrowi finansów z dworu Ludwika XV. Francuzi bowiem, na zmianę z Anglikami, władali wyspami przez stulecia. Na Seszelach wpływy portugalskie, francuskie i angielskie tworzą więc interesującą mozaikę wyrażającą się w lokalnych zwyczajach, kulturze, języku oraz kuchni. A oficjalnymi językami Seszeli są kreolski, angielski i francuski. Niepodległość spod panowania brytyjskiego Seszele uzyskały dopiero w 1976 roku. To oznacza, że w 2026 roku będą świętować pół wieku niezależności.

Łądujemy na Praslin. To jedna z kilku głównych wysp obok Mahe, La Digue, Silhouette, Curieuse, Felicite, Fregate czy Aride, które są sercem tego chyba najbardziej malowniczego państwa na świecie. Nie ma w tym cienia przesady. Dziewicza przyroda, mimo turystów, bujne lasy, soczysta roślinność, granitowe skały dobre na trekking, mili mieszkańcy. Do tego oczywiście piękne plaże z obłędnie turkusową wodą jak z pocztówki. Jadę do Vallée



Kokos morski (Coco de mer). Inna nazwa to Lodoicia seszelska lub Lodoicea callipyge, co w tłumaczeniu oznacza „piękne pośladki”. Ten największy kokos świata występuje tylko na dwóch seszelskich wyspach: Praslin i Curieuse, i jest pod ścisłą ochroną ze względu na bardzo ograniczone występowanie i długi okres wegetacji

znaleziony w 1519 roku, jednak dopiero w 1768 roku ekspedycja na Seszele ostatecznie powiązała go z palmą, która rosła na lądzie. W XVI wieku kokosy były warte więcej niż złoto, a królowie i arystokraci trzymali je w gablotach jako talizmany i symbole płodności. Podczas spaceru oglądam kokosy leżące na ziemi, a żeby obejrzeć jeszcze te dojrzewające, muszę mocno zadziierać głowę. Wysokość palmy seszelskiej dochodzi nawet do 40 metrów. Same

Kokos znajduje się na pieczęcie wbijanej po przylocie do paszportu, *jest w godle Seszeli, na banknotach oraz breloczkach i innych pamiątkach*

de Mai, rezerwatu wchodzącego w skład Parku Narodowego Praslin, jednego z ośmiu na Seszelach. To jedno z najbardziej magicznych miejsc. Spacer szlakami Vallée de Mai to jak pobyt w Jurassic Park, tylko bez dinozaurów. Olbrzymie palmy, liczące niekiedy setki lat, tworzą bujną i gęstą zieloną osłonę. To jedyne miejsce na wyspach, gdzie nie dociera słońce. Ten niesamowity las deszczowy w 1983 roku został wpisany na listę światowego dziedzictwa UNESCO. Największym skarbem tej doliny jest Coco de mer, niezwykła palma rodząca największe owoce ze wszystkich drzew na świecie. Kokos morski jest dwupienny, ma oddzielne drzewa męskie i żeńskie. Palmy żeńskie posiadają owoce przypominające kształtem damskie pośladki (ich nazwa, lodoicea callipyge, w tłumaczeniu oznacza „piękne pośladki”). Z kolei męskie mają kształt falliczny. Pierwszy orzech palmy Coco de mer został

owoce też nie są małe, średnica pojedynczego kokosa wynosi między 40 a 50 cm. Waga między 15 a 30 kg, a rekordowe egzemplarze osiągają nawet ponad 42 kg! Seszele są bardzo dumne z Coco de mer. Kokos znajduje się między innymi na pieczęcie wbijanej po przylocie do paszportu, jest w godle Seszeli, na banknotach rupii seszelskich, a także na licznych breloczkach, kartach pocztowych i innych turystycznych pamiątkach. Na wyspie Praslin odkrywam pierwsze, wręcz nierealnie piękne plaże. To, co oglądamy często na zdjęciach na Instagramie, tu wygląda tak samo. Na przykład plaża Anse Lazio, położona w północno-zachodniej części wyspy. Białą piasek, lazururowa woda, drzewa takamaka (od nich ma swoją nazwę słynny rum z Seszeli) na brzegu i granitowe głazy. Tym nie można się znudzić, dlatego następnego dnia wybrałam się na jednodniową wycieczkę na dwie wyspy – Curieuse i Saint-Pierre. »



Spacer szlakami Vallée de Mai rezerwatu na wyspie Praslin to jak pobyt w Jurassic Park, tylko bez dinozaurów. Olbrzymie palmy, liczące niekiedy setki lat, tworzą bujną i gęstą zieloną osłonę

Najpierw snorkeling na Saint-Pierre, podczas którego oglądałam rafy koralowe pokrywające dno morskie. Z kolei na wyspie Curieuse spacerowałam wśród żółwi olbrzymich. Tempo ich poruszania to znak, że na Seszelach naprawdę nie ma gdzie się spieszyć. Curieuse jest drugą po Praslin (i ostatnią) wyspą na świecie, na której rosną dziko palmy seszelskie.

Następnego dnia docieram na najmniejszą z głównych wysp Seszeli – La Digue. Zakochuję się w niej od pierwszego wejrzenia. Prom z Praslin przychodzi tu trzy razy dziennie. Bilet dla osoby dorosłej kosztuje 15 euro. Każde przybycie promu to małe wydarzenie: kilkunastu turystów, skrzynie z jedzeniem, czasem rower. Na nabrzeżu tłumów jednak nie spotkasz. Po opuszczeniu promu wszystko zwalnia. Może dlatego, że na La Digue nie ma samochodów. Pierwsze, co widać, to rowery i wozy zaprzężone w woły, które z leniwą prędkością suną główną ulicą miasteczka La Passe. To też droga, wzdłuż której ciągną się sklepiki z pamiątkami, restauracje i wypożyczalnie rowerów. To główny środek transportu na wyspie. Wsiadam na swój, różowy (!) i ruszam na podbój wyspy na Seszelach, która uznawana jest za jedną z najpiękniejszych, choć ma zaledwie dziesięć kilometrów kwadratowych. W jej krajobrazie mieści się wszystko, co charakterystyczne dla Seszeli: gęste tropikalne lasy, krystaliczne laguny, góry z granitu starszego niż Himalaje, uśmiechnięci mieszkańcy. Najpierw kieruję się na południowy zachód, na legendarną plażę Anse Source d'Argent, która uchodzi za najładniejszą na Seszelach, a według niektórych nawet na całym świecie. Po drodze spotykam żółwie olbrzymie, które leniwie suną przez ścieżkę. Aby dotrzeć na plażę, trzeba zapłacić za wstęp 150 rupii seszelskich. Wejściówka ważna jest przez cały dzień. Przechodzę przez L'Union Estate, dawną plantację kokosów i wanilii, i widzę już charakterystyczne granitowe skały. Otoczone zielonymi palmami, białą plażą i turkusowym oceanem tworzą idealny krajobraz. Anse Source d'Argent, znana z filmów i reklam, w rzeczywistości wydaje się jeszcze bardziej nierealnie piękna. Tłumów nie spotykam, co mnie zaskakuje, bo to też najbardziej instagramowa plaża Seszeli, która przyciąga również filmowców. Roman Polański kręcił tu „Piratów”, a bohaterka filmu „Emmanuelle” spędzała czas na La Digue w kolonialnym domu.

Wsiadam na rower i jadę zobaczyć kolejny punkt wycieczki, czyli plażę Grand Anse po drugiej stronie wyspy. Droga

zajmuje mi jakieś dwadzieścia minut, bo na wyspie są trasy z górki i pod górkę. Plaża Grand Anse jest spektakularna, tak jak fale na niej. Wskakuję do wody i daję się ponieść falom. La Digue to nie tylko plaże, to też szlaki trekkingowe. Najpopularniejszy z nich, Nid d'Aigle, czyli „Orle Gniazdo”, wznosi się serpentynami przez tropikalny las. Każdy krok w górę to spotkanie z inną warstwą ekosystemu: niżej – gęste paprocie i palmy tak wysokie, że zasłaniają niebo; wyżej – skalne granity nagrzone słońcem i widok, który zapiera dech. Z wysokości 333 metrów widać całą mozaikę turkusowych lagun, białych plaż i koralowych raf, a w oddali cienie sąsiednich wysp Praslin i Felicite. Na La Digue życie toczy się w rytmie przyrody. Wyspa nie oferuje luksusowych kurortów ani nocnego życia. Zamiast tego daje coś trudniejszego do znalezienia – święty »

Informacje praktyczne

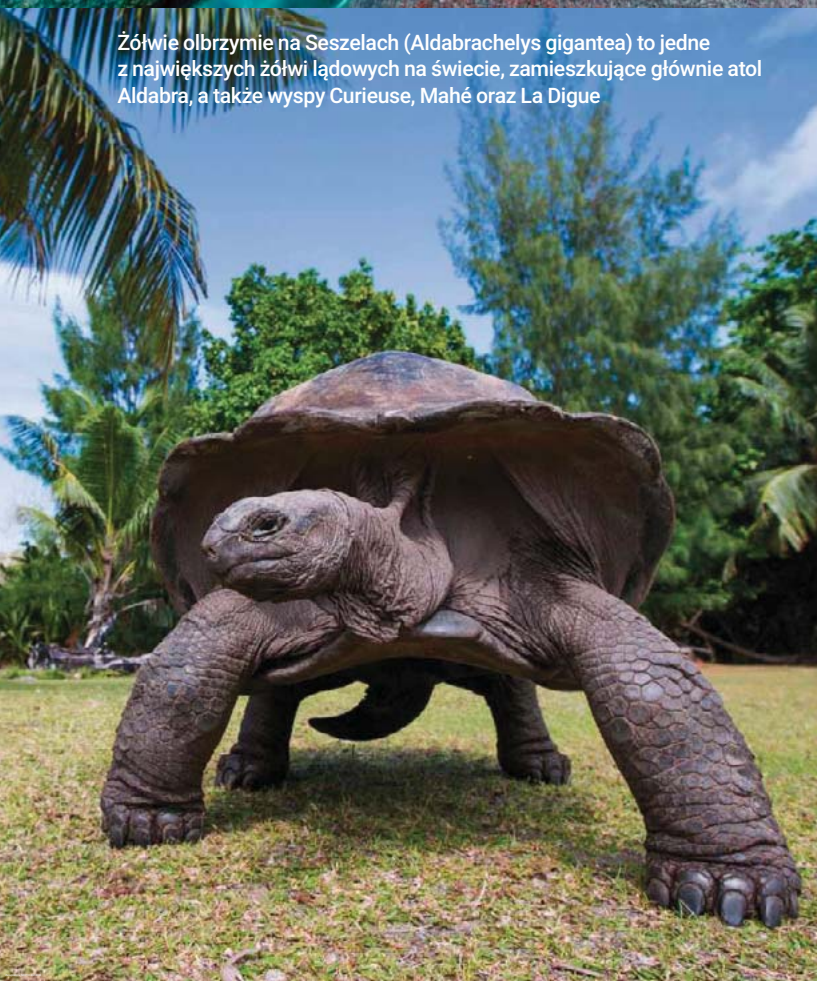
Jest kilka połączeń lotniczych do i z Mahé, głównej wyspy archipelagu, na której znajduje się jedyne międzynarodowe lotnisko Seszeli. Można tam dotrzeć liniami Air Seychelles przez Paryż, Qatar Airways przez Dohę, Etihad przez Abu Zabi, Lufthansą przez Frankfurt. Bilety wahają od 2800 zł do 3800 zł. Ceny zależą oczywiście od miesiąca, jednak jest sporo promocji. Ja leciałam liniami Emirates połączeniem z Warszawy z przesiadką w Dubaju i nocnym lotem na Mahé.

Miejsca do spania: można i budżetowo jak na wyspie La Digue – Villa Authentique, w średniej cenie na wyspie Mahé – Laïla, A Marriott Tribute Portfolio Resort albo na wyspie Praslin – Castello Beach Hotel. I w końcu bardzo luksusowo, jak w Four Seasons Resort Seychelles na wyspie Mahé albo Four Seasons Resort Seychelles na wyspie Desroches, na którą można dotrzeć w 35 minut samolotem Beech Craft z lotniska na Mahé. Każda willa oferuje na przykład prywatny basen, ogród oraz bezpośredni dostęp do plaży. We wszystkich miejscach w cenę wliczone jest śniadanie.

Między wyspami pływają promy. Podróż z Mahé na Praslin trwa niespełna 75 min. Cena biletu zaczyna się od 60 euro, dzieci płacą 30 euro. Z kolei z Praslin na La Digue 15 euro w jedną stronę, dzieci – 7 euro. Do tego trzeba jeszcze doliczyć opłatę portową w wysokości 2 euro, pobieraną tylko od dorosłych.



Legendarna plaża Anse Source d'Argent na wyspie La Digue uchodzi za najładniejszą na Seszelach, a według niektórych nawet na całym świecie



Żółwie olbrzymie na Seszelach (*Aldabrachelys gigantea*) to jedno z największych żółwi lądowych na świecie, zamieszkujące głównie atol Aldabra, a także wyspy Curieuse, Mahé oraz La Digue



Seszele to raj dla wędkarzy.

Rowery to główny środek transportu na wyspie La Digue



spokój. Po wspaniałym czasie spędzonym na La Digue wsiadam na prom i półtorej godziny później jestem na Mahe, największej i najbardziej rozwiniętej wyspie Seszeli, gdzie znajduje się jedna z najmniejszych stolic świata – Victoria. Na eksplorowanie wyspy daję sobie ponad dwa dni. Miasto ma luźną atmosferę, łączy lokalne tradycje z wpływami kolonialnymi. Spacerując po ulicach, warto zajrzeć na lokalny bazar, gdzie można kupić między innymi przyprawy, zajrzeć do Muzeum Narodowego Seszeli opowiadającego historię wysp, zatrzymać się pod miniaturą Big Bena, która stanowi pamiątkę po wieloletnim panowaniu Brytyjczyków. A na koniec dnia wybrać się do destylarni słynnego rumu Takama. Mahe, zwana też Wyspą Obfitości, jest idealnym miejscem do odkrywania krajobrazu Seszeli. Jeden z najładniejszych widoków rozciąga się ze szczytu w Mission Lodge. To historyczne ruiny dawnej misji i szkoły dla dzieci wyzwolonych niewolników, obecnie wpisane na listę światowego dziedzictwa UNESCO. Na Mahe jest aż 60 plaż, tak że każdy znajdzie coś dla siebie. Anse Intendance znana jest na przykład z wyborów Miss World 1997, chociaż moją ulubioną zostanie Anse Royale, na południowym zachodzie wyspy. Białe piasek, turkus wody i tylko kilku turystów. Przed wyjazdem Seszele kojarzyły mi się z niedostępnym luksusem. Po podróży słowo to nabrało dla mnie innego wymiaru. Po kilku dniach spędzonych na wyspach położonych 1600 km od południowo-wschodniego wybrzeża Afryki człowiek wyjeżdża w innej wersji siebie. I nie ma w tym cienia przesady. Seszele to gwarancja pogody, różnorodnego krajobrazu oraz świętego spokoju. I to jest prawdziwy luksus. ▲



MiYOSMART

HOYA

FOR THE VISIONARIES

**Efekt kontroli
krótkowzroczności
utrzymany przez
8 lat***

Krótkowzroczność nie boli, ale sprawia, że świat Twojego dziecka powoli się kurczy.

Okulary z soczewkami MiYOSMART nie tylko korygują wzrok, ale także spowalniają rozwój krótkowzroczności w bezpieczny, skuteczny i nieinwazyjny sposób.

Dzięki temu Twoje dziecko może śmiało i pewnie iść naprzód.

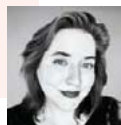
Dowiedz się więcej na www.mamwzrokok.pl

* Leung et al. Comparison of Myopia Progression in Individuals Wearing Defocus Incorporated Multiple Segments (DIMS) Spectacle Lenses for Eight Years versus Shorter Durations. Abstract presented at ARVO.

Soczewki okularowe MiYOSMART służą do korekcji i spowalniania progresji krótkowzroczności u dzieci.

Producent: Hoya Holdings N.V. Podmiot prowadzący reklamę: Hoya Lens Poland sp. z o.o.

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



GET ADULTING

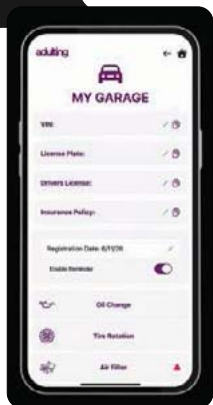
Mobilny niezbędnik codziennych obowiązków. Przypomnienia, listy i praktyczne przewodniki – wszystko w jednym miejscu, bez zbędnego moralizowania



1

Co to?

Aplikacja, która pomaga ogarniać typowe „dorosłe” obowiązki: od przeglądów samochodu i terminów zdrowotnych po finanse i praktyczne życiowe podstawy. Porządkuje sprawy zwykle rozproszone między notatkami, głową i kalendarzem.



2



FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Jak działa?

Użytkownik tworzy własne przypomnienia, listy zadań i codzienne rutyny, a aplikacja oferuje gotowe zestawy powtarzalnych obowiązków, takich jak pranie ręczników czy porządki w lodówce. Do tego dochodzą szczegółowe przewodniki obejmujące m.in. podatki, wynajem mieszkania, budżetowanie czy podstawy administracyjne.

3

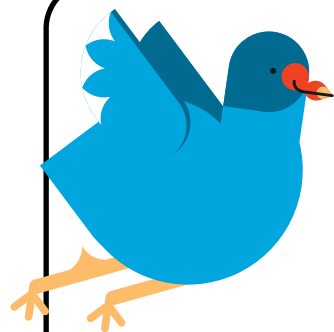
Dla kogo?

Dla osób, które chcą mieć pod kontrolą codzienne obowiązki bez wdrażania skomplikowanych systemów produktywności. Sprawdzi się u młodych dorosłych i wszystkich, którzy wolą mieć jedno miejsce na najważniejsze sprawy.

4

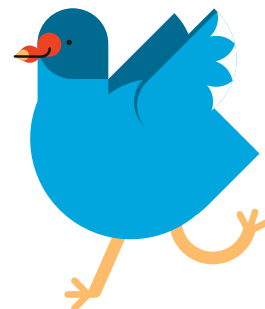
Za ile?

Aplikacja jest dostępna w wersji darmowej z opcją zakupów w aplikacji. Producent oferuje model subskrypcyjny: ok. 12 zł rocznie (2,99 USD) z 7-dniowym okresem próbnym lub jednorazowy zakup ok. 60 zł (14,99 USD).



Twoje 1,5%

pozwała nam być tam,
gdzie jesteśmy najbardziej
potrzebni



Fundacja Wrocławskie Hospicjum dla Dzieci od prawie 20 lat towarzyszy nieuleczalnie chorym dzieciom i ich rodzinom na Dolnym Śląsku.

Jesteśmy tam, gdzie pomoc jest najbardziej potrzebna – w domach, w codzienności, w chwilach lęku i bezradności. Działamy 24 godziny na dobę, by dzieci mogły czuć się bezpiecznie, a rodzice nie zostawali sami.

Sercem naszej działalności jest hospicjum domowe. Otaczamy opieką dzieci z ciężkimi chorobami neurologicznymi, genetycznymi i onkologicznymi oraz po urazach. Zapewniamy leczenie objawowe, rehabilitację, wsparcie psychologiczne i niezbędny sprzęt medyczny. Pomagamy całym rodzinom – bo choroba dziecka dotyka wszystkich.

Prowadzimy także opiekę wytchnieniową. W naszych placówkach „Kokoszka” i „Piórko” czasowo przejmujemy opiekę nad dziećmi, aby rodzice mogli odpocząć, zadbać o siebie lub poświęcić więcej uwagi zdrowemu rodzeństwu. To chwila wytchnienia, która daje siłę do codzienności.

Towarzyszymy rodzinom również w ramach hospicjum perinatalnego, wypożyczamy sprzęt medyczny i oferujemy bezpłatne wsparcie psychologiczne. Dzięki 1,5% podatku nasza pomoc jest dostępna dla wszystkich, którzy jej potrzebują. Twoje wsparcie pozwala nam być przy dzieciach i rodzinach każdego dnia.

ZESKANUJ KOD QR
I PRZEKAŻ 1,5% PODATKU
NA RZECZ NIEULECZALNIE
I PRZEWLEKLE CHORYCH DZIECI

FUNDACJA
Wrocławskie
Hospicjum
dla Dzieci

1,5%

KRS 0000 287 982



PIĄTKA POWRACA

200 opcji personalizacji, w tym koszyczek na bagietkę.
Czy nowa piątka też stanie się kultowa?

Pierwsza piątka zjechała z taśmy w 1972 roku. Do końca produkcji w 1996 r. sprzedano pięć i pół (cóż za zbieżność) milionów egzemplarzy tego modelu Renault, który dziś uważany jest za równie kultowy, jak MINI. Auto trafiło nawet za ocean, tam zwane było Le Car, ale w Stanach aż takiej popularności nie zyskało. Piątka europejska wygrywała na rynku niskim zużyciem paliwa, niezłym układem napędowym i przystępną ceną.

Dziś wraca jako elektryk, a w tej wersji o miano legendy nie będzie tak łatwo, bo auta spalinowe wciąż sprzedają się lepiej.

Jednak zadatki są dobre. Renault 5 E-Tech nie pozostawi bowiem nikogo obojętnym. Bez względu na to, czy wzbudzi zachwyt, czy uśmiech politowania, nie da się go nie zauważyć. Sportowa, nisko zawieszona sylwetka, charakterystyczne reflektory i mocne kolory, oryginalna stylizacja dachu czy koguciki na reflektorach i szybie pojazdu – widać, że każdy detal ma swoje miejsce i cel. Świetnym pomysłem jest też podświetlana piątka na przedniej masce, która wskazuje poziom naładowania auta.

Centrum dowodzenia to 10-calowy wyświetlacz, który zapewnia dostęp do map Google bez konieczności łączenia się z telefonem. Planer podróży zasugeruje nam trasy, wskazując opcje i czas ładowania. Świetnie rozwiązano podgląd map na wyświetlaczu za kierownicą, mapa jest duża i czytelna, to rzadkość. Poza tym sporo tu dźwigni i przycisków manualnych – o ile te pod ekranem cieszą, o tyle te przy kierownicy wprowadzają chaos.

Cieszą też miejsce na ładowanie indukcyjne i personalizowane schowki dla kierowcy. Jeśli ktoś ma fantazję, może nawet dokupić fikuśny koszyczek na bagietkę! Najbardziej przypadł mi się jednak pomysł ze skrzynią biegów – dźwignię przy kierownicy również



można personalizować, ja jeździłam z wersją z datą produkcji pierwszego egzemplarza piątki, ale dostępne są też z napisem R5 czy francuską flagą. Oprócz pojemnika na bagietki można zamówić sobie pokrowiec z logo, podświetlane progi drzwi czy dywaniki z logotypami. Łącznie w 5 E-Tech mamy możliwość aż 200 personalizacji!

Samochód – w przeciwieństwie do konkurencyjnego w tym segmencie MINI – oferuje wersję pięciodrzwiową i naprawdę spory bagażnik (326 l). Niestety, o ile osoby, na przednich siedzeniach mają sporo miejsca i wygodne fotele, o tyle z tyłu wygodnie rozsiąść może się jedynie dziecko.

Plus – samochodem doskonale się parkuje i choć nie jest tak dynamiczny jak MINI (zaledwie 8 sekund do 100), to jeśli ktoś woli klasyczną jazdę od zabawy gokartem, wybierze piątkę. Auto prowadzi się dobrze i pewnie, choć można nieco ponarzekać na twardość zawieszenia.

Samochód dostępny jest w czterech wersjach (evolution, techno, iconic cinq i Roland Garros) i pięciu wyrazistych kolorach. Wersje z silnikiem 150 KM mają zasięg 410 km, z 120-konnym silnikiem – 312 km. Realne zużycie oscyluje w granicach 14 kW/100 km. Rozpiętość cenowa? Od 120 tys. zł w wersji najsłabszej do blisko 160 tys. w wersji Roland Garros (bez dodatkowo płatnych gadżetów).

Co ciekawe, niemal 20 proc. materiałów wykorzystanych do produkcji tego samochodu pochodzi z recyklingu, a auto można przetworzyć w niemal 90 proc. Jeśli zależy nam więc na planecie, to miejski, mały elektryk prawie w pełni recyklingowany będzie najlepszym wyborem. ▲

Samochód do testów użyczyła firma Renault Polska. Producent nie miał wglądu w publikowany materiał



DOMOTEKA.

Sztuka pięknego życia

Z myślą o kobietach, które czują, że ich dom zasługuje na coś szczególnego, dotarliśmy do miejsca, które koniecznie trzeba odwiedzić urządzając swoje wnętrze. Bez różnicy czy to dom, mieszkanie, czy biuro.

DOMOTEKA, bo o niej mowa - to wygodna przestrzeń, zlokalizowana zaledwie 20 minut od centrum Warszawy. Dzięki wygodnemu dojazdowi trasą S8, podróż trwała szybko i komfortowo.

Przestrzeń, która porusza zmysły

Po przekroczeniu progu DOMOTEKI znaleźliśmy się w świecie designu, który mówi naszym językiem. Na dwóch poziomach znajduje się ponad 60 salonów i blisko 600 marek – od ikon dizajnu w wersji premium, przez świetne dekoracje z charakterem, po oświetlenie i meble cenionych producentów. Nie ma się co obawiać, można na nich usiąść, położyć się, poczuć tkaniny, dotknąć detali. Wszystko po to, by mieć pewność, że wybierzemy do domu coś więcej, niż tylko mebel.

Wnętrze, które mówi o Tobie

Każda z nas zdaje sobie sprawę, że prawdziwe piękno tkwi w szczegółach i to samo dotyczy też wnętrza. W DOMOTECE znaleźliśmy wszystko, czego potrzeba, by stworzyć prawdziwy dom. Ponad 400 sof i eleganckich foteli, kilkaset rodzajów designerskich i tych bardziej prostych stołów, krzeseł i niemal 60 solidnych łóżek z wysokiej klasy materacami. W ofercie nie brakuje też pięknych komód, regałów, luster, dywanów, zaston,



lamp, wazonów, świec, obrazów, rzeźb, kocy, pościeli, narzut i setek innych detali.

DOMOTEKA to nie tylko przestrzeń, która inspirować meblami i dodatkami, to także miejsce edukacyjne z cyklicznymi spotkaniami z ciekawymi ludźmi, wspierające swoich klientów – praktycznie, komfortowo, z szacunkiem do indywidualnych potrzeb. Bo dom to nie tylko przestrzeń – to przedłużenie nas samych. Emocji, rytmu dnia, spotkań z przyjaciółmi i marzeń. To zapach ulubionej świecy, miękkość koca otulonego wokół ramion, odgłos filiżanki odkładanej na stolik i światło lampy, które tworzy atmosferę wieczornego relaksu. **W DOMOTECE znajdziemy wszystko, co składa się na tę codzienną magię – starannie wybrane meble, świetne dodatki i ludzi, którzy naprawdę rozumieją, że wnętrze to coś znacznie więcej niż udana aranżacja.**

Największe pismo
literackie w Polsce.
Dobrze się czyta.



Zamów z bezpłatną dostawą
do domu i paczkomat

prenumerata24.pl



ZDJĘCIE: MARTA WOJTAL
MAKIAŻ: KASIA BIAŁY/VAN DORSEN ARTISTS, STYLIZACJA
WŁOSÓW: PIOTR WASIŃSKI/VAN DORSEN ARTISTS,
STYLIZACJA: DAGMARA ŁOJEK, ASYSTENTKA STYLISTKI:
MAGDALENA ZABEK, ASYSTENT FOTOGRAFI: HUBERT LIBUDA,
DAYLIGHT STUDIO, RETUSZ: KRZYSZTOF RADZIKOWSKI
PRODUKCJA: MONIKA KOBYLIŃSKA

Redaktorka naczelna: Monika Tutak-Goll
Zastępczyni redaktorki naczelnej: Karolina Jaroszewicz
Redaktorka prowadząca numer: Monika Tutak-Goll
Redagują: Magdalena Kacalak (moda i styl życia),
Anna Rosińska (uroda), Joanna Wróżyńska (kultura)
Współpracują: Anna Arno, Aleksandra Boćkowska, Edyta
Bryła, Michał Cichy, Iwona Dominik, Marzena Filipczak,
Magdalena Keler, Zuzanna Kuffel, Alina Mrowińska, Izabela
O'Sullivan, Grażyna Plebanek, Ewa Pągowska, Patrycja
Pustkowiak, Monika Redzisz, Paulina Reiter, Katarzyna Seiler,
Maja Staniszevska, Mariusz Szczygiel, Dorota Szelągowska,
Agnieszka Urazińska, Joanna Wiśniowska, Dorota Wodecka,
Magdalena Wojciechowska, Olga Woźniak,
Sandra Zakrzewska
Dyrektorka kreatywna: Marta Teresa Szamburska
Graficy: Katarzyna Trzeszczowska,
Marta Rozenbajgier, Dariusz Sierant
Projekt makiety: Jacek Utko
Produkcja: Dorota Jezierska
Fotoedycja: Anna Woźniakowska (kierowniczka zespołu),
Małgorzata Sydorczyk, Magdalena Stroka-Felicka
Obróbka zdjęć: Łukasz Irzyk, Mariusz Rosa
Korekta: Joanna Dzik, Sylwia Sass
Sekretariat: Patrycja Wierzbicka
Szefowa Wysokieobcasy.pl: Magdalena Karst-Adamczyk

Adres redakcji: ul. Czerska 8/10,
00-732 Warszawa, tel. 22 555 43 26,
e-mail: wysokieobcasyextra@wyborcza.pl,
Wysokieobcasy.pl

AGORA Wydawnictwo: Wyborcza sp. z o.o.
ul. Czerska 8/10, 00-732 Warszawa

Wydawca: Wyborcza sp. z o.o.
Prezesa zarządu: Aleksandra Sobczak
Licencje na treść: licencje@wyborcza.pl
Dyrektor biura reklamy: Marek Wilk
Kierowniczka sprzedaży: Wioletta Napurka
Szefowa promocji: Agnieszka Placek
Zastępczyni szefowej promocji: Katarzyna Stożek
Dyrektor dystrybucji: Michał Szałański
Naświetlanie i druk: P/mint House of Print
ISSN: 2081-5689
Indeks: 263214 copyright ©Wyborcza sp. z o.o.
Wszystkie prawa zastrzeżone

Materiałów niezamówionych nie zwracamy.
Zastrzegamy sobie prawo do redagowania listów.
Materiały reklamowe na stronach: 2-7, 9, 11, 13, 15, 17, 19, 21, 55, 69, 89, 97, 107,
109, 111, 115, 118, 143, 145, 157, 163, 197, 199, 201, 203, 204
Pomiędzy stronami 130-131 znajdują się materiały reklamowe.



Znajdziesz nas też na Instagramie
[@wysokieobcasy_extra](https://www.instagram.com/wysokieobcasy_extra)

Kupisz nas:



PORSCHE X S M E G



917 Salzburg – Limited Edition

Via Leonardo da Vinci, 4 42016 Guastalla (RE) ITALY
smeg.com

W OCZEKIWANIU NA ŚNIEG



Dostępne, gdy w Szwajcarii pada śnieg.

swatch[®] 

Zakupiono w NEXTO: 4618083