ZWIERCIADLO.PL

# zwierciadło

8 (2157) **SIERPIEŃ 2026**
Cena 15,90 zł (w tym 8% VAT)

ELIZABETH TAYLOR
Miłość, diament i przygoda

PAWEŁ PAWLIKOWSKI
Wierzę w rolę sztuki

MONIKA BRODKA
Stara ja, nowa ja

EWA KASPRZYK
A niech mówią!

**TEMAT MIESIĄCA**
Możesz być brzydka

**PSYCHOLOGIA**
Co nas spotyka,
kiedy spotyka nas strata

Czy mężczyźni
czują inaczej?

MARTA NIEDŹWIECKA
*Emancypacja przez seksualność (już) nie istnieje*

BOGDAN DE BARBARO
*Jak zaufać światu*

ISSN 0514-0994 INDEKS 383767
Numer w sprzedaży
do 03.08.2026

## ALEKSANDRA ŻEBROWSKA
## Myśl o sobie dobrze

ZWIERCIADLO.PL

# zwierciadło

8 (2157) **SIERPIEŃ 2026**
Cena 15,90 zł (w tym 8% VAT)

ALEKSANDRA ŻEBROWSKA
Myśl o sobie dobrze

PAWEŁ PAWLIKOWSKI
Wierzę w rolę sztuki

MONIKA BRODKA
Stara ja, nowa ja

EWA KASPRZYK
A niech mówią!

**TEMAT MIESIĄCA**
Możesz być brzydka

**PSYCHOLOGIA**
Co nas spotyka, kiedy spotyka nas strata

Czy mężczyźni czują inaczej?

MARTA NIEDŹWIECKA
*Emancypacja przez seksualność (już) nie istnieje*

BOGDAN DE BARBARO
*Jak zaufać światu*

ISSN 0514-0994 INDEKS 383767
Numer w sprzedaży do 03.08.2026

## ELIZABETH TAYLOR
## Miłość, diament i przygoda



eprasa.pl 1a59a471b4




eprasa.pl 1a59a471b4



Jesteś piękna" – słyszymy i całe aż się rozpromieniamy. „Jesteś brzydka" – rzuca nam ktoś w gniewie lub ze złośliwości – i nagle jakby ktoś w nas wyłączył światło. Dlaczego akurat te dwa zdania działają na nas jak zaklęcie? Dlaczego nie potrafimy potraktować ich zwyczajnie, jak po prostu czyjejś opinii, którą możemy przyjąć ze spokojem lub... po prostu jej nie przyjąć. Odpowiedź jest banalna i okrutna – bo do tego jesteśmy od małego tresowane. Już jako dziewczynki mamy cieszyć oko, a potem jako kobiety – wzbudzać zachwyt, inaczej jesteśmy niewidoczne, bezwartościowe. Polecam wam rozmowę z edukatorką Magdą Korczyńską z tego numeru, w ogóle cały Temat miesiąca, w którym mieści się zarówno wspomniana rozmowa, jak i tekst historyczki sztuki Soni Kiszy na temat kanonów piękna na przestrzeni wieków, w tym naszej współczesnej obsesji młodości i szczupłości. Sama od jakiegoś czasu sprawdzam na sobie, jak – i czy – wpływają na mnie komplementy na temat mojego wyglądu i zdjęcia, na których – mówiąc oględnie – nie prezentuję się najlepiej. Na ile wpływa to na moją samoocenę. Powoli akceptuję to, że bywam ładna, ale bywam też brzydka. Uwalniająca jest zwłaszcza ta druga myśl. Bo to znaczy – jak pisze Sonia Kisza – że jestem człowiekiem.

Aleksandra Żebrowska, bohaterka naszej sierpniowej okładki, mówi, że jej zdaniem rozwój AI to szansa na to, że znudzimy się sztucznym pięknem i zapragniemy normalności i różnorodności także – a może zwłaszcza – w naszym wyglądzie. Przestaniemy gonić za ideałem, a zgodzimy się na real. Bardzo bym tego chciała... Nie wiem, jak wy, ale ja jestem zmęczona tym, że dziś wszystko musi być piękne, łącznie z nami. Kasia Miller lubi powtarzać, że lepiej być ładną niż piękną, na co dowodem jest historia bohaterki naszej okładki kolekcjonerskiej – Elizabeth Taylor. Jej niezaprzeczalne piękno sprawiało, że była zauważana i podziwiana, ale też od dziecka seksualizowana i uprzedmiotawiana. „Jesteś czymś więcej niż tym, jak wyglądasz" – mówi Ola Żebrowska. Nie zaszkodzi sobie o tym co chwila przypominać.



*Na zdjęciu od lewej:* Aleksandra Modrzejewska-Mitan, Aleksandra Żebrowska i Joanna Olekszyk.



JOANNA OLEKSZYK
REDAKTORKA NACZELNA

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



eprasa.pl 1a59a471b4

EISENBERG
PARIS

WYŁĄCZNIE W SEPHORA



# LE MAQUILLAGE
## COLLECTION 2026

NOWE TEKSTURY,
NOWE HARMONIE KOLORÓW,
NOWE TECHNIKI APLIKACJI

**KOLEKCJA DOSTĘPNA JUŻ W CZERWCU NA WWW.SEPHORA.PL ORAZ W WYBRANYCH PERFUMERIACH SEPHORA OD LIPCA.**

SEPHORA

*Sierpień*
*2026*

# SPIS TREŚCI





## NA OKŁADCE


**30| ALEKSANDRA ŻEBROWSKA** Jesteś czymś więcej niż tym, jak wyglądasz
**42| ELIZABETH TAYLOR** Tupet i żar


### FELIETONY


8| ARTUR ANDRUS Szwagier Gierka
10| KATARZYNA MILLER Kocham się starzeć
12| SZYMON MAJEWSKI Psychofilowanie
14| NATALIA DE BARBARO Z drugiej strony
50| SONIA KISZA Histeria sztuki
90| MONIKA SOBIEŃ I JACEK DUBOIS Inni ludzie
212| TOMASZ JASTRUN Okno z wierszem


### TEMAT MIESIĄCA


16| OBSESJA PIĘKNA Nie musimy mieć ciał jak boginie, możemy mieć ciała jak ludzie


### SPOTKANIA


54| AGNIESZKA SMOCZYŃSKA Wszystko, wszędzie, naraz
60| MONIKA BRODKA Z poziomu serca
64| EWA KASPRZYK Shakira, jedziesz!


### ŻYCIE WEWNĘTRZNE


70| W KRĘGU WARTOŚCI Oswajanie świata
76| MĘSKOŚĆ OD-NOWA Czuję, że...
80| MŁODE GŁOWY I WSZYSTKIE NASZE PIERWSZE RAZY Nieznośna kruchość istnienia
86| JAK PRACOWAĆ I NIE ZWARIOWAĆ Między dawnym i nowym


### WOKÓŁ NAS

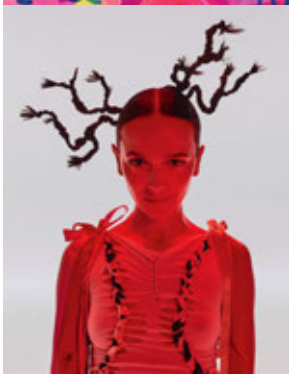

92| DALEKO I BLISKO Śledztwo nad fiordem
98| MAM WPŁYW Zuzanna Skalska. Futuryzm to realizm




**W.KRUK**
pierścionek
*219 zł*

**114**
DZIKIE ZWIERZĘTA
*Przyzwyczaiły się do ludzi, przestały bać się nas, psów, samochodów. Nie mieliśmy takich intencji, ale oswoiliśmy dziki, lisy czy bobry. Jak bezkolizyjnie dzielić wspólną przestrzeń?*





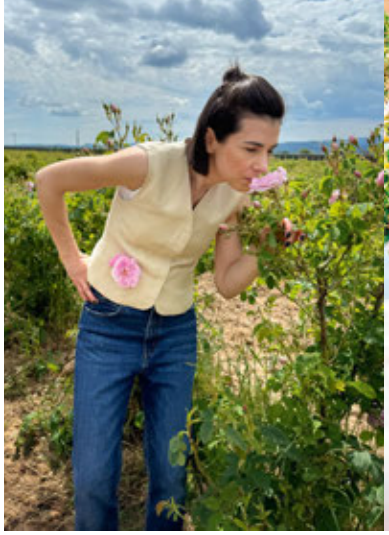
**60**
MONIKA BRODKA
*Próbuje na nowo się określić – kim jest, w jakim miejscu, czego chce. – Nie mam jeszcze odpowiedzi. Jest jakaś stara ja, jest nowa ja, więc na razie trwam sobie w, jak śpiewała Kasia Nosowska, „bolesnym szpagacie”.*

**54**
AGNIESZKA SMOCZYŃSKA
*Miała być reżyserką dokumentalną. Ale spróbowała fabuły i poczuła pewność, że to jest to. „Kompletnie zmiotło mnie z planszy”.*





**64**
EWA KASPRZYK
*„Zawsze chodziło mi o miłość. Myślę, że każdy najbardziej pragnie miłości. Zdrowie jest ważne, ale miłość najważniejsza”.*





## 182
WELLNESS

*Cenne substancje aromatyczne znajdują się w płatkach i u podstawy kwiatu – tam koncentracja olejków eterycznych bywa największa. Nasza dziennikarka w bułgarskiej Dolinie Róż.*

## 80
PIERWSZA STRATA

*„Nie musi być wyłącznie rozdzierającym bólem, może być także śladem czegoś ważnego", mówi filozof Konrad Ambroziak.*


104| NIEZBĘDNIK NOWOCZESNEJ DZIEWCZYNY Stać się Kim(ś)
114| DZIKIE ZWIERZĘTA Oko w oko z dzikiem

**KULTURA**

119| WYDARZENIE MIESIĄCA Letnie Brzmienia
120| SZTUKA 122| UWAGA, WYSTAWA!
124| W CZTERY OCZY Paweł Pawlikowski. Twarze potrafią same opowiadać historię
129| FILMY 130| UWAGA, SERIALE!
132| UWAGA, KSIĄŻKA! Mona Chollet. Kobieta-kot
135| KSIĄŻKI 138| TEATR
140| FESTIWAL DWA BRZEGI Jest okazja do świętowania
142| SŁOWA O MUZYCE
146| NIE PRZEGAPCIE Szlakiem Janosika

**MODA**

148| NA CO DZIEŃ Sztuka do noszenia
154| PIĘKNA HISTORIA Na Księżyc i z powrotem 158| AKTUALNOŚCI

**URODA**

166| NA CO DZIEŃ Wiosna, lato, jesień, zima...
172| TOP 7
176| NOWOŚCI 177| NOWE I PONADCZASOWE

**ZDROWIE**

178| PRZYGODY CIAŁA Dla mocnych kości
182| WELLNESS Jej wysokość róża
186| NA TALERZU Co nas odżywia

**DOM**

188| KOBIETA WE WNĘTRZU Mariola Pietrzycka. Wolność od nadmiaru

**KUCHNIA**

194| PRZY STOLE Wasabi po polsku

**INNE**

2| ZAMIAST WSTĘPU 6| LISTY
208| HOROSKOP
210| KRZYŻÓWKA




**LILOU**
bransoletka
*265,40 zł*



**PANDORA**
kolczyki *639 zł*







## 194
PRZY STOLE

*Wasabi nie tylko do sushi. Dzięki determinacji Agnieszki Firlej-Flisińskiej i jej rodziny chrzan japoński zapuścił korzenie na Mazowszu. Wasabi można dodawać do makaronów, pizzy, chłodnika i pierogów.*


Na okładkach:
ALEKSANDRA ŻEBROWSKA.
Zdjęcie:
ALEKSANDRA MODRZEJEWSKA-MITAN/ TK MGMT.
Redaktorka naczelna: JOANNA OLEKSZYK.
Dyrektorka artystyczna: KATARZYNA MIŚKOWIEC.
Stylizacja: ZOFIA URSZULA KOMASA.
Asystenci stylistki: MILENA ŁAZARKIEWICZ, SARA STUPIEC, BARTŁOMIEJ BIELAN.
Makijaż: IZA KUĆMIEROWSKA/ VISUAL CRAFTERS.
Fryzury: ŁUKASZ PYCIOR.
Produkcja: COLLECTIF.

ELIZABETH TAYLOR
Zdjęcie:
Cineclassico / Alamy Stock Photo / EAST NEWS.


MODELKA MA NA SOBIE: MARYNARKA I SPODNIE SIMONA NIKOLAJEWSKA.

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




eprasa.pl 1a59a471b4

## JESTEŚMY WYSTARCZAJĄCE

**Z ogromnym zainteresowaniem przeczytałam artykuł „Coś dla mózgu – chcieć mniej” („Z” nr 07/2026).** Do niedawna sama byłam w środku pułapki, zastawionej przez siebie na siebie samą. Ciągle byłam nie dość dobra. Pod moimi powiekami wyświetlała się zapętlona seria porównań, w których inni radzili sobie lepiej, byli bardziej spełnieni, atrakcyjni, kreatywni, po prostu byli „bardziej”. Skończyłam studia z wyróżnieniem, w pracy jestem doceniania, mam szczęśliwą rodzinę, a jednak to nie wystarczało, żeby dać sobie prawo do bycia wystarczającą. Od jakiegoś czasu chodzę na psychoterapię, która postawiła właściwe kierunkowskazy w moich myślach. Uczę się, jak zauważać lękowe mechanizmy i jak najszybciej opuszczać salę kinową wyświetlającą deprecjonujące treści o mnie samej. Jak chcieć mniej. Z ciekawością przeczytałam artykuł w lipcowym numerze, gdzie dodatkowo od strony neurobiologii i biochemii wyjaśniliście, co nam to robi, jak reagują ciało i mózg. Myślę, że jak najwięcej powinniśmy edukować społeczeństwo w tym temacie, zwłaszcza młodzież. Budować zdrowe schematy. Uświadamiać, że ciągła gonitwa za czymś więcej oddala nas od samych siebie i paradoksalnie zapędza tam, gdzie wita nas pustka, lęk i rozczarowanie. Na szczęście aktualnie otacza nas dużo treści o tym, że takie, jakie jesteśmy, jesteśmy wystarczające. Mam nadzieję, że naprawdę zaczniemy w to wierzyć.
***Justyna***



Autorki listów otrzymają ręcznie malowany pierścionek z emalią od polskiej marki **LUMIERE.** To połączenie koloru, ręcznego rzemiosła i wyjątkowego blasku. lumieredumonde.pl

## NIE CHCIAŁABYM BYĆ MĘŻCZYZNĄ

**Dziękuję bardzo za artykuł „Pod presją” („Z” nr 07/2026).** Muszę przyznać, że wiedziałam, iż płeć męska określana medycznie jako słabsza była uznawana za bardziej kruchą. Wcześniaki chłopcy częściej umierają niż wcześniaki dziewczynki. Mężczyźni statystycznie żyją krócej. Ale sama jako starsza kobieta po przejściach, z niedobrym doświadczeniem od mężczyzn, byłam bojowo nastawiona do płci przeciwnej. Po przeczytaniu tego artykułu przyszła chwila refleksji. To nie krzyk feministek, które wspierając niezależność kobiet, jednym tchem wymieniają cechy współczesnych mężczyzn: „niezaradny, skąpy, agresywny, nieodpowiedzialny”. To artykuł napisany przez panią Alinę Gutek odsłaniający drugą stronę medalu – że oni, mężczyźni mają teraz pod górkę, są pod presją wygórowanych oczekiwań. Uświadamia nam, że chłopcy też nie mają łatwo – zabraniamy im płakać, okazywać słabość. Potem idą na wojskową komisję. Pracują dłużej. My mamy wybór przejścia na emeryturę już od 60. roku życia. Oni później. Jakoś zaczynam im nawet współczuć. Nie chciałabym być mężczyzną. Dorosły syn kochany przez mamę to maminsynuś, czyli ktoś godny politowania. Ale tatusia córunia to już zaszczyt. Czy to nie jest hipokryzja i podwójne standardy?
***Magdalena***

## SĄ TYLKO DOŚWIADCZENIA

**Przeczytałam felieton Kasi Miller „Jestem kropeczką we wszechświecie” („Z” nr 07/2026), który elegancko przewietrzył mi głowę.** Najbardziej zatrzymał mnie fragment o tym, że z wiekiem człowiek coraz bardziej „akceptuje tę kropeczkę, która spina się z resztą świata do kupy”. To piękne i jednocześnie zabawne, bo całe życie próbujemy być centrum wszechświata, a tu nagle okazuje się, że dobrze jest być przecinkiem. Albo właśnie kropeczką. Niewielką, ale potrzebną do sensu zdania. Uśmiechnęłam się też przy zdaniu, że młodzi nie rozumieją pokory, bo myślą, że trzeba się zgadzać na wszystko. Sama pamiętam, jak kiedyś byłam przekonana, że do szczęścia potrzebuję natychmiast: lepszego mieszkania, lepszego ciała, lepszego życia. Dziś największym luksusem wydaje mi się spokojny dzień i fakt, że nikt ode mnie niczego nie chce przez godzinę. Czy to już mądrość, czy po prostu wiek średni? To jeszcze bada nauka. Bardzo poruszyło mnie też zdanie: „Nie ma błędów, są tylko doświadczenia”. Kiedyś podobne hasła uważałam za podejrzanie coachingowe, ale potem przypomniałam sobie swoje życiowe decyzje – rzeczywiście największe katastrofy po latach okazywały się instrukcją obsługi samej siebie. Tylko napisaną bardzo drobnym drukiem.
***Marta***

ZDJĘCIE: MATERIAŁY PRASOWE.

REKLAMA

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



eprasa.pl 1a59a471b4

JESTEŚ PIĘKNA,
KIEDY JESTEŚ
**SOBĄ**

*Joanna Ambroziak*




## PIELĘGNACJA I OCHRONA SKÓRY LATEM

### ALL DAY MOISTURISING FACE CREAM SPF 30
Lekki krem nawilżający, bogaty w witaminę C i E oraz olej ze słodkich migdałów, ochrona SPF 30.

### REPAIR CREAM SPF 50
Regenerujący krem ochronny, który nie tylko zapewnia wysoką ochronę przeciwsłoneczną, ale przywraca skórze elastyczność, nawilża, odżywia, regeneruje i zmniejsza widoczność zmarszczek.

### SUN DROPS SPF 50
Delikatne serum ochronne z wysokim filtrem SPF 50 dla skóry problematycznej, przetłuszczającej się. Lekka, aksamitna konsystencja. Nie zatyka porów.

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

DR AMBROZIAK
LABORATORIUM

eprasa.pl 1a59a471b4

# *Języczek nieuwagi*

ARTYKUŁ W BRANŻOWYM PORTALU NOSIŁ TYTUŁ: „MOBILNOŚĆ JAKO OCZKO UWAGI". NO PROSZĘ! WCZEŚNIEJ SŁYSZAŁEM, ŻE COŚ MOŻE BYĆ „JĘZYCZKIEM U WAGI" ALBO KTOŚ „OCZKIEM W GŁOWIE", ALE ŻEBY COŚ BYŁO „OCZKIEM UWAGI", TO PIERWSZY RAZ! CO NASTĘPNE? JĘZYCZEK ODWAGI? USZKO PRZEWAGI?



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

Lubię Strefę Ciszy w pociągu. Ale już mi mało, już przestaje mi wystarczać fakt, że są wagony, w których ludzie nie rozmawiają podczas podróży, mają wyciszone dzwonki telefonów komórkowych, nie słuchają muzyki. Przydałaby się Strefa Absolutnej Ciszy. Taka, w której pasażerowie nie szeleszczą. Bo ostatnio szeleścili. Ba! Sam szeleściłem! Kupiłem na dworcu kanapkę i kiedy w wagonie próbowałem rozwinąć ją z papieru, to brzmiało to tak, jak by w Strefie Ciszy koncert zaczynał zespół Lady Pank. Znaczy głośno się zrobiło. Powinni wynaleźć nieszeleszczący papier pakowy do kanapek jedzonych w Strefy Ciszy. A jak się trafi pasażer, który najpierw zje, a potem zabiera się do czytania? Papierowej książki? Albo gazety? Szelest nie do zniesienia!

Kolega grecki filozof, który stwierdził, że wie, że nic nie wie, trochę kokietował. Człowiek w pewnym wieku zawsze już trochę wie. Może nie wszystko, ale też nie „nic". Dobrze, jeśli chce wiedzieć więcej. Ja na przykład, mimo że od lat żyję z posługiwania się językiem polskim, poznałem właśnie zupełnie nowy zwrot. Artykuł w branżowym portalu medialnym nosił tytuł: „Mobilność jako oczko uwagi". No proszę! Wcześniej słyszałem, że coś może być „języczkiem u wagi" albo ktoś „oczkiem w głowie", ale żeby coś było „oczkiem uwagi", to pierwszy raz! Co następne? Języczek odwagi? Uszko przewagi? Nosek rozwagi? A może niżej? Brzuszek nadwagi?

Ten zwrot słyszę coraz częściej: „wewnętrzne dziecko". To podobno „metafora psychologiczna". No, ale co ja zrobię, że jest we mnie taki chochlik (wewnętrzny, oczywiście), który każdą metaforę próbuje odmetaforyzować? I kiedy słyszę, że trzeba w sobie odkryć wewnętrzne dziecko, zadbać o nie, rozpieścić je, staram się zwrócić większą uwagę na dziecko zewnętrzne. Zresztą, to się chyba da łączyć, bo moje wewnętrzne dziecko często wspomina, jak było dzieckiem zewnętrznym. I to jak bardzo zewnętrznym! „Artur! Obiad!" – ile razy musiała to wewnętrzna mama (bo była w domu) powtórzyć, żeby do mnie wreszcie dotarło, że zewnętrzne dziecko musi porzucić zabawę i stać się dzieckiem wewnętrznym, bo będzie awantura i nie będę miał dostępu do komputera. Właśnie sobie uświadomiłem, że ja przez całe dzieciństwo nie miałem dostępu do komputera! Proszę mi nie wmawiać, że w latach 70. ubiegłego wieku nie było komputerów! Były! Na przykład taka „Odra" produkowana przez Zakłady Elektroniczne Elwro we Wrocławiu! Tylko rodzice nie chcieli mi kupić! Wiem, że to poważne sprawy, ale po to tu jestem, żeby niepoważnie patrzeć na poważne. Żeby być taką warżką rozwagi. Ups! Zazwyczaj komputer podkreśla mi słowa, których wcześniej nie było, a „warżki" jako zdrobnienia słowa „warga" mi nie podkreślił!

Czytam (ale w domu, więc mogę szeleścić do upadłego) książkę, której akcja rozgrywa się na Śląsku Cieszyńskim pod koniec XIX i na początku XX wieku. I nagle trafiam na taki fragment: „Bierze głęboki oddech, mocno zaciska wargi, po czym smyrga ścierkę na blat szynkwasu. Ale to nie pomaga. Stale chce jej się płakać. (...) Szuka wzrokiem, co by jej mogło przynieść ulgę, a w duchu się karci: »Już znowu zaczęłaś z tym bezsensownym psychologizowaniem!«". No proszę, nie miałem pojęcia, że już w XIX wieku w szynkwasach na Śląsku Cieszyńskim psychologizowano! Więcej, że kobieta smyrgająca ścierkę na blat tak właśnie to zjawisko w duchu nazywała. No ale skoro starożytni Grecy filozofowali, to dlaczego XIX-wieczna śląska karczmarka nie miałaby psychologizować?

Jak zwykle w takich przypadkach mogę liczyć na życzliwą reakcję szwagra. Przeczytał i bez mrugnięcia oczkiem u wagi powiedział: „Nie filologuj tyle, bo kociej mordy dostaniesz". ●

ZDJĘCIE: KRZYSZTOF OPALIŃSKI



eprasa.pl 1a59a471b4

LUMA GROTHE

L'ORÉAL
PARIS

# ELSEVE

## MAGICZNA MOC OLEJKÓW

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




# COŚ MAGICZNEGO, CO POZWALA MI BŁYSZCZEĆ.

**JESTEŚ TEGO WARTA.**

*TEST INSTRUMENTALNY PO ZASTOSOWANIU ELIKSIRU ODŻYWCZEGO DO WŁOSÓW MAGICZNA MOC OLEJKÓW.

# *Starsza pani bez godności*

IM JESTEM STARSZA, TYM MNIEJ BOJĘ SIĘ ŚMIESZNOŚCI.

Obserwuję, że dużo ludzi bardzo się tego boi. Ale nie warto. Na początku przytoczę przypowieść Anthony'ego de Mello: pytają mistrza, czy się przejmuje tym, co ludzie o nim myślą. Mistrz odpowiada: „Jak miałem 20 lat, to się oczywiście przejmowałem. Jak miałem 40, to się właściwie nie przejmowałem. A teraz mam 60 i wiem, że o mnie w ogóle nie myślą".



KATARZYNA MILLER
terapeutka. Pisze książki, wiersze, śpiewa.




Kasia Miller jest jedną z rozmówczyń Anny Bimer w książce „Kiedy terapia staje się antyterapią".

Zatem bardzo ważne, żeby starsza osoba zdała sobie sprawę, że każdemu wolno myśleć, co sobie życzy i że to nie ma większego znaczenia. Bo jedni nas lubią, inni nawet nie zauważają, dla jeszcze innych jesteśmy do kitu. I to nie ma specjalnie wpływu na nasze życie, a nasze życie nie ma wpływu na to, co oni myślą. W związku z czym należy korzystać z tego czasu, który mamy. Bo to czas, kiedy bardzo dużo rzeczy nie zasługuje na nasze przejmowanie się nimi.

Dość długo żyję i pamiętam te cudowne starsze Amerykanki jeżdżące na wycieczki w fikuśnych kapelusikach. Wysypywały się z samolotów, trajkotały jak najęte, przypominały różowo-niebieskie kwiaty. Niektórzy się z nich śmiali. A ja myślałam sobie: są rozkoszne, ubierają się, jak im się podoba, zachowują się jak dziewczynki, bo chcą się czuć jak dziewczynki, nikomu tym nie robią krzywdy, świetnie się bawią, więc o co chodzi.

Jeżeli człowiek nie robi nic złego drugiemu człowiekowi ani sobie, ani zwierzęciu, ani przyrodzie, to ma pełne prawo, przynajmniej od pewnego wieku, przestać się cenzurować. Tymczasem starsi ludzie myślą, że ponieważ są wiekowi, to muszą być poważni, adekwatnie do wieku. A ja bym powiedziała, że mają być adekwatnie do wieku wyluzowani i mądrzy. Czyli mają po prostu wiedzieć, że to, co zrobisz, to będziesz mieć. Jak będziesz siedzieć z kołkiem w pupie, to będziesz czuć ten kołek. Jak go sobie wyjmiesz i zaczniesz się po prostu ruszać, a najlepiej do taktu, to poczujesz się wspaniale. Chodzi o to, żeby się życiem uradować.

Ciągle to przypominam: doceniaj to, ile przeżyłaś, doceniaj to, jak długo jesteś na świecie, że jeszcze ciągle ci się coś chce, a jak ci się chce, to niech ci się chce rzeczy przyjemnych, które zawsze uwielbiałaś. Bo przecież możesz być na czymś skupiona, czymś pochłonięta, ale musisz być wolna, na luzie, swobodna, cieszyć się dniem, powolnym spacerkiem, rozmową z innymi. To ciekawe, że starsi ludzie mają potrzebę pogadania, ale nie zawsze wprowadzają ją w czyn. Bo myślą, że ktoś nie będzie chciał z nimi gadać. No to postaraj się być ciekawą osobą. Albo umiej słuchać, to bezcenne.

Dawno temu moje koleżanki pisujące dla żoliborskiej gazetki postanowiły, że będą słuchać ludzi, którzy mają ochotę coś o sobie opowiedzieć, bo nikt ich nie słuchał. Świetnie to zadziałało. To był pewien rodzaj terapii, cudownie kojący, coś nietypowego, ale bardzo potrzebnego. Koleżanki nie bały się śmieszności, ani ci ludzie się nie bali. Tak jak nie boją się śmieszności panie, które chcą się ubierać poza konwenansami starszej pani, z fantazją. Że ktoś powie: „Dzidzia piernik"? A niech powie. Ja tam takie starsze dzidzie lubię. A jak ktoś młody się z nich śmieje? Można się do niego uśmiechnąć i powiedzieć: „Zabawna jestem, prawda?".

Mnie się strasznie podoba takie powiedzenie: starsza pani bez godności. Godność oczywiście bardzo cenię, jest ważna. Ale taka bez nadęcia, bez nadymania się, obaw, że ktoś coś nam odbierze. Ja śmieszności na starość się nie boję. Mamy jedno życie i się z niego cieszmy. Tym bardziej w tym momencie, kiedy odpadło nam dużo obowiązków. Nie chodzi o to, żeby się z nich otrzepywać, bo niektóre były na pewno całkiem interesujące, ale żeby się ucieszyć z tego, że nic nie muszę. Jak mogę i chcę, to proszę bardzo. Mogę tańczyć, śpiewać, flirtować, chodzić w butach z różową kokardką. A co! ●

WYSŁUCHAŁA: ALINA GLITEK. ZDJĘCIA: KRZYSZTOF OPALIŃSKI, MATERIAŁY PRASOWE.



eprasa.pl 1a59a471b4




eprasa.pl 1a59a471b4

# *Furtka losu*

NIE WIEM, O CO TU CHODZI, ALE JAK TYLKO ZACZYNAM SIĘ SZYKOWAĆ DO WAKACJI, TO WSZYSTKO NAOKOŁO PADA, SIADA I ODPADA, KAPIĄ OKNA, WYPADAJĄ ŚRUBKI I ZĘBY, PSUJĄ SIĘ FURTKI, BRAMY I RAMY. JAKBY LOS KRZYCZAŁ: „CHCECIE WYPOCZĄĆ, TO SIĘ TERAZ NAMĘCZCIE!".

Za osiem dni wyjeżdżamy, już łakomym okiem wyobraźni widzę się w sytuacji wypoczynkowej, oto ja w krótkich spodenkach, modne klapki o nazwie niemieckiego szlachcica, oto moja żona, w kimonie na łonie, Pan Szymon Wypoczynek i Pani Szymonowa Wypoczynkowa, już nam niosą grecką fetę albo hiszpańskie tapasy.

Coraz bliżej te wakacje, już tylko pięć dni, coś spokojnie, za spokojnie, za dobrze coś i za gładko, jakby po sznurku, nie chcę przesądzać, czyżby wszystko okej? Już się witam z grecką gąską, ale jeszcze wystawię śmieci, bo dziś biorą zmieszane, więc idę ci ja do furtki, probuję ją otworzyć i... trach, opada pęknięty zawias...

Rany Julek, jak ja to znam, już wiem, że przyjdzie mi za to zapłacić – i za furtkę, i za tę beztroską myśl o zbliżających się wakacjach! Za to, że śmiałem sądzić, że mi się to, kurka wodna, należy, że ot tak mogę zostawić ten dom i on się nie upomni o uwagę, o kochanie i krzyknie furtką: „Nie zostawiaj mnie!".

Ale nie tylko on tego nie chce, nie chce też tego mój ząb, lewa trójka patriotka, tak kocha ten kraj, że nie chce z niego wyjeżdżać, i mnie ćmi, i puchnie w dziąśle coraz bardziej, i jak z furtką zacznie walkę niezawodny pan Andrzej, to jadę dentysty, który na pewno stwierdzi, że kanałowo trzeba będzie do tego podejść. I oczywiście tak jest, wszystko się zgadza, tyle że to czwórka, i coś wyrywna, więc mi ją usuwają i na wakacje jeszcze antybiotyk dostaję.

Ale mój dom nie powiedział ostatniego słowa, bo gdy wracam, bez czwórki, ale za to spuchnięty, już mi żona zamiast biletów na podróż niesie wieść, że dom coś pohukuje i żebym zszedł do kotłowni. Schodzę i widzę, że w piecu coś dudni i spada mu ciśnienie, a mnie właśnie rośnie, bo wiem, że znowu spełnia się klątwa przedwyjazdowa, fatum wakacyjne. Dzieje się tak od lat, że jak tylko zaczynam się szykować do wakacji, to wszystko naokoło pada, siada i odpada, kapią okna, wypadają śrubki i zęby, psują się furtki, bramy i ramy. Jakby los krzyczał: „Chcecie wypocząć, to się teraz namęczcie!".

Może nasze przygotowania do urlopu są zbyt ostentacyjne, zbyt się tym pysznimy. Mamy się jakoś maskować z tymi wakacjami, pakować się poza domem, żeby nie zauważył? Nasz dom jest jak nasz pies, psiej pamięci Lusia, która zawsze smutniała, gdy zaczynaliśmy wyciągać walizki. Zaczynała dyszeć, popiskiwać i szła gryźć buty.

No ale co ma do tego mój ząb albo żony, ni w ząb tego nie rozumiem, przecież my go ze sobą zabieramy. A inne części ciała, które się psują i dają znak, że chciałyby nie wyjeżdżać?

Już wiem, problem w tym, że na wakacjach się tak zatracamy w wypoczynku, że zapominamy o bożym świecie, o domach, zębach, łąkotkach, rzepkach i wątrobach. Nie można tak, to niesprawiedliwe, wypijmy więc czasem za ich zdrowie (oprócz wątroby), wspomnijmy, wyślijmy kartę: „Hej, jak się masz, tęsknimy, stary zbóju", może trzeba pozdrowić dentystę, ortopedę albo wysłać kartę na adres NFZ, żeby odczynić czary. Albo jechać na wakacje „z buta", z zaskoczenia wszystkich i samego siebie, jak Jasiek, mój ojczym, który rano dzwoni i mówi, że idzie nad rzekę, a godzinę później jest w pociągu do Amsterdamu. Jedzie jak stał, stoi, jak jedzie, bez ceregieli i nowych kąpielówek co rok, bo wychodzą z mody.

Bierzmy urlop, nikogo o tym nie informujmy, skromność, oszczędność, dyskrecja, zamydlić wszystkim oczy, położyć się do łóżka i wstając w nocy do toalety, nagle w piżamie wybiec z domu z walizką, koniecznie rok wcześniej spakowaną.

I żadnych fotek na Instagramie w stylu „słonko, hot, urlopik petarda", nic, cisza, nie chwal się, nie szpanuj, wróć nienadmiernie opalony. Nie prowokuj, każda taka fota to pękająca w domu rura, zwarcie i zepsuta lodówka lub nagła próchnica.

Miłych wakacji. ●



ZDJĘCIE: KAMILA MARKIEWICZ-LUBAŃSKA.

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



eprasa.pl 1a59a471b4

# Piękna opalenizna zaczyna się od ochrony

Bielenda

50 SPF

Sol D'Or




nowość

Poznaj kosmetyki, które zapewniają długotrwałą ochronę i gwarantują komfort skóry przez cały dzień ekspozycji na słońce.

**Szerokie spektrum fotostabilnych filtrów:**

SPF 50 (UVA) + UVB + IR + HEV

- Nawilżająco-ochronne działanie
- Różne formy aplikacji (mgiełka, sztyft, roll-on, emulsja)
- Wodoodporne
- DRY TOUCH formuły*

*kosmetyki z oznaczeniem DRY TOUCH FORMUŁA

Tylko tu!
ROSSMANN
Moja Drogeria
i na bielenda.com

Odkryj wszystkie produkty

eprasa.pl 1a59a471b4

# *Na polu minowym*

KIEDY JESTEŚMY W LĘKU, RADYKALNIE SŁABNIE NASZE POŁĄCZENIE Z KORĄ PRZEDCZOŁOWĄ W MÓZGU, ODPOWIEDZIALNĄ ZA TRZEŹWĄ REFLEKSJĘ, ZA TO SZALEJE NASZE CIAŁO MIGDAŁOWATE, WYPATRUJĄCE WSZĘDZIE ZAGROŻEŃ. A POMIĘDZY TĄ KORĄ A TYM CIAŁEM MIGDAŁOWATYM – JAK ŚPIEWAŁ KIEDYŚ GRECHUTA – „ZERWANE MOSTY, BRAKNIE ŁÓDKI".



NATALIA DE BARBARO
psycholożka, socjolożka, autorka książek „Czuła Przewodniczka", „Przędza" i „Przejścia".
nataliadebarbaro.com

*Wszystkie utracone strachy zjawiają się znowu. Strach, że mała wełniana nitka wystająca z brzegu kołdry twarda jest, twarda i ostra jak stalowa igła. Strach, że ten guziczek u nocnej koszuli większy jest niż moja głowa, wielki i ciężki. Strach, że ta kruszyna chleba, staczająca się z mojego łóżka, upadnie na ziemię szklana i stłuczona, że tym samym właściwie wszystko będzie stłuczone, wszystko na zawsze (...). Strach, że to, na czym leżę, to granit, szary granit. Strach, że mógłbym wrzasnąć i przed moimi drzwiami zbiegliby się ludzie i wyłamaliby wreszcie te drzwi, strach, że mógłbym się zdradzić i powiedzieć to wszystko, czego się boję.*

„Malte", R.M. Rilke

Sama ubieram choinkę, ponieważ ani mój mąż, ani nasz syn nie lubią tego robić, ja za to uwielbiam. Ale nie tamtego roku: tamtego roku, jakieś osiem lat temu, nie miałam siły. Byłam totalnie szarpana, szargana wręcz, lękiem. Pamiętam, że robiłam sobie przerwy co dwie powieszone bańki – tak bardzo byłam wyczerpana psychicznie. Uroiłam sobie – a raczej lęk mi uroił – że kaszel mojego syna, rzecz dość zwyczajna zimą w podkrakowskiej wsi, jest objawem jakiejś poważnej, przyczajającej się do skoku, choroby. Było to, zanim poszłam na dobrą terapię wokół swojego lęku. Wspominam siebie z wtedy z głębokim współczuciem.

Byłam bowiem – podobnie jak bohater słynnej (aczkolwiek bardzo wymagającej dla czytelnika) powieści Rilkego „Malte" – zanurzona w cierpieniu, mało zrozumiałym dla tych, dla których kaszel jest po prostu kaszlem. Kto nie doświadczył, ten nie wie.

Kiedy żyje się w chronicznym lęku, rzeczywistość jest najeżona triggerami, które ten lęk wyzwalają. Ktoś zakaszle, pojawi się na ciele jakiś dziwnie wyglądający pryszcz (czy aby na pewno pryszcz?), dziwny dźwięk za ścianą, nieodebrane połączenie z numeru syna, który teraz nie odbiera, SMS od szefa, który pisze: musimy się spotkać. Zwykły dzień staje się polem minowym. A ty jesteś żołnierzem, który ma przez to pole przejść – bo nie ma innej drogi przez życie jak iść przez swoje dni. Pod koniec przeżytego w lęku dnia dochodzisz do okopów – i dalej jesteś żołnierzem, który, owszem, przeżył ten dzień, ale wie, że następny przyniesie kolejne niebezpieczeństwa, kolejne pola minowe do przejścia.

A ludzie, którzy są wokół, idą przez te same dni umajoną łąką albo, przy gorszych wiatrach, jakimś zwykłym polem. Nic nie rozumieją. „Co ty znowu wymyślasz?" – pytają zniecierpliwieni. „O co ci chodzi, idziesz zwykłym polem, nie ma żadnej wojny, żadnych min!" Przeczuwasz, że mają rację. Z której nic nie wynika. Bo kiedy jesteśmy w lęku, radykalnie słabnie nasze połączenie z korą przedczołową w mózgu, odpowiedzialną za trzeźwą refleksję, za to szaleje nasze ciało migdałowate, wypatrujące wszędzie zagrożeń. A pomiędzy tą korą a tym ciałem migdałowatym – jak śpiewał kiedyś Grechuta – „zerwane mosty, braknie łódki".

Jeśli żyjesz w lęku, żyjesz w cierpieniu. Prawie zawsze częścią tego cierpienia jest poczucie osamotnienia i jakiejś swojej trefności, nieadekwatności. Czujesz, że masz w sobie jakiś defekt. Świat, w którym żyje się zwyczajnie, zdaje się leżeć za siedmioma górami, za siedmioma lasami. Jak tam dojść? Zadanie wydaje się niemożliwe. Ale pierwszym krokiem może być współczucie dla własnego cierpienia. ●

ZDJĘCIE: WERONIKA ŁAWNICZAK



eprasa.pl 1a59a471b4

novaclear+

# ADVANCED

**UJĘDRNIAJĄCY KREM ODŻYWCZY**
z peptydami miedziowymi




eprasa.pl 1a59a471b4

# NIE MUSIMY MIEĆ CIAŁ JAK BOGINIE. MOŻEMY MIEĆ CIAŁA jak LUDZIE.

DŁUGO I SKUTECZNIE BYŁYŚMY KARMIONE PRZEKONANIEM, ŻE PIĘKNO MA BYĆ CZYMŚ FUNDAMENTALNYM, UNIWERSALNYM DLA KAŻDEGO CZŁOWIEKA NA ZIEMI. JEŚLI COŚ JEST PIĘKNE, KAŻDY MA TO DOSTRZEGAĆ, NIEZALEŻNIE OD PŁCI, MIEJSCA ZAMIESZKANIA, KLASY SPOŁECZNEJ. DZIŚ JUŻ WIEMY, ŻE PIĘKNO JEST RELATYWNE – PISZE HISTORYCZKA SZTUKI **SONIA KISZA.**

Peter Paul Rubens „Trzy Gracje" (1630–1635).



eprasa.pl 1a59a471b4



Myśl utożsamiająca piękno z matematycznym, wyliczonym wzorem ściśle związana jest z myślą starożytną, zaadaptowaną potem przez renesans. Idea ta wsiąkła głęboko w nasz europejski umysł do tego stopnia, że uważamy ją za niezbywalną. Owszem, podobają nam się proporcjonalne twarze, lubimy harmonię, ale w dużo większym stopniu po prostu lubimy to, co mamy najbardziej opatrzone. Piękno i jego definicja są kulturowe, co najpełniej wyraża się w kanonie urody kobiecego ciała.

## CHCESZ BYĆ PIĘKNA? CIERP!

Rzekome zamiłowanie do harmonii nie tłumaczy naszej fascynacji dziwnością i zaburzeniami proporcji. Tę tendencję obserwujemy od co najmniej kilku tysięcy lat, z różnym natężeniem, w różnych miejscach. Dziś widzimy ją w modzie na ingerencje plastyczne. Wszelkiego rodzaju deformacje, tatuaże, piercing czy skaryfikacje bywały inicjacją, łączyć je można z wewnętrzną ciągotą człowieka do sztuki, zamiłowaniem do ozdabiania. Jednak wiele tych najbardziej drastycznych i wielowiekowych zwyczajów – od obecnej w X wieku chińskiej tradycji krępowania dziewczęcych stóp po wydłużanie czaszek u Majów czy szyi u kobiet Kayan – było związanych z podkreślaniem statusu społecznego. Miały być jasnym sygnałem, że ta osoba NIE MOŻE PRACOWAĆ. Ofiarami tych zabiegów były i są dziś głównie kobiety, co pozwala nam łączyć je z patriarchalnym podejściem do kobiecego ciała jako towaru mającego zyskiwać wartość lub podkreślać wartość posiadającego je mężczyzny. Weźmy *leblouh* – praktykę przymusowego przekarmiania dziewczynek, nadal obecną na przykład w Mauretanii. Otyłość łączy się tam z obfitością i bogactwem. Im grubsza dziewczynka, tym lepiej można ją wydać za mąż.

Większość wymienionych przed chwilą praktyk upiększania to przemoc wobec kobiet. I bez trudu potrafimy tak te działania odczytać, zwłaszcza jeśli nie są związane z naszą kulturą. A jak będzie odczytywana w przyszłości nasza obsesja piękna? Kolczyki u niemowląt płci żeńskiej? Zastrzyki z toksyny botulinowej, wypełniacze, niebezpieczne operacje powiększania pośladków czy piersi, pomniejszanie warg sromowych? Czy to naprawdę naturalna skłonność do piękna napędza nasze działania?

## PIĘKNO POSĄGOWE

Dzięki sztuce mamy wręcz dokumentalny zapis zachodniej fascynacji i fetyszyzacji kobiecego ciała. Obrazowało ono wszelkie trendy, ideologie, kryzysy i tendencje. Kanon urody pozwala prześledzić lęki i potrzeby społeczne. To nigdy nie było o samych kobietach. Europejskie starożytne cywilizacje Morza Śródziemnego (na przykład Grecy) stawiały porządek ponad wszystkim. Utrzymanie terytoriów wymagało wojskowej dyscypliny. Z podobną traktowano ciała. Ciała realnych kobiet były zasłaniane, chowane przed widokiem publicznym, a ciała bogiń i bogów – wystawiane na piedestały. Skrupulatnie wyliczane i wykreślane. Choć dziś możemy postrzegać starożytne posągi jako posiadaczy „normalnych" figur (boginie mają na przykład fałdki na brzuchu), to warto jednak pamiętać, że ciała kobiet w sztuce, szczególnie tej okresu klasycznego, są do przesady idealizowane. To tylko dla nas, opatrzonych z top modelkami, Afrodyta jawi się wręcz jako dziewczyna przy kości!

## BRZUSZKOWE LOVE

W średniowieczu najważniejszy był transcendent, liczył się Bóg. Piękno stanowiło odbicie świata boskiego i niebiańskiej Jerozolimy. Uroda ciała nie była jednak najważniejszym motywem, a już na pewno nie ciała kobiety, które zgodnie z tradycją grecką i judaistyczną było wrotami piekła. Kobieta, jako córka Ewy, była istotą, która sprowadziła na ludzkość śmierć. Winiono nie tylko jej niedoskonały umysł, ale też zbytnią zmysłowość. Wąż miał skusić właśnie Ewę, bo „ciągnął swój do swego".

W czasie rozwoju kultury dworskiej wykreował się bardzo określony kanon kobiecego piękna. Patrząc na słynny „Portret małżonków Arnolfinich", wiele z nas myśli, że młoda małżonka ma ciążowy brzuszek – ale to nieprawda! Takie brzuszki po prostu były od XIV wieku utożsamiane z ideałem! W dobie głodów, wojen, niepewności, w klasowym społeczeństwie z rosnącą obsesją na temat dziedziczenia – ciąża była stanem absolutnie pożądanym. Lubiono kobiety o chudych nogach, wąskiej talii, dużym ciążowym brzuszku i małych, jędrnych piersiach. Taka figura powtarza się na setkach, jeśli nie tysiącach dzieł sztuki. Tak wygląda na przykład Galatea na miniaturze z „Opowieści o Róży" z 1490 roku. Przypomnijmy, że Galateę wyrzeźbił zmęczony i rozczarowany realnymi kobietami Pigmalion – miała być więc idealnym wizerunkiem, ożywionym zresztą potem dzięki interwencji Wenus.

## RUBENSOWSKIE KSZTAŁTY

W renesansie intensywnie szukano piękna, a było to w ramach filozofii neoplatońskiej, utożsamiającej ciało człowieka z boską emanacją. Znalezienie ideału stało się obsesją. Ciała stawały się bardziej widoczne, zmieniła się moda, mężczyźni eksponowali nogi, kobiety – piersi. Piękno było walutą, ale i przepustką do nieśmiertelności. Epoka nowożytna rozsmakowała się w kobiecym ciele. Właściwie XVI wiek to początek przewagi aktu kobiecego nad męskim. Kobiety na renesansowych portretach często nie były wcale portretowane, były tworzone jako wizja ideału, można powiedzieć, że nakładano na nie XVI-wieczne filtry: skóra blada i gładka jest alabaster, piersi małe i jędrne. Podobnie jak w średniowieczu mile widziane są brzuszki – może nie takie wydęte, ale nie płaskie, do tego pełne kształty, krągłe biodra. Jeśli chcemy wiedzieć, jaki był ideał piękna w danej epoce, warto przyjrzeć się przedstawieniom Wenus. Takim jak na obrazie Parisa Bordonego „Wenus i Kupidyn" z połowy



eprasa.pl 1a59a471b4

XVI wieku. Leżące boginie były znanym i lubianym tematem, idealnym prezentem ślubnym czy zaręczynowym, najczęściej przeznaczonym do sypialni państwa młodych. Takie wizerunki miały podniecać i uczyć zmysłowości. Chowano je w pomieszczeniach przeznaczonych tylko dla domowników, a niekiedy zasłaniano kotarami. Sylwetka będzie się czasem kurczyć i wracać. Te zmianę ilustruje fakt, że gdy obraz Bordonego znajdował się w kolekcji Adolfa Hitlera w jego willi Berghoff, na polecenie nazistów został przemalowany – nie tylko dodano fragment pejzażu, żeby zmieścił się w nowej ramie, ale także odchudzono leżącą boginię tak, by „zmieściła" się w kanonie urody z lat 30. XX wieku.

Najsłynniejszymi dziewczynami plus size ze sztuki dawnej są chyba dziewczyny Rubensa i jego naśladowców. Ich ciałka mają i cellulit, i rozstępy. Faktura skóry jest wręcz atrybutem kobiecości i seksapilu, co widzimy na przykład na słynnym obrazie „Trzy Gracje". Figury kobiece na obrazach malarza staną się jednym ze znanych argumentów, mających zobrazować zmiany postrzegania piękna na przestrzeni stuleci.

Pełne pupy i rozneglizowanie do granic przyzwoitości są charakterystyczne też dla rokoko. Nieco szczuplejsze choć nadal bardzo rozebrane będą kobiety z XIX-wiecznej sztuki akademickiej, gdzie zgodnie z ówczesnymi zasadami nagość musi mieć mitologiczne lub historyczne uzasadnienie. To rozbieranie bynajmniej nie miało związku z kobiecą emancypacją – wręcz przeciwnie, to okres, kiedy bogate damy żyły w domowych klatkach, a ich seksualność była wypierana i demonizowana.

## WYWRÓCENIE PORZĄDKU

Muszę coś wyjaśnić: może się wydawać, że przez stulecia ciała kobiet mogły być prawdziwymi ciałami i nie podlegały dyscyplinie spojrzenia, ponieważ nie podlegały dyscyplinie diety w takim stopniu jak dziś. Ależ podlegały! Nadal panował konkretny lansowany typ sylwetki oraz cery. Mamy źródła: listy i dzienniki, mówiące o trikach, jakie kobiety stosowały w celu upiększania się. Niektóre były bardzo drastyczne i groźne, obejmowały stosowanie trucizn na wybielanie skóry i zębów związkami metali ciężkich. Wiemy też, że spożywały wątpliwej jakości specyfiki na chudnięcie (lub tycie!).

Z idealizacją w sztuce zaczęto zrywać mniej więcej pod koniec XIX wieku, wraz z rozwojem realizmu. Dobrym przykładem jest „Olimpia" Maneta – malarz sportretował realną kobietę, Victorine Meurent, sugerując, że jest eskortką i właśnie otrzymuje kwiaty od klienta. Manet nie wydłużył nóg modelce, nie wygładził skóry, jak jego koledzy (a raczej przeciwnicy) akademicy. Zagrał na nosie XIX-wiecznej burżuazji, pokazując nagą kobietę, nie boginię. Od tamtej pory w sztuce coraz częściej będą pojawiać się „szokujące" obrazy bardziej realnego ciała. Co oczywiście wcale nie znaczy, że to era kobiecej wolności.

## *GIRLS GO WILD*

Wraz z rozwojem kolonializmu, mniej więcej od renesansu, pięknem było także to, co egzotyczne. Artyści chętnie reprodukowali swoje fantazje na temat haremów i mieszkających tam niewolnic seksualnych. W XIX wieku była to też reakcja na pierwsze protesty kobiet – szukano świata, gdzie kobiety nadal są podporządkowane, dzikie i dziewicze. Mężczyźni jak zdobywcy szukali nowych doznań, niespotykanych kwiatów, rzadkich okazów. Znudzeni wyśrubowaną i grzeczną kobiecością, którą sami wykreowali.

Tym tropem należałoby czytać obrazy Paula Gauguina, który wyjechał na Tahiti i przez lata malował tamtejsze dziewczynki. Gauguin fetyszyzował dzieci, ożenił się zresztą z 13-letnią Tehamaną, by móc korzystać z jej usług jako modelki, ale i kochanki, kucharki i gosposi. Malarz zawłaszczył nie tylko Tahiti i jego wizję, ale przede wszystkim ciała tych dzieci, tworząc własną modną narrację o swoich doznaniach i pragnieniach. Wykreował przekonujący obraz wysp jako raju utraconego. Taka narracja o pięknie świetnie sprzedawała się w zindustrializowanej Europie, zmęczonej smogiem i wystraszonej wizją przyszłości.

Urasowione kobiety stały się nie tyle ideałem piękna, co fetyszem. Duże pupy czarnych kobiet wyśmiewano i uważano za dowód na wyższość białej rasy. Zakrawa na ironię, że jednocześnie kopiowane je w modzie białych dam – sukniach z turniurami zwanymi *cul de Paris*, czyli „tyłkiem z Paryża". To pokazuje dynamikę władzy, w ramach której biali gardzą urasowionymi kobietami, dehumanizują je, ale jednocześnie są nimi zafascynowani, więc zmuszają białe kobiety do rywalizacji, a te w efekcie robią wszystko, by się uegzotycznić. Podobny proces obserwowaliśmy także w drugiej połowie lat 2000. za sprawą takich artystek jak Beyoncé czy Jennifer Lopez, chętnie naśladowanych przez białe gwiazdy nie tylko w ubiorze, tańcu, ale i „pociemniającym" makijażu. Wszystko po to, by się uetnicznić i lepiej sprzedać. ►

> Wcześniej zmiany kanonów obserwowaliśmy na przestrzeni wieków, ale od XX wieku wraz z intensywnym rozwojem technologicznym zmiany zachodzą w ciągu kilku lat. *Obecnie kanon to wielkie piersi, megapłaskie brzuchy, napompowane usta. Ciało lalki Barbie.*



eprasa.pl 1a59a471b4

## SCHUDNIJ, PRZYTYJ, SPUCHNIJ, PRZYTYJ!

Wcześniej zmiany kanonów obserwowaliśmy na przestrzeni wieków, ale od XX wieku wraz z intensywnym rozwojem technologicznym zmiany zachodzą w ciągu kilku lat. Dwudziestowieczne ciało to zagmatwana sprawa: rozwój emancypacji, walka o prawa kobiet oraz dwie wojny. Wszelkie zmiany polityczne widoczne są w ideale piękna. Dziewiętnastowieczny kanon wychudzonej, słabej burżujki (wychudzonej po to, by pokazać, że nie musi pracować i jest utrzymywana przez męża) przetransformował się w latach 20. XX wieku na rzecz wyzwolonej, androgenicznej sylwetki. Z kolei w czasie wojny kobiety miały być silne, zdrowe, gotowe do zastępowania mężczyzn w pracy. Krzepkie i dobrze zbudowane były na przykład modelki z plakatów propagandowych w III Rzeszy i w Związku Radzieckim. Amerykańskie seksowne dziewczyny z figurami klepsydr miały motywować żołnierzy i były obietnicą szczęśliwego powrotu do domu.

Powojenne żony znowu zostały odchudzone. Miały być szczuplutkie, w dodatku znowu zamknięto je w domach. Ich „idealną figurę" wspomagały leki, które dziś uznawane są za narkotyki. Lata 70. to kolejna fala feminizmu. A do tego rozwój fitnessu, aerobiku i innych wygibasów. Ideałem w tej i kolejnej dekadzie są wysportowane, szerokie ramiona oraz siła. Jak przekonująco udowadnia Sophie Gilbert w wydanej niedawno po polsku książce „Girl on Girl. Jak popkultura zwróciła kobiety przeciwko sobie" w latach 90. i 2000. nastąpił zwrot. Zrezygnowano ze zdecydowanej kobiecości na rzecz małych, chudych słabych i niedoświadczonych dziewczynek. Drapieżne top modelki zastąpiono podlotkami, które nie potrafiły odmówić, były notorycznie wykorzystywane – i biznesowo, i seksualnie. Kanon piękna lat 2000. wraz z rozwojem i dostępem do internetu zapewnił nam niespotykany poziom pornifikacji spojrzenia. Porno rozlało się wszędzie. Najpierw stylistykę tych produkcji zaczęto wykorzystywać w alternatywnych mediach i sztuce, potem przeszła do mainstreamu. A wraz z nią... kanon urody. Wielkie silikonowe piersi, megapłaskie brzuchy, napompowane usta. Ciało lalki Barbie.

### *INSTAGRAM FACE*

Rozwój internetu i social mediów sprawił między innymi, że kobiety zaczęły upubliczniać swoje wizerunki na niespotykaną skalę. Wizerunki, które często same stworzyły, co może wydawać się krokiem do emancypacji i przejęcia kontroli. Ale znowu – jest to chyba dość optymistyczne myślenie. Wychowane w kulturze patriarchalnej niemal nie możemy uciec od dyscyplinującego spojrzenia. Traktujemy nim inne kobiety i siebie. Do tego media społecznościowe bardzo szybko stały się platformą sprzedażową nie tylko samych produktów, ale też stylu życia, swoich marek osobistych, a więc... swojego wizerunku. Swojego ciała.

Trudną relację z tą stroną rozpoznawalności w poruszający sposób opisuje Emily Ratajkowski w książce „Moje ciało". Jej kariera aktorki i modelki wybuchła po premierze głośnego teledysku Robina Thicke'a i Pharrella Williamsa „Blurred Lines", w którym tańczyła topless wraz z ubranym w garnitur Thicke'em. Zawsze utrzymywała, że bawiła się podczas zdjęć świetnie i dobrze wspomina ten dzień, po latach powiedziała jednak, że piosenkarz molestował ją seksualnie na planie... Refleksja Ratajkowski jest gorzka – jej życie świetnie pokazuje, że dziewczynki niemal od początku wychowywane są po to, by być pięknymi. Jak bardzo potrzeba podobania się wdrukowana jest w naszą tożsamość... Jak trudno przed tym uciec, szczególnie osobie, która dosłownie zarabia ciałem, a jej pensja zależna jest od tego, jak wygląda i jak jest odbierana.

## CHUDOŚĆ WRÓCIŁA

Dorastałam w erze głodzenia się. Pamiętam doskonale moje koleżanki mające tablice na portalu Tumblr z „inspiracjami", pełne zdjęć dziewczyn z kilkoma procentami tkanki tłuszczowej. Pamiętam programy rozrywkowe o odchudzaniu, pamiętam rady modelek, które opowiadały, że jedzą waciki kosmetyczne, żeby wypełnić czymś brzuch. Pamiętam, że niemal wszystkie w gimnazjum byłyśmy na diecie. Pamiętam szyfrowanie swojej wagi w dzienniczku i poczucie wstydu, jeśli wracało się po wakacjach do szkoły bez redukcji chociaż kilku kilogramów.

> Niedożywione i głodne, zajęte czasochłonnym odchudzaniem i morderczymi treningami – nie mamy czasu na nic innego. *Świat jakby nie widział złotego środka – jeśli nie wyglądasz jak modelka bielizny, to znaczy, że jesteś spasiona, leniwa i brzydka.*

Moje zdrowienie w tym kontekście zawdzięczam sztuce – od dziecka byłam otoczona książkami, albumami, moją ukochaną była „Historia piękna" Umberta Eco. Może jeszcze nie do końca ją rozumiałam, ale dzięki niej byłam opatrzona z różnymi pięknymi ciałami bardzo różnych kobiet. Zresztą około 2010 roku rozpoczął się na szerszą skalę ruch *body positivity*, pierwotnie związany z radykalną ideą dbania o siebie i akceptacji w systemie, który nas zaniedbuje i strofuje. Niestety, ruch został szybko wchłonięty przez drapieżny rynek. *Body positivity*



eprasa.pl 1a59a471b4



Paris Bordone „Wenus i Kupidyn" (1545–1550).

zaczęło się sprzedawać. Spłyciło to jego antydyskryminacyjny wydźwięk, ale rzeczywiście przez kilka dobrych lat obserwowaliśmy większą reprezentację grubszych czy po prostu typowych rozmiarowo kobiet w mediach, filmach, a nawet na wybiegach. Przez chwilę złapałyśmy oddech. Oczywiście nie wyleczono naszych strutych umysłów, kultura diety cały czas wmawiała nam, że jesteśmy za tłuste. Dlatego tak łatwo znowu wpadłyśmy w kult chudości.

Od kilku lat obserwujemy *backlash* feminizmu i ruchu *body positivity*. Ma to związek z rośnięciem w siłę rasistowskich, mizoginicznych nastrojów. Kobiety znowu muszą się głodzić. Tym razem łączy się to z samodyscypliną, zdrowiem i sportem, ale często to zwykłe katowanie się. Trudno nie czytać tego jako mody na dosłowne zmniejszanie kobiet. Niedożywione i głodne, zajęte czasochłonnym odchudzaniem i morderczymi treningami – nie mamy czasu na nic innego. Świat jakby nie widział złotego środka – jeśli nie wyglądasz jak modelka bielizny, to znaczy, że jesteś spasiona, leniwa i brzydka. A do tego – co jest bardzo charakterystyczne dla późnego kapitalizmu – jesteś niezaradna i zaniedbana. Przecież piękno da się kupić! Stara się nam to sprzedać większość influencerek. Zabiegi, operacje, wyszczuplające majtki, może chociaż słomka do picia, która nie powoduje zmarszczek?

## ZŁOŚĆ PIĘKNOŚCI POMAGA

Problemem z modą na wygładzoną twarz jest to, że staje się ona pozbawiona emocji. Zastygłe twarze bez wieku przyciągają wzrok, bo przecież twarz drugiego człowieka i patrzenie na nią są ściśle związane z naszym człowieczeństwem. To jest pierwszy widok noworodka – twarz matki, ojca lub opiekuna. W wieku dziecięcym uczymy się, co wyraża, jaką dany grymas jest emocją. A co, jeśli nie da się jej odczytać? Mózg szaleje.

Kobietom kulturowo zakazuje się gniewu, znacie to słynne: złość piękności szkodzi. I to jest właśnie ten cały patriarchalny spisek – wściekłość to emocja, która pomaga wdrożyć zmiany. Wściekłe mamy ogromną moc, siłę do buntu, sprzeciwu, obrony siebie i swoich bliskich. Zabierając nam wkurw, zabiera się nam sprawczość. Śliczne, młode i miłe – takich kobiet chce kultura.

Trwamy w kieracie, który kładzie nacisk na bardzo powierzchowne traktowanie siebie i ludzi wokół. Kolektywnie stawiamy na indywidualne cele, dyscyplinę i kontrolę. Wygląd ludzi sprowadzamy do decyzji tak lub nie, ewentualnie oceniamy go w skali od jednego do dziesięciu i zawsze łączymy z moralnością. Jakby wcale nie był wypadkową genów oraz sytuacji społeczno-ekonomicznej. Robimy z piękna wartość. Robimy z ciała projekt. Do malowania, kształtowania, upiększania. Ten projekt nie ma deadline'u – nigdy się nie kończy, bo zawsze wymyślą nam kolejną część ciała, której mamy teraz nienawidzić i którą mamy wyrzucić i zastąpić nową.

Dla mnie piękno jest wyższą wartością. Widzę je w zmarszczkach, liniach na twarzy i rozstępach. To piękno wspomnień. Piękne ciało to ciało, które żyje, śmieje się, płacze. Wyraża emocje. Jest piękne, bo jest ludzkie. Realne. Podobne do natury, więc pełne nierówności i plamek. Po prostu niedoskonałe. ●



eprasa.pl 1a59a471b4

# JAK ZROBIĆ PRZYKROŚĆ DZIEWCZYNCE?

SŁYSZAŁAŚ MOŻE O ZJAWISKU SEPHORA GIRLS ALBO O TRENDZIE SKINNY TOK? WIESZ, CZEGO TWOJĄ CÓRKĘ UCZĄ KSIĘŻNICZKI DISNEYA? JAKIE TREŚCI PODSUWAJĄ JEJ ALGORYTMY INTERNETOWE? NIE? TO POSŁUCHAJ **MAGDY KORCZYŃSKIEJ**.

*Rozmawia* **JOANNA OLEKSZYK**

**Przeczytałam niedawno świetną radę – jeśli porównujesz się do wizerunków kobiet, które oglądasz w sieci, i czujesz się gorsza – wyjdź na dwór, przyjrzyj się ludziom, których mijasz na ulicy...**

Właśnie, bo wtedy zobaczysz różnorodność. W sieci łatwo wpaść w widzenie tunelowe – wszyscy są piękni, a ty nie. Ten wyidealizowany schemat jest bardzo jednorodny, sprowadza się właściwie do kilku cech, które mają być takie same: powiększone usta, wyeksponowane rzęsy, płaski brzuch, kształtna pupa, gładka cera. Gdy zaczynamy do niego dążyć na drodze ćwiczeń i diety czy też bardziej inwazyjnych zabiegów – upodabniamy się do siebie.

**Kanony były od zawsze, ale nie były tak szeroko dystrybuowane. Kiedyś, żeby zobaczyć Wenus Botticellego, trzeba było pokonać wiele kilometrów albo należeć do elit. Teraz codziennie jesteśmy bombardowane wizerunkami „idealnego piękna". Kiedyś rozumiałyśmy, że tylko nielicznym ten ideał będzie dane osiągnąć. Dziś dajemy sobie wmówić, że możemy wyglądać jak gwiazdy filmowe. Mimo że nie mamy takich jak one zasobów.**

I to zasobów w szerokim ujęciu tego słowa, bo tu nie chodzi tylko o zasoby finansowe, ale na przykład także o czas, jaki możemy na to poświęcić. Jak sobie myślę o kobiecie, która często poddaje się zabiegom medycyny estetycznej, to przecież ona na jakiś okres po nich jest kompletnie wyłączona z życia, na przykład z pracy. Poza tym musi się zregenerować, na co potrzebny jest zasób w postaci osób, które się zaopiekują nią, jej rodziną, domem. My tylko teoretycznie mamy dostęp do nowych narzędzi kształtowania swojego wyglądu, za to pojawia się w nas poczucie przymusu korzystania z nich i poczucie winy z powodu odstawania od kanonu.

**I ma to wpływ nie tylko na nas, dorosłe kobiety, ale także na nasze córki. W książce „Pułapka płci" zauważasz, że w każdym z badań dziewczynki mają niższą samoocenę niż chłopcy, co ma związek z tym, że budują ją w dużej mierze na ocenie swojego wyglądu. Przy czym polskie dziewczynki mają najgorszy obraz własnego ciała wśród respondentek z 43 krajów.**

Tak, przerażające jest to, że wśród tak wielkiej grupy badanych polskie dziewczynki myślą o swoim wyglądzie najgorzej. Rozdźwięk między tym, jak postrzegają siebie, a tym, jak rzeczywiście prezentuje się ich masa ciała wedle wskaźnika BMI – jest bardzo duży. Co to znaczy? Że bardzo surowo się oceniają i chcą dążyć do wyśrubowanych standardów związanych z niską wagą, bo tu mówimy o kulcie szczupłości albo inaczej o Skinny Tok, czyli popularnym ostatnio trendzie na TikToku, który skupia się na promowaniu skrajnie wychudzonego, wręcz niedożywionego ciała.

**Dlaczego dotyka to akurat młode Polki? Nie mamy przecież za oknem Hollywood. Chociaż mamy je na Instagramie...**

Odbiorczyniami tego przekazu są dziewczynki na całym świecie, ale być może u nas skala perfekcjonizmu jest po prostu większa. To się oczywiście zaczyna dużo wcześniej, w relacjach z mamą czy innymi kobietami z rodziny, to one pierwsze zaszczepiają dziewczynkom wzorce na temat wyglądu. Dlatego może, zamiast skupiać się na najmłodszych pokoleniach, powinniśmy się przyjrzeć starszym i zobaczyć, co siedzi w ich głowach?

**W jakim wieku są dziś twoje córki?**

Starsza ma 13 lat, młodsza prawie 11.

**To może będziesz mi mogła odpowiedzieć na podstawie ich doświadczenia – jaki wiek jest najbardziej krytyczny dla dorastającej dziewczynki? Kiedy ważniejsze stają się komunikaty z zewnątrz od tego, co ona myśli i czuje? Na przykład z badań wiemy, że dziewczynki w wieku 12-13 lat bardzo często wycofują się z uprawiania sportu. Pamiętam do dziś, jak pani od WF-u zwróciła mi uwagę, że powinnam już nosić stanik, bo jak biegam, to mi się trzęsą piersi. Poczułam wtedy, jakby coś mi odebrano.**

Ja bym to łączyła właśnie z dojrzewaniem i kwestią zmieniającego się wtedy ciała. Wszystkie to pamiętamy. Przestajemy je poznawać, mamy wrażenie, że ono zupełnie się nas nie słucha. Tu przybieramy na wadze, a tu chudniemy, rosną nam piersi, zaczynamy się pocić. Nagle musimy się odnaleźć w tym wszystkim, pojawiają się więc wstyd i inne trudne emocje. Natomiast według badań ►



eprasa.pl 1a59a471b4



Paul Gauguin „Merahi metua no Tehamana" (Tehamana ma wielu rodziców) (1893).



eprasa.pl 1a59a471b4

ONZ, które cytuję w książce, wiek 10 lat jest uznawany za moment przełomowy. Trening, jakiemu dziewczynki podlegają, zaczyna się wreszcie układać w całość: dociera do nich, że mają szczególne zadania, które różnią się od tych przeznaczonych dla chłopców. **Jeśli chodzi o wygląd, dziewczynka ma mieć długie włosy, szczupłą sylwetkę i idealną cerę. Jeśli chodzi o cechy osobowości – społeczeństwo oczekuje emocjonalności, intuicji, opiekuńczości, empatii oraz pewnej niewinności i niedojrzałości.**

I te standardy pozostają aktualne, jeśli chodzi o dorosłe kobiety. Wedle współczesnych kanonów kobieta powinna mieć cechy, które są charakterystyczne bardziej dla ciała dorastającej dziewczyny, a nie dojrzałej kobiety. Wiele edukatorek i badaczek zwraca uwagę na to, że estetyka upodabniająca dorosłe kobiety do nastoletnich dziewczynek nasuwa skojarzenie z z pedofilią. I teraz pomyślmy, co nam to robi z ciałem, ale też co nam to robi z głową?

**W wieku 10 lat dostajemy przekaz, że tak mamy wyglądać i tak się zachowywać, i na tym etapie mamy się zatrzymać na zawsze.**

**Czyli idźmy za tropem pieniędzy.**

Pytajmy: kto na tym zarabia? Ale też: kto spędza te długie godziny przed lustrem? Co w tym czasie robią chłopcy? Grają w piłkę albo zdobywają nowe umiejętności... Wiadomo, nastolatki nie wszystko od razu przyjmą, może powiedzą: „Moje koleżanki się malują, ja też muszę". Okej, przynajmniej dostaną kontrkomunikat. Może to kiedyś zaprocentuje, może w pewnym momencie zintegrują to w sobie. Nie widzę innej metody, żeby to rozbrajać, a od przekazów powielanych w social mediach przecież ich nie odetniemy.

**Ale może powiemy właśnie: wyjdź na ulicę, nie patrz w telefon.**

Moja córka dopiero skończyła 13 lat, nie ma jeszcze dostępu do social mediów i na szczęście nie ciągnie jej w tę stronę. Ja tego pilnuję, ale widzę, że wielu rodziców puszcza swoje nastolatki wolno. Nie mają żadnej kontroli nad tym, co się sączy do głów ich dzieci przez ekrany komórek.

Bardzo ważne jest, by tłumaczyć młodym, jak działają algorytmy social mediów, tylko najpierw muszą to rozumieć dorośli

> Dobrze jest uświadamiać naszym córkom, *że wielu osobom i podmiotom zależy na tym, byśmy miały kompleksy, byśmy chciały się ciągle udoskonalać i poprawiać – bo zarabiają na tym dużo pieniędzy.*

Tak, tylko z jednym zastrzeżeniem: my w wieku 10 lat wreszcie zaczynamy to rozumieć, bo sam komunikat „masz być ładna i cieszyć oko" dostajemy już od urodzenia! Czym innym jak nie wkładaniem w tryby machiny piękna jest mówienie dwulatkom: „Jaka śliczna dziewczynka" albo zakładanie maluszkom jeszcze leżącym w wózkach opasek z kwiatuszkami? Jesteśmy uprzedmiotawiane już na bardzo wczesnym etapie, a potem, kiedy te komunikaty się nasilają, często dochodzi do samouprzedmiotowienia – dziewczynki postrzegają siebie jako obiekt podlegający ocenie z zewnątrz. Zaczynają w określony sposób pozować do zdjęć, zauważać, że tu robi się im jakaś fałdka, a tam rozstępy. A przypomnijmy, że na to nakłada się jeszcze dojrzewanie.

Dlatego w tym czasie dziewczynki bardzo potrzebują mądrych dorosłych, którzy im to po prostu znormalizują. Powiedzą: „Słuchaj, każdemu się robią rozstępy, jak ciało rośnie. Ja też je miałam w twoim wieku". Jeżeli zostawiamy dziewczynki z tym same, a przecież widzą w social mediach te wszystkie celebrytki z ich idealnymi ciałami, upiększonymi przez filtry – jak mają się w tym dobrze czuć? Trzeba z nimi rozmawiać, mówić im o kanonach, o tym, że one się zmieniają w czasie i że są niczym innym jak umową między ludźmi dotyczącą tego, co uważamy za piękne. A 300 lat temu uważaliśmy za piękne coś zupełnie innego niż dzisiaj. Dobrze jest połączyć to z finansami. Uświadomić im, że wielu osobom i podmiotom zależy na tym, byśmy miały kompleksy, byśmy chciały się ciągle udoskonalać i poprawiać – bo zarabiają na tym dużo pieniędzy.

– że one nas zamykają w bańkach, że podsuwają cały czas ten sam komunikat, żebyśmy w to klikali, i bardzo szybko posuwają się do ekstremów. Wiemy o tym z eksperymentów różnych dziennikarek i dziennikarzy. Na nowym smartfonie zakładali profil, który udawał nastolatkę, na przykład 13-latkę. I co się okazywało? Że dosyć szybko algorytm podsuwał im treści związane z samookaleczaniem czy z zaburzeniami odżywiania.

**Czym kieruje się ten algorytm?**

Samym wiekiem użytkownika i płcią. I to dzieje się natychmiast. Nie musimy wcale oglądać jakichś stron miesiącami, profilowanie naszych zachowań odbywa się natychmiastowo.

Kolejny aspekt związany jest ze sztuczną inteligencją. Obecnie pornografia z użyciem deepfake'ów stanowi 98 proc. wszystkich filmów deepfake dostępnych w internecie, a kobiety i dziewczynki stają się obiektem tego typu treści w 99 proc. przypadków.

**Zagrożeń przybywa...**

I to w niekontrolowanym tempie, a środków zaradczych – przeciwnie. W dodatku my wszyscy jako rodzice jesteśmy przebodźcowani i wypaleni. Obszarów, na których musimy się skupiać, jest bardzo wiele, bezpieczeństwo w sieci jest kolejnym, który dochodzi do i tak obszernej listy. Ale to jest w moim odczuciu akurat niezwykle ważne. Ja podchodzę do tego tak: „Dobra, to dziś odpuszczę zdrowe odżywianie, chce zjeść te frytki, to niech zje, ale przynajmniej porozmawiamy o tym, na co może natknąć się w sieci. Albo że komentowanie jej wyglądu nie jest okej". To niczyja sprawa, jak one wyglądają.



eprasa.pl 1a59a471b4

**W twojej książce znalazłam takie zdanie: „Musimy nauczyć dziewczynki komunikatu: Nie chcę rozmawiać o moim wyglądzie, porozmawiajmy o czymś innym". Profesor Renee Engeln, autorka książki „Obsesja piękna", mówi, że nawet pozytywne komunikaty jak „jesteś piękna", „ślicznie w tym wyglądasz" – kierują uwagę dziewczynek na ich wygląd. Tylko jak wzmacniać dobry stosunek do własnego ciała, nie komentując go?**

Kiedy chcemy powiedzieć córce coś miłego na temat jej wyglądu, na przykład, że ma długie nogi czy lśniące włosy albo ładną cerę – to jednak odnosimy się do czegoś, na co ona nie do końca ma wpływ. To jest przecież wynik jakiejś loterii genów. Lepiej jest skomentować coś, na co dziewczynka miała wpływ, czyli że dobrała sobie fajną stylówkę albo świetnie ułożyła włosy, czyli włożyła w to jakiś wysiłek, to była jej własna inwencja.

**A ja mam pytanie od pewnej mamy z naszej redakcji: co mówić, kiedy nie podoba nam się, jak nasza córka się ubiera, czesze czy maluje? Kiedy uważamy, że jest to w złym guście, podpatrzone u infuencerek, niedopasowane do niej samej, zbyt wyzywające.**

Ja bym jednak proponowała powstrzymać się przed komentarzami. To przecież będzie nic innego jak krytykowanie gustu córki, czy jej własnego, czy podpatrzonego – nie ma znaczenia. Może zamiast tego porozmawiać o różnych gustach i wzorcach? Niech mama zapyta, dlaczego córka wybiera ten styl. Co jej się w nim podoba. Jeśli powie, że na przykład takie paznokcie czy taki kok sprawiają, że wygląda jak ktoś, kogo podziwia i że to coś jej „robi" – to można pogadać o tym, w jaki sposób osiągnąć to samo innymi sposobami. Mama uważa, że córka kogoś kopiuje. Ale może kopiuje, bo jej się to podoba, a może dlatego, że chce przynależeć do jakiejś grupy albo jej przyjaciółka tak samo się czesze i ona w ten sposób chce tę ich przyjaźń podkreślić. Lepiej próbować rozmawiać z córką o potrzebach, jakie takim wyglądem realizuje, niż komentować: „Jak ty wyglądasz?! Co ty masz na paznokciach?". Przecież chodzi nam o budowanie relacji.

**Myślę, że matki boją się tego, o czym mówiłaś wcześniej. To nie jest bezpieczny świat dla młodych dziewczyn, dlatego jeśli one same się seksualizują, obawiamy się o ich bezpieczeństwo, sądząc, że są wówczas bardziej narażone na przemoc.**

Zgadzam się, jako matki dorastających córek balansujemy na cienkiej linie – z jednej strony wiemy, ile jest tych zagrożeń, więc chcemy córki chronić, ale z drugiej jeżeli mówimy: „Jak wychodzisz w taki sposób ubrana, ściągasz na siebie niepotrzebną uwagę chłopaków" – to czy my same ich nie seksualizujemy?

**I nie obarczamy odpowiedzialnością za to, co się może wydarzyć...**

Nie powiem tu nic nowego, trzeba o tym rozmawiać, pokazując szerszy kontekst, ale na pewno nie zabraniać, nie straszyć, nie demonizować. Nastolatki i tak zrobią wszystko po swojemu.

**Moja przyjaciółka powiedziała swojej nastoletniej córce tak: „Możesz być sobą, możesz próbować nowych rzeczy, ale w towarzystwie osób, z którymi czujesz się bezpiecznie. Jak poczujesz się niebezpiecznie, wycofaj się, zrób krok w tył".**

Bardzo dobra rada. Trochę się sprowadza do ufania sobie, do tego, żeby dziewczynki jednak potrafiły być w kontakcie z ciałem i emocjami, zauważyć: „Boję się, trzęsą mi się ręce", a potem prawidłowo to zinterpretować: „Coś tu nie gra, jakieś moje granice zostały przekroczone". Ale najlepiej, by nauka tego wszystkiego działa się wówczas, gdy dzieci są jeszcze małe. To wtedy poznajemy swoje granice i sprawdzamy, czy nasze otoczenie chce i umie ich przestrzegać. Problem polega na tym, że wychowanie dziewczynek wciąż jest głównie treningiem uległości. A uległość sprowadza się m.in. do tego, że dziewczyny i kobiety nie ufają swoim odczuciom, że im zaprzeczają. Udają, że wszystko jest okej.

Ciężar wychowania spoczywa jednak przede wszystkim na rodzicach. No bo na co możemy liczyć? Na szkołę, w której edukacja seksualna jest problemem? Nadal większość ludzi w tym kraju myśli, że taka edukacja to seksualizowanie dzieci.

**To porozmawiajmy o prawdziwym seksualizowaniu dzieci. Na przykład dopytywaniu dziewczynki, czy ma już jakiegoś chłopaka.**

Czas dojrzewania, który jest przejściem od dzieciństwa ku kobiecości jest przecież długim procesem, który trwa lata. Tymczasem nam się wydaje, że jak dziewczynce zaczynają rosnąć piersi – a niektórym rosną już w wieku 10 lat – to można traktować je jak dojrzałe kobiety. My wręcz serwujemy im taki komunikat po pierwszej miesiączce: „No, teraz to jesteś już kobietą". A co, jeśli taka dziewczynka w to naprawdę uwierzy? Dlatego: tak, seksualizacją jest pytanie 11-latki o to, czy ma chłopaka, bo 11 lat to nie jest czas na związki; ona może być jeszcze na etapie zbierania kart z pokemonami i bycia totalnym dzieciakiem. Co więcej, może pomyśleć, że skoro nie ma chłopaka, to coś z nią jest nie tak.

Seksualizacja – w najprostszym ujęciu – to nakładanie norm dotyczących dorosłych na dzieci. Norm w zakresie wyglądu, zachowań, relacji między dziewczynkami i chłopcami.

**Organizowanie ślubów kolonijnych – to też seksualizacja. Mówienie dzieciom: „Nie wstydź się, pocałuj kolegę". Ale też zachęcanie ich do nibydorosłych zabiegów. „Co powiesz na domowe SPA? Zrobię ci maseczkę..." – mówi mama do dziewięcioletniej córki.**

Wiele matek robi takie rzeczy, myśląc, że to jest niewinna zabawa. I przemysł kosmetyczny mocno promuje takie podejście . Słyszałaś pewnie o zjawisku określanym Sephora Girls, czyli o 10-, 11-latkach, które kręcą filmiki prezentujące produkty kupione w drogeriach. Niedawno „Guardian" pisał o bardzo niepokojącym trendzie na TikToku, w którym trzy-, cztero-, pięcioletnie dziewczynki na filmikach wrzucanych przez ich matki rozpakowują giftboxy od firm kosmetycznych, testują kremy i wielostopniowe rutyny pielęgnacyjne. Skincare dla trzylatek to nie to samo, co pomalowanie paznokci córce czy synowi, bo nas o to prosili. Dla nich takie paznokcie to jest zabawa, a nie robienie kontentu na TikToka.

Rozmowa o seksie w szkole z edukatorem czy nauczycielem to nie jest seksualizacja. Niestety moduł edukacji seksualnej usunięto z obowiązkowego od września przedmiotu „edukacja zdrowotna w szkołach", więc na co dzieci mogą liczyć, poza świadomym rodzicem czy innymi dorosłymi?

**No, mogą liczyć między innymi na filmy i bajki. I tu dochodzimy do księżniczek Disneya. Wydawałoby się, rzecz niegroźna. Dziewczynki na pewnym etapie chcą być księżniczkami, noszą ►**



eprasa.pl 1a59a471b4

**plastikowe korony, tiulowe sukienki. Nawet jeśli tego nie lubimy, pozwalamy im na to, uważając, że to faza, która kiedyś minie. Ale co naprawdę robi im to „księżniczkowanie”?**
Bajki przekazują dużo wzorców dotyczących zachowań czy relacji między płciami. Taka księżniczka bardzo często jest pasywna, oczekuje, że ktoś coś za nią zrobi, że wydobędzie ją z tarapatów. W dodatku brak sprawczości jest połączony z pięknym wyglądem..
**Przeskalowane oczy, wąskie talie, długie włosy i rzęsy... Niedawno rozmawiałam z Aleksandrą Korczak, nauczycielką i autorką książki „Bezradne i romantyczne” o tym, że nie ma dobrych przedstawień bohaterek w lekturach szkolnych, ty piszesz, że nie ma ich też w bajkach albo jest ich za mało. Choć sam Disney zaczął już trochę zmieniać, przepisywać te bohaterki – właśnie pod wpływem protestów rodziców.**
Dziś nie chcemy już, żeby jedynym celem księżniczek w bajkach było wyjście za mąż za księcia. Księcia, który ją też wybrał na podstawie wyglądu, bo nic o niej nie wie.

**Nawiązujesz tu do „Krainy Lodu”, bajki przełomowej choćby dlatego, że za główny wątek obrała przyjaźń dwóch sióstr.**
Tak, „Kraina...” była pierwszym dziełem o masowym zasięgu, w którym ten znany z wielu bajek model został rozszczelniony. Dlatego zachęcam: póki nasze dzieci są małe, oglądajmy z nimi wspólnie bajki i filmy i wykorzystujmy je do dyskusji i zadawania pytań, na przykład: „Zobacz, czemu tu są sami chłopcy? Czy twoje przedszkole też tak wygląda?”.
**Można zabawić się słynnym testem Bechdel, służącym do oceny sposobu reprezentacji kobiet w dziełach kultury: czy w tym filmie występują co najmniej dwie bohaterki nazwane z imienia, czy jest choć jedna scena, w której ze sobą rozmawiają, i czy choć jedna z tych rozmów nie dotyczy chłopców?**
Lub w ogóle romantycznych relacji. Bardzo zaskakujące jest, jak wiele filmów nie przechodzi tego testu, i mam tu na myśli te najbardziej znane dzieła, które uznajemy za ważne dla naszej kultury.

Widzę po swoich córkach, że ta praca naprawdę przynosi efekty. Zdarza im się na przykład komentować: „ O, mamo, zobacz, tutaj nie ma żadnej dziewczynki” albo: „A wiesz, ktoś wczoraj powiedział w szkole coś niefajnego o dziewczynach – przecież to stereotyp”. I to ostatnie zdanie usłyszałam od młodszej córki.
**A jak wyrugować z myślenia naszych córek przekonanie o tym, że muszą być piękne? W końcu my, dorosłe kobiety, też chcemy być piękne, nie brzydkie.**
Odpuszczenie presji idealnego wyglądu pojawia się zwykle dopiero z wiekiem. Musisz najpierw ileś doświadczeń złapać, żeby poczuć się dobrze ze sobą. Powiedzieć sobie: „Czasem wyglądam wspaniale, a czasem mam spuchnięte oczy, bo się nie wyspałam. Zjem śniadanie, umyję buzię i będzie lepiej”. My naprawdę nie musimy non stop idealnie wyglądać. Mnie w akceptacji ciała bardzo pomógł sport. Kiedyś jako dziecko miałam problemy z kręgosłupem, trafiłam więc na basen i trenowałam pływanie przez kilka lat. Super się z tym czułam. Sport, ale też po prostu jakikolwiek regularny ruch, buduje dobrą relację z ciałem, nie wokół jego wyglądu, ale wokół jego siły, sprawności, elastyczności. To jest coś, co zdecydowanie możemy ofiarować naszym córkom. Zachęcajmy je do aktywności sportowej.

Dziś trenuję dwa razy w tygodniu i daje mi to niesamowite poczucie mocy. Nie tylko związanej z ciałem, także z psychiką. Wracam do domu zmęczona, ale naładowana dobrą energią. Zobacz, jakie to jest inne od tego, że jakaś dziewczyna siedzi godzinami przed lustrem, zastanawiając się, czy czegoś by sobie tu jeszcze nie poprawić. Albo myśli o tym, że ktoś właśnie udostępnił zdjęcie, na którym ona źle wyszła. Bo wygląd jest najprostszym sposobem, żeby w nas uderzyć. Nie od dziś wiadomo, że by zrobić dziewczynce przykrość, wystarczy jej powiedzieć, że jest brzydka lub gruba.
**Nie tylko dziewczynce, wielu kobietom też.**
Dlatego to takie trudne zadanie być matką dziewczynki, wtedy ma się o wiele więcej pracy wewnętrznej do wykonania. Trzeba najpierw przemodelować siebie, zobaczyć, co ja sobą prezentuję, jak siebie oceniam, czy w ogóle siebie lubię... Bo córka to widzi i między innymi na podstawie tych obserwacji buduje swoją samoocenę.
**Ale czy to nie piękne? Wykonujesz jednocześnie pracę nad sobą i pracę nad swoją córką.**
Tak, to daje niesamowitą szansę na równoległy rozwój. ●

> Trudne zadanie być matką dziewczynki, *wtedy ma się o wiele więcej pracy wewnętrznej do wykonania. Trzeba najpierw przemodelować siebie, zobaczyć, co ja sobą prezentuję, jak siebie oceniam, czy w ogóle siebie lubię...*



**MAGDA KORCZYŃSKA**
edukatorka równościowa. Od ośmiu lat prowadzi projekt edukacyjny dla rodziców i nauczycieli „Jak wychowywać dziewczynki”. Autorka książki „Pułapka płci. Jak przygotować dzieci do życia w świecie pełnym stereotypów”.

ZDJĘCIA: BE&W, ANKA TRAFISZ.



eprasa.pl 1a59a471b4



MIYA
COSMETICS

# Poznaj NOWOŚCI

Odkryj formuły, które łączą pielęgnację z naturalnym rozświetleniem i pomagają chronić skórę przed szkodliwym działaniem promieniowania UV.




## SOFT DAILY DEFENSE

**mySPFlight**
Ultralekki wygładzający krem SPF 50

**Chroni skórę przed** szkodliwym działaniem promieni **UVA i UVB**, jednocześnie dba o jej **nawilżenie, gładkość i promienny wygląd.** Regularnie stosowany pomaga utrzymać skórę w dobrej kondycji, pozostawiając ją miękką, wygładzoną i pełną blasku. Jego ultralekka konsystencja **szybko się wchłania, nie bieli i nie roluje,** dzięki czemu idealnie sprawdza się na co dzień – również pod makijaż.

- **Wege PDRN z ryżu • Bakuchiol**
- **Ekstrakt z zielonej herbaty**
- **Niacynamid**

SPRAWDŹ WSZYSTKIE PRODUKTY




## GLOW TOUCH

**myRICEglue**
Maseczka do twarzy z efektem glow booster

Delikatnie klejąca formuła otula skórę nadając jej **efekt „glass skin”**. Zawarte w masce składniki **nawilżają, wygładzają i subtelnie rozjaśniają cerę, pozostawiając ją miękką, bardziej napiętą i pełną blasku.** Uczucie delikatnego ciepła podczas aplikacji sprawia, że pielęgnacja staje się przyjemnym rytuałem.

- **Ekstrakt z owocu banana**
- **Ceramidy • Inozytol • Trehaloza**
- **Kwas hialuronowy • Sok z aloesu**
- **Ferment ryżowy**




## SUNKISSED SKIN

**peachPERFECT**
Rozświetlający lotion z beta-karotenem

Jego lekka formuła z beta-karotenem, olejem z brzoskwini i marchwi łączy pielęgnację z naturalnym rozświetleniem, sprawiając, że skóra wygląda świeżo i jest **pełna blasku.** Lotion **wspiera nawilżenie i dba o miękkość skóry**, a dzięki złocistym drobinkom nadaje **efekt „sunkissed skin”.** Możesz stosować go samodzielnie lub pod makijaż.

- **Beta-karoten • Olej z brzoskwini i z marchwi**
- **Sok z brzoskwini • Woda z liści zielonej herbaty**

eprasa.pl 1a59a471b4



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

eprasa.pl 1a59a471b4

ITAKA

ZIMA 26/27

# OMAN

KARAIBY ORIENTU



WWW.ITAKA.PL

eprasa.pl 1a59a471b4



eprasa.pl 1a59a471b4

# JESTEŚ CZYMŚ WIĘCEJ NIŻ TYM, JAK WYGLĄDASZ

**CHOĆ DROGA DO AKCEPTACJI SIEBIE TROCHĘ JEJ ZAJĘŁA, DZIŚ JUŻ WIE, ŻE KLUCZEM DO ZADOWOLENIA, DO TEGO, BY LEPIEJ NAM BYŁO Z INNYMI, JEST SIEBIE POLUBIĆ. ALE TEŻ PO PROSTU POŻYĆ, NABRAĆ DOŚWIADCZEŃ. – NAGLE OKAZUJE SIĘ, ŻE NAWET Z NAJWIĘKSZYCH KOMPLEKSÓW DA SIĘ ŚMIAĆ, ZAMIAST PŁAKAĆ – MÓWI ALEKSANDRA ŻEBROWSKA.**



*Rozmawia* JOANNA OŁEKSZYK

*Zdjęcia* ALEKSANDRA MODRZEJEWSKA-MITAN

eprasa.pl 1a59a471b4

**Nie uważasz, że robimy dziś trochę za dużo zdjęć?**
Czasem mam takie poczucie. A z drugiej strony lubię sobie usiąść z dziećmi i poprzeglądać nasze stare fotografie i filmy z wakacji, powspominać, co wtedy robiliśmy, gdzie byliśmy, jak wyglądaliśmy. Fajnie, że większość z nich jest niepozowanych – kiedyś każde zdjęcie to było święto, trzeba było się do niego odpowiednio ubrać, uczesać i ładnie stanąć, tymczasem dziś strzelamy zdjęcia wszystkiemu, wszędzie i o każdej porze. Dzięki temu bywamy na nich poczochrani, umorusani, niewyspani i niekoniecznie ładnie i kompletnie ubrani. Dziś zdjęcia i filmy w telefonie działają właściwie jak nasza pamięć.
**Czyli może powinniśmy robić tych zdjęć więcej, jak śpiewa Bad Bunny, bo potem żałujemy, że nie uchwyciliśmy czegoś, czego już nie ma?**
Akurat selfie moglibyśmy pewnie robić mniej. Ale ja zdecydowanie cenię sobie tę naszą współczesną manię fotografowania. Gdyby nie zdjęcia w albumie, już dzisiaj nie pamiętałabym, jak dokładnie wyglądały nasze dzieci, kiedy były młodsze. To jest czasami prawie jak oglądanie zdjęć innych dzieci niż te, które masz teraz obok siebie.

**Ja bardzo lubię oglądać moje fotografie z dzieciństwa, zwłaszcza na takich szerszych kadrach, kiedy mogę zobaczyć na przykład meble, jakie wtedy mieliśmy.**
Ja też uwielbiam oglądać na zdjęciach to, jak wyglądał nasz dom, przypominać sobie, jakie mieliśmy wtedy talerze czy kubki – to są takie szczegóły, które zupełnie wypadają z pamięci, a kiedy je widzisz, wracasz do tamtego czasu z łatwością.
**Co więcej, myślę, że wtedy nie oceniamy tego, jak my na tych fotkach się prezentujemy, bardziej przypominamy sobie moment ich robienia, ogólny klimat tamtej chwili. A jeśli już coś myślimy na temat swojego wyglądu, to na przykład: „A ja wtedy sądziłam, że jestem gruba". Albo śmiejemy się ze stylizacji, które w tamtym czasie wydawały nam się bardzo modne.**
To prawda. Ja kiedyś robiłam sobie na głowie takie kołeczki z włosów, jak Reni Jusis, żeby potem mieć pofalowane włosy. Ale samymi kołeczkami też byłam najwyraźniej zachwycona, bo chodziłam tak do szkoły. Ta fryzura też została uwieczniona na zdjęciach. Ciężko stwierdzić, czy nie przejmowałam się tym, jak wyglądam, czy wydawało mi się, że wyglądam w niej świetnie.

**Zawsze miałaś taki dystans do siebie, jak dziś?**
Myślę, że to przyszło z wiekiem, z kolejnymi dziećmi i z polubieniem siebie. Pomogły też „hejterskie" komentarze, do których z czasem się przyzwyczaiłam i dzięki którym chyba przestałam się tak bardzo przejmować tym, co o mnie pomyślą obcy ludzie.
**To były komentarze dotyczące właśnie twojego wyglądu?**
Najczęściej. Kiedy ktoś pisze coś negatywnego o twojej pracy albo zarzuca ci, że jesteś darmozjadem, który tylko żeruje na mężu i rodzi mu dzieci – to łatwiej się do tego odnieść ze spokojem, bo zwyczajnie wiesz, że to nieprawda. Natomiast krytyka wyglądu 20-latki, która ani się sobie nie podoba, ani siebie do końca nie lubi, potrafi sprawić autentyczną przykrość.

Kiedy zaczynałam się spotykać z Michałem, na portalach plotkarskich i w gazetach pojawiało się dużo fotografii z naszych wspólnych wyjść. To nie to samo, co zdjęcia, które samemu wrzuca się na Instagram – te paparazzich to zupełnie inna bajka. Setki ludzi je komentują i piszą, jak bardzo jesteś paskudna. Teraz już zdecydowanie mniej mnie to martwi, czasami nawet potrafi rozbawić.
**Dzisiaj na swoim koncie możesz to skontrować czy obśmiać. I często to robisz. Na przykład pokazując, że w rzeczywistości wyglądałaś jeszcze gorzej. Wtedy jednak byłaś młodą dziewczyną rzuconą na pożarcie mediom. Twój mąż Michał Żebrowski po roli w „Ogniem i mieczem" miał w Polsce status gwiazdy. Ty jednak byłaś zupełnie prywatną osobą, niepełniącą żadnej publicznej funkcji. Te komentarze były zwyczajnie nie fair.**
Ale z drugiej strony nie jestem jedyną osobą, której się to przytrafia. Ludzie mają potrzebę komentowania wyglądu innych i raczej tego nie zmienimy. Dla mnie to nie było ani przyjemne, ani łatwe, przede wszystkim dlatego, że byłam wtedy bardzo młoda. Miałam 22 lata, byłam tuż po studiach, moja pewność siebie dopiero raczkowała, nie miałam też pojęcia, co właściwie chcę robić w życiu. Wiedziałam, że jestem abolutnie zakochana w Michale i że planujemy założyć rodzinę. To wszystko było dla mnie zupełnie nowe, bardzo szybko zaszłam też w ciążę i dopiero zaczynałam odnajdować się w nowej sytuacji, a tu jeszcze na dokładkę...
**...miałaś okładkę w „Fakcie"...**
Na której nie dość, że nie byłam wystarczająco ładna, to jeszcze „po oczach widać, że głupia". Myślę, że część 20-letniej mnie zwyczajnie zakładała, że to prawda – szczególnie że to nie był jeden komentarz, były ich dziesiątki. Dzisiaj ►

*Zdjęcia paparazzich to zupełnie inna bajka. Setki ludzi je komentują i piszą, jak bardzo jesteś paskudna. Michał nauczył mnie patrzeć na show biznes jako na kompletnie inny świat, który nie ma nic wspólnego z rzeczywistością i naszym życiem.*



eprasa.pl 1a59a471b4





*Gdybym jako młoda dziewczyna usłyszała od kogoś: „Nie przejmuj się, najważniejsze jest to, co w środku”, to bym tego nie kupiła. Natomiast dzisiaj wiem, że nie trzeba być proporcjonalnym, gładkim i wysportowanym, by ludzie chcieli z tobą spędzić czas, zaprzyjaźniać się czy zakochać.*



widzę, że naprawdę byłam głupia, bo je wszystkie czytałam. W dodatku redakcje portali plotkarskich, chyba świadomie, wybierają najgorsze zdjęcie, z półzamkniętymi oczami i wysuniętą żuchwą, i podpisują je „Przepiękna żona Michała Żebrowskiego", żeby wszyscy rzucili się do sprostowania sytuacji w komentarzach.

**Tak, poetyka nagłówków w portalach rządzi się swoimi prawami... Co ci wtedy pomagało? Przegadanie tego z Michałem, z bliskimi?**

Najbardziej Michał, który nigdy nie komentuje publikacji tego typu, z niczego się nie tłumaczy. Kiedy „SuperExpress" napisał: „Żebrowski przyznał, że ożenił się, bo potrzebował żony do sprzątania i gotowania", Michał tłumaczył się tylko mnie. A tak już serio, nauczył mnie patrzeć na show biznes jako na kompletnie inny świat, który nie ma nic wspólnego z rzeczywistością i naszym życiem. A podobne artykuły traktować jak coś, z czego możemy się razem pośmiać.

Świetnie też robiło mi obśmiewanie w gronie rodzeństwa niektórych moich stylizacji na oficjalne wyjścia. Pamiętam, jak kiedyś w zaawansowanej ciąży poszłam na jakąś galę, miałam na sobie koronkowy, obcisły, jednoczęściowy kostium, w którym wyglądałam jak wąż, który połknął wielką piłkę lekarską – tak zresztą skomentował ten outfit mój brat. Kiedy słyszysz coś takiego od brata, kogoś, kto cię kocha – i możecie się z tego wspólnie ponabijać – łatwiej ci potem śmiać się z podobnych komentarzy osób, które cię nie lubią. Jakiś czas temu ktoś naprawdę mnie rozbawił, bo pod moim zdjęciem na Pudelku napisał: „na trzecim zdjęciu twarz jak stopa" – i miał rację! Kiedyś pewnie taki komentarz zrujnowałby mi dzień.

Naprawdę wierzę, że to, jak odbierasz komentarze innych, bardzo zależy od tego, czy sama siebie lubisz. Nagle okazuje się, że nawet z największych kompleksów da się śmiać, zamiast płakać.

**Zdjęcia to nie jesteśmy my. Tak samo jak nasze myśli to nie jesteśmy my. One się pojawiają w naszej głowie, możemy je albo przyjąć, albo odrzucić. Tak jak zrobione komórką fotki.**

Niesamowite, jak bardzo kształtują nas nasze własne myśli. Jedne mogą nas podnieść na duchu, inne niemal zniszczyć – a przecież da się je wybierać świadomie. Trochę jak zdjęcia właśnie. Każdy z nas ma taką znienawidzoną fotografię w rodzinnym albumie, z wesela czy imienin wujka. Razem z moim rodzeństwem lubimy czasami, na przykład z okazji urodzin, przypominać sobie nawzajem te najbardziej obciachowe zdjęcia z dzieciństwa i wrzucać je na Instagram – oczywiście z najlepszymi życzeniami.

**Właśnie, ja na Instagramie obserwuję kobiety albo bardzo mądre, albo bardzo zabawne – i to czasem idzie w parze. Od jednych i drugich dużo się uczę. Jak myślisz, czego warto w tym dzisiejszym obrazkowym świecie nauczyć nasze dzieci?**

Na początku – empatii, i żeby ani nie pisały, ani nie czytały komentarzy na portalach plotkarskich! Już zupełnie poważnie – lista jest długa, ale na pewno: wiary w siebie, tego, że ich zdanie jest ważne i warto o nie zawalczyć.

Ja pochodzę z głęboko katolickiej rodziny, mam wiele zarzutów do tego, jak byliśmy wychowywani. Ale mimo tradycyjnego domu nasza mama, która sama była bardzo wierząca, zaszczepiała w nas sporą dozę krytycznego po-

*Nie mam już ciała 20-latki. Bardzo korzystam z tego, że mogę obserwować konta kobiet, które są dla mnie inspiracją, a które również śmieją się z tego, że jak biegną po schodach bez stanika, to cycki biją im brawo. Co za ulga móc wspólnie żartować z tego, jak zmienia się nasze ciało!*

dejścia do tego, co słyszymy w kościele, zresztą to samo dotyczyło szkoły. Mam wrażenie, że taka postawa procentuje w dorosłym życiu.

Pamiętam historię z moją małą siostrą, która w ramach przygotowań do pierwszej komunii musiała prowadzić zeszyt, gdzie rysowało się czerwone serca za dobre zachowanie i czarne za złe. Zeszyt Kasi był pełen samych czerwonych serc, a kiedy nauczycielka zarzuciła jej, że chyba nie robi uczciwego rachunku sumienia, siedmioletnia Kasia odpowiedziała spokojnie: „Proszę pani, moje grzechy to moja prywatna sprawa". Moja mama była wezwana do szkoły, chyba z nadzieją, że skruszona przeprosi panią i wytłumaczy dziecku, że ma zacząć rysować w zeszycie czarne serca, zgodne ze swoim zachowaniem. Ale nasza mama była ze swojej córki zwyczajnie dumna. My, jako jej rodzeństwo, zresztą też. Dzisiaj, kiedy sama mam dzieci, jeszcze bardziej doceniam postawę mamy, która na szczęście w podobnych sprawach zawsze stawała po naszej stronie.

Nie da się obronić dzieci przed całym złem tego świata, nie da się ochronić naszych córek przed negatywnymi przekazami dotyczącymi ich wyglądu, ale można w nich budować nawyk krytycznego myślenia i wzmacniać zaufanie do samych siebie. A to, że rodzic potrafi postawić się autorytetowi – nauczycielowi, księdzu, komuś bliskiemu – zapada dzieciakom w pamięć.

**Ty jesteś jedną z tych osób w przestrzeni publicznej, które przeciwstawiają się utartym schematom na temat kobiecego wyglądu czy też uroków macierzyństwa. Zanim wrzucisz post czy zdjęcie na social media, zastanawiasz ►**



eprasa.pl 1a59a471b4





eprasa.pl 1a59a471b4

**się, jak może być ono odebrane? Robisz to świadomie czy jednak spontanicznie?**
To, że pokazuję swoje rozstępy czy cellulit, nie znaczy, że wszystko mi się we mnie podoba. Nadal mam do siebie i do swojego wyglądu dużo zastrzeżeń. I nie jest tak, że chcąc wrzucić coś na Instagram, robię sobie jedno selfie i jestem z niego zadowolona – tych zdjęć jest zazwyczaj z 50, a 49 jest do wykasowania. Instagram daje nam przefiltrowaną wersję rzeczywistości – i nie mam tu na myśli tylko filtrów technicznych. Prezentujemy tam siebie tak, jak chcielibyśmy, by nas widziano. I mnie też to dotyczy. Staram się pokazywać zdjęcia mniej idealne – nie dlatego, że się sobie na nich podobam, ale świadomie, bo nie chcę zakłamywać rzeczywistości. I dlatego, że sama wiem, jak dobrze jest widzieć, że ciała innych też nie wyglądają idealnie – dzięki temu można lepiej poczuć się ze swoim.

Pamiętam, że gdy urodziłam moje pierwsze dziecko, nagle piersi urosły mi tak, że były większe niż jego głowa. Niedługo potem straszliwie schudłam, skończyłam karmić i za każdym razem, gdy myłam zęby, nie mogłam uwierzyć w to, co zwisa z mojej klatki piersiowej. Moje piersi zmieniły się w dwa puste, wiszące worki. Zastanawiałam się, czy kiedykolwiek poczuję, że to ciało z powrotem jest moje. Dziś biust ma się ciut lepiej, ale nie mam już ciała 20-latki. Bardzo korzystam z tego, że mogę obserwować konta kobiet, które są dla mnie inspiracją, a które nie wyglądają jak lalki Barbie, które również śmieją się z tego, że jak biegną po schodach bez stanika, to cycki biją im brawo. Co za ulga móc wspólnie żartować z tego, jak zmienia się nasze ciało, zamiast się tym zamartwiać.

**Pamiętasz kiedy to się zmieniło?**
W dniu moich 30. urodzin! Na pewno było to związane z ciążami, poronieniami, z tym wszystkim, co sprawia, że zaczynasz inaczej traktować swoje ciało i swoje zdrowie.

**Z wiekiem zdrowie staje się ważniejsze niż wygląd?**
To jedno. Poza tym, kiedy byłam młodsza, dużo bardziej chciałam spełniać swoje – a może też i cudze – wyobrażenia na temat tego, jakie powinno być moje ciało. Gdybym jako nastolatka miała dostęp do skalpela, zoperowałabym sobie wszystko, bo nic mi się we mnie nie podobało. Potem chyba po prostu zaczęłam siebie bardziej lubić. To nie znaczy, że mi się skrócił nos i broda czy wyprostowały się paluchy u stóp, tylko po prostu zmienił mi się sposób patrzenia. Z wiekiem poczułam, jak wiele jest innych rzeczy ważniejszych od tego, czy masz obwisłe piersi. Z drugiej strony to nie jest tak, że nasze ciało nie ma żadnego znaczenia. Sama zaczęłam chodzić ostatnio na siłownię i ćwiczyć – mój cel to wbić się w stare spodnie. Ale to jest chyba bardziej dbanie o siebie i o to, żeby dobrze się ze sobą czuć – nie dla kogoś, tylko dla siebie.

**Ostatnio dotarło do mnie, że nas, kobiety, uczy się właściwie dwóch postaw wobec własnego ciała: mamy się go albo wstydzić – bo nie jest idealne czy nie spełnia jakichś standardów, albo je pokazywać – jako dowód na naszą ciężką pracę i wyrzeczenia. Nie sądzisz, że te dwie skrajne postawy to jednak trochę za mało?**
Niedawno moja trzyletnia córka prawie wysłała dowód braku moich wyrzeczeń do wszystkich kontaktów ze skrzynki. Wyszłam spod prysznica i nawet nie zauważyłam, że robiła mi zdjęcia, jak się ubierałam, stojąc przed szafą, z mokrymi włosami, w samych majtkach. Wyrwałam jej telefon z dłoni akurat w momencie, kiedy wybitnie nieatrakcyjne ujęcie mojego tyłka było załączone do mejla zaadresowanego do „wszyscy". Nie wiem, jak ona to zrobiła, musiała przez przypadek odblokować telefon. Prawie dostałam zawału serca, widząc naszych kontrahentów podświetlonych na niebiesko w polu adresatów.

*Jest szansa, że zalew obrazów generowanych przez AI spowoduje, że zaczniemy mieć dosyć tej sztucznej perfekcji. Może odnajdziemy coś cennego w ciałach i twarzach, które nie są jak spod linijki, tylko właśnie jedyne w swoim rodzaju? Zaczniemy iść w kierunku autentyczności i indywidualności.*

**Kto wie, może ci wszyscy ludzie z kontaktów odwdzięczyliby ci się podobnymi zdjęciami? Nasze ciała są niesamowite, ale też i śmieszne...**
Zastanawia mnie, dlaczego wszystko i wszystkich poddajemy bezustannej ocenie. Może to jest nawyk, który wynosimy z domu. Usłyszałam ostatnio fajną rzecz – że jeśli dziecko słyszy, jak rodzice oceniają innych, to uczy się tego, że ono też jest oceniane. Niekoniecznie przez rodziców, ale przez innych, obcych ludzi.

Tylko jak ten nawyk oceniania wyplenić z przestrzeni publicznej? Nie wiem. Myślę, że dobrym początkiem byłoby pokazywać naszą różnorodność, niekoniecznie w mailach służbowych, ale w mediach społecznościowych – czemu nie? Gdybyśmy częściej widzieli obrazy odbiegające od nieskazitelnych twarzy czy sylwetek, może nie czulibyśmy potrzeby ich komentowania.

Moim zdaniem zalew obrazów generowanych przez AI spowoduje, że zaczniemy mieć dosyć tej sztucznej perfekcji. Jest szansa, że odnajdziemy coś cennego w ciałach i twarzach, które nie są jak spod linijki, tylko właśnie jedyne w swoim rodzaju. ►



eprasa.pl 1a59a471b4


eprasa.pl 1a59a47b4

**Podobnie jak AI działa współczesna chirurgia plastyczna. Udoskonalając nasze twarze, w dużym stopniu je ujednolicamy. Pożądane rysy to przecież małe nosy, drobne podbródki, duże usta. Ale wtedy tracimy coś ważnego – nos po dziadku, uśmiech po mamie czy podbródek po pradziadku.**

A ja myślę, że to się będzie zmieniać. Że będziemy iść w kierunku autentyczności i indywidualności. W końcu jesteśmy czymś więcej niż tylko tym, jak wyglądamy.

**Tak sobie teraz myślę o sesji towarzyszącej naszemu wywiadowi – wyszła trochę jak z Instagrama. Wszystko jest tu sielsko-anielskie... Ale takie też wtedy było. Chcieliśmy, by nasza czytelniczka ujrzała na tych zdjęciach kobietę, która ma fajny czas sam na sam ze sobą na łonie natury. Która wygląda dobrze, bo czuje się dobrze.**

Mimo że ma haluksy! Zobacz, ile razy spotykamy kogoś, kto wydaje nam się piękny tylko dlatego, że tryska dobrą energią. A tryska nią prawdopodobnie dlatego, że dobrze się ze sobą czuje. Mam świadomość, że to, co mówię, brzmi jak banał. Sama, gdybym jako młoda dziewczyna usłyszała od kogoś: „Nie przejmuj się, najważniejsze jest to, co w środku", to bym tego nie kupiła. Natomiast dzisiaj wiem, że nie trzeba być proporcjonalnym, gładkim i wysportowanym, by ludzie chcieli z tobą spędzić czas, zaprzyjaźniać się czy zakochać. Jeśli siebie lubisz, jeśli jesteś z siebie zadowolona, lepiej ci się żyje z innymi.

**Ja z wiekiem nauczyłam się, że najważniejsze jest, jak czuję się z innymi ludźmi i jak inni czują się ze mną.**

To prawda.

**Gdybyśmy na chwilę wróciły do ciebie jako tej 22-latki, która nie była ani pewna siebie, ani tego, co chce robić w życiu – jak ona się zmieniła? Jaka jest dziś w wieku 39 lat?**

Przede wszystkim została matką. Macierzyństwo nadało pewien kierunek mojemu życiu, ale też oswoiło z wieloma rzeczami. Oprócz tego rozwinęłam się zawodowo, nadal się zresztą rozwijam, doceniam to, że miałam do tego warunki, wsparcie od Michała i zaplecze w postaci niani.

Bardzo chciałam wrócić do pracy po urodzeniu dzieci i bardzo chciałam, by to nie było już nic związanego z Teatrem 6. piętro, którym na samym początku zajmowaliśmy się wspólnie z Michałem.

**Ważne dla ciebie było, żeby mieć coś swojego?**

Tak, ale też, żeby po prostu pójść do pracy – potrzebowałam zwyczajnie wyjść z domu i poprzebywać trochę z dorosłymi ludźmi. Ostatecznie udało mi się założyć własną firmę, już po urodzeniu drugiego dziecka – wtedy powstało Francis & Henry z ubraniami ciążowymi i dla kobiet w połogu. Wiedziałam, że jest luka na rynku, wiedziałam, czego mi brakowało, jak sama byłam w ciąży, a że byłam bardzo uparta i bardzo konsekwentna, udało się to rozkręcić. I to do tego stopnia, że dziś, 10 lat później mamy ten sam, uwielbiany przez mamy model koszuli do karmienia. Wiem, że te rzeczy wyglądają niepozornie i basicowo. Niedawno napisała do mnie nasza klientka, że długo nie rozumiała, o co chodzi z tymi ciuchami od Francis & Henry, aż sama zaszła w ciążę i dopiero wtedy odkryła, na czym polega ich wyjątkowość. Nie widzisz tego, dopóki na własnej skórze nie poczujesz, jak to jest nie móc przewrócić się z boku na bok w dziewiątym miesiącu. Albo męczyć się z guzikami czy rzepami przy każdym karmieniu piersią. Chciałam zrobić coś, co sprawi, że kobieta w ciąży lub młoda mama poczuje, że ktoś o niej pomyślał, że poświęcił jej uwagę i stworzył coś, co naprawdę ułatwi jej codzienność.

*Czasami dbaniem o siebie jest robienie dla siebie tego, co akurat wtedy przynosi nam ulgę lub satysfakcję – to może być przeczytanie rozdziału książki zamiast umycia włosów, pójście na terapię zamiast na manikiur, położenie się wcześniej spać zamiast sprzątania kuchni.*

**Twoje marki nazywasz imionami swoich dzieci: Franciszek, Henryk, Felek... Teraz przyszła kolej na Łucję.**

Tak, niedawno powstała moja kolejna marka dla mam – Lucy, pielęgnacyjna, ale z przymrużeniem oka. Wszystkie nazwy i opisy kosmetyków powstały z myślą o kobietach, które mimo że zostały mamami, zachowują swoją tożsamość, poczucie humoru (my nie stajemy się nudne i poprawne tylko dlatego, że urodziłyśmy dziecko). O kobietach, które kochają swoje dzieci, ale czasem tęsknią za dawną sobą.

O tym też jest zresztą nasza kampania, która spotkała się z niesamowitym odbiorem – nie tylko wśród młodych mam. Film reżyserowała Zuza Krajewska. Jest dla mnie bardzo osobisty, bo pokazuje, jakie były moje pierwsze tygodnie z noworodkiem w domu. Mimo że Lucy to marka kosmetyczna, nasz spot nie jest o tym, jak wygląda się po porodzie, tylko o tym, jak się wtedy czujesz, co masz w głowie. Moja siostra napisała tekst, który mówię z offu.

Wzruszam się za każdym razem, kiedy go słyszę, mimo że znam go na pamięć – nawet kiedy puszczamy spot na

**ALEKSANDRA ŻEBROWSKA** twórczyni internetowa, założycielka marek Francis & Henry, Falko oraz Lucy. Studiowała psychologię społeczną. Prywatnie jest najstarszą z ośmiorga rodzeństwa, mamą Franka, Henia, Felka i Łucji oraz żoną Michała Żebrowskiego.

MAKIJAŻ: IZA KLIMEROWSKA/ VISUAL CRAFTERS. FRYZURY ŁUKASZ PYDOR. STYLIZACJA ZOFIA URSZULA KOMASA. ASYSTENCI STYLISTKI MILENA ŁAZARKIEWICZ, SARA STUPIEC, BARTŁOMIEJ BIELAN. PRODUKCJA COLLECTIF.



eprasa.pl 1a59a471b4

spotkaniach biznesowych – staram się więc nie wyjść na wariatkę, która płacze na własnej reklamie. Na szczęście wiele innych kobiet podobnie na niego reaguje. Ale to chyba znaczy, że udało nam się zrobić coś wartościowego. Takie projekty dają ogromną satysfakcję i poczucie, że to, co robimy, ma sens.

**Z tego, co mówisz, wynika, że chyba już nie tęsknisz za sobą sprzed dzieci...**

Z tą tęsknotą to jest tak – ktoś to ładnie ujął – że można za czymś tęsknić, ale jednocześnie wcale nie chcieć tego z powrotem. Na pewno tęsknię za poczuciem beztroski. Kiedyś, jak by mnie ktoś zaprosił na skok ze spadochronem, sprawdziłabym tylko, czy uda mi się urwać wcześniej z pracy, a dzisiaj – milion pytań: co, jeśli...

Poczucie odpowiedzialności potrafi być przytłaczające i często odbiera nam spontaniczność, ale nie zamieniłabym go na beztroskę bez dzieci.

**A jednak przypominasz kobietom, by zadbały o siebie najpierw. Nie na końcu. Na Dzień Kobiet życzyłaś nam dużo kwiatów, ciepłej kawy i wygodnych majtek. Spodobały mi się te życzenia.**

Kobieta zadbana to nie tylko taka, która ma zrobione paznokcie, umyte włosy i pełny makijaż. Dopiero niedawno sama wyszłam z etapu macierzyństwa, w którym absolutnym luksusem był wieczorny prysznic.

Czasami dbanie o siebie to postawienie swoich potrzeb na pierwszym miejscu, robienie dla siebie tego, co akurat wtedy przynosi nam ulgę lub satysfakcję – to może być przeczytanie rozdziału książki zamiast umycia włosów, pójście na terapię zamiast na manikiur, położenie się wcześniej spać zamiast sprzątania kuchni. W tym sensie kobieta zadbana, zadowolona z siebie jest lepszą matką, lepszą partnerką, lepszą przyjaciółką, lepszą siostrą, lepszą szefową...

Niedawno słuchałam podcastu z Ewą Woydyłło, którą uwielbiam – ma niesamowitą zdolność tłumaczenia na prostych przykładach. Mówiła, jak ważne jest dbać o to, żeby być z siebie zadowoloną i dobrze o sobie myśleć.

**Jako mama czwórki dzieci masz pewnie świadomość tego, że to, co o sobie myślisz i co mówisz, ma wpływ nie tylko na twoją własną samoocenę, ale i na kształtowanie się ich samooceny.**

Dzieci są niesamowicie wyczulone na wszystko, co robimy. Słyszą wszystko, co mówimy – szczególnie kiedy mówimy do kogoś innego.

Jakiś czas temu, kiedy w pośpiechu wychodziliśmy rano z domu, wsiadłam do samochodu, zobaczyłam się w lusterku i zupełnie bezrefleksyjnie powiedziałam pod nosem: „Boże, jak ja wyglądam?! Zapomniałam się pomalować". Pięcioletni Felek spojrzał na mnie i spokojnie powiedział: „Moim zdaniem wyglądasz normalnie". ●

ALEKSANDRA MA NA SOBIE BRANSOLETKĘ I KOLCZYKI JAGG JEWELS, TANK TOP FRANCIS & HENRY, KOSZULĘ THE ODDER SIDE, SPÓDNICĘ LE PETIT TROU, BIŻUTERIĘ JAGG JEWELS, KALOSZE WŁASNOŚĆ STYLISTKI, SUKIENKĘ LE PETIT TROU, DŁUGI ŁAŃCUCH VILANA VINTAGE, KRÓTKI ŁAŃCUSZEK I PIERŚCIONKI JAGG JEWELS, SUKIENKĘ CHLOE/VITKAC.COM, SWETER THE ODDER SIDE, JEANSY WARSZAWA VINTAGE, KLIPSY GIVENCHY VINTAGE, VILANA VINTAGE, SUKIENKĘ MACIEJ ZIEŃ, KAMIZELKĘ RĘCZNIE WYKONANĄ W BOŚNI I HERZEGOWINIE, PIERŚCIONKI JAGG JEWELS. NA ZDJĘCIU W SPISIE TREŚCI ALEKSANDRA MA NA SOBIE KOC VINTAGE, KALOSZE WŁASNOŚĆ STYLISTKI.

REKLAMA




eprasa.pl 1a59a471b4



eprasa.pl 1a59a471b4



# TUPET *i* ŻAR

MÓWILI, ŻE MA TWARZ ANIOŁA, ALE MORALNOŚĆ KIEROWCY TIRA. ROZLICZALI Z ROZWODÓW – WŁASNYCH I CUDZYCH, KTÓRYCH BYWAŁA PRZYCZYNĄ. NAJPIERW ZACHWYCALI SIĘ JEJ IDEALNIE KOBIECYM CIAŁEM, A POTEM, GDY PRZYTYŁA, PUBLICZNIE DRWILI Z TYCH SAMYCH KRĄGŁOŚCI. ALE JEJ NIE DAŁO SIĘ ZŁAMAĆ. WCIĄŻ, 15 LAT PO ŚMIERCI, UCHODZI ZA SYMBOL SIŁY I DETERMINACJI W WALCE. ZRESZTĄ NIE TYLKO TEJ TOCZONEJ O SIEBIE, BO **ELIZABETH TAYLOR** PÓŁ SWOJEGO ŻYCIA POŚWIĘCIŁA DZIAŁALNOŚCI AKTYWISTYCZNEJ.

*Tekst* **ANGELIKA KUCIŃSKA**

eprasa.pl 1a59a471b4

Kim Kardashian wyprodukowała o niej serial dokumentalny, z kolei Taylor Swift napisała piosenkę, w której gorzko stwierdza: „Jesteś tak pożądana, jak twój ostatni hit, kochana". Wcale nie dziwi, że akurat te dwie megagwiazdy przeglądają się w życiorysie hollywoodzkiej ikony, tyleż wielbionej, co piętnowanej.

## JAKO PRZETRWANKA

Zagrała w prawie 80 filmach, choć niespecjalnie zależało jej na graniu, a wręcz bywały okresy w jej życiu, gdy publicznie deklarowała, że nie szuka już spełnienia w kinie. Osiem razy brała ślub, w tym dwa razy z tym samym mężczyzną, aktorem Richardem Burtonem, a ich związek do dziś uchodzi za jedną z najbardziej spektakularnych historii miłosnych w dziejach. Kiedy kończyła się emisja pierwszego sezonu „Love Story", amerykańskiego serialu, który ma przypominać celebryckie związki ekscytujące opinię publiczną, w mediach społecznościowych pojawiły się komentarze, że po relacji Johna F. Kennedy'ego Jr. z Carolyn Bessette należy koniecznie zająć się miłością Taylor i Burtona i to właśnie im poświęcić drugi sezon produkcji.

Związki aktorki z mężczyznami były przedmiotem publicznej dyskusji – wybrzmiewały nawet w rolach, które jej proponowano. Media bywały dla niej okrutne, ale Elizabeth Taylor mówiła o sobie, że jest *survivor,* przetrwanką. Upadała, podnosiła się, poprawiała koronę i szła dalej. I tak w kółko. Na poczekaniu tworzyła bon moty, które oddawały esencję jej życiowej strategii. „Zrób sobie drinka, pomaluj usta i weź się w garść" – to pewnie jeden z najczęściej wskrzeszanych cytatów, przypisywanych Taylor. Żartowała, że nic nie przykrywa nieprzyjemnego odoru skandalu tak, jak rozkosznie przyjemny zapach sukcesu. Przyznawała bez pardonu, że w życiu prowadzą ją silne impulsy, nad którymi nie panuje – i to w czasach, w których kobiety nie miały prawa do posiadania impulsów, potrzeb, apetytów. Mówiła, że lubi przygody. Och, jak ona kochała przygody! Zresztą z wzajemnością. „Nie popieram wszystkiego, co zrobiłam i wszystkiego, czym byłam. Ale taka właśnie jestem. Bóg jeden wie, że taka po prostu jestem" – mówiła niedługo po 50. urodzinach.

## JAKO AKTORKA

W 1960 roku amerykańska prasa sensacyjnie donosiła, że jako pierwsza w historii Hollywood wynegocjowała niebotyczne honorarium za rolę. Za udział w filmie „Kleopatra" zgarnęła okrągły milion dolarów i wreszcie wyswobodziła się z krzywdzącej umowy ze studiem MGM, dla którego pracowała od dziecka i które mocno ograniczało jej autonomię, wymuszając udział w produkcjach, na które nie miała ochoty albo które wręcz żerowały na prywatności. Ostatnim z filmów zrealizowanych dla MGM było niesławne „Batterfield 8". Taylor nie chciała tej roli, ale przystała na żądania studia tylko po to, żeby wypełnić ostatnie zobowiązania określone kontraktem podpisanym 18 lat wcześniej. Zagrała nowojorską modelkę, która ochoczo używa nocnego życia, aż dostaje jej się za bezrefleksyjny hedonizm, gdy zakochuje się w żonatym facecie. Brzmi znajomo? Elizabeth Taylor została zmuszona, by zagrać w filmie nakręconym ku przestrodze dziewczyn takich jak ona: zbyt swobodnych jak na standardy pruderyjnego amerykańskiego społeczeństwa, więc zasługujących na karę za to, że rozbijają cudze związki. Dostała za tę rolę swojego pierwszego Oscara. W kuluarach złośliwie komentowano, że Amerykańska Akademia Filmowa rozdaje statuetki za rynsztokowe melodramaty wyłącznie z litości, więc dali Taylor, bo ta chwilę wcześniej prawie umarła, gdy dopadło ją wyjątkowo agresywne zapalenie płuc. Zresztą widać, jak słabego jest zdrowia, gdy odbiera nagrodę. Ta pyskata, zazwyczaj pełna życia dziewczyna, ledwie łapie oddech. Mówi: „Nie wiem, jak wyrazić wdzięczność, powiem tylko: dziękuję" i schodzi ze sceny.

Kolejnego Oscara dostanie sześć lat później, tym razem za znakomity film „Kto się boi Virginii Woolf?" w reżyserii Mike'a Nicholsa. To kino kameralne, ale niezwykle intensywne. Małżeństwo (Taylor i Burton) wraca do domu z imprezy, oboje są pijani, dyskutują zawzięcie o filmie, który ona uparcie cytuje, a on nie jest w stanie go sobie przypomnieć. On jest profesorem literatury na lokalnym uniwersytecie, ona – córką rektora, co znacząco wpływa na rozkład władzy w związku. Gdy dołącza do nich druga para – młodsze małżeństwo, nowo zatrudniony na uczelni biolog i jego żona – rozkręca się duszny dramat, prowadzony z impetem przez Taylor. Być może z perspektywy dzisiejszych standardów aktorka gra z nadmiarową emfazą, ale to rola, która mimo swojej teatralności (film był zresztą adaptacją sztuki teatralnej) niezmiennie porusza. Jej Martha jest kobietą na skraju. Raz się mizdrzy, innym razem wrzeszczy. Jest zmysłowa i wredna jednocześnie. Ciepła i okrutna. Rozpaczliwie głodna atencji i dystansująco wyniosła. Krytyka filmowa zachwycała się kreacją Taylor. James Powers z redakcji „The Hollywood Reporter" twierdził w swojej recenzji, że wzbiła się na szczyt własnych możliwości. „Uroda i bujne życie prywatne wielokrotnie przesłaniały fakt, że potrafi ona – gdy tylko zechce – stać się aktorką o niezwykłej sile wyrazu".

Drugiego Oscara nie odebrała. Zostali wówczas z Burtonem w domu, przekonani, że on – również nominowany za udział w tym samym filmie – nie wygra. Smutne o tyle, że Taylor była rzadko doceniana za swoje role, a wręcz w powszechnej opinii uchodziła za aktorkę o umiarkowanych zdolnościach. Wytykano jej, że nie ma warsztatu, więc wypada na ekranie przyzwoicie tylko wtedy, gdy postać ma wiele z niej samej. Jej ekspansywną kobiecość, tupet, żar.

Tak naprawdę to jej matka marzyła o karierze wielkiej gwiazdy filmowej, a gdy po ślubie uległa żądaniom męża i zrezygnowała z pracy zawodowej, zaczęła realizować własne ambicje przez córkę, którą niemal podstępem wystawiła na pożarcie biznesmenom z Hollywood. Serial dokumentalny „Elizabeth Taylor. Zbuntowana gwiazda" (ten wyprodukowany przez Kardashian) przypomina, że to matka zaaranżowała spotkanie z narzeczoną dyrektora jednego z największych wówczas studiów filmowych. Mała Elizabeth, wystrojona, niby przypadkiem wychodzi do



eprasa.pl 1a59a471b4



*To była miłość jak z filmów. Magnetyczna, gdy chodziło o namiętność, która pozbawia rozumu. I toksyczna, wręcz podręcznikowo destrukcyjna, gdy między kochankami wrzało. A wrzało regularnie. Taylor i Burton żyli po królewsku. Gdy dowiedziała się o jego śmierci, zemdlała.*

ogrodu, w którym odbywa się spotkanie, i od razu wzbudza zainteresowanie – fiołkowe oczy i czarne loki kupują jej zaproszenia na castingi. Kiedy była już starsza, potrafiła przyznać, że właśnie wystąpiła w „strasznej kupie", a gdy oglądała „Kleopatrę", wystawną i ostentacyjną, „chciało jej się rzygać". „Prawda jest taka, że nigdy nie byłam specjalnie ambitna. Nie zabiegałam o role. Najpewniej ze zwykłego lenistwa" – mówiła w wywiadzie dla amerykańskiego „Vogue'a" w 1987 roku.

## JAKO ŻONA

Miała 15 lat, gdy powiedziała szefowi MGM, że „może się gonić", po tym, jak naskoczył na jej matkę. Nie przebierała w słowach, ale przebierała w mężczyznach? „Nigdy nie spałam z facetem, który nie był moim mężem. Ile kobiet może coś takiego powiedzieć?" – żartowała w jednym z wywiadów.

Richarda Burtona poznała na planie wspomnianej „Kleopatry". On, co prawda, miał wypatrzyć ją już kilka lat wcześniej, na jednym z wielu hollywoodzkich przyjęć, ale zaiskrzyło dopiero podczas wspólnych zdjęć. Podobno gdy kręcono sceny pocałunków Kleopatry i Marka Antoniusza, Taylor i Burton kontynuowali flirt jeszcze po zakończeniu ujęcia. Oboje byli wtedy w związkach, więc gdy paparazzi przyłapali ich na jachcie u wybrzeży Włoch, gdzie kręcono film, Watykan wydał oświadczenie, w którym oficjalnie potępiono cudzołożników. Producenci „Kleopatry" zagrozili, że będą domagać się odszkodowania, przerażeni, że kontrowersje wokół romansu mogą odbić się na finansowym powodzeniu filmu. Tymczasem romans tak rozpalił masową wyobraźnię, że poniósł całą promocję tytułu. I kilkunastu kolejnych, w których razem zagrali, bo i studia filmowe, i widownia domagały się ich w duecie, a nie osobno.

To była miłość jak z filmów. Magnetyczna, gdy chodziło o namiętność, która pozbawia rozumu. I toksyczna, wręcz podręcznikowo destrukcyjna, gdy między kochankami wrzało. A wrzało regularnie. Taylor i Burton żyli po królewsku. Rozbijali się po świecie prywatnym odrzutowcem, krążyli między swoimi luksusowymi posiadłościami w Kalifornii, Meksyku i Szwajcarii, a on kupował jej diamenty, w tym ten słynny od Cartiera, okazały, w kształcie gruszki, za milion dolarów. Taylor komentowała z zalotnym uśmiechem, że „duże dziewczyny lubią duże błyskotki". Dworskie maniery ulatniały się z nich, gdy przechodzili do ataku. On szydził z jej obfitych piersi i wyrzucał bezguście. Ona, dziewczyna z całkiem zamożnego domu, córka sprzedawcy dzieł sztuki, wytykała mu – osieroconemu przez matkę chłopakowi z biednej, robotniczej rodziny – marne pochodzenie. Rozwiedli się, po raz pierwszy, w 1974 roku, po 10 latach małżeństwa. Wzięli drugi ślub rok później. A rok później – drugi, już ostatni rozwód. „Jeszcze jako mała dziewczynka wierzyłam, że nasz los jest z góry przesądzony. Richard ►



eprasa.pl 1a59a471b4

był moim przeznaczeniem" – powiedziała kiedyś. Po rozstaniu ona jeszcze dwa razy wyszła za mąż, on dwukrotnie się ożenił, ale Taylor powtarzała, że to Burton pozostał na zawsze jedyną wielką miłością w jej życiu. Gdy dowiedziała się o jego śmierci, zemdlała. A jakiś czas później, w cytowanym już wywiadzie dla „Vogue'a", wyznała: „Całymi latami zastanawiałam się, dlaczego nie było mnie wtedy z nim [Mikiem Toddem, producentem filmowym – przyp. red.]w samolocie. Miałam przecież lecieć. Aż wszystko stało się jasne. Gdybym wtedy wsiadła do samolotu, nie poznałabym Richarda".

Taylor nawiązuje tu do pechowego lotu, w którym zginął jeden z jej wcześniejszych mężów. Gdy się poznali, ona miała 24 lata, on – 50. By go poślubić, oddała wszystkie oszczędności, żeby jak najszybciej sfinalizować rozwód z brytyjskim aktorem Michaelem Wildingiem. Mike Todd to jeden z niewielu mężczyzn w jej życiu, obok Burtona, których do końca wspominała z miłością i oddaniem, bez resentymentu. Pierwszy mąż, dziedzic fortuny Nicky Hilton, za którego wyszła wiosną 1950 roku (miała 18 lat), okazał się agresywnym alkoholikiem. Bił ją już podczas podróży poślubnej. „W latach 50. wiele kobiet trwało w takich związkach ze wstydu i zażenowania. Ona nie zamierzała tego znosić. Odeszła" – opowiada Kim Kardashian we wspomnianym dokumencie. Jeden z kolejnych mężów, republikański senator John Warren, próbował przebrać ją za potulną żonę Waszyngtonu, ale ona miała własne poglądy, zupełnie inne od przekonań męża, i nie znosiła, gdy ją kneblowano.

Aktorka rozwodziła się w czasach, kiedy od kobiet oczekiwano, że będą trwały przy mężach – mimo przemocy, zdrad, nałogów. Ale jej liczne związki, które często zaczynały się, gdy amant był wciąż z inną, czytano jako dowód niekontrolowanego libido. Zrobiono z niej demoniczną seryjną uwodzicielkę, która rozbija małżeństwa i niszczy rodzinne szczęście. W nagonce na Taylor odbijały się mizoginiczne przekonania o przebiegłych kobietach fatalnych i biednych mężczyznach, niezdolnych kontrolować własne popędy. Tymczasem ona rozbiła tylko te związki, które pozwolono jej rozbić.

### JAKO CELEBRYTKA

Aktor John Belushi, ucharakteryzowany na otyłą Elizabeth Taylor, w skeczu dla „Saturday Night Live" krztusił się kurczakiem, gdy rzucał: „Postanowiłam zostać NAJWIĘKSZĄ gwiazdą Hollywood". Komiczka Joan Rivers w swoich występach żartowała, że „Elizabeth Taylor jest tak gruba, bo nawet aspirynę smaruje majonezem". Dziś fatfobiczna kpina, całkiem słusznie, by nie przeszła, ale w latach 80. wszystkie chwyty, zwłaszcza w komedii, były dozwolone. Aktorka, która wyraźnie przybrała na wadze, stała się więc przedmiotem niestosownych dowcipów, które odwracały uwagę od prawdziwego dramatu. Taylor została sławna, mając 12 lat. Hollywood zabrało jej dzieciństwo, media pozbawiły ją prawa do prywatności. Na początku lat 80. pogrążona w depresji, popijała leki przeciwbólowe alkoholem, a w kompulsywnym objadaniu się szukała remedium dla dojmującego poczucia pustki, które od czasu rozstania z Burtonem tylko się pogłębiało, ale jego źródeł pewnie trzeba szukać także w innych miejscach.

Na przykład w fakcie, że od najmłodszych lat redukowano ją do obiektu seksualnego. Była albo kokietującym podlotkiem, albo – trochę później – wampiryczną kochanką. Na planach często oczekiwano, że będzie zachowywać się dorośle. Dziewczynka miała udawać młodą kobietę świadomą swojego erotycznego potencjału. „Wpędzono mnie w kobiecość – mówiła. – Co poskutkowało długimi okresami cierpienia i górą wątpliwości".

W grudniu 1983 roku najbliższa rodzina Elizabeth Taylor przeprowadziła interwencję. Aktorka była już wtedy ewidentnie uzależniona od farmaceutyków, które przepisywano jej na chroniczny ból pleców. Coraz więcej piła. „Rodzinna interwencja mną wstrząsnęła. Aż zaniemówiłam – cytuje wspomnienia aktorki serial dokumentalny. – Kierowali się szczerą miłością. Pewnie przeżywali katusze. Dostałam policzek od rzeczywistości. Pomyślałam: mój Boże, uważałam się za dobrą matkę. Jak mogłam to zrobić najkochańszym osobom na świecie?" Rodzina poinformowała Taylor, że pod domem czeka samochód, który odwiezie ją do kliniki odwykowej Betty Ford Center. Gwiazda zgodziła się na odwyk, ale pojechała dopiero następnego dnia, przygotowana. „Nie wiedzieli, co ze mną zrobić, bo nigdy wcześniej nie leczyli gwiazdy. Postanowili mnie traktować jak innych. Wcześniej nie przechodziłam terapii. Jak przy obieraniu cebuli, odsłaniałam kolejne warstwy. Pierwszy raz poczułam, że nikt mnie nie wykorzystuje i że jestem akceptowana jako ja. Musiałam spojrzeć na to, kim naprawdę jestem" – słyszymy w dokumencie.

Pobyt w centrum leczenia uzależnień okazała się punktem zwrotnym w życiu Elizabeth Taylor nie tylko dlatego, że pomógł aktorce wyzwolić się z nałogu i stanąć na nogi. Wtedy też kompletnie zmieniła się relacja gwiazdy z mediami. Po powrocie do domu zaczęła udzielać wywiadów. Programy telewizyjne, gazety, stacje radiowe – była wszędzie, gdzie chcieli słuchać o jej drodze do życia w trzeźwości. Redakcji „The New York Times" udostępniła dziennik, który prowadziła w klinice. Fragmenty ukazały się na łamach gazety. Na przykład ten: „Czuję się okropnie. Dręczy mnie syndrom odstawienia. Serce wali jak szalone. Niemal widzę moją krew – płynie szybko jak czerwona woda ►

*Od najmłodszych lat redukowano ją do obiektu seksualnego. Była kokietującym podlotkiem, albo – trochę później – wampiryczną kochanką. Na planach często oczekiwano, że będzie zachowywać się dorośle. „Wpędzono mnie w kobiecość – mówiła. – Co poskutkowało długimi okresami cierpienia i górą wątpliwości".*



eprasa.pl 1a59a471b4



eprasa.pl 1a59a471b4



po głazach w mojej obolałej szyi i ramionach, a potem przez uszy prosto do pulsującej głowy. Powieki mi drgają. O Boże, jestem tak bardzo, bardzo zmęczona". Wnuczka aktorki, Naomi Wilding, cytowana w „Elizabeth Taylor. Zbuntowana gwiazda", mówi, że gdyby tego nie upubliczniła, prawdopodobnie i tak by się wydało. „Nagle coś się zmieniło. Okazało się, że lepiej mówić otwarcie i kontrolować narrację" – zauważa.

Elizabeth Taylor była jedną z pierwszych sławnych osób, która powiedziała otwarcie o uzależnieniu i potrzebie specjalistycznej pomocy w walce z chorobą. Jasne, częściowo zagrała taktycznie, bo wyprzedziła nieuchronne plotki o odwyku, a wiedziała, że prędzej czy później będzie musiała zmierzyć się z nagłówkami o pijaczce i lekomance. Ale poczuła też autentyczną misję budowania świadomości wokół uzależnień.

## JAKO AKTYWISTKA

Z jeszcze większym zapałem zmieniała świat, gdy jej przyjaciele z Hollywood – z aktorem Rockiem Hudsonem na czele – zaczęli chorować i umierać na niediagnozowaną wcześniej chorobę. Statystyki pokazywały, że AIDS dotyka najczęściej homoseksualnych mężczyzn, więc konserwatywny rząd Ronalda Reagana z premedytacją ignorował problem, skąpiąc pieniędzy na badania nad specyfiką wirusa, na profilaktykę, edukację i leczenie. Dopiero presja społeczna wymusiła systemową interwencję wobec epidemii, która z brutalną siłą uderzyła w środowiska artystyczne. Elizabeth Taylor była jedną z niewielu gwiazd – obok Madonny pewnie jedyną – tak zaangażowanych w walkę na rzecz osób zarażonych HIV i chorujących na AIDS. „Tak zwani przyjaciele znajdowali różne wymówki" – mówiła w wywiadzie dla „Vogue'a" w 1987 roku. Mniej więcej w tym czasie administracja Reagana zaczęła reagować. „Wszyscy wtedy się bali, byli przeczuleni. Wkurzało mnie, że milczą. Ale to nie tylko Hollywood. Cały świat wciąż wybiera kłamstwa na temat AIDS. Powinnaś zobaczyć miny senatorów, kiedy mówię im, że HIV można się zarazić podczas stosunku waginalnego. Niestety, AIDS staje się kwestią polityczną, co mnie martwi, ale będę musiała podążać tam, dokąd zaprowadzi mnie walka. Do tej pory brałam udział w akcjach charytatywnych anonimowo, ale w przypadku AIDS moja sława może uczynić trochę dobra".

Hudson, z którym przyjaźniła się prawie 30 lat, od kiedy zagrali razem w filmie „Olbrzym" z 1956 roku, zmarł w 1985 roku, a Taylor dotknęło, że nawet ona, tak bliska mu osoba, nie wiedziała, w jak złym jest stanie. Zrozumiała, że stygmatyzacja AIDS skazuje chorych na samotne umieranie. Jeszcze w tym samym roku zorganizowała zbiórkę pieniędzy na leczenie, finansowała działania fundacji zajmującej się badaniami nad HIV, regularnie jeździła do Waszyngtonu na spotkania z politykami, bywała w szpitalach i fotografowała się z chorymi, żeby pokazać, że HIV nie przenosi się wcale przez dotyk. Wspierała synową, gdy okazało się, że i ona ma wirusa – i to pomimo faktu, że wirus był dowodem na małżeńską niewierność. Pierwszy raz nikt nie mówił o tym, jak Elizabeth Taylor wygląda, ani o tym, z kim sypia.

Znalazła spełnienie w działalności aktywistycznej, ale i – jak zaznaczała w cytowanej rozmowie z 1987 roku – szczęście w życiu singielki. „Zawsze potrzebowałam mężczyzny u boku, a teraz cieszy mnie czas spędzany w pojedynkę. Momenty ciszy, chwile introspekcji. Uczę się, jak pozostać otwartą i przyjmować to, co do mnie przychodzi. Czuję wewnętrzny spokój. Jestem naprawdę szczęśliwa. Może zaczynam dorastać..." Kilka lat później znów wyszła za mąż, już po raz ostatni. Tym razem poślubiła budowlańca, którego poznała w klinice odwykowej, a ceremonia odbyła się na niesławnym dziś ranczu Michaela Jacksona. Taylor w związku z Larrym Fortenskym upatrywała szansy na dobre, proste życie, ale media nie dawały jej spokoju, komentując fakt, że aktorka przywyczajona do luksusów i hollywoodzkich bankietów wyszła za pracownika fizycznego bez obycia w wielkim świecie. Rozwiedli się w połowie lat 90. Aktorce zdarzało się wówczas jeszcze grywać. Częściej jednak wybierała scenę niż plan zdjęciowy, choć pojawiła się w kilku produkcjach telewizyjnych.

*Była jedną z pierwszych sławnych osób, która powiedziała otwarcie o uzależnieniu i potrzebie specjalistycznej pomocy w walce z chorobą. Jasne, częściowo zagrała taktycznie, bo wyprzedziła nieuchronne plotki o odwyku, ale poczuła też autentyczną misję budowania świadomości wokół uzależnień.*

W 2001 roku ogłosiła, że przechodzi na emeryturę. Koniec aktorstwa, od tej pory będzie zajmować wyłącznie filantropią. Dużo chorowała. Przeszła kolejne zapalenia płuc, operację niezłośliwego guza mózgu, skuteczne leczenie raka skóry. Nasilały się bóle pleców, które powracały od czasu wypadku na planie „Wielkiej nagrody", filmu, który zrobił z nastoletniej Taylor gwiazdę. Zdiagnozowano u niej również przewlekłą niewydolność serca. W 2007 roku wyszła na scenę po raz ostatni. Zagrała w sztuce „Love Letters", wystawionej w ramach charytatywnej zbiórki funduszy na leczenie HIV/AIDS.

Zmarła cztery lata później, 23 marca 2011 roku. Poprosiła, żeby pogrzeb rozpoczął się 15 minut po czasie, bo sama zawsze spóźniała się kwadrans. ●

**ELIZABETH TAYLOR** przyszła na świat 27 lutego 1932 r. w Londynie. Miała czworo dzieci oraz dziesiątkę wnuków. Była właścicielką jednej z najbardziej spektakularnych kolekcji biżuterii, w tym diamentu Taylor-Burton i perły La Peregrina. Wraz z mistrzami perfumiarstwa stworzyła własną markę perfum. Są w niej trzy zapachy: Passion, White Diamonds i Black Pearls.

ZDJĘCIE Z PRAWEJ: KADR Z FILMU „ŚRODA, POPIELCOWA", REŻ. LARRY PEERCE (1973). ZDJĘCIE NA ŁÓŻKU: KADR Z FILMU „KOTKA NA GORĄCYM, BLASZANYM DACHU", REŻ. RICHARD BROOKS (1958). ZDJĘCIA: PARAMOUNT PICTURES/SAGGITARIUS PRODUCTION/GETTY IMAGES, SSPL/UIG/BRIDGEMAN IMAGES/PHOTOPOWER, HULTON ARCHIVE/GETTY IMAGES, METRO-GOLDWIN-MAYER PICTURES, DILTZ/BRIDGEMAN IMAGES/PHOTOPOWER, CBS/GETTY IMAGES.



eprasa.pl 1a59a471b4

# „Narysuj mnie jak jedną ze swoich francuskich dziewczyn”

KOCHAMY PORTRETY. NAJBARDZIEJ ZNANE DZIEŁA SZTUKI TO PORTRETY.



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

Mona Lisa” Leonarda, „Złota Adela” Klimta, „Dziewczyna z perłą” Vermeera, „Matka” Whistlera, „Madame X” Sargenta... W dzisiejszym szalonym świecie jesteśmy przyzwyczajeni do wizerunku swojego i swoich znajomych. Obfotografowane twarze migają wszędzie – w social mediach, galeriach w naszym telefonie, w telewizji, gazetach. Buzie celebrytów, modelek, modeli rozsiane są po miastach: na plakatach, billboardach. Gdziekolwiek się obrócisz – twarz. Przed wynalezieniem aparatu i upowszechnieniem fotografii wizerunki, szczególnie te własne, były dużo rzadsze. Przez tysiąclecia mogli sobie pozwolić na nie nieliczni...

Jest w utrwalaniu swojego oblicza coś horacjańskiego. Głęboko w nas tkwi przekonanie, że da się utrwalić naszą ulotność. Ale tym, co mnie fascynuje, jest przede wszystkim utożsamianie osoby i jej wizerunku. O zdjęciu mówimy: „O, to ty!”, „Tu jesteś”. Dawniej mówiono „zdjęty z kogoś obraz” albo „jak żywa”! Zamawiano twarze ukochanych, rodziców, dzieci. Czasami w formie miniatur, traktowanych niemal jak relikwie. Z drugiej strony niszczono wizerunki osób znienawidzonych: zamalowywano, wydrapywano, a nawet wieszano je na szubienicach (choćby w czasie rewolucji francuskiej). Wierzono, że unicestwiając czyjś obraz, wpływa się na tę osobę, ale też na pamięć o niej. Jeśli nie ma po tobie pamiątki, to jakby cię nie było.

Portrety powstawały już w sztuce starożytnej. Mimo że większość cywilizacji stosowała jakiś kanon przedstawiania postaci, odnajdujemy też wizerunki, które zyskiwały konkretne cechy. Jednymi z najbardziej znanych portretów starożytnych są portrety fajumskie upamiętniające zmarłych. Portrety były też ważnym elementem propagandowym, szczególnie istotnym w okresie Cesarstwa Rzymskiego. Portret cesarza, na przykład w sądzie, podkreślał jego symboliczną obecność i rację wyroku.

Bardzo interesującym wątkiem, jeśli chodzi o portrety, są te wykonywane przez malarki. Kobiety ograniczane przez prawo obyczajowe często nie mogły parać się ważnymi tematami „wielkiej sztuki”, ale portret był jak najbardziej dostępny. Kulturowo przywykliśmy do bardzo genderowego podziału – mężczyźni patrzą, a kobiety są oglądane. W takim zdaniu udaje się zamknąć dużą część sztuki wizualnej kultury zachodniej. A jednak w dobie renesansu czynnie działały artystki otrzymujące niemało zleceń nie tylko od dam, ale też od mężczyzn. Choć może się nam wydawać, że przed XX wiekiem mało kto świadomie rozpracowywał seksizm, w XVI wieku doskonale zdawano sobie sprawę z tego, że kobieta malująca mężczyznę jest swojego rodzaju transgresją, i szeroko komentowano takie sytuacje w źródłach literackich. O czym pisze badaczka sztuki kobiet Frances Borzello w świetnej książce „Własny świat. Artystki wobec przeciwności”. Mężczyzna podczas pozowania nie tylko poddawał się kobiecemu spojrzeniu, ale także zmuszony był do bezruchu. To było wręcz wywrotowe! Filip II Habsburg pozował zatrudnionej na dworze jego żony Sofonisbie Anguissoli. Zresztą nie on jeden. Od początku swojej kariery malarka zbierała masę zleceń od arystokratów.

Tworzenie sztuki kojarzy nam się z zajęciem samotnym, dziełem wielkiego mistrza, powstającym w chwili natchnienia. To nieprawda. Dzieła powstawały w warsztatach, pracowniach, w otoczeniu uczniów i pomocników. A portrety – cóż,



eprasa.pl 1a59a471b4



„Portret Bianki degli Utili Maselli i jej dzieci" namalowany przez włoską malarkę Lavinię Fontanę około 1604–1605 roku. Dzieło przedstawia arystokratkę Biankę degli Utili oraz szóstkę z jej licznego potomstwa.

były już szczególne, bo stanowiły wręcz okazję społeczną. Wiemy, że zamawiano portrety u konkretnych ludzi nie tylko dlatego, że ceniono sztukę tych osób, ale dlatego, że chciano z tym konkretnym malarzem lub malarką przebywać. Na przykład damy z Bolonii marzyły, by namalowała je Lavinia Fontana – nie tylko dlatego, że mistrzowsko oddawała stroje i biżuterię (to były ważne elementy mające podkreślić status), ale dlatego, że była to okazja do poznania i zobaczenia, jak ona pracuje! Samo doświadczenie pozowania było i jest interesującą częścią procesu, ściśle zależącą od temperamentu i stylu pracy osoby malującej. Spójrzcie na ten niesamowity portret Bianki degli Utili Maselli z pięcioma synami i córką. Cała rodzinka ubrana jest w olśniewające, zdobne stroje – koronki i jedwab. Mają na sobie biżuterię: diamenty i perły, każde dziecko trzyma jakiś drogocenny przedmiot: paterę z owocami, pióro i kałamarz albo zwierzę: szczeniaka, egotyczną papugę. Stroje i trzymane drobiazgi mają podkreślić status rodziny, ale mają też znaczenie symboliczne – ilustrują cnoty potomków: słodycz, wierność, talenty pisarskie. Liczba dzieci podkreśla z kolei cnotę matki – jako arystokratka w nowożytnej Europie miała ważne zadanie: przedłużyć ród swojego męża.

Portret miał być nie tylko podobizną, artyści i artystki przez wieki próbowali oddać charakter osoby przedstawionej. To nie miał być jedynie zapis fizjonomii, dowód na piękno i bogactwo. Portretowanie było wręcz praktyką magiczną. Zapisem duszy. Miało pokazać nienamacalną prawdę o człowieku. To „coś" w Biance – poza bogactwem (mam tu na myśli i jej outfit, i liczbę dzieci) widzimy, że jest zmęczona, ale i dumna. Wiemy, że zmarła wieku 37 lat... Miała za sobą kilkanaście porodów. Była męczennicą epoki do szpiku patriarchalnej. Urzeka mnie gest, w którym otacza córkę ramieniem, jakby próbowała ją ochronić... Być może przed podobnym losem. ●

*To nie miał być tylko zapis fizjonomii, dowód na piękno i bogactwo. Portretowanie było wręcz praktyką magiczną. Zapisem duszy.*

ZDJĘCIA: BE&W, KRZYSZTOF OPALIŃSKI



eprasa.pl 1a59a471b4



*Są miejsca, które zachwycają zabytkami, i takie, które na długo pozostają w pamięci dzięki atmosferze.*

# **LogosTour** – od 45 lat DZIELIMY SIĘ URODĄ ŚWIATA

W CZERWCU 2026 ROKU BIURO TURYSTYKI ZNP LOGOSTOUR OBCHODZI 45-LECIE DZIAŁALNOŚCI. O HISTORII FIRMY, ZMIANACH NA RYNKU TURYSTYCZNYM ORAZ O TYM, DLACZEGO PODRÓŻE WCIĄŻ POZOSTAJĄ NAJLEPSZĄ INWESTYCJĄ W SIEBIE, ROZMAWIAMY Z **TERESĄ GÓRECKĄ,** PREZES ZARZĄDU BIURA TURYSTYKI ZNP LOGOSTOUR.

**TERESA GÓRECKA**
Prezes Biura Turystyki ZNP LogosTour od 2004 roku, związana z firmą od 38 lat. Ekspertka w branży turystycznej, łączy zawodowe doświadczenie z pasją do podróżowania. Odwiedziła 70 krajów, wprowadzając egzotyczne kierunki na polski rynek i inspirując Polaków do odkrywania świata. W latach 2014–2016 pełniła funkcję wiceprezesa Polskiej Izby Turystyki, a także była członkinią Business Centre Club. Jej wizjonerskie podejście i wieloletnia praca uczyniły ją jedną z najbardziej wpływowych postaci polskiej turystyki.



**Minęło 45 lat od powstania LogosTour. Co dziś najbardziej napawa Panią dumą?**

Przede wszystkim to, że LogosTour jest organizatorem podróży kulturowo-poznawczych na wszystkie kontynenty. Dużą wartością są zarówno nasi klienci, którzy od lat podróżują z nami po świecie, jak i pracownicy oraz piloci, którzy współtworzą markę LogosTour. Przez 45 lat zaufały nam dwa miliony podróżnych. To ogromny kapitał i jednocześnie wielka odpowiedzialność.

Jestem również dumna z tego, że mimo zmieniających się w świecie realiów gospodarczych, politycznych i społecznych udało nam się zachować tożsamość firmy. Od początku stawialiśmy na poznawanie świata przez kulturę, historię i spotkania z ludźmi. Ta idea pozostaje aktualna do dziś.

**Jak wyglądały początki firmy?**

Historia firmy rozpoczęła się, gdy grupa pracowników nauki i oświaty założyła 12 czerwca 1981 roku biuro turystyczne. Były to oczywiście zupełnie inne

eprasa.pl 1a59a471b4



*Ukryte wśród andyjskich szczytów Machu Picchu to jeden z symboli Ameryki Południowej.*



*Spotkanie z dziką przyrodą na safari w Afryce.*



*Podróż potrafi zachwycać nie tylko widokami, ale także atmosferą czy smakiem.*

czasy, inne realia niż obecnie. Podróżowanie za granicę nie było tak łatwo dostępne jak teraz, a oferta wyjazdów była mocno ograniczona. Choć początkowo oferta zwiedzania była skierowana do środowiska nauczycielskiego, LogosTour już w pierwszym roku działalności zorganizował dla kilkuset osób wyjazdy za granicę w ramach wymiany bezdewizowej. Egipt, Izrael, Indie i Chiny to były miejsca, do których zabraliśmy turystów jako jedno z pierwszych biur podróży. Kolejne lata działalności to stopniowy rozwój, który znacznie przyspieszył od 2005 roku. To był tylko początek drogi, która trwa do dziś.

**W ciągu tych 45 lat polska turystyka przeszła prawdziwą rewolucję. Jakie zmiany uważa Pani za najważniejsze?**

Największą zmianą jest dostępność podróży. Kiedy zaczynaliśmy działalność, zagraniczne wyjazdy były dla wielu osób marzeniem. Dziś świat jest otwarty niemal na wyciągnięcie ręki. Zmienił się również sam turysta. Współczesny podróżnik jest bardziej świadomy, wymagający i ciekawy świata. Nie szuka już tylko atrakcji turystycznych, ale autentycznych doznań, lokalnej kultury i głębszego poznania odwiedzanych miejsc.

To właśnie dlatego od wielu lat rozwijamy autorskie programy kulturowo-poznawcze oraz ofertę „Podróży dla Koneserów", odpowiadającą na potrzeby osób oczekujących od podróżowania czegoś więcej.

**Co wyróżnia LogosTour na tle innych organizatorów?**

Przede wszystkim doświadczenie i specjalizacja. Od początku koncentrujemy się na autorskich programach, które skierowane są przede wszystkim na poznawanie kultury, tradycji i historii odwiedzanych krajów, które pozwalają odkryć i „posmakować" świat. Dużą wagę przywiązujemy także do jakości i bezpieczeństwa, co w dzisiejszym, dynamicznie zmieniającym się świecie jest bardzo istotne. Dlatego tez uważam, że podróżowanie z LogosTour to gwarancja wysokiej jakości usług i zadowolenia klientów, którzy mogą realizować swoje podróżnicze marzenia, wybierając z bogatego wachlarza różnorodnych kulturowo-poznawczych podróży na 7 kontynentów.

**W ostatnich latach coraz częściej mówi się o turystyce premium i podróżach szytych na miarę. Czy to kierunek rozwoju rynku?**

Zdecydowanie tak. Coraz więcej osób chce podróżować wolniej, bardziej świadomie i komfortowo. Liczy się nie tylko cel podróży, ale także sposób jej przeżywania. Widzimy duże zainteresowanie kameralnymi grupami, wyjazdami tematycznymi, podróżami kulinarnymi czy wyprawami do miejsc mniej oczywistych. Turyści poszukują jakości, autentyczności i unikalnych doświadczeń. Dlatego rozwijamy ofertę skierowaną do osób, które chcą odkrywać świat w sposób bardziej pogłębiony i indywidualny.

**Czy po tylu latach działalności są jeszcze miejsca, które potrafią Panią zaskoczyć?**

Oczywiście. W podróżach najpiękniejsze jest to, że zawsze można odkryć coś nowego. Niekoniecznie musi to być odległy zakątek świata. Zawsze inspirujące są spotkania z ludźmi, ich historie i codzienne życie. Podróże uczą otwartości i szacunku dla różnorodności. Dzięki nim lepiej rozumiemy świat i samych siebie.

**Oczywiście LogosTour to przede wszystkim podróże na 7 kontynentów, ale należy także wspomnieć o hotelach Logos.**

Hotele Logos w Krakowie i Zakopanem przeszły niedawno kompleksową modernizację, a wszystkie pokoje zyskały nowy wystrój i standard odpowiadający oczekiwaniom współczesnych podróżnych. Szczególnie dumni jesteśmy z restauracji w Zakopanem, którą wielu gości zalicza do najsmaczniejszych adresów na kulinarnej mapie miasta. To miejsca stworzone z myślą o tych, którzy chcą połączyć komfortowy wypoczynek z odkrywaniem lokalnych atrakcji i dobrą kuchnią.

**Jakie znaczenie ma jubileusz 45-lecia dla firmy?**

To moment refleksji i podziękowania wszystkim, którzy byli częścią tej historii. Klientom, partnerom biznesowym, pracownikom i pilotom wycieczek. Jubileusz to również okazja do spojrzenia w przyszłość. Chcemy nadal zaskakiwać nową ofertą, odpowiadać na zmieniające się potrzeby podróżnych i inspirować kolejne pokolenia do odkrywania świata.

**Jakie przesłanie chciałaby Pani przekazać klientom z okazji jubileuszu?**

Przede wszystkim podziękowanie za zaufanie. To dzięki naszym klientom możemy świętować 45 lat działalności.

Życzę wszystkim, aby nigdy nie stracili ciekawości świata. Bo – jak powiedział Henry Miller – celem podróży nie jest miejsce, do którego zmierzamy, lecz nowa perspektywa, z jaką patrzymy na świat. Wierzę, że właśnie takie podróże będziemy tworzyć także przez kolejne lata.

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE, AGA BILSKA.



eprasa.pl 1a59a471b4



# WSZYSTKO, WSZĘDZIE, NARAZ

DO CZEGO DOPROWADZI NAS ROZWÓJ TECHNOLOGII? PRZEZ POLSKĘ PRZETOCZYŁY SIĘ WŁAŚNIE BURZLIWE DYSKUSJE WOKÓŁ TEGO, JAK MAMY TRAKTOWAĆ SZTUCZNĄ INTELIGENCJĘ. TYMCZASEM O ŚWIECIE PRZYSZŁOŚCI OPOWIADA NAJNOWSZY FILM JEDNEJ Z NAJBARDZIEJ CENIONYCH POLSKICH REŻYSEREK. DLACZEGO **AGNIESZKA SMOCZYŃSKA** WZIĘŁA SIĘ AKURAT ZA TEN TEMAT?

*Rozmawia* **ZOFIA FABJANOWSKA**
*Zdjęcie* **WERONIKA ŁAWNICZAK/PAPAYA FILMS**

**Światową premierę na festiwalu w Montrealu będzie miał zaraz twój film „Hot Spot". Chwilę później zobaczymy go po raz pierwszy w Polsce, na Nowych Horyzontach. Znowu wymykasz się filmowym gatunkom, swobodnie je mieszając.**

Thriller retro futuro, tak nazwaliśmy ten gatunkowy *mashup*. Choć „Hot Spot" to także antykryminał, w którym najmniej istotna okazuje się odpowiedź, kto zabił.

**Pokazujesz świat przyszłości dotkniętej katastrofą klimatyczną. Utrzymany w estetyce lat 80. XX wieku.**

Świat, w którym wszyscy podłączeni są do „Głowy". Systemu, dzięki któremu ludzie zamiast używać komunikatorów, porozumiewają się za pomocą telepatii. W tym pozbawionym roślinności, wypalonym słońcem świecie żadna materia organiczna nie ma prawa się zmarnować. Bioboty od razu przerabiają ją na wodę i energię.

**Gdzie znaleźliście tak niezwykłe krajobrazy?**

Kręciliśmy w Grecji, między innymi w spalonym lesie – od maja do października w cały kraju szalały pożary. W ogóle upały, mimo że zaczęła się już jesień, były w czasie naszych zdjęć potworne. Filmowy obóz dla uchodźców to dawne, opuszczone lotnisko Ellinikon. Niesamowita była też lokalizacja, która zagrała dom Dżonego, głównego bohatera. W tym samym miejscu znajdował się kiedyś jeden ze starożytnych greckich teatrów. Ciekawie się złożyło, że opowieść o końcu Europy kręciliśmy tam, gdzie rodziła się europejska cywilizacja.

**Chyba dla nikogo, kto zna twoje wcześniejsze filmy, nie będzie zaskoczeniem, że to jednocześnie celna metafora naszej współczesności. Tego, czego tu i teraz się boimy, co postrzegamy jako przerażające czy obce.**

Punktem wyjścia dla scenarzysty Roberta Bolesto był cytat z Arthura C. Clarke'a [brytyjskiego futurologa, pisarza naukowego i wynalazcy – przyp. red.]: „Każda wystarczająco zaawansowana technologia niczym nie różni się od magii". Dlatego pojawia się u nas postać Rany, *cyber witch*, wiedźmy przyszłości, jednej z kobiet, które potrafią zhakować system. To ją spotyka w obozie dla uchodźców Dżony. Rana przyciąga go wzrokiem i przejmuje kontrolę nad jego życiem.

**„Hot Spot" jest, po obsypanych nagrodami „Silent Twins", kolejnym twoim tytułem z międzynarodową obsadą. Ranę** ►



eprasa.pl 1a59a471b4

**gra gwiazda „Millennium" Noomi Rapace, na ekranie pojawia się też znana z „Drive My Car" japońska aktorka Reika Kirishima. Dżonego zagrał Andrzej Konopka. Aktor, który w ciągu kilkunastu ostatnich miesięcy zgarnął chyba najwięcej aktorskich wyróżnień w tym kraju. I który prywatnie jest twoim mężem. Rzadko w polskiej kinematografii zdarza się taki układ. Częściej jednak to żony są muzami i aktorkami swoich mężów reżyserów.**

Zawsze chciałam z Andrzejem pracować. Na planie rozumiemy się bez słów, on jest w pracy niesamowicie skupiony, ma też do siebie duży dystans. I poczucie humoru, czym potrafi rozbić bardziej napięte sytuacje. Cieszę się, że doszliśmy do takiego etapu, że nie mamy problemu z tym, żeby razem pracować. To się zdarzało już wcześniej, choć też kilka razy Andrzej odrzucał moje propozycje. Bo nie widział się w jakiejś roli, ale też miał wątpliwości, czy to dobrze być razem również na planie.

**Jak sądzisz, co się zmieniło?**

Jakąś zmianą była jego współpraca z reżyserskim tandemem Anki i Wilhelma Sasnalów. Dobry przykład na to, że da się razem żyć i kręcić razem filmy. Że to po prostu może działać.

*Dzięki AI zaoszczędzimy czas? To są bajki, słyszeliśmy to, jak pojawiły się komputery, a potem, kiedy zaczęliśmy używać komórek. Czy którykolwiek z tych wynalazków sprawił, że pracujemy choć trochę mniej?*

**Przyznam, że za każdym razem, kiedy szykujesz coś nowego, zupełnie nie wiem, czego się spodziewać. Historie, które opowiadasz na ekranie, są tak zaskakujące, że zastanawia mnie, jak właściwie wyglądają na poziomie pomysłu czy scenariusza. Po czym poznajesz, że masz do czynienia z dobrą historią, która nadaje się na film? To bardziej kwestia intuicji czy jednak jest tu jakaś złota zasada?**

Gdyby złota zasada istniała, powstawałyby same świetne filmy. To często bywa intuicyjne, ale przychodzi mi do głowy jedna bardzo ogólna reguła, która w kinie autorskim chyba zawsze się sprawdza. Najmocniejsze pomysły na scenariusz to takie, które są osobiste, a jednocześnie łatwo się metaforyzują, przez co można się z nimi utożsamić. I jeśli mówię „osobiste", nie chodzi mi o to, że masz opowiadać historię własnego życia. Czasem chodzi o emocje. Albo o temat, który mimo że pozornie cię nie dotyczy, to jednak nie daje spokoju, nurtuje cię, rezonuje z tobą. Bywa, że nie wiesz nawet dlaczego.

**Pytam o to także dlatego, że niedawno wzięłaś udział w nietypowych warsztatach. Chodzi o projekt „Scenarzystki na horyzoncie" organizowany przez wspomniany już festiwal, jeden z największych w naszym kraju. Spotkałaś się z kilkunastoma uczestniczkami, żeby wysłuchać ich pomysłów na debiutanckie filmy, ale też podzielić się własnym doświadczeniem. To, co mówiłaś o swojej zawodowej ścieżce, było bardzo osobiste?**

Także uczestniczki krótko opowiedziały o sobie. Ujęło mnie to, że ich pomysły na filmy były bardzo różnorodne, niektóre osobiste, niektóre bardzo oryginalne, niezwykle inspirujące.

Ja dostawałam konkretne pytania i kiedy na nie odpowiadałam, nie generalizowałam. Mówiłam nie tylko o pracy nad scenariuszem czy stroną wizualną filmu, ale też o tym, jaką drogę przeszłam. O swoich początkach, czyli o pracy nad moim pierwszym profesjonalnym filmem krótkometrażowym, zatytułowanym „Aria Diva", który zrobiłam tuż przed trzydziestką. Żeby po kolejnych siedmiu latach stanąć na planie „Córek dancingu", czyli mojego debiutu długometrażowego. Całe warsztaty miały charakter szczerej, prywatnej rozmowy w naszym wąskim gronie, wiedziałyśmy, że nikt z zewnątrz tego nie będzie słuchał ani oglądał, były więc warunki, żeby się otworzyć. Opowiedziałam nie tylko o tym, co w moim przypadku zadziałało, ale też o niepowodzeniach. I wnioskach, które z nich wyciągnęłam.

**I jakie są te najważniejsze wnioski?**

Na przykład ten, żeby do pierwszego swojego filmu podejść tak, jakby miał być ostatnim. Nie traktować go jak środek do zrobienia potem czegoś innego, nie myśleć o nim jak o odskoczni dla kolejnego, już właściwego projektu. Oczywiście nigdy nie zrobisz dokładnie takiego filmu, jaki sobie wyobraziłaś w głowie – bo trzy tygodnie przed zdjęciami okaże się, że musisz wyrzucić 10 stron scenariusza, że masz dużo mniej dni zdjęciowych i dużo mniej pieniędzy, a aktor, na którym ci tak bardzo zależało, jednak nie może wziąć udziału w twoim projekcie. Kompromis jest wpisany w naszą pracę, ale też ważne, żeby zdawać sobie sprawę, gdzie przebiegają nasze granice. Ustalić sobie, na co jeszcze jestem w stanie się zgodzić, a na co już na pewno nie. I konsekwentnie trzymać się swojego azymutu.

Wspomniałam o siedmiu latach przerwy między moim debiutem krótko- i długometrażowym. Siedem lat to dla kogoś może brzmieć jak wieczność. Dzisiaj wiem, że po drodze mogłam zrobić parę rzeczy inaczej, nie angażować się w dwa inne pomysły, z których później i tak zrezygnowałam, tylko konsekwentnie robić to, na czym od początku mi zależało. Zwłaszcza że podświadomie czułam, że nie idę w dobrym kierunku – mówią, że ciało jest mądrzejsze od mózgu...

**Pamiętam, jak wspominałaś, że odradzano ci debiutowanie „Córkami dancingu". Odradzano, bo takiego kina w Polsce wcześniej nikt nie robił: musical o dwóch syrenach, które po wyjściu z Wisły trafiają do klubu z dancingiem, był w naszej kinematografii pomysłem absolutnie wywrotowym. Namawiano cię więc, żebyś zanim rzucisz się na tak, nomen omen, głęboką wodę, spróbowała zrobić coś bardziej konwencjonalnego.**

To prawda. W jakimś sensie „Córki dancingu" – to, że jednak zdecydowałam się je zrealizować i parłam do przodu mimo wielu krytycznych głosów, które wtedy słyszałam – zadziałały na mnie jak szczepionka: do pewnego stopnia mnie uodporniły. Dlatego, jeśli miałabym tu formułować jakieś wnioski, radziłabym, żeby się nie bać. Albo nie, inaczej, bo bać się i tak będziemy, to naturalne. Chodzi mi raczej o to, żeby przy podejmowaniu ważnych decyzji nie kierować się lękiem.



eprasa.pl 1a59a471b4

**A jakie znaczenie ma dla ciebie to, że wzięłaś udział w warsztatach organizowanych tylko dla kobiet? Widziałam złośliwy komentarz na ten temat pod postem ogłaszającym tegoroczny nabór do projektu.**
Zawsze są jakieś kryteria naboru. To po pierwsze, po drugie jest to dla mnie mocny sygnał, że warto wspierać twórcze kobiety. Tego rodzaju wsparcie jest potrzebne, bo chociaż w kinie nie brakuje twórczyń, daleko nam do zawodowej równości. Dysproporcje widać na różnych polach, na przykład tam, gdzie w grę wchodzą większe pieniądze i komercyjne projekty. Reżyserkom zdecydowanie rzadziej powierza się produkcje wysokobudżetowe.

Sytuacja, na szczęście, powoli się zmienia – widzę, że na warsztatach, labach, masterclassach czy festiwalach bardzo się dba, żebyśmy nie były wykluczane. Doceniam to, choć jednocześnie mam czasami wrażenie, że traktuje się nas jak dodatek. Zdarzyło mi się, że ktoś odzywał się z zaproszeniem do jury albo jakiejś komisji, po czym słyszałam, że dzwoni do mnie dlatego, że brakuje im w składzie kobiety.

W przypadku tych konkretnych warsztatów ujęło mnie, że ich uczestniczki to przedstawicielki różnych pokoleń i z bardzo różnym doświadczeniem. Niektóre z nich nie miały wcześniej nic wspólnego z branżą filmową. Mają po prostu swoją historię i chcą ją opowiedzieć, myślą o napisaniu scenariusza albo chcą się też zająć reżyserią. I takie spotkanie i wymiana doświadczeń są dla nich jak otwarcie drzwi.
**Ty studiowałaś pięć lat, żeby zrobić swój pierwszy film.**
Tak, ale mamy przecież w Polsce reżyserki bez filmowego wykształcenia, myślę tu choćby o Oldze Hajdas.

Prowadzę zajęcia w szkole filmowej w Katowicach i uważam, że pięć lat studiów reżyserskich to sporo. I że nic nie zastąpi doświadczenia zdobytego w praktyce, na profesjonalnym planie.

Miałam ponad trzydziestkę, kiedy zaczęłam pracę przy serialu „Plebania". Nie pamiętam już, ile to było dni zdjęciowych – może ponad 200, w każdym razie dużo. Był czas, kiedy nie zdawałam sobie z tego do końca sprawy, ale teraz widzę, jak wiele się dzięki temu nauczyłam. Właściwie wszystkiego, co się okazało dla mnie potem kluczowe. Myślę nawet, że gdyby nie „Plebania", nie byłoby „Córek dancingu", bo żeby potem zaszaleć, trzeba mieć solidny warsztat. Jak umiesz opowiadać realistyczne, łatwiej ci potem odejść od konwencji.
**Trochę jak na studiach malarskich? Żeby znaleźć swój własny styl, poświęcasz najpierw mnóstwo czasu na klasyczne malarstwo i rysunek, wyrabiając sobie rękę?**
Tak o tym myślę. Uważam, że talent to coś, co wcale nie jest takie rzadkie, że utalentowanych osób jest bardzo wiele. Pytanie, co z tym potem zrobisz, ile pracy jesteś w stanie wykonać, co cię interesuje i w którą stronę chcesz się rozwijać. ►

AUTOPROMOCJA

zwierciadło

WRZEŚNIOWE WYDANIE
DOSTĘPNE TAKŻE

Z KULTOWYM KREMEM
DO TWARZY, PRZEKAZYWANYM
Z POKOLENIA NA POKOLENIE

SAMARITÉ
ORIGINAL




DIVINE CREAM 15 ml
Krem nawilżająco-odmładzający
do twarzy i pod oczy na dzień i na noc

„ZWIERCIADŁO" Z KOSMETYKIEM
DOSTĘPNE W WYBRANYCH PUNKTACH
SPRZEDAŻY OD 4 SIERPNIA.

eprasa.pl 1a59a471b4

**Kiedy na najważniejszych festiwalach na świecie stoisz na scenie i ktoś przedstawia cię, mówiąc, że jesteś wybitną czy też świetną, obsypaną nagrodami reżyserką, potrafisz to po prostu przyjąć i się z tego ucieszyć?**
Parę razy mi się coś podobnego zdarzyło. Nie lubię takich sytuacji. Od razu myślę, że to jakiś rodzaj przesady i jest w tym coś zamykającego.
**A przy takich okazjach, jak „Scenarzystki na horyzoncie" albo kiedy prowadzisz zajęcia w szkole filmowej, czujesz się mentorką?**
Na pewno widzę zmianę – z wiekiem coraz większą przyjemność sprawia mi przekazywanie wiedzy, ale ze słowem „mentorka" się nie utożsamiam. Chociażby dlatego, że nie ma w nim miejsca na wzajemną wymianę doświadczeń, a ja jestem ciekawa tej drugiej strony. Mam wrażenie, że uczymy się od siebie nawzajem.
**To może są kobiety, które ty uważasz za swoje mentorki czy idolki?**
Pewnie. Po pierwsze Alina Szapocznikow. Jej zdanie, że po tym, jaką sztukę robisz, widać, jakim jesteś człowiekiem, a żeby móc się rozwijać w sztuce, musisz przede wszystkim rozwijać się jako człowiek, było dla mnie formujące. Bardzo wiele kobiet mnie inspiruje: Astrid Lindgren, Tove Jansson, Jane Campion, Sylvia Plath, Virginia Woolf, Agnieszka Holland, Agnès Varda, Tove Ditlevsen, Annie Ernaux, Olga Boznańska, Teresa Torańska, Olga Tokarczuk, Hanna Krall, Agnieszka Osiecka... To twórczynie, a prywatnie bardzo ważna była dla mnie moja mama. To ona zaszczepiła we mnie przekonanie, że powinnam się realizować. Rozwijać. Że wtedy będę mogła oddychać. I że obojętnie, co będę w życiu robić, muszę czuć pasję i sens. Mama nie bała się iść pod prąd, odrzucała konwenanse. Była silną, niepokorną kobietą, choć mogła sprawiać wrażenie kruchej.
**Razem z siostrą prowadziła restaurację z dancingiem w Szklarskiej Porębie. W mało przyjaznych dla przedsiębiorczych kobiet czasach. Nie miałaś w rodzinie ludzi związanych z branżą filmową czy ze sceną?**
Wiem, że dziadek od strony taty był aktorem amatorem. Nigdy nie widziałam go na żywo na scenie, ale się o tym u nas w rodzinie mówiło. Zachowały się też czarno-białe zdjęcia, jak gra w „Zemście" gdzieś w Krynicy Górskiej.
**Dlaczego nie zostałaś aktorką? Lubiłaś występować już w dzieciństwie.**
Bo kiedy w liceum, w klasie filmowej, doświadczyłam reżyserowania, spodobało mi się to jeszcze bardziej niż aktorstwo. Co prawda, zdając na studia, byłam przekonana, że zostanę reżyserką dokumentalną, ale potem spróbowałam fabuły i to mnie kompletnie zmiotło z planszy.
**Co masz na myśli?**
Pamiętam taki moment, moje pierwsze sceny z aktorami: poczułam nagle pewność, że to jest to. Fizyczne wręcz odczucie. Trochę jak w miłości – spotykasz człowieka i po prostu wiesz, że chcesz z nim być.
**Reżyseria to także zarządzanie ludźmi. Jak się tego uczyłaś? Początki były trudne? Pamiętam, jak mówiłaś, że to twoja mama pokazała ci, jak ważne jest budowanie dobrych relacji w zespole.**
Czasem zabierała mnie, jeszcze kiedy byłam dzieckiem, na poranny obchód po restauracji. Z każdym pracownikiem się witała, z każdym zamieniała kilka słów. Mama szanowała ludzi, a oni szanowali ją. Nie bała się przy tym podejmować trudnych, odważnych decyzji, nawet jeśli musiała się komuś przeciwstawić. Pamiętam, że później, kiedy sama miałam pracować w zespole, przychodziło mi to dość naturalnie. Może znaczenie miało też to, że byłam w harcerstwie drużynową i zastępową? [śmiech]

*Pamiętam taki moment, moje pierwsze w życiu sceny z aktorami: poczułam nagle pewność, że to jest to. Fizyczne wręcz odczucie. Trochę jak w miłości – spotykasz człowieka i po prostu wiesz, że chcesz z nim być.*

Inna sprawa, że w dzisiejszych czasach plan filmowy jest inaczej zorganizowany niż kiedyś. Właściwie nie ma teraz mowy o władzy absolutnej reżysera, hierarchiczność zastąpiona została bardziej równościowym systemem. Wszystko jest bardziej sformalizowane – od zarządzania zespołem są inne osoby: kierownik produkcji, kierownik planu czy *first AD*, czyli pierwszy asystent reżysera.
**Kiedy rozmawiamy, przez Polskę przetacza się fala dyskusji wokół tematu AI. Myślałaś o tym, przygotowując się do „Hot Spota"? Miałaś może czarne myśli związane z nowymi technologiami?**
Na pewno przedefiniują nasze życie, ale przede wszystkim nie wierzę w całą tę narrację, że dzięki AI zaoszczędzimy czas. To są bajki, słyszeliśmy to, jak pojawiły się komputery, a potem, kiedy zaczęliśmy używać komórek. Czy którykolwiek z tych wynalazków sprawił, że pracujemy choć trochę mniej? Uważam, że jest wprost przeciwnie, robimy wszystko, wszędzie, naraz. AI także nie spowoduje, że zwolnimy. Będziemy żyć i pracować jeszcze szybciej i jeszcze intensywniej. ●

**AGNIESZKA SMOCZYŃSKA** reżyserka obsypanych nagrodami (m.in. na Sundance Film Festival, w Calgary, Chicago, Gdyni) „Córek dancingu" czy „Silent Twins" (premiera w Cannes w sekcji Un Certain Regard, Złote Lwy na festiwalu w Gdyni). Jej najnowszy film „Hot Spot" będzie miał światową premierę w lipcu na Fantasia International Film Festival w Montrealu, a w Polsce po raz pierwszy zostanie pokazany na tegorocznym festiwalu TAURON Nowe Horyzonty, który będzie się odbywać od 23 lipca do 2 sierpnia we Wrocławiu.

*Za udostępnienie miejsca do sesji dziękujemy marce Dr Irena Eris. Makijaż i fryzura: Jagoda Sztąberska/Makeup Artist Dr Irena Eris.*



eprasa.pl 1a59a471b4

# Płatki pod oczy

# Efektima

## bestseller kobiet, które lubią szybkie efekty.

Nawilżenie, wygładzenie i świeże spojrzenie w kilka chwil.




eprasa.pl/1a59...71b4


eprasa.pl 1a59a471b4

# Z POZIOMU SERCA

DALEJ WSPINAM SIĘ NA RUSZTOWANIA I SKACZĘ W TŁUM. NO DOBRA, MOŻE OD KIEDY JESTEM MAMĄ, TROCHĘ RZADZIEJ... – MÓWI I WRACA LATEM DO PŁYTY, KTÓRA BYŁA DLA NIEJ PRZEŁOMEM. DOBRY PUNKT WYJŚCIA, ŻEBY POROZMAWIAĆ O TYM, KIM **MONIKA BRODKA** BYŁA KILKANAŚCIE LAT TEMU, A W JAKIM MIEJSCU JEST TERAZ.

*Rozmawia* **ANGELIKA KUCIŃSKA**

**Granda", płyta, z którą będziesz występować na Erste Letnich Brzmieniach, wiele zmieniła w twojej karierze.**

Postawiłam wtedy wszystko na jedną kartę, czułam, że po raz pierwszy stworzyłam coś, co mówi o mnie zdecydowanie więcej niż piosenki, które nagrywałam wcześniej. Bardzo lubiłam śpiewać utwory ze swoich pierwszych albumów, ale zastanawiało mnie, czy ludzie, którzy ich słuchają, mogą na ich podstawie stworzyć sobie mój portret, czy wiedzą, jaką jestem osobą. Czułam duży rozdźwięk pomiędzy tym, kim byłam, a muzyką, w której się poruszałam. Zrobiłam przerwę. Potrzebowałam sobie dobrze wszystko przemyśleć. Miałam konkretny zamysł na tę płytę i wielką determinację, żeby powstała w takiej, a nie innej formie. Można powiedzieć, że na „Grandzie" stałam się artystycznie dojrzała.

**Już wcześniej byłaś bardzo popularna.**

Na pewno to pomogło płycie dotrzeć do ludzi. Byłam kojarzona z nośnymi piosenkami, które grały mainstreamowe rozgłośnie. Ludzie znali moją twarz z telewizji. Tylko że nigdy nie chciałam być celebrytką. Konsekwentnie odcinałam się od takiego wizerunku i broniłam dostępu do mojej prywatności. W wywiadach mówiłam głównie o muzyce. To były świadome decyzje. Nigdy nie stałam się mięsem armatnim dla prasy brukowej, bo nie dostarczałam jej pożywki.

**Ta prasa głównie zajmowała się twoim wizerunkiem, który też wynikał z przemyślanych decyzji.**

„Granda" była czasem, kiedy kształtował się mój gust, poczucie stylu, kiedy rozwijała się moja wiedza o modzie. Znajdowałam w tym dużo radości, zabawy. Podkreślałam, że to, jak wyglądam na scenie, w teledyskach, sesjach zdjęciowych czy na ważnych wyjściach, jest kompatybilne z moją muzyką. Wchodziłam w różne role. Grandowa energia była młodzieńcza, rozwrzeszczana, kolorowa. Potem zrobiłam zwrot w kierunku duchowości, zainteresowało mnie sacrum i przybrałam kolory szat liturgicznych. Na albumie „Brut" weszłam w dwie postaci, męską i żeńską. To było rozdwojenie osobowości po bandzie. Na „Sadzy" przeciwnie – chciałam zrzucić kostium i pokazać siebie. Ale faktycznie takie przemyślane operowanie wizerunkiem zaczęło się na „Grandzie". Coraz odważniej sprzeciwiałam się bezpiecznym standardom.

**Chcieli, żebyś była ładna i uśmiechnięta, a ty wolałaś być dziwna?**

Nie powiedziałabym, że dziwność była intencjonalna. Po prostu nie bałam się form, które zniekształcają sylwetkę, bo nie w wyglądzie lokowałam swoje największe atuty. Byłam postrzegana jako dziewczyna z ładną buzią, do której czasami nie pasował mój silny charakter. W Polsce moda nie była traktowana jako środek wyrazu. A do tego lubimy oceniać. Tylko że mi jakoś nie zależało, żeby się wszystkim podobać.

**Zmiana, która zaszła przy pracy nad „Grandą", to była burzliwa rewolucja? Musiałaś walczyć o te piosenki?**

Dla wytwórni ten materiał był dużym zaskoczeniem, ale nie usłyszałam: „Nie, nie wydamy tego". Dziś mówi się, że to płyta dekady, że otworzyła drzwi innym artystom, tylko kiedy album się ukazywał, wiele osób – z branży, dziennikarzy, ale też publiczność – nie wierzyło w szczerość zmiany, jaka we mnie zaszła. Podejrzewali, że to kalkulacja. Że ściema. Dopiero po kilku latach konsekwentnego koncertowania z „Grandą" ludzie weszli w ten świat. Byłam dziewczyną z programu, którego zadaniem było stworzenie nowej gwiazdy muzyki pop. Oczywiście miałam też reputację zadziornej dziewczyny z gór, która stawia na swoim, ale przede wszystkim miałam śpiewać chwytliwe piosenki.

Ostatnio od jednego z dziennikarzy radiowych usłyszałam, że „Granda" była tak nieoczywista, że trzeba było się z nią oswoić. Bo w tamtym czasie polska muzyka wydawała się strasznie miałka. W radiach nie grano nowości, leciały hity z lat 80. i 90.

**Jaka byłaś, gdy ją nagrywałaś?**

Miałam dwadzieścia kilka lat. Dużo słuchałam, praktycznie nie wychodziłam z kina. Byłam zachłanna na inspiracje, ciekawa świata, aż we mnie kipiało. Poszukiwałam, a Warszawa wtedy ►



eprasa.pl 1a59a471b4

sprzyjała poszukiwaniom, bo dużo się działo. Pamiętam imprezy didżejskie w wietnamskim barze na Placu Zbawiciela. Pamiętam wycieczki nad ranem na stadion na zupę pho. Wszyscy tam wtedy chodzili po imprezach i o tamtym kawałku warszawskiego życia opowiada piosenka „W pięciu smakach". A imprezy były w miejscach, które już dziś nie istnieją, jak klub 5-10-15, jak legendarna Jadłodajnia Filozoficzna, która spłonęła, jak Le Madame.

**Tamtej Warszawy już nie ma?**

Dziś to miasto skoncentrowane na biznesie, sukcesie, zarabianiu dużych pieniędzy. Pod tym względem nie odbiega od innych stolic europejskich i to jest akurat super. Jest znacznie bardziej poukładana, a była miastem, które szukało siebie. Ja też wtedy szukałam siebie.

**W poukładanej Warszawie jest ci gorzej?**

Nie, wciąż kocham tu mieszkać. To szalenie wygodne miasto do życia. Nie jest też pozbawione kultury, mimo zmian. Tylko czasem mi szkoda, że nie mam gdzie tańczyć.

**To właśnie od ciebie dowiedziałam się, że „granda" ma inne znaczenie, że to nie tylko „skandal", ale też „zabawa, psoty, łobuzowanie".**

Mam wrażenie, że dzięki tej płycie do codziennego użycia wróciło przynajmniej kilka zapomnianych słów. Bardzo nam – mnie i autorom tekstów na płytę, czyli Radkowi Łukasiewiczowi i Budyniowi [Jackowi Szymkiewiczowi – przyp. red.] – na tym zależało. „Granda" była przestrzenią, w której nowe i stare mogło funkcjonować wspólnie. Muzyka elektroniczna i ludowa, ręcznie robione instrumenty. Język, którego używamy dziś, i słowa, które wyszły z obiegu.

**Ludowość też wróciła.**

I będzie jeszcze silniej obecna w naszym życiu. Potrzebujemy rękodzieła, czegoś autorskiego, autentyczności, analogowej kultury – wszystkiego, na czym został odciśnięty ludzki palec. Boimy się ery robotycznej. Boimy się, że sztuczna inteligencja za bardzo wpłynie na nasze życie albo że zabierze nam pracę.

Ja na „Grandzie" rozpoczęłam długi proces rozliczania się z moją muzyczną tożsamością – ze wszystkim, co na mnie wpłynęło. Najpierw nieśmiało zmierzyłam się z folklorem. Tata od dziecka pokazywał mi tradycyjną muzykę i kulturę Podbeskidzia. To są rzeczy tworzone według konserwatywnych zasad, niezmienialne w formie, mój tata dba całe życie, żeby nie niszczyć tradycji. Z drugiej strony w pewnym momencie polską muzykę zdominowało coś, co nawet boję się nazwać. „Czerwone korale", Golce. Takie podejście do ludowości na pewno nie było moje, więc „Grandą" sprawdzałam, czy mam coś własnego do powiedzenia w folklorze. Co się wydarzy, gdy wrócę do swoich korzeni? Jak góralskie instrumenty zabrzmią we współczesnej, elektronicznej piosence? Kiedy ten eksperyment się udał, zaczęłam eksplorować kolejne fragmenty mojego muzycznego dorastania. Na płycie „Clashes" wróciłam do wspomnień wspólnego śpiewania podczas mszy, występowania w oazie w szkole podstawowej, do dźwięku organów, który mi w tamtym czasie stale towarzyszył. Na koncertach pachniało kadzidłem.

**Duchowość została w twoim życiu?**

Tak, ale ta niepowiązana z religią i Kościołem. Rozumiana jako wgląd w siebie i próba dotarcia do jądra – do źródła tego, co przeżywamy. Mocno wierzę w energię, która pcha mnie do robienia rzeczy. Możemy ją nazwać intuicją. Ona stała się moim narzędziem. Wsłuchiwałam się w nią za każdym razem, kiedy musiałam podjąć decyzję. Potrzebowałam takiego głosu ze środka, bo weszłam do branży muzycznej, mając 16 lat. Nie miałam żadnych znajomości, moi rodzice tym bardziej. Nie wiedziałam, jak działa ten świat. Intuicja pomagała.

*Byłam non stop w pracy. Wydałam trzy płyty, w zasadzie jedną po drugiej. Koncertowałam. Byłam rozpędzona. Gdy macierzyństwo mnie spotkało, nie czułam, że mi coś zabiera. Byłam spełniona. A poczucie spełnienia dawało mi siłę, żeby mierzyć się ze zmianami.*

**Kiedy rozmawiałyśmy kilka lat temu, przy okazji premiery „Sadzy", mówiłaś o dylematach życiowych. Na przykład o tym, że presja społeczna dotycząca macierzyństwa, z którą mierzą się zwłaszcza kobiety po trzydziestce, jest tak silna, że często zagłusza intuicję. Ostatecznie znów usłyszałaś swoją.**

Krzyknęła do mnie [śmiech]. Od 2019 roku byłam non stop w pracy. Wydałam trzy płyty, w zasadzie jedną po drugiej. Koncertowałam. Byłam rozpędzona. Gdy macierzyństwo mnie spotkało, nie czułam, że mi coś zabiera. Byłam spełniona. Widziałam, że to dobry moment, żeby zwolnić i zrobić sobie przerwę. A poczucie spełnienia dawało mi siłę, żeby mierzyć się ze zmianami. Tymi, które zachodziły w moim życiu, i tymi w moim ciele.

Życie rodzinne jest życiem złożonym z prostych chwil i prostych emocji. Wcześniej wszystko było u mnie bardzo intensywne, przekminione, robione z poziomu głowy. A teraz jest przeżywane z tego miejsca trochę niżej. Najbardziej cieszą mnie drobnostki. Uśmiech mojego dziecka. Obserwowanie, jak się rozwija. Jak zaczyna rozumieć słowa, które do niej mówię.

**Proste radości są stymulujące przy tworzeniu sztuki?**

Tworzenie jest bujaniem w obłokach. Nie da się trochę siedzieć na chmurce, a trochę osadzać w przyziemnej rzeczywistości. Przynajmniej dla mnie to bardzo trudne, bo ja w proces kreatywny wchodziłam bardzo głęboko, nic innego się wtedy nie liczyło. A teraz już nie powiem, że wyjeżdżam na dwa miesiące i nie ma mnie dla nikogo, bo będę pisać piosenki. Uczę się, jak być mamą i artystką. Wyznaczam sobie godziny na pracę twórczą w ciągu dnia. Próbuję na nowo się określić. Kim jestem, w jakim

**MONIKA BRODKA** wokalistka, kompozytorka, autorka tekstów. Ma na koncie sześć albumów. Utwory z „Grandy" (2010) w nowej odsłonie można usłyszeć w ramach Erste Letnich Brzmień w Krakowie, Warszawie, Gdańsku, Wrocławiu i Poznaniu.

ZDJĘCIE: GOOD TASTE PRODUCTION.



eprasa.pl 1a59a471b4

miejscu, czego chcę. Nie mam jeszcze odpowiedzi. Jest jakaś stara ja, jest nowa ja, więc na razie trwam sobie w, jak śpiewała Kasia Nosowska, „bolesnym szpagacie". Wiem, że ta twórcza strona mnie musi zostać zaopiekowana. Tam już wrze, nie da się tego za długo utrzymać pod pokrywką, ale potrzebuję też ustalić, co dziś jest tematem, którym chcę i potrzebuję zająć się w muzyce. Nie ma we mnie piosenek o złamanym sercu.

**Ty się zmieniasz, ale i rzeczywistość wokół bywa coraz bardziej zaskakująca. Wspomniałaś o strachu przed sztuczną inteligencją. Odcinasz się od niej definitywnie?**

Dość często korzystam z programu ChatGPT. Kiedy piszę nowy tekst, czasami dla zabawy wrzucam go w ChatGPT i proszę o analizę. A on mi odpowiada, że to tekst w stylu Brodki [śmiech]. I wtedy się cieszę, bo wiem, że jestem na właściwej drodze. Cieszy mnie też to, co wypluwa, kiedy proszę o dokończenie wersu, bo sztuczna inteligencja nie ma żadnego wyczucia metafory, co potwierdza, że pewne rzeczy może stworzyć tylko człowiek. Myślę, że to, co ludzkie, będzie miało coraz większą wartość.

**Może jest nadzieja, że będziemy też widzieć różnicę między muzyką napisaną przez człowieka a tą stworzoną przez AI.**

Zrobiliśmy ostatnio z moim partnerem taki sprawdzian: na pierwsze urodziny naszej córki wygenerowaliśmy dla niej trzy piosenki w aplikacji. Mówisz, w jakim stylu chcesz utwór, w jakim metrum i tak dalej, i dostajesz gotowy numer. Bez żadnego wprowadzenia puszczamy te piosenki na imprezie urodzinowej i nie ma wśród znajomych reakcji: o wow, ale śmiesznie, piosenka z maszyny. W pierwszym odruchu myśleli, że to może nowa Brodka.

**Czy ty się w takim razie boisz AI, czy nie?**

Myślę, że koncertów nam nie zabierze. Nie sądzę, żeby ludzie chcieli oglądać występy maszyny człekopodobnej. Może raz, w ramach ciekawostki, ale to nie są przecież te same emocje. AI może spokojnie tworzyć muzykę do reklam, w produkcji filmowej też sporo można przerzucić na sztuczną inteligencję. Obserwuję, co się dzieje, i zastanawiam się, jak to wpłynie na kulturę. Zwłaszcza że wciąż brakuje sensownych regulacji, które pozwoliłyby nam zapanować nad użyciem i rozwojem AI.

**Zdarza ci się jeszcze pograndzić?**

Pielęgnuję w sobie wewnętrzne dziecko, dalej wspinam się na rusztowania i skaczę w tłum. No dobra, może od kiedy jestem mamą, trochę rzadziej...

**A czy Monia wciąż mąci? Mam na myśli blog z wegetariańskimi przepisami Monia Monci na Instagramie...**

Monia mąci, dziś głównie dla córki. Gotowanie to moja bezpieczna przestrzeń. Tam jest to otulające ciepło ogniska domowego, ten miły czas.

**Masz dobre życie?**

Bardzo. Nawet jeśli nie raz mnie zaskoczyło. Nawet jeśli zmiany, które pozornie wydawały się proste, okazały się dużo trudniejsze, niż zakładałam. Wiem, że jestem w dobrym miejscu. Może mnie więc życie zaskakiwać dalej. ●

REKLAMA




eprasa.pl 1a59



# SHAKIRA, jedziesz!

CHODZĄCA AFIRMACJA ŻYCIA. ROBI SWOJE I NIE PRZEJMUJE SIĘ ZA BARDZO TYM, CO LUDZIE POMYŚLĄ. W CZASIE ROZMOWY CO CHWILĘ WYBUCHA ZARAŹLIWYM ŚMIECHEM. I BYNAJMNIEJ NIE DLATEGO, ŻE ROZMAWIAMY O KOMEDIOWYM SHOW Z JEJ UDZIAŁEM. **EWA KASPRZYK**, ZWANA PRZEZ ZNAJOMYCH SHAKIRĄ, MÓWI O SOBIE: – JESTEM JAK WAŃKA-WSTAŃKA, Z KAŻDEGO DOŁU SIĘ WYDŹWIGNĘ.

*Rozmawia* **ALINA GUTEK** *Zdjęcie* **MICKEY WYROZĘBSKI**

**Co sprawia ci większą przyjemność: rozśmieszanie ludzi czy bycie rozśmieszaną?**

Bardzo lubię się śmiać, jestem przeszczęśliwa, kiedy ktoś mnie rozśmiesza, ale też kiedy rozśmieszam ludzi, na przykład poprzez to, że przekręcam nazwy.

**W lipcu zobaczymy cię w czwartym sezonie show „LOL. Kto Się Śmieje Ostatni", który polega na tym, że przez sześć godzin gwiazdy mają doprowadzać do śmiechu innych, jednocześnie zachowując kamienną twarz. Jesteś już po nagraniach. Jak poszło?**

Świetnie. Bawiłam się wyśmienicie, choć myślałam, że w reakcji na mój numer uczestnicy od razu wybuchną śmiechem, ale nie – byli szalenie powściągliwi. Moim zdaniem trudniej jest kogoś rozśmieszyć, niż zmusić do płaczu. Pamiętam słowa Jana Kobuszewskiego z czasów, kiedy miałam staż w Teatrze Kwadrat. Powiedział mianowicie, że w komedii natychmiast widzimy efekt – jak jest dobrze zagrana i opiera się na dobrym dowcipie, to widz się śmieje od razu. A jeśli gramy tragedię, to do końca nie wiemy, jak widzowie ją odbierają, bo dramat można przeżywać do wewnątrz. Komedia jest więc o wiele trudniejszą formą, a wiem, co mówię, bo pracowałam w obu gatunkach. Od lat gram w komedii „Berek, czyli upiór w moherze". Prowokuję widzów przedstawieniem – takim trochę groteskowym, choć życzliwym – tej konkretnej grupy społecznej. I cieszy mnie, że od razu dostaję feedback.

**Z radością przyjęłaś propozycję udziału w show?**

To był dość smutny okres w moim osobistym życiu, więc pomyślałam, że ten program może tchnąć w nie trochę uśmiechu. Ale kiedy obejrzałam poprzednie sezony z udziałem wielkich gwiazd, obawiałam się, czy do nich doskoczę. Program bazuje na specyficznym rodzaju humoru sytuacyjnego i dużej dozie improwizacji. Do końca nie wiedziałam, kto w tej edycji wystąpi, to była pilnie strzeżona tajemnica. Czułam się jak w Bondzie – każdy przygotowywał się osobno, na nagranie do Monachium lecieliśmy innymi samolotami. Kiedy już na miejscu chciałam wyjść na miasto, mój opiekun najpierw sprawdzał, czy przypadkiem nie spotkam innego uczestnika. W pierwszej chwili żachnęłam się: „Jestem zniewolona!". Obudził się mój gen wolności. Ale pomyślałam: no dobra, zgodziłam się, muszę w to grać. Zaczęłam się wkręcać, adrenalina rosła, czułam się, jakbym brała udział w podchodach na obozie harcerskim. W dniu nagrania siedzieliśmy w osobnych pokojach, nawet na wyjście do toalety trzeba było uzyskać zgodę. Wiedziałam, że gospodarzem programu jest Czarek Pazura, ale samo wejście do studia było szokiem. Najbardziej zdziwił mnie Tomek Karolak, którego kilka dni wcześniej widziałam w „Tańcu z gwiazdami", on występował, a ja jurorowałam. Potem zobaczyłam Tomka Kota, Kasię Bujakiewicz, Mariusza Kałamagę, Michała Sikorskiego, Vanessę Aleksander, rapera Jano i Klaudię Halejcio. Mocny zestaw.

**Nie możesz zdradzać finału, powiedz chociaż, czy jesteś z siebie zadowolona.**

Bardzo. Umiem się cieszyć z małych i dużych rzeczy. Okazało się, że potrafię się też powstrzymać od śmiechu, chociaż na ogół wystarczy, że ktoś kiwnie palcem i już się śmieję. To było jednak wyczerpujące zadanie, trwało sześć godzin. ►



eprasa.pl 1a59a471b4

**Dobrze, że powstają w Polsce takie programy. Bo wydaje mi się, że z naszym poczuciem humoru nie jest najlepiej, mówi się, że jesteśmy krajem ponuraków. Zgadzasz się z taką opinią?**
Myślę, że jesteśmy pod tym względem różni. Niektóre grupy, na przykład discopolowa, świetnie się bawią, ale nie mówię tego ironicznie, każdy ma prawo do swojego gustu. Natomiast myślę, że jesteśmy nieżyczliwi dla siebie nawzajem.

To się rzuca w oczy zwłaszcza po dłuższym pobycie za granicą. Ostatnio już w samolocie nie miałam wątpliwości, że wracam z Polakami do Polski. W Hiszpanii, skąd leciałam, ludzie są weseli, pomocni, ciągle mają tę swoją manianę, co ma też oczywiście minusy. A u nas? Narzekanie, podejrzliwość, roszczeniowość, marsowe miny, nawet w windzie zamiast zagadnąć do nieznajomego, patrzymy w podłogę, nie mówiąc o braku zwykłego „dzień dobry". Zdecydowanie powinniśmy więcej się uśmiechać.

**Widać, że masz też poczucie humoru na własny temat.**
Bez tego nie udałoby mi się przetrwać w tym zawodzie. Czasem ludzie na planie mówią: „Myśleliśmy, że jesteś diwą". A ja nie potrafię traktować siebie tak zupełnie serio, chociaż oczywiście poważnie traktuję swoją pracę i ludzi. Ale nie trzymam dystansu z ekipą, łamię schematy, taka moja natura.

*Bez poczucia humoru, także na własny temat, nie przetrwałabym w tym zawodzie. Czasem ludzie na planie mówią: „Myśleliśmy, że jesteś diwą". Nie trzymam dystansu z ekipą, łamię schematy. Taka moja natura.*

Kiedyś robiłam reklamę z pewną aktorką, której nie znałam. I ona była strasznie nadęta, gwiazdorzyła: proszę mi przynieść buty, kawę, wszystkiego wręcz żądała. Siedzimy już po zdjęciach i pytam: „Z czego jesteś znana, że tak się wynosisz? Dlaczego w taki niemiły sposób traktujesz ludzi?". Obraziła się. Mnie szacunku do ludzi nauczył ojciec. Był dyrektorem szkoły i pierwsze, co robił każdego dnia, to witał się z woźnym.

Zdarzają mi się emocjonalne momenty, ale mając dystans do siebie i do tego, co robię – a robię wszystko na 100 procent – akceptuję to, że coś nie wyjdzie. Ale mam też dystans do innych. W tym sensie, że nie traktuję tego, co ktoś mówi, zwłaszcza na mój temat, jako prawdy objawionej. Jestem na takim etapie, że mnie już kompletnie nie obchodzi, co kto myśli i że na przykład mówi: „Taka stara, a nosi krótkie spódniczki". A niech mówi!

**Wiele kobiet w twoim wieku raczej się zakrywa, a ty się odkrywasz. Wiele milknie, a ty mówisz, co myślisz. Skąd to masz?**
Może z kosmosu, na pewno z domu. Ale też mam taki wewnętrzny program jako Koziorożec czy raczej kozica, która wspina się nawet wtedy, jak wszyscy schodzą w dół. Ten znak zodiaku bardzo mnie definiuje. Ostatnio charakteryzatorki, które mnie malowały, zdziwiły się: „Jest piąta rano, a ty jesteś pełna werwy, i tak przez cały dzień". Nie działam na sterydach. Myślę, że jak ktoś lubi to, co robi, to nie jest to dla niego męką. Ja nie chodzę do pracy, tylko tak spędzam życie. I to jest cała moja tajemnica.

**Natura hojnie cię obdarzyła: ten głos, te nogi, dekolt! Robisz z tego użytek z wdziękiem, bez nieśmiałości i pruderii.**
Ale nie zawsze tak było. Długo pracowałam nad tym, żeby myśleć o sobie w kategoriach akceptacji. Jako młoda dziewczyna byłam szalenie zakompleksiona, w pewnym okresie zbuntowana, wszystko negowałam. Czytałam książki Stachury, wiersze Baudelaire'a, Rimbauda, byłam mroczną nastolatką, totalny noir, nawet na czarno się ubierałam, miałam krótkie włosy. Zawsze jednak dużo ćwiczyłam, uprawiałam gimnastykę artystyczną, dość intensywnie pływałam. A potem zajęłam się recytacją wierszy.

**I wtedy przyszła pewność siebie?**
A skąd! Chodziłam przygarbiona, bo miałam duży biust, którego się wstydziłam. Ale w grupie byłam liderką, prowodyrką. Jak na wagary – to pierwsza. Byłam gospodynią klasy, raczej silną osobą. Grałam w kole teatralnym, już wtedy narodziła się myśl, żeby zdawać na aktorstwo. Ale dostałam się dopiero za czwartym razem, po zrobieniu magisterki z pedagogiki.

**Niezdane tyle razy egzaminy mogły podkopać wiarę w siebie.**
Bardzo. Pochodzę z małego miasta, Stargardu Szczecińskiego. Gdy zobaczyłam na egzaminie znane twarze, byłam zdeprymowana i przerażona. Ale nawet nie o to chodzi. Nie umiałam zwrócić na siebie uwagi. Ot, skromna dziewczyna w sukieneczce w białe groszki, z białym kołnierzykiem, wyprasowanym przez babcię. Repertuar też miałam kompletnie niedobrany do siebie. Nic dziwnego, że mnie oblali.

**Byłaś zdeterminowana. Dlaczego?**
Bo już wtedy wiedziałam, że kocham aktorstwo. A poza tym chciałam udowodnić, że się nadaję. Byłam uparta i przekorna, myślałam: wyrzucą mnie drzwiami, wejdę oknem. I w końcu mnie przyjęli.

Jestem potem na planie pierwszego mojego filmu, „Dziewczęta z Nowolipek" w reżyserii Barbary Sass, jako Kwiryna stoję z wieńcem na cmentarzu i słyszę, jak Andrzej Łapicki pyta Basię Sass: „Gdzie taką dziewczynę znalazłaś?". A ja się uśmiecham i mówię: „Panie profesorze, jestem tą dziewczyną, która pan oblał". Tłumaczył, że to nie on. Nie mam pretensji, egzaminy to loteria. Moją mentorką w Krakowie była potem profesor Ewa Lasek, żona Jerzego Jarockiego, wspaniała osoba, dużo jej zawdzięczam.

**Dalej nie wiem, kiedy narodziła się pewna siebie Ewa.**
Chyba wtedy, gdy wyszłam za mąż, trochę późno jak na tamte standardy, miałam 26 lat. Jeszcze w szkole walczyłam z wagą, nie mogłam zgubić kilogramów, więc dostawałam role mocnych kobiet. Na dyplomie grałam Rozalię Pawłowną w „Pluskwie", u Treli. Przyszłego męża poznałam w tym czasie, gdy kręciliśmy „Dziewczęta z Nowolipek". Basia Sass była przerażona,



eprasa.pl 1a59a471b4

że chudnę. Miałam „dobrze" wyglądać, a chudłam, bo się zakochałam. Basia mówiła: „Ty już nie chudnij, będziecie musiały się zamieniać mundurkami z Franką", a Frankę grała Marysia Ciunelis, która akurat zaszła w ciążę i tyła. No więc kiedy zaczęłam chudnąć, nabrałam pewności siebie. Niedługo potem urodziłam córkę, co też dużo mi dało, bo bardzo chciałam mieć dziecko. I tak zaczęłam się osadzać jako kobieta. A potem wyjechałam z mężem, który jako inżynier budowy okrętów dostał kontrakt od Anglików. Po urodzeniu córki odmawiałam wszystkich ról. Pamiętam, że kiedy grałam w „Pułapce" Różewicza, zobaczył mnie Janek Łomnicki i zaproponował rolę w „Rzece kłamstwa". Na co ja, że jestem w ciąży. On: „To nic, zaczekam". Przyjechał z producentem po porodzie, a ja mu na to, że zamieniłam się w mleko. Moje dziecko, które urodziło się z niedowagą, było dla mnie najważniejsze. Wyjechał obrażony. Odmawiałam, bo w tym momencie czułam się spełniona – miałam miłość, dziecko.

**Zamierzałaś wrócić do zawodu?**

Tak, ale wydawało mi się, że życie jest na tyle bogate, że nie wolno się na niczym fokusować. Wylądowałam w Warnie w Bułgarii jako żona przy mężu, który tam budował statki. Co ciekawe, armatorem był ojciec Christiny Onassis, poznałam go w Londynie, rzeczywiście miał szklane oko. Stąd narodził się pomysł monodramu o niej. Skończyła tragicznie, popełniła samobójstwo w wieku 38 lat. Jacek Koprowicz napisał mi nawet tekst, ale wtedy się jeszcze nie myślało, żeby samemu wyprodukować spektakl.

**Podążałaś za tym, co przynosiło życie. Dzisiaj powiedzielibyśmy, że wykazywałaś się elastycznością.**

Wtedy w Warnie dobrze się bawiłam, chodziłam na plażę, cieszyłam się, że moje dziecko odzyskało zdrowie. Potem dostałam propozycję zagrania w filmie „Głód serca", z Zelnikiem. Najpierw wynajęliśmy bułgarską nianię, ale kiedy córka ugryzła ją w ucho, bo nie znosiła bułgarskiego, mąż zatrudnił polską turystkę. W końcu zaopiekowała się nią moja mama. Do dziś córka wypomina mi te opiekunki. No tak, nie do końca byłam w stanie pogodzić pracę i macierzyństwo.

**Tym bardziej że przychodziły kolejne propozycje. Rolą w „Koglu-moglu" zdobyłaś serca widzów.**

Nie od razu. Film stał się popularny później, kiedy grałam w serialu „Złotopolscy" i ludzie zaczęli kojarzyć, że gram też w „Koglu-moglu". Ten film jest teraz takim polskim „Kevinem samym w domu". Ale odmówiłam udziału w ostatnim „Koglu". *Too much*.

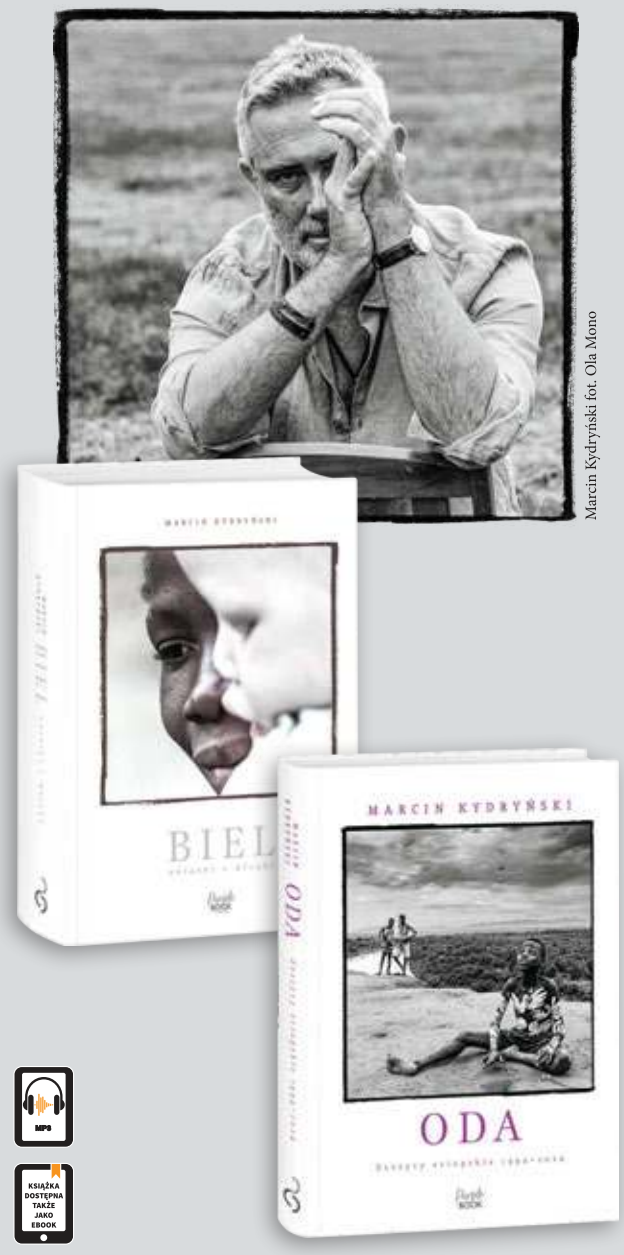
**Nie trzymasz się kurczowo ani ról, ani relacji męsko-damskich. Porozmawiajmy teraz o twoich związkach. Pierwsze małżeństwo, długoletnie, nazywałaś weekendowym...**

Tak, ponieważ mieszkaliśmy na dwa domy: mąż w Trójmieście, a ja w Warszawie. Byliśmy ze sobą 36 lat. Nie dam powiedzieć o nim złego słowa. Erudyta, inteligentny, zwiedzałam z nim świat. Był starszy ode mnie 17 lat, bardzo opiekuńczy, ►

REKLAMA

Purple BOOK WYDAWNICTWO

Słowa, które poruszają.
Zdjęcia, które zapierają dech.
Zobacz i poczuj Afrykę. Intymne albumy pełne zachwytów.




Marcin Kydryński fot. Ola Mono

Książki dostępne we wszystkich dobrych księgarniach.

Znajdź nas na:

facebook.com/purplebookwydawnictwo
instagram.com/purple_book_wydawnictwo
www.purplebook.com.pl

eprasa.pl 1a59a471b4

odpowiedzialny, opoka. Jest ojcem mojej córki. Pamiętam, że kiedy byłam w Londynie z pantomimą i złapały mnie korzonki, zadzwoniłam do niego, a on wykonał jeden telefon i wszystko załatwił. Cały czas mamy dobry kontakt.

**Kolejne związki były zdecydowanie krótsze.**

Krótkie, acz gorące.

**Mężczyźni są ci potrzebni do życia?**

Wyglądam, że nie, prawda? Ale miło jest mieć przyjaciela, kogoś, kto odbiera na tych samych falach, z kim można zjeść śniadanie. Wszystkie moje związki były wielkimi fascynacjami, choć niektóre kończyły się dość ostro. Żadnego nie żałuję. Nie chcę rozdrapywać przeszłości, bo mogłoby się to skończyć smutkiem. Nie możemy cofnąć czasu. Jestem teraz sama i w pewnym sensie bezdomna. Od roku remontuję mieszkanie, więc pomieszkuję to tu, to tam.

**„Bezdomność" to konsekwencja ostatniego rozstania?**

Tak. Nasz związek od początku był czymś nieziemskim, przeżytym na bezdechu. Do dzisiaj nie mogę pojąć, co mnie spotkało. Skończyło się jednak wielkim cięciem.

*Miło jest mieć kogoś, z kim odbiera się na tych samych falach, z kim można zjeść śniadanie. Wszystkie moje związki były wielkimi fascynacjami, choć niektóre kończyły się ostro. Żadnego nie żałuję. Teraz jestem sama.*

**Wzięliście udział w programie „Power couple", tym samym wystawiając się na widok publiczny. Nie żałujesz tego?**

Czego tu żałować? Widzowie pokochali program, a my świetnie się bawiliśmy. To był trudny czas pandemiczny, ludziom był potrzebny taki oddech. Myślę, że mój partner spełniał się w tym programie. Na tamten moment nasze uczucie było wielkie i wolę myśleć, że szczere. Nikomu nie robiliśmy krzywdy. Niektórzy nawet mi zazdrościli. Jedna z konkurencji polegała na tym, że mężczyźni mieli uwolnić kobiety przywiązane do drzewa łańcuchami zamkniętymi na kłódkę. Facet musiał znaleźć kluczyk do kłódki, w przeciwnym razie kobieta byłaby oblana strumieniem wody z pompy strażackiej. To było podchwytliwe zadanie, bo nie było żadnego kluczyka, mężczyzna powinien ochronić kobietę swoim ciałem, jak Tarzan. I mój partner jako jeden z nielicznych to zrobił. Był inteligentny, miał poczucie humoru, fajnie jest być z kimś takim.

**Ogłosiliście światu zaręczyny.**

W planach był ślub w oryginalnych afrykańskich strojach, bo on fascynował się Afryką. Trzeba przyznać, że miał fantazję. Potrafił podjechać pod dom z bukietem moich ulubionych piwonii na masce. No i jak takiego szaleńca nie uwielbiać, nie wybaczać mu różnych rzeczy. Po co mi nudziarz? Co się naoglądałam dzikich zwierząt w Afryce, to moje. Nie chcę mówić o nim źle. Ale końcówki nie miał dobrej. Może wyczerpały mu się akumulatory, bywa.

Kiedyś jeden z reżyserów powiedział, że jestem *movie star*, bo miałam młodszego kochanka. Ale mnie zawsze chodziło o miłość, myślę, że każdy najbardziej pragnie miłości. Zdrowie jest ważne, ale miłość najważniejsza.

**Nie zamykasz się na nową?**

Nie, ale nie ma mnie na Tinderze. Wiem, że z racji zawodu nie jestem łatwą partnerką do życia. Często tygodniami przebywam poza domem albo wstaję o piątej rano i wracam skonana, a następnego dnia mam sto spraw do załatwienia.

**Jaką masz relację z córką?**

Każda córka pewnie inaczej ją sobie wyobraża, ja też miałam z mamą napięcia, to sprawa pokoleniowa. Nie poszła moją drogą, śpiewa, wydała kilka płyt, teraz jest songwriterką. Prosi, żeby o niej nie mówić.

**Na pewno nie brak ci odwagi, ale do udziału w „Tańcu z gwiazdami" pewnie długo cię namawiano?**

Od razu się zgodziłam! Ucieszyłam się, że mogę nauczyć się czegoś nowego. Tańczyłam z Jankiem Klimentem. Ja się w tym programie właściwie cały czas śmiałam. Domagałam się jeszcze więcej treningów. Zamawiałam lunch boxy, żeby się wzmocnić. Janek mi je chował, śmiał się, że go zaćwiczę. Towarzyszyły nam jego dwa pieski. Powiedziałam do Janka: „Jak dojdziemy do czwartego miejsca, przywieziesz mi takiego pieska z Czech". Zajęliśmy czwarte miejsce i on słowa dotrzymał: przywiózł suczkę. Zastanawiałam się, jak ją nazwać i nagle mnie olśniło: Shakira. Bo na mnie tak mówili: „Shakira, jedziesz!".

**Teraz jesteś w tym programie jurorką.**

Tak, i widzę z drugiej strony, jak się robi show i dlaczego się przechodzi dalej. Zaszłam tak daleko, bo potrafiłam się bawić, byłam sobą, miałam luz. Powiedziałam na przykład do jurorów: „Cieszę się, że ciągle tańczę, a wy siedzicie".

**Myślę, że pasowałabyś do filmów Pedra Almodóvara. Jak to się stało, że zrealizowałaś monodram na podstawie jego felietonów?**

Uwielbiam Almodóvara! Za bezpruderyjność, absurd, za to, że mówi o przemilczanych rzeczach i pięknie portretuje kobiety. Moim marzeniem jest u niego zagrać. A jak to się stało? Kupowałyśmy z córką podręczniki, ona wie, że jestem jego fanką. W księgarni pokazała mi żółtą książeczkę: felietony Almodóvara. Zaczęłam czytać i się zachwyciłam. Ich bohaterką jest gwiazda porno, kolorowy ptak, a jednocześnie nieszczęśliwa kobieta, bardzo samotna, jak wiele z nas. Znalazłam kontakt do agencji producenckiej Almodóvara i po dwóch latach starań – Remek Grzela zrobił adaptację – dostaliśmy zgodę. Nie miałam jednak gdzie tego wystawić, nikt nie chciał

**EWA KASPRZYK** aktorka teatralna i filmowa. Laureatka Złotych Lwów na festiwalu w Gdyni za rolę w filmie „Bellissima". Od 10 lipcu będziemy ją oglądać w komediowym show „LOL: Kto Się Śmieje Ostatni" dla serwisu Prime Video.

MAKIJAŻ I WŁOSY: KAROLINA ŻUKOWSKA / FLYING BRUSHES. EWA MA NA SOBIE MARYNARKĘ MMC STUDIO.



eprasa.pl 1a59a471b4

też dać pieniędzy na monodram o gwieździe porno. Na szczęście poznałam studentkę Martę Ogrodzińską, która przygotowała z tej naszej adaptacji swój dyplom, zresztą u Gustawa Holoubka. Szkoła Teatralna, dziewiąta rano, ja w różowej peruce, obsypana brokatem. Na koniec Holoubek powiedział: „Świetnie, tylko za szybko mówisz". A ja tak się wstydziłam, że chciałam jak najszybciej skończyć. Potem, zachęcona jego opinią, szukałam miejsca do wystawienia. W końcu znalazłam: w klubie Le Madame. Projektanci za darmo uszyli mi lamparcie futro, buty kupiłam w sex shopie za własne pieniądze, perukę różową też. Przyszły tłumy. Jeździłam z tym monodramem po całej Polsce, potem wygrałam festiwal w Nowym Jorku. Moja bohaterka Patty Diphusa zaczęła żyć swoim życiem. Na festiwalu w Ińsku zajeżdżałam przed amfiteatr z piskiem opon, w pełnej charakteryzacji, z torebką, z której wystawał szklany penis. Na każdym spektaklu pojawiał się pewien pan i pytał bileterkę: „Czy pani Patty już przyjechała?". Monodram był tak przerysowany, absurdalny, odrealniony, że aż fascynujący. Panie z banku podchodziły do mnie i mówiły: „To o nas jest". Nigdy potem nie znalazłam już takiego tekstu. Teraz wystawiam monodram „Sztuka i seks, czyli Peggy Guggenheim", o kolekcjonerce sztuki.

**Za niecały rok skończysz 70 lat. Czy dojrzałość, starzenie się, to coś bardziej stresującego czy uwalniającego?**

I jedno, i drugie. Stresujące są pewne ograniczenia, ich nie da się uniknąć. Już nie biegam tak szybko, już nie mam tej bystrości jak kiedyś, muszę czytać w okularach. Nie mogę czarować, że jest lepiej. Ale nie jest też źle. Trzeba jednak w pewnym momencie włączyć rozum i się wziąć za siebie – ćwiczyć, dobrze się odżywiać. Trzy razy w tygodniu chodzę na ćwiczenia siłowe. Polecam. Moja znajoma mówi: „Nigdy nie patrz w lustro pod słońce, bo za dużo widać". I tego się trzymam. Wszystkie chcemy dobrze wyglądać, ale zabiegi na twarz trzeba robić z głową. Ja robię tak, żeby nie było widać, tylko żeby się dobrze ze sobą czuć. Na co dzień chodzę bez makijażu, nie przejmuję się wyglądem, nie muszę być zrobiona, bo mnie ktoś zobaczy. W pracy, na wyjścia, owszem, ale na co dzień się nie katuję. Ostatnio zaczęłam robić medytacje wdzięczności. Dzisiaj rano na przykład pomyślałam: czego więcej potrzebuję? Czeka mnie piękne spotkanie, napiję się pokrzywy. Mam pewnie ADHD, bo lubię zmiany, szybko się nudzę, więc medytacje są dla mnie prawdziwym lekarstwem.

**A śmiech to też ratunek?**

O tak, zdecydowanie. Ostatnio zatrzasnęłam się z Shakirą w samochodzie, w podziemnym garażu, bez zasięgu. Przez pierwsze 10 minut się śmiałam. Było Boże Ciało, żywej duszy dokoła. Oczami wyobraźni zobaczyłam pierwsze strony gazet: „Udusiła się z psem w swoim aucie". W końcu pojawił się facet ze śmieciami i pomógł mi się wydostać. Było śmiesznie, potem strasznie, jak w kinie. ●

REKLAMA

BRAWUROWA POWIEŚĆ
JENNETTE MCCURDY
MOGŁABYM BYĆ
JEGO CÓRKĄ




AUTORKI BESTSELLERA
CIESZĘ SIĘ,
ŻE MOJA MAMA UMARŁA

PREMIERA 5 MAJA

eprasa.pl 1a59a471b4



eprasa.pl 1a59a471b4

# Oswajanie ŚWIATA

Coraz trudniej ufać innym, a jednak nie sposób nie ufać nikomu. Profesor **BOGDAN DE BARBARO** tym razem opowiada o wartości, która jest podwaliną wszelkich relacji i aktów dobra oraz po prostu radosnego życia.

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

**Rozmawialiśmy kiedyś o tym, jak ważną wartością jest dla ludzi poczucie bezpieczeństwa, a ono jest niemożliwe bez zaufania. Czy może zaufanie pojawia się dopiero wtedy, gdy czujemy się bezpieczni?**

Bardzo lubię przekonanie, że w relacjach międzyludzkich przyczyna ze skutkiem tak są połączone, że nie wiadomo, gdzie jedno się kończy, a drugie zaczyna. A daje B, B daje A, a co jest A i co jest B – trudno dociec.

**Czyli można powiedzieć: nic dziwnego, że nie czujemy się bezpiecznie, skoro mamy tak niski poziom zaufania społecznego, jednocześnie mamy tak niski poziom zaufania, bo nie czujemy się bezpiecznie. I mówię tu głównie o nas, Polakach. Czytałam ostatnio raport CBOS z 2024 roku. Nie jest dobrze. Mamy jeden z najniższych wskaźników zaufania społecznego w Europie i na świecie. I na przestrzeni lat niewiele się zmienia. Obecnie zaledwie 24 proc. ankietowanych uważa, że ludziom można generalnie ufać, natomiast aż 73 proc. twierdzi, że w relacjach z innymi trzeba się wykazać daleko posuniętą ostrożnością. Najbardziej ufamy rodzinie, potem przyjaciołom, odrobinę sąsiadom. Dalej jest już mur. A przecież chcielibyśmy żyć dobrze z innymi, chcielibyśmy czuć się w naszym kraju bezpiecznie. Co nas przed tym powstrzymuje?**

Nie wiem, czy to dotyczy tylko naszego kraju, bo zjawisko polaryzacji społecznej jest bardzo wyraźne na przykład w Stanach Zjednoczonych. Moim zdaniem problem tkwi w tym, że na myśl o Innym, Obcym przeżywamy niepokój. I z tego wynika polaryzacja społeczna, a właściwie polaryzacja polityczna.

Patrząc na ten problem z perspektywy psychoterapeuty, dla naszego rozwoju dobrze jest, żeby Inny nas zaciekawiał. Bo jeżeli w mojej wyobraźni Inny jest tak inny, że niebezpieczny, albo tak inny, że należy go pokonać, albo tak inny, że wrogi – to moja odpowiedź będzie w gruncie rzeczy uprzedzeniem. A to oznacza, że – zgodnie z nazwą – uprzednio, zanim kogoś poznam, już myślę o nim źle.To są te uprzedzenia negatywne, chciałoby się, żeby było więcej pozytywnych, czyli nie widzę kogoś, nie znam go jeszcze, ale mam wobec niego życzliwe zaciekawienie.

**No właśnie, ale do tego musielibyśmy poczuć się bezpiecznie.**

Tymczasem my jesteśmy czujni, wiecznie wypatrujący niebezpieczeństw. Tego uczą nas politycy, a potem tej naszej nieufności używają.

**Co ciekawe, samym politykom mało ufamy. Jak pan pewnie pamięta, co miesiąc są publikowane sondaże na temat tego, który z nich się cieszy największym zaufaniem społecznym. Robią to różne ośrodki badawcze. Na czele plasują się zwykle Karol Nawrocki i Radosław Sikorski, ale jednocześnie wskaźnik nieufności do nich jest niewiele niższy niż wskaźnik zaufania.**

I to jest bardzo dobra ilustracja wspomnianej polaryzacji.

**Czyli nawet jeśli jest zaufanie, to jest ono ograniczone. I to mnie właśnie martwi. Nie wiem, czy zgodziłby się pan, ale jeśli wychowujemy dziecko, to jednak chcielibyśmy, aby szło w świat z przekonaniem, że ludzie są generalnie fajni i że można im ufać.**

Prawdopodobnie narażę się teraz na śmieszność, ale wolę być naiwny niż podejrzliwy. Z takiego oto prostego powodu, że jest mi wtedy lepiej na świecie, i wewnętrznie, i w relacjach z innymi ludźmi. Podejrzliwość jest bardzo męcząca, energia idzie wtedy na to, czy ktoś aby nie chce oszukać, napaść lub w jakiś inny sposób skrzywdzić. A to oznacza mniejszą radość życia. Drugi powód jest taki – o czym już wspomnieliśmy – że wtedy powstaje ►



eprasa.pl 1a59a471b4

sprzężenie zwrotne. Jak ja się zachowuję ufnie, to jest znacznie większa szansa na to, że ktoś, kto jest ze mną w relacji, też się tak poczuje. W związku z tym w ogóle będziemy mieć relację.

Psychoterapia opiera się na przymierzu terapeutycznym. A do zbudowania tego przymierza potrzeba czasem wielu sesji, w zależności od tego, jakie było dotychczasowe doświadczenie pacjenta w relacjach z jego bliskimi. Jeżeli ktoś, kto przyszedł na terapię, ma doświadczenie obcowania z groźnym, agresywnym ojcem, to tamto przeżycie będzie powodowało, że mnie jako terapeutę będzie przeżywać jako groźnego i potencjalnie agresywnego. W języku psychoterapeutów nazywamy to przeniesieniem i często istotną częścią terapii będzie praca nad odróżnianiem innych ludzi, w tym terapeuty, od owego groźnego ojca. Czyli w tym aspekcie terapia jest budowaniem ufności po to, żeby ten ktoś mógł iść dalej w życie bez owego negatywnego uprzedzenia.

**Bez zaufania terapia się nie powiedzie?**

Jeśli pacjent nie ufa terapeucie, to będzie czujny i zamknięty na relację. I wtedy owa nieufność może być traktowana jako swego rodzaju objaw, zasługujący na pogłębioną refleksję. Z tej nieufności robimy temat pracy terapeutycznej. To może być nieufność pod tytułem „boję się bliskości, boję się, że mnie zostawisz, boję się, że mnie wykorzystasz". I to jest coś, co ten pacjent czy ta pacjentka przynosi z przeszłości, w szczególności z relacji ze swoimi rodzicami.

**Wiele osób wynosi ten przekaz z domu nie podprogowo, lecz wprost. Po prostu słyszy od opiekunów: „Nie ufaj ludziom".**

Ale jakie argumenty za tym idą?

**Na przykład ja słyszałam, że koleżanki w szkole są zazdrosne, że w pracy każdy ostatecznie myśli tylko o sobie. Pewnie za tym szły niemiłe doświadczenia rodziców, niemniej jednak to budowało we mnie lęk przed światem. Także dosłownie. Z jednej strony dostawałam przekaz, by podróżować, z drugiej, jak już się gdzieś wybierałam – spis nieszczęść, które właśnie się wydarzyły w miejscu, do którego jadę. Teraz się z tego śmieję, ale wtedy dawało mi to sprzeczny komunikat. Myślę, że w wielu polskich domach dzieci dostają takie przestrogi, motywowane troską o nie, ale jednak zamykające na nowe doświadczenia.**

> NARAŻĘ SIĘ NA ŚMIESZNOŚĆ, ALE WOLĘ BYĆ NAIWNY NIŻ PODEJRZLIWY. Z TAKIEGO OTO PROSTEGO POWODU, ŻE JEST MI WTEDY LEPIEJ NA ŚWIECIE, I WEWNĘTRZNIE, I W RELACJACH Z INNYMI LUDŹMI. PODEJRZLIWOŚĆ JEST BARDZO MĘCZĄCA.

Ale też proszę zwrócić uwagę, że taka negatywna informacja się najlepiej sprzedaje. Gdyby tak tylko czytać paski w serwisach informacyjnych, to pełno jest tam doniesień typu: gdzieś na pojezierzu rybak wpadł do wody i się utopił. A jak ktoś wpadł do wody i się nie utopił? O tym na pasku nie przeczytamy.

**Gdyby poskładać świat tylko z tych pasków, to rzeczywiście okazałby się bardzo niebezpiecznym miejscem.**

To się lepiej sprzedaje i karmi nasze lęki. I jak w tej sytuacji zaufać światu?

**Nieufność jest w nas głęboko zaszyta, przekazujemy ją sobie z pokolenia na pokolenie. Niektórzy słusznie doszukują się jej korzeni w naszej trudnej historii, bo nawet średnio uważny uczeń w liceum zapamięta, że Polska była non stop oszukiwana i wykorzystywana przez swoich sąsiadów. Zabory – jedne, drugie, trzecie. Pierwsza wojna światowa, druga wojna światowa, Katyń.**

A jeszcze jak przed wiekami Szwedzi nas okradli. Wyjaśnienie jest jedno: Polska jest Chrystusem narodów.

**Tak sobie to wytłumaczyliśmy.**

I to jest piękna mitologia, że jesteśmy ofiarami, ale świętymi. Ale też w związku z tym jesteśmy skazani na nieszczęście. Tylko to jest w dużej mierze bardzo polityczna gra.

**Chce pan powiedzieć, że politycy wykorzystują naszą trudną historię?**

Myślę, że wykorzystują, i to na potęgę, zwłaszcza konserwatywni i skrajnie prawicowi. Za to liberałowie mówią: „Mniejsza o przeszłość, niech żyje wolność". Wolność rozumiana jako swawola.

**To też potwierdza raport CBOS-u. Najbardziej ufni i otwarci w stosunku do innych okazują się badani z wyższym wykształceniem, mieszkańcy największych miast, dobrze oceniający własną sytuację materialną oraz identyfikujący się z lewicą.**

Mam tu gdzieś na półce książkę sprzed kilku lat poświęconą profilowi psychologicznemu polskich wyborców. Badania pokazały, że osoby bardziej lękowe i bardziej agresywne głosowały na Porozumienie Centrum. Więc jak ktoś w tamtych latach się bał i nosił w sobie gniew, to od razu był zagospodarowany przez tę partię.

Chciałbym jeszcze wrócić do tego „Podróżuj, kochanie, ale...". Słowo „ale" dyktuje czy też wywołuje pewien rodzaj zamieszania. Na przykład w terapii, kiedy ktoś mówi: „Jest pięknie, ale jest też brzydko", radzę mu: „Zmień ale na i". Czyli: „Jest pięknie i jest brzydko". Teraz zajmiemy się tym „pięknie" i zajmiemy się tym „brzydko". Bo słowo „ale" właściwie unieważnia to, co pojawiło się przed tym słowem.

**Natomiast „i" łączy.**

Łączy i pozwala zróżnicować kwestię. To jest to, nad czym nieraz w terapii pracujemy, żeby mieć rzeczywistość sproblematyzowaną, nie przy pomocy „ale", bo wtedy jest zamieszanie i pokonywanie jednego opisu przez drugi opis, tylko przez zróżnicowanie i przez uszczegółowienie. Wtedy mamy większą wolność i energię poznawczą. Można przyglądać się jednemu i drugiemu.



eprasa.pl 1a59a471b4

**Czyli powiedziałby pan, że historia Polski...**

...ma swoje piękne strony i ma strony okropne. Ma swoje zwycięstwa i ma swoje porażki. Ma powody do dumy i ma powody do wstydu. Na przykład nacjonaliści uważają, że mamy tylko powody do dumy, a to jest bardzo poważna pułapka, ponieważ wtedy nie tworzymy sobie warunków do dojrzewania.

**Tę naszą polską nieufność często trafnie rozpoznają obcokrajowcy jako *polish smile*. My po prostu mamy już taką twarz, nie uśmiechamy się na widok kogoś nowo poznanego, raczej demonstrujemy dystans, jeśli nie niechęć. Choć też wiele osób dodaje, że jak już kogoś poznamy, to potrafimy go ugościć trzydaniowym obiadem i nawet przenocować.**

Moje pierwsze wrażenia z wycieczki do Nowego Jorku – szedłem przez Manhattan, a ludzie się uśmiechali, także do mnie. Do dziś pamiętam, chociaż to było ponad pół wieku temu, że zachwycił mnie też ten wielorasowy tłum. W każdym razie uśmiechnięte twarze wydawały mi się na początku czymś podejrzanym, a potem uznałem, że to nie tak, że oni czegoś ode mnie chcą, tylko że po prostu tak tam jest. No a dziś tak jest też na Rynku Głównym w Krakowie czy Starym Mieście w Warszawie – wielojęzycznie i wielorasowo. Mnie to się bardzo podoba. Ale jednocześnie obawiam się, że to będzie pożywka dla nacjonalistów, którzy przed tą różnorodnością będą przestrzegać. Już to robią.

**Tak sobie teraz myślę, że ten nasz brak zaufania rzeczywiście tłumaczy bardzo wiele naszych zachowań i reakcji. Choćby lęk przed uchodźcami, teraz głównie z Ukrainy. Z drugiej strony z ogromną radością patrzę na rosnące poparcie dla związków partnerskich i jednopłciowych. Jeszcze kilka lat temu wydawało się, że to nigdy się nie zmieni. Społeczność LGBTQiA to byli Inni, więc nieufność społeczna wobec nich była bardzo duża.**

Teraz jej rzeczywiście przybywa, być może w ogóle przybywa nam tego zachodniego, liberalnego otwarcia na Innego.

**Czyli co, my się z tym po prostu oswoiliśmy?**

Jak zawsze mam kłopot z pierwszą osobą liczby mnogiej. Mianowicie gdy pani mówi: oswoiliśmy się, to pani i ja oswoiliśmy się, wręcz temu sprzyjamy. A są ludzie, którzy się tego wciąż boją, którzy mają przekonanie, że to jest niedobre.

**Ile zyskujemy dzięki nieufności, a ile tracimy? Z jednej strony najbardziej ufamy rodzinie i przyjaciołom, ale jakoś musimy tych przyjaciół zdobyć, nie mówiąc już o życiowych partnerach.**

Możliwe, że tutaj punktem wyjścia byłaby kategoria – dziś przez terapeutów uznawana za jedną z najważniejszych dla dobrostanu osoby dorosłej – bezpiecznej więzi w dzieciństwie. Jeżeli dziecko od swoich rodziców czy od swoich bliskich dostanie rodzaj takiej miłości bezwarunkowej, która pozwala czuć się bezpiecznie, to jest to kapitał, który buduje jego siłę wewnętrzną. A wtedy jest się ufnym, bo kiedy czuję się bezpiecznie w środku, czuję się silny, nie muszę się bać Innego. ►

REKLAMA




eprasa.pl 1a59a471b4

DO TEGO, ŻEBY NIE CZYNIĆ ŹLE NIKOMU, POTRZEBNA JEST SIŁA. JA MOGĘ BYĆ DOBRY WTEDY, KIEDY JESTEM SILNY. MAM, OCZYWIŚCIE, NA MYŚLI SIŁĘ PSYCHICZNĄ, ODPORNOŚĆ NA ZŁO. WTEDY MNIE ONO NIE ZACZEPI, BO SIĘ BĘDZIE MNIE BAŁO.

**Być może słyszał pan o programie „Love Is Blind", w którym na oczach widzów tworzą się pary wśród uczestników. Najpierw siebie nawzajem nie widzą, ale dużo ze sobą rozmawiają przez „ścianę" i decydują, czy chcą ten związek kontynuować. Śledziłam odzew, jaki ten program miał w społeczeństwie i znalazłam wiele komentarzy mówiących o takim nagromadzeniu traum dziecięcych, domowych, jakiego dawno nie było w żadnym innym programie. Czy to nie jest opowieść właśnie o tym, skąd bierze się ten nasz brak zaufania w relacjach? O tym, jak sobie z nim próbujemy radzić. Na przykład przez nadmierną kontrolę.**

Najkrócej tłumacząc, gdy nie czuję się bezpiecznie, gdy bliskość nie jest bezpieczna, to muszę kontrolować relację. I w tym jest pułapka, bo jeśli ja ją kontroluję, to nie tworzę bliskości, a jak nie tworzę bliskości, to ta druga osoba też się nie będzie zbliżała.

A tak na marginesie, zastanawia mnie, kto do takich programów jest gotów się zapisać czy w nich uczestniczyć. Może to jest przygoda, przyjemność pokazania się na ekranie? Ale myślę też, że jeśli komuś jest dobrze na świecie, to mu udział w takim programie nie będzie potrzebny. Mam głębokie przekonanie, że intymność jest sprawą, którą warto pielęgnować, natomiast swego rodzaju urokiem tego typu programów jest właśnie obnażenie ich uczestników, odarcie ich z intymności. Zresztą to jest wpisane w naszą obecną kulturę, w ponowoczesność.

Pamiętam, jak był w Polsce reklamowany program „Big Brother". Widziałem wtedy w Warszawie wielki billboard z napisem: „Wejdź z butami w cudze życie". To było zachętą do tego, żeby go oglądać.

**Skoro jesteśmy przy temacie związków romantycznych, tutaj pewna doza nieufności na początku jest raczej wskazana. W końcu chcemy stworzyć relację na życie z kimś, kogo nie znamy. Po czym poznać, kiedy nasz dystans jest zdrowy i normalny, a kiedy wynika z uprzedzeń, złych doświadczeń?**

Przydatne byłoby tu przyjrzenie się temu, co mnie na tę drugą osobę otwiera, a co mnie przed nią zamyka. Jeżeli się temu przyjrzę, to będę miał szansę sprawdzić, czy to, co mnie zamyka, bierze się z tej relacji, czy z przeżyć niegdysiejszych. Przecież gdy ktoś ma za sobą bolesne doświadczenie, został niegdyś zraniony albo porzucony, albo wykorzystany, to nie będzie się zastanawiał, czy to już jest próba statystyczna i nie zasługuje na uogólnienie, tylko będzie to traktował jako przestrogę dla jego własnego życia. I w związku z tym będzie w tym negatywnym uprzedzeniu, a ono będzie tworzyć swego rodzaju teorię samoobsługową czy samospełniającą się przepowiednię. Bo jeżeli wchodzę w związek nieufnie, to tworzę klimat, który spotka się z adekwatną do mojej nieufności nieufnością drugiej osoby.

**Czyli my musimy być gotowi na zranienie? Bez tego się nie da?**

Jeżeli pyta pani, jak budować bliskość, to myślę, że najlepszym wyjściem byłoby budowanie stopniowe, to znaczy takie, które uwzględnia poczucie bezpieczeństwa drugiej osoby. Jeżeli ona jest niepewna, w wielkim skrócie nazwijmy to – lękowa, to ja nie powinienem robić trzech szybkich kroków ku tej osobie, bo ona pierzchnie. Powinienem uwzględniać, wczuwając się w nią i z nią empatyzując, jej gotowość do bliskości i jej obawy przed tą bliskością. Związek będzie dobrze się tworzył, kiedy dwie osoby będą nie tylko przy sobie, ale też przy tym drugim człowieku.

**Czyli to jest jak z oswajaniem dzikiego zwierzęcia.**

Jeżeli epitet „dziki" uznamy za pozytywną część popędowości, to się zgodzę.

**Ja zawsze tak uznaję dzikość. Mogę ująć to inaczej: to jak dawanie domu psu ze schroniska. Psu, który ma złe doświadczenia i albo się boi i robi uniki, albo jest agresywny.**

No i teraz trzeba, będąc w odległości bezpiecznej dla tego poranionego, tak się zachowywać, żeby ten niegdyś zraniony poczuł, że teraz już raniony nie będzie. Więc nie może tu być jakiejś nagłości i czegoś, co jest domaganiem się bliskości. Jeśli mogę użyć skrótu: to powinno być bardziej *pull*, a nie *push* – przyciągam, a nie napieram.

**Konfucjusz powiedział: „Bardziej wstyd jest nie ufać naszym przyjaciołom, niż być przez nich oszukanym".**

To ciekawe. Wstyd to tajemnicza okoliczność psychiczna, która ma potężny wpływ na nasze zachowanie. A Konfucjusza rozumiem następująco: „Lepiej zaufać swoim przyjaciołom, nawet gdybyś miał się na nich zawieść. Bądź dobry, także wtedy, gdy inni cię zawodzą". Mam w swoim życiorysie takie doświadczenie, że ktoś, komu ufałem, przyjaciel, wiele lat temu zachował się tak, że mnie zabolało. Do dziś to trwa we mnie i tworzy cień na naszej relacji. Nie chcę wchodzić w szczegóły, ale to była sytuacja właśnie... złamanego zaufania. I to jest poważna rana, rana pierwszej kategorii.

**Moje zaufanie też było wiele razy zawiedzione, czasem relacja kończyła się wtedy bezpowrotnie, a czasem w niej trwałam, ale ona była wtedy – jak pan mówi – pęknięta. Z drugiej strony wszyscy mądrzy ludzie mówią, że nie można przejść przez życie bez bycia zranionym. My też zawodzimy zaufanie innych.**

I do tego chyba odnosi się Konfucjusz – że lepiej nam jest z tym, że inni nas zdradzają, niż że my zdradzamy innych.

**To na koniec zacytuję Williama Shakespeare'a: „Kochajcie wszystkich, zaufajcie kilku, nie róbcie nic złego nikomu". Zgodziłby się pan?**

Dla mnie punktem wyjścia jest tutaj początek tej wskazówki. Co to znaczy: kochajcie wszystkich? Przecież to nie oznacza

ZDJĘCIE: KRZYSZTOF OPALIŃSKI.



eprasa.pl 1a59a471b4

kochania dosłownego, w takim znaczeniu, w jakim jakim kochają się kochankowie albo jak matka kocha dziecko. Tu chodzi o pewien rodzaj spokojnej życzliwości dla wszystkich. To jest grunt, na którym może wyrosnąć zaufanie.

**Czyli gdybyśmy mogli te słowa sparafrazować: „Bądźcie życzliwi dla wszystkich, zaufajcie kilku...**

Ze sobą włącznie!

**Jest pan za tym, by ufać tylko kilku?**

Wolałbym powiedzieć: inwestujcie w zaufanie, a potem sprawdzajcie, kiedy to przynosi owoce. I szanujcie każdego.

**Nie róbcie zła nikomu – tu pełna zgoda.**

Oczywiście, ale do tego, żeby nie czynić zła nikomu, potrzebna jest siła. Ja mogę być dobry wtedy, kiedy jestem silny. Mam, oczywiście, na myśli siłę psychiczną, swego rodzaju odporność na zło. Wtedy mnie ono nie zaczepi, bo się będzie mnie bało. Tylko potrzebne jest tu zastrzeżenie: nierobienie zła drugiej osobie nie oznacza, że mam się na wszystko zgadzać, byle mu nie było przykro. To byłby konformizm i groziłby zrezygnowaniem z własnego systemu wartości.

**A może niesłusznie chcę tu pana wkręcić w to, by przekonał nas pan do ufania innym i światu? W końcu zagrożeń przybywa, a dezinformacja się szerzy.**

Pani pyta mnie o coś, co nazwałbym filozofią życia. Więc szczerze odpowiem: najpierw wierzę w tezę filozofa Gottfrieda Leibniza, że ten świat jest najlepszy z możliwych. Bo gdyby mógł być lepszy, to by był. Jest najlepszy z możliwych, łącznie z tym całym złem, które w sobie ma, ale widocznie nie potrafi być lepszy. Potem wierzę w to, że moje czyny, czyny każdego z nas mogą być wartością dodaną i umiejscowić nas po dobrej stronie mocy. A ufność jest jednym z takich czynników, który pozwala mi wierzyć w to, że po pierwsze, świat jest najlepszy z możliwych, a po drugie, na tyle się poczuję w sobie osadzony, że znajdę sensowną odpowiedź na pytanie, które mi ten świat zadaje. To jest mój „cotynatyzm". Świat pyta, co ja na to, a ja odpowiadam, że na bazie ufności szukam, co mogę zrobić, żeby przybyło dobra. Bez iluzji, że jestem omnipotentny i że da się zrobić raj na ziemi. Tylko z nadzieją, że więcej dobra niż zła płynie z tego, gdy sobie ufamy. ●



**BOGDAN DE BARBARO**

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

AUTOPROMOCJA

ROCZNA PRENUMERATA

zwierciadło

ZAMÓW JUŻ DZIŚ!

190,80 zł

tylko 149 zł




**Zamawiasz – zyskujesz!**

- niższa cena
- darmowa dostawa w prenumeracie
- wysyłka bezpośrednio do domu lub odbiór w wybranym paczkomacie

prenumerata24.pl

magazynzwierciadlo  zwierciadlo_miesiecznik

Infolinia +48 513 129 995, pn-pt w godz. 9-14, kontakt@prenumerata24.pl

eprasa.pl 1a59a471b4

# CZUJĘ, ŻE...

Mężczyźni uczą się języka emocji, żeby zyskać we współczesnym świecie skuteczność – uważa psycholog **PAWEŁ DROŹDZIAK.**

*Rozmawia* **ALINA GUTEK**
*Kolaż* **ALEKSANDRA ZABOROWSKA**

**My, kobiety, mamy taki problem z męskimi emocjami, że nie wiemy, dlaczego emocje, takie jak radość, są przez nich słabo wyrażane albo wręcz skrywane, a inne, jak złość, wyrażane nadmiarowo. Powie nam pan, dlaczego tak się dzieje?**

Zacznę od tego, że obserwuję dwie wizje męskich emocji. Pierwsza jest taka, że mężczyzna ma takie same emocje jak kobieta, ale nie wypada mu się do tego przyznawać. Ta wizja, dominująca w poradnikach, zakłada, że istnieje prawdziwa emocjonalność, do której on miałby odnaleźć dostęp na skutek nauki nazw emocji, formułowania tego, co czuje. I że gdy odnajdzie ten dostęp, to stanie się trochę bardziej komunikowalny z kobietą, bo ona dostęp do swoich emocji ma. Druga wizja jest taka, że mężczyźni nie mają tych samych emocji, bo czują inaczej i reagują inaczej, i że to wrodzone

**Która z tych wizji jest panu bliższa?**

Musimy zastanowić się najpierw, czym są emocje. Zwyczajowo mówimy o myślach, emocjach i sygnałach z ciała. Ale rzeczywistość biologiczna nie zna czegoś takiego jak czysta myśl, czysta emocja, czysty sygnał z ciała. Nie ma możliwości zbadania emocji tak, jak się bada krew. Nie da się oddzielić emocji od myśli, te akty są całościowe w człowieku, dzieją się w ciele i mózgu, a wchodzą w nie różne rzeczy: nadawanie sensu, znaczenia, skojarzenia, podprogowe reakcje, pobudzenia, głębokie przekonania, nawyki. Uczymy się nazywania tego, że teraz czuję złość, smutek, radość. To w zasadzie nauka języka, która jest kulturowa. Bo jak popatrzymy na różne kultury, to listy emocji wcale się nie pokrywają.

**A czy mężczyźni i kobiety różnią się pod względem reakcji emocjonalnych?**

Wszyscy różnią się od wszystkich, ale statystyka potrafi wyodrębniać coś takiego jak grupy. Stąd na przykład możemy powiedzieć, że pewne wzorce reakcji emocjonalno-myślowo-cielesno-poznawczych są statystycznie bardziej prawdopodobne u mężczyzn, a inne u kobiet. I te różnice mają analogie u innych gatunków. Bo na przykład pobudzenie czysto fizyczne wynika w dużej mierze z hormonów, a profil hormonalny mężczyzny jest zupełnie inny niż profil hormonalny kobiety. Co innego więc wywołuje poczucie zagrożenia u niego, co innego u niej, inaczej na to zagrożenie reagują. Zatem nasze przeżycia i reakcje na nie są trochę inne. I to jest ta część, która jest wrodzona. Na to oczywiście nakłada się trening, czyli wychowanie i społeczne doświadczenia. Na tę bazę biologiczną, która od początku jest inna. Ten trening też jest inny. I mamy w efekcie dużą trudność w porozumieniu i zrozumieniu się nawzajem. Stąd zapotrzebowanie na to, żeby nauczyć facetów komunikacji. Bo kobiety czasem trafiają na mężczyzn atrakcyjnych pod wieloma względami, ale bez kontaktu, nieumiejących operować językiem emocji.

**Moim zdaniem to nie jest tylko kwestia operowania językiem. My, kobiety, chcemy przede wszystkim, żeby on był emocjonalnie dostępny, czuły, bardziej reaktywny.**

Dawniej powiedzielibyśmy, że chodzi o to, żeby był człowiekiem o lepszym sercu. Dziś mówimy o kompetencjach emocjonalnych, ale koniec końców to będzie ta sama treść. Bardziej wrażliwym, mniej nastawionym na podkreślanie statusu i zadania. I z tym wielu mężczyzn ma trudność

**Czy dlatego, że nie nauczono ich tego jako chłopców?**

W pewnym stopniu tak. Na przykład jeśli w domu i w otoczeniu przeżycia związane ze smutkiem, lękiem, bezradnością albo troską, czyli te wszystkie „osłabiające", nie były odzwierciedlane albo były karane zawstydzaniem, czasem nawet kwestionowaniem płciowej tożsamości, to mężczyzna będzie uciekał od tego w kompensację. Czyli mocniej podkreślał status, rywalizację, ►



eprasa.pl 1a59a471b4






eprasa.pl 1a59a471b4

złość, stereotypowo męskie atrybuty, używki, skrajne doświadczenia. I może też zaprzeczać związkowi tego zawstydzania z tą kompensacją, co dodatkowo całościowo osłabi jego zdolność rozumienia wewnętrznych procesów psychicznych – własnych i cudzych. Jeśli zaś otoczenie te doświadczenia związane z wrażliwością dopuszczało, dorosły mężczyzna też będzie miał większą emocjonalną elastyczność, co bardzo szybko wyczuwa się w kontakcie. Jest jednak granica tej wyuczalności. Niezależnie od wychowania statystycznie mężczyzna jest mniej reaktywny.

**Dlaczego?**

Bo ewolucja mężczyzn przebiegała w innych warunkach niż kobiet. On musiał działać często w warunkach dużego ryzyka, zagrożenia, a komunikowanie emocji w takich sytuacjach nie służyło czemukolwiek. On mógł być przestraszony, ale musiał działać pomimo emocji. I tak jak ewolucja nie wybaczała mężczyźnie braku tej zdolności, tak i współczesne otoczenie też raczej nie nagradza mężczyzn, jeśli w kryzysowej sytuacji zamiast mobilizacji wchodzą w wywody o własnych lękach. Do pewnego momentu to może być dobrze widziane, bo niejako pogłębia tę postać, ale tylko pod warunkiem, że ostatecznie on się z zadania jednak nie wycofa. Statystycznie mężczyźni jeżdżą samochodem szybciej, dużo mniej dbają o zdrowie. I w jakiejś części to bywa efekt treningu w wypieraniu się własnej wrażliwej części, ale w dużej mierze to jest po prostu fizjologia. I co więcej – gdyby mężczyzna stał się całkiem inny, kobieta wcale nie byłaby tym zachwycona.

STATYSTYCZNIE MĘŻCZYŹNI DUŻO MNIEJ SIĘ PRZEJMUJĄ ZDROWIEM NIŻ TYM, ŻE CZEGOŚ NIE DOWIOZĄ. TO EFEKT TRENINGU W WYPIERANIU SIĘ WŁASNEJ WRAŻLIWEJ CZĘŚCI, ALE TEŻ TO FIZJOLOGIA. I CO WIĘCEJ – GDYBY MĘŻCZYZNA STAŁ SIĘ INNY, KOBIETA WCALE NIE BYŁABY TYM ZACHWYCONA.

**Nie byłaby? Przecież chcemy, żeby czasem coś do nich dotarło.**

Trudno żyć z mężczyzną, który nie rozumie, czym jest życie psychiczne. Równie trudno, tylko inaczej, byłoby żyć z takim, który rozumie tylko to. Prawdopodobnie najlepiej byłoby, gdyby on mógł być świadomy tego, co się z nim dzieje wewnętrznie, skupiałby się na procesach psychicznych innych osób, ale jednocześnie nie tracił nic ze swojej przedsiębiorczości, odporności i skuteczności. I to poniekąd współcześnie się dzieje, ale w trochę inny sposób, niż zakładano. Bo na przykład wielu mężczyzn zorientowało się już, że odniesienie się do własnych emocji może być dobrym argumentem w rozmowie. I zaczęli używać tego instrumentalnie. Czytałem ostatnio tekst pewnego filozofa, który zauważył, że kiedyś studenci mówili częściej „myślę, że...", a teraz mówią: „czuję, że...".

**Co w tym złego?**

Jeśli zamiast „myślę, że" mamy w dyskusji „czuję, że", to znika obowiązek argumentowania, bo emocji się nie uzasadnia. One są niedyskutowalne. Jeśli staną się święte, oznacza to zupełną zmianę reguł komunikacji społecznej, w której ten, kto zakomunikuje emocję, jednocześnie ustanowi władzę podobną do tej, którą kiedyś się miało, mówiąc, że „coś mi zostało objawione". Jeśli zamiast „myślę, że", coraz częściej pojawia się „czuję, że", to zmieniają się reguły debaty. Emocje trudniej poddać wspólnemu sprawdzaniu niż argumenty. Jeśli stają się uprzywilejowanym źródłem prawdy, zmienia się też sposób zdobywania wpływu społecznego. I mężczyźni szybko zaczęli się uczyć tego języka, bo zauważyli, że bywa skuteczniejszy niż klasyczne argumentowanie.

**Powiedział pan, że mężczyźni są mało reaktywni. Ale nie w wyrażaniu takich emocji jak złość, agresja. Dlaczego to akurat potrafią?**

Po części przez kompensację. Cokolwiek kojarzy się z bezradnością, łatwo to pokryć czymś, co kojarzy się odwrotnie. Właśnie z walką. Czyli często im więcej traumatycznego materiału wewnątrz, tym większe kolce i grubszy pancerz. A po części to sama biologia. Cała trudność właśnie w tym, żeby to rozróżnić.

**Wydaje mi się, że mężczyźni mają problem nie tyle z nazywaniem emocji, ile z ich regulowaniem.**

Jest też coś takiego jak pewna wewnętrzna logika procesów psychicznych. Na przykład rozumienie, że szybkie i głośne mówienie może przykrywać niepewność. Czyli to zdolność dostrzegania, że nie wszystko jest tym, na co wygląda. Bez tego nie ma regulacji. Ale jedną z rzeczy, które budzą chyba najwięcej dyskusji i niepokojów, jest sposób „dochodzenia do siebie", który często u mężczyzn polega na przeczekaniu, aż równowaga powróci.

**I to jest ta ich regulacja?**

Tak. Regulacja emocji u mężczyzny niekoniecznie przebiega przez werbalizację. I jeżeli kobieta jest nauczona, że brak rozmowy to rodzaj separacji, odrzucenia, to jak usłyszy, że on nie chce rozmawiać, jest przerażona. Bo to oznacza dla niej, że on sobie nie radzi, że pomogłoby mu opowiedzenie o emocjach.

**Pomogłoby?**

Niekoniecznie. Niektórzy ludzie rzeczywiście odczuwają ulgę, kiedy opowiedzą drugiej osobie o tym, co przeżywają. A ta osoba dzięki temu może zrozumieć partnera i zaopiekować się jego emocjami. Ale część ludzi nie potrzebuje zaopiekowania się emocjami, potrzebuje odzyskać kontrolę. Mężczyzna w takiej sytuacji na ogół nie chce wtedy rozmawiać. Dlaczego? Bo chce odzyskać kontrolę i wyregulować emocje. Szczególnie jeśli nie jest pewien, na ile druga strona naprawdę jest gotowa jego przeżycie pomieścić.

**A wybuchy agresji to też regulacja emocji?**

Trzeba rozróżnić agresję instrumentalną, rywalizacyjną i wybuchy wynikające z przeciążenia i utraty kontroli. To zupełnie różne zjawiska. Przykładowo w obronie grupy mamy tę pierwszą,



eprasa.pl 1a59a471b4

a podczas meczu mamy drugą z pewnymi elementami pierwszej. A przy napadzie zazdrości u mężczyzny z potężnym lękiem o niestabilność relacji albo z wielkim deficytem w zakresie poczucia własnej wartości mamy tę trzecią. Jest jeszcze agresja sadystyczna. Mamy też złość, która przykrywa stany kryzysowego załamania: lęku, rozpaczy itd. W różnych kulturach, środowiskach i okolicznościach jest różne przyzwolenie na te rodzaje i na formy, w jakich to się przejawia. Czasem na przykład pewna agresja zastępcza może być stosowana jako ostatni, awaryjny regulator. I wtedy ktoś na przykład wychodzi i krzyczy albo w coś kopie, a później się stopniowo wycisza.

**I co z tego ma?**

Kontroluje emocje po to, żeby znów mógł myśleć. Mężczyźni dość dobrze rozumieją, że często nie oczekuje się od nich opowiadania o emocjach, tylko działania mimo emocji. Utrata kontroli sama w sobie często jest kompromitacją. Jeśli polityk zacznie krzyczeć, rzuci w kogoś szklanką albo kompletnie się rozsypie, przestaje wyglądać jak ktoś zdolny do przewodzenia. Dlatego ludzie często próbują odzyskać równowagę poza spojrzeniem innych.

**Psychologia zauważa coś takiego jak normatywna męska aleksytymia, czyli trudność w rozpoznawaniu i nazywaniu własnych emocji. To dla mężczyzn duża przeszkoda relacyjna?**

Mężczyźni są diagnozowani w spektrum autyzmu wielokrotnie częściej niż kobiety. To dziś bardzo szeroka i coraz częściej krytykowana kategoria, ale coś jednak pokazuje. Są ludzie, którzy relacje społeczne rozumieją bardziej przez wyuczone modele, konstrukcje językowe i świadomie wytrenowane zachowania niż przez spontaniczne wyczucie sytuacji. I to bywa realny problem, bo nie w każdej sytuacji taka bardziej teoretyczna orientacja społeczna działa równie dobrze jak intuicja. Ale czasem to właśnie ona pozwala w ogóle się w tych relacjach poruszać.

**Będę się upierać, że mówienie o emocjach wcale nie jest przereklamowane. Pozwala ludziom widzieć w sobie nawzajem człowieka, odwoływać się do wrażliwości, empatii.**

Oczywiście. Dodałbym jednak, że da się też używać języka wrażliwości i empatii i ogólnie całego arsenału nazywania emocji w sposób instrumentalny, aby osiągać swoje całkiem nieempatyczne cele. Czasem zdolność do samoopisu oznacza wrażliwość i głębię, ale może też oznaczać egocentryzm. Jesteśmy już społecznie na takim poziomie rozwoju edukacji psychologicznej, że warto zacząć pokazywać i ten aspekt, bo dziś on już zaczyna być widoczny. Wcześniej nie był.

**Daniel Goleman ukuł pojęcie inteligencji emocjonalnej, które opisuje tak zwane miękkie kompetencje człowieka. Podobno kobiety są bardziej inteligentne emocjonalnie niż mężczyźni.**

Inteligencja emocjonalna ma wiele różnych definicji i nie jest pojęciem zbyt precyzyjnym. Istnieje na przykład dobrze umocowana teoria wielkiej piątki, opisująca model osobowości człowieka na pięciu wymiarach. Jeden z nich to ugodowość, a inny to neurotyzm. Jeśli weźmiemy kogoś, kto ma wysoką ugodowość i niski neurotyzm, to praktycznie wyjdzie niemal to samo, co wysoka inteligencja emocjonalna wedle jej starszych definicji. Ponieważ kobiety uzyskiwały średnio wyższe wyniki na skali ugodowości, automatycznie wychodziło też, że mają wyższą IE. Mężczyźni raczej słabo poruszają się w psychologicznej konwencji, ale na przykład przewidywanie, co inni zrobią, wychodzi im tak samo dobrze, jak kobietom. Podobnie jak harmonijne współdziałanie w grupie osób tej samej płci. Tu zdaje się nawet nieco lepiej. Czyli sporo też zależy od tego, co przez tę IE rozumiemy.

**Co powinniśmy wiedzieć, żeby lepiej zrozumieć męskie emocje?**

Dam małą podpowiedź. Mężczyzna wie dwie rzeczy: że jego skuteczność w dowożeniu jest bardzo ważnym czynnikiem wpływającym na jego atrakcyjność i że nie powinien tego głośno mówić. Jeżeli kobieta chce nauczyć mężczyznę werbalizacji emocji, to on może obawiać się, że to obniży jego skuteczność, czyli de facto, że go to osłabi. To nie jest więc tak, że on się nie umie tego nauczyć, tylko chodzi o to, żeby miał z tego jakąś korzyść, bo bardzo często on tej korzyści nie widzi. I po drugie – nie lekceważyłbym procesu dochodzenia do równowagi, odzyskiwania kontroli poprzez milczenie. Ten proces nie zawsze jest destrukcyjny. Może tak być, ale bardzo często on z powodu odpowiedzialności za dom próbuje odzyskać kontrolę i dopiero wtedy może rozmawiać. Mężczyźni mówią mi, że gdyby opowiedzieli żonie o kłopotach w pracy, to mieliby nie jeden kłopot, tylko dwa, bo ona przejęłaby się tym jeszcze bardziej niż on. Jeżeli więc uczysz faceta, żeby werbalizował emocje, to uczysz go, żeby zwracał się do ciebie o opiekę. Pytanie więc, czy ty masz siłę na tę opiekę.

**Jasne, że kobieta by tę siłę znalazła.**

Jeżeli powiedziałaby: „Nawet gdyby wywalili cię z pracy, to jakoś damy radę", byłoby super. Ale bardzo wiele kobiet tak nie mówi, tylko panikuje. Powiem, jak faceci mi o tym opowiadają: „Gdy przyznam się do swoich problemów, to przez dwa tygodnie nie będzie w domu spokoju, bo ona tyle czasu nie może dojść do siebie". Czasem to wykręt z jego strony, ale czasem może być w tym trochę prawdy.

**Dojrzałość emocjonalna to jest to, do czego powinniśmy dążyć – i mężczyźni, i kobiety?**

Według mnie dojrzałość emocjonalna to nic innego jak zdrowie psychiczne. Oznacza, że nie reagujemy nadmiernie impulsywnie, że potrafimy działać pomimo emocji, rozumieć różnice między tym, co subiektywne, a tym, co obiektywne. ●



**PAWEŁ DROŹDZIAK**

psycholog. Pracuje z dorosłymi mającymi trudności w kontroli zachowań impulsywnych i będących w kryzysie życiowym. Współautor książki „Blisko, nie za blisko" oraz autor książki „Zdrada. (Nie)wierna towarzyszka związków".

ZDJĘCIE: ARCHIWUM PRYWATNE



eprasa.pl 1a59a471b4

eprasa.pl 1a59a471b4

# NIEZNOŚNA KRUCHOŚĆ ISTNIENIA

Strata, nawet ta nieodwracalna, nie musi być wyłącznie rozdzierającym bólem, może być także śladem czegoś ważnego, co naprawdę przeżyliśmy. Warto to sobie przypominać na każdym etapie życia – mówi filozof i psychoterapeuta **KONRAD AMBROZIAK.**

*Rozmawia* **IZA NOWAKOWSKA-TEOFILAK**

**Kiedy przed naszą rozmową próbowałam sobie przypomnieć pierwsze ważne straty, natychmiast pomyślałam o utracie babci – osoby, która była niezwykle ważną częścią mojego życia. Potem jednak uświadomiłam sobie, że kiedy odeszła, miałam 30 lat, a więc wcześniej musiałam doświadczyć innych istotnych strat. Być może z perspektywy czasu zeszły one na dalszy plan, a może nawet nie zdawałam sobie sprawy, jak bardzo były ważne. Co tracimy najwcześniej?**

Nieświadomie zaczynamy życie z poczuciem narcystycznej wszechmocy – mama reaguje na każdy nasz grymas, jest zawsze obok, by nas karmić i chronić. Zygmunt Freud zauważył, że nasze popędy są niezaspokajalne – niezależnie od tego, ile otrzymamy, zawsze będziemy chcieli więcej. Na szczęście rzeczywistość jest ograniczona i wyczerpywalna. Nie możemy (poza patologicznymi warunkami) w nieskończoność zaspokajać głodu, potrzeby zabawy czy popędu seksualnego. Właśnie to doświadczenie zderzenia własnych pragnień z ograniczonością rzeczywistości stanowi jedną z naszych pierwszych, choć jeszcze nieuświadomionych, strat. Później, wraz z rozwojem języka i pamięci symbolicznej, pojawiają się straty, które pamiętamy już znacznie wyraźniej. A utracić możemy wszystko, co jest dla nas ważne: ukochaną osobę lub zwierzę, ulubioną zabawkę, przyjaciela czy przyjaciółkę. Często dopiero utrata uświadamia nam wartość tego, co mieliśmy.

Dobrym przykładem jest zdrowie. Zwykle traktujemy je jako coś oczywistego i trwałego – mamy dwie ręce, dwie nogi, możemy chodzić. Dopiero kiedy to, co wydawało się pewne, zostaje zagrożone, dociera do nas, jak istotną rolę odgrywało w naszym życiu. Można więc powiedzieć, że straty, których doświadczamy, są nierozerwalnie związane z naszym systemem wartości. Bardzo często to właśnie one – boleśnie, ale wyraźnie – otwierają nam oczy na to, co naprawdę istotne.

**A czy sposób przeżywania straty możemy w pewnym sensie odziedziczyć po rodzicach?**

Oczywiście. Podstawowe wzorce naszych zachowań są kształtowane przez środowisko, w jakim przyszło nam żyć. Uczymy się, jak odnosić się do własnych emocji, dzięki obserwacji i powtarzaniu zachowań osób najbliższych. Nauka ta, oczywiście, nie zachodzi na poziomie deklaratywnym. Dochodzi do tego temperament, częściowo wrodzona ekspresja emocjonalna. Ale największe znaczenie ma to, z czym stykamy się na co dzień. Zgodnie z odkryciami psychologii behawioralnej mamy tendencję do utrwalania zachowań, które są w jakiś sposób nagradzane lub zauważane. Jeśli więc człowiek dorasta w rodzinie, w której smutek i żałoba są stale obecne, intensywnie przeżywane i publicznie okazywane, może nauczyć się, że jeśli nie pokazuje cierpienia bardzo wyraźnie, to znaczy, że „niewystarczająco kocha" albo że „tak naprawdę mu nie zależy". I zaczyna budować wokół emocji pewnego rodzaju teatr przeżywania, bo tylko wtedy jego cierpienie zostaje uznane. Samo powiedzenie „boli mnie" nie wystarcza, żeby otrzymać uwagę czy wsparcie. Trzeba krzyczeć, dramatyzować, rozpadać się – dopiero wtedy ktoś reaguje. Dziecko bardzo szybko się tego uczy i później w dorosłym życiu może przeżywać straty w sposób skrajnie intensywny, histeryczny albo przeciwnie – całkowicie odcięty. Mamy wiele sposobów uciekania od emocji. Jedni uczą się nadmiernie je odgrywać, inni – tłumić, racjonalizować albo zamieniać w działanie. I bardzo często nie zdajemy sobie sprawy, że to nie jest „nasza natura", tylko język emocji, którego nauczyliśmy się w relacjach z najbliższymi.

**Pamiętam, że gdy odszedł ukochany chomik mojego sześcioletniego wówczas syna, bardzo stresowałam się tym, jak mu o tym powiedzieć. Tymczasem on na początku się rozpłakał, ale szybko przeszedł do jasnej strony tej historii, zaczął fantazjować** ►



eprasa.pl 1a59a471b4

DLA MŁODYCH LUDZI, KTÓRZY MAJĄ TRUDNOŚCI W RELACJACH Z RÓWIEŚNIKAMI, ZWIERZĘTA CZĘSTO STAJĄ SIĘ NAJWAŻNIEJSZYM ŹRÓDŁEM BLISKOŚCI I BEZPIECZEŃSTWA. DLATEGO WYŚMIEWANIE TAKIEJ STRATY JEST NIE TYLKO BRAKIEM EMPATII, ALE TEŻ PEWNEGO RODZAJU ŚLEPOTĄ MORALNĄ.

**na temat nowego domku chomika i ucieszył się, że nadal będzie mógł go odwiedzać. Ten optymizm bardzo mnie zaskoczył. Czy dzieci rozumieją stratę tak samo jak dorośli?**

Bardzo ważnym momentem rozwojowym jest chwila, w której uczymy się, że niektóre straty są ostateczne. Małe dzieci tego jeszcze nie rozumieją, nie pojmują w pełni nieodwracalności śmierci, a to jest właśnie podstawowa różnica. Natomiast zaskoczenie, które wywołują w nas reakcje innych ludzi na różne sytuacje, wynika przede wszystkim z tego, że umysł lubi przewidywać. Zakładamy więc, że skoro my czulibyśmy się w danej sytuacji w określony sposób, to druga osoba będzie przeżywać ją podobnie. Tymczasem dzieci funkcjonują inaczej, choćby dlatego, że łatwiej się rozpraszają, szybciej przechodzą między emocjami, potrafią naturalnie wchodzić w świat fantazji i odnajdywać w nim ukojenie. Przewidywanie emocji innych ludzi często prowadzi więc na manowce, choć z drugiej strony mam świadomość, że daje nam to pewne poczucie bezpieczeństwa, bo chcemy wiedzieć, czego się spodziewać. Jeśli decydujemy się nie kontrolować wszystkiego i nie przewidywać reakcji innych, musimy zgodzić się także na lęk przed tym, co nas spotka, a to wymaga odwagi.

Współcześnie bardzo często popełniamy błąd, próbując za wszelką cenę chronić dzieci przed tym, co trudne i bolesne. Koloryzujemy rzeczywistość, próbujemy stratę czymś zastąpić. Niektórzy rodzice na pani miejscu od razu pojechaliby do sklepu zoologicznego po nowego chomika, licząc, że dziecko się nie zorientuje. Tymczasem młodzi ludzie potrzebują, żeby rodzice oprowadzali ich po świecie – także po tej jego trudnej części, jaką jest strata. Aby jednak towarzyszyć dziecku w takim doświadczeniu, rodzic musi umieć znieść dwie rzeczy: własne emocje i emocje dziecka. Ważne jest, by być przy nim z uważnością i troską, ale jednocześnie nie zaprzeczać temu, co się wydarzyło, ani uczuciom, które się pojawiają. Aby tłumaczyć, że życie jest piękne, ale bywa także bolesne, daje radość, ale przynosi też stratę. Żeby odbyć taką szczerą rozmowę, trzeba zaufać, że to doświadczenie nie zniszczy ani nas, ani naszego dziecka, że możemy to przetrwać razem, nawet jeśli to będzie dla nas trudne.

**A jeśli ta strata dotyka nas tak mocno, że sami mamy ochotę płakać? Pozwalać sobie na łzy przy dziecku czy najpierw przeżyć to w samotności i dopiero potem spokojnie z nim porozmawiać?**

Myślę, że młodzi ludzie w głębi serca wiedzą, jak wygląda świat i czymś naturalnym jest dla nich to, że dorośli również płaczą, złoszczą się, boją, bywają niepewni. Dlaczego więc mielibyśmy ich oszukiwać i ukrywać przed nimi swoje łzy? To w zakłamywaniu rzeczywistości jest problem, a nie w pokazywaniu prawdy. Oczywiście ważne jest to, jak emocje wpływają na nasze zachowanie. Czasem mogą nas całkowicie pochłonąć, sprawić, że skupimy się wyłącznie na sobie. I mamy do tego prawo, ale w takim momencie trudno być dobrym przewodnikiem dla młodego człowieka, dlatego być może nie jest to najlepszy czas na rozmowę. Jeśli jednak emocje nas nie zalewają i nie odbierają nam kontaktu z dzieckiem, to pokazanie ich nie jest niczym złym. To, że głos nam się łamie albo że lecą nam łzy, jest po prostu ludzkie. Płacz od zawsze był ważnym sygnałem, informacją, że dzieje się coś trudnego i potrzebujemy wsparcia. Dzięki temu inni mogli podejść, otoczyć człowieka troską, pomóc. Nie ma w tym nic wstydliwego. Jeśli ukrywamy emocje za wszelką cenę, wychowujemy dzieci, które same zaczynają się ich wstydzić.

**Co dzieje się w psychice młodego człowieka, kiedy po raz pierwszy doświadcza nieodwracalności straty?**

To chyba jedno z najtrudniejszych doświadczeń egzystencjalnych – odkrycie, że wszystko przemija i że pewne rzeczy kończą się bezpowrotnie. Doświadczenie nieodwracalności straty najmocniej wiąże się ze śmiercią, której zaczynamy się bać, bo przecież nie wiemy, co jest „po drugiej stronie". Mam poczucie, że utraciliśmy dziś umiejętność opowiadania o śmierci w inny sposób niż wyłącznie jako o tragedii. Oczywiście dla tych, którzy zostają, śmierć jest dramatem. Ale paradoksalnie to właśnie świadomość przemijania pomaga nam zrozumieć, co jest naprawdę ważne. Stoicy mieli zwyczaj zadawać swoim uczniom pytanie: „Gdyby to był ostatni dzień twojego życia, co byś zrobił?". I nagle ta perspektywa wszystko zmienia, bo jeśli wiem, że czas jest ograniczony, zaczynam wybierać uważniej, bardziej świadomie, bliżej swoich wartości. Myślę też, że to właśnie kruchość życia czyni je pięknym. Kiedy uświadamiam sobie, że być może ostatni raz oglądam zachód słońca, zaczynam naprawdę go widzieć. Gdybyśmy żyli wiecznie i mieli dostęp do wszystkiego bez końca, niczym wampiry z filmu „Tylko kochankowie przeżyją" Jima Jarmuscha, wiele rzeczy po prostu

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



eprasa.pl 1a59a471b4

przestałoby nas poruszać. Dlatego opowieść o przemijaniu jest jednocześnie przerażająca i piękna. Strata, nawet ta nieodwracalna, nie musi być wyłącznie rozdzierającym bólem, może być także śladem czegoś ważnego, co naprawdę przeżyliśmy. Warto to sobie przypominać na każdym etapie życia.

**Co jeszcze pomaga nam zdrowo przeżywać stratę, a co może ten proces utrudniać?**

Oczywiście istnieją różne sposoby regulowania emocji czy chwilowego odcięcia się od nich – można się rozproszyć, zagłuszyć napięcie, zamrozić ciało czy uwagę. Ale jeśli mówimy o naprawdę zdrowym przeżywaniu straty, to kluczowe jest właśnie przyjęcie tego, co się w nas pojawia, zamiast ciągłego unikania. Bo kiedy akceptuję własny smutek, lęk czy złość, mogę ich doświadczyć i stopniowo odzyskać kontakt także z innymi emocjami. Natomiast kiedy próbuję za wszelką cenę czegoś nie czuć, bardzo często tylko wzmacniam to doświadczenie.

To dobrze widać w prostych komunikatach, które często słyszymy, na przykład: „Nie bój się". Intencja bywa dobra, ale sam komunikat paradoksalnie kieruje naszą uwagę właśnie na strach. A zatem im bardziej próbujemy coś od siebie odepchnąć, tym mocniej to wraca. Dlatego najbardziej pomaga nam obecność kogoś, kto nie próbuje naszych emocji naprawiać ani uciszać, tylko daje im prawo do przeżywania. Kto potrafi powiedzieć: „Rozumiem, że to boli" zamiast: „Przestań tak się czuć". Jeżeli dorośli zawstydzają nas za przeżywanie emocji: „Nie dramatyzuj, inni mają gorzej", każą nam je tłumić i traktują jako problem, którego trzeba się jak najszybciej pozbyć, to utrudniają przeżywanie straty.

**Często bronimy się przed smutkiem, który pojawia się po stracie, z obawy, że jeśli go do siebie dopuścimy, może się rozgościć w naszym życiu i stać się trwałym cierpieniem.**

Kiedy przeżywamy silne, nieprzyjemne emocje, często towarzyszy nam błędne przekonanie, że będą one trwały wiecznie. A jeśli w to uwierzymy, samo doświadczenie emocji staje się jeszcze bardziej przerażające i wyczerpujące. Tymczasem emocje z natury przemijają. Nie można na zawsze utknąć w smutku. Nawet żałoba po śmierci kogoś bliskiego nie jest stanem stałym i niezmiennym. To nie jest jednolity, nieprzerwany smutek. Emocje falują – czasem człowieka zalewają, a czasem na moment odpuszczają i pozwalają wrócić do codzienności. Ludzie często mają sobie za złe, że w trakcie żałoby nagle się uśmiechnęli, roześmiali z czyjegoś dowcipu albo na chwilę poczuli spokój. Pojawia się wtedy myśl: „Jak mogłem się śmiać, skoro cierpię?". A przecież to nie oznacza, że kochało się niewystarczająco albo że źle przeżywa się żałobę. Właśnie ta zmienność jest czymś bardzo ludzkim i naturalnym.

Tym, co może zamrozić nasze przeżywanie emocji, wyolbrzymić je, jest uporczywe ich unikanie. Steven C. Hayes, jeden z twórców terapii akceptacji i zaangażowania, opowiadał, że w dzieciństwie miał powracający koszmar: śniło mu się, że goni go potwór. Budził się z krzykiem i ogromnym lękiem. Koszmar skończył się dopiero wtedy, gdy podczas jednego ze snów postanowił się odwrócić, spojrzeć potworowi w twarz i wyjść mu naprzeciw. Myślę, że podobnie jest z naszym smutkiem. Warto się czasem zatrzymać i naprawdę go zobaczyć, bo emocje bardzo dużo nam mówią. I nawet w smutku można odnaleźć coś ważnego, a nawet pięknego.

**Czasem nie jesteśmy w stanie nazwać tego, co czujemy po stracie, tak jakby to doświadczenie jakoś nas blokowało, zamrażało, jakbyśmy sami nie wiedzieli, co się z nami dzieje. Skąd ta reakcja?**

Tak zazwyczaj reagujemy na te najważniejsze, nieodwracalne straty, czyli śmierć bliskich osób. Filozof Ludwig Wittgenstein powiedział, że śmierć nie jest zdarzeniem w świecie, jest końcem świata. Gdy umieram, mój świat dosłownie się kończy. Ale też gdy umierają nasi bliscy, tracimy tak ważny punkt odniesienia – naszych myśli, zachowań, emocji – że nie umiemy opisać nowej rzeczywistości; jakiś świat definitywnie się kończy. Musimy poniekąd od nowa budować swoją codzienność. Nauczenie się funkcjonowania w niej i opowiadania o tym, co jest, bez nieustannego odnoszenia się do tego, co było, wymaga czasu.

**Często wydaje nam się, że lepiej byśmy przeżywali ważne dla nas straty, gdybyśmy mogli się do nich przygotować. To prawda?**

Już Seneka pisał, że nie warto wychodzić nieszczęściu naprzeciw, bo kiedy ono rzeczywiście nadejdzie, i tak dotknie nas wystarczająco boleśnie. Jeśli próbuję zawczasu żyć przyszłym cierpieniem, to w pewnym sensie przeżywam je dwa razy: najpierw w wyobraźni, kiedy jeszcze nic się nie wydarzyło, a potem naprawdę, kiedy strata staje się faktem. I nawet jeśli wcześniej wielokrotnie wyobrażałem sobie ten moment, rzeczywiste emocje i tak przychodzą, często równie silne, a czasem nawet głębsze. Nie da się ich zneutralizować samym myśleniem o nich. Oczywiście są sytuacje, kiedy człowiek żyje w świecie pełnym ciągłego zagrożenia, strat i niezaspokojonych podstawowych potrzeb. Wtedy może dojść do pewnego emocjonalnego odrętwienia – człowiek kamienieje, przestaje odczuwać tak intensywnie, bo inaczej nie byłby w stanie przetrwać. Ale to nie jest przygotowanie na stratę. To raczej mechanizm obronny organizmu i psychiki. Jeśli jednak nie żyjemy w tak ekstremalnych warunkach, to pewnych rzeczy po prostu nie da się oswoić wcześniej.

**A co się dzieje, kiedy zderzamy się z niezrozumieniem czy bagatelizowaniem ważnych dla nas strat?**

Gdy czuję wielki ból, chce mi się płakać i nagle ktoś, kto jest dla mnie ważny, przychodzi i mówi, że to nieprawda, że przesadzam, nie ma za czym rozpaczać, bo takie rzeczy po prostu się zdarzają – to na jakimś bardzo podstawowym poziomie przestaję sobie wierzyć. Oczywiście prawdą jest, że straty są częścią życia i trzeba się z nimi mierzyć. Problem pojawia się jednak wtedy, gdy nasze doświadczenie zostaje unieważnione. W takiej sytuacji człowiek zaczyna myśleć: „Może moje emocje są niewłaściwe? Może coś jest ze mną nie tak?". I później często albo odcina się od emocji, albo próbuje je zagłuszać – na przykład ciągłym rozpraszaniem się telefonem czy budowaniem pozornej twardości. Wielu dorosłych potrafi opowiadać o bardzo bolesnych wydarzeniach ze swojego życia z uśmiechem, jakby nic się nie stało – to właśnie efekt nauczenia się, że okazywanie słabości jest czymś niewłaściwym. A kiedy tracimy kontakt z własnymi emocjami, tracimy też kontakt z tym, ►



eprasa.pl 1a59a471b4

co jest dla nas naprawdę ważne, bo emocje są drogowskazem wartości. Jeśli cierpię po stracie chomika czy rybki, to znaczy, że ta więź była prawdziwa. Na przykład dla młodych ludzi, którzy mają trudności w relacjach z rówieśnikami, zwierzęta często stają się najważniejszym źródłem bliskości i bezpieczeństwa. Dlatego wyśmiewanie takiej straty jest nie tylko brakiem empatii, ale też pewnego rodzaju ślepotą moralną – niezauważaniem, jak bardzo można zranić drugiego człowieka swoim lekceważeniem.

**Są też takie straty, które społecznie i kulturowo maskujemy zyskiem, jak utrata wyłączności w relacji z bliskimi po narodzinach rodzeństwa czy utrata dawnego siebie po ślubie, narodzinach dziecka, emigracji albo awansie zawodowym. Jak takie nienazwane straty wpływają na nasze emocje i relację z samym sobą, skoro otoczenie każe nam widzieć w nich coś dobrego?**

Takie ukryte albo społecznie nienazwane straty często są trudniejsze do przeżycia właśnie dlatego, że formalnie nic złego się nie wydarzyło – przeciwnie, otoczenie mówi: „Powinieneś się cieszyć". Człowiek zostaje wtedy sam ze swoim ambiwalentnym doświadczeniem. Niestety, mamy kulturowy problem z edukacją emocjonalną, przez to wciąż trudno nam przyjąć, że można jednocześnie przeżywać bardzo różne, nawet sprzeczne uczucia. Dziecko może być zaciekawione i podekscytowane pojawieniem się rodzeństwa, a jednocześnie odczuwać złość, żal czy lęk. To wszystko przeżywamy równocześnie, natomiast ludzie często chcieliby prostych emocji: albo radość, albo smutek. A przecież nasz wewnętrzny krajobraz jest dużo bardziej skomplikowany. Mogę kochać swojego partnera i jednocześnie przeżywać utratę dawnej wolności. Im lepiej rozumiemy te pozornie sprzeczne emocje, tym lepiej rozumiemy samych siebie.

**Czy można powiedzieć, że sposób, w jaki przeżywamy te pierwsze straty, i to, jakie otrzymujemy wtedy wsparcie, wpływa później na to, jak radzimy sobie ze stratami w ogóle?**

Z jednej strony uczymy się tego przez całe życie, z drugiej jednak wydaje się, że doświadczenia z dzieciństwa i wczesnej młodości są szczególnie ważne. Po pierwsze, dlatego, że bardzo często powtarzamy wyuczone wtedy sposoby reagowania i z czasem one się utrwalają. Po drugie, właśnie w dzieciństwie i adolescencji jesteśmy najbardziej podatni na uczenie się relacji, emocji i sposobów radzenia sobie z trudnymi doświadczeniami. To, co wtedy przyswoimy, ma więc ogromny wpływ na nasze dorosłe życie. Oczywiście później możemy nabywać nowe sposoby przeżywania i reagowania – terapia, bliskie relacje czy własne doświadczenia mogą wiele zmienić, ale wcześniejszych wzorców nie da się wymazać ani zapomnieć. One zostają z nami i w jakimś stopniu zawsze współtworzą to, kim jesteśmy.

**Zdarza się, że straty, których nigdy naprawdę nie przeżyliśmy – bo nie mieliśmy na to przestrzeni albo nie rozumieliśmy jeszcze, że coś utraciliśmy – wracają do nas po latach. Jak rozpoznać, że za naszymi dzisiejszymi emocjami czy reakcjami może stać właśnie taka dawna nieprzeżyta strata?**

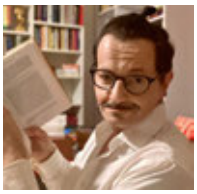
W dużej mierze chodzi o próbę rozróżnienia: czy moja reakcja emocjonalna rzeczywiście wynika z tego, co dzieje się tu i teraz, czy może została uruchomiona przez jakieś dawne doświadczenie albo wspomnienie, które ta sytuacja poruszyła. Jeśli tego nie rozpoznajemy, nasze reakcje mogą wydawać się nieadekwatne. Zachowujemy się wtedy tak, jakbyśmy nadal tkwili w przeszłości – reagujemy emocjonalnie na dawne doświadczenie, choć obecna rzeczywistość wcale tego nie wymaga. Dlatego tak ważne jest pozwolenie sobie na stratę. A to w praktyce często oznacza zbudowanie własnej opowieści o niej – nadanie jej miejsca i znaczenia w swojej historii. Kiedy stworzę już taką opowieść, łatwiej mi oddzielić przeszłość od teraźniejszości.

**Mamy naturalną skłonność do nadawania sensu różnym stratom w naszym życiu – tłumaczenia ich sobie, wpisywania w jakąś większą historię. Czy to jest mechanizm obronny? Nie lepiej sobie po prostu powiedzieć, że tak się stało?**

Można przyjąć radykalną egzystencjalną perspektywę i uznać, że wydarzenia, które nas spotykają, po prostu się dzieją, ale świat staje się wtedy bardzo chłodny i bezduszny. Dlatego tak uparcie szukamy sensu tego, co nam się przytrafia. Już stoicy proponowali, by wyobrazić sobie, że historia świata – od wielkiego wybuchu, przez ewolucję, losy twoich przodków, spotkanie twoich dziadków i rodziców – prowadziła właśnie do tego momentu, w którym jesteś teraz. Taka perspektywa może nadawać doświadczeniu sens, bo mówimy wtedy o losie, przeznaczeniu, opatrzności. Myślę, że nie ma nic złego w takim myśleniu.

**Czas leczy czy tylko zmienia formę naszej relacji ze stratą?**

Nie czas, ale nasze relacje z emocjami, wspomnieniami i własnym doświadczeniem wydają się kluczowe. Pytanie brzmi, jak odnoszę się do tego, co dzieje się we mnie. Czy reaguję na swoje emocje z lękiem i poczuciem zagrożenia? Czy traktuję je jak niepodważalną prawdę o sobie i świecie? Czy jednak potrafię zobaczyć je jako pewne doświadczenie, myśl, perspektywę, która się pojawia i przemija? To właśnie nad relacją do własnego życia psychicznego pracujemy w psychoterapii. Nie po to, żeby człowiek przestał odczuwać lęk, ból czy smutek. Wręcz przeciwnie. Często mówię pacjentom: „Dobrze, że je przeżywasz, bo to znaczy, że coś ważnego w tobie nadal żyje i reaguje". Próba polega na tym, by zmienić stosunek do tych emocji. Przestać traktować je jako coś groźnego, co może skomplikować nasze życie. One raczej wskazują, co czyni je wartym przeżycia. ●



**KONRAD AMBROZIAK**

dr n. hum., semiotyk, filozof społeczny, terapeuta kontekstualny, superwizor. Pracuje z osobami nastoletnimi, młodymi dorosłymi, osobami, które doznały przemocy. Prezes Fundacji Psycho-Edukacja promującej konteksualny behawioryzm w edukacji.

ZDJĘCIA: CURLY PHOTO/GETTY IMAGES, MATERIAŁY PRASOWE



eprasa.pl 1a59a471b4



# LAS NOWYM LUKSUSEM

**Niedawno luksus kojarzył się z podróżami i kolejnymi atrakcjami do odhaczenia. Dziś coraz więcej osób marzy o czymś zupełnie innym – głębokim śnie, chwili ciszy i miejscu, w którym można naprawdę zwolnić.**

W samym sercu ponad stuletniego sosnowego lasu, kilkanaście minut od Łodzi, znajduje się Columna Medica – przestrzeń, która łączy nowoczesną medycynę, profesjonalną rehabilitację, wellbeing i naturę. To nie tylko hotel i SPA. To miejsce stworzone z myślą o odzyskiwaniu równowagi.

Największym bogactwem Columna Medica jest las. Szum sosen, zapach żywicy, światło przenikające między drzewami i przestrzeń do wyciszenia stają się naturalnym antidotum na przebodźcowanie. W czasach nieustannej obecności online kontakt z naturą coraz częściej okazuje się tym, czego potrzebujemy najbardziej.



*W Columna Medica regeneracja ma wiele wymiarów – od fizjoterapii, przez relaksacyjne masaże po chwile wyciszenia w sercu sosnowego lasu.*

To właśnie tutaj troska o zdrowie wykracza poza klasycznie rozumiany wypoczynek. Za strefą wellness, basenem i zabiegami SPA stoi zespół lekarzy, fizjoterapeutów i ekspertów zdrowia, którzy pomagają gościom odzyskiwać sprawność, energię i dobre samopoczucie. To propozycja dla tych, którzy nie chcą wybierać między komfortem a skuteczną profilaktyką.

Pobyt można dopasować do własnych potrzeb. Dla jednych będzie to weekend regeneracyjny z masażami i rytuałami SPA. Dla innych – program zdrowotny obejmujący konsultacje specjalistyczne, rehabilitację czy aktywność fizyczną. Coraz większym zainteresowaniem cieszą się także pobyty skoncentrowane na profilaktyce, długowieczności oraz praktykach mindfulness.

Goście wracają jednak nie tylko dla zabiegów. Wracają dla atmosfery. Dla porannej kawy wśród sosen, spacerów leśnymi alejkami, koncertów gongów na wodzie, inspirujących spotkań i wydarzeń kulturalnych, takich jak letni Festiwal Sztuki i Dobrostanu.

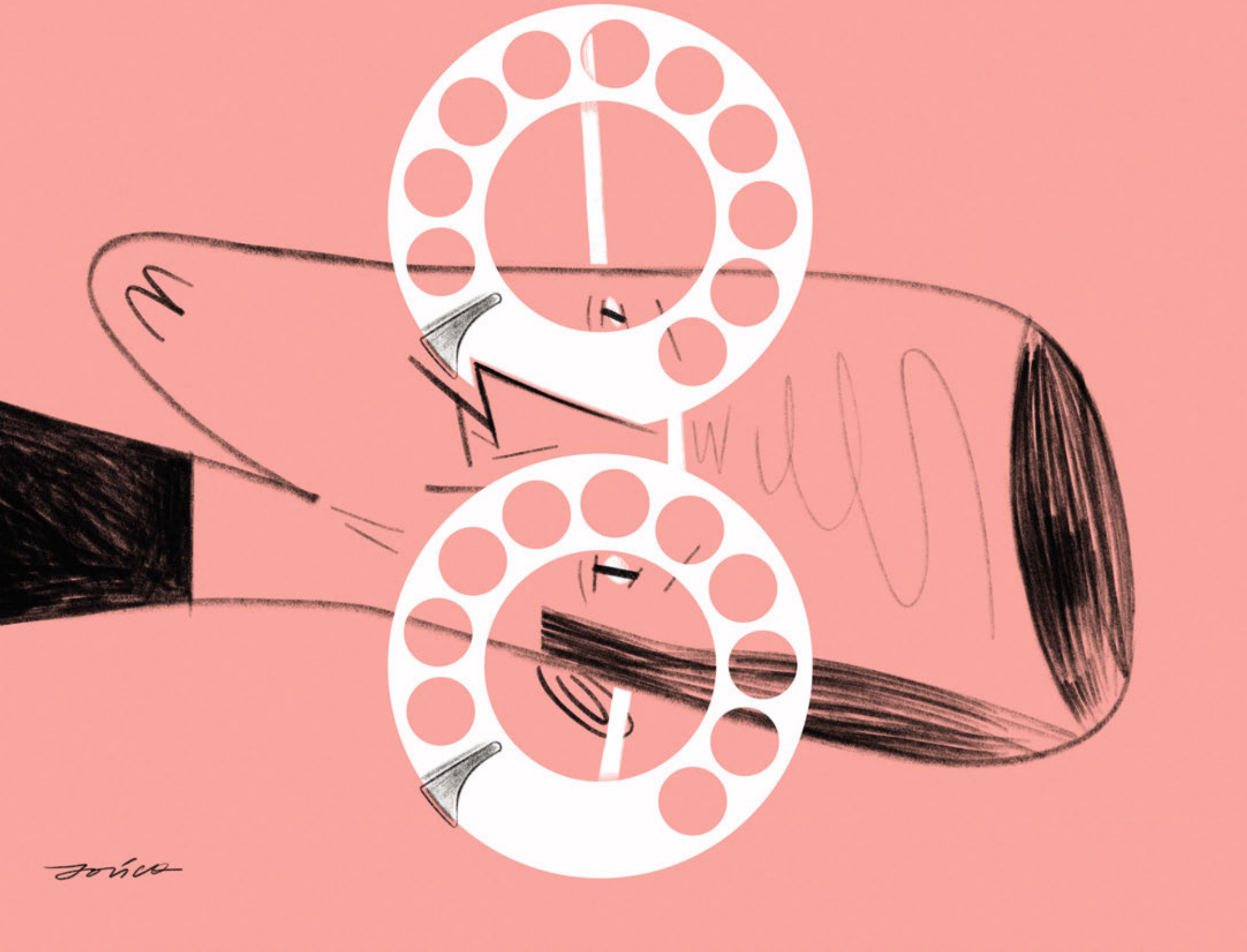
Zdrowie to coś więcej niż brak choroby. To energia do działania, spokój wewnętrzny i umiejętność odnajdywania równowagi. Czasem wystarczy znaleźć miejsce, które nam o tym przypomni.

Columna Medica. Rezyliencja w rytmie natury.

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE



eprasa.pl 1a59a471b4



# MIĘDZY DAWNYM i NOWYM

Pokolenie schodzące z rynku pracy doświadczyło rozpadu starego świata. Pokolenie wchodzące na rynek jest uczestnikiem kolejnego kryzysu. Dramatyczny kontekst łączy te pokolenia, różni wszystko pozostałe – uważa psychoterapeuta **WOJCIECH EICHELBERGER**.

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

**Mówiłeś w poprzedniej rozmowie o zetkach, dziś porozmawiajmy o iksach. Co ukształtowało to pokolenie?**

Sam jestem wprawdzie z pokolenia wymierających boomersów, lecz doświadczyłem także losu iksów, czyli tych, którzy urodzili się w latach 1965–1980, czyli obecnie mają od 46 do 61 lat. Najstarsi z nich dobrze pamiętają czasy PRL, zryw pierwszej Solidarności, rozbiórkę muru berlińskiego, upadek ZSRR, okres przemian ustrojowych, szaleństwo początków kapitalizmu i rewolucję cyfrową. W sumie iksy doświadczyły niespotykanej w historii sekwencji radykalnych przemian ustrojowych, społecznych, ekonomicznych, aksjologicznych i środowiskowych. Ten ogromny zasób doświadczenia w adaptowaniu się do fundamentalnych i błyskawicznych przemian sprawił, że charakteryzują się wyjątkową odpornością, rezyliencją, elastycznością, wytrwałością, wszechstronnością, kreatywnością, dyscypliną i determinacją w osiąganiu celów, a także duchową wrażliwością.

**Miło mi, bo to o moim pokoleniu!**

Oczywiście tak wymagająca adaptacyjna batalia nie mogła obyć się bez dotkliwych kosztów i strat. Historia tak przyspieszyła, że iksy miały wrażenie, że nagle bez skafandrów wylądowały na nieznanej planecie. Wtedy to pojawił się m.in. kryzys długości przeżycia starszych iksów i boomersów płci męskiej. Pod koniec lat 90. statystyki umieralności dla tej grupy były tak złe, że szacunkowa prognoza długości życia chłopców rodzących się w tym czasie wynosiła 45 lat! Powodem były zawały, wypalenie, depresje, nałogi i samobójstwa...

**Trzech moich przyjaciół w latach 90. popełniło samobójstwo, ale myślałam, że powodem była ich wrażliwość, to byli artyści...**

Nie tylko artyści zapłacili słono za nagłą zmianę paradygmatu. Nie można się dziwić, że trudności, jakich doświadczyło to pokolenie, były amortyzowane alkoholem i innymi substancjami przynoszącymi choć chwilową ulgę i iluzję omnipotencji. Powodem tego napięcia była bezwzględność i niespójność tego nowego świata: z jednej strony radość spełnionej nadziei na demokrację, wolność słowa, swoboda podróżowania. Z drugiej szok spowodowany brutalnością wolnego rynku, zamykaniem zakładów pracy, masowymi zwolnieniami, biedą, rywalizacją, narastającymi nierównościami, zanikiem opiekuńczej misji państwa...

**To były czasy wolnej amerykanki, nie tylko wolnego rynku.**

Dodatkowym powodem psychofizycznego przeciążenia pokolenia iksów w pierwszej dekadzie budowania nowego ustroju był napór ideologii konsumpcjonizmu. Hasła „Pracuj! Zarabiaj! Kupuj!" oraz „Chciwość jest cnotą" wyrugowały z życia społecznego powszechną w PRL wspólnotowość, solidarność i szczerą religijność. Poczucie wspólnoty, jakie istniało w PRL, dla pokoleń, które dorosły w kapitalizmie, jest nie do pojęcia. Trwałość bliskich relacji też była o wiele większa. Ludzie pomagali sobie jak mogli w pokonywaniu braków na rynku. Nie było bezwzględnej rywalizacji ani wyścigu szczurów, bo niedosyt i bieda były dość sprawiedliwie rozdzielone. Pokolenie iksów zostało więc wychowane w społeczeństwie nieporównywalnie bardziej wspólnotowym, w atmosferze silnych więzów społecznych, sąsiedzkich, środowiskowych i rodzinnych.

**Pożyczanie cukru od sąsiadów i wspólne świętowanie były czymś zwyczajnym.**

Duch wspólnotowości wyraził się w czasie pierwszej Solidarności, a potem w powszechnym konspiracyjnym sprzeciwie wobec stanu wojennego. Wszystko to razem wywarło głęboki formatywny wpływ na psychikę i świat wartości iksów. I jeszcze jedno: pokolenie X dzięki historycznemu doświadczeniu nabyło gen odporności na zmiany i kryzysy, a także zdolność do powstawania ►



eprasa.pl 1a59a471b4

> IKSY TO POKOLENIE PRACOHOLIKÓW DZIAŁAJĄCYCH POD DUŻĄ PRESJĄ. CZASAMI DO TAKIEGO STOPNIA, ŻE SIĘ NADUŻYWAJĄ, DLATEGO ŁATWO MOGĄ WPAŚĆ W WYPALENIE. GDY SIĘ NA COŚ UMÓWIĄ, ZROBIĄ WSZYSTKO, ŻEBY TYCH UMÓW DOTRZYMAĆ. SĄ LOJALNI I ODPOWIEDZIALNI.

z upadków i wiarę w swoje adaptacyjne możliwości. Iksy nie tylko nie boją się braku pracy, ale też nie boją się stanąć bosą stopą na gołej ziemi. Potrafią radzić sobie z bólem, ze skaleczeniami.

**Ja potrafię! W dzieciństwie non stop rozbijałam kolana, bawiąc się na podwórku.**

Jako przedstawicielka pokolenia X nauczyłaś się, że można czuć się na tej planecie jak w domu. A przecież przyroda w czasach dorastania iksów była bogatsza i bardziej wymagająca. Iksy to pamiętają i mogą dawać bolesne świadectwo narastającego, katastrofalnego człowieczego osamotnienia. Większość iksów wyprowadzała się od rodziców i zakładała rodziny przed trzydziestką, ma umiejętności kreatywnego radzenia sobie w trudnych warunkach. A to znaczy, że w obecnym czasie destabilizacji i zagrożeń wiedza i umiejętności iksów są nam wszystkim niezbędne.

**Zetki myślą, że nie muszą się niczego uczyć od iksów.**

Zetki są dużo lepsze od iksów w posługiwaniu się nowymi technologiami. Urodziły się ze smartfonami w ręku. W wielu sprawach potrzebują jednak pomocy i kompetencji iksów. Mają trudności z długotrwałą koncentracją, budowaniem trwałych relacji, pracą w zespołach, współodpowiedzialnością, a także podejmowaniem ryzyka, dążeniem do autonomii oraz z rezyliencją. Świetnie poszukują potrzebnych informacji, ale gorzej radzą sobie z ich selekcjonowaniem i głębszym zrozumieniem.

**Wyzwaniem dla iksów jest to, że muszą dogadywać się z zetkami, skrajnymi indywidualistami.**

Wydarza się to po raz pierwszy w historii ludzkości, że na przestrzeni trzech pokoleń – czyli XYZ – zaistniała przepaść kulturowa. Można odnieść wrażenie, że współczesny świat oszalał i w stanie maniakalnej psychozy zmierza ku samozagładzie. Tak to odczuwam, choć też mam naiwną nadzieję, że się mylę. Nigdy wcześniej w historii zmiany cywilizacyjne nie zachodziły tak szybko, by kolejne pokolenia rodziły się w niemalże innych światach. Dotyczy to zwłaszcza iksów i zetek.

**Czy jednak przepaść między X i Z nie wypełniły igreki?**

Czas pokolenia Y, czyli dzieci X i rodziców Z, przypadł na miodowy miesiąc po zaślubinach Polaków z kapitalizmem. Można było podróżować, zarabiać, bogacić się. Iksy, które dobrze zarabiały, stworzyły swoim dzieciom i sobie wygodniejsze życie. Miodowy miesiąc nigdy jednak nie trwa wiecznie i ten, który przypadł pokoleniu Y, zniknął pod presją chciwości i ekspansji konsumpcjonizmu. Wmówiono temu pokoleniu, że nic więcej człowiekowi do szczęścia nie jest potrzebne, tylko coraz więcej pracować, coraz więcej zarabiać i coraz więcej kupować! Sensem życia stała się konsumpcja, a pieniądz jedynym wyznacznikiem szczęścia, a nawet mądrości. Liberalny kapitalizm wygenerował tyle stresu, że ludzie zaczęli szukać dopaminy w uzależniających substancjach i czynnościach, masowo wypalać się i chorować na choroby cywilizacyjne. Miesiąc miodowy z kapitalizmem przekształcił się w kryzys małżeński. Pokolenie Z też utraciło rodziców, bo igreki pracowały, wypalały się, uzależniały...

**Zetki mają tak samo, jak miały w młodości iksy?**

Doświadczają tego samego procesu destrukcji świata: rozleciały się lub zostały podważone wszelkie stare autorytety, zniknęły do niedawna uniwersalne zasady, prawda została zastąpiona przez fake newsy, AI gotowa jest tworzyć dowody na każdą fikcję. Nic dziwnego, że zetki nie mają się najlepiej.

**Z punktu widzenia X młode pokolenie jest zbyt roszczeniowe.**

Psychoterapeuci zazwyczaj nie mówią o wadach, ale o cechach czy właściwościach, bo to kontekst i interpretacja pozwalają uznać coś za wadę albo za zaletę. Może więc to, co z punktu widzenia X jest wadą pokolenia Z, jest właśnie dostosowaniem się do zmian cywilizacyjnych, do środowiska nowych technologii, kultury woke, w którym zetki rosły. Dostosowanie się nie jest wadą, tylko sposobem na przeżycie w środowisku, ale jednak dostosowanie zetek blokuje pełny rozwój ich potencjału.

Mit konsumpcyjnego szczęścia, transhumanizm obiecujący cyfrową nieśmiertelność i degeneracja instytucji religijnych spowodowały, że zanika też duchowa wizja życia i samorealizacji człowieka. Czymś, co ma wypełnić miejsce po duchowości, jest wellness, wellbeing, zabawa i kolekcjonowanie doświadczeń.

**Wellbeing pisze nowy dekalog oparty na dobrym samopoczuciu.**

Wellbeing podaje zasady, na jakich mamy działać: „musisz w sobie uruchomić posiadane zasoby i cechy, a także postarać się zdrowiej żyć, aby sprostać sytuacji, w jakiej dziś pracują i żyją ludzie. A jak nie wytrzymujesz, to powinieneś sięgnąć po leki". I dziś najzwyklejsze ludzkie emocje, jak wściekłość na warunki pracy czy smutek z powodu utraty sensu w wiecznej pogoni za pieniędzmi, stały się powodem, by iść do psychiatry i zacząć zażywać leki psychotropowe tylko z tego powodu, że czuje się wściekłość na system, który krzywdzi, nadużywa, nie zauważa.

**Dla iksa, takiego jak ja, czyli antysystemowca, to nie ma sensu.**

W ZSRR osadzano w szpitalach psychiatrycznych, „psychuszkach", opozycjonistów, czyli tych, którzy krytykowali system



eprasa.pl 1a59a471b4

i chcieli go obalić. Różnica jest taka, że dziś sami idziemy do psychiatry po leki, zamiast zmienić coś w swoim życiu.

Na szczęście w ramach szeroko rozumianego wellbeingu jest też nurt antysystemowy. Jego misja to: „odkryj i wykorzystaj swój potencjał, ale nie po to, by służyć złotemu cielcowi, tylko by budować swoją autonomię". Każdy z nas osobno powinien starać się o odzyskanie autonomicznego punktu widzenia. Trzeba też tworzyć mikrospołeczności, zdolne do tworzenia bliskich międzyludzkich relacji. Nie czas budować barykady. To być może jest ostatni moment, aby iksy przekazały zetkom wartość wspólnoty, autonomii i rezyliencji.

**A jaki jest ich stosunek do pracy?**

To pokolenie pracoholików, oczywiście nie wszyscy nimi są. Zasadniczo jednak iksy to ludzie, którzy pracują pod dużą presją. Czasami do takiego stopnia, że się nadużywają, dlatego łatwo mogą wpaść w wypalenie. Jednak po tylu latach na rynku nauczyli się tego nie robić. Mają wieloletnie doświadczenie w ciężkich bojach i potrafią już dobrze rozkładać siły. Nadal to jednak ludzie, którzy gdy się na coś umówią, zrobią wszystko, żeby tych umów dotrzymać. Możemy nazwać to lojalnością, odpowiedzialnością.

**Czy jako pracownicy mający ponad 50 lat są zdolni do tego, aby uczyć się nowych metod i opanować nowe technologie?**

Tak, chociaż przychodzi im to z trudem, to chętnie się uczą. Także od młodych, jeśli ci chcą wejść z nimi w kooperację. Ale iksy skutecznie uczą się cyfrowego nowego świata, bo przecież od początku ich wejścia na rynek pracy spotykały ich ogromne zmiany nie tylko technologiczne, lecz także społeczne, polityczne, obyczajowe i ekonomiczne. Na ogół nadążają z nabywaniem nowych kompetencji. Ich słabą stroną bywa to, że nie potrafią do końca wykorzystywać całego potencjału, jaki dają nowe rozwiązania. A w biznesie są one bardzo pomocne, bo kapitalnie przyspieszają procesy zbierania informacji, analiz i podejmowania decyzji.

**Iksy boją się AI? Można odnieść wrażenie, że są nią zafascynowane.**

Moim zdaniem z rezerwą odnoszą się do ułatwiania sobie pracy za pomocą AI. Iksy przywykły do tego, że robiły wszystko własnymi rękami i głowami. Cenią sobie własny wysiłek, poczucie autorstwa i sprawstwa. Ale najsilniejszą stroną iksów i tym, co sprawia, że są zatrudniani w supernowoczesnych organizacjach, jest to, że są zahartowani w bojach, potrafią wyciągać wnioski z kryzysów i wzmacniać się dzięki nim. ●

ZDJĘCIE: INKA EICHELBERGER



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

REKLAMA

12.06-23.08.26
XAWERY WOLSKI
W DRODZE ON THE ROAD
PGS
Plac Zdrojowy 2
Kuratorka/Curator
Eulalia Domanowska
Organizatorzy / Organizers
PGS Państwowa Galeria Sztuki Sopot
Sopot Dofinansowano ze środków Miasta Sopotu
Mecenas / Patron
La Squadra

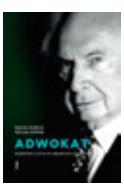
eprasa.pl 1a59a471b4

# O urodzinach



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

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




**Wczoraj dowiedziałam się, że kolega obraził się na mnie, bo nie zadzwoniłam do niego w dniu jego urodzin, tylko napisałam wiadomość. Ale ja, oprócz dosłownie kilku najbliższych osób, zawsze piszę życzenia, nie dzwonię. Nie chcę w ten sposób zabierać ludziom tego dnia. Wyobrażam sobie, że ślęczą nad telefonem i odbywają dziesiątki takich samych rozmów. Ale może niszczę jakiś savoir-vivre urodzinowy.**

Ja też dzwonię tylko do najbliższych przyjaciół i rodziny. W pozostałych przypadkach piszę. W ogóle social media uczyniły informacje o naszych urodzinach wiedzą publiczną, która dociera do osób, które w innym wypadku by o nich nie pamiętały. **Jeśli ktoś napisze miły komentarz na Facebooku czy wyśle SMS, ma to dla mnie wspaniałą wartość pozytywnego wzmocnienia, że ludzie życzą mi dobrze. Jestem im za to wdzięczna i sama też staram się wysyłać takie impulsy serdeczności. Ale jeśli wszyscy zaczęlibyśmy do siebie dzwonić, to ten piękny dzień zamieniłby się w koszmar.**

Rozumiem, że jeśli odebrałabyś te wszystkie telefony, to urodziny, które miały być świętowaniem, korzystaniem z niespodzianek od najbliższych, już nie byłyby dla ciebie, tylko dla tych, którzy dzwonią. I to czasem po kilka razy, bo nie odpuszczają i chcą się dodzwonić, żeby było ci miło.

**Tak i wpadamy w urodzinowy kołowrót. Mam poczucie winy, bo ktoś o mnie pamięta, chce mi coś miłego przekazać i czuję się okropnie, że nie mam czasu z nim dłużej porozmawiać. Zwłaszcza że to telefony od osób, które długo ze mną nie rozmawiały, więc chcą się dowiedzieć, co słychać albo powiedzieć sporo o sobie.**

Ale zauważ, że my nigdy nie rozmawiamy przez telefon. Wolimy do siebie pisać albo nagadać się kilka godzin twarzą w twarz przy kawie. Do ciebie w urodziny zawsze piszę, a potem składam ci osobiście życzenia.

**A w ogóle lubisz świętować swoje urodziny?**

Uwielbiam. Kiedyś lubiłem w tym dniu wyjeżdżać i pływać w morzu. Jednak odkąd piszę książki, wychodzą one zwykle w okolicach moich urodzin. Organizuję ich premierę w maju i w ten sposób w tak ważnym dla mnie dniu mam możliwość spotkania się z przyjaciółmi. Poza tym przed 10 laty mój ojciec akurat ten dzień wybrał na swoje odejście. Od tego czasu urodziny rozpoczynam od wizyty u niego na cmentarzu. W tym roku z powodu 10-lecia tej rocznicy zmieniłem trochę zwyczaj i w tym dniu odbyło się spotkanie z jego książką, która została po latach wznowiona „Adwokat, czyli o życiu w ciekawych czasach".

**Podobno miałeś też niespodziankę w kancelarii.**

Znasz moją fascynację Ernestem Hemingwayem. W biurze mamy kilka sal konferencyjnych, które nazywamy tematycznie. Jest sala filmowa, ozdobiona plakatami z filmów, czy sala jazzowa. W dniu urodzin koledzy i koleżanki przygotowali dla mnie salę Hemingwaya. W niej portret mistrza i przygotowane przez artystę plakaty poświęcone jego książkom. Potem wszedłem do swojego gabinetu, a tam wisiało moje zdjęcie, na którym z Hemingwayem i Marquezem przy szklaneczce whisky rozmawiamy o książkach. To nie był sztampowy prezent. Ktoś o tym naprawdę pomyślał, przygotował się, a takie gesty wzruszają. A ciebie w tym roku spotkało coś miłego?

**Poszłam w środku dnia na dwugodzinny masaż. To był naprawdę głęboko relaksujący czas dla mnie. Później przeczytałam piękne, wzruszające życzenia od znajomych. Odpisałam im, poszłam z mężem na kolację i do kina. I później znów czytałam życzenia i to było wspaniałe. Ale większość moich kolegów rówieśników nie chce obchodzić urodzin, bo uważają, że to dołujący dzień, który im przypomina, że się starzeją.**

Wiek jest dla mnie stanem ducha, a nie ciała. Może dlatego, że duchem czuję się nadal młodzieńcem, ten dzień nie jest dla mnie w żaden sposób dołujący. Wymyślam sobie w urodziny kolejne cele i to mnie pozytywnie nakręca. Moją metodą jest nie oglądać się do tyłu, tylko patrzeć przed siebie i korzystać z tego, co jeszcze może nam zaoferować świat. ●

ZDJĘCIA: KRZYSZTOF OPALIŃSKI, MATERIAŁY PRASOWE.



eprasa.pl 1a59a471b4




FAKRO | INNOVIEW LINE

zeskanuj kod
i poznaj zalety
markiz pionowych

**Gdy cieszymy się słońcem, markizy pionowe chronią nasz dom przed upałem.** Markizy, zwane również screenami, obniżają temperaturę pomieszczenia nawet o 10°C w gorące dni. Zapewniają odpowiednią ilość naturalnego światła, umożliwiają widok na okolicę oraz w wielu wersjach pełnią funkcję moskitiery. Markizy Solar reagują na słońce i samoczynnie rozwijają się w upalne dni chroniąc pomieszczenia przed nagrzewaniem.

OKNA | MARKIZY | BRAMY

fakro.pl

eprasa.pl 1a59a471b4

# ŚLEDZTWO nad FIORDEM

NAPIĘTA, GĘSTA ATMOSFERA, OŁOWIANE NIEBO, CHŁODNE NORDYCKIE ŚWIATŁO. SERIA KRYMINAŁÓW AUTORSTWA JO NESBØ MA RZESZE CZYTELNIKÓW NA WSZYSTKICH KONTYNENTACH. W MARCU NETFLIX WYEMITOWAŁ DZIEWIĘCIOODCINKOWY SERIAL O PRZYGODACH KOMISARZA HARRY'EGO HOLEGO – ŻYCIOWO POPLĄTANEGO ALKOHOLIKA I TROPICIELA SERYJNYCH MORDERCÓW. OBSZAREM JEGO DZIAŁANIA JEST PRZEDE WSZYSTKIM OSLO, KTÓRE NIE TYLKO STANOWI TŁO AKCJI, ALE SAMO W SOBIE JEST BOHATEREM TEJ OPOWIEŚCI.

*Tekst*
**AGNIESZKA POCZYŃSKA-ARNOLDI**
*Zdjęcia* **ANETA PROKSA**



**1. Opera** położona w dzielnicy Bjørvika. **2.** Znana z powieści Nesbø wieża skoków na otwartym basenie, dzielnicaFrognerbadet. **3.** Mural „Tomorrow" autorstwa Johannesa Høiego przy promenadzie Aker Brygge. **4.** Dom Harry'ego Holego z powieści Jo Nesbø znajduje się przy ulicy Sofies gate (dzielnica Bislett). **5.** Park Vigelanda, a w nim zbiór rzeźb norweskiego artysty Gustava Vigelanda. To ponad 200 posągów z kamienia, brązu i kutego żelaza przedstawiających łącznie prawie 600 postaci. **6.** Pływające sauny – jedną z nich można sobie wypożyczyć. **7.** Kadr z serialu. **8.** Grand Hotel – to tutaj odbywa się co roku bankiet z okazji wręczenia Pokojowej Nagrody Nobla.



eprasa.pl 1a59a471b4



2



3



4



5



6



8




7






**1. i 2.** Restaurant Schrøder (Waldemar Thranes gate) istnieje naprawdę. A przy wejściu znajduje się tabliczka informująca, gdzie znajduje się stolik Harry'ego Holego. Można tu zjeść klopsiki z renifera albo ulubione danie Harry'ego – *flesk og duppe*, potrawę z boczku i białego sosu z dodatkiem pietruszki i ziemniaków lub brukwi. **3.** Kadr z serialu.

Czy norweska stolica to zadbane, bezpieczne i malownicze miasto z bogatą historią i widokiem na fiord, czy meta heroinistów, zwyrodnialców i okrutników? W interpretacji skandynawskiego pisarza, świetnie opisującego ambiwalencje miejsca, w którym blask przeplata się z cieniem – i jedno, i drugie. W rzeczywistości w stolicy Norwegii nie doświadczymy pełnej grozy stworzonej przez Nesbø atmosfery. Serial Netfliksa zaniepokoił jednak burmistrza Oslo Eirika Lae Solberga na tyle, że nakręcił własny film, w którym pokazuje miasto czyste, bezpieczne i gościnne, zaprzeczenie tego powieściowego. Choć jeśli czytaliście kryminały Nesbø, może być trudno ten mroczny obraz wyrzucić z głowy.

Według pisarza percepcja miasta zależy między innymi od tego, w jakiej mieszka się dzielnicy. Ci z lepszych kwartałów nawet już śmieją się inaczej – „jowialnym, dobrodusznym śmiechem z zachodnich dzielnic. Śmiechem ludzi, którzy dorastali w przekonaniu, że każdy chce dobrze dla każdego, w miejscu, gdzie zbywa na wszystkim i można niczego nikomu nie zazdrościć". Mówią z innym, „lepszym" akcentem i „są tak naiwnie ufni, że nikt nie przypuszcza, iż gość napotkany na ulicy może mieć pod kurtką broń. Jakby takie rzeczy się nie zdarzały". Klimaty zmieniają się, gdy przesuniemy się bardziej na wschód. Tam nawet księżyc na niebie wygląda jak „blada wycieńczona meduza, posiadająca dość światła tylko dla siebie i żadnej nadwyżki dla ludzi w dole". Rzeczywistość doświadczana jest przez pryzmat skrajnych emocji i namiętności, a wielowarstwowa i konstruowana z chirurgiczną precyzją intryga kryminalna jest jedynie przykrywką dla opowieści o ludzkich upadkach.

## UCIECZKA PRZED SOBĄ W MIEJSKIEJ DŻUNGLI

– Żadnego miasta nie kocham tak bardzo jak Oslo – wyznaje w jednym z wywiadów Jo Nesbø, twórca postaci detektywa Holego. Szczupły 60-latek w kaszkiecie i koszuli z wykładanym kołnierzykiem nie wygląda na autora rzeźnickich scen przemocy. Nie wygląda też na rockmana, piłkarza ani maklera giełdowego. A jednak, zanim został znanym na świecie autorem dreszczowców, parał się wszystkimi tymi profesjami. W szkole średniej był dobrze zapowiadającym się piłkarzem. Sportową karierę przekreśliła kontuzja kolana. Nesbø skończył studia ekonomiczne i przez kilka lat pracował jako makler giełdowy. Stworzył też kapelę rockową o nazwie Di Derre, odnoszącą w Norwegii spore sukcesy, a gdy w połowie lat 90. praca i koncerty go wypaliły, postanowił wyjechać do Australii. To w czasie długiego lotu narodził się pomysł pierwszej książki, „Człowiek nietoperz", która zapoczątkowała trwający już blisko 30 lat sukces wydawniczy.

Mówi, że skłonności do snucia opowieści odziedziczył po tacie, a w dzieciństwie najbardziej lubił historie o duchach. Zresztą do dziś, kiedy szuka tego, co przerażające, wraca do dzieciństwa. Uważa, że dla pisarza wspomnienia są jednym z największych zasobów, a traumy z pierwszych lat życia wpływają na cały jego bieg. „Często – niespełnieni i niedokochani – ulegamy nałogom, szukamy czegoś, co zapewni kontrolę lub przewagę, lub co sprawi, że inni nas do siebie dopuszczą". Tak jak skorumpowany policjant Truls w powieści „Krwawy księżyc", który „dziękował za to, że mógł być piątym kołem u wozu, widzem podziwiającym oczywiste szczęście inspektora Mikaela Bellmana i Ulli (...), dziękował za kolejny wieczór, podczas którego miał ukrywać, kim jest i co czuje". Analiza psychologiczna bohaterów jest kluczem do sukcesu norweskiego autora, a ukazywanie różnych aspektów i źródeł zła sprawia, że nawet jednoznacznie negatywne postacie budzą współczucie. Reszty dopełnia wymagająca konstrukcja zbrodni, a także opisy wewnętrznych pęknięć i perypetii głównego protagonisty – twardziela z poharataną twarzą i duszą.

Komisarz Harry Hole to mężczyzna wzrostu metr dziewięćdziesiąt trzy, ze szramą biegnącą od kącika ust do ucha i stalową protezą środkowego palca u dłoni. Zaangażowany. Cierpliwy.



eprasa.pl 1a59a471b4

Uparty. W dzieciństwie stracił matkę, dręczy go poczucie winy, prześladuje myśl, co mógł zrobić, by ją uratować. „Harry ma też coś, co podoba się laskom. Charyzmę samotności" – mówi jego przyjaciel z lat szkolnych, taksówkarz Oystein. Policjant jest piekielnie inteligentny, ale też zamrożony emocjonalnie. Zakochany w Rakel Fauke – „w czerni jej włosów, brwi i oczu i aromacie perfum, o których nazwę nigdy nie spytał" – nie potrafi z nią żyć. Kobiety podobno lubią popaprańców, ale ta historia miłosna nie ma szansy na happy end. Na drodze staje alkohol i niedotrzymane obietnice. Z jego strony, oczywiście. Harry'emu pozostaje praca i wieczna ucieczka przed samym sobą w miejskiej dżungli, na jaką w powieściach wykreowane zostało Oslo.

### ŚLADAMI HARRY'EGO

W serialu Netfliksa często pojawia się dzielnica Grønland, obszar o typowej dla miast północy estetyce, powstały w wyniku gentryfikacji dawnych terenów przemysłowych. Znajduje się tu autentyczny posterunek policji przy Grønlandsleiret 44, gdzie kręcono sceny przesłuchań i innych czynności proceduralnych. Kilkakrotnie w wersji telewizyjnej pojawia się też miejski basen Frognerbadet przy Middelthuns gate 28. To tutaj Harry pomaga Olegowi przełamać opór przed skokiem z trampoliny. Czuje się związany z synem Rakel, choć nie pragnie własnego potomka. „Troska i miłość do tego malca oznaczają wyłącznie pragnienie, by małemu było dobrze. Lepiej niż było jemu" – pisze o tej relacji Nesbø.

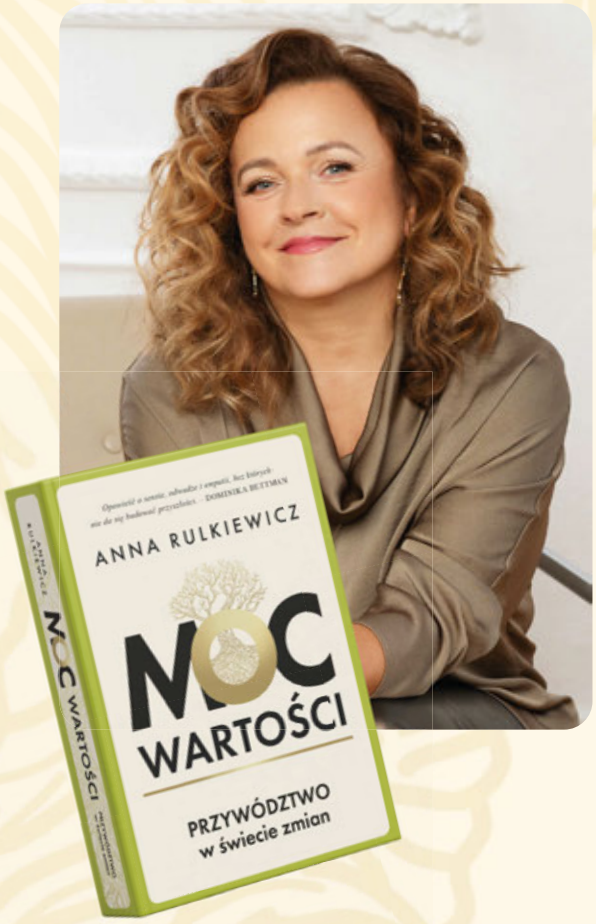
Frognerbadet to miejsce spokojne, otoczone zielenią, kontrastujące z innymi kadrami miasta. Takimi jak dość posępny Park Vigelanda. W jego sercu wznosi się Monolit – kilkunastometrowy obelisk z litego granitu, przedstawiający 121 splecionych ze sobą postaci. Do monumentu prowadzi most zdobiony surowymi, niemal socrealistycznymi rzeźbami przedstawiającymi sceny z ludzkiego życia – od narodzin po starość. W tym samym parku autor umieścił również akcję niektórych zdarzeń z tomu „Pierwszy śnieg", natomiast planem zdjęciowym serialu stał się również teatr narodowy – National Theatret i ogrody willi Bogstad Manor, gdzie miało miejsce eleganckie garden party.

Z kolei Egertorget to pasaż handlowy często przewijający się w książkach, dochodzi tu m.in. do morderstwa w tomie „Wybawiciel". Do dziś istnieją Palace Grill Bar, gdzie Harry często spotykał się z Rakel, i rozsławiony w „Pierwszym śniegu" Teddy's Softbar przy ulicy Brugata, choć kawa jest tu podobno lepsza, niż opisano w książce. Zajrzeć można też na Sofies gate 5 w pobliżu stadionu Bislett, gdzie znajduje się fikcyjne mieszkanie Harry'ego, a także do Under Water Pub, w którym komisarz nieraz topił smutki w kieliszku. Poza tym stały punkt odniesienia w pozbawionym reguł życiu Holego stanowi restauracja Schrøder przy Waldemar Thranes gate 8, która wygląda jak zatrzymana w czasie: ciemne drewno, białe obrusy, stare obrazy. W rogu przy oknie „jego" stolik. ►

REKLAMA

***Przywództwo nie jest zwykłym rzemiosłem. To sztuka łączenia odwagi i pokory, empatii i rozumu. Dla mnie prawdziwe przywództwo zaczyna się od człowieczeństwa.***

Anna Rulkiewicz




**Już w sprzedaży**

**ANNA RULKIEWICZ** od 2007 roku zarządza Grupą LUX MED. Jest wiceprezydentką Konfederacji Lewiatan, prezeską Związku Pracodawców dla Zdrowia. Dr n. med. i n. o zdr. WUM. Absolwentka Stanford Executive Program i Singularity University w Kalifornii.

eprasa.pl 1a59a471b4



1




2

**1.** Tjuvholmen – zamożna dzielnica znana z nowoczesnej architektury. **2.** Teatr Narodowy (Nationaltheatret), otwarty w 1899 roku, zaprojektowany przez słynnego architekta Henrika Bulla. **3.** Zabytkowy średniowieczny drewniany kościół z Gol dziś mieści się w Norweskim Muzeum Ludowym (Norsk Folkemuseum). **4.** Bułeczki z cynamonem i dodatkiem kardamonu to obok fiordów wizytówka Norwegii. **5.** Pomnik „Veslefrikk med fela" znajduje się na moście Ankerbrua w dzielnicy Tigerstaden. **6.** i **7.** Muzeum Muncha (Munchmuseet) w dzielnicy Bjørvika w Oslo, otwarte w 2021 roku; tu można zobaczyć m.in. słynny obraz „Krzyk". Kompleks znajduje się nad fiordem, skąd roztacza się widok na okolicę, w tym pobliski gmach opery.



3




4



5



6




7

Można tu zamówić klopsiki z renifera albo ulubione danie Harry'ego – *flesk og duppe*, potrawę z boczku i białego sosu z dodatkiem pietruszki i ziemniaków lub tłuczonej brukwi.

Na tle panoramy miasta dominuje Muzeum Edvarda Muncha – „trzynastopiętrowy pacjent psychiatryka w kaftanie bezpieczeństwa", jak mówi o nim Harry. W „Pancernym sercu" akurat w pobliżu płócien Muncha – „Miłość i ból wampira" oraz „Chore dziecko" – dwóch spiskowców wymienia informacje w celu zlikwidowania Holego. W książkach przewijają się często także okolice dworca głównego w Oslo jako miejsca obstawianego przez handlarzy violiną, natomiast dramatyczna scena końcowa w tomie „Pierwszy śnieg" rozgrywa się na wzgórzu Holmenkollen, w pobliżu znanej skoczni narciarskiej.

Najbardziej rozpoznawalną bryłą w stolicy Norwegii jest siedziba Teatru Operowego, wznosząca się nad fiordem jak lodowiec. Jej dach tworzy ciąg nachylonych pod różnymi kątami płaszczyzn, po których Hole i inni bohaterowie nieraz spacerują aż po szczyt. Wspomnieć też trzeba o tętniących życiem dzielnicach Aker Brygge i Tjuvholmen – strefach apartamentowców, biurowców, restauracji i sklepów rozciągających się na nabrzeżu fiordu, gdzie cumują jachty – „bezsensownie kosztowne zabawki najbogatszej na świecie klasy robotniczej" – jak konstatuje w „Krwawym księżycu" Harry. Bywa tu komisarz Hole, choć jego wygląd i styl działania nie do końca konweniują z charakterem tej wytwornej okolicy. Główną arterię miasta stanowi Karl Johans gate. Co roku odbywa się tu parada z okazji Dnia Konstytucji. Właśnie przy jej okazji w „Czerwonym gardle" detektyw stara się zapobiec zamachowi – snajper zakwaterował się w luksusowym apartamencie hotelu Radisson Sas przy Holbergs gate. Czasem w Radissonie bywa i sam komisarz – w pokoju numer 1937. W tej samej powieści jako miejsce innej zbrodni pojawia się średniowieczna twierdza Akershus, która góruje nad miastem.

Oslo to nowoczesna metropolia stawiająca na rozwój i ekologię. Przecina ją wpadająca do fiordu licznymi kaskadami rzeka Akerselva. Na jej nabrzeżach wiele miłych miejscówek: Café Månefisken – niegdyś pralnia mundurów wojskowych, Søndagsmarked – całoroczny, niedzielny targ vintage, Mathallen – oryginalna hala gastronomiczna czy nastrojowy klub muzyczny Blå. Można odwiedzić park z instalacjami artystycznymi Roseslottet lub wypożyczyć pływającą saunę i podryfować nią po fiordzie, zajrzeć do Ratusza, gdzie wręczają Pokojową Nagrodę Nobla, albo do Fuglen – kawiarni połączonej z oldskulowym sklepem w klimacie lat 60.

Ukochane miasto Jo Nesbø i Holego kusi urodą otaczających je wzgórz, lasów i urokliwych przybrzeżnych wysepek. I wcale nie jest tu ponuro. Czasem północne słońce odbija się w fiordzie tak intensywnie, że ekscentryczny policjant samotnik, podziwiając nowoczesną panoramę swojego miasta, musi mrużyć oczy osłonięte damskimi ciemnymi okularami. ●

*Cytaty i parafrazy pochodzą z powieści „Upiory" i „Krwawy księżyc" w tłumaczeniu Iwony Zimnickiej.*

KADRY Z SERIALU „HARRY HOLE". MATERIAŁY PRASOWE.

REKLAMA




eprasa.pl 1a59a471b4

# FUTURYZM TO REALIZM

*Rozmowy Remigiusza Grzeli*

*Zdjęcia* **BARTOSZ BUDRECKI**

ŚWIAT JEST W OKRESIE PRZEJŚCIOWYM, LIMINALNYM. TO OD NAS ZALEŻY, CZY WYPŁYNIEMY W NOWE. **ZUZANNA SKALSKA,** URODZONA I WYCHOWANA W WARSZAWIE, A MIESZKAJĄCA W HOLANDII, SPECJALIZUJE SIĘ W STRATEGICZNYM MYŚLENIU O PRZYSZŁOŚCIACH I ICH SCENARIUSZACH. ŁĄCZY PRZESTRZENIE INNOWACJI I BIZNESU, WIĘC PRACUJE DLA ROZWOJU FIRM I SPOŁECZEŃSTW.

**Jaką mamy przyszłość?**

W kulturze anglosaskiej *future* jest otwarte i niezdefiniowane. W języku polskim przyszłość jest określona jako jedna. A przyszłość powinna być dokładnie jak „drzwi" – mnoga. Prosta metafora, dzieci w podstawówce uczą się dokładnie tego samego i każde z nich ma inną przyszłość. Jedne mają bogatych rodziców, inne nie, jedne opiekuńczych, dających im poczucie wartości, dzięki czemu będą mogły zawojować świat, inne słyszą, że nic nie osiągną. Nasze przyszłości zaczynają się w domu, ale są też wypadkową naszych decyzji czy ludzi spotykanych na drodze. To, gdzie skręcisz, też ma wpływ. Żyjemy w iluzjach. Ale każdy ma inne. Wielką transformację we wszystkich wymiarach przyniosło powstanie internetu. Zalały nas informacje, których w ogóle nie potrzebujemy. Świat zawsze był skomplikowany, wybuchały wojny, ludzie umierali, ale kiedyś mieliśmy kuratorów informacji, stanowili filtr, nie każda wiadomość miała do nas dotrzeć i na pewno nie od razu.

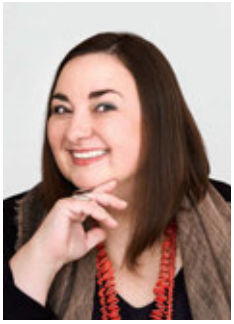
**Wiedząc tak dużo, społeczeństwo się rozwija?**

To zależy od tego, jak zdefiniujesz rozwój. Antyrozwój też jest rozwojem, jeśli nic się nie dzieje, to też jest coś. Nie potrafimy krytycznie czy abstrakcyjnie ►



eprasa.pl 1a59a471b4





**ZUZANNA SKALSKA**
analityczka trendów w innowacji, designie i biznesie, autorka książek. Studiowała w Design Academy w Eindhoven oraz Królewskiej Akademii Sztuki i Projektowania w Den Bosch. Przez lata pracowała w Philips Design w Eindhoven. W 2001 roku dołączyła do VanBerlo, a w 2014 założyła 360Inspiration, niezależną firmą pod jej zarządem. Była członkinią zarządu Dutch Design Week w Eindhoven, dziś w radzie doradczej. Laureatka nagród, m.in. Red Dot, IF Design Award. Zajęła 6. miejsce w rankingu 50 najbardziej wpływowych kobiet Eindhoven, dostała też tytuł Expat Top 10, przyznawany osobom, które przyczyniły się do rozwoju miasta w zakresie technologii, wiedzy, ekonomii i designu. Od 2006 wykłada na Uniwersytecie Technicznym w Eindhoven na Wydziale Wzornictwa Przemysłowego. Wspólnie z Li Edelkoort i Piotrem Voelkelem jest współtwórczynią School of Form w Warszawie (USWPS).

myśleć. Musimy weryfikować to, czego nie wiemy. Telefon stał się dodatkowym organem, zewnętrznym mózgiem – degustuje, patrzy, rozstrzyga, co jest dobre. Uznajemy, że powie nam prawdę, słuchamy go. I dostajemy nieprawdziwy obraz świata wygenerowany z treści zamieszczanych przez znajomych na socialach, także z tego, co z naszych behawioralnych zachowań wyłapują algorytmy. Czy to rozwój? Rozwoje były wyznaczane przez wojny, które napędzały innowacje, a te wyznaczały kolejne rewolucje przemysłowe. Nieodwracalnie wpłynęła na nas era przemysłowa maszyny parowej.

**Mówiłaś kiedyś, że jesteśmy narkomanami energetyki.**

Tak, jesteśmy kompletnie uzależnieni od prądu, jakby nie miał limitów. Blackouty będą coraz częstsze. Sztuczna inteligencja drenuje energię na potęgę. Codziennie słyszę w telewizji holenderskiej, że nie wydaje się pozwoleń na budowę kolejnego osiedla mieszkaniowego, ponieważ nie ma pozwolenia na podłączenie do prądu. Wielu moich klientów ma problemy, bo nie dostaje pozwolenia na zwiększenie mocy. Zastanawiają się, dokąd w Europie przenieść produkcję, żeby się podłączyć pod prąd. Nasi przodkowie potrafili się spakować w ciągu 10 minut, by znaleźć inne miejsce do życia, z potrzeby czy zagrożenia. Czasami pytam przyjaciół: „Co weźmiesz, gdyby był pożar?". Mamy tyle śmieci bez wartości. A nasi przodkowie mieli złoty pierścionek, broszkę, z której w razie kryzysu mogli wydłubać diament i sprzedać. Rozpraszamy się na miliardach rzeczy, zamiast skupić na dwóch, które mają sens. Mój dziadek mówił, że nas, biednych, nie stać na tanie rzeczy.

**Zapytamy sztuczną inteligencję, gdzie pójść w razie kryzysu?**

Czytałam encyklikę papieża Leona XIV o sztucznej inteligencji, która jawi się jako nowy Jezus. Ma nas zbawić od ciężkiej pracy. A przecież praca nadaje sens naszemu życiu, o czym zapomnieliśmy. Daje nam satysfakcję, tożsamość, rolę w społeczeństwie, pewien rytm, którego nam zabrakło. Przez 30 lat byliśmy świadkami rozwalania systemu budowanego przez wieki. Choroby psychiczne, zaburzenia stały się społeczne, jesteśmy zbłąkani. Z jednej strony lewicowe myślenie uwolniło całe zło zastanego schematu, co mówię jako osoba politycznie obojętna. Ludzie żądają jeszcze więcej miniwolności, tyle że nasze bańki są za grubym barbakanem, więc przestaliśmy widzieć drugiego człowieka i go rozumieć. Ten mur chroni jednostkę, a nie społeczność. I dokładnie to atakują ruchy prawicowe: chwila, może powinniśmy wrócić do korzeni, te są w religii, w duchowości, w roli kobiety? Prawica miała być hamulcem społecznego rozwalenia. I teraz jeśli wizualizujesz polityczną podkowę, na której końcach są skrajna lewica i skrajna prawica, to te skrajności nie idą już do środka podkowy, tylko wyginają ją w koło. Rozepchnęły ją tak, że nie rozpoznajesz, co jest skrajną lewicą, a co jest skrajną prawicą.

**Społeczeństwo się polaryzuje, wylewając przy tym ekstremalny hejt?**

Hejt był zawsze. Ale możliwość anonimowego komentarza w sieci to otwarcie puszki Pandory. Komunikacja w internecie tworzy przestrzeń publiczną, a w niej nie masz prawa być anonimowym. Anonimowym możesz być, jak zamkniesz sobie drzwi na klucz. Powinna być wprowadzona identyfikacja, każdy twój ruch w internecie pod imieniem i nazwiskiem. Kiedy popełniasz wykroczenia czy przestępstwa w przestrzeni publicznej, na przykład jedziesz za szybko samochodem, jesteś karany, bo po to wymyśliliśmy prawo. W każdej cywilizacji pierwszym prawem była zawsze religia i na jej gruncie powstawały pierwsze demokracje. Z drugiej strony prawo bywało dla elit. Byli ludzie spod niego wyjęci, niewolnicy byli poza wszelkim prawem. I tak jest dokładnie w tej chwili.

**Wyjechałaś z Polski, bo tu nie było wizjonerów?**

Wyjechałam w 1991, na studia. Jestem projektantką w drugim pokoleniu. Moi rodzice są projektantami. Tata prowadził własną firmę, mama pracowała prawie 40 lat w Instytucie Wzornictwa Przemysłowego w Warszawie. Była szefową grupy projektowej, zmieniła normy budowlane. Jej największym osiągnięciem jest zmiana szerokości drzwi do łazienki i do mieszkań, żeby mógł przez nie wjechać wózek inwalidzki.



eprasa.pl 1a59a471b4

Wywalczyła obowiązek podjazdów dla osób niepełnosprawnych i wózków. Koledzy jeździli z rodzicami nad morze, na pikniki, a mnie rodzice zabierali na targi, wystawy, wernisaże. Tato powiedział: – Jeżeli chcesz być prawdziwą projektantką, to jedź tam, gdzie można ideę przekuć w rzeczywistość. Wiedział, że w Polsce możemy sobie gdybać, a i tak błyskotliwe projekty nigdy nie zostaną zrealizowane. Jesteśmy geniuszami prowizorki. Dała nam dobrobyt.Wiedząc, że nie jesteśmy w stanie skopiować całych formatów sklepów, marek i tak dalej, jechaliśmy na prowizorkach.

**Kiedy chodziłaś do warszawskiego liceum, w Polsce zmieniał się system, maturę zdałaś już w wolnym kraju.**

Kiedy kończyliśmy szkoły, wiedzieliśmy, że idzie lepsze. Dostawaliśmy wiatr w plecy, fala nas niosła. Otworzyło się przed nami morze możliwości i ci, który potrafili na niej płynąć, naprawdę coś zdobyli. Tymczasem roczniki urodzone po roku 2000, kiedy dobrobyt był już rozlany, widzą tę falę jak tsunami wyborów, ona na nich idzie, zalewa ich. Czują strach, bo wiedzą, że wszystko, czego się uczą, pewnie na nic im się zda. Ciągle meandrują, próbują łapać nowe pomysły na życie, co z kolei nas, wychowanych w filozofii „trzymaj się pewnej linii i idź", denerwuje. Tymczasem oni wiedzą, że jak będą się trzymać tej jednej linii, pozostaną w tym samym miejscu.

W tym roku minie 20 lat mojej pracy akademickiej na Uniwersytecie Technologicznym w Eindhoven. Studenci z moich pierwszych roczników byli sformatowani na konkret, chcieli być inżynierami, zadawali dużo pytań, żeby wiedzieć więcej. Od kilku lat mam studentów zawiedzionych rzeczywistością. Uznają nas za winnych tego, co się na nich zwaliło. Nazywają nas grzesznikami. Chcą nas, sinnersów, rozliczyć. To się zaczyna teraz na przykład w Danii. Jeden z posłów w parlamencie zaproponował, aby w tamtejszych domach seniorów zmniejszyć przydziały mięsa, bo młodzi uznali, że starzy się dość mięsa w życiu najedli i więcej go nie potrzebują, dwa pulpeciki na tydzień powinny starczyć.

**Skąd przekonanie o konieczności rozliczenia „starej" generacji?**

Jest w ich myśleniu rozdwojenie jaźni, bo z jednej strony chcieliby mieć szybkie systemy, internety, gry, streamingi. Wszystko mają w telefonie. Z drugiej to myśmy ich wcisnęli w ten telefon, to nasza zdobycz. Młoda generacja jest zdania, że cały czas zalewamy ich rzeczami, których nie chcą, a muszą mieć, aby istnieć w systemie. Trzy razy musną palcem po ekranie i już mają skarpetki, które dostaną za dwa tygodnie z Chin, i to prawie za darmo. Dla nich nawet pójście do sklepu jest męczące. Sklepy są nudne, ponieważ nie dają tych bodźców, co neurodoświadczenie reklam z TikToka czy Instagrama. A to znaczy, że pod kosę pójdą prawie wszystkie agencje reklamowe. To już widać, bo wielkie firmy pozrywały kontrakty z potężnymi agencjami. W tej chwili nie potrzebujesz agencji reklamowych. Wystarczą influencerzy.

**Jak sobie radziłaś, kiedy przyjechałaś do Holandii?**

Nawet gdyby rodzice przelewali mi swoje pensje, to by mi nie wystarczyło tutaj do pierwszego. Polska nie była w Unii Europejskiej, czyli musiałam mieć wizę tranzytową przez Niemcy, przejść procedury dla obcokrajowców, nostryfikacje matury, pozwolenie na pobyt. Moje studia były po holendersku, a nie znałam języka. Przyjechałam z maturalnym angielskim, rosyjskim i podstawą łaciny do ułożonego społeczeństwa, które ma stare pieniądze, pełne poszanowanie prawa i rządu. Potrzebowałam pięciu lat, żeby nie tylko władać językiem, ale zrozumieć szyfry społeczne. Ojciec sypnął mi piaskiem po szprychach, mówiąc: – Pamiętaj, zawsze będziesz Polką wśród Holendrów. Potraktowałam to jak challenge, jak to, ja sobie rady nie dam?

Jeszcze przed dyplomem miałam staż w Philipsie, w grupie, która eksperymentowała z wynalazkami. Na przykład miałam sensor, który dokładnie wiedział, kiedy bita śmietana była ubita, bo przecież można ją „przebić". Zastanawialiśmy się, gdzie go umieścić na mikserze i w jaki sposób ma się on z nim komunikować. W tym 1997 roku mieliśmy kamery internetowe, przekazywaliśmy głos i wizję, ale Philips już próbował przekazywać zapach za pomocą specjalnych konwerterów, były kartridże do projektowania zapachu i odbiornik zapachu przekazywanego cyfrowo. Bardzo mi się to podobało. Potem wygrałam los na loterii, bo dostałam pracę w studiu projektowym Philipsa. Tak po prostu wysłałam do Philips Design list, zaproszono mnie na rozmowę, mówiłam wtedy o swojej pracy dyplomowej o wiedźmach (wicca), gdzie wyszłam poza sześć zmysłów. Szef innowacji uznał, że skoro Philips idzie w stronę bezmaterialną, bo świat będzie się dematerializował, to potrzebują kogoś, kto myśli zmysłami. Zostałam zatrudniona jako Sensorial Trend Analyst, czyli nigdy nie pracowałam w niczym innym, jak w analizowaniu czegoś, czego tak naprawdę nie ma.

**Za to studiujesz konkrety – raporty, badania, odwiedzasz rozliczne targi, nieustannie szukając inspiracji.**

Nie mogę sobie pozwolić na niewiedzenie czegoś, to jest moje FOMO. Mówię o tym, czego doświadczam, co przeczytałam, zasmakowałam, poczułam. I dlatego muszę być wszędzie. Mam wielu przyjaciół na ważnych stanowiskach w różnych branżach i przemysłach, cały czas jesteśmy na SMS-ach czy na Whatsappie, ciągle coś przesyłam, weryfikuję, piszę, co znalazłam, i pytam o zdanie. To mnie frapuje, szukam w tym perspektywy i świeżości. Dziś to może być kontrowersyjne, nieprzydatne, a za dwa, trzy lata będzie codziennością. Zmiany potrzebują procesu fermentacji i dojrzewania... Często potem nikt nie pamięta, że to powiedziałam.

**Bo najpierw jest futuryzm, a potem realizm?**

Chyba w 2010 roku Bartek Węglarczyk, wówczas redaktor „Gazety Wyborczej", miał platformę podcastów i zaprosił mnie do rozmowy. Zapytał o przyszłość telewizji i mediów. Wtedy nie było streamingów, jeździło się wypożyczać płytę DVD z filmem. Powiedziałam, że te wszystkie płyty to stadium przejściowe, bo już widziałam, co się działo w Philipsie. I że za moment cała telewizja, jej ramówka (program) odejdą do lamusa, bo będziemy mieć wejście do każdego kanału, do każdego programu czy filmu oddzielnie, *on demand*, 24 godziny na dobę. Pamiętam komentarze. Internauci pisali, że zupełnie mi odwaliło, jakbym przyleciała z kosmosu. ►



eprasa.pl 1a59a471b4

*Sztuczna inteligencja nie jest w stanie stworzyć niczego nowego, pomyśleć tak abstrakcyjnie jak ludzki mózg. Zawody kreatywne będą odgrywać ważną rolę, staniemy się nowymi kuratorami.*



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

**A własną przyszłość jak sobie wyobrażasz?**
Należę do generacji, która wie, że emerytura w takiej formie, jaką mają teraz nasi rodzice, to iluzja. My będziemy musieli pracować dłużej, a warunkiem naszych emerytur będzie wcześniejsze zjedzenie tego, co mamy, czyli jeżeli masz mieszkanie, będziesz musiał je sprzedać i zjeść to mieszkanie, jak ci się skończy mieszkanie, wtedy dopiero będziesz mógł tę emeryturę dostać. Ponieważ zjechałam prawie cały świat, mam na każdym kontynencie przyjaciół, marzę, aby na starość być w jednym miejscu – w małej przestrzeni, blisko natury. I to jest moja idealna przyszłość. Mieć wszystko pod ręką. Swój świat, ciszę, daleko od bodźców, które są dzisiaj jak narkotyk.
**A o swoim zawodzie myślisz z optymizmem?**
Kiedy pracuję z narzędziami Copilot, Claude czy ChatGPT, to w którymś momencie mój chatbot proponuje rozmowę z futurystą, bo jednak nie daje rady. Sztuczna inteligencja nie jest w stanie stworzyć niczego nowego, pomyśleć tak abstrakcyjnie jak ludzki mózg. Zawody kreatywne będą odgrywać ważną rolę, staniemy się nowymi kuratorami. Póki co musimy pamiętać, że tworzenie czegoś nowego to sport zespołowy. Musi być ktoś, kto ma pomysł, jest totalnym szaleńcem, ale też ktoś, kto zakasze rękawy i będzie to robił, we współpracy.
**To raczej nie korporacja z graniem na siebie i zyskami?**
Dzisiaj struktura organizacji jest piramidą, a w świecie nic już piramidą nie jest. Spójrz na inne formy życia – grzyby, bakterie, wirusy. Tworzą sieć bez lidera. W biznesie celem jest rozliczenie roczne i satysfakcja akcjonariuszy. Za każdym razem kiedy się spotykam z firmami, tłumaczę, że rozliczanie roczne jest największym hamulcem rozwoju. System powinien być przynajmniej pięcioletni. Prezes musi być elastyczny, mieć zdolność eksperymentowania, umieć reagować, bo świat jest liminalny (przejściowy).

Myśmy wyszli już ze starego układu, ale jeszcze nie mamy nowego porządku, jesteśmy w sytuacji przejściowej. Ona może trwać długo, nawet 300 lat, jeżeli spojrzymy na upadek Cesarstwa Rzymskiego. To genialny moment na eksperymenty, to nie czas na oczekiwanie na lepszą pogodę! Tutaj liczy się prawo silniejszego, czyli odważniejszego.
**Bo inaczej będziemy się cofać?**
Chyba że będziemy się cofać świadomie, na przykład nie będziemy prowadzić szkół cyfrowych, więc dzieci będą się nadal tarzać w błocie, uczyć pisać i czytać, a potem uczyć się języków obcych, bo to rozszerza świadomość i otwiera na inne kultury.
**Zajmujesz się designem, a równocześnie powtarzasz, że czas projektowania się skończył. Jak to rozumieć?**
Był czas rzemieślników, u których się zamawiało krzesła i one starczały na całe życie albo do momentu, kiedy się złamały. Był czas, kiedy stały się ikoną bizarności i zostały wyniesione na muzealne ołtarze. A teraz jest czas na to, żeby wszystko, co wyprodukowaliśmy, poddać weryfikacji. To czas reperowania, tworzenia z dwóch zespsutych rzeczy trzeciej i nadawania jej nowej funkcji. Wróciłam niedawno z targów w Mediolanie, gdzie kolejny rok widzę marnotrawstwo materiałów. Obiektywnie mówiąc, szkoda mi tych materiałów na to straszne dekoracyjne badziewie. Jeśli jako designer oraz marka celowo projektujemy coś tak, by szybciej się psuło, to nie jest już tylko „zły design", to jest już przestępstwo.
**A społeczeństwo będzie szczęśliwsze?**
W różnych miejscach tak, w różnych nie. Społeczeństwa nigdy nie były takie same, a do tego nie istnieje coś takiego jak definicja szczęścia. Będziemy mieć świat wielu prędkości. Zawsze miał wiele prędkości, ale myśmy sobie z tego nie zdawali sprawy.

Jest ciekawa książka „Rok 1000" Valerie Hansen. O roku tysięcznym wiele nie wiemy, nie mamy artefaktów. Okazuje się, że to był gigantyczny przełom, globalizacja trzech nacji – Chińczyków (dynastia Song), Wikingów i Polinezyjczyków, którzy jako pierwsi wyruszyli w długodystansowe podróże morskie. W Chinach elita piła zaparzoną herbatę w białej cieniutkiej porcelanie. A co było u nas w roku tysięcznym, w państwie piastowskim? A co jest dzisiaj? Skąd w nas iluzja, że zawsze byliśmy pierwsi i pędzimy wyłącznie do przodu, a za nami tylko kurz? Naprawdę? A może to tylko halucynacja? ●

MAKIJAŻ I FRYZURY: KATARZYNA OLKOWSKA.



eprasa.pl 1a59a471b4

zwierciadło

# ŻYĆ LEPIEJ Z EWĄ WOYDYŁŁO



ZDJĘCIE: WERONIKA KOSIŃSKA










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

prasa.pl/a59a471b4



# STAĆ się KIM(ś)

Czy wyrażanie się przez swoją seksualność może iść w parze z zarabianiem na niej? A może te dwie rzeczy się jednak wykluczają? Psycholożkę i sex coach **Martę Niedźwiecką** pytamy o kontrowersje wokół popularnej platformy OnlyFans.

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

**Ten temat chodzi za mną od dłuższego czasu. Widzę, że staje się atrakcyjny dla twórców filmowych – jest obecny w trzecim sezonie „Euforii" czy w skądinąd bardzo dobrym serialu „Margo jest spłukana" – ale przede wszystkim staje się atrakcyjny dla młodych dziewczyn, ku oburzeniu ich bliskich i społeczeństwa. Rewolucja obyczajowa zatoczyła koło?**

Raczej możemy powiedzieć, że zjada własny ogon. Też to obserwuję i nie uważam, że postawy sportretowane w trzecim sezonie „Euforii" to przesada i ludzie tak nie robią. Owszem, robią – i to masowo. Dla mnie to o tyle trudna konstatacja, że na początku swojej kariery, jak pamiętasz, w latach 2010. i jeszcze chwilę potem, byłam ogromną zwolenniczką nurtu o nazwie pozytywna seksualność...

**Byłaś wręcz jego forpocztą!**

Niech i tak będzie, byłam forpocztą ruchu dającego ogromne nadzieje na to, że kobiety poprzez swoją seksualność wreszcie wyemancypują się z gorsetu wstydu, źle pojętej pruderii i kołtuństwa, podszytego religijnymi zakazami i tabu społecznym. Pozytywna seksualność z jej afirmatywnym podejściem do ciała, także do porno i zróżnicowanych ekspresji seksualnych – z całą swoją inkluzywnością dla mniejszości seksualnych, rozmaitych tożsamości i orientacji – była bardzo odświeżającą ideą. Wyrastała z przekonania, że poprzez seks i seksualność możemy poznawać i wyrażać siebie oraz że orientacja odmienna od ogólnie dominującej nie stygmatyzuje i nie odbiera radości z życia. Zakładała, że jeśli zmieni się społeczne założenia na temat seksualności na bardziej pozytywne, to nam wszystkim będzie po prostu lepiej. O ile oczywiście będziemy w tym bardziej przytomni niż na przykład hipisi, którzy, co prawda, mieli na sztandarach *Make love not war*, ale nie zastanawiali się, czy jest jakaś równość między płciami albo czy to *make love* odbywa się za obopólną zgodą. Wydawało się, że mądrzejsi o doświadczenia, które pozbierała rewolucja obyczajowa lat 60., wprowadzimy kategorię consentu, że uwrażliwimy ludzi na przemoc seksualną.

Cóż, uczciwie powiem, że te wszystkie założenia dziś możemy kotu pod ogon wsadzić... Od hasła *Girls watch porn too*, czyli „dziewczyny też oglądają porno" na przestrzeni 15 lat doszłam do miejsca, w którym w zasadzie w bardzo niewielu przypadkach mogłabym w swoim gabinecie zalecić komuś oglądanie porno. A w dramatycznej większości próbuję odciągnąć ludzi od masturbacji z wykorzystaniem materiałów pornograficznych, bo już wiemy, jakie to czyni szkody.

**Chcesz powiedzieć, że po 15 latach od wprowadzenia do Polski idei pozytywnej seksualności poniosła ona porażkę?**

I to druzgocącą! Zresztą nie tylko w Polsce, bo w swoim macierzniku, czyli w USA, również. Po pierwsze, okazało się, że pornografia nie wyemancypowała ani kobiet, ani osób queerowych. Została za to zawłaszczona przez wielkie platformy i przynosi krocie ich właścicielom. Nie udało nam się wprowadzić żadnej uczciwości w dystrybucji świadczeń seksualnych, ochrony zdrowia i praw, a przecież jednym z postulatów pozytywnej seksualności było uznanie seksworkingu za pracę, zdjęcie odium potępienia z osób, które parały się prostytucją, zmiana nazwy na neutralną – nie po to, by zamazać, czym to jest, tylko by pokazać, że jest to praca. ►



eprasa.pl 1a59a471b4

Bo główny problem z seksworkingiem polega na tym, że jest zajęciem, w którym przekracza się granice intymności za pieniądze, więc mieszają się tu porządki indywidualne i zbiorowe, etyczne i ekonomiczne.

**Neutralna nazwa miała nie pudrować rzeczywistości, ale zwracać uwagę na to, że ta praca istniała od zawsze, tylko do tej pory była wyzyskiem, w dodatku o podwójnym standardzie: piętnowano osoby, które świadczyły takie usługi, a nie piętnowano tych, które z nich korzystały.**

Idea była taka, by przestać stygmatyzować seksworkerki i seksworkerów, przestać udawać, że ich nie ma, zwrócić uwagę na to, że jest to problem systemowy, związany z nierównościami, wykorzystywaniem, human traffickingiem oraz bardzo często przemocą – i postanowić, co zrobić, żeby poprawić los tych kobiet i mężczyzn.

Dziś jesteśmy w takim miejscu, w którym idea emancypacji przez seksualność praktycznie nie istnieje. Doszło do komodyfikacji, czyli utowarowienia seksualności i feminizmu. Kiedyś seksualność kobiet należała do mężczyzn, próbowałyśmy ją odbić na własne potrzeby w ramach drugiej i trzeciej fali feminizmu, a teraz, kiedy jesteśmy w trakcie czwartej, okazało się, że to odbicie doprowadziło do sytuacji, która jest zwielokrotnieniem problemów, jakie mieliśmy przed drugą falą, czyli seksualność kobiet nadal jest eksploatowana przez mężczyzn, tylko na dramatycznie większą skalę. Gorzej – kiedyś rozumiałyśmy, że nas to narusza i ograbia, a dziś się do tego uśmiechamy i przez socjale szukamy *sugar daddies* albo reklamujemy swoje profile na OnlyFans.

**A jednak OnlyFans mami swoich użytkowników, twórców – jak ich nazywa – obietnicą niezależności i swobody. Podobno z założenia miała to być platforma promująca różne rodzaje twórczości: aktorów, piosenkarzy, kucharzy, trenerów fitness...**

OnlyFans jest wyceniane obecnie na 3,15 miliarda dolarów, przy czym to, ile wydają na nią Polacy, plasuje nas na bardzo wysokim 11. (sic!) miejscu na świecie. Platforma umożliwia użytkownikom i użytkowniczkom przede wszystkim zarabianie na rozmaitych świadczeniach w obrębie seksualności – robisz sobie nagie zdjęcia, masturbujesz się do kamery, prowadzisz czat albo nagrywasz filmy pornograficzne. Możesz też wysyłać swoim „fanom" – za stosowną opłatę – bieliznę czy inne elementy garderoby. Przy czym serwis pobiera 20 procent zarobków twórców. Jest to więc forma seksworkingu, przynosząca tym osobom pewne pieniądze, ale niewyobrażalnie większe – właścicielom platformy.

> PORNOGRAFIA NIE WYEMANCYPOWAŁA ANI KOBIET, ANI OSÓB QUEEROWYCH. ZOSTAŁA ZAWŁASZCZONA PRZEZ WIELKIE PLATFORMY I PRZYNOSI KROCIE ICH WŁAŚCICIELOM. IDEA EMANCYPACJI PRZEZ SEKSUALNOŚĆ JUŻ NIE ISTNIEJE.

Przede wszystkim jednak działalność na OnlyFans nie sprawia, że stajesz się osobą bardziej niezależną, świadomą swojej seksualności i granic, bo możesz to wszystko robić bezmyślnie. Dlatego mówię, że projekt emancypacji przez seksualność się kompletnie wywalił.

**Wywalił się dlatego, że to nadal nie jest wyrażanie swojej seksualności, tylko spełnianie męskich fantazji?**

Nie udało się wprowadzić realnej refleksji wokół seksualności. Po pierwsze, jej wyrażanie nadal jest podporządkowane męskim odbiorcom, czyli temu słynnemu *male gaze*. Po drugie, o ile samo ciało należy do kobiety, to platforma należy już do mężczyzny, a właściwie po jego śmierci na początku tego roku – do funduszu powierniczego, czyli prawdopodobnie grupy w większości składającej się z mężczyzn. Mamy więc takie same standardy jak w dwudziestoleciu międzywojennym. Dalej jest to rozwiązanie dla osób – głównie kobiet, ale też mężczyzn – które mają niewielkie szanse edukacyjne na starcie i nie pochodzą z uprzywilejowanych grup społecznych.

Na pewno znajdziemy jakieś dzieci bogatych rodziców, które skończyły Harvard i są na OnlyFans, ale co do zasady dzieci bogatych rodziców, które kończą Harvard, zostają raczej prawnikami, lekarzami czy finansistami, ponieważ mogą zarabiać bardzo dużo pieniędzy w sposób, który nie ingeruje w ich prywatność. I tu już nawet nie chodzi o to, czy oceniamy zarabianie na OnlyFans jako moralnie naganne czy nie, choć to ma znaczenie i o tym też powiemy – tylko o to, że to jest ścieżka kariery dla osoby, która może zarobić dużo pieniędzy w krótkim czasie, w większości przypadków nie mając innych pomysłów czy możliwości na znalezienie sobie miejsca w świecie. To odtwarza nierówności społeczne, a nie emancypuje.

Nadal to głównie kobiety są podglądane przez mężczyzn, nadal to głównie kobiety zamiast uniwersytetów czy akademii artystycznych wybierają ścieżkę OnlyFans, bo nie grozi to kredytem studenckim.

**Cassie z „Euforii" zarabia tak na drogie wesele, a potem na drogie życie, ale już Margo z „Margo jest spłukana" – na czynsz i pieluchy dla dziecka.**

Dlatego jeśli już coś mnie oburza w działalności na OnlyFans, to wcale nie zdejmowanie majtek przed kamerą, choć o kosztach osobistych pogadamy za chwilę – ale fakt, że to jest nic innego jak wyzysk. Ta platforma nie stwarza żadnych szans dla kobiet.

**Chcesz powiedzieć, że zakładają tam konta kobiety, które czują, że nie mają innego wyjścia?...**

A nawet jeśli mają jakieś inne wyjście, to wybierają OnlyFans, bo to wydaje im się łatwiejsze, a na pewno szybciej przynoszące duże pieniądze. Pracując w sklepie, knajpie czy jako nauczycielki, nigdy nie miałyby takich dochodów. Można utyskiwać, że są paskudnymi materialistkami, a można się zastanowić, dlaczego świat tak wygląda, że dziewczyna po college'u albo zamiast niego decyduje się na taką ścieżkę.



eprasa.pl 1a59a471b4

*Slut-shaming* ma się dziś bardzo dobrze, nierówności płciowe i klasowe – jeszcze lepiej, wyzysk czy handel żywym towarem z krajów nieuprzywilejowanych – tak samo. Natomiast świadomości, większej wrażliwości na temat ciała, seksualności i relacji pomiędzy obiema płciami jak nie było, tak nie ma. Może coś się ruszyło na poziomie wiedzy, ale jak to się rozgrywa w relacjach, to widzimy choćby na przykładzie wzmocnienia tradycyjnych, prawicowych postaw wśród heteroseksualnych mężczyzn. Zamiast postępu mamy regres i backlash kulturowy.

Zobacz, dysponujemy takim narzędziem jak internet – zamiast wykorzystywać je do edukacji, zdobywania wiedzy o świecie i uprawiania komunikacji międzyludzkiej, oglądamy kotki na Instagramie, nagie dziewczyny na OnlyFans i imby na Facebooku. W dodatku dramatyczna zmiana w formie dystrybucji pornografii – czyli fakt, że praktycznie każdy ma dostęp do dowolnej liczby pornograficznych treści i to w dowolnej chwili – demoluje naszą psychikę.

**W jaki sposób?**

Zmienia nasze przeżywanie seksualności i związków, powodując erozję i różnego typu kompulsje. Generacja Z, najmłodsza przebadana od drugiej wojny światowej, jest tą, która z jednej strony ma największą świadomość dotyczącą seksualności, granic czy antykoncepcji, z drugiej jest najbardziej wycofaną z seksu generacją w historii. Polecam świetną książkę Mateusza Goli „Gdy porno przestaje być sexy", opisującą to na przykładzie społeczeństwa amerykańskiego. Naukowcy są zgodni: przyczyn należy upatrywać w zbyt wczesnej inicjacji w pornografię, która wypiera normalne stosunki społeczne, bo jest za łatwo dostępna, za prosta, w dodatku nie grozi odrzuceniem i niczego od nas nie wymaga. Ale pornografia może mieć też destrukcyjny wpływ na dorosłych, łącznie z zaniechaniem seksu i jakichkolwiek relacji społecznych.

Porno było zawsze, nawet na ścianach w Pompejach zachowały się freski pornograficzne, a wielcy artyści też malowali czy rzeźbili akty erotyczne, czyli tworzyli dzieła, które miały nas podniecać, ale dostęp do tych treści był ograniczony i zapośredniczony. Trzeba się było nastarać, nachodzić, napytać, żeby do takich treści dotrzeć. To zawsze była przyprawa, a nie główne danie. Dodatek do normalnie podejmowanych czynności seksualnych czy kontaktów towarzyskich, które mogły się skończyć seksem, ale nie musiały. Nawet jak sprzedawano firmy erotyczne na VHS w latach 90., to przynajmniej obowiązywała granica wieku, nie mówiąc już o tym, że trzeba było się na to odważyć i w wielkiej tajemnicy to obejrzeć. Dziś wystarczy kliknąć w link na komórce czy na laptopie. Siedzisz w pracy, masz stres, więc idziesz do toalety, odpalasz sobie film pornograficzny na słuchawkach, masturbujesz się i już. Nie ma żadnej bariery wejścia w ten świat, nasze użycie treści pornograficznych jest więc kompletnie pozbawione hamulców.

**Co więcej, te kadry, ta estetyka, te wzorce myślenia przenikają do przestrzeni publicznej. Czytałam o tym, że zdjęcia młodych dziewczyn publikowane na Instagramie niepokojąco przypominają pozy czy mimikę znaną właśnie z portalu OnlyFans. Autorka książki „Girl on Girl" Sophie Gilbert zauważa, że kultura masowa już od lat 90., a nawet 70. czerpie garściami z estetyki porno. A jednak był taki czas, w latach 2000., kiedy wydawało się, że to się skończy, przeje, znudzi. Dlaczego tak się nie stało?**

Przełom wieków rzeczywiście dawał taką nadzieję, przy czym do Polski to przyszło dekadę później. Wydawało się, że przestaniemy wreszcie traktować seks jako wielkie halo, coś, co porządkuje klasy społeczne, oddziela osoby moralne od niemoralnych (przypomnę, że kiedyś homoseksualność uważano za zboczenie, grzech i przestępstwo). Była szansa na to, że wszystko, co kręci się wokół seksu, trochę nam znormalnieje. Częściowo to się udało, to znaczy z wierzchu seks jest bardziej dostępny i oczywisty, tylko że pod spodem jest ta sama dyskredytacja, ta sama pogarda, która była wcześniej. I ten sam podwójny standard. W kategoriach dawnych norm społecznych ktoś, kto zarabia ciałem, był najniżej stojącą w hierarchii osobą. Bardzo długo w Europie kat i prostytutka to były dwa zawody, co do których uważano, że muszą istnieć, ale jednocześnie osoby, które je wykonywały, z automatu stawały się outkastami, wyrzutkami.

**Czyli porno oglądamy, ale nie pochwalamy brania w nim udziału. Wysłuchałam niedawno odcinka programu „Wojewódzki Kędzierski", do którego prowadzący zaprosili Lenę Polanski, twórczynię treści na amerykańską wersję OnlyFans. Ta rozmowa wzbudziła we mnie niesmak, ale nie z powodu tego, czym zajmuje się gościni ani jak o tym opowiada, tylko z powodu zadawanych jej pytań, porównań, prób ośmieszenia jej czy zdyskredytowania. „Jak spędziłaś święta wielkanocne?", „Masz chłopaka? Co on na twoją pracę?". Zresztą w sieci zaroiło się od negatywnych komentarzy pod tym nagraniem, krytykowano sposób prowadzenia rozmowy, ale najbardziej jednak – wybór gościni. Myślę, że w wielu osobach największe oburzenie wzbudzają młode kobiety, które mogą rozważać taką ścieżkę kariery.**

Rozumiem, że ludzie są oburzeni. Ja nie jestem oburzona, jeśli mam już jakąś odpowiedź emocjonalną, to jest ona u mnie związana raczej z odczuciem smutku. Jestem też świadoma tego, jak wiele dziewcząt szuka dla siebie ścieżki na niebieskiej platformie, poszukując sponsorów i *sugar daddies*, nie zastanawiając się zupełnie, dlaczego to robią i jakie będą tego skutki. Ale nie je chcę obwiniać, bo ich postawy są związane w znacznej części z tym, jak wychowała je kultura.

Na skutek fundamentalnej niesprawiedliwości koszty seksualizacji, przemocy seksualnej, wszelkich nadużyć i przekroczeń na tym polu wciąż płacą wyłącznie kobiety. To Lena Polanski jest adresatką hejtu za to, że dwóch mężczyzn zaprosiło ją do podcastu na mocy tego, co ona robi zawodowo – dla innych mężczyzn, takich samych jak ci, którzy zaprosili ją do podcastu, na czym zarabiają jeszcze inni mężczyźni, tacy sami jak ci, którzy zaprosili ją do podcastu, czyli stojący wyżej w hierarchii, mający większe wpływy, większe trzymanie na pieniądzach i na mediach.

Widzisz, to, że to się zrobiło powszechnie dostępne i nęcące, nie spowodowało, że zmienił się stosunek do pracy seksualnej na ►



eprasa.pl 1a59a471b4

tym najgłębszym kulturowym poziomie. Społeczeństwo wciąż może robić to, co bardzo lubi, czyli wylewać pomyje na kogoś, kto tak naprawdę jest wykorzystywany. Bo gdybyśmy chcieli być uczciwi w oglądzie rzeczywistości, to w tym studio powinni być razem z nią trzej jej najbardziej zagorzali fani. I oni powinni być tak samo upokarzani, jak ona: „Nie macie życia osobistego?", „Co na to twoja żona?". Jeśli oczywiście naszym celem byłoby ich ośmieszenie czy upokorzenie. Mądrzej jest chyba starać się zrozumieć problem, niż robić publiczny pręgierz, który udaje wyluzowanie.

**Proponowałabym doprosić do tego grona jeszcze tych, którzy na tym najwięcej zarabiają. Nietrudno zauważyć, że założycielami i właścicielami wszystkich bijących popularność portali społecznościowych są biali, heteroseksualni mężczyźni.**

Tak zwani *tech bros*, czyli potentaci z Doliny Krzemowej. Jak rozumiem, pytasz, czemu młode dziewczyny się na to nabierają. Z paru powodów. Nie mają bogatego doświadczenia życiowego, nie rozumieją tak naprawdę, jaki koszt przyjdzie im za to zapłacić później. To wcale nie jest neutralna robota, zarabianie na kamerkach to nie jest to samo, co robić streaming z tego, jak się gra na konsoli. Rzeczy wokół seksualności są nadal wielkim społecznym tabu, i to w sposób jeszcze bardziej perwersyjny niż kiedyś.

Dla młodych taka branża może wydawać się bardzo demokratyczna, bo jest tu niski próg wejścia, nie trzeba ani wiele umieć, ani wiele mieć, aby się czymś wykazać, no może poza pomysłowością. Dziś zasięgi, widoczność i bycie w obiegu są bardzo ważną walutą, nad czym możemy ubolewać, ale tak po prostu jest. A taka praca, oprócz obietnicy szybkiego zarobku, daje też obietnicę szybkiego awansu społecznego.

**No dobrze, ale jak spojrzysz na Kim Kardashian, jedną z najbardziej rozpoznawalnych kobiet na świecie, która zbudowała imperium marek osobistych warte dziś około dwóch miliardów, a której kariera rozpoczęła się od celowo lub przypadkowo wypuszczonej sekstaśmy – to jakie ona niby ponosi koszty tamtej decyzji?**

Kim jest dziś miliarderką, o czym pamiętają wszyscy. Nikt natomiast nie pamięta o całej masie podobnych jej dziewczyn, które poniosły różne, bardzo przykre konsekwencje tych samych działań. To, że Kim się udało, nie znaczy, że to jest gotowy przepis na sukces. To nie jest gra, w której każdy stanie się Kim(ś). Wygrają na pewno właściciele takich platform, do tego parę osób, które na tych platformach działają, zarobi naprawdę dużo pieniędzy, co nie znaczy, że nie będą eksploatowane. Ktoś powie: „Wolę być eksploatowana na OnlyFans na moich zasadach niż w korporacji, wysiadując po godzinach i znosząc różne przekroczenia i inne nieprawidłowości". Szczerze? Ja się nie dziwię takiemu postawieniu sprawy. To nie znaczy, że się z nim zgadzam; rozumiem, że w tych czasach ludzie mogą dochodzić do takich wniosków. Ale znów: to jest bardziej namysł nad tym, jakie mamy czasy, niż konstatacja, że to jest rzeczywiście dobre wyjście.

> JEST GRANICA EKSPOZYCJI WŁASNEGO CIAŁA I WŁASNEJ INTYMNOŚCI, Z CZYNNOŚCIAMI SEKSUALNYMI, DEFEKACJĄ, PRZEŻYWANIEM BÓLU CZY ROZKOSZY WŁĄCZNIE. TO DLATEGO NAZYWA SIĘ TO „INTYMNOŚCIĄ".

**A co jeśli wśród tych młodych kobiet zarabiających na OnlyFans jest właśnie sporo wyemancypowanych kobiet, które wychodzą z założenia, że w ten sposób odwracają porządek społeczny? „Skoro przez wieki mężczyźni zarabiali na naszej seksualności, to teraz my będziemy zarabiać na fantazjach mężczyzn".**

Tak, ale jednak nie. Bo to nie one ostatecznie decydują o tym, jak te zdjęcia zostaną zutylizowane, do czego będą komuś służyły. Co więcej, one nie w pełni decydują o tym, co zrobią, bo będą chciały i musiały dostosowywać się do gustu swoich odbiorców, inaczej stracą publiczność.

Rozumiem to założenie, bo sama je podzielałam. Uważałam, że kobiety, która się nie wstydzi swojej seksualności, nie można zawstydzić na polu seksualnym. No bo co mi powiesz? Że lubię seks, wiec jestem dziwką? Nie da się zawstydzić kogoś, dla kogo fakt, że ma bogate i udane życie seksualne, nie jest problemem. Tylko że nawet jeśli to pomogło jakiejś grupie osób się wyemancypować i odzyskać swoją seksualność, to kulturowo się to nie odbyło. Swoją drogą, sądzę, że te osoby i tak by się wyemancypowały – czy przez seks, czy przez sztukę, czy przez coś innego. I tak znalazłyby swoją metodę na oddzielenie się od przymusów społecznych, bo takie jest właśnie założenie emancypacji, czyli społeczeństwo każe ci coś robić albo czegoś ci zabrania, a ty robisz to, co czujesz, że powinnaś, nie za bardzo zważając na to, co mówi ogół.

Do emancypacji można dojść bardzo wieloma drogami, ale one wszystkie wymagają samoświadomości, a nie kultywowania bardzo starych wzorców. Kobiety, które mówią, że się emancypują, pracując na OnlyFans – nie powiem, że wszystkie, ale spora część z nich – robią nieświadomie te rzeczy, których kultura oczekuje od kobiet. Są dostępne, atrakcyjne, uległe i nie zadają zbyt skomplikowanych pytań. A na pewno nie idą po władzę, wpływ i pozycję społeczną, bo ta droga będzie dla nich zamknięta.

**Powiedziałyśmy o Kim Kardashian, wspomnijmy o Madonnie. Mówi się, że to pierwsza megagwiazda, której udało się skutecznie odzyskać swoją seksualność. Od początku w swoich teledyskach, w swoich tekstach, w swoich sesjach zdjęciowych mocno operowała erotyką, a jednak udało jej się nie wpaść w te pułapkę.**

Ja uważam, że jednak trochę w nią wpadła. Natomiast bardzo szybko zrozumiała, na czym ta gra polega. I bardzo szybko zaczęła być właścicielką całego swojego wizerunku, posiadaczką praw do wszystkich piosenek i teledysków. Tak, performowała wokół własnej cielesności i seksualności, emancypowała się na tej drodze



eprasa.pl 1a59a471b4

bezdyskusyjnie, ale wykonała też dodatkową pracę. Wiedziała, że dopóki będzie chodziła na smyczy wytwórni i producentów, dopóty będzie dobrze ubraną fordanserką z klubu nocnego, zarabiająca większe pieniądze, ale wciąż o niczym niedecydującą. Zawsze ktoś jej będzie mówił, co jej wolno, a co nie.

**No dobrze, a może tu nie chodzi o emancypację, ale o nierobienie z tego wielkiego halo. Taka młoda dziewczyna jak Lena Polanski może sobie pomyśleć: „I co złego w tym, że ktoś chce kupić moje używane majtki za kilka tysięcy złotych?".**

Ależ nic, absolutnie. Natomiast jest granica ekspozycji własnego ciała i własnej intymności, z czynnościami seksualnymi, defekacją, przeżywaniem bólu czy rozkoszy włącznie. To dlatego nazywa się to „intymnością". Te rzeczy zwykle są zarezerwowane wyłącznie dla nas lub dla nas i tej drugiej osoby, która wspólnie z nami naszą intymność przeżywa. Kody społeczne służą nam do tego, by porządkować świat, dlatego też nie jest bez znaczenia, czy krąg ludzi, którzy widzą nas nago w czasie czynności seksualnych, to kilka osób czy też kilka milionów. Tu mamy do czynienia z wykorzystaniem intymności do zarabiania. Problemem jest utowarowienie ciała, nie majtki, które same z siebie są towarem. Kiedy zaczynam traktować swoje orgazmy, swoje ciało – piersi, nogi, pośladki – jako część transakcji, zmienia się mój stosunek do własnego ciała, jego przeżywanie, akceptacja lub brak. Nie ma co się oszukiwać, procent operacji plastycznych wśród aktorek filmów dla dorosłych jest bardzo wysoki, bo kobieta w porno ma wyglądać w określony sposób. Poza tym fani na OnlyFans wracają z pewnymi informacjami: jedni powiedzą, że jesteś piękna, inni, że powinnaś powiększyć piersi – ich opinie też zaczynają wpływać na twoje myślenie o własnym ciele. Zwłaszcza że wiążą się one z wysoką gratyfikacją finansową. Chcesz zarabiać, musisz się im przypodobać. Jest takie określenie *parasocial entitlement* – roszczenia paraspołeczne, czyli ludziom – moim obserwatorom, fanom – może się wydawać, że mają prawo mówić mi, co powinnam zrobić ze swoim życiem i ze swoim wyglądem, bo tak dobrze mnie znają. I teraz wyobraź sobie, że masz fana, który płaci ci 100 tysięcy miesięcznie i ten fan pisze, że woli cię bez makijażu. Co robisz?

**Pewnie – ponieważ dużo by mnie to nie kosztowało – zaczęłabym wrzucać zdjęcia bez makijażu.**

A gdyby on za jakiś czas napisał, żebyś sobie przekłuła sutki? I jeśli zapłaciłby ci za to 200 tysięcy dolarów? Myślisz sobie: „Kurczę, mogłabym za to kupić mamie mieszkanie". W ten oto sposób przestajesz być sobą, zaczynasz być właścicielką projektu, a on zaczyna być userem tego projektu.

**Stopniowo przesuwam granicę tego, o czym decyduję sama, a o czym decyduje on.**

Właśnie. I to się nazywa uprzedmiotowienie. To, co Madonnie się udało, bardzo dużym wysiłkiem, to zostać podmiotem we wszystkim, co robiła. A próbowano ją dyskredytować na różne sposoby, nazywać wywłoką, umniejszać jej umiejętności wokalne czy aktorskie. Teraz czepiają się jej, że jest stara, robi sobie operacje plastyczne i biega po scenie w krótkich gaciach.

**Myślisz, że to oburzenie innych kobiet na kobiety zarabiające na OnlyFans bierze się z tego, że nie chcemy się godzić na takie autouprzedmiotowienie?**

Mam nadzieję, że stoi za tym głębsza refleksja, a nie że po prostu wywożą Jagnę na wozie z gnojówką. Mieliśmy szansę zrobić z seksualnością w kulturze coś lepszego niż to, co się stało. Mieliśmy możliwość wyrównać w tej kwestii szanse obu płci, bo przecież ciągle operujemy podwójnym standardem: mężczyzna, patrząc, nie grzeszy, natomiast kobieta, będąc obserwowana, jest zbrukana i popsuta. Wszyscy znamy ten kod.

Myśmy prześnili tę rewolucję, nie wpuszczając tam świadomości, sprawiedliwości, zmiany stosunków społecznych i pewnie czegoś jeszcze, o czym starają się opowiedzieć takie książki, jak wspomniana „Girl on Girl" czy też „Pixel Flesh" Ellen Atlanty. Staraliśmy się z całych sił, a wyszło jak zawsze...

**Wniosek z tego taki, że nie można grać w tę grę i łudzić się, że w trakcie zmienimy jej zasady.**

To na pewno. Nie wiem tylko, jakie jest inne wyjście z tej sytuacji. Rewolucja obyczajowa lat 60. zmieniła bardzo wiele, zaowocowała backlashem kulturowym w latach 70., odwilżą lat 90., liberalizacją lat 2000. i 2010., związaną z rewolucją pozytywnej seksualności i kolejnym backlashem kulturowym, jaki mamy teraz. Czyli obyczajowo nasza sytuacja przypomina obyczajowość lat 70. Czy myśmy się masowo czegoś nauczyli? Na pewno. Jesteśmy choćby bogatsi o antykoncepcję, świadomość tego, co jest przemocą seksualną, o zmianę podejścia do pedofilii, znajomość terminu consent, czyli zgoda w seksie. Natomiast nie wydarzyły się zasadnicze zmiany, które są związane z tym, jak bardzo w kulturze i na rynkach seks jest nadal zestrojony z pieniądzem.

**Uważasz, że pracę seksualną trzeba normalizować, czy to doświadczenie 15 lat mówi ci, że normalizacja zamydla problem?**

W moim odczuciu to, co mogła zrobić, już zrobiła, teraz trzeba się przyjrzeć temu, kto na tym korzysta. Przestańmy opowiadać, że jesteśmy w stanie ochronić osoby trudniące się seksworkingiem, bez zmiany stosunków społecznych i ekonomicznych.

**A może seksworkingiem zajmą się w przyszłości androidy?**

Tylko wtedy usługi ludzkich seksworkerek będą dziesięciokrotnie droższe. I wrócimy do punktu wyjścia. Znów powtórzę: trzeba pytać, kto na tym najbardziej korzysta. ●



**MARTA NIEDŹWIECKA**

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

ZDJĘCIE: WERONIKA ŁAWNICZAK



eprasa.pl 1a59a471b4



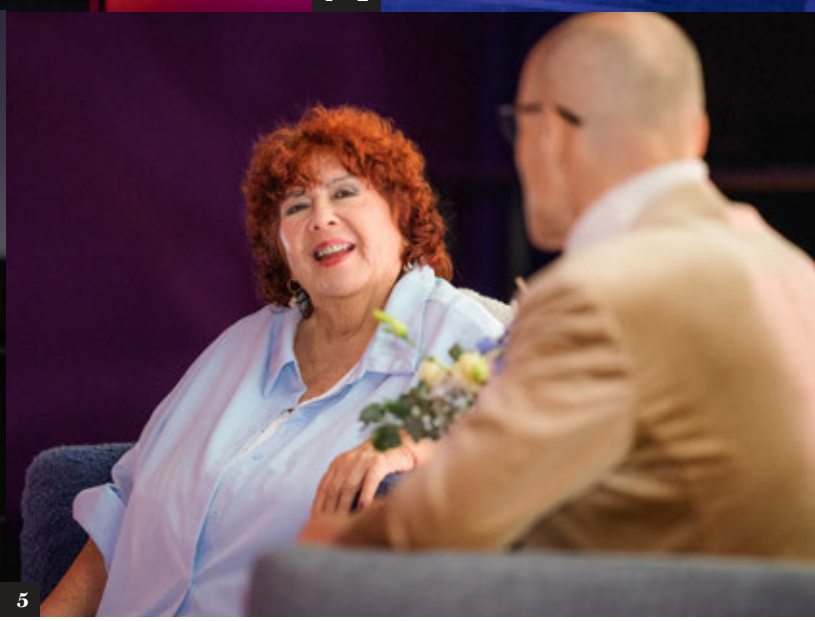


1 2




3





4 5

# MIĘDZY NAMI

„RELACJE" BYŁY TEMATEM 7. EDYCJI „WOLNYCH OD STRESU". MÓWILIŚMY O RELACJACH PARTNERSKICH, SPOŁECZNYCH, ZAWODOWYCH, RODZINNYCH, ZE ŚWIATEM ZWIERZĄT I TYCH NAJBARDZIEJ NIEDOCENIANYCH: Z SAMYM SOBĄ.



eprasa.pl 1a59a471b4

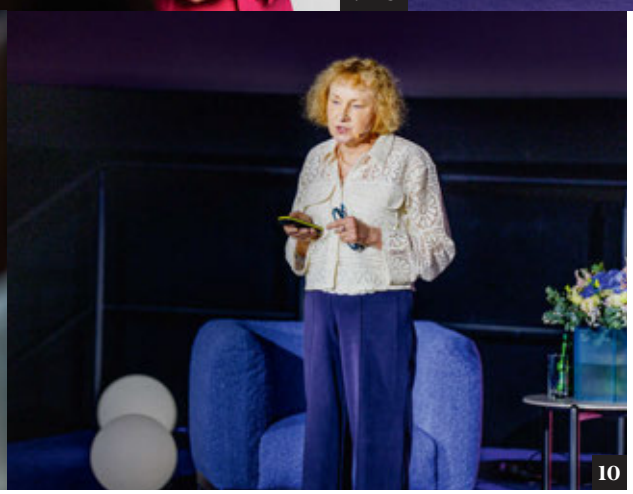












Kolejna edycja konferencji „Wolni od stresu" odbyła się 23 maja. Frekwencja jak zwykle dopisała – pełna sala w warszawskim Multikinie oraz kilkuset uczestników online z całej Polski wysłuchało dziewięciu wykładów dotyczących dobrostanu. Relacje z samym sobą są fundamentem wszystkiego, bo to, jak traktujemy siebie, wpływa na to, jakie relacje tworzymy z innymi oraz światem – mówiły o tym psycholożki Katarzyna Kucewicz i Kasia Miller. Budowanie relacji partnerskich to jedno z trudniejszych wyzwań, dlatego wykład Piotra Mosaka, psychoterapeuty par, wzbudził wiele emocji i dyskusji w kuluarach. O relacjach z przyrodą oraz zwierzętami mówiła lekarka weterynarii Dorota Sumińska. Mykolożka prof. Muszyńska zafascynowała publiczność światem grzybów. Dr Hanna Stolińska tłumaczyła, na czym polega dieta przeciwzapalna i jak wprowadzić w życie dobre nawyki. Z kolei dermatolożka Katarzyna Korecka przekonywała, że przez cały rok warto chronić skórę przed szkodliwym promieniowaniem słonecznym, nie tylko w maju, który jest miesiącem nowotworów skóry. Kolejna edycja „Wolnych od stresu" już 26 września, a jej hasłem przewodnim będzie: „Dojrzałość. Sztuka świadomego życia". ● ►

**1.** Na konferencji w Warszawie było 780 uczestników, spotkaliśmy się w największej sali kinowej w Warszawie, w Multikinie w Złotych Tarasach. **2.** „Ratować czy uciekać? Dlaczego zbyt łatwo odchodzimy z dobrych związków i tak samo często niepotrzebnie tkwimy w niszczących relacjach?" to tytuł wykładu Piotra Mosaka. **3.** O tym, jak się zdrowo odżywiać, mówiła dietetyczka dr Hanna Stolińska. **4.** Psychoterapeutka Katarzyna Kucewicz wyjaśniała, jak zaprzyjaźnić się i komunikować z własnym ciałem. **5.** Psychoterapeutka Katarzyna Miller w rozmowie o tym, jak dbać o najważniejszą relację w życiu, czyli z sobą samym. **6.** Co mówią o nas relacje międzygatunkowe? Odpowiedzi szukaliśmy z weterynarką Dorotą Sumińską. Na zdjęciu z Beatą Tadlą, prowadzącą konferencję. Aranżacja sceny KARTELL WARSAW i Poczta Kwiatowa. **7.** Iwona Firmanty, psycholożka, socjolożka, coach, tłumaczyła, jak uniknąć wypalenia zawodowego. **8.** Dermatolożka dr n. med. Katarzyna Korecka przygotowała wykład o profilaktyce raka skóry. **9**. O zdrowiu kobiet mówił ginekolog dr n. med. Tadeusz Oleszczuk. **10.** Prof. dr. hab. n. med. Bożena Muszyńska dzieliła się swoją wiedzą i pasją na temat terapeutycznych właściwości grzybów jadalnych.



eprasa.pl 1a59a471b4







1 2






3 4



5







6 7




8

**1.** Na stoisku marki Avène uczestnicy mogli dowiedzieć się, na czym polega pielęgnacja skrojona na miarę i jak dobrać do swojego typu skóry odpowiednią ochronę przeciwsłoneczną. **2.** Hotele SPA Dr Irena Eris po raz kolejny były sponsorem naszego wydarzenia. **3.** O inspiracje podróżnicze zadbało Biuro Turystyki ZNP LogosTour. **4.** Eksperci marki Sanprobi odpowiadali na wszystkie pytania dotyczące probiotyków. **5.** Na stoisku marki Norsan można było się dowiedzieć, jak mądrze suplementować kwasy omega-3. **6.** O uzupełnienie energii uczestników zadbał Foodify, catering pudełkowy, który poczęstował nas swoimi flagowymi Foodpackami, pysznymi shake'ami oraz przygotował angażujące gry z nagrodami. **7.** Sponsorem konferencji była również marka FuzeTea. **8.** Zachęcamy do śledzenia kalendarza wydarzeń Akademii Zwierciadła, szczegóły na stronie: zwierciadlo.pl

ZDJĘCIA: BARTOSZ BUDREWSKI, MATERIAŁY PRASOWE.

Naszymi partnerami byli:



eprasa.pl 1a59a471b4

AKADEMIA
**zwierciadła**

ZAPRASZA NA WYDARZENIE

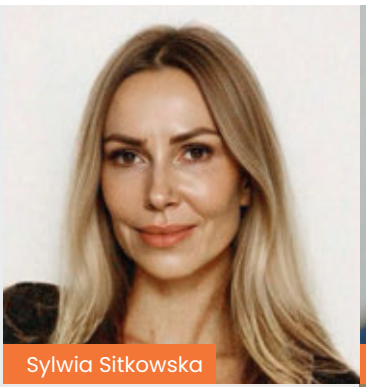
# wolni od stresu

*edycja ósma*

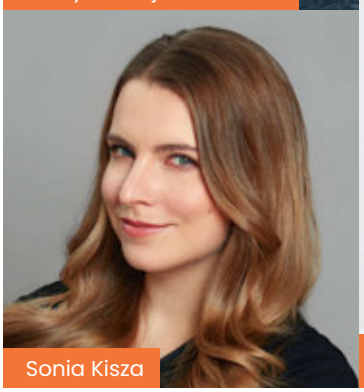
## Temat: DOJRZAŁOŚĆ. Sztuka świadomego życia

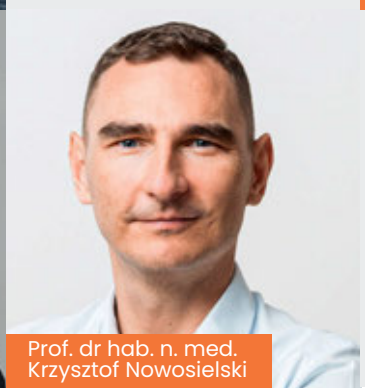

Martyna Wojciechowska

**26.09.2026**
GODZ. 9–19
SOBOTA

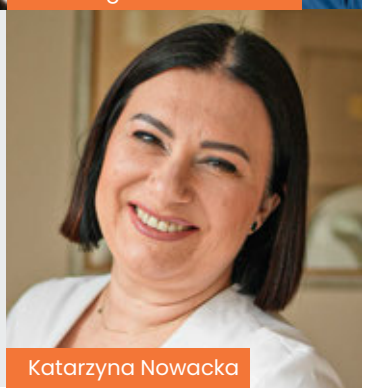

Sylwia Sitkowska


Prof. Bogdan de Barbaro


Sonia Kisza


Prof. dr hab. n. med. Krzysztof Nowosielski

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


Katarzyna Nowacka

ZDJĘCIA: MARTA WOJTAL, KRZYSZTOF OPALIŃSKI, ARCHIWUM PRYWATNE.

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

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

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

**UDZIAŁ STACJONARNY**

290 zł
~~490 zł~~

Z KODEM **ZW8**
BILET KUPISZ Z RABATEM **-200zł**
DO 04.08.2026
Najniższa cena z 30 dni = 190 zł

**UDZIAŁ ONLINE**

90 zł
~~290 zł~~

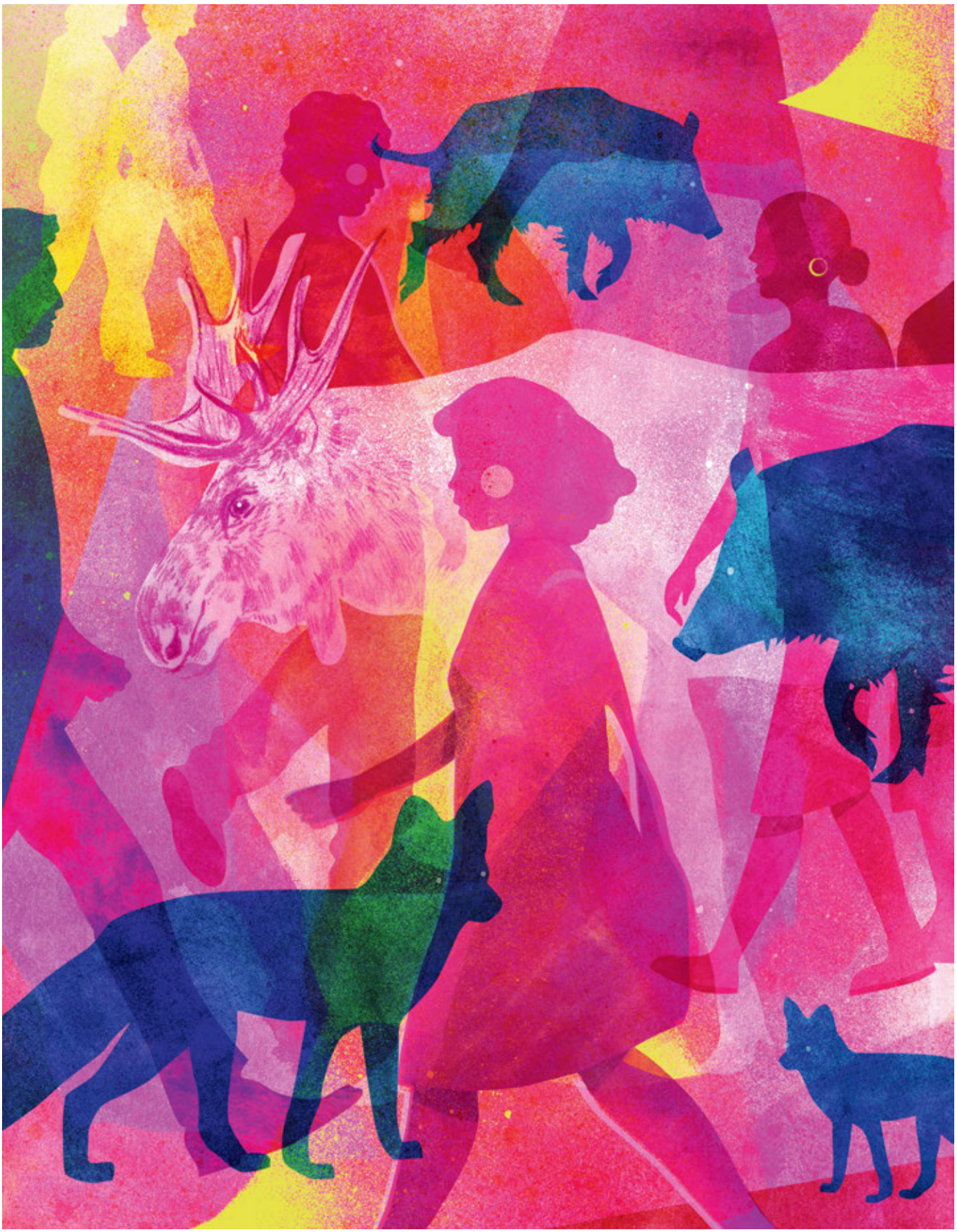
Z KODEM **ZW8**
BILET KUPISZ Z RABATEM **-200zł**
DO 04.08.2026
Najniższa cena z 30 dni = 90 zł

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

PARTNERZY: Avène, Dr Irena Eris Hotele SPA, Estée Lauder Companies Breast Cancer Campaign, Kartell Warsaw, LogasTour, Sanprobi



eprasa.pl 1a59a471b4





eprasa.pl 1a59a471b4

# OKO w OKO z DZIKIEM

Są z nami od zawsze, choć nie zawsze byliśmy tego świadomi. Łosie, dziki czy lisy chodzą po miastach za dnia. Wilki i niedźwiedzie wychodzą z lasów i zbliżają się do wsi. Co je przyciąga do ludzi? I co ludzie powinni z tym zrobić?

*Tekst* **JOANNA DERDA** *Ilustracja* **JOANNA GWIS**

Nie ma wyjścia – mówił parę miesięcy temu prezydent Warszawy Rafał Trzaskowski, kiedy pytano go o to, czy na pewno trzeba było zabijać dziki – w dodatku publicznie, na oczach mieszkańców, w tym dzieci. Nie ma wyjścia, bo zawsze bezpieczeństwo ludzi będzie ważniejsze niż życie zwierząt. Ale czy naprawdę bezpieczeństwo ludzi było zagrożone? I czy eksterminacja to jedyne rozwiązanie?

Dzikie zwierzęta to problem nie tylko stolicy. Towarzyszą nam od zawsze, ale jeszcze do niedawna niespecjalnie się nad tym zastanawialiśmy, bo rzadko je widywaliśmy – większość ich aktywności przypada na noc, kiedy śpimy. Dziś pojawiają się także w dzień. Ośmieliły się, przyzwyczaiły do człowieka. Nie przejmują się rowerami, samochodami, psami, naszą obecnością. To, oczywiście, nie tylko dziki. Także łosie, lisy, borsuki, jeże, a nawet bobry.

Co wywołało zmianę zachowań zwierząt? – Oczywiście my, ludzie – mówi Marta Szczepańska, radna Warszawy, członkini Stowarzyszenia Miasto Jest Nasze. – Odstrzały w lasach spowodowały, że zniknęły starsze osobniki, te, które bały się ludzi. A to one uczyły młodsze: człowiek to zagrożenie, nie wchodź do miasta, bądź ostrożny – tak twierdzą przyrodnicy. Kiedy zostały tylko młodsze zwierzęta, okazało się, że mają więcej fantazji, mniej się boją.

Podobne zdanie ma Agata Grzegorczyk, niedawno powołana koordynator ds. zwierząt w Gdyni: – Przyzwyczajają się do ludzi. Dobrze to widać na przykładzie pewnego bobra. Przychodzi do nas od pięciu lat. Najpierw był płochliwy, chodził obrzeżami, na plażę, w tej chwili nie boi się ludzi zupełnie. W zeszłym tygodniu pojawił się – trudno uwierzyć – na Świętojańskiej, to główna ulica, w internecie można zobaczyć filmiki, które nakręcili mieszkańcy. Zwierzę zupełnie się nie bało, co oczywiście nie jest wcale dobre. Lisów też mamy coraz więcej, to już, można powiedzieć, lisy miejskie. Często dostajemy zgłoszenia, że gdzieś pojawił się chory lis, na pewno jest wściekły. Tyle że przypadku wściekłego lisa nie mieliśmy od 30 lat. Kiedyś jeśli lis podchodził do ludzi, to oznaczało, że coś z nim jest nie tak. Teraz oznacza to tylko, że przyzwyczaił się do ludzi. Nie mieliśmy pewnie takich intencji, ale oswoiliśmy dzikie zwierzęta.

## PO PIERWSZE: ŚMIECI

W październiku 2024 roku prezydent Gdyni Aleksandra Kosiorek powołała Zespół ds. dzikich zwierząt (w maju podobny zespół powstał także w Warszawie). Przeanalizował on sytuację i wypracował rekomendacje dla władz miasta, niedawno ukazał się raport. – Podeszliśmy do tematu kompleksowo – mówi Agata Grzegorczyk. – Nie zachęcać zwierząt, żeby przychodziły do miast, to jeden kierunek. Drugi – zachęcać je, żeby zostały w lesie, a przynajmniej ich z tego lasu nie wyrzucać. Nie chcemy oczywiście mówić mieszkańcom, żeby nie wchodzili do lasu, jednak warto ruch ludzi w lesie „skanalizować", ograniczyć do określonych miejsc, dbając o to, by trasy spacerowe były odpowiednio atrakcyjne. I kolejna ważna sprawa: nie spuszczać w lesie psów ze smyczy. Mamy badania mówiące o tym, że zwierzęta wychodzą z lasu i wybierają do życia pas przy drodze, bo tam, mimo ruchu samochodowego, czują się bezpieczniej. Wolą to niż las, bo w lesie są myśliwi i są ludzie z psami, często szczekającymi i biegającymi luzem. W miastach zwykle wyprowadzamy psa na krótki spacer na smyczy, a w lesie go spuszczamy, „niech się wybiega".

Ale głównym czynnikiem przyciągającym zwierzęta do miast jest łatwy dostęp do pożywienia. Gdynia postanowiła go ograniczyć. – Zadbamy o to, by śmietniki znajdowały się w zamkniętych wiatach, to się już w sporej części spółdzielni czy wspólnot dzieje – mówi Agata Grzegorczyk. – Dzik tego ogrodzenia nie pokona, nie wejdzie, nie przewróci śmietnika, nie zrobi bałaganu, a tego też przecież nie lubimy. Mamy ►



eprasa.pl 1a59a471b4

w miastach zjawisko dokarmiania celowego i dokarmiania nieumyślnego. Śmietniki należą do drugiej grupy. Tak jak dokarmianie kotów, ptaków, jeży. Dziki to zwierzęta inteligentne, szybko orientują się, gdzie ludzie zostawiają pokarm – i się nim częstują. Opracowujemy więc teraz tak zwane standardy niedostępności, by to kocie jedzenie dzików nie wabiło. Niestety, zdarza się też, rzadko, ale jednak, celowe dokarmianie dzików.

Marta Szczepańska potwierdza, że dostęp do pożywienia to podstawowy problem. – Śmieci w wystawianych na noc przed posesjami workach działają na dziki jak magnes. Frakcje bio kuszą, bo pachną intensywnie, pachną też puszki po karmie dla kota czy psa. Tymczasem na komisji ochrony środowiska słyszę, że nie ma pojemników na śmieci, których dziki nie byłyby w stanie sforsować, myślę więc, że sporo jeszcze przed nami. Bo jakoś nie wydaje mi się, żeby takich kontenerów nie dało się skonstruować.

ODSTRZAŁ TO ZŁY POMYSŁ. CHOĆBY DLATEGO, ŻE W OBLICZU ZAGROŻENIA GATUNEK URUCHAMIA PLAN AWARYJNY – ŻEBYŚMY PRZETRWALI, MUSI NAS BYĆ WIĘCEJ. I NASTĘPUJE SZYBSZY ROZRÓD.

## HIACYNTY, NIE KROKUSY

Gdyńskie rekomendacje mówią też m.in. o zieleni miejskiej. O tym, jak odpowiednie jej projektowanie może wpływać na zachowanie zwierząt, przede wszystkim dzików. – Sprawdziłam we własnym ogródku – uśmiecha się Agata Grzegorczyk. – Posadziłam krokusy i już wieczorem ich nie było, a ogródek miałam zryty. Potem posadziłam żonkile i hiacynty – było to kilka lat temu, rosną do dziś, dziki po nie nie przyszły, nigdy więcej już nie miałam zrytego trawnika. To działa, stosujemy to w mieście – w tych miejscach, o których wiemy, że są chętnie odwiedzane przez dziki, rosną hiacynty i żonkile, a nie tulipany, bo dziki je lubią. Nasz ogrodnik tak projektuje tereny zielone, żeby nie były atrakcyjne dla dzików. Oczywiście to zwierząt z miasta nie wypłoszy, ale rycie trawników mocno ogranicza.

– Trzeba dziki poznać – dodaje Marta Szczepańska. – Wiedzieć, jak migrują, co lubią, czego nie, wtedy łatwiej znaleźć rozwiązania, kształtować przestrzeń, tworzyć korytarze ekologiczne, w pewnych miejscach sadzić odpowiednie rośliny, gdzie indziej eliminować połacie dużych trawników, bo są atrakcyjne dla dzików. No i mocniej dbać o to, żeby w lesie czuły się bezpieczne, miały co jeść i co pić, zwłaszcza w dobie suszy, która będzie narastać.

A co powinniśmy robić, kiedy dojdzie do spotkania człowieka i dzika? – Przede wszystkim pamiętać, że to nie są takie same dziki jak te, które 15 lat temu spotykaliśmy w lesie, które nie znały ludzi, bały się ich i mogły się poczuć zagrożone samą naszą obecnością – mówi Marta Szczepańska. – Oczywiście nie podchodzimy, nie drażnimy. Jeśli nie zwracamy na zwierzę uwagi, ono nie będzie chciało wchodzić z nami w konflikt.

W niedzielę wielkanocną na warszawskim Mokotowie uśmiercono rodzinę dzików. Nic więc dziwnego, że później przyrodnicy, nie tylko zresztą oni, przestrzegali przed zgłaszaniem straży miejskiej czy Ekopatrolowi informacji o obecności zwierząt w przestrzeni miejskiej, mówiąc: wydajecie na nie wyrok śmierci.

Dzik nie czeka, by nas zaatakować. Jednak gdy w pobliżu placu zabaw dla dzieci kręci się locha z młodymi, można się zaniepokoić. – Oczywiście nigdy do końca nie wiadomo, co się stanie. Nie wiemy, co te zwierzęta danego dnia spotkało, może ktoś je przestraszył, może chciał je przepędzić, to element nieprzewidywalny – mówi Marta Szczepańska.

Agata Grzegorczyk też uważa, że obecność dzików, zwłaszcza w pobliżu placu zabaw czy szkoły, powinna zostać zgłoszona służbom. – To jednak dzikie zwierzę. Nie wolno się zbliżać, spuszczać psa, trzeba pilnować dzieci, żeby nie krzyczały, nie machały rękami, żeby zwierząt nie płoszyć, nie denerwować. I powinno się wezwać Ekopatrol, oni przyjadą i wyprowadzą dziki. Najchętniej wywieźlibyśmy je do lasu, ze względu na ASF tego zrobić nie możemy, ale strażnicy potrafią przeprowadzić dziki bezpiecznie na dalsze tereny. Nie ma oczywiście gwarancji, że nie wrócą, ale jak nie będą miały czego szukać w tym miejscu, to być może przeniosą się gdzie indziej.

Najgorszym z pomysłów jest dokarmianie zwierząt i oswajanie ich. Odwrotnie, egzamin zdają metody, śmiało można powiedzieć, okrutne. Miasto Churchill w Kanadzie nazywane jest światową stolicą niedźwiedzi polarnych. Kiedy te, zgłodniałe, podchodzą za blisko ludzkich siedzib, służby wyłapują je i... zamykają w specjalnie dla nich stworzonym więzieniu. Przetrzymują je tam, głodząc, dając jedynie minimalną ilość pożywienia i wody, a jesienią, gdy Zatoka Hudsona zamarza, usypiają je i wywożą na lód, by mogły polować. W ten sposób człowiek kojarzy im się jak najgorzej, a skoro tak, będą go unikać.

Są oczywiście ludzie, nie tylko myśliwi, którzy opowiadają się za odstrzałem dzików. Albo za odłowem z odstrzałem. Rzeczywiście wydawać by się mogło, że zabicie zwierząt problem rozwiąże. Jednak nauka i doświadczenie pokazują coś całkiem innego. – Dzików przybędzie zamiast ubywać, bo w obliczu zagrożenia gatunek uruchamia plan awaryjny – żebyśmy przetrwali, musi nas być więcej. Czują, że jest niebezpiecznie, więc następuje częstszy rozród. W mieście dobrze się rozmnażają, poza tym wybicie starszych okazów powoduje, że młodsze szybciej dojrzewają płciowo i mają większe mioty, tak mówią eksperci – tłumaczy Marta Szczepańska. – Takie doświadczenia mają Niemcy i Francja, warto więc nie powielać ich błędów.

Podobna historia wydarzyła się w 1961 roku w szwajcarskiej Bazylei z gołębiami. Uznano, że jest ich za dużo, brudzą, roznoszą choroby, trzeba je wybić. Tyle że choć zabijano nawet



eprasa.pl 1a59a471b4

100 tysięcy ptaków rocznie, liczba gołębi w mieście wcale się nie zmniejszała. Właśnie dlatego, że w obliczu zagrożenia gatunek, by ocaleć, rozmnaża się szybciej. W końcu postawiono na edukację mieszkańców, przekonano ich, by nie dokarmiali gołębi, dodatkowo instalowano specjalne gołębniki, z których usuwano jaja – i zmniejszono populację ptaków o 50 procent.

Podobny problem jak kiedyś Bazylea dziś ma Kraków. Chcą ograniczyć liczbę gołębi, ale zabierają się do tego w zdecydowanie mniej brutalny sposób. Do wyznaczonych karmników trafią ziarna kukurydzy nasączone środkiem antykoncepcyjnym.

## ZDJĘCIE Z MISIEM

W kwietniu w Bieszczadach doszło do tragedii. W wyniku ataku niedźwiedzia zginęła kobieta, zbieraczka poroży. – To pierwszy taki przypadek od 100 lat – mówi Katarzyna Wiekiera z Pracowni na rzecz Wszystkich Istot. – Są lata, kiedy nie ma żadnego ataku, są lata, kiedy jest jeden, dwa, góra kilka rocznie.

Większość przypadków ataków dotyczy właśnie zbieraczy poroży. – To zazwyczaj ludzie doświadczeni, znający las – tłumaczy Katarzyna Wiekiera – ale ponieważ poroża najłatwiej znaleźć w miejscach, gdzie są drapieżniki, zbieracze podejmują ryzyko, schodzą ze szlaków, wchodzą w mateczniki. W Bieszczadach miejsca, gdzie żyją niedźwiedzie, są dość dobrze oznakowane, więc zachowanie podstaw bezpieczeństwa nie jest trudne. Trzeba trzymać się szlaku, jeśli idziemy w grupie, to głośno rozmawiamy, jeśli samotnie, robimy hałas. Bo kiedy dochodzi do niebezpiecznych sytuacji? Kiedy zarówno człowiek, jak i zwierzę są zaskoczeni. Czasem wiatr wieje tak, że niedźwiedź nas nie wyczuwa, dlatego trzeba dawać znać o naszej obecności.

Ale jest i inny problem: fotoczatownie. Co to takiego? Pomysł na biznes. Miejsca, w których potencjalny fotograf siedzi w cieple i czeka na zwierzęta, a te wabione są wykładaną przed budynkiem żywnością. Kusi ona te największe drapieżniki: wilki i niedźwiedzie. – To nieetyczne i niebezpieczne praktyki, choć trudno z tym walczyć, jak z kłusownictwem – mówi Katarzyna Wiekiera.

Gdzie tu niebezpieczeństwo? Zwierzęta wyczuwają obecność człowieka, choć ten siedzi w czatowni, i zaczynają kojarzyć go z pożywieniem. Nie będą więc unikać ludzi, zaczną się zbliżać do gospodarstw, zagryzać psy i zwierzęta gospodarskie. Z czasem może dojść nawet do ataków na człowieka. Wilcze mamy przyprowadzają pod czatownie dzieci, a te od małego uczą się równania: człowiek, czyli jedzenie. Nie mówiąc już o tym, że wykładane mięso to mięso hodowlane, z hormonami i antybiotykami, co zdrowiu drapieżników nie służy.

Lucyna Beata Pściuk, przewodniczka turystyczna w Bieszczadach, opisała na Facebooku historię niedźwiedzicy: „Oto Hania, oficjalnie osobnik numer 3 odpowiedzialny za mniej więcej 40% zdarzeń z udziałem niedźwiedzia na styku człowiek–dzika przyroda w gminie Solina. Proces jej synantropizacji, czyli demoralizacji przez człowieka, rozpoczął się w 2018 roku, kiedy to po raz pierwszy stwierdzono, że na resztkach żarcia wyrzucanego z restauracji w Wołkowyi i na śmieciach żywią się niedźwiedzie. (...) Hania podobnie jak jej matka została wychowana już na obrzeżu wsi. Matka jej pokazała, gdzie są najlepsze miejsca żerowania, gdzie można dostać pyszne wysokokaloryczne ludzkie jedzenie. (...) Hania była fotografowana, jak sobie leży na stole w czasie grillowania, dostawała pyszne grillowane kawałki kiełbasy i chleb. Dorastała, dwukrotnie została odłowiona i wywieziona, dwukrotnie wróciła. Została matką, w ubiegłym roku wybiła ze swoimi dziećmi stado kóz w zagrodzie. Potem były ataki na kurniki i na króliki. To był ostatni etap nauki jej dzieciaków, po prostu nauczyła je zabijać. (...) Odrzucone przez Hanię młode były dokarmiane przez ludzi, podawali im kanapki z ręki".

W ten sposób zmieniamy, jak mówi Katarzyna Wiekiera, zachowania gatunku. – Proszę, przykład z parku Yellowstone. Tam w latach 60. ubiegłego wieku mieli atrakcję dla turystów: można było z oddalenia obserwować karmienie niedźwiedzi. Później dochodziło do tylu niebezpiecznych sytuacji, że przez kolejne 40 lat trzeba było zwierzęta oduczać zachowań, których je za sprawą kontaktu z człowiekiem nauczono...

Katarzyna opowiada, że na początku lat 90. w Tatrzańskim Parku Narodowym także był problem z niedźwiedziami – ściągały plecaki turystom, ci z kolei karmili mlekiem małe niedźwiadki. – W parku było czysto, ale żeby mogło być czysto, ustawiano w widocznych miejscach śmietniki, a te przyciągały niedźwiedzie, co stwarzało niebezpieczeństwo. Oczywiście były prośby o odstrzały – jeden niedźwiedź został zabity, jedną niedźwiedzicę przewieziono do zoo, gdzie zmarła – chyba z rozpaczy. W końcu zmieniono podejście. Park narodowy nadal jest domem dla niedźwiedzi, jest też miejscem, które odwiedza pięć milionów turystów rocznie i nie dochodzi do żadnych sytuacji konfliktowych. Śmieci są doskonale zabezpieczone, nie ma nigdzie odpadów, w parku prowadzone są działania edukacyjne, żeby turyści nie zostawiali odpadków. Jeśli gdzieś są kompostowniki, to odgrodzone elektrycznymi pastuchami. Niedźwiedzie, o których pracownicy parku wiedzą, że się za bardzo zbliżają do ludzi, mają obroże telemetryczne, są więc pod stałą obserwacją – kiedy pojawia się podejrzenie, że zwierzę idzie w złą stronę, przepłasza się je gumowymi kulami.

Taką samą politykę próbuje się teraz wdrożyć na terenie Bieszczad, to jednak dużo większy obszar. Właśnie zmieniane są przepisy, by zwiększyć uprawnienia samorządów do płoszenia niedźwiedzi i dać gminom więcej pieniędzy na zabezpieczanie odpadów. Generalna Dyrekcja Ochrony Środowiska prowadzi także rekrutację do dwóch całodobowych grup interwencyjnych, przeszkolonych do płoszenia niedźwiedzi. Trwa też proces zakładania zwierzętom obroży telemetrycznych.

Ale najważniejsza jest wiedza. Wiedza, jak powinniśmy się zachować, jak reagować na zachowanie zwierząt. Bez wiedzy nie uda nam się dzielić wspólnej przestrzeni – czy w miastach, czy poza nimi. A przecież dzielić ją musimy. ●



eprasa.pl 1a59a471b4

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

**Co miesiąc w sprzedaży.**
Sierpniowy
numer do kupienia
od 7 lipca.




## WYDAWNICTWO ZWIERCIADŁO POLECA




„Wszystkie trzy filiżanki łączyło jedno: żadna nie była idealna. Yuki wierzyła, że to wystarczy. Że człowiek, trzymając w dłoniach coś niedoskonałego, łatwiej godzi się z własnymi pęknięciami, co jest jedną z najważniejszych lekcji życia".

**„Tańczące filiżanki" Nataszy Sochy** to czuła opowieść o sztuce zatrzymania się i powrotu do samego siebie.

W niewielkiej, staroświeckiej herbaciarni, gdzie obowiązują cisza i uważność, splatają się historie ludzi zagubionych, poranionych, szukających ukojenia.

sklep.zwierciadlo.pl  Wydawnictwo Zwierciadło  wydawnictwo_zwierciadlo

AUTOPROMOCJA

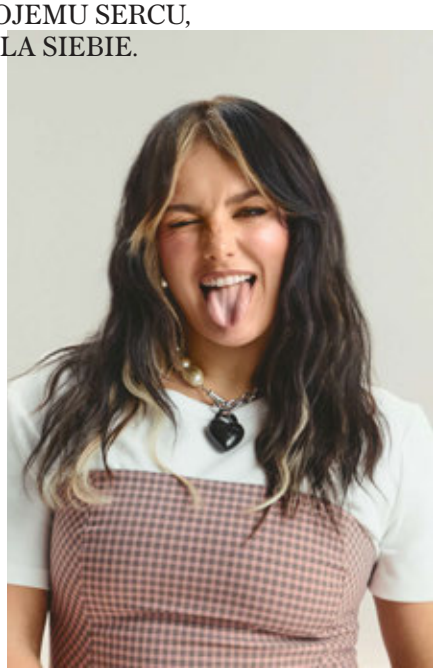
eprasa.pl 1a59a471b4

*Poleca* **Gabriela Czerkiewicz**

# KULTURA

## LATO W MIEŚCIE

**MUZYKA ŁAGODZI OBYCZAJE? A MOŻE PRZECIWNIE, CHODZI O TO, ŻEBY PRZY NIEJ ZASZALEĆ? NIEWAŻNE, KTÓRA OPCJA JEST BLIŻSZA TWOJEMU SERCU, I TAK ZNAJDZIESZ TU COŚ DLA SIEBIE.**





Kraków, Warszawa, Gdańsk, Wrocław, Poznań. Pięć miast i pięć letnich weekendów, podczas których odbędzie się seria koncertów. Na Erste Letnich Brzmieniach spotykają się różne gusta, temperamenty i pokolenia, dając nam doskonały wgląd w to, co dzieje się na polskiej scenie muzycznej. W tym roku będzie więc i współcześnie, i nostalgicznie. Dziko i nastrojowo. I tak, w kategorii „nostalgia" (choć jednocześnie i „dzikość serca") usłyszycie pamiętną „Grandę" Brodki. Więcej o tym, jak wiele zmieniła ta płyta nie tylko w dorobku, ale i w życiu artystki, przeczytacie na stronie 60, a przez pięć kolejnych piątków – licząc od 24 lipca – Monika Brodka będzie wykonywać utwory z „Grandy" w nowych odsłonach. Wydarzeniem tej edycji jest także koncert Grzegorza Turnaua z towarzyszeniem 54-osobowej orkiestry symfonicznej (dyryguje Monika Kochanowicz). Nie mogłoby zabraknąć superkobiecego siostrzanego Babiego Lata – czyli projektu, do którego zapraszane są co roku trzy artystki, żeby wspólnie przygotowały premierowy materiał. Tym razem Babie Lato tworzą Natalia Grosiak, BELA oraz Kathia. Kto się jeszcze pojawi? Choćby piątka widoczna na zdjęciach obok: Kaśka Sochacka, Ewa Farna, Błażej Król z Dawidem Tyszkowskim, Mrozu, ale lista jest o wiele dłuższa i oprócz nazwisk znanych i bardzo znanych na Letnich Brzmieniach, jak zawsze, jest miejsce i dla sceny alternatywnej, i dla ciekawych debiutów. ■





**ERSTE LETNIE BRZMIENIA**
**potrwają od 24 lipca do 5 września.**

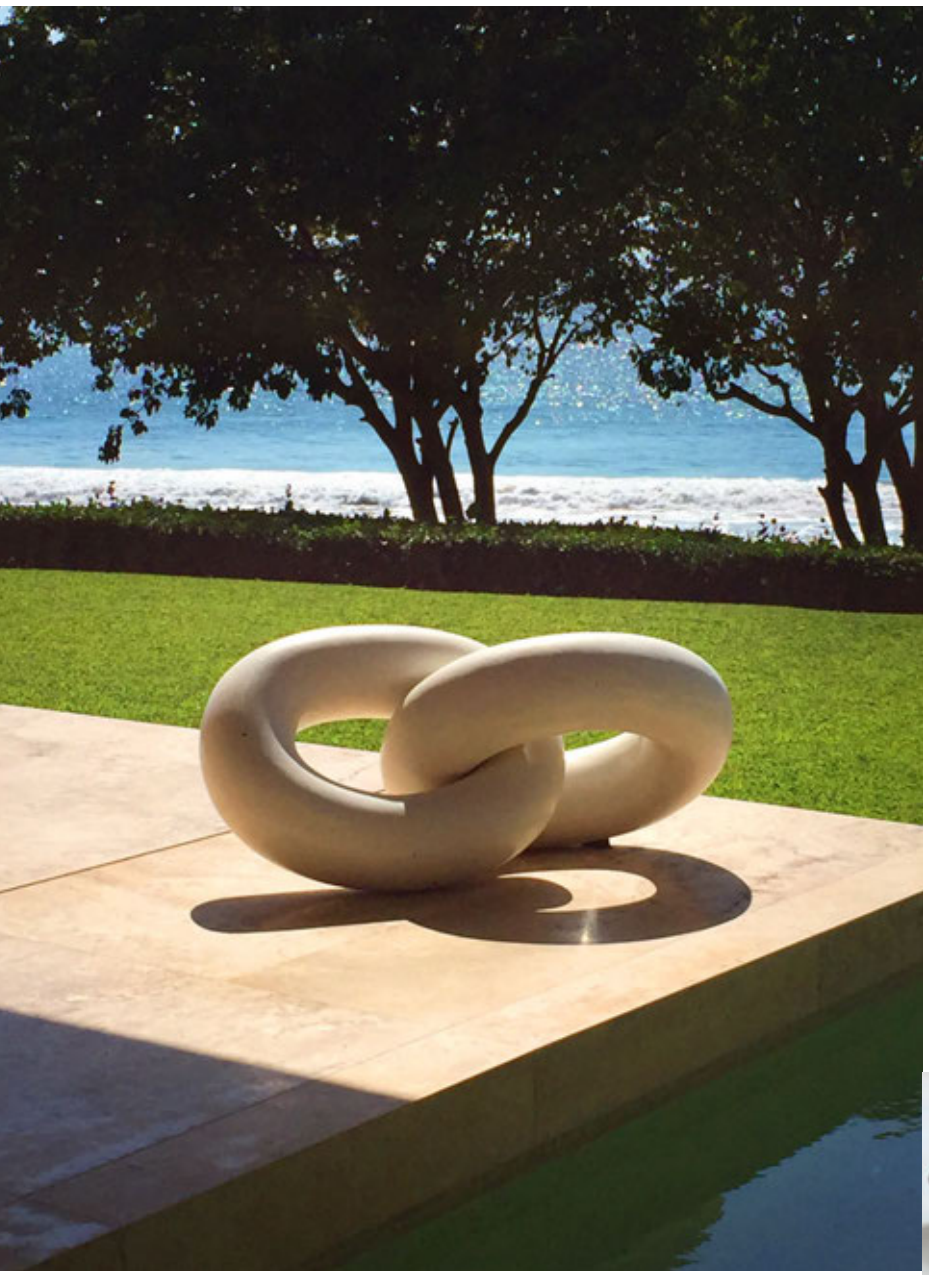
ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE



eprasa.pl 1a59a471b4

# Tutaj i wszędzie

**TO JEDEN Z TYCH ZNANYCH I WYSTAWIANYCH NA ŚWIECIE RZEŹBIARZY, KTÓREGO SZTUKA SAMA W SOBIE MOCNO ODDZIAŁUJE NA OGLĄDAJĄCYCH, ALE TEŻ ZNAJĄC BIOGRAFIĘ XAWEREGO WOLSKIEGO, DOSTRZEGA SIĘ W JEGO PRACACH WIĘCEJ.**





*Od lewej:* „Ogniwa nieskończoności" (2026) i „Ziarna" (2024).

**Wystawa „XAWERY WOLSKI. W DRODZE" w Państwowej Galerii Sztuki w Sopocie potrwa do 23 sierpnia.**

Rzeźby monumentalne, o potężnej skali: ogniwa łańcuchów, obłe formy przypominające szyszki, orzechy, nasiona. I rzeźby filigranowe, misternie wykonane z delikatnych elementów – korali, nasion, jedwabnych nici czy łodyg, z maleńkich nakłuwanych na papierze punkcików. Nieskończoność, ciągłość, powtarzalność – te pojęcia wydają się kluczowe, kiedy ogląda się sztukę Wolskiego. W rozmowie dla „Zwierciadła" artysta opowiedział kiedyś o pewnym wspomnieniu z dzieciństwa, z przełomu lat 60. i 70. Jego ojciec Tadeusz Wolski, naukowiec zajmujący się genetyką roślin, przewodził badaniom nad nowymi odmianami zbóż: „Ojciec zabrał mnie, chłopca, do pracy. Chcąc być użytecznym czy po prostu z nudów, przysiadałem się do pań, które w laboratoryjnych fartuchach liczyły ziarna. Z każdej nowej odmiany trzeba było odliczyć 100 ziaren. Do dzisiaj pamiętam te godziny zawieszone w czasie i przestrzeni. Odsypywanie, liczenie w skupieniu, żeby się nie pomylić. Uważam, że to był mój pierwszy kontakt z nieskończonością. I to nie taką abstrakcyjną, ale taką, którą można wziąć w usta, przegryźć, wziąć do kieszeni, przesypywać przez palce. Kto wie, czy to właśnie doświadczenie nie wpłynęło na całą moją dalszą drogę". Jego wystawa w Sopocie zatytułowana jest właśnie „W drodze", nawiązując do symbolicznych i duchowych poszukiwań Wolskiego, do czerpania z różnych tradycji i kultur. Ale i do jego zupełnie dosłownych wędrówek. Wykształcił się w Polsce, we Francji i Nowym Jorku. Przebywał i tworzył m.in. w Prowansji i Peru. Przez 23 lata mieszkał w Meksyku. A jednocześnie, jak sam podkreśla, jakiś czas temu uzmysłowił sobie, że przynależność do miejsca, korzenie, więzi są dla niego równie ważne. I to też da się dostrzec w jego sztuce. ■

ZDJĘCIA: MUZEUM NARODOWE W WARSZAWIE © INSTYTUT WZORNICTWA PRZEMYSŁOWEGO, PAŃSTWOWA GALERIA SZTUKI W SOPOCIE, MATERIAŁY PRASOWE.



eprasa.pl 1a59a471b4



„Sexbomby", projekt Henryka Jędrasiaka (1959).

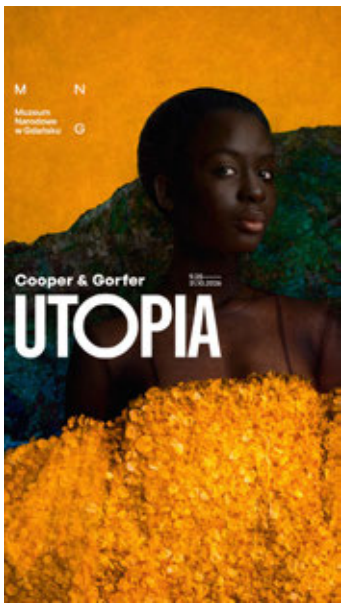
## Dobrze zaprojektowane

Była połowa lat 50. XX w., kiedy w nowo powstałym Instytucie Wzornictwa Przemysłowego, oprócz projektów mebli, tkanin i ubrań, zaczęły powstawać także projekty ceramiki. W tym figurki – czy raczej ceramiczne rzeźby, bo tak je w Instytucie nazywano, z czym nietrudno się zgodzić, biorąc pod uwagę nazwiska ich twórców i twórczyń. Trafiały następnie do masowej produkcji – nagle właściwie każdy mógł sobie pozwolić, żeby mieć w domu, na półce, małe dzieła sztuki. Najcenniejsze prototypy zebrano właśnie na tej wystawie. Wzbudzającej nie tylko ogromne zainteresowanie, ale i falę nostalgii.

**Wystawa „RZEŹBA NA MEBLOŚCIANKĘ" w Muzeum Rzeźby im. Xawerego Dunikowskiego w Królikarni potrwa do 25 października.**

## One

Do tego fotograficznego projektu zaproszono 11 młodych kobiet. Pochodzących m.in. z Nigerii, Kenii, Somalii czy Iranu, a mieszkających w Szwecji. Zanim bohaterki zapozowały do zdjęć, opowiadały o własnych migranckich doświadczeniach, podążając jednocześnie za motywem przewodnim, czyli tytułową utopią. Co dla nich to słowo znaczy? Jak wyobrażają sobie idealne krainy, jak by nimi pokierowały? I to na podstawie wielogodzinnych rozmów dobrano odpowiednią scenografię, kostiumy, rekwizyty. „Utopię" stworzył duet autorek: Amerykanka Sarah Cooper i Austriaczka Nina Gorfer. Znane są z tworzenia widowiskowych kolaży łączących fotografię, malarstwo i tkaninę.




**Wystawa „UTOPIA" w Oddziale Zielona Brama Muzeum Narodowego w Gdańsku potrwa do 31 października.**

REKLAMA

BNP PARIBAS

Dwa Brzegi

Festiwal Filmu i Sztuki
Kazimierz Dolny

1–9.08.2026

20

eprasa.pl 1a59a471b4




# SIECI WSPARCIA

DWIE ARCHITEKTKI, PIONIERKI W SWOJEJ DZIEDZINIE. CHOĆ TA WYSTAWA JEST NIE TYLKO O NICH. RÓWNIE ISTOTNE SĄ TU TYTUŁOWE „SPLOTY”.





*Od góry:* Projekt osiedla WSM na Żoliborzu (1927) autorstwa Barbary i Stanisława Brukalskich.

Barbara Brukalska w holu własnego domu (to też słynny modernistyczny projekt) przy ulicy Niegolewskiego w Warszawie (lata 30.); Helena Syrkus podczas IV kongresu CIAM w Atenach, po prawej (z profilu) Le Corbusier (1933).

Barbara Brukalska (1899-1980), pierwsza kobieta z tytułem profesorskim na warszawskim Wydziale Architektury. Już w latach 20. współtworzyła przełomowe projekty tanich funkcjonalnych budynków o prostych bryłach. I Helena Syrkus (1900-1982), kojarzona z projektem wyjątkowego osiedla WSM na warszawskim Kole. Pełniła funkcję wiceprzewodniczącej Międzynarodowego Kongresu Architektury Nowoczesnej (CIAM), razem z samym „papieżem modernizmu” Le Corbusierem i z Walterem Gropiusem. Ich działalność i życiorysy były punktem wyjścia dla tej wystawy. Słowem kluczem są tu jednak „Sploty”, rozumiane jako sieci wsparcia i zacieśnianie relacji. Wrocławska wystawa to opowieść o tym, że architektura to nie tylko budynki i projektanci, ale i cała rzesza osób, które przyczyniają się do powstania projektu. Znajdziecie na niej choćby fotografię z dedykacją dla Heleny Syrkus od Charlotte Perriand – wybitna francuska projektantka nazywa Polkę „siostrą”. „Sploty” przyglądają się też relacjom Brukalskiej i Syrkus z ich mężami architektami. Tego rodzaju tandemy małżeńsko-zawodowe w czasach, kiedy obie zaczynały karierę, były powszechne. Dla wielu kobiet był to jedyny sposób, żeby w tym zdominowanym przez mężczyzn zawodzie zaistnieć. Wystawa to też opowieść o burzliwych czasach, w jakich obu architektkom przyszło żyć. Znały się, działały w tych samych środowiskach, ale ich polityczne wybory po 1949 roku bardzo się różniły. I wreszcie „Sploty” to wystawa o modernizmie. Świetnie zaaranżowana, co robi wrażenie, w budynku późnogotyckiego Kościoła św. Bernardyna przy dawnym Klasztorze Benedyktynów, gdzie mieści się jedyne w naszym kraju Muzeum Architektury. ■

**Wystawa „SPLOTY. BARBARA BRUKALSKA, HELENA SYRKUS I SIECI MODERNIZMU” w Muzeum Architektury we Wrocławiu potrwa do 4 października.**

ZDJĘCIA: ZBIORY MUZEUM ARCHITEKTURY WE WROCŁAWIU, ZBIORY GTA ARCHIV / ETH ZURICH (CARLO HUBACHER), MATERIAŁY PRASOWE



eprasa.pl 1a59a471b4






FPFF

# 51. FESTIWAL POLSKICH FILMÓW FABULARNYCH

## 21-26.09.2026 GDYNIA

ORGANIZATORZY

Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego

Filmoteka Narodowa Instytut Audiowizualny

Polski Instytut Sztuki Filmowej

60 lat Stowarzyszenie Filmowców Polskich

Prezydent Miasta Gdyni

Marszałek Województwa Pomorskiego

WSPÓŁORGANIZATORZY

75 Narodowe Centrum Kultury

TVP

MECENAS

Energa Grupa Orlen

PRODUCENT

Pomorska Fundacja Filmowa w Gdyni

Dofinansowano ze środków Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury
Współfinansowanie: Polski Instytut Sztuki Filmowej

eprasa.pl 1a59a471b4





eprasa.pl 1a59a471b4

# TWARZE potrafią same opowiadać historię

SWOJĄ „OJCZYZNĄ" PODBIŁ JUŻ FESTIWAL W CANNES, TERAZ KOLEJ NA POLSKIE KINA. NAGRODZONY ZA REŻYSERIĘ **PAWEŁ PAWLIKOWSKI** W ROZMOWIE Z **GRAŻYNĄ TORBICKĄ,** KTÓRA ODBYŁA SIĘ TUŻ PRZED OGŁOSZENIEM WERDYKTU, OPOWIADA M.IN. O KULISACH POWSTANIA FILMU, ROLI KULTURY W CZASACH KRYZYSU, O EMIGRACJI I POCZUCIU PRZYNALEŻNOŚCI, ALE TEŻ O TYM, JAK WIELE Z SIEBIE ODNALAZŁ W CZŁONKACH RODZINY MANNÓW.

*Zdjęcie* **ALEKSANDRA MODRZEJEWSKA-MITAN**

**Dlaczego właśnie postać Thomasa Manna i jego podróży z córką przez Niemcy zainteresowała pana tak bardzo, że postanowił pan zrobić o tym film?**

W pewnym sensie był to szczęśliwy zbieg okoliczności. Niemieccy producenci z firmy Edwarda Bergera przesłali mi obszerną biografię Manna. Przeczytałem ją i pomyślałem: „Nie jestem w stanie nic z tym zrobić". Nie interesują mnie klasyczne biografie filmowe, a materiał był zbyt rozległy, ale jeden epizod z roku 1949 wydał mi się bardzo interesującym punktem wyjścia. Powiedziałem: „Zapomnijmy o biografii. Zostawcie mi tylko ten fragment, bo jest w nim coś wartościowego". Zacząłem więc czytać wszystko, co dotyczyło tej podróży: dzienniki samego Manna, zapiski kierowcy, który prowadził Buicka (ostatecznie usunąłem tę postać z filmu), wspomnienia Eriki Mann i inne materiały.

Przeprowadziłem bardzo szeroki research. Im więcej dowiadywałem się o rodzinie Mannów, o tragedii Klausa i dylematach Eriki, tym bardziej czułem, że tkwi w tym niezwykle silna historia. Połączyłem więc te dwa wątki – zarówno chronologicznie, jak i tematycznie. To zresztą metoda, którą stosuję od dawna: zestawiam różne wydarzenia, łączę je i próbuję sprawić, by zaczęły funkcjonować jako jedna opowieść. Podróż, która w rzeczywistości trwała wiele tygodni, skróciłem do pięciu dni, nadając jej formę filmu drogi, trochę tak jak w „Idzie".

Interesował mnie kontekst. Wielki człowiek, człowiek instytucja, ten, który podczas wojny zachował się przyzwoicie. W prawdzie przez pierwsze lata nazizmu Mann się wahał, ale ostatecznie zerwał z hitlerowskimi Niemcami. To mnie zainteresowało, bo przypomina sytuacje, których doświadczamy dziś nieustannie. Zdarza się, że rozpada się system wartości, państwo, sposób myślenia czy cały paradygmat kulturowy. W takiej chwili pojawiają się bardzo proste, agresywne narracje próbujące przeciągnąć ludzi na jedną lub drugą stronę. Dostrzegłem w tym pewną analogię do współczesności. Oczywiście wtedy nie było jeszcze mediów społecznościowych ani cyfrowych baniek informacyjnych, ale za to istniały dwa konkurencyjne uproszczone obrazy świata. Mann próbował wznieść się ponad ten podział. Wierzył w kulturę, literaturę, humanizm i w ideę „dobrych Niemiec", zakorzenionych w wielkiej tradycji intelektualnej. Próbował mówić z innej perspektywy, proponować pojednanie i wspólny język. Jak wiemy, poniósł spektakularną porażkę.

Drugim elementem, który mnie poruszył, było zderzenie misji publicznej z dramatem prywatnym. Historia Klausa Manna, syna Thomasa, nie sprowadzała się wyłącznie do uzależnienia od narkotyków czy frustracji literackiej. Był człowiekiem głęboko zagubionym – Niemcem bez Niemiec, pisarzem pozbawionym własnego języka. Próbował pisać po angielsku, ale nie wiedział już właściwie, do kogo mówi i dla kogo tworzy. Jego ojciec miał pozycję noblisty i autorytetu światowego formatu. Klaus był natomiast człowiekiem pozbawionym punktu oparcia. Powstał więc niezwykle dramatyczny układ relacji. W centrum znajduje się Erika, która kocha zarówno ojca, jak i brata, choć każdego w inny sposób. Wie, że nie jest w stanie uratować Klausa, ale jednocześnie musi opiekować się ojcem, który już wtedy był człowiekiem schorowanym i kruchym. Widziałem w tym niemal grecką tragedię – prywatny dramat rozgrywający się na tle podzielonej Europy, rozdartej pomiędzy dwoma konkurującymi modelami świata, z których żaden nie wydawał się w pełni satysfakcjonujący.

**„Ojczyzna" to trzeci po „Idzie" i „Zimnej wojnie" film osadzony w czasie zimnej wojny. Dlaczego ten okres jest dla pana tak ważny?**

To świat pokolenia moich rodziców. Dorastałem w realiach zimnej wojny, w Polsce lat 60. i na początku 70. nadal była ona ►



eprasa.pl 1a59a471b4

bardzo realna. Tu była ideologia, a gdzieś po drugiej stronie był inny świat, o którym fantazjowaliśmy, choć niewiele o nim wiedzieliśmy. Potem, kiedy człowiek tam trafiał, okazywało się, że nie jest aż tak idealny, jak sobie to wyobrażał. Z wiekiem coraz bardziej interesuje mnie pokolenie moich rodziców i ich przyjaciół. Ludzi, którzy tworzyli krajobraz mojego dzieciństwa. Często wracam do nich myślami.

Komunizm i marksizm poza wszystkim były też pewną propozycją filozoficzną, stworzoną w kontrze do Zachodu, który dla nas symbolizował wolność i liberalne wartości, ale dla wielu innych części świata oznaczał kolonializm i ucisk. Mimo tych wszystkich sprzeczności świat zimnej wojny tworzył dla mnie stosunkowo jasny i przejrzysty krajobraz, z którym mogłem pracować jako filmowiec. Zachowuję też wobec niego pewien dystans, bo nie byłem jego ofiarą, tylko dzieckiem, które go obserwowało, później, już jako dorosły, wracałem do niego z ciekawością. W moim zainteresowaniu tym czasem jest również element nostalgii za analogowym światem jeszcze sprzed rzeczywistości, w której dziś funkcjonujemy i która coraz bardziej rozgrywa się w sferze cyfrowej.

*Artyści nieustannie słyszą: „Po której jesteś stronie? Dlaczego nie zabierasz głosu?". Problem polega na tym, że artysta musi nieustannie zadawać sobie pytanie, czy nie zdradzi w ten sposób własnej próby zrozumienia świata jako całości.*

**Obecna sytuacja w Europie i na świecie wpływała na pana podczas tworzenia tej historii?**

Nie w bezpośredni sposób. Nie myślałem konkretnie o Rosji, Iranie czy innych współczesnych konfliktach, chodziło mi raczej o pewne podobieństwo. Natomiast czułem bardzo mocno to, co przeżywali bohaterowie. Monolog Klausa na początku filmu był mi szczególnie bliski. Dotykał czegoś bardzo osobistego. Co sprawia, że jeszcze w coś wierzysz? Co nadaje sens? Kiedy wszystko wydaje się grząskim gruntem? Kiedy nic nie wydaje się pewne ani trwałe? Podobnie było z pytaniami, które zadawał sobie Thomas Mann. Czy kultura ma jeszcze do odegrania jakąś rolę? Czy może wznieść się ponad konflikty i ideologiczne wojny, które wokół nas szaleją? Silnie we mnie rezonowały.

Nigdy nie byłem klasyczną ofiarą politycznych prześladowań ani uchodźcą. Wyjechałem z Polski jako 14-latek. Przez całe życie zastanawiałem się jednak, do jakiego świata należę, jak funkcjonować w różnych społeczeństwach. Mieszkałem przez pewien czas w Niemczech, później w Anglii i we Francji.

**Pracował pan także w Rosji...**

Tak, miałem kiedyś okres fascynacji Rosją. Ta fascynacja wygasła wiele lat temu. Rosja jest dziś zupełnie innym miejscem.

**A nie uważa pan, że mieszanie fikcji z wydarzeniami historycznymi, jak robi pan w „Ojczyźnie", niesie ze sobą pewne ryzyko?**

Zawsze znajdą się ludzie, którzy powiedzą: „Tak nie było. To wydarzyło się inaczej". Nigdy nie udaję, że realizuję klasyczną biografię albo wierną rekonstrukcję wydarzeń. Ja w gruncie rzeczy mam chyba ograniczoną wyobraźnię. Dlatego chętnie wspieram się fragmentami rzeczywistości. Korzystam z prawdziwych wydarzeń, ludzi i emocji, ale układam je w nowy, wyobrażony sposób. Tym razem odczuwałem jednak z tego powodu pewien dyskomfort. Z drugiej strony nie zrobiłem niczego, co byłoby nieprawdziwe na poziomie emocjonalnym. Thomas Mann przebywał w Sztokholmie, gdy Klaus popełnił samobójstwo. I tam rzeczywiście wygłaszał wykład o Goethem. Powszechnie wiadomo, że nie pojechał później do Cannes na pogrzeb syna. Erika również nie pojechała. Oboje byli jak sparaliżowani tą tragedią. Mann w pewnym sensie był nawet zły na Klausa, a jednocześnie był człowiekiem, który miał ogromne trudności z okazywaniem emocji. To wszystko jest prawdą. Prawdziwy jest też dylemat Eriki: czy próbować ratować brata, który już wcześniej kilkakrotnie podejmował próby samobójcze, czy opiekować się ojcem realizującym swoją misję. Prawdziwa była wreszcie jej relacja z Betty [Knox, amerykańską dziennikarką – przyp. red.]. Tyle że nie spotkały się we Frankfurcie, jak pokazuję w filmie, lecz gdzie indziej.

Najbardziej obawiałem się reakcji Niemców. Niepokoiła mnie myśl, jak zostanie odebrana scena, w której Thomas Mann płacze. Już widziałem oczami wyobraźni debatę, która mogłaby się wokół niej rozpętać.

**A jak pan odnosi się do tego, co Thomas Mann mówi podczas swojego przemówienia w Weimarze? Mam na myśli zwłaszcza ideę dobrych Niemiec, które mogłyby stać się przykładem nie tylko dla samych Niemców, ale dla całego świata.**

W tym przemówieniu Mann odwoływał się między innymi do tragedii zawartej w „Fauście", zwłaszcza w drugiej części utworu. Chodzi o tę fundamentalną sprzeczność, że każda próba stworzenia idealnego społeczeństwa niesie w sobie zalążek wypaczenia. Bo samo urzeczywistnienie idei jest już początkiem jej zepsucia. Mann mówił o tym ludziom, którzy w gruncie rzeczy byli idealistami. Co ciekawe, w rzeczywistości był on bardziej życzliwie nastawiony do Niemiec Wschodnich niż do Niemiec Zachodnich. Wschodnie przynajmniej próbowały budować coś nowego. Pozbyły się nazistów i stworzyły nowy porządek, który wydawał się bardziej przejrzysty i jednoznaczny. Natomiast na Zachodzie – zarówno historycznie, jak i w moim filmie – panował pewien chaos. Nie bardzo wiadomo było, czego tu wszyscy właściwie chcą. Na pewno każdy czegoś od Manna oczekiwał.

Trzeba pamiętać, że stalinowskie czystki i masowe zbrodnie nie były jeszcze wówczas powszechnie znane. Wielu ludzi było gotowych dać temu systemowi kredyt zaufania. Oczywiście Mann był wystarczająco przenikliwy, by dostrzegać niepokojące sygnały. Widział obecność policji politycznej, atmosferę kontroli i nadzoru. Rozumiał, że nie jest to świat, z którym mógłby się w pełni utożsamić. Mimo to zachowywał pewną życzliwość wobec tego eksperymentu. Znamienne jest również to, że podczas swojej



eprasa.pl 1a59a471b4

wizyty nie wspomniał publicznie o obozie w Buchenwaldzie. W filmie pojawia się fikcyjna postać, ale w rzeczywistości istniał pisarz Eugen Kogon, były więzień obozów koncentracyjnych, który prosił Manna, aby poruszył temat prześladowań politycznych. Mann tego nie zrobił. Prawdopodobnie uznał, że zaszkodziłoby to misji, którą uważał w tamtym momencie za ważniejszą. Próbował budować mosty, a nie zaostrzać podziały.

**Jak wyglądał proces odtwarzania tamtej epoki?**

Był niezwykle pracochłonny. Szczególnie scena przejazdu samochodem przez miasto. Długo szukaliśmy odpowiednich lokalizacji. Przez niemal pół roku jeździliśmy po Dolnym Śląsku, który przed wojną należał do Niemiec. Zachowało się tam sporo niemieckiej architektury. Wiele budynków jest zaniedbanych, co akurat działało na naszą korzyść. Tu i ówdzie można było znaleźć także ruiny.

Sam plan zdjęciowy był bardzo skomplikowany. Potrzebowaliśmy aż 17 różnych lokalizacji, aby złożyć z nich jedną spójną rzeczywistość. Nie był to szczególnie praktyczny sposób realizacji filmu. Budynki stanowiły tylko część problemu. Niektóre ruiny stworzyliśmy sami. Zwłaszcza te, które pojawiały się na pierwszym planie podczas jazdy samochodem. Nie było ich jednak wiele ze względu na budżet. Potem trzeba było jeszcze usuwać współczesne elementy krajobrazu: anteny satelitarne, nowoczesne okna, różne szczegóły architektoniczne. Na szczęście podstawowa struktura krajobrazu już istniała, dzięki czemu wszystko sprawiało bardzo autentyczne wrażenie.

Od początku wiedziałem, że potrzebujemy jednej długiej sekwencji, która natychmiast osadzi widza w roku 1949. Nie chciałem korzystać z materiałów archiwalnych ani montażowych skrótów. Chciałem, by widz od pierwszej chwili znalazł się w tamtym świecie. Na szczęście producenci zgodzili się wydać znaczną część budżetu właśnie na to jedno ujęcie.

Drugim wielkim wyzwaniem był dobór statystów. Zwykle wybiera się ich kilka tygodni przed zdjęciami, korzystając z lokalnych agencji. Ja powiedziałem, że musimy zacząć co najmniej pięć miesięcy wcześniej. Wszyscy myśleli, że żartuję, ale dla mnie statyści byli równie ważni jak obsada głównych ról. Przeprowadziliśmy więc prawdziwy casting. W każdym regionie, w którym kręciliśmy zdjęcia, szukaliśmy odpowiednich twarzy. Współpracowaliśmy z lokalnymi agencjami, zamieszczaliśmy ogłoszenia, prosiliśmy o setki fotografii. Zależało nam na tym, aby uniknąć współczesnego wyglądu, ludzi po zabiegach kosmetycznych albo wyglądających jak osoby z telewizji. Mam wrażenie, że dzisiaj wszyscy zaczynają się do siebie upodabniać.

My szukaliśmy twarzy pasujących do różnych środowisk: mieszkańców NRD, RFN, intelektualistów, robotników, studentów. Twarze potrafią same opowiadać historię. Jeśli odpowiednio je zestawisz, mówią więcej niż dialogi. Miałem też znakomitego pierwszego asystenta reżysera, Victora MacLeana, z którym pracowałem już wcześniej. Znał moje ►

REKLAMA




eprasa.pl 1a59

metody, mieliśmy własny język. To przypominało malowanie obrazu, tylko że zamiast farb używaliśmy ludzkich twarzy. Ponieważ często kręcimy bardzo długie ujęcia bez cięć, trzeba jednocześnie pilnować gry aktorskiej i tego, żeby statyści nie zepsuli sceny. Aktorzy, którzy nie znają jeszcze mojego sposobu pracy, czasami pytają: „To co, gramy scenę czy zajmujesz się teraz statystami?".

**Ma pan osobisty stosunek do prozy Thomasa Manna?**

Kiedy byłem młody, Mann mnie drażnił. Wydawał mi się przesadnie manieryczny, zbyt drobiazgowy. Myślałem: „Przejdź wreszcie do rzeczy". Interesowali mnie wtedy pisarze bardziej bezpośredni, ostrzejsi, bardziej ekspresyjni. Zawsze jednak darzyłem go dużym szacunkiem.

Ale to nie jego twórczość była powodem, dla którego zrobiłem ten film. Bardziej fascynowała mnie jego osobowość: człowiek skonfrontowany z nowym światem i nowym językiem politycznym, który powstawał po wojnie, a jednocześnie kurczowo trzymający się własnego języka, bo właśnie on stanowił jego tożsamość. W filmie Erika mówi: „Zbudowałeś sobie zamek ze słów i ukryłeś się w nim". Myślę, że Mann by temu nie zaprzeczył. W pewnym sensie rzeczywiście się tam schronił. Był w końcu gejem, choć nie podążał bezpośrednio za swoimi pragnieniami. Raczej je sublimował, przekształcał w literaturę, opisywał z niezwykłą finezją. Tak właśnie działała dla niego sztuka.

**Skoro mówimy o sztuce – w filmie pojawia się refleksja nad jej rolą. Mann odwołuje się do Goethego, pan wykorzystuje Bacha. Jak postrzega pan rolę sztuki w sporach politycznych i historycznych?**

Goethe był dla Manna postacią niezwykle ważną. Żył długo, podobnie jak sam Mann, i przechodził przez bardzo różne etapy życia. Był młodzieńczym pisarzem okresu burzy i naporu, napisał „Cierpienia młodego Wertera" – powieść, która wręcz wywołała falę samobójstw. Później sam patrzył na nią z pewnym dystansem. Z czasem zaczął interesować się wieloma innymi dziedzinami: biologią, historią, a nawet górnictwem. To imponowało Mannowi. Goethe reprezentował też zdolność syntezy, umiejętność wychodzenia poza własną perspektywę i obejmowania szerszego obrazu świata. Mann próbował osiągnąć coś podobnego.

Nie chciał być artystą wiecznie rozgniewanym, zamkniętym we własnej subiektywności. Chciał rozumieć człowieka jako całość. I może w tym właśnie powinna pomagać nam sztuka – lepiej się rozumieć, a nie pogłębiać podziały i chaos. Myślę, że przede wszystkim dlatego Mann wykorzystał obchody 200. rocznicy urodzin Goethego. Chciał odwołać się do jego mądrości w momencie, gdy Niemcy po porażce nazizmu zostały rozdarte między nowy kapitalizm na Zachodzie a marksistowską retorykę na Wschodzie. Jakby mówił: „Wróćmy do Goethego. Do człowieka, który przechodził przez różne etapy życia i potrafił dostrzegać wartość nawet u swoich przeciwników".

**A muzyka Jana Sebastiana Bacha?**

Bach jest dla mnie jednym z najważniejszych punktów odniesienia w sztuce. Oczywiście jego twórczość wyrastała z głębokiej wiary religijnej, jego świat był zakorzeniony w „Biblii" Lutra i w przekonaniu o istnieniu porządku nadanego przez Boga. Ten fundament w dużej mierze zniknął z naszej współczesności. Pozostała jednak sama konstrukcja muzyki. I właśnie dlatego jego muzyka jest dla mnie czymś wyjątkowym. Ona godzi mnie ze światem. Pomaga odnaleźć harmonię tam, gdzie jej brakuje.

Odpowiadając krótko: tak, wierzę w rolę sztuki. Ale jednocześnie wiem, że w czasach politycznych napięć artyści nieustannie słyszą pytania: „Po której jesteś stronie? Dlaczego nie zabierasz głosu?". Problem polega na tym, że artysta musi nieustannie zadawać sobie pytanie, czy dana sprawa jest na tyle ważna, by całkowicie podporządkować jej swoją twórczość. Czy nie zdradzi w ten sposób własnej próby zrozumienia świata jako całości.

**To także już trzeci film nakręcony wspólnie z autorem zdjęć Łukaszem Żalem w charakterystycznej czarno-białej estetyce. Czy ten styl zamierza pan rozwijać dalej, czy zrezygnować z niego z końcem trylogii ?**

Nie myślę o tym w tak świadomy sposób. Po prostu lubię takie kino. To nie jest tak, że nagle wpada mi do głowy pomysł: „A może nakręćmy to w czerni i bieli, będzie efektownie". Styl zawsze wynika z historii, którą chce się opowiedzieć.

Wszystko zaczęło się od „Idy". To był moment, w którym poczułem już pewne znużenie kinem i własnymi próbami robienia „normalnych" filmów. „Ida" była dla mnie powrotem do punktu zerowego kina. Statyczne kadry. Obrazy przypominające fotografie. Trochę jak w kinie niemym. Pomyślałem: „Nie ruszajmy kamerą. Niech wszystko wydarza się wewnątrz kadru". Pomagał nam również skromny budżet – nieruchoma kamera jest tańsza. Postanowiłem nie pokazywać zbyt wiele. Nie budować wielkich dekoracji. Pokazać jedynie fragment rzeczywistości i zagłębiać się właśnie w ten fragment. To ograniczenie okazało się wyzwalające.

Montaż powinien zaczynać się już w kamerze. Mniej przedmiotów, mniej ruchu, więcej koncentracji. Początkowo pracowałem nad tym stylem z Ryszardem Lenczewskim, który po kilku dniach zdjęć musiał odejść z projektu, ale styl był już określony. Łukasz Żal był wtedy operatorem kamery i nigdy wcześniej nie nakręcił pełnometrażowego filmu. Pomyślałem: „To przecież proste. Statyczny kadr, trochę ekscentryczna kompozycja. Spróbujmy". Starsza ekipa była nieco zaskoczona. Przyszli pracować z uznanym mistrzem, a nagle dostali młodego chłopaka. Ale okazało się, że to strzał w dziesiątkę. Łukasz jest bardzo utalentowany, ale jego największą zaletą jest coś innego – to znakomity współpracownik. Ma ogromny entuzjazm, świetną energię i kiedy już się zaangażuje, jest praktycznie nie do zatrzymania. Praca z nim daje mi poczucie wolności. ●

**PAWEŁ PAWLIKOWSKI** rocznik 1957. Polski reżyser, scenarzysta i producent filmowy. Jego dwa pierwsze filmy z trylogii o zimnej wojnie („Ida" i „Zimna wojna") dostały Złote Lwy, a „Ida" – Oscara. Za trzeci – „Ojczyzna" – w tym roku dostał nagrodę w Cannes za reżyserię. W 2018 roku również został uznany najlepszym reżyserem festiwalu za „Zimną wojnę".



eprasa.pl 1a59a471b4



*Filmy poleca szefowa działu kultury* **Zofia Fabjanowska**

# Mówisz poważnie?

JEDEN WIECZÓR, CZWÓRKA LUDZI. TYLE WYSTARCZY, ŻEBY WSZYSTKO, CZEGO NIE WIECIE O SWOIM ZWIĄZKU, A BOICIE SIĘ ZAPYTAĆ, WYSZŁO NA JAW.



Ta błyskotliwa i rozbrajająco szczera komedia dzięki zgrabnym dialogom jest potwornie śmieszna, choć jest sporo momentów, kiedy śmiech grzęźnie w gardle. Zaczyna się od cytatu z Oscara Wilde'a: „Człowiek powinien być zawsze zakochany. Dlatego nie powinien się żenić". Mamy tu więc znudzoną sobą parę małżeńską. Czyli Angelę i Joego (Olivia Wilde i Seth Rogen), którzy w swoim mieszkaniu czekają na sąsiadów z góry, zaproszonych na kolację. To znaczy Angela czeka, bo Joe jest wkurzony i najchętniej wszystko by odwołał. I kiedy Pina i Hawk (Penelope Cruz i Edward Norton) – ci zakochani i w nieformalnym związku – rzeczywiście zjawiają się pod drzwiami sąsiadów, zanim nacisną dzwonek, usłyszą jedną z typowych samonakręcających się małżeńskich awantur. Taki jest początek wieczoru, potem będzie tylko... gorzej? A może właśnie lepiej? To zależy od punktu widzenia. Na pewno będzie dynamicznie. Na przemian nieswojo i swojsko, groźnie i wzruszająco. Wyjdą na jaw pikantne sekrety, ktoś kogoś pozbawi złudzeń. Ten anglojęzyczny remake hiszpańskiego filmu „Sentimental" (a jednocześnie sztuki teatralnej) wyreżyserowała grająca Angelę Olivia Wilde. I to chyba najbardziej zapadający w pamięć z jej reżyserskich projektów. A jak to zostało zgrane! Cała aktorska czwórka jest tu doskonała. ■

**„ZAPROSZENIE" w kinach od 3 lipca.**

## To skomplikowane

W tym trzymającym w napięciu włoskim filmie przyglądamy się, tak jak w „Zaproszeniu", dynamice dwóch związków. Z których jeden – Anny i Paola – wydaje się nieudany. Druga para, Carlo i Elisa, jest dla siebie o wiele czulsza. I bardziej namiętna. Sęk w tym, że Carlo coś ukrywa. I to „coś" będzie miało daleko idące konsekwencje. Na razie jednak jadą we czworo – a właściwie w pięcioro, bo wiecznie skłóceni Anna i Paolo biorą też swoją nastoletnią córkę – na wakacje do Maroka. Z założenia mają się świetnie bawić, w praktyce robi się coraz bardziej nerwowo, a nawet przerażająco, jako że tajemnice mają to do siebie, że potrafią zadziałać jak bomby z opóźnionym zapłonem. Pozostaje pytanie, kiedy nastąpi eksplozja. I kto stanie się jej ofiarą.

**„O CZYM SOBIE NIE MÓWIMY" w kinach od 17 lipca.**



## Dzięki, że jesteś

Z pozoru to po prostu kameralne, nieśpieszne kino drogi ze wspaniałymi krajobrazami w tle. Dwóch kumpli umawia się na aż 600-kilometrową wspólną wędrówkę jedną z najpiękniejszych, ale i najtrudniejszych tras Wysp Brytyjskich: szkockimi West Highland Way i The Cape Wrath Trail. Nie widzieli się od dawna, każdemu z nich życie potoczyło się inaczej. Nie są wylewni, mają cel do osiągnięcia, a w ich chłopackiej relacji zawsze bardziej niż słowa liczyły się czyny. W ich narzeczu nie mówi się o emocjach, trzeba zacisnąć zęby i iść do przodu. A jednak to, co nie zostało wypowiedziane na głos, daje się wyczuć. Czyniąc „Wędrówkę na północ" wyjątkową opowieścią o męskiej przyjaźni czy w ogóle o męskości.

**„WĘDRÓWKA NA PÓŁNOC" w kinach od 3 lipca.**



ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE, ROBBY CYRON.



eprasa.pl 1a59a471b4

*Poleca* **Joanna Olekszyk**





Serial **„PEŁNA PRZYJEMNOŚĆ GWARANTOWANA”** (10 odcinków) można oglądać w serwisie Apple TV.

# Matki na pierwszym planie

SERIALE STOJĄ NA NICH NIE OD DZIŚ, ALE DO TEJ PORY GRAŁY GŁÓWNIE ROLĘ TŁA, POJAWIAŁY SIĘ RACZEJ W BACKSTAGE'U HISTORII WIODĄCEGO BOHATERA CZY BOHATERKI. WRESZCIE POZWALA SIĘ IM OPOWIADAĆ WŁASNE HISTORIE.

Paula [kadr powyżej] jest rozwiedziona i w trakcie walki o prawa do opieki nad córką. Hazel na razie mieszka z tatą i jego nową partnerką (dlaczego – wyjaśni się później), ale para zamierza wkrótce przeprowadzić się na drugi koniec Stanów Zjednoczonych, co – jak można się domyślić – bardzo utrudni Pauli kontakty z dzieckiem. Do tego kobieta dała się wplątać w internetowy scam, jest ofiarą szantażu chłopaka „z kamerki”, z którym umawiała się na internetowy sexting. Kiedy sytuacja jeszcze bardziej się komplikuje i Paula nagle znajduje się w samym środku śledztwa w sprawie morderstwa, najbardziej martwi ją to, że w ten sposób stanie się jeszcze mniej wiarygodną opiekunką w oczach sądu.



Serial **„MARGO JEST SPŁUKANA”** (8 odcinków) można oglądać w serwisie Apple TV.

Margo jest jeszcze studentką, kiedy zachodzi w ciążę, zresztą ze swoim wykładowcą. Postanawia urodzić dziecko i wychować je samodzielnie – z racji braku zainteresowania ojca dziecka, ale też jej własnej matki, która „nie radzi sobie z dziećmi”. O kontynuacji studiów nie ma co dalej marzyć, zwalniają ją z pracy w restauracji, która do tej pory pomagała jej wiązać koniec z końcem, współlokatorki (poza jedną) się wyprowadzają. Wprawdzie nagle pojawia się jej długo nieobecny ojciec, żeby wspierać ją w opiece nad maluchem, ale spłukana Margo uznaje, że jedynym wyjściem jest podjęcie się pracy na platformie OnlyFans. Oba tytuły to orzeźwiający powiew w zalewie nowych seriali, są zaskakujące, zabawne, świetnie zagrane, a do tego pokazują, jak wiele oczekujemy od matek, a w jak niewielu kwestiach je wspieramy. ■

ZDJĘCIA: ALYSSON RIGGS, MATERIAŁY PRASOWE, ROBBY CYRON.



eprasa.pl 1a59a471b4

# Powrót legendy

**NIE RAZ SŁYSZELIŚCIE, ŻE TO NAJLEPSZY SERIAL KRYMINALNY EVER, TYLKO NIE ZDĄŻYLIŚCIE GO OBEJRZEĆ... A MOŻE JUŻ NALEŻYCIE DO JEGO FANÓW (JA TAK!) I PLANOWALIŚCIE ZROBIĆ SOBIE POWTÓRKĘ. NO TO JEST OKAZJA.**



Długo, zdecydowanie za długo serialu „Line of Duty" nie było ani na żadnej antenie, ani w żadnym streamingu. A przecież emitowany od 2012 roku brytyjski klasyk ma wręcz swoich wyznawców. Twórcom udała się rzecz niesłychana: przykuć uwagę widzów nie pościgami czy strzelaninami (choć te też się zdarzają), ale niekończącymi się scenami przesłuchań, które ogląda się na wstrzymanym oddechu. Przez sześć sezonów śledzimy pracę funkcjonariuszy AC-12, wydziału wewnętrznego zajmującego się walką z korupcją i innymi przestępstwami popełnianymi przez samych policjantów. Detektyw Steve Arnott, działająca pod przykrywką detektyw Kate Fleming oraz ich szef Ted Hastings („jak ta bitwa" – lubi się przedstawiać) to ludzie o wysokim morale, nieustępliwi i zdający się nie przejmować tym, co inni o nich myślą. Co sezon stają naprzeciwko równie mocnego przeciwnika lub przeciwniczki. BBC First latem przypomni trzy pierwsze sezony ich śledztw, jesienią – trzy kolejne, a w następnym roku – najnowszy, siódmy. ■

**Serial „LINE OF DUTY" (3 sezony po 6 odcinków) można oglądać latem na antenie BBC First.**

REKLAMA




eprasa.pl 1a59a471b4

# KOBIETA -KOT

**MONA CHOLLET,** AUTORKA PRZEŁOMOWYCH „CZAROWNIC", W SWOJEJ NAJNOWSZEJ KSIĄŻCE ROZPRAWIA SIĘ Z KONCEPCJĄ GRZECHU PIERWORODNEGO, MORALNĄ OCENĄ OFIAR PRZEMOCY SEKSUALNEJ I LENISTWEM, KTÓRE BRUDZI SUMIENIE KOBIETY IDEALNIE PRODUKTYWNEJ. WSZYSTKO PO TO, BYŚMY NIE DAŁY SIĘ POCZUCIU WINY.



*Rozmawia*
ANGELIKA KUCIŃSKA

**Nie pierwszy raz spoglądasz na pewne idee, również te służące kobietom, z własnej, odświeżającej ogląd perspektywy. A skoro spotkałyśmy się, żeby porozmawiać o kulturze wstydu i poczucia winy, zapytam: zawsze byłaś tak bezwstydnie niezależna w formułowaniu opinii?**
Każdy może formułować kategoryczne opinie, wyzwaniem jest żyć według własnych tez. Gdy zaczynałam pisać książki, uważałam, że kobieta musi być siłaczką, wiecznie w trybie walki, zawsze stawiać opór. Że powinnyśmy 24 godziny na dobę toczyć bitwę o równość. A przecież to nie takie łatwe, życie nie pozwala na ciągłą walkę bez kompromisu. Myślę, że z wiekiem stałam się bardziej wyrozumiała wobec siebie i innych kobiet. Głębokie zrozumienie, czego chcę od życia, czego chce ode mnie patriarchat i co jest społeczną niesprawiedliwością, jest moim fundamentem.
**Wiesz, że patriarchat oczekuje od ciebie wchodzenia w role, które nie są twoje. Ale może mainstreamowy feminizm także? W książce „Nie dać się poczuciu winy" piszesz o badaniach, które potwierdzają, że kobiety przepraszają zdecydowanie częściej niż mężczyźni. Radzi się nam więc, żebyśmy po prostu przepraszały mniej, a ta zmiana wzmocni naszą pozycję. Tymczasem, jak przekonujesz, to nie przepraszanie jest problemem.**
Zastanówmy się, dlaczego kobiety przepraszają tak często. Skąd w nas taka potrzeba? Uważam, że to ciągłe przepraszanie jest informacją o dyskomforcie. Nie jest nam dobrze w miejscu pracy, w codziennych interakcjach, nie czujemy się ważne i widziane. Zamiast więc pouczać kobiety, że powinny przepraszać mniej, albo strofować je, że to takie irytujące, kiedy się wiecznie kajają, twórzmy miejsca i konteksty, w których nie będą musiały. Jeśli kobieta przeprasza, to znaczy, że znalazła się gdzieś, gdzie nie jest mile widziana. Mężczyźni, którzy tworzą czy współtworzą te przestrzenie, nie zawsze zdają sobie sprawę z tego, jak my, kobiety, się w nich czujemy. A powinni. Powinni wyobrazić sobie, jak to jest być kobietą.
**To coś zmieni?**
Oczywiście nie we wszystkich. Niektórzy są po prostu przemocowcami i tyle. Ale istnieje wielu mężczyzn dobrej woli,



eprasa.pl 1a59a471b4

którzy zwyczajnie nie rozumieją naszego położenia. Może to brak empatii? Jeśli jednak deklarują, że chcą wspierać kobiety, powinni zacząć od wejścia w nasze buty. Na przykład w miejscu pracy.

**Kiedy czytałam fragment, w którym piszesz, że może to nie kobiety powinny przepraszać mniej, to mężczyźni powinni przepraszać więcej, pomyślałam o pracy emocjonalnej. Kobiety dbają o komfort wszystkich dookoła, często kosztem własnego – nie tylko nie mają się z kim tym wysiłkiem podzielić, nie są też za niego doceniane. A przecież praca emocjonalna wymaga bardzo szczególnego zestawu kompetencji. Zamiast mówić kobietom, żeby przestały tak troszczyć się o cudze uczucia, może nauczmy mężczyzn, jak wartościowa i trudna to umiejętność.**

A do tego konieczna. Wyobraź sobie, że nagle wszystkie kobiety na świecie przestają wykonywać pracę emocjonalną i opiekuńczą. Z dnia na dzień zaczynamy żyć w piekle. Zgadzam się, że mężczyźni powinni posiąść te kompetencje, a nie zwalać całą pracę na nas. To nie jest przecież wyłącznie kobieca, ale po prostu ludzka powinność, żeby zwracać uwagę na uczucia innych ludzi, nie ranić ich słowami czy zachowaniem. Kobiety są wykończone, bo cały ten obowiązek spada na nie. I zwróć jeszcze uwagę na pewien paradoks – wiemy, że praca emocjonalna jest niezbędna, cały świat na niej korzysta, a jednocześnie jest to coś, czym pogardzamy. Tak jak wychowywaniem dzieci.

**Co dokładnie masz na myśli?**

Mówi się nam, że kobiety zostały stworzone, by rodzić dzieci, ale ten przekaz zniechęca nas do tego, żeby zadać sobie pytanie, czy na pewno chcemy je mieć. Bo nie każda chce. Nie każda powinna. Rodzicielstwo nie jest dla każdej kobiety i nie jest dla każdego mężczyzny. Z jednej strony wielbimy matki, a z drugiej nie stwarzamy kobietom dobrych warunków do wychowywania dzieci. W heteroseksualnych parach kobieta wciąż zostaje z tym sama, mężczyzna bardzo rzadko bierze na siebie połowę obowiązków związanych z zajmowaniem się dziećmi.

**Myślałam, że Francja jako pierwszy kraj, który wpisał do konstytucji prawo do aborcji, trochę lepiej rozumie niuanse macierzyństwa i niemacierzyństwa.**

W praktyce o aborcję jest bardzo trudno. System ochrony zdrowia boryka się z wieloma problemami, lekarze nie chcą przerywać ciąży, kobiety są zmuszane do rodzenia. A do tego lubimy z dumą podkreślać, że we Francji kobieta może mieć wszystko, karierę i rodzinę. Nigdy nie nabrałam się na ten dyskurs. Kobieta, która próbuje mieć wszystko, jest najczęściej chronicznie zmęczona i zestresowana. Pracuje, wychowuje dzieci, zajmuje się domem, bo zdecydowana większość pracy opiekuńczej wciąż spoczywa na jej barkach. Kobieta może mieć wszystko, ale jakim kosztem? Kosztem czasu dla siebie? Kosztem swoich pasji? Kosztem snu?

*We Francji lubimy podkreślać, że kobieta może mieć wszystko, karierę i rodzinę. Nigdy nie nabrałam się na ten dyskurs. Kobieta, która próbuje mieć wszystko, jest najczęściej chronicznie zmęczona i zestresowana.*

**„Spotykam się czasem z koncepcją, że są dwa rodzaje feminizmu: jeden miałby kłaść nacisk na faktyczną dyskryminację i rzeczywiste nierówności, drugi – skłaniać się raczej ku analizowaniu wyobrażeń funkcjonujących na temat kobiet" – piszesz. A potem dodajesz, że faktów i wyobrażeń nie należy traktować rozdzielnie. Dlaczego?**

Bo wyobrażenia wpływają na fakty. Przedstawienia kobiet, narzucone przez kulturę i zinternalizowane, decydują o tym, jak wygląda globalna polityka, jak są formułowane przepisy prawa i jak kobiety są traktowane w społeczeństwie. Gdy uświadomimy sobie, jak wiele jest w nas uprzedzeń, spojrzymy na siebie nawzajem zupełnie innym okiem.

Nawiążę do innej swojej książki, „Czarownice. Niezwyciężona siła kobiet", bo wiele z dzisiejszych wyobrażeń zostało ukształtowanych w czasach polowań i procesów czarownic w Europie i brytyjskich koloniach. Sporo z nich wciąż funkcjonuje, nie straciły na sile. Weźmy singielkę z kotem. Wiedźma. Weźmy starą kobietę. Wiedźma, przerażająca, wiecznie sfrustrowana, ciągle w złym nastroju. To dlatego tak masowo korzystamy dziś z zabiegów medycyny estetycznej. Chcemy jak najdłużej zachować młody wygląd, żeby świat nie zobaczył w nas starej czarownicy.

**Celem polowań na czarownice było także odizolowanie kobiet, rozbicie siostrzeńskich kręgów.**

Trzeba zrozumieć, że kobieta oskarżona o czarownictwo była przerażona. Groził jej stos. Często, żeby uratować własne życie, zrzucała winę na inną kobietę. W ten sposób kobieca solidarność, tak silna w średniowieczu, została definitywnie rozbita. I czujemy to do dziś. Nawet w środowiskach feministycznych, gdzie sukces jednej kobiety jest postrzegany jako zagrożenie dla sukcesu innej. Boimy się, że nie damy rady, a pocieszenie przynosi nam myśl, że inne są od nas gorsze, tymczasem na pewno dałybyśmy radę właśnie z pomocą tych innych, rzekomo gorszych.

**Co więcej, stworzyłyśmy absurdalną figurę „złej feministki" i rozliczamy inne kobiety z tego, jak bardzo są wyemancypowane.**

Coraz trudniej tworzyć miłe, bezpieczne bańki w świecie, który się potwornie brutalizuje. Przemoc jest wszędzie, więc jest też w nas. W dodatku kobiety wychowuje się tak, żeby nie ufały innym kobietom. Trzeba się tego oduczać, ale to nie takie proste. ►



eprasa.pl 1a59a471b4

**Co zabiera nam poczucie winy?**

Wolę walki o to, co nam się należy. Jak mamy czuć, że batalie, które toczymy, są słuszne, skoro jesteśmy permanentnie wpędzane w poczucie winy? Gdy doświadczymy krzywdy, myślimy, że na nią zasłużyłyśmy. Nie dochodzimy sprawiedliwości, bo przecież jesteśmy winne. To błogosławieństwo dla wszelkiej maści oprawców. Kobiety często opowiadają mi, jak potwornie zostały potraktowane przez mężczyzn, ale same nie dostrzegają skali tej potworności. Łamie mi się serce.

**Piszesz o ofiarach przemocy seksualnej poddawanych rygorystycznej moralnej ocenie. Ruch #MeToo nie przyniósł pożądanej zmiany?**

Przyniósł bardzo dużą zmianę. Jesteśmy bardziej świadomi, jak niesprawiedliwy jest obraz ofiary przemocy seksualnej. Z drugiej strony pewnych mechanizmów myślenia nie udało się wyeliminować. Patrick Bruel, niezwykle popularny piosenkarz i aktor, w zasadzie legenda francuskiej kultury, właśnie został oskarżony przez ponad 30 kobiet o molestowanie i gwałty. I od razu pojawiły się opinie, wypowiadane równie często przez kobiety, że oskarżycielki kłamią, bo szukają sławy i łatwego zarobku. Protestują, gdy jego koncerty są odwoływane, bo dopóki nie skaże go sąd, jest przecież niewinny.

**Taka sprawa wydarza się niedługo po procesie Gisèle Pelicot, a reakcje są zupełnie inne.**

Wiesz, gdzie widzę zmianę? Komentarze, że ofiary Bruela kłamią, bo chcą pieniędzy, od razu spotykają się ze sprzeciwem. A taki sprzeciw wcześniej nie był oczywisty. Świat się zmienia, ale powoli, system sprawiedliwości zmienia się jeszcze wolniej. Uprzedzeni sędziowie czy funkcjonariusze policji sprawiają, że ofiara doświadcza przemocy ponownie, gdy próbuje dochodzić sprawiedliwości.

**Zmiana mentalności nie wystarczy, żeby zmienić instytucje?**

Nie wiem. Prawdziwie feministyczne społeczeństwo potrzebuje sprawnego systemu ochrony zdrowia i sprawnego systemu sprawiedliwości, a te, żeby dobrze działać, potrzebują pieniędzy, tymczasem we Francji budżety na usługi publiczne kurczą się. Neoliberalna polityka ma swoje limity.

**Zmiany byłyby łatwiejsze, gdyby było więcej feministek w polityce. Co blokuje kobiety przed ubieganiem się o wysokie stanowiska polityczne?**

Działalność polityczna nie jest dla kobiet – tak się nam powtarza. Mamy zostać w domu, a nie pchać się do parlamentu, rządu, administracji państwowej. Media społecznościowe dały oprawcom łatwo dostępne narzędzia przemocy wobec kobiet. Można je atakować, zawstydzać, przywoływać do porządku, obrażać, grozić im. Ale nawet w czasach przed mediami społecznościowymi kobiety w polityce nie były traktowane podmiotowo. Pamiętam posłankę Partii Zielonych, która przyszła latem na obrady parlamentu w sukience. Gdy wyszła na mównicę, bo miała tego dnia wystąpienie, mężczyźni zaczęli gwizdać. Nawet w tak wiążących okolicznościach, podczas obrad parlamentu, kobiety są traktowane jak obiekty seksualne, a mężczyźni nie uznają ich równej pozycji w dyskusji.



**Mnie pewna polska polityczka wyznała, że te, które siedzą w sejmie cicho, są atakowane, bo może nie powinny pchać się do polityki, skoro są takie nieśmiałe. Z kolei te, które głośno wypowiadają swoje zdanie, są wyszydzane. Ich waleczność staje się żartem.**

Jeśli jesteś kobietą, nigdy nie zadowolisz świata. Cokolwiek byś zrobiła.

**To może róbmy to, co nam się podoba?**

Oczywiście, nie ma innej drogi! I tak w oczach innych nigdy nie będziemy takie, jakie powinnyśmy być.

**Pracy i produktywności poświęcasz cały rozdział, w którym piszesz, że największe poczucie winy wzbudza w nas lenistwo.**

Urodziłam się i wychowałam w Genewie, mieście, w którym Jan Kalwin, czołowy przedstawiciel religii protestanckiej, przeprowadził reformę Kościoła. Kapitalistyczny przymus wydajności ma swoje źródła w protestanckiej wierze, że Bóg nagradza tych, którzy ciężko pracują. Trzeba być wiecznie produktywnym, nie można sobie pozwolić na odpoczynek. Mało snu, zero przyjemności. Żadnego narzekania. W swoich wcześniejszych książkach zdarzało mi się wychwalać sztukę nicnierobienia, aż zdałam sobie sprawę, że potrafię o lenistwie pisać, ale kompletnie nie umiem go praktykować. Zwłaszcza gdy zrezygnowałam z pracy na etacie i zostałam freelancerką. Etat wyznaczał mi okresy przeznaczone na relaks. Miałam wolne, nie szłam do redakcji. Gdy zostałam własną szefową, nie potrafiłam się zatrzymać. Pracowałam nawet w weekendy, powtarzając sobie, że przecież jestem szczęściarą, bo żyję z tego, co kocham robić. Aż poczułam się skrajnie wycieńczona.

**Amerykańska terapeutka Nicola Jane Hobbs napisała kiedyś, że nigdy nie spotkała wypoczętej kobiety. A ty spotkałaś?**

Nie, wciąż nie. I sama nią nie jestem, mimo że mam ku temu warunki – nie mam dzieci, pracuję z domu, sama zarządzam swoim czasem pracy. Zewnętrzne okoliczności są bardzo ważne, dlatego zawsze będę walczyć o równy podział obowiązków domowych między kobietami i mężczyznami. Ale żebyśmy mogły w pełni wypocząć, potrzebujemy wygrać z wewnętrznym przekonaniem, że czas wolny nam się nie należy.

**Czyli wszystkie powinnyśmy być jak koty...**

Widziałaś kiedyś kota albo kotkę z poczuciem winy? Koty nic nie robią i uważają, że wszystko im się należy. Tak, to bardzo dobry wzór. ●

**MONA CHOLLET** francusko-szwajcarska dziennikarka i eseistka. Pisze książki o feminizmie. W Polsce do tej pory ukazały się „Tyrania rzeczywistości", „Czarownice. Niezwyciężona siła kobiet", „Wymyślić miłość na nowo. Jak patriarchat sabotuje związki między mężczyznami a kobietami" oraz najnowsza – „Nie dać się poczuciu winy. O tym, co nam przeszkadza w życiu".

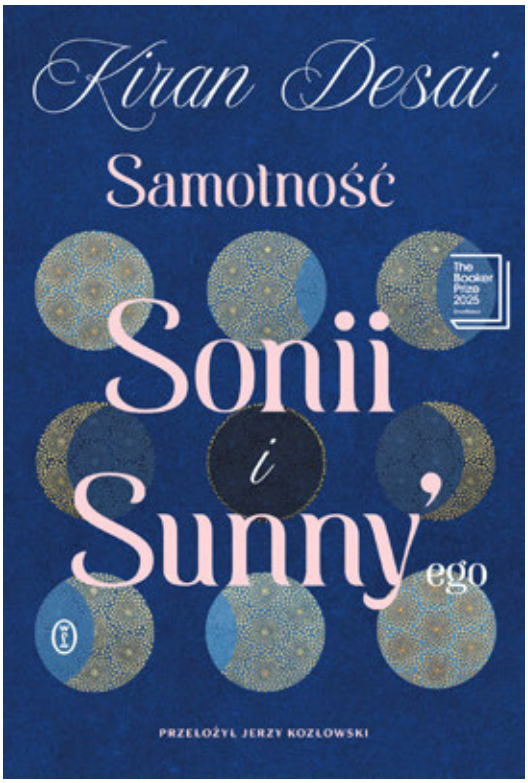
ZDJĘCIA: ERIC FOUGERE/ CORBIS/ GETTY IMAGES, MATERIAŁY PRASOWE.



eprasa.pl 1a59a471b4








# MIŁOŚĆ bez CURRY

JEŚLI SZUKACIE KSIĄŻKI, W KTÓREJ MOŻNA SIĘ NA DŁUGO ZANURZYĆ I ZAPOMNIEĆ O BOŻYM ŚWIECIE, TO BĘDZIE DOBRY WYBÓR.

To powieść, która wciąga, wzrusza, bawi, chwilami nawet denerwuje. Dobrze się sprawdzi podczas dłuższych wakacji. Kiran Desai pisała ją prawie 20 lat. Czuć tę staranność. Sonia i Sunny, bohaterowie historii, opuścili Indie, by studiować w Ameryce. Sonia źle znosi samotność, wypłakuje się bliskim przez telefon (smartfonów jeszcze nie było), a ci w dobrej wierze spieszą z ratunkiem. Chcą ją swatać na odległość właśnie z Sunnym. Ale czy młodzi dadzą się w to wciągnąć? Szukają szczęścia na własny sposób, często ładując się w kłopoty. Tradycja swatania jest długa i trzyma się mocno, ale to pokolenie chce dla siebie innego życia. Desai kapitalnie opowiada o tej zmianie mentalności i o stereotypach na temat swoich rodaków, które pokutują i dziś. Rozstrzyga też ostatecznie, skąd pochodzi curry. ■

**Kiran Desai „SAMOTNOŚĆ SONII I SUNNY'EGO”,** przeł. Jerzy Kozłowski, s. 816.




**Kiyoko Murata „KOBIETA, KTÓRA DAWAŁA PRZYJEMNOŚĆ”,** przeł. Dariusz Latoś, s. 288.

## Niech będą dzięki

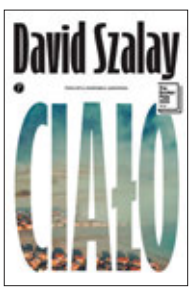
Dla nastoletniej Ichi miasto Kumamoto jest jak obcy kraj. Mieści się tu dom publiczny, w którym dziewczyna ma pobierać nauki, a potem wzorcowo „dawać przyjemność” mężczyznom szukającym towarzystwa. Rodzice Ichi są zadłużeni, innych opcji nie widzą. Co robić, żeby przetrwać? Dziewczyna pisze i czyta, poza tym: „Bogu, szkole, lekarzom niech będą dzięki”. Co miesiąc trzeba sprawdzać, czy kobietom nic nie dolega: choroby weneryczne, wysypki, ślady paznokci... Powieść boli, a opiera się na faktach.




**Anna Brzezińska „CIERPLIWE GENOWEFY, BEZWSTYDNE MAGDALENY. PRZEWODNIK PO ŚREDNIOWIECZU ZWYKŁYCH KOBIET”,** s. 400.

## Tak było

Oj, niezwykłe są bohaterki tej książki! Często czymś się narażały albo zachowywały inaczej, niż wymagał tego obyczaj. Na przykład Lucrècia urodziła dziecko pewnego dominikanina, który nie poczuwał się do ojcostwa, więc i ona nie wczuwała się w rolę matki. Maifreda, przewodniczka sekty, wyprawiła mszę w papieskich szatach. Katherina w męskich szatach uwodziła w Niemczech kobiety. Mnóstwo ciekawych opowieści podanych w przystępnej formie.




**David Szalay „CIAŁO”,** przeł. Dobromiła Jankowska, s. 400.

## Tak się składa

Podobno mniej lubimy książki, jeśli główny bohater nie budzi naszej sympatii. Jest okazja sprawdzić. István nieco się w życiu pogubił. Jako nastoletni chłopak nawiązuje coś na kształt romansu ze starszą sąsiadką. Skutki są więcej niż złe. Powieść, nagrodzona Bookerem w 2025 roku, dobrze pokazuje, jak łatwo może poturbować nas życie i jak trudno je poskładać. W jakiejś mierze to też historia o dojrzewającej męskości i naszym regionie Europy – István, tak jak Szalay, jest Węgrem.

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE, M. SOBOTKA



eprasa.pl 1a59a471b4


1000
inspiracji
w jednym miejscu!
ZNAJDŹ POMYSŁ
NA PIĘKNE WNĘTRZE
NA Weranda.pl/galeria
FILTRUJ PO STYLU, POKOJU
I KOLORZE!











MAGAZYNWERANDA

WERANDA_MAGAZYN

eprasa.pl 1a59a471b4


„Hamlet, książę Danii", reż. Robert Lepage.


„Hamlet", reż. Kamil Białaszek.

# Reszta jest milczeniem

ZNAMIENNE, ŻE MOTTEM 30. EDYCJI FESTIWALU SZEKSPIROWSKIEGO, JEDNEGO Z NAJWAŻNIEJSZYCH TEATRALNYCH WYDARZEŃ W NASZYM KRAJU, JEST AKURAT „POCHWAŁA SZALEŃSTWA".

Nowoczesny, a jednocześnie czerpiący z tradycji. Taki jest – ze swoją antracytową fasadą, drewnianym wnętrzem i niesamowitymi możliwościami technicznymi – gmach Gdańskiego Teatru Szekspirowskiego. Taki jest też odbywający się w nim festiwal poświęcony najsłynniejszemu dramaturgowi. Motto tej edycji „Pochwała szaleństwa" jest oczywiście nawiązaniem do tytułu sztuki Williama Szekspira, ale kryje się za nim dużo więcej. To też hołd złożony człowiekowi, którego zasługi trudno przecenić: profesor Jerzy Limon, zmarły niespodziewanie w czasie pandemii COVID wybitny szekspirolog, był nie tylko twórcą festiwalu, latami odbywającego się bez stałej siedziby. To również on wpadł na graniczący z szaleństwem pomysł, żeby zbudować u nas w Polsce szekspirowski teatr. Skąd ta idea? Ćwierć wieku temu profesor zobaczył XVII-wieczną rycinę, przedstawiającą gdańską szkołę fechtunku – budynek, o dziwo, łudząco podobny do jednego z najsłynniejszych londyńskich teatrów publicznych z epoki elżbietańskiej. Okazało się, że w Gdańsku, właśnie w miejscu znanym z nauki władania bronią, działała prężnie teatralna scena. Czemu by nie wrócić do tak znamienitej przeszłości? Szalona może się również wydawać formuła i rozmach gdańskiego festiwalu. Bo to nie tylko przegląd szekspirowskich przedstawień z całego świata. I nie tylko aż trzy krajowe konkursy. Nie ma chyba w naszym kraju drugiego teatralnego wydarzenia, które byłoby do tego stopnia kulturotwórcze, finansując realizację tylu spektakli. W tym roku to aż osiem tytułów. Cały program zapowiada się zresztą imponująco. O tym, jak potrafi być zaskakujący, niech zaświadczy hiszpański „Hamlet" w rytmie flamenco czy „Tragedyjo Hamleta, ksiyncia Dynymarku", śląska adaptacja słynnego dramatu. To w Gdańsku, a wszystkim przekonanym, że wakacje to nie jest czas na oglądanie spektakli, przypominam, że kiedy ten numer „Zwierciadła" ukazuje się na rynku, w Trójmieście rusza inne wydarzenie – poświęcone scenie operowej – czyli Baltic Opera Festival (2–7 lipca), a i w Warszawie sporo się dzieje. Polecam „Anioła zagłady", reinterpretację filmu Luisa Buñuela, szalonej, nomen omen, czarnej komedii. Do obejrzenia (18–19 lipca) w stołecznym Teatrze Dramatycznym. ■


Anita Sokołowska w „Aniele zagłady", reż. Data Tavadze.

ZDJĘCIA: © STÉPHANE BOURGEOIS, KAROLINA JÓŹWIAK/MAGDA HUECKEL



eprasa.pl 1a59a471b4

# SŁUCHAJ NOWYCH PODCASTÓW „ZWIERCIADŁA"

**Porozmawiajmy o miłości z... Pawłem Droździakiem**
Podcast Agnieszki Radomskiej i psychoterapeuty o bliskości, iluzjach w relacjach i o tym, dlaczego w imię miłości tak łatwo rezygnujemy z siebie.

**Mężczyzna jest człowiekiem**
Beata Biały rozmawia ze znanymi polskimi mężczyznami, m.in. Łukaszem Nowickim i Pawłem Domagałą. Nie ma tu pozowania na twardzieli ani unikania trudnych tematów.

**Słowo do słowa**
Jakie stereotypy towarzyszą menopauzie? Jak krzywdząca jest semantyka związana z tym tematem? Aktorka Joanna Brodzik zaprasza na rozmowy o nowym początku.

**Rób to bez presji 2**
W 2. sezonie do Magdy Kuszewskiej i Michała Sawickiego dołącza Michał Tęcza, żeby zgłębiać świat związków – tych mono i tych poli. Dla tych, którzy chcą kochać po swojemu, bez presji, na własnych zasadach.

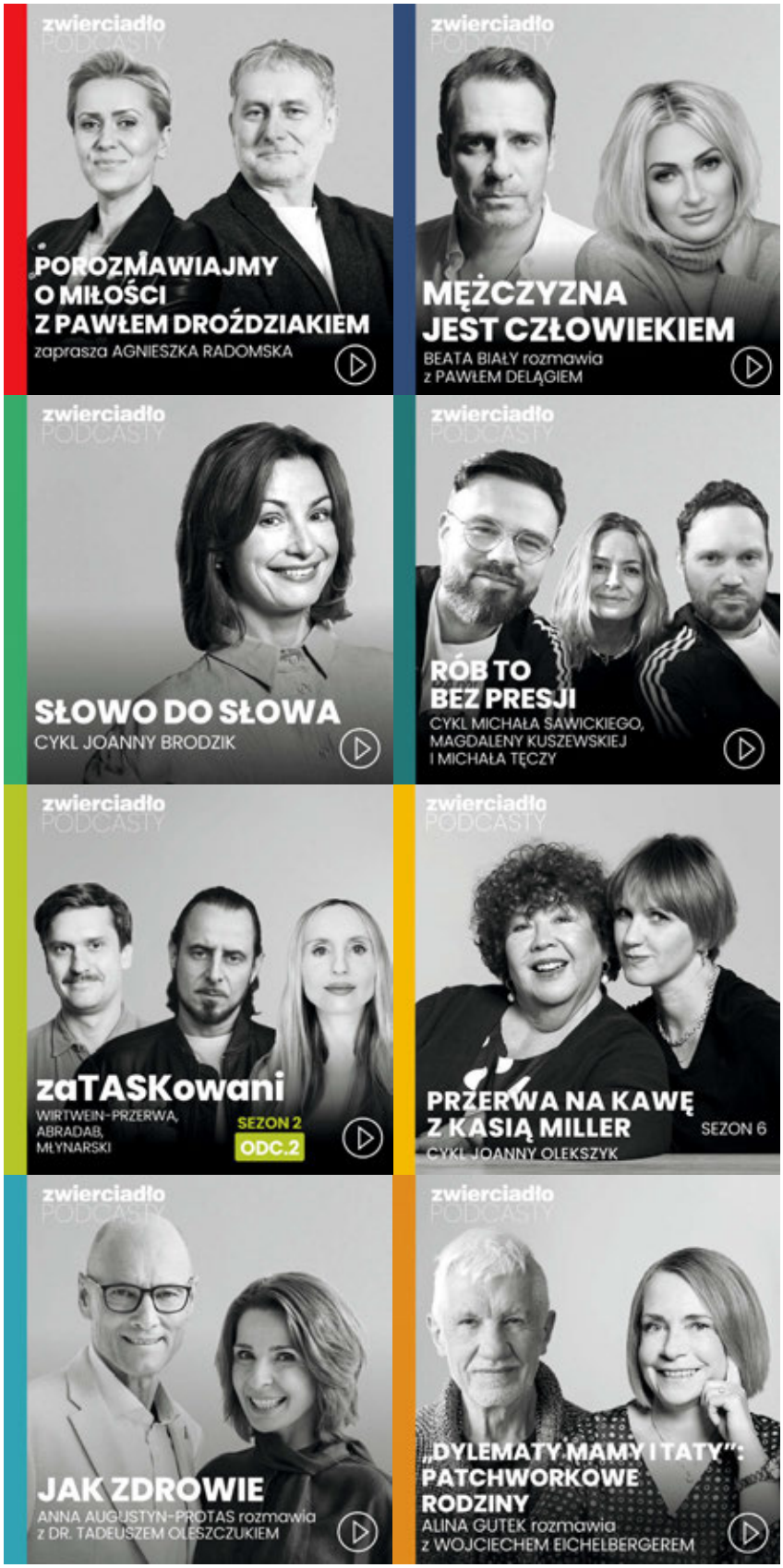
**zaTASKowani 2**
Agnieszka Wirtwein-Przerwa rozmawia z Magdą Gessler, AbradAbem i Tomaszem Markiewką oraz ekspertami o pracy, która dotyka sensu, wypalenia i relacji. O różnych obliczach zawodowego życia i tym, jak nie zgubić siebie w tempie, które nie zwalnia.

**Przerwa na kawę z Kasią Miller**
Kultowy podcast „Zwierciadła" wraca w wersji wideo. Joanna Olekszyk rozmawia z psycholożką Katarzyną Miller o emocjach, relacjach i tematach, które trudno zamknąć w prostych odpowiedziach i które zostają z nami na dłużej.

**Jak zdrowie**
Co mają wspólnego fruktoza, nadmiar jedzenia i brak badań z naszym stanem zdrowia? Anna Augustyn-Protas rozmawia ze specjalistami, m.in. dr. Tadeuszem Oleszczukiem, i pokazuje, że zdrowie mamy naprawdę w swoich rękach.

**Dylematy mamy i taty**
Podcast Aliny Gutek o rodzicielstwie, w którym eksperci pomagają zrozumieć emocje i zachowania dzieci – od lęków, przez komunikację i zawstydzanie emocji, po relacje w rodzinach patchworkowych. Odcinki pokazują, jak codzienne rodzicielskie wybory wpływają na poczucie bezpieczeństwa dziecka i jakość relacji w rodzinie.

Naszych podcastów możecie słuchać na: **Apple Podcasts, Spotify, Google Podcasts, YouTubie, a także na zwierciadlo.pl**




REKLAMA

eprasa.pl 1a59a471b4

*Poleca* **Zofia Fabjanowska**





# Jest okazja do świętowania!

## KAZIMIERSKIE DWA BRZEGI ODBYWAJĄ SIĘ JUŻ PO RAZ DWUDZIESTY. CO Z TEJ OKAZJI ZOBACZYMY NA FESTIWALU?

Świat bardzo się zmienił od naszej pierwszej edycji, my zresztą też się zmienialiśmy. Natomiast tym, co zostało niezmienne i przyciąga naszą publiczność, jest pokazywana w kinie prawda. Nie chodzi o to, żeby filmy były koniecznie z życia wzięte. Raczej o to, by reżyserzy i reżyserki wierzyli bezsprzecznie w to, co chcą na ekranie opowiedzieć. Wierzyli we własną artystyczną wrażliwość i wyobraźnię", tak ponad 20 lat istnienia festiwalu Dwa Brzegi podsumowuje jego dyrektorka artystyczna Grażyna Torbicka. Dodając, że właśnie tego rodzaju twórcą jest dla niej na przykład belgijski reżyser Lukas Dhont, specjalista od opowieści o dojrzewaniu, odkrywaniu tożsamości i potrzebie akceptacji. Jego oparty na historycznych zapiskach „Coward" [kadr powyżej, z lewej] będzie jedną z najnowszych zagranicznych premier pokazywanych w Kazimierzu. Przypomniany zostanie także dorobek wielkiego filmowego prowokatora Larsa von Triera: zobaczymy jego „Przełamując fale", „Melancholię" czy „Tańcząc w ciemnościach" z pamiętną rolą Björk [kadr z prawej]. Hasłem przewodnim tej festiwalowej edycji jest „Mój XXI wiek", zaplanowano więc i przegląd twórczości reżysera, który właśnie na początku XXI wieku zaczął kręcić swoje filmy – w ramach retrospektywy Jana Komasy odbędzie się uroczysty pokaz jego najnowszego obrazu „Good boy" z udziałem gości specjalnych. A muzyczne motywy znane z jego kina pojawią się podczas koncertu w wykonaniu Mary Komasy i Antoniego Komasy-Łazarkiewicza, artystycznego duetu, związanego z reżyserem również więzami rodzinnymi. Mocny program muzyczny, oczywiście z filmowym twistem, to jeden z elementów świętowania tegorocznego jubileuszu. W programie znalazł się „Witkacy. Kompozycje Astronomiczne", czyli koncert łączący na jednej scenie jazzowe wykonania Wojciecha Mazolewskiego i interpretacje Marcina Dorocińskiego. Pojawi się też Arkadiusz Jakubik z solowym projektem „Romeo i Julia żyją". Jeśli dodać do tego osobną sekcję dokumentalną poświęconą muzyce czy dokumenty Elizy Kubarskiej (filmowczyni, ale też podróżniczki i alpinistki), nietrudno się domyślić, że to edycja naprawdę wyjątkowa. Obfitująca przy okazji w niespodzianki. Nie może zabraknąć na niej także „Zwierciadła" i zwierciadlanych dyskusji o emocjach w kinie w ramach cyklu „Filmoterapia". ■

**Festiwal BNP PARIBAS DWA BRZEGI w Kazimierzu Dolnym potrwa od 1 do 9 sierpnia.**

ZDJĘCIA: DAWID KOSKAS, MATERIAŁY PRASOWE

WSPÓŁPRACA REKLAMOWA

BNP PARIBAS

Na filmową ucztę zaprasza partner tytularny festiwalu, Bank BNP Paribas, wydawca karty filmowej VISA. Jej posiadacze zyskują 20% zniżki na bilety na festiwalu **BNP Paribas Dwa Brzegi** oraz inne, filmowe benefity przez cały rok.




eprasa.pl 1a59a471b4

REGENERUM

# KIEDY ZWYKŁE ODŻYWKI nie wystarczają

Tarcza ochronna zabezpieczająca paznokcie przed uszkodzeniami.




**Regenerum** regeneracyjne serum utwardzające
**DO PAZNOKCI**

Wypełnia drobne ubytki w płytce i scala jej strukturę zapobiegając pękaniu i kruszeniu.

eprasa.pl 1a59a471b4

# *Być kobietą...*

...ZNACZY MIEĆ PRZECHLAPANE. PRZYNAJMNIEJ W ŚWIECIE MUZYKI POP.

Kilka tygodni temu byłam w Londynie na stand-upie mojego ulubionego komika Johna Mulaneya. Wyczekany występ „kolesia, który znaczy tak wiele dla tak nielicznych", jak opisuje siebie kultowy w Stanach Zjednoczonych, ale niespecjalnie znany w Europie geniusz komedii, miał dla mnie dość nieoczekiwany bonus, wyszłam z teatru Palladium z misją: muszę odnaleźć „tę" piosenkę, utwór, przy którego ogłuszających dźwiękach Mulaney wyszedł na scenę, bo było to świetne. „To" okazało się CMAT, skrótem, który rozwija się w rozrywkową, naprawdę dobrą muzę. Przy okazji tych poszukiwań wróciły do mnie wspomnienia wizyt w słynnym sklepie Topshopu na Oxford Street, którego ścieżka dźwiękowa była lepsza niż wszystko, co grało wtedy radio. Między polowaniem na kolejne sukienki z kolekcji Kate Moss siadałam w kącie i notowałam teksty, by później w wyszukiwarce odnajdywać kolejne perełki do moich audycji. Dobre czasy! I dawne czasy, bo sklepu już nie ma, a piosenki wyszukujemy dziś jednym kliknięciem aplikacji. Ale jedno uparcie się nie zmienia – kobieta, kiedy wychodzi na scenę, wciąż musi na niej „wyglądać". Wracamy do CMAT.



*Artystka miała czelność obrazić łakome oko masowego odbiorcy, nie karmiąc go obcisłym kombinezonem, nie ujawniając rzeźbionego ćwiczeniami ciała.*

Za tym skrótem ukrywa się Ciara Mary-Alice Thompson, irlandzka wokalistka, dziewczyna z talentem, charakterem, wigorem, który ożywiłby całą polską scenę muzyczną (drobna złośliwość, a co!) i, co tu kryć, dziewczyna w rozmiarze większym niż zero. Zabrakło mi kilku dni i nie musiałabym googlować, kim ona jest, bo mówiła o niej cała Wielka Brytania. Co przeskrobała? Odważyła się wyjść, ona i jej odziane nie w bezkształtny wór, ale w szorty ciało, na scenę wielkiej plenerowej imprezy BBC Radio 1 w Sunderland. Co tam jej zarażające energią hity, sceniczna osobowość i idea świetnej, nieco campowej zabawy. Jak ona wygląda! Po tym – zresztą znakomitym – występie wysypały się pełne okrucieństwa komentarze, w takiej ilości i takiej obrzydliwości, że zmusiły do reakcji i publicznego nadawcę, i wokalistkę, a wreszcie i „Guardiana", który poświęcił sprawie jeden z felietonów. Ciara miała czelność obrazić łakome oko masowego odbiorcy, nie karmiąc go obcisłym, skąpym kombinezonem z cekinami, nie ujawniając rzeźbionego ćwiczeniami ciała ani nie sugerując wyniszczającego flirtu z Ozempikiem. Popełniła zbrodnię w popie niewybaczalną – zdaniem komentujących nie przyłożyła się do tego, by wyglądać „jak kobieta". Kilka dni po występie, po przeczytaniu tysięcy komentarzy na temat tego, jaka jest obrzydliwa, wokalistka zdecydowała się zabrać głos: „Tak mnie to nudzi, że ten cudowny geniusz, jakim jestem, wciąż musi odnosić się do tego, jak jest traktowany za coś tak banalnego, jak wizerunek. To, jak wyglądam, to nie jest żaden manifest, to jest po prostu moje ciało". To „ciało" miało zmusić BBC do zablokowania komentarzy pod jednym z filmów z występem wokalistki.

Na imprezie w Sunderland wystąpiła również „klasycznie" piękna Olivia Dean, nowa wielka gwiazda muzyki pop, koncertująca w efektownych kreacjach z piórami, idealnie komponującymi się z burzą jej naturalnych loków. Możemy przyjąć, że powracające w komentarzach określenie „zjawiskowa" dotyczy nie tylko muzyki z jej niezwykle udanej płyty „The Art Of Loving", ale i samej wokalistki. Jednak Dean jest wyjątkiem, który – gdyby przyjrzeć się pod szkiełkiem mocno powiększającym – potwierdza regułę. Jest oszałamiająca, to prawda, ale tym konwencjonalnym, klasycznym rodzajem piękna, nigdy wulgarnym, przerysowanym czy kwestionującym kanony kobiecej urody,

ANNA GACEK
dziennikarka, przez dwie dekady głos radiowej Trójki, do której właśnie wróciła ze swoją kultową audycją „Aksamit" (na antenie w poniedziałki od 19:00 do 21:00), autorka książki „Ekstaza. Lata 90. Początek", podcasterka.



eprasa.pl 1a59a471b4







przesuwającym definicje. By być uniwersalnie lubianą i podziwianą, Dean musi być bezpieczna. To jest pomysł na życie, z pewnością. Ale chcę wierzyć, że w świecie sztuki jednak nieczęsty.

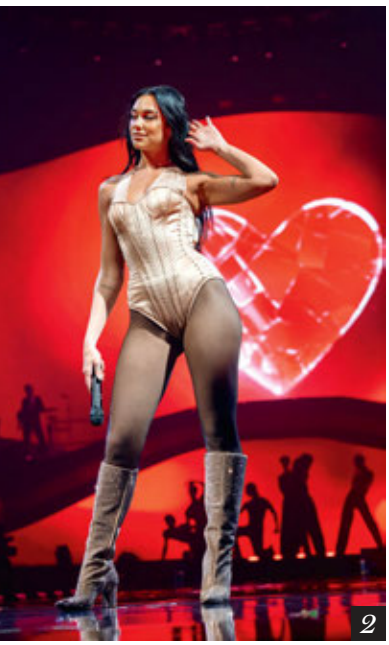
O tym, że nawet dysponując całym pakietem podbijania serc masowej publiczności, można się w swoich kalkulacjach przeliczyć, przekonała się niedawno bohaterka pierwszych „Słów o muzyce" Olivia Rodrigo. Na początku maja zagrała koncert w Barcelonie, miała to być impreza właściwie bez historii, rozgrzewka przed czekającą ją promocją nowego, wyczekanego albumu. A jednak skromy występ narobił szumu medialnego niczym wielkie Super Bowl. Wszystko przez... top w stylu babydoll. Rodrigo, samozwańcza „córka" kobiecych ikon muzyki alternatywnej lat 90., niestrudzenie oddaje im hołd, nawiązując do ich stylizacji, przebojów i – jeśli wierzyć nieżyczliwym – pomysłów. Na moodboardzie Olivii, sprzedającej miliony płyt wokalistki z równie milionowymi kontraktami reklamowymi, są wszystkie niepokorne ery grunge'u, liderki punkowego ruchu riot grrrl, zadziorne ryzykantki, gotowe walczyć z dominacją mężczyzn nie tylko w świecie muzyki. Robiły to na wiele sposobów, także swoimi ubraniami. Kat Bjelland, wokalistka Babes In Toyland, ulubionej kapeli mamy Rodrigo, blondynka o wielkich oczach, zaprzeczała swojej urodzie każdym wizerunkowym wyborem: jej włosy były potargane, makijaż rozmazany, a sukienki – dziwne. Była pionierką estetycznego ruchu *kinderwhore*, kwestionującego powinność kobiety, by na scenie wyglądać „ładnie", by nikogo sobą nie drażnić. Dziecko-dziwka. Przedziwny twór łączący słodkie, urocze fasony, minisukienki w kwiaty, białe podkolanówki, wstążeczki i ozdobne gwiazdki, garderobę grzecznej, zadbanej dziewczynki z dobrego domu, z potarganymi, natapirowanymi włosami, mocnym makijażem z rozmazaną czerwoną szminką w roli głównej. Ale w *kinderwhore* chodziło o coś jeszcze, ten miszmasz estetyczny był połączony z bardzo klarownym przekazem: jazgotem przesterowanych gitar, wrzaskiem feministycznych manifestów, agresją scenicznego demolowania ►

**1.** Olivia Rodrigo występuje na scenie podczas ekskluzywnego koncertu Billions Club Live w Barcelonie (2026).
**2.** CMAT podczas imprezy „Radio 1's Big Weekend" w Herrington Country Park w Sunderland (2026).
**3.** Na imprezie w Sunderland pojawiła się również Olivia Dean.



eprasa.pl 1a59a471b4





**1.** Addison Rae na hiszpańskim festiwalu Primavera (2026).
**2.** Dua Lipa podczas koncertu w Nowej Zelandii (2025).

sprzętu czy – często – własnego ciała. W wielkiej obrazkowej encyklopedii świata przy haśle *kinderwhore* znajdzie się najpewniej Courtney Love, najsłynniejsza przedstawicielka ruchu, w kreacji w stylu babydoll, dokładnie takiej, w jakiej wystąpiła Rodrigo, słodkiej, niewinnej, uroczej. Love, jedna z najbardziej kontrowersyjnych i znienawidzonych kobiet w historii popkultury, swoją stylizację najpewniej „ozdobiła" wypisanym na ciele mazakiem zaczepnym, mocnym hasłem, może nawet słowem „dziwka". Olivia po prostu wyszła na scenę w kosztownym ubraniu marki Generation78 – topie, który na drobnej wokalistce stał się bardzo krótką sukienką. Kat i Courtney przemierzały second handy całej Ameryki, dla Rodrigo strój wybrała stylistka. Występ w Barcelonie sponsorowała wielka streamingowa korporacja. To wszystko nie miało nic wspólnego z punk rockiem, a jednak narobiło szumu, o jakim legendy riot grrrl mogły tylko marzyć. Olivia Rodrigo, artystka z fabryki Disneya, gwiazda przynosząca swojej wytwórni miliony dolarów, okazała się równie kontrowersyjna, jak jej idolki. W dniach, kiedy CMAT opisywano jako „nie dość sexy" dla współczesnej muzyki pop, Rodrigo, „odrażająca Lolita karmiąca męskie spojrzenia" została zrugana jako „zbyt seksowna". I tak źle, i tak niedobrze. Ignorujesz ciało, popełniasz estetyczną zbrodnię, akcentujesz ciało, budzisz niesmak. Kobieta nie wygra.

Ten felieton powstaje kilka dni po zakończeniu hiszpańskiego festiwalu Primavera, którego jedną z gwiazd był legendarny zespół The Cure. Przed nimi, w całej cudowności i niedorzeczności eklektyzmu muzycznych festiwali, wystąpiła tiktokowa gwiazdka, a dziś już niezaprzeczalna siła w muzyce pop, Addison Rae. Cały koncert wykonała w skąpym białym kostiumie, w zgodnej opinii widzów odpowiednim raczej na hiszpańską plażę niż scenę. Kontrast tysięcy oczekujących spotkania z Muzyką graną przez The Cure, słuchających muzyczki fenomenu z krótkim terminem ważności – był dość komiczny, bo Rae w zestawieniu z dorobkiem Cure nie ma żadnych szans i rzeczywiście wyglądało to jak desperackie korzystanie z jedynej dostępnej waluty, urody, ale z drugiej strony, chcąc kariery i rozgłosu, jakie właściwie Rae ma dziś wyjście? Sabrina Carpenter z „bieliźnianego", półnagiego stylu uczyniła swój znak rozpoznawczy, a ów znak zrobił z niej wielką gwiazdę współczesnej muzyki. Beyoncé i Dua Lipa niestrudzenie przemierzają największe sceny świata w najbardziej obcisłych kostiumach, pewne, że tego wymaga od nich zawód wykonywany: wielka gwiazda pop. Nawet Taylor Swift, kobieta, która niczego już nie musi, zamiast dyktować trendy, wpisała się w obowiązujące, lśniąc w lycrach podczas słynnej trasy „Ery". Ba, dobry wygląd w popie jest tak ważny, że nawet biedny Harry Styles musiał czytać o sobie, że na właśnie rozpoczętej trasie „jakoś kiepsko wygląda", bo miał nieszczęście postarzyć się o kilka lat.

Rozmyślam, czy są jakieś szanse, by kobieta mogła być po prostu fantastyczną wykonawczynią, performerką, niekoniecznie „laską". I przychodzi mi do głowy pewien przygnębiający przykład. Kilka lat temu na globalną scenę szturmem wdarła się Lizzo, niezaprzeczalny fenomen. Utalentowana wokalistka plus size, śpiewająca hity o akceptacji swojego ciała, dająca nadzieję wielu kobietom, że można celebrować wygląd inny od uniwersalnie pięknego, była wyczekanym powiewem świeżości. A potem czar prysł. Ujawniono, że jej przekaz o byciu pozytywnym i dobrym to zwyczajna ściema, podobnie jak miłość do własnego ciała. Od skompromitowanej wokalistki odsunęła się i branża, i fani. Pewnie słusznie, ale trudno nie myśleć, że konwencjonalnie piękna Lizzo miałaby łatwiejszą drogę powrotu – byłaby wtedy po prostu „kontrowersyjna" czy „trudna". Niech nas nie ominie również refleksja, że za bycie nieszczerą jest aktualnie skasowana, podczas gdy Chris Brown, człowiek, który pobił Rihannę do krwi, gra wyprzedane trasy... Kathleen Hanna, jedna z pionierek riot grrrl, kolejna z bohaterek Rodrigo, uważała, że kobiety prowokują do komentarzy na temat swojego wyglądu bez względu na to, co na sobie mają. W idealnym świecie znaczyłoby to: a niech gadają! I takiego luzu życzmy wszystkim dziewczynom pop. Bo systemu nie zmienią, nawet w najpiękniejszych sukienkach. ●

PORTRET ANNY GACEK: WERONIKA KOSIŃSKA. ZDJĘCIA: KATJA OGRIN/REDFERNS, XAVI TORRENT, DAVE SIMPSON/GETTY IMAGES, BBC/JAMES WATKINS, MATERIAŁY PRASOWE.



eprasa.pl 1a59a471b4

HEAN

# LATTE czy ESPRESSO?

Konturówka i pomadka
w idealnym duecie.




Dostępne w drogeriach

hebe
zdrowie i piękno

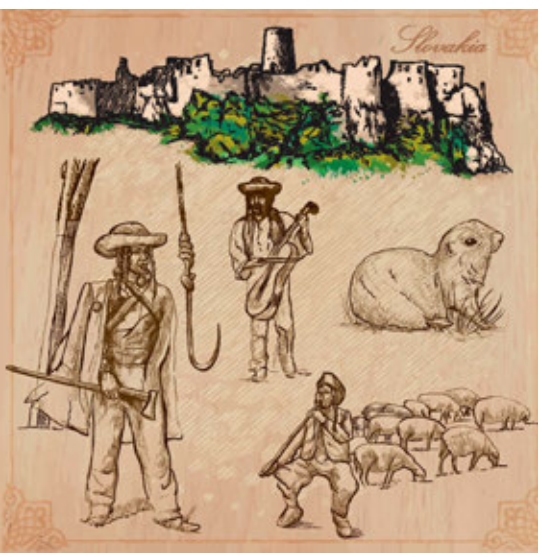
eprasa.pl 1a59a471b4

*Poleca* **Zofia Fabjanowska**



# SZLAKIEM JANOSIKA

**ZALEDWIE KILKADZIESIĄT KILOMETRÓW OD POLSKIEJ GRANICY MOŻNA ZNALEŹĆ NIE TYLKO ATRAKCYJNE GÓRSKIE KRAJOBRAZY. SŁOWACJĘ WARTO ZWIEDZAĆ TEŻ SZLAKIEM KULTURALNYCH WYDARZEŃ. JAKICH?**




Na zdjęciu widzicie stalową statuę, górującą nad słowacką Terchową, wsią położoną u wrót Parku Narodowego Mała Fatra. To tutaj w drugiej połowie XVII wieku urodził się Juraj Jánošík. U nas traktowany jak postać na poły legendarna, na Słowacji jak bohater narodowy z krwi i kości. Jego nazwisko znajdziecie w tej okolicy wszędzie. Weźmy Jánošíkove Diery – widowiskowy wąwóz w Małej Fatrze, obowiązkowy punkt każdej wycieczki na Słowację. Właśnie tak zwykle myśli się o tej części kraju – w kategorii górskich krajobrazów i przyrodniczych szlaków. Warto odczarować to podejście, dodając do niego także innego rodzaju wycieczki. Dwie dekady temu na światową listę niematerialnego dziedzictwa kulturowego ludzkości trafiła „terchovská muzika", zwana też niebiańską muzyką z Terchowej. Tradycja przenoszona z pokolenia na pokolenie. Jak brzmi na żywo, można się przekonać podczas największego w regionie festiwalu, czyli Janosikowych Dni (od 29 lipca do 2 sierpnia). A skoro jesteście już w tych okolicach, jedźcie dalej, bo latem dzieje się na Słowacji sporo. Trenczyn jest tym roku Europejską Stolicą Kultury, wystarczy śledzić ich program, żeby znaleźć coś dla siebie. Albo Wlkolínec na słowackim Liptowie. Znacie tę żywą historyczną wioskę, gdzie w części bajecznie kolorowych chat odtworzono dawne wnętrza, a w części nadal mieszkają ludzie? Jest i rozległy, prężnie zarządzany przez pasjonatów skansen u stóp Tatr Zachodnich, czyli Muzeum Wsi Orawskiej w Zubercu. To z tamtych terenów pochodzi unikalna technika farbowania tkanin indygo i obróbki wełny i lnu. Od 14 do 16 sierpnia odbywają się Priadky – popularny festiwal poświęcony tej właśnie tradycji, połączony z warsztatami i historycznymi pokazami. ■

ZDJĘCIA: MARKETA BENDOVA/ALAMY STOCK PHOTO/BE&W, KUCO/ALAMY STOCK VECTOR/BE&W.



eprasa.pl 1a59a471b4

# Tysiące Pytań. Jedna Miłość.

## Rozmowy o wrażliwości, intymności i odnajdywaniu siebie

Oglądaj na YouTube

@milosc.official




eprasa.pl 1a59a471b4



„The Abstract Body" (Abstrakcyjne ciało) to jedna z głównych, urzekających części monumentalnej wystawy „Costume Art" w The Metropolitan Museum of Art w Nowym Jorku.

eprasa.pl 1a59a471b4

# SZTUKA do noszenia

W nowojorskim Metropolitan Museum of Art projekty Elsy Schiaparelli i Alexandra McQueena pojawiają się dziś obok ikon sztuki europejskiej i zabytków starożytnego Egiptu. Tegoroczna wystawa „Costume Art" to dobry pretekst, by ponownie zadać pytanie: kiedy moda staje się sztuką?

*Tekst* **GABRIELA CZERKIEWICZ**



W muzeum są ludzie, którzy nadal lekceważą modę. Kiedy zaczynałem jako kurator, za sztukę uważano malarstwo, architekturę i rzeźbę. Wszystko poza tym było sztuką dekoracyjną i, szczerze mówiąc, było lekceważone. Kostiumy i moda są tego przykładem" – mówi w dokumencie „Pierwszy poniedziałek w maju" z 2016 roku Thomas P. Campbell, ówczesny dyrektor Metropolitan Museum of Art. Film przedstawia kulisy przygotowań do Met Gali, czyli najważniejszego wydarzenia w świecie mody. O tym, że moda nie była postrzegana w Met jako obszar sztuki, świadczy fakt, że Instytut Kostiumu znajduje się w północnym sektorze muzeum, w... piwnicy.

Dyskusja na temat tego, czy moda jest sztuką i co o tym decyduje, trwa od dekad. Przez długi czas sztukę i modę traktowano jako dwa odrębne światy. Sztuka kojarzona była z tym, co trwałe, wartościowe i ponadczasowe. Moda natomiast postrzegana była przez pryzmat trendów, sezonowości i konsumpcji, a jej znaczenie często sprowadzano do wyglądu oraz materialnego zbytku. Wciąż jest uważana za domenę kobiet, które ze względu na swoją słabszą pozycję społeczną przywiązywały dużą wagę do tego, co jest obyczajem, do tego, „co uchodzi". Takie spojrzenie utrwaliło przekonanie, że sztuka niesie głębszy przekaz, podczas gdy moda jest przemysłem i jedynie podąża za chwilowymi zmianami gustów. ▸

eprasa.pl 1a59a471b4

## ARTYSTA, NIE RZEMIEŚLNIK

Choć świat sztuki przez dekady negował postrzeganie kreacji jako wytworów kultury wysokiej, sami projektanci chętnie kreowali siebie na wielkich artystów. Istotną rolę w budowaniu prestiżu haute couture jako dziedziny sztuki odegrał Charles Frederick Worth. Kiedy Anglik otworzył swój dom mody przy rue de la Paix w Paryżu w 1858 roku, haute couture było jeszcze rzemiosłem opartym głównie na pracy krawcowych obsługujących indywidualne klientki. Wiele kobiet szyło ubrania samodzielnie, a mężczyźni korzystali z usług krawców lub kupowali gotową odzież.

Worth świadomie kreował własny wizerunek jako artysty, na oficjalnych portretach nawiązywał pozą i strojem do Rembrandta. Dzięki temu jego projekty zyskały status luksusowych obiektów przeznaczonych dla elit. Podkreślał znaczenie twórczej inspiracji i często odwoływał się do sztuki dawnej, czerpiąc inspiracje m.in. z malarstwa van Dycka. Ponadto, podobnie jak malarze czy rzeźbiarze, Worth zaczął podpisywać swoje prace. W nowych modelach kazał wszywać jedwabne metki z nazwiskami – swoim i wspólnika. Od tego momentu podpis projektanta pełnił funkcję zbliżoną do sygnatury artysty, potwierdzając autorstwo i „rękę" twórcy.



1 2

Za artystę przez duże „a" uważał się też Paul Poiret, jeden z najbardziej wpływowych awangardowych projektantów mody początku XX wieku. W 1918 roku miał oświadczyć: „Damy przychodzą do mnie po suknię, tak jak udają się do wybitnego malarza, aby namalować swoje portrety na płótnie. Jestem artystą, a nie krawcową".

W latach 30. XX wieku do tego grona dołącza pierwsza kobieta – Włoszka Elsa Schiaparelli. W przeciwieństwie do kolegów po fachu, zamiast nazywać siebie artystką, jako pierwsza tworzyła w sposób właściwy dla świata sztuki. Schiaparelli uważała, że tak jak rama porządkuje obraz, tak ubranie nadaje człowiekowi formę i charakter. Gorsety zdobiła kryształami opadającymi jak żyrandole, żakiety wykańczała kieszeniami przypominającymi pomalowane usta, a do płaszczy przyszywała guziki w kształcie dłoni. Klientkom, do których należała m.in. markiza Luisa Casati, proponowała równie efektowne dodatki: pasek ze szkła, torebki w kształcie kłódki lub tarczy telefonu, rękawiczki z wyszytymi czerwonymi paznokciami, kapelusz w kształcie buta.

W swojej pracy Schiaparelli silnie inspirowała się środowiskiem artystycznym. Wspólnie z Salvadorem Dalím stworzyła w 1937 roku jedną z najbardziej znanych kreacji sztuki użytkowej – suknię z motywem homara. Współpracowała również z takimi twórcami jak Man Ray, Jean Dunand, Edward Steichen czy Jean Cocteau. Mówiła, że praca z nimi sprawiła, że czuła się „wsparta i zrozumiana poza prymitywną i nudną rzeczywistością polegającą na szyciu sukni na sprzedaż". Jeden z jej pomysłów zapisał się w historii mody i do dziś ma wielu naśladowców. Około 1935 roku Schiaparelli zleciła jednej z manufaktur stworzenie materiału z nadrukiem wycinków prasowych o sobie. W ten sposób klientki stały się żywą reklamą jej marki. Podobne projekty znajdziemy później w kolekcjach m.in. Johna Galliano dla Diora, Diane von Furstenberg i Demny Gvasalii dla Balenciagi.

„Madame Schiaparelli deptała wszelkie przeciętniactwo. Mocnymi kopniakami lakierowanych trzewików odsyłała w niebyt banał, miażdżyła zwyczajność, rozgniatała nudę..." – miał powiedzieć Yves Saint Laurent. Francuski projektant sam często podkreślał wpływ artystów na swoją twórczość. Szczególnie bliscy byli mu moderniści, tacy jak Matisse czy Picasso, których prace kolekcjonował. W jego wypowiedziach regularnie powracał też temat wrażliwości, którą łączył z postawą artysty. Dzięki konsekwentnej strategii komunikacyjnej prowadzonej przez Pierre'a Bergé, partnera życiowego i biznesowego projektanta, sztuka stała się jednym z kluczowych punktów odniesienia dla marki YSL. W 1965 roku Saint Laurent zaprezentował kolekcję sukien inspirowaną twórczością Pieta Mondriana. Projekty powstały z wełnianych tkanin, a kompozycje czarnych linii i kolorowych pól były precyzyjnie wycinane i łączone, by jak najwierniej oddać charakter obrazów artysty. Kolekcja szybko została uznana za jedno z ważniejszych osiągnięć haute couture, a model oznaczony numerem 81 wyróżniał się szczególnym nawiązaniem do prac Mondriana z lat 20. XX wieku. Suknia ta była szeroko komentowana w prasie i prezentowana obok reprodukcji obrazów, które ją inspirowały. Dziś uznaje się ją za ikonę designu, znajdującą się w zbiorach The Metropolitan Museum of Art.

## JAPOŃSKA AWANGARDA

W latach 80. XX wieku moda zaczyna być coraz częściej uznawana przez krytyków sztuki oraz badaczy designu jako pełnoprawna forma ekspresji artystycznej. Dużą rolę odegrał tu sposób patrzenia na modę japońskich projektantów, w tym Yohjiego ►

**1.** Autoportret Rembrandta (1636–1638). **2.** Projektant Charles Frederick Worth pozował do portretów jak znani malarze. **3.** Torebka Louis Vuitton x Jeff Koons „Da Vinci" z kolekcji Masters (2017). **4.** Pokaz mody Alexandera McQueena na sezon wiosna-lato 1999 roku. **5.** Modelka Jan Dunning prezentuje suknię YSL w National Gallery w Londynie (1998). **6.** Rzeźba przedstawiająca artystkę Yayoi Kusama, zamontowana na budynku butiku Louis Vuitton w Paryżu w 2023 roku. **7.** Kapelusz w kształcie buta to jeden z najbardziej rozpoznawalnych projektów Elsy Schiaparelli (1937).



eprasa.pl 1a59a471b4




3



4
5



6
7






epirasa.pl 1a59a471b4



**1.** Sylwetka z kolekcji Undercover na wiosnę 2015 roku z nadrukiem inspirowanym obrazem „Ogród rozkoszy ziemskich" Hieronima Boscha (1490–1510) (**3.**). **2.** Sukienka projektu Alexandra McQueena z kolekcji jesień-zima 2010 roku z gorsetem wykonanym z żakardu imitującego malarstwo Boscha.

Yamamoto, Rei Kawakubo (Comme des Garçons) oraz Isseya Miyake. Yamamoto i Kawakubo wprowadzili do języka mody pojęcie dekonstrukcji. Zrezygnowali z zachodniego modelu projektowania, który eksponował sylwetkę i podporządkowywał ubranie ciału. Zamiast tego proponowali formy rozbite, asymetryczne i celowo „niegotowe", które często sprawiały wrażenie przypadkowych lub niedokończonych. Część projektów była też pozbawiona wyraźnych odniesień do płci.

Krytyczka mody Suzy Menkes w 2011 roku tak wspominała jeden z pierwszych pokazów Yamamoto w Paryżu: „Dziś trudno wyobrazić sobie, że był czas, gdy nienawykli byliśmy do oglądania tych mnisio surowych, a jednocześnie niewiarygodnie seksownych ubrań. Jeszcze trudniej przypomnieć sobie poruszenie i szok, jakie wywołały na początku lat 80. pokazy mody, podczas których ubrane w żałobne stroje modelki z ogolonymi głowami i bez cienia makijażu prezentowały kolekcje Yamamoto, kiedy większość projektantów z tamtych czasów proponowała tylko szpilki, lakierowane skóry i wypchane ramiona". W twórczości Yamamoto wielu komentatorów dostrzegało wpływ powojennej historii Japonii i pamięci o Hiroszimie. Jego charakterystyczne czarne, luźne i zdekonstruowane projekty interpretowano jako opowieść o przemijaniu, stracie i śladach, jakie historia pozostawia w ludzkiej pamięci.

## MUZEALNE EKSPONATY

Pytanie o to, czy moda jest sztuką, wymaga ponownego przyjrzenia się obu pojęciom. Pierre Bourdieu pisał, że „dzieło sztuki jest przedmiotem, który istnieje jako taki jedynie dzięki zbiorowemu przekonaniu, które rozpoznaje i uznaje go za dzieło sztuki". W tym sensie zarówno moda, jak i sztuka należą do szerokiego pola kultury wizualnej, operującej formą, kolorem i fakturą.

Moda, podobnie jak sztuka, może być złożona technicznie i koncepcyjnie. Granice między nimi stają się jednak wyraźniejsze, gdy projektanci wchodzą w bezpośredni dialog z artystami. Dobrym przykładem jest współpraca Marca Jacobsa z Takashim Murakamim przy kolekcji toreb dla Louis Vuitton. Choć projekt odwoływał się do języka sztuki, jego przedmioty pozostawały przede wszystkim funkcjonalne i użytkowe, czego nie można powiedzieć o dziełach sztuki. Różniła je także cena i pozycja na rynku – nawet najbardziej rozpoznawalne torebki LV stanowiły jedynie ułamek cen osiąganych przez prace Murakamiego.

Zacieraniu granic między modą a sztuką sprzyjały poświęcone modzie wystawy organizowane w instytucjach sztuki na całym świecie. Momentem przełomowym była wystawa „Alexander McQueen: Savage Beauty", zorganizowana w 2011 roku w Met. McQueen był jednym z najbardziej prowokacyjnych projektantów swojego pokolenia, a jednocześnie twórcą, który potrafił budować silny emocjonalny przekaz poprzez ubrania. Kontakt z jego pracami działał bezpośrednio i intensywnie, niezależnie od kontekstu. Jak wspominali organizatorzy, skala zainteresowania wystawą przerosła ich oczekiwania. Ludzie ustawiali się w kolejkach przed muzeum, co nie zdarzało się od lat przy tego typu ekspozycjach.

Jak podkreśla Andrew Bolton, dyrektor Instytutu Kostiumu w Metropolitan Museum of Art, wystawa „Costume Art", którą można oglądać do stycznia 2027 roku, miała na celu postawienie mody na równi z innymi dziedzinami sztuki obecnymi w muzeum, takimi jak sztuka islamska, egipska czy grecko-rzymska, a umieszczenie nowych galerii Instytutu Kostiumu przy głównym wejściu do Met jest symbolicznym uznaniem znaczenia mody dla tej instytucji. ●

ZDJĘCIA: DZIĘKI UPRZEJMOŚCI THE METROPOLITAN MUSEUM OF ART, BFA.COM/MATTEO PRANDONI, BE&W, GETTY IMAGES, VICTOR VIRGILE/GETTY IMAGES, NEIL MUNNS – PA IMAGES/GETTY IMAGES, CHRIS MOORE/CATWALKING/GETTY IMAGES, VCG WILSON/CORBIS/GETTY IMAGES.



eprasa.pl 1a59a471b4



# W RYTMIE LATA

LATO MA SWÓJ WŁASNY RYTM – WOLNIEJSZY, BARDZIEJ UWAŻNY, PEŁEN ŚWIATŁA I SPONTANICZNYCH PODRÓŻY. WŁAŚNIE Z TEJ ATMOSFERY CZERPIE NAJNOWSZA KOLEKCJA **OCHNIK,** INSPIROWANA PONADCZASOWĄ ELEGANCJĄ ŚRÓDZIEMNOMORSKICH KURORTÓW I SWOBODĄ WAKACYJNYCH DNI.



W centrum kolekcji znajdują się naturalne tkaniny – len, bawełna i wiskoza – które pozwalają cieszyć się komfortem nawet podczas największych upałów. Kobiece sylwetki podkreślają lekkie sukienki, lniane zestawy i autorskie wzory przywołujące klimat wakacyjnych podróży. Męska linia stawia na niewymuszoną elegancję: lekkie koszule, marynistyczne akcenty oraz garnitury o subtelnej fakturze, idealne zarówno na wakacyjny wyjazd, jak i letnie spotkania w mieście.

Dopełnieniem kolekcji są dodatki stworzone z myślą o sezonie pełnym ruchu i odkrywania nowych miejsc. Plecione torby, shopperki wykonane z naturalnych materiałów oraz skórzane sandały i klapki łączą funkcjonalność z ponadczasowym designem. Nie zabrakło również walizek – nowoczesnych, lekkich i dopracowanych w każdym detalu. Zaprojektowane z myślą o weekendowych city breakach i dalekich podróżach, stają się nie tylko praktycznym elementem wyjazdu, lecz także naturalnym dopełnieniem letniego stylu.

**www.ochnik.com**



*Skórzane klapki naturalnie wpisują się w letni rytm – od porannego spaceru po nadmorskiej promenadzie po wieczorne spotkanie w mieście.*

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE



eprasa.pl 1a59a471b4





1


2


3

**1.** Omega Speedmaster Professional – ze względu na kolorystykę model ten jest nazywany przez kolekcjonerów „Panda".

**2.** Omega Speedmaster „Silver Snoopy Award".

**3.** Omega Speedmaster Moonwatch Professional wykonany ze stali szlachetnej.

# NA KSIĘŻYC I Z POWROTEM

W ŚWIECIE ZEGARMISTRZOSTWA ROCZNICA LĄDOWANIA CZŁOWIEKA NA KSIĘŻYCU, OBCHODZONA 20 LIPCA, JEST OKAZJĄ DO POWROTU DO HISTORII SPEEDMASTER MOONWATCH – JEDNEJ Z NAJWIĘKSZYCH IKON BRANŻY. DLA NAS TO TAKŻE DOBRY MOMENT, BY PRZYJRZEĆ SIĘ, DLACZEGO MODEL TEN OD DEKAD POZOSTAJE JEDNYM Z NAJDŁUŻEJ PRODUKOWANYCH ZEGARKÓW NA ŚWIECIE.

*Tekst* **GABRIELA CZERKIEWICZ**



Jim Ragan podczas testów modelu Omega Speedmaster w siedzibie NASA.

Nowy rok Omega rozpoczęła premierą dwóch nowych wersji Speedmaster Moonwatch. Tym razem legendarny chronograf zyskał efektowną tarczę typu „reverse panda", łączącą czarne tło z kontrastowymi białymi licznikami. Nowa interpretacja odświeża wygląd ikony, nie naruszając jej charakterystycznych cech i historycznego dziedzictwa.

Kiedy Speedmaster debiutował w 1957 roku, nie był projektowany z myślą o kosmosie. Powstał jako profesjonalny chronograf, czyli zegarek wyposażony w funkcję stopera umożliwiającą precyzyjny pomiar czasu. W epoce fascynacji motoryzacją i lotnictwem taki instrument miał bardzo konkretne zastosowanie. Pozwalał mierzyć czasy okrążeń na torze wyścigowym, kontrolować przebieg lotu czy wykonywać obliczenia wymagające dokładności co do sekundy.

O wyjątkowości modelu zdecydowała jednak funkcja, która do dziś pozostaje jednym z jego znaków rozpoznawczych.



eprasa.pl 1a59a471b4




1



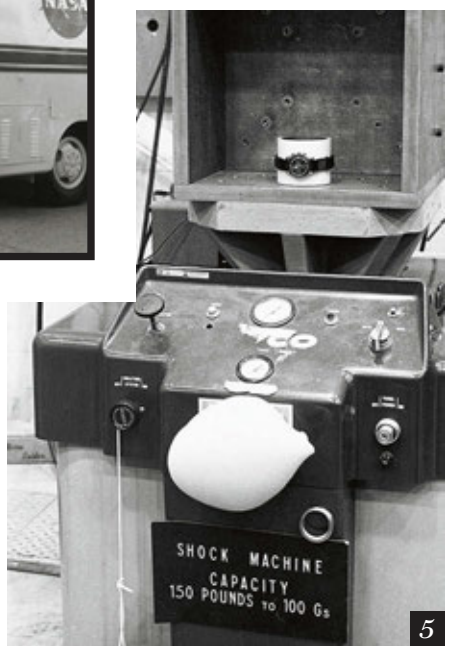
2




3




4




5



Astronauta Edward H. White podczas misji Gemini 4 w 1965 roku miał na ramionach dwa zegarki Omega Speedmaster.

**1.** Wszystkie testy, przez które przeszedł model Omega Speedmaster, były dokładnie rejestrowane w systemie NASA. **2.** Buzz Aldrin – legendarny amerykański inżynier, pilot i astronauta, który przeszedł do historii jako drugi człowiek, który postawił stopę na Księżycu. **3.** Plakat filmu dokumentalnego „Starmen", w którym ambasador marki Omega George Clooney spotyka się ze swoim idolem z dzieciństwa Buzzem Aldrinem. **4.** Astronauci na chwilę przed rozpoczęciem misji kosmicznej Apollo 13 w 1970 roku. **5.** Testy zegarka Omega Speedmaster w siedzibie NASA.

Speedmaster był pierwszym chronografem wyposażonym w skalę tachymetru umieszczoną na bezelu, czyli pierścieniu otaczającym szkło zegarka. Tachymetr służy do obliczania średniej prędkości na podstawie czasu potrzebnego do pokonania określonego dystansu. W praktyce kierowca uruchamiał stoper na początku kilometrowego odcinka, zatrzymywał go na końcu i odczytywał wynik bez konieczności wykonywania dodatkowych obliczeń. Dziś takie rozwiązanie wydaje się oczywiste, ale w latach 50. było prawdziwą innowacją. Przeniesienie skali z tarczy na bezel poprawiło czytelność wskazań i stworzyło charakterystyczną sylwetkę zegarka, rozpoznawalną na pierwszy rzut oka.

Kilka lat później Speedmaster trafił tam, gdzie nikt wcześniej nie planował go wysłać. W 1964 roku NASA rozpoczęła poszukiwania chronografu dla astronautów. Zegarki poddano serii ekstremalnych testów obejmujących próżnię, gwałtowne zmiany temperatury, przeciążenia i silne wibracje. Tylko jeden model przeszedł wszystkie próby. W marcu 1965 roku Speedmaster został oficjalnie zakwalifikowany do wszystkich załogowych misji kosmicznych NASA.

W 1969 roku Buzz Aldrin wyszedł na powierzchnię Księżyca ze Speedmasterem na nadgarstku. Rok później podczas misji Apollo 13 ten sam model pomógł astronautom precyzyjnie odmierzyć czas manewru, który umożliwił bezpieczny powrót na Ziemię. Obok Buzza Aldrina najbardziej rozpoznawalnymi ambasadorami modelu Speedmaster są aktorzy George Clooney i Daniel Craig.

Nowe modele Speedmasterów pokazują, że legenda wciąż się rozwija. Zmieniają się materiały, kolory i technologie, ale idea pozostaje taka sama jak w 1957 roku. To zegarek stworzony do mierzenia czasu w sytuacjach, w których precyzja naprawdę ma znaczenie. ●

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE



eprasa.pl 1a59a471b4





### DOPRACOWANE W KAŻDYM DETALU

Coraz więcej osób wybiera biżuterię, która pozwala cieszyć się większym kamieniem lub lepszymi parametrami bez znacznego zwiększania wydatków. Kolekcja **Lab Diamonds** od **APART** to doskonały przykład na to, dlaczego diamenty laboratoryjne zyskują na popularności.

**www.apart.pl**



### NIEBIESKA PLANETA

Model zegarka **IWC Schaffhausen Pilot's Watch Automatic 36 Le Petit Prince** przyciąga uwagę głęboką, niebieską tarczą inspirowaną nocnym niebem. To zegarek o prostym, ponadczasowym charakterze, który subtelnie nawiązuje do świata „Małego Księcia" Antoine'a de Saint-Exupéry.

**www.wkruk.pl**

### PIELĘGNACJA OD PODSTAW

Pierwsza wspólna kolekcja **INUIKII** i **BOGDAO** to dwa produkty do pielęgnacji stóp. Szwajcarską firmę obuwniczą i polską markę kosmetyczną połączyło podobne podejście do designu, pielęgnacji i zmysłowych doświadczeń.

**www.inuikii.com**



### W RYTMIE DNIA

Lekkość form, świeże kolory i dopracowane kroje wyznaczają kierunek kolekcji **VISTULA** na wiosnę-lato 2026. Pudrowy róż, błękit, burgund i zieleń tworzą propozycje, które sprawdzą się podczas ważnych uroczystości i bardziej kameralnych spotkań.

**www.vistula.pl**





eprasa.pl 1a59a471b4









# KLASA PREMIUM

DOBRE RZEMIOSŁO POTRZEBUJE ODPOWIEDNIEJ OPRAWY. BYĆ MOŻE DLATEGO NAJBARDZIEJ PRESTIŻOWE MARKI TAK CHĘTNIE WYBIERAJĄ MIEJSCA Z HISTORIĄ. NOWE SALONY **W.KRUK** OTWARTE PRZY PLACU TRZECH KRZYŻY W WARSZAWIE WPISUJĄ SIĘ W TEN TREND, ŁĄCZĄC WSPÓŁCZESNY LUKSUS Z JEDNYM Z NAJBARDZIEJ CHARAKTERYSTYCZNYCH ADRESÓW STOLICY.

Jeszcze kilkanaście lat temu osoby zainteresowane zegarkami od Patek Philippe, Rolexa czy Cartiera planowały zakupy podczas wyjazdów do Genewy, Paryża lub Mediolanu. Dziś coraz częściej wystarczy spacer po Warszawie. Zwłaszcza jeśli prowadzi przez Plac Trzech Krzyży i Trakt Królewski.

Plac Trzech Krzyży od lat jest jednym z najbardziej eleganckich adresów w stolicy. To miejsce, gdzie historyczne kamienice sąsiadują z butikami światowych marek, a spacer po okolicy bardziej przypomina doświadczenie znane z zachodnioeuropejskich stolic niż obraz Warszawy sprzed dwóch dekad. Coraz częściej przyciąga nie tylko klientów, ale także osoby, które chcą po prostu obejrzeć pięknie zaprojektowane przedmioty i zobaczyć z bliska kunszt współczesnego rzemiosła.

*Plac Trzech Krzyży od lat jest jednym z najbardziej eleganckich adresów w stolicy.*

Nowe salony W.KRUK mieszczą się w Kamienicy Pod Gryfami, jednym z najbardziej charakterystycznych budynków przy placu. To miejsce dobrze pasuje do świata zegarmistrzostwa i biżuterii. W obu przypadkach liczą się detale, precyzja i czas. Niektóre mechanizmy zegarkowe składają się z kilkuset elementów, a ich montaż wymaga wielu godzin ręcznej pracy.

Nowa przestrzeń W.KRUK została zaprojektowana w koncepcji dwóch salonów z osobnymi wejściami, połączonych wewnętrznym przejściem. Jedna z nowych przestrzeni została poświęcona szwajcarskiej manufakturze IWC Schaffhausen, od lat związanej z lotnictwem i technicznym zegarmistrzostwem. Z kolei w przestrzeni W.KRUK klienci mogą odkrywać najnowsze propozycje marki TUDOR – od kultowych linii Monarch i Black Bay, po wybrane modele Grand Seiko z kolekcji Evolution 9, Heritage, Sport i Elegance, cenione za japońską precyzję i ponadczasową estetykę. Ofertę uzupełniają zegarki TAG Heuer inspirowane światem motosportu oraz starannie wyselekcjonowana biżuteria włoskich domów jubilerskich Pomellato, Marco Bicego i Pasquale Bruni. Otwarcie nowej przestrzeni przy Placu Trzech Krzyży, obejmującej dwa komplementarne butiki, to dla W.KRUK naturalny etap rozwoju i umacniania pozycji marki w segmencie dóbr luksusowych. To również odpowiedź na oczekiwania klientów, którzy dziś poszukują światowej klasy doświadczeń i dostępu do najbardziej pożądanych marek – dostępnych lokalnie, w samym sercu Warszawy.

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE



eprasa.pl 1a59a471b4





*Poleca* **Gabriela Czerkiewicz**

## WITAJCIE W NASZEJ BAJCE

*Baśniowy charakter kolekcji* ***Monday Artwork*** *na wiosnę-lato 2026 budują miękkie formy, nowoczesne fasony i odświeżone wersje bestsellerowych modeli marki. Motyw guzików, pojawiający się w prawie każdym projekcie, nadaje całości spójny, rozpoznawalny charakter.*

**www.monday-artwork.com**



### NA WŁASNYCH ZASADACH

Flow marki YES to kolekcja inspirowana ruchem, miękką falą i organiczną linią. Rzeźbiarskie formy oraz nieregularne proporcje tworzą nowoczesną biżuterię o wyrazistym charakterze. Pierścionki można nosić pojedynczo lub łączyć w autorskie kompozycje dopasowane do własnego stylu.

**www.yes.pl**



### LATO W PEŁNI

CERTINA odświeża model DS Action Diver 38 mm Titanium, dodając trzy wyraziste wersje kolorystyczne z akcentami turkusu, pomarańczu i różu. Lekka tytanowa koperta, ceramiczna luneta i wodoszczelność do 300 m sprawiają, że to zegarek idealny na wakacje.

**www.certina.com**





### TALIZMANY

Do kolekcji Kwiaty Nocy W.KRUK dołącza linia inspirowana czterolistną koniczyną. Motyw szczęścia pojawia się w czterech odsłonach, m.in. z klasycznymi agatami lub białymi topazami.

**www.wkruk.pl**

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE



eprasa.pl 1a59a471b4



Werona tej nocy była nie tylko tłem, ale integralną częścią opowieści. Z tej okazji siedziba Oniverse została przekształcona w immersyjną przestrzeń, gdzie pulsujące światła, projekcje i muzyka budowały napięcie przed wyjściem na *catwalk* pierwszej modelki. Przed pokazem goście wydarzenia mogli zobaczyć wybrane sylwetki w specjalnie zaaranżowanej przez markę galerii mody, prowadzącej w stronę wybiegu.

W centrum wydarzenia znalazła się kolekcja Swimwear 2026, inspirowana naturalnymi krajobrazami, ale przefiltrowana przez nowoczesną estetykę. To, co ją wyróżnia, to faktury. Klasyczne bikini zyskały nową dynamikę dzięki marszczeniom i subtelnym zdobieniom, a jednoczęściowe kostiumy – często z odważnymi wycięciami lub printami (zebra, kratka vichy) – balansują między sensualnością a sportową elegancją. Stylizacje uzupełniały dodatki: bandany, warstwowe naszyjniki, masywne bransolety i okulary w stylu retro. Pojawiały się też bardziej codzienne elementy – szorty, pareo, miękkie topy – które płynnie przenosiły kolekcję z plaży do miasta.

Tezenis bardzo świadomie buduje narrację wokół swojej kolekcji, cechują ją dostępność, energia i nowoczesność. Swimwear 2026 nie próbuje rewolucjonizować mody plażowej – zamiast tego udoskonala ją tam, gdzie ma to największe znaczenie: w kroju, fakturze i sposobie noszenia. Niniejszym ogłaszamy: lato właśnie się zaczęło! ●

# W STRONĘ SŁOŃCA

NA INAUGURACJĘ SEZONU WIOSNA-LATO 2026 ZAPRASZAMY DO MIASTA ZAKOCHANYCH, CZYLI WŁOSKIEJ WERONY, SKĄD POCHODZI MARKA TEZENIS I GDZIE PODCZAS WYDARZENIA „ENDLESS SUMMER" ZAPREZENTOWAŁA KOLEKCJĘ KOSTIUMÓW KĄPIELOWYCH I MODY PLAŻOWEJ. JEST W CZYM WYBIERAĆ!

*Tekst* **TOLA RYBICKA**



*Projektanci postawili na ziemiste tony, efektowne marszczenia, odważne wycięcia i najgorętsze printy sezonu – od zebry po kratkę vichy.*

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE.



eprasa.pl 1a59a471b4



# W DRODZE

**SŁUŻBOWE SPOTKANIA, SPONTANICZNY WEEKEND ALBO URLOP PLANOWANY MIESIĄCAMI. ZAWSZE ZACZYNA SIĘ PODOBNIE: OD OTWARCIA WALIZKI I DECYZJI, CO NAPRAWDĘ JEST POTRZEBNE. RZECZY, KTÓRE WYBIERASZ, MAJĄ POTEM JEDNO ZADANIE. UŁATWIAĆ PAKOWANIE, PODRÓŻ I BYCIE W RUCHU, BEZ ZBĘDNEGO ZAMIESZANIA.**

eprasa.pl/1459a471b4







# ZESTAW PODRÓŻNY

Wyjazd służbowy w wersji kompaktowej: garnitur na każdą okazję, eleganckie dodatki i biżuteria, notes z planem dnia i karta płatnicza zawsze pod ręką. Całość zamknięta w jednej walizce kabinowej zawsze gotowej do drogi.

Biżuteria srebrna marki **APART/APART.PL**
Okulary przeciwsłoneczne marki **ELIXA/APART.PL**
Apaszka jedwabna marki **ELIXA/APART.PL**
Ekspres do kawy **NIVONA CUBE 4'106N.** *Model ten został już trzykrotnie nagrodzony za wzornictwo i funkcjonalność.*
Karta „Otwarta na Świat" **BANKU BNP PARIBAS.**
*Nie musisz czekać na plastikową kartę, od ręki działa karta mobilna, którą łatwo dodasz do portfela elektronicznego.*

*Tekst* **GABRIELA CZERKIEWICZ**
*Zdjęcia* **OLA WALKÓW**
*Stylizacja* **KASIA ŁASZCZ**
*Makijaż i fryzury* **KASIA OLKOWSKA**
*Modelka* **APOLONKA/X MANAGEMENT**

**ZDJĘCIE 1:** KAMIZELKA, SPODNIE – MASSIMO DUTTI, BUTY, TORBA – BALAGAN, BIŻUTERIA APART, OKULARY ELIXA/APART. **ZDJĘCIE 2:** BIŻUTERIA APART, APASZKA ELIXA, KAMIZELKA COS. **ZDJĘCIE 3:** MARYNARKA, KOSZULKA, SZORTY – WASALAA, BIŻUTERIA APART. **ZDJĘCIE 4:** OKULARY APART, BIŻUTERIA APART, NOTES I BELIEVE IN PAPER.



eprasa.pl 1a59a471b4


NIVEA
passion
Lucky
Madrid









# AHOJ, PRZYGODO!

Szybkie pakowanie, trochę chaosu i walizka,
która ledwo się domyka. Spontaniczny
wyjazd z przyjaciółmi zwiastuje
weekend pełen wrażeń.
Jeszcze łyk ulubionej kawy
i można pędzić na lotnisko.

Biżuteria, okulary przeciwsłoneczne
i jedwabne apaszki marki **ELIXA/APART.PL**
Ekspres do kawy **NIVONA CUBE 4'106P.** *Waży tylko 5 kg i ma zaledwie 21 cm szerokości, dlatego zmieści się niemal wszędzie – na niewielkim blacie, w kamperze czy domku nad jeziorem. Ma też własną torbę transportową, więc dobra kawa może ruszyć w drogę razem z tobą.*
Karta „Otwarta na Świat" **BANKU BNP PARIBAS.**
*Umożliwia płatności bez dodatkowych kosztów przewalutowania w ponad 160 walutach.*

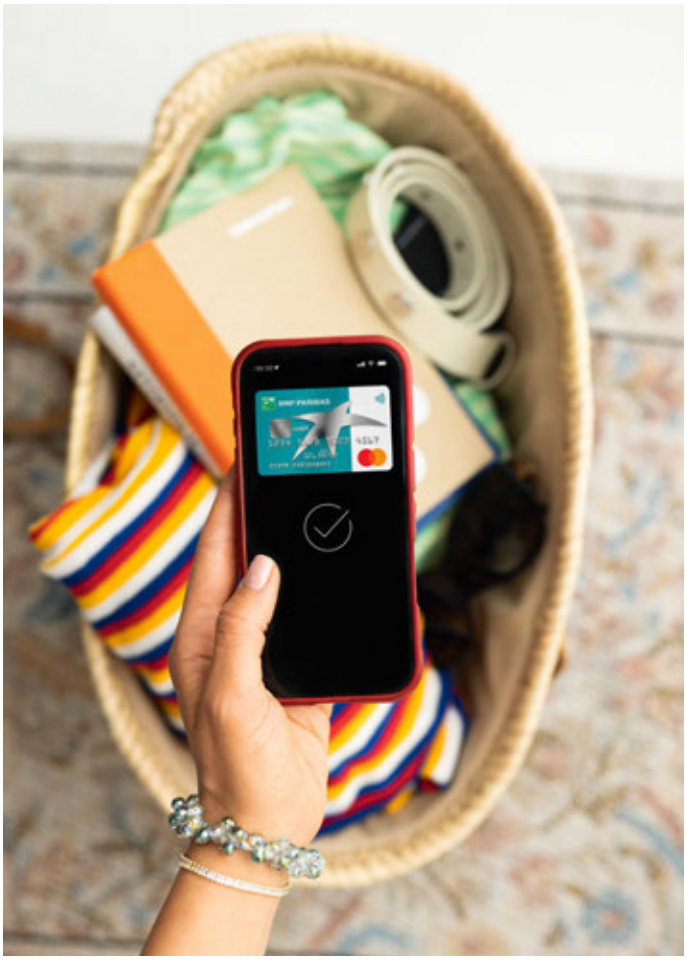
**ZDJĘCIE 1:** KOSZULA, SZORTY LE PETIT TROU, GÓRA BIKINI CALZEDONIA, BUTY ADIDAS, SKARPETKI SURFING WARSZAWA, KLAPKI SLEEPERS, BLUZA SHE IS SUNDAY, BIŻUTERIA ELIXA/APART.
**ZDJĘCIE 2:** KLAPKI SLEEPERS, CZAPKA Z DASZKIEM SHE IS SUNDAY, BIŻUTERIA ELIXA/APART, NOTES I BELIEVE IN PAPER. **ZDJĘCIE 4:** TOP, SPODNIE LE PETIT TROU, APASZKA ELIXA/APART, BIŻUTERIA ELIXA/APART.



eprasa.pl 1a59a471b4




eprasa.pl 1a59a471b4







# RAJSKIE WAKACJE

3, 2, 1... Upragniony urlop zaczyna się już za chwilę. W walizce czekają kostium kąpielowy, apaszka, którą można wiązać na wiele sposobów, i słomkowy kapelusz, czyli wszystko, czego potrzeba do stworzenia idealnych plażowych stylizacji.
Czekają niezapomniane zachody słońca, długie spacery brzegiem morza i wieczory przy muzyce na żywo. A o spokój podczas podróży zadba karta płatnicza gwarantująca łatwe zakupy niemal w każdym miejscu za granicą.

Biżuteria marki **ARTELIONI/APART.PL**
Jedwabne apaszki marki **ELIXA/APART.PL**
Okulary przeciwsłoneczne marki **ELIXA/APART.PL**
Ekspres do kawy **NIVONA CUBE 4'106S.** *Dzięki opatentowanemu systemowi Click Cup usuwanie fusów zajmuje chwilę. Jeden ruch i ekspres jest gotowy na kolejną kawę.*
Karta „Otwarta na Świat" **BANKU BNP PARIBAS** *z bezpłatnym ubezpieczeniem od rezygnacji z podróży.*

**ZDJĘCIE 1:** APASZKA ELIXA/APART., SPÓDNICA SHE IS SUNDAY, BIŻUTERIA ARTELIONI/APART. **ZDJĘCIE 3:** APASZKA ELIXA/APART., TOP THE ODDER SIDE, BIŻUTERIA ARTELIONI/APART.
**ZDJĘCIE 4:** KOSTIUM KĄPIELOWY CALZEDONIA, SPÓDNICA LE PETIT TROU, BUTY BALAGAN, BIŻUTERIA ARTELIONI/APART.



eprasa.pl 1a59a471b4



Kadr z serialu "Emily w Paryżu" sezon 2 dostępny na platformie Netflix.



eprasa.pl 1a59a471b4

# WIOSNA, lato, jesień, ZIMA...

JESZCZE KILKA LAT TEMU ANALIZA KOLORYSTYCZNA WYDAWAŁA SIĘ JEDNYM Z TYCH TRENDÓW, KTÓRE ODESZŁY W ZAPOMNIENIE WRAZ Z LATAMI 90. SKĄD TEN WIELKI POWRÓT? CZY NAPRAWDĘ POTRZEBUJEMY KONKRETNYCH WSKAZÓWEK, W CO SIĘ UBRAĆ I JAKI KOLOR CIENI CZY POMADKI WYBRAĆ? GDZIE MIEJSCE NA EKSPRESJĘ WŁASNĄ, ZABAWĘ, EKSPERYMENTY? A MOŻE, JAK TWIERDZI **ELA LEPIANKA**, EKSPERTKA WIZERUNKU, DOPIERO WIEDZA DAJE NAM WOLNOŚĆ...

*Tekst* **AGATA RUCIŃSKA**

Znalazłam w mieszkaniu rodziców potężną książkę, którą kupiłam ponad 20 lat temu i po zrobieniu szeregu testów stwierdziłam, że jestem latem. Wtedy uważałam to za odkrywcze. Poza tym miałam usprawiedliwienie, żeby nosić czerń (spraną), szarości i indygo w przypływie ekstrawagancji. Potem nabrałam odwagi. Polubiłam nasycone kolory, kontrasty i połysk. Dziś, gdy otwieram szafę, poraża kolorami. Miałam też włosy we wszystkich kolorach tęczy, w tym przez lata wściekle rude (niewtajemniczonym wyjaśniam, że dla typu letniego niekorzystne). Tymczasem analiza kolorystyczna przeżywa zaskakujący renesans. Na TikToku filmy jej poświęcone osiągają milionowe wyświetlenia. W mediach społecznościowych użytkowniczki pokazują zawartość szaf przed odkryciem swojego typu urody i po nim. Coraz więcej kobiet zapisuje się na konsultacje, choć jeszcze niedawno uważałyby je za relikt minionej epoki. Trudno mi zrozumieć ten powrót. Żyjemy przecież w czasach, które celebrują indywidualizm. Moda od lat powtarza, że nie ma zasad, a najważniejsze jest wyrażanie siebie. Możemy nosić cekiny o ósmej rano, sportowe buty do wieczorowej sukni i czerwone usta do dresu. Dlaczego więc nagle zaczęło nas interesować narzędzie, które wtłacza nas w dość sztywne ramy? Być może dlatego, że problemem współczesności nie jest już brak wyboru. Problemem jest jego nadmiar. Codziennie podejmujemy dziesiątki drobnych decyzji. Co kupić, co założyć, jak się pomalować, jak wyglądać na zdjęciu profilowym, jaki kolor włosów wybrać następnym razem. Mamy dostęp do tysięcy inspiracji, ale coraz rzadziej – własny punkt odniesienia. Algorytmy podpowiadają nam, co jest modne. Influencerki pokazują, co warto kupić. Marki przekonują, czego potrzebujemy. Tymczasem coraz więcej osób zaczyna zadawać sobie inne pytanie: nie co jest modne, ale co jest moje. ►













WIOSNA

**1.** Pomadka Cremesheen, 208 Fanfare **M.A.C** *105 zł (Lyco.com/pl).* **2.** Pomadka Rouge Coco nr 416 **CHANEL** *245 zł (Douglas).* **3.** Pomadka Addict Refill, nr 661 Dioriviera **DIOR** *225 zł (douglas.pl).* **4.** Paleta do konturowania **DR IRENA ERIS** *339 zł (sklep.drirenaeris.com).* **5.** Paleta cieni All Nudes Collection Eye Shadow Palette, Smokey Nudes **BOBBI BROWN** *379 zł.* **6.** Eye Wardrobe Multi-Finish Eyeshadow Palette **VICTORIA BECKHAM** *ok. 360 zł (victoriabeckhambeauty.com).*



eprasa.pl 1a59a471b4





4



5



6

## LATO

**1.** Pomadka KissKiss Matte, nr *515* Primrose Bliss **GUERLAIN** *226 zł (guerlain.com).* **2.** Pomadka Le Phyto Rouge, 42 Rouge Rio **SISLEY PARIS** *255 zł (sisley-paris.com).* **3.** Pure Color Hi-Lustre Lipstick, *565* Starlit Pink **ESTÉE LAUDER** *215 zł (esteelauder.pl).* **4.** Blush Colour Infusion, odcień Rose, **LAURA MERCIER** *136 zł (Super-Pharm).* **5.** Paleta cieni 04 Frosty Twilight **SENSAI** *258 zł (Douglas).* **6.** La Palette Sourcils, 03 Dark, wosk i cień do brwi **CHANEL** *275 zł (chanel.com/pl).*





4



5

## JESIEŃ

**1.** Pomadka Rouge G Velvet 910 **GUERLAIN** *204 zł (guerlain.com/pl).* **2.** Pure Color Matte Lipstick, 667 Deny All **ESTÉE LAUDER** *219 zł (Sephora).* **3.** Pomadka Couture Color, 999 Velvet Finish **DIOR** *259 zł (Sephora).* **4.** Róż Gen Nude Powder Blush, Peachy Keen **BARE MINERALS** *155 zł (Douglas).* **5.** Paleta pudrów do twarzy Hyaluronic Hydra-Powder Palette, 2 Medium to Warm **BY TERRY** *287 zł (puderikrem.pl).*

### KWESTIA ASCENDENTU

– Każdy rodzi się ze swoim unikatowym DNA kolorystycznym. Odkrycie własnego typu urody jest trochę jak zrozumienie własnych cech osobowości – mówi Ela Lepianka, ekspertka wizerunku.

To określenie – kolorystyczne DNA – dobrze oddaje współczesne podejście do analizy kolorystycznej. Nie chodzi już o sztywne przypisanie człowieka do jednej z czterech pór roku – nie ma czystych typów kolorystycznych, każdy ma jeszcze ascendent. Dlatego chodzi raczej o odkrycie indywidualnego zestawu cech, które od początku są zapisane w naszej urodzie. Większość z nas słyszała o podziale na wiosnę, lato, jesień i zimę. Problem polega na tym, że zwykle na tym wiedza się kończy. Pamiętamy nazwę typu urody, ale nie rozumiemy, co właściwie za nią stoi.

– Klienci często mówią, że mieli kiedyś wykonaną analizę kolorystyczną. Kiedy pytam ich o trzy podstawowe atrybuty urody w odpowiedniej kolejności, zazwyczaj nie potrafią ich wymienić – zauważa Lepianka.

Według ekspertki każdy człowiek posiada trzy podstawowe cechy kolorystyczne. Mogą być bardziej jasne lub ciemne, ciepłe lub chłodne, zgaszone (harmonijne) lub kontrastowe. Na przykład lato z ascendentem jesieni. To właśnie ich kombinacja tworzy indywidualny kod, który później przekłada się na to, jakie kolory współpracują z twarzą, a jakie zaczynają z nią konkurować.

Wystarczy kilka minut obserwacji, by zauważyć różnicę. W jednych kolorach skóra wydaje się bardziej promienna, oczy stają się wyrazistsze, a rysy twarzy łagodniejsze. W innych nagle pojawiają się cienie pod oczami, zaczerwienienia albo wrażenie zmęczenia. To dlatego niektóre osoby wyglądają spektakularnie w śnieżnej bieli, podczas gdy inne prezentują się w niej tak, jakby nie spały od tygodnia. Dlatego jedna kobieta promienieje w ciepłym koralu, a druga natychmiast traci świeżość. Co ciekawe, większość z nas nie potrafi samodzielnie ocenić tych różnic. Przez lata oglądamy własną twarz w lustrze i wydaje nam się, że znamy ją doskonale. Tymczasem widzimy siebie przez filtr przyzwyczajenia. Przywiązujemy się do ulubionych kolorów, wspomnień, trendów i wyobrażeń o sobie. Często wybieramy rzeczy dlatego, że podobają nam się na kimś innym albo dlatego, że przez lata słyszałyśmy, że „powinny" nam pasować. Analiza kolorystyczna może pomóc wyjść z tych automatycznych wyborów.

### W CZASACH NADMIARU

Może popularność analizy kolorystycznej nie jest przypadkiem. Powraca w momencie, kiedy coraz częściej mówimy o minimalizmie, świadomych zakupach i kapsułowych szafach. Przez lata modne było kolekcjonowanie. Kupowałyśmy więcej ubrań, więcej kosmetyków, więcej dodatków. Potem kończyło się jak zawsze – poczuciem, że nie mamy co na siebie włożyć mimo pełnej szafy. Głównie dlatego, że garderoba składa się z przypadkowych elementów, które osobno wydawały się świetnym pomysłem, ale razem nie tworzą całości. To właśnie dlatego tak wiele osób po wykonaniu analizy kolorystycznej mówi o uldze. Nagle okazuje się, że nie trzeba przymierzać wszystkiego. Nie trzeba śledzić każdego trendu. Nie trzeba kupować kolejnej pomadki tylko dlatego, że ktoś polecił ją w internecie.

– Ludzie często boją się wyniku analizy kolorystycznej, bo wydaje im się, że będzie ograniczeniem. Tymczasem jest dokładnie odwrotnie. To wolność – mówi Lepianka.

To jedna z najbardziej przewrotnych myśli związanych z tym narzędziem. Wolność nie polega tutaj na nieograniczonym wyborze. Polega na świadomym wyborze. Kiedy wiemy, które kolory współpracują z naszą urodą, przestajemy być zależni od opinii ekspedientki, koleżanki czy influencera. Możemy oczywiście nadal kupić coś spoza swojej palety. Możemy łamać zasady. Różnica polega na tym, że robimy ▶



eprasa.pl 1a59a471b4

# DERMEDIC

RECOMMENDED BY DERMATOLOGISTS



## ODWODNIONA SKÓRA?

### Odbuduj jej barierę ochronną

## Z WODĄ TERMALNĄ

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

---

**SPRAWDŹ CZY TWOJA SKÓRA JEST ODWODNIONA?**

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

**JEŚLI MASZ CHOCIAŻ 2 Z TYCH OBJAWÓW:**

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

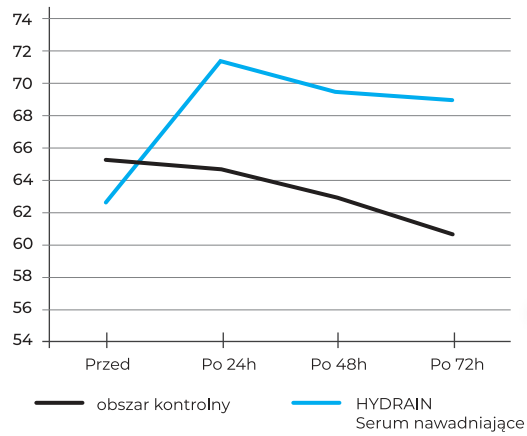
DOBIERZ INDYWIDUALNĄ TERAPIĘ NAWILŻAJĄCĄ

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

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

**EFEKT NAWILŻENIA DO 72H**

BADANIA KLINICZNE IN VIVO




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




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

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

DOSTĘPNE W APTEKACH

eprasa.pl 1a59a471b4




ZIMA

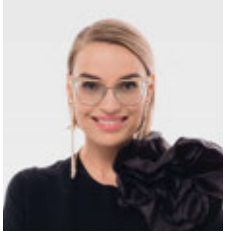
**1.** Pomadka KissKiss Bee Glow, 809 Lavadner Glow **GUERLAIN** *162 zł (Sephora).* **2.** L'Absolu Rouge Drama Matt, 509 Reve-Toujours **LANCÔME** *209 zł (lancome.pl).* **3.** L'Absolu Rouge Cream, 143 Rouge Badaboum **LANCÔME** *185 zł (lyco.com).* **4.** Make me blush, 42 Babydoll pink **YSL** *239 zł (Douglas).* **5.** Cień Matte Eye Colour, Coffee Ground **LAURA MERCIER** *179 zł (Douglas).*



4 5



*To moja paleta kolorów, czyli lata z ascendentem jesieni – zgaszona, chłodna, jasna.*



**ELA LEPIANKA**
kreatorka wizerunku, ekspertka analizy kolorystycznej.

to świadomie. Bo przecież trzeba znać reguły, żeby je twórczo łamać.

## PIERWSZE WRAŻENIE

Choć lubimy wierzyć, że oceniamy ludzi racjonalnie, badania psychologiczne od lat pokazują coś innego. Pierwsze wrażenie powstaje błyskawicznie. Zanim usłyszymy czyjś głos, mózg rejestruje dziesiątki sygnałów: sylwetkę, postawę ciała, mimikę, zapach, sposób poruszania się, fryzurę i kolor. To dlatego odpowiednio dobrane barwy potrafią zmieniać odbiór człowieka bardziej, niż mogłoby się wydawać.

– Wszystko, co wybieramy, komunikuje światu informacje o nas. Kolor włosów, ubrania, makijaż, dodatki. To język, którym mówimy, zanim cokolwiek powiemy słowami – tłumaczy ekspertka. Brzmi to nieco niepokojąco. Jakbyśmy wszyscy nieustannie uczestniczyli w jakimś wielkim spektaklu wizerunkowym. Ale może właśnie dlatego warto tę komunikację rozumieć. Nie po to, żeby manipulować innymi... No może tylko troszkę. Profesjonalnie nazywa się to świadomym zarządzaniem wizerunkiem.

Lepianka zwraca uwagę, że odpowiednio dobrane kolory mogą wzmacniać różne komunikaty. Budować autorytet, podkreślać profesjonalizm, zwiększać poczucie przystępności albo eksponować indywidualizm. Najlepszy kolor w biznesie – granat. Podobnie jest z fryzurą – gładkie włosy budzą respekt, loki zmniejszają dystans. To wszystko działa podświadomie. Warto o tym wiedzieć, szczególnie kiedy coraz większa część naszych relacji zawodowych i prywatnych odbywa się przez ekran.

Zdjęcie profilowe na LinkedIn, fotografia na stronie internetowej, zdjęcia w mediach społecznościowych – wszystkie stają się elementami komunikacji, na podstawie której inni budują sobie wyobrażenie na nasz temat.

## ANALIZA ANALIZIE NIERÓWNA

Kilka miesięcy temu na zaproszenie jednej z marek makijażowych miałam zrobioną analizę kolorystyczną. Po przyłożeniu przed lustrem dziesiątek kolorowych materiałów wizażysta stwierdził, że jestem zimą. Wyszłam ze spotkania i zapomniałam o sprawie. Elę Lepiankę poznałam 27 maja na konferencji lansującej nowe formuły pomadek Kiss Kiss Guerlain. Dlaczego pamiętam tę datę tak doskonale? Bo od tamtego czasu nie kupiłam nic na popularnej platformie z ubraniami z drugiej ręki. A była to moja słabość. Ela zrobiła mi zdjęcia w palecie „moich" i „nie moich" kolorów. Dopiero wtedy, gdy zestawi się dwa zdjęcia, widać różnicę. Niekorzystne kolory wyostrzają bruzdy, sprawiają, że usta wyglądają na sine, a cera ma niezdrowy kolor. Te dobre podbijają kolor oczu i rozświetlają skórę. Dopiero na ekranie zobaczyłam tę różnicę wyraźnie. Okazało się, że jak większość Polek jestem latem z ascendentem jesieni. Czyli powinnam nosić harmonijne zestawienia kolorystyczne, im mniej kontrastowych wzorów, tym lepiej, a kolory wybierać zimne (z kroplą szarości). Opowiadałam o tym koleżankom (a nawet przypadkowym osobom) i w rezultacie od znajomych dostałam 10 wiadomości na IG z filmikiem Dominika Więcka kpiącym sobie z analizy, a przypadkowe osoby wzruszały ramionami, mówiąc, że i tak będą nosić to, na co mają ochotę. Rozumiem to! Cała procedura poszukiwania właściwej palety kolorystycznej jest zabawna. Ale gdy zrobi się to dobrze, trudno to odzobaczyć. Dlatego wiem już, że nie założę więcej mojej wściekle różowej sukienki. Odkopałam też puder, bo z matową skórą jest mi lepiej niż z połyskiem. Oddałam brokatowe cienie, bez żalu wyrzuciłam pomadkę z efektem holograficznym. Pożyczyłam książkę o barwach, bo odkryłam, że nie umiem odróżnić ciepłej czerwieni od chłodnej. Postanowiłam więc ćwiczyć oko.

Na mnie doświadczenie analizy kolorystycznej zrobiło wrażenie i jest to temat, który dobrze się klika w sieci, więc budzi ciekawość. A jednak przestałam o tym mówić głośno, bo czuję, że jest to bardziej żenujące niż przyznanie, że chodzę do wróżki czy do astrologa. ●

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE



eprasa.pl 1a59a471b4

DROGERIA
# SUPER-PHARM
*Recepta na piękno. Recepta na zdrowie.*

**Promieniowanie UVA i UVB osłabia skórę oraz przyspiesza fotostarzenie, dlatego odpowiednio dobrane dermokosmetyki przeciwsłoneczne z Super-Pharm skutecznie temu przeciwdziałają.**

Do ochrony najbardziej wrażliwych obszarów sprawdzi się sztyft **Mustela Sun SPF 50 [54,99 zł / 9 ml]**, który dzięki formule z olejkiem z awokado zapewnia wysoką ochronę i komfort bez tłustego filmu. Do skóry naczynkowej lub z trądzikiem różowatym przeznaczony jest krem **Pharmaceris S Capilar Protect SPF 50+ [69,99 zł / 50 ml]** wzmacniający naczynia i redukujący rumień. Osoby preferujące lekkie formuły mogą sięgnąć po **Eucerin Sun Oil Control SPF 50+ Dry Touch [143,99 zł / 30 ml]** – ultralekkie serum ograniczające sebum i idealne pod makijaż. **Antyoksydacyjna mgiełka SPF 50+ z serii Pharmaceris S [69,99 zł / 75 ml]** zagwarantuje komfort aplikacji w gorące dni, bez naruszania makijażu. W pielęgnacji anti-aging wyróżnia się marka **Caudalíe, zwłaszcza Vinosun Protect SPF50+ [75,99 zł / 50 ml]**, który wspiera ochronę kolagenu w skórze i przeciwdziała stresowi oksydacyjnemu. Z kolei **Vichy Capital Soleil UV Aqua fluid koloryzujący SPF 50 [113,99 zł / 50 ml]** łączy ochronę z wyrównaniem kolorytu skóry i naturalnym wykończeniem.

Spray **Vichy Capital Soleil UV Aqua Spray SPF 50 [123,99 zł / 200 ml]** intensywnie nawilża ciało i jest wygodny w aplikacji, a **La Roche-Posay Anthelios UVSport SPF 50+ [155,99 zł / 200 ml]** sprawdzi się podczas aktywności fizycznej, dzięki odporności na pot i wodę. W podróż lub do torebki warto zabrać poręczną wersję dermokosmetyków przeciwsłonecznych, np. **Avène Sun Ultra Stick SPF 50 [145,99 zł / 45 g]**. **Bioderma Photoderm Xdefense SPF 50+ [94,99 zł / 40 ml]** zapewnia ochronę przed czynnikami środowiskowymi i wspiera detoksykację skóry, minimalizując niedoskonałości. Funkcję produktu 2 w 1 spełnia **Ultra Serum od Avène Sun [161,99 zł / 30 ml]**, łącząc bardzo wysoką ochronę SPF 50+ z nawilżeniem. Rutynę pielęgnacyjną uzupełni **Lierac Sunissime multifunkcyjny suchy olejek [163,99 zł / 100 ml]** z drobinkami złota dodający blasku, który rozświetla skórę i nadaje efekt słonecznego glow, a zapach z nutami kokosa, bergamotki i jaśminu pobudza zmysły.

Podane ceny są cenami regularnymi.
Więcej w drogeriach Super-Pharm
i na superpharm.pl




Zeskanuj kod,
pobierz aplikację
*i odkrywaj więcej!*

BĄDŹ Z NAMI W KONTAKCIE

drogeria aplikacja superpharm.pl

© Super-Pharm

*Marchewka, sok z buraka, natka pietruszki, ogórek, rabarbar... To nie jest przepis na koktajl. To nuty perfum, które dodają ciekawego charakteru letnim kompozycjom.* Poleca szefowa działu urody **Agata Rucińska**



**1.** Deep of Atlantis **UNOMISMO** *(100 ml/799 zł, House of Merlo)* to zapach inspirowany mityczną, zatopioną Atlantydą. Nuty morskie pięknie łączą się tu z ogórkiem, miętą, imbirem i szczyptą gałki muszkatołowej. Zapach jest świeży, niemal czuć w nim morską sól i śpiew syreny wzywający do wyruszenia w nieznane. **2.** Perfumy Ashoka **NEELA VERMEIRE CREATIONS** *(60 ml/995 zł, House of Merlo)* to niezwykle złożona kompozycja, która ma otworzyć nasze serce na miłość i współczucie. Lista cennych składników jest tu długa: irys, kadzidło, drzewo sandałowe, wanilia, wetyweria, ale wszystko rozpoczyna się od połączenia liści figi oraz pietruszki z różą i kwiatem lotosu. **3.** Uwielbiam zapach siana. To dla mnie synonim lata, wakacji, beztroski. W ekstrakcie perfum Les Alpes **NISSABA** *(100 ml/890 zł, Quality Missala)* akord siana połączony jest z nutami sosny, jodły i jałowca, doprawiony odrobiną kardamonu i kopru. Zapach jest świeży, idealny na lato, choć nie ma w nim ani odrobiny cytrusów. Dla mnie ideał. **4.** Świece pięknie rozświetlają nie tylko zimowe, ale też letnie wieczory. Szczególnie jeśli pachną rabarbarem, jak ta z nowej kolekcji **DIPTYQUE** *(190 g/299 zł, galilu.pl)*. **5.** Phtaloblue **TAUER PERFUMES** *(50 ml/649 zł, House of Merlo)* teoretycznie należy do gatunku perfum wodnych. Jednak lawenda, lekko słodki koper włoski i dzikie zioła połączone ze szlachetnymi nutami drzewnymi, tonką i ambrą tworzą intrygującą, uzależniającą kompozycję. **6. JO MALONE LONDON** tego lata zaprasza na wyprawę na warzywną grządkę. Veggies to trzy sezonowe zapachy w edycji limitowanej. Wśród nich jest Carrot Blossom. Nasiona marchwi, kwiaty pomarańczy i białe piżmo tworzą świeży kwiatowy zapach. W kolekcji jest też mydło Tomato Leaf z zieloną nutą liści pomidora. **7.** Perfumy Pony Boy **JORUM STUDIO** *(30 ml/479 zł, House of Merlo)* to wspaniały, cierpki, rabarbarowy kompot, z dodatkiem soczystych grejpfrutów, fig oraz malinowych liści, doprawiony kolendrą, różowym pieprzem i – uwaga – sokiem z buraka. Niesamowicie pachnie na skórze.

1
2
3
4
5
6
7

ZDJĘCIE: KATARZYNA MISKOWIEC



epresa.pl 1a59a471b4

NOWOŚĆ

# *Milk* your skin



Opracowane w oparciu o **mleczną formułę** – gęstszą niż woda, lżejszą niż krem.

MILKY GLAZE

## Nawilżający mleczny *toner* do twarzy



- **+134%** do poziomu nawilżenia po 1h
- zwiększa stopień nawodnienia skóry **o 36% w 28 dni**
- daje natychmiastowe uczucie ukojenia
- przywraca sprężystość i efekt plump

MILKY COMPRESS

## Nawilżająca *maska-serum* w płachcie




- zwiększa nawilżenie skóry **o 11% w 15 minut**
- rozświetla zmęczoną skórę **– efekt widoczny już po 1. użyciu**
- wizualnie wygładza drobne linie i zmarszczki

YOUR•KAYA

Odkryj rutynę napojonej skóry na *yourkaya.pl*

eprasa.pl 1a59a471b4



# SZTUKA UWAŻNOŚCI

JAK ZNALEŹĆ CHWILĘ SPOKOJU W ŚWIECIE, KTÓRY NIEUSTANNIE PRZYSPIESZA? RAYMOND CLOOSTERMAN, ZAŁOŻYCIEL MARKI RITUALS, OPOWIADA O MAŁYCH CODZIENNYCH ZWYCZAJACH, KTÓRE POMAGAJĄ ZACHOWAĆ RÓWNOWAGĘ, O TYM, JAK ZMIENIŁO SIĘ JEGO ROZUMIENIE SUKCESU I DLACZEGO PRAWDZIWY LUKSUS ZACZYNA SIĘ OD UWAŻNOŚCI.

Raymond Cloosterman już 26 lat temu dostrzegł coś, czego branża beauty nie potrafiła jeszcze w pełni nazwać: luksus nie tkwi wyłącznie w produkcie, lecz także w doświadczeniu – w tym, jak wpisuje się on w codzienne życie, w daną chwilę, jak wpływa na nasz nastrój.

To przekonanie stało się fundamentem marki Rituals, zbudowanej na idei, że małe, codzienne czynności mogą nabrać znaczenia, jeśli podchodzimy do nich z uważnością.

Ta filozofia nie narodziła się jako początek planu biznesowego – zaczęła się znacznie wcześniej. Dorastając, Raymond Cloosterman nauczył się, że szczęścia nie wyznaczają wielkie gesty, lecz drobne, przemyślane momenty. Sprawianie, by coś prostego stawało się wyjątkowe. Uważność. Nadawanie znaczenia temu, co inni uznają za rutynę.

W coraz szybciej zmieniającym się świecie ludzie nie szukają już tylko efektywności czy perfekcji. Szukają chwil spokoju, sensu i ponownego połączenia z samymi sobą. Rituals przekłada inspiracje zaczerpnięte ze starożytnych tradycji na coś nowoczesnego i dostępnego – nie po to, by uciekać od codzienności, ale by ją wzbogacać.

**Jakie są Twoje małe, codzienne rytuały – te, które pomagają Ci wrócić do siebie nawet po najbardziej zabieganym dniu?**

Moje poranki są bardzo praktyczne. Zaczynam od zimnego prysznica – nie dlatego, że jest to najprzyjemniejsza rzecz na świecie, ale dlatego, że całkowicie sprowadza mnie do chwili obecnej. Budzi mnie fizycznie i mentalnie. Potem ścielę łóżko. To może brzmieć banalnie, ale daje mi poczucie porządku, zanim dzień naprawdę się zacznie. Takie drobne rzeczy, sposób, w jaki zaczynasz dzień, nadają ton wszystkiemu, co następuje później.

**Twoja marka opiera się na zwalnianiu tempa, ale co to znaczy dla Ciebie osobiście w praktyce?**

eprasa.pl 1a59a471b4

Dla mnie zwalnianie tempa nie polega na wycofywaniu się z życia. Chodzi o to, by być w nim bardziej obecnym. Uciszyć nieustanny hałas w głowie. Sprawić, że znów zaczynasz zauważać najdrobniejsze rzeczy – zapach w pomieszczeniu, ciepłą wodę na skórze, światło zmieniające się w ciągu dnia.

Chodzi o uwagę. A uwaga jest aktywna, nie bierna. Zwalnianie tempa nie oznacza robienia mniej – oznacza większą obecność w tym, co robisz.

**Rytuały często zaczynają się od ciała – dotyku, zapachu, wody. Któremu zmysłowi najbardziej ufasz, kiedy potrzebujesz ponownie połączyć się ze sobą?**

Zapachowi. Działa natychmiast, wypełnia przestrzeń i wpływa na nastrój, zanim jeszcze świadomie to zauważysz. Może sprawić, że pomieszczenie stanie się spokojne, ciepłe, energetyzujące albo ugruntowujące – często bez konieczności robienia czegokolwiek więcej. Dla mnie zapach jest bardzo bezpośrednim sposobem wpływania na to, jak się czujesz i jak odbierasz swoje otoczenie. To jeden z najprostszych sposobów, by wrócić do chwili obecnej.

**Czy masz jakiś własny rytuał, który nie jest częścią świata Rituals – coś prywatnego, tylko Twojego?**

Sport. Ruch fizyczny jest dla mnie niezbędny, by zachować równowagę. Przy napiętym grafiku i intensywnym życiu rodzinnym sport pomaga mi oczyścić głowę i naładować się psychicznie i fizycznie. Trening siłowy, bieganie, pływanie, tenis, golf – cokolwiek uda mi się zmieścić w ciągu dnia.

**Rituals czerpie inspirację z filozofii Wschodu. Czego jako zachodni przedsiębiorca musiałeś się nauczyć, by naprawdę je zrozumieć?**

Musiałem porzucić przekonanie, że szybciej zawsze znaczy lepiej i że postęp musi być głośny albo widoczny. W zachodniej kulturze biznesowej często skupiamy się na wzroście, szybkości i nieustannej innowacji. Tymczasem wiele tradycji Wschodu opiera się na powtarzalności, cierpliwości i szacunku do tego, co już istnieje. Nauczyły mnie, że nie wszystko musi być nowe, by było wartościowe, że sens często tkwi w małych, konsekwentnie powtarzanych praktykach.




ZDJĘCIA: JOHN PHILLIPS/GETTY IMAGES FOR RITUALS, MATERIAŁY PRASOWE.

**Czy rytuał to coś, co tworzymy, czy coś, co odkrywamy na nowo?**

Wierzę, że to coś, co odkrywamy na nowo. Zawsze był częścią ludzkiego życia – w rodzinach, przyjaźniach i społecznościach. Ludzie od zawsze wykorzystywali proste, powtarzalne momenty do budowania więzi i nadawania znaczenia.

Czasami zapominamy, że rytuały nie muszą być odziedziczone ani sformalizowane. Możesz tworzyć je sam – z partnerem, rodziną, dziećmi, przyjaciółmi. Wspólna chwila pod koniec dnia, małe świętowanie sukcesu, wspólny spacer, stały sposób celebrowania weekendu. Takie drobne rytuały tworzą ciągłość i dają poczucie stabilności.

**Działasz w bardzo dynamicznej branży. Czy zdarza Ci się odczuwać konflikt między tym tempem a filozofią marki zachęcającą do zwalniania?**

Tak, oczywiście, to napięcie istnieje. Kierowanie globalną firmą wiąże się z presją, złożonością i odpowiedzialnością. Moje życie nie jest wolne od stresu i nie próbuję udawać, że jest.

Ale właśnie dlatego ta filozofia jest dla mnie tak ważna. Nie wierzę w nią dlatego, że życie jest spokojne; wierzę w nią dlatego, że życie potrafi być wymagające. Równowaga nie oznacza robienia mniej – oznacza świadomy wybór tego, na co przeznaczasz swoją energię.

Łączę pracę z czasem dla rodziny i przyjaciół oraz ze sportem. Mam wiele zainteresowań, a ruch fizyczny odgrywa ważną rolę w tym, bym pozostał skoncentrowany i mocno stąpał po ziemi. Moja żona i ja podzielamy tę samą filozofię: maksymalnie wykorzystywać każdy dzień, czerpać z niego jak najwięcej. Przy dobrej organizacji, energii i elastyczności jest to naprawdę możliwe.

**Jak zmieniło się Twoje rozumienie sukcesu od czasu założenia Rituals?**

Na początku sukces polegał głównie na zbudowaniu czegoś i udowodnieniu, że to może się udać. Wzrost i wyniki były głównymi wskaźnikami.

Dziś sukces ma znacznie szersze znaczenie. Chodzi o budowanie silnej kultury organizacyjnej, zdobywanie zaufania i sprostanie odpowiedzialności, jaka wiąże się ze skalą działania. To nie tylko wyniki finansowe.

Dlatego wprowadziliśmy naszą inicjatywę 10% Profit Pledge. Sprawianie, by ludzie czuli się dobrze, jest sednem tego, co robimy. Ale z czasem uświadomiłem sobie, że to nie wystarczy, jeśli system wokół nas pozostaje niewzruszony. Musimy też czynić dobro. Profit Pledge to zobowiązanie do przekazywania 10% rocznego zysku netto na inicjatywy wspierające dobrostan ludzi i planety. To jasny wybór. Jeśli firma odnosi sukces, ma również odpowiedzialność, by pozytywnie wpływać na społeczeństwo.

Mind Oasis, czyli nasze spa dla ciała i umysłu, wynika z tej samej ambicji. To praktyczny sposób wspierania dobrostanu psychicznego, ponieważ troska o umysł jest niezbędna. Jednocześnie sprawia, że siła zatrzymania się staje się bardziej dostępna w codziennym życiu. Dla mnie prawdziwy sukces to budowanie dziś długoterminowych wartości.

**Czy dziś potrafisz być bardziej obecny niż 20 lat temu?**

Ten sposób życia nie jest czymś, co odkryłem później. Moja mama od najmłodszych lat uczyła mnie, by być obecnym, doceniać małe chwile i celebrować codzienność. To podejście zostało ze mną. Ukształtowało to, jak patrzę na życie, pracę i sukces.

**Co chciałbyś, aby ludzie czuli – nie wtedy, gdy kupują Twoje produkty, lecz gdy używają ich sami, we własnej przestrzeni?**

Mam nadzieję, że to będzie ich chwila dla siebie. Niezależnie od tego, czy chodzi o mycie rąk, prysznic czy zapalenie świecy. Nasze produkty są zaprojektowane tak, aby wspierać te momenty poprzez jakość, zapach i teksturę. Jeśli produkt pomaga Ci zatrzymać się na chwilę, odetchnąć i uświadomić sobie, co robisz – wtedy osiągnęliśmy nasz cel.

REKLAMA

eprasa.pl 1a59a471b4

## RAESO – WEWNĘTRZNE SŁOŃCE

Otulający krem ceramidowy Raeso pachnie delikatnie miodem manuka i dzikimi nowozelandzkimi roślinami. A jego formuła została stworzona w zgodzie z filozofią Circadian Skin Science, która uwzględnia naturalny rytm funkcjonowania skóry w ciągu dnia i nocy. Bogata, puszysta konsystencja wtapia się w skórę, otulając ją odżywczym kokonem. Roślinne czynniki wzrostu oraz fermentowane minerały wspierają jędrność i elastyczność skóry, podczas gdy kwas hialuronowy i algi morskie zapewniają długotrwałe nawilżenie. Miód manuka, alpejska dzika róża i olej z awokado pomagają zatrzymać wilgoć, łagodzą uczucie suchości i przywracają skórze ukojenie.



Krem Cocoon Ceramide
**RAESO** *50 ml/519 zł (Galilu).*

## SEZONOWE ODCIENIE

Letnia limitowana kolekcja Hermès Beauty czerpie inspirację z barw śródziemnomorskiego zachodu słońca. W jej skład wchodzą: puder rozświetlający Soleil d'Hermès, trzy satynowe pomadki, dwa pielęgnujące olejki do ust oraz lakier do paznokci w odcieniu rozgrzanej miedzi. Puder z tłoczonym wzorem przypominającym słońce subtelnie ociepla cerę, dając efekt skóry muśniętej ostatnimi promieniami dnia.

Satynowa pomadka Rose Bungalow **HERMÈS** *400 zł*, puder Soleil d'Hermès *435 zł (hermes.com).*






## LETNIE PIĄTKI

Summer Fridays. Świetna nazwa. Nawet gdy sięgasz po żel do mycia w zimowy wtorek, jest przyjemniej. Żel dobrze się pieni – wystarczy kropla, by powstała gęsta piana, jest delikatny dla skóry, dba o równowagę pH. Woda kokosowa i ekstrakt z wiśni wspierają naturalny blask cery, a kompleks witamin z grupy B zatrzymuje nawilżenie.

Pink Dew Gel Cleanser, żel do mycia twarzy
**SUMMER FRIDAYS** *150 ml/145 zł (sephora.pl).*




## SUN LOVER

Nowy (zmysłowy i nieziemsko pachnący) olejek-serum w kolekcji My Magic Essence pielęgnuje i wzmacnia odporność skóry na stres oksydacyjny i światło słoneczne. Jego formuła łączy 3% stabilnej witaminy C, bogactwo karotenoidów oraz astaksantynę – jeden z najsilniejszych znanych antyoksydantów. Bazą jest świeży olej z pestek malin, wzbogacony rokitnikiem, dziką różą i maceratem z marchwi – roślinami, które od wieków chronią, regenerują i przywracają skórze równowagę.

Olejek do twarzy i ciała Sun Lover
**MY MAGIC ESSENCE** *50 ml/327 zł (mymagicessence.pl).*

## PODRÓŻ NA CZERWONĄ WYSPĘ

Madagaskar pachnie wanilią, czerwonym pieprzem i rozgrzaną słońcem ziemią. Właśnie do tej niezwykłej wyspy nawiązuje Red Island marki Memo Paris. Sercem kompozycji jest longoza – rzadki kwiat pochodzący z Madagaskaru, ceniony za świeży, lekko korzenny aromat z delikatnie owocowym niuansem. W otoczeniu kremowej wanilii, cytrusów i przypraw tworzy zapach pełen egzotycznego charakteru.

Woda perfumowana Red Island
**MEMO** *75 ml/1085 zł (Quality Missala).*



*Opracowanie*
AGATA RUCIŃSKA

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE



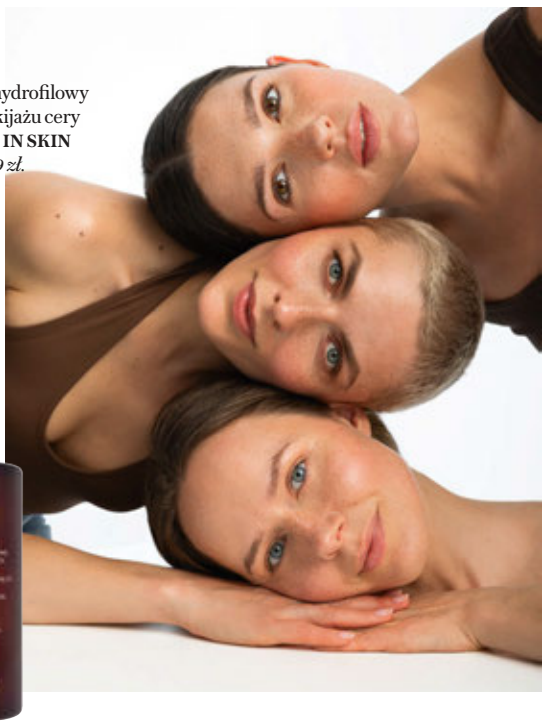
eprasa.pl 1a59a471b4



Regenerujący krem ochronny SPF 50+ **DR AMBROZIAK LABORATORIUM** *50 ml/375 zł. (drambroziak.com).*

## OCHRONA i regeneracja

Nie każdy krem z filtrem musi przypominać typowy produkt przeciwsłoneczny. Repair Cream SPF 50+ marki Dr Ambroziak Laboratorium łączy bardzo wysoką ochronę z pielęgnacją, której można oczekiwać od dobrego kremu na dzień. Formuła z wąkrotą azjatycką, witaminą E i olejem karotkowym wspiera regenerację skóry, pomaga chronić ją przed fotostarzeniem i pozostawia aksamitne wykończenie bez białych smug. Dodatkowy atut? Dobrze współpracuje z makijażem i sprawdzi się także po zabiegach estetycznych.



MELT CODE, hydrofilowy olejek do demakijażu cery wrażliwej **ALL IN SKIN** *150 ml/79 zł.*

## *Mniej produktów, więcej sensu*

*Taką filozofię wyznaje nowa polska marka All in Skin, której formuły powstały z myślą o długofalowym zdrowiu skóry. Jednym z premierowych produktów jest Melt Code – hydrofilowy olejek do demakijażu cery wrażliwej. Dzięki mieszance olejów arganowego, jojoba oraz z pestek moreli i winogron skutecznie usuwa nawet wodoodporny makijaż i filtry SPF, a jednocześnie pomaga chronić barierę hydrolipidową. Skóra po demakijażu jest komfortowo miękka, bez tłustego filmu.*




## ALL INCLUSIVE *dla skóry*

Okolica oczu, lwia zmarszczka i bruzdy nosowo-wargowe wymagają precyzyjnej pielęgnacji, dlatego Efektima stworzyła innowacyjne hydrożelowe płatki 24K Gold & Hyaluronic Acid przeznaczone do działania dokładnie tam, gdzie skóra potrzebuje największego wsparcia. Formuła wzbogacona o złoto 24K, kwas hialuronowy, retinol, kofeinę i witaminę E intensywnie nawilża, wygładza oraz poprawia elastyczność skóry.

Hydrożelowe płatki 24K Gold & Hyaluronic Acid **EFEKTIMA** *90 szt./33 zł.*

## PROFESJONALNE *podejście*




Biostymulujący krem przeciwzmarszczkowy Symphonia **DERMIKA** *50 ml/ok. 90 zł (dermika.pl).*

Peptydy i polinukleotydy nie są już zarezerwowane dla gabinetów medycyny estetycznej. Biostymulujący krem przeciwzmarszczkowy Dermika Symphonia wykorzystuje je w codziennej pielęgnacji, łącząc z DMAE i Volufiline™. Formuła ma poprawiać gęstość i elastyczność skóry, wspierać produkcję kolagenu oraz optycznie wygładzać zmarszczki. Efekt? Twarz wygląda na bardziej napiętą i wypoczętą.



## LETNI *niezbędnik*

W kolekcji słonecznej Yves Rocher znalazło się wszystko, czego potrzeba latem: wysoka ochrona, ukojenie po opalaniu i produkty brązujące. Niewidoczny spray SPF 50+ dzięki czerwonym mikroalgom pomaga ograniczać fotostarzenie i dba o nawilżenie skóry. Po dniu spędzonym na słońcu regenerujące mleczko łagodzi i przywraca komfort, a samoopalający żel stopniowo nadaje twarzy i ciału naturalnie wyglądającą opaleniznę.

Wszystkie produkty z kolekcji słonecznej **YVES ROCHER** znajdziesz na stronie *yves-rocher.pl*

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE



eprasa.pl 1a59a471b4



# DLA MOCNYCH KOŚCI

Mówi się o niej „cichy złodziej kości”. Czy to znaczy, że okradnie każdą z nas? O osteoporozie rozmawiamy z dr nauk medycznych **Katarzyną Sikorską-Siudek,** reumatolożką z Mazowieckiego Centrum Reumatologii i Osteoporozy.

*Rozmawia* **JOANNA DERDA**

eprasa.pl 1a59a471b4

**Osteoporoza. Co to właściwie jest za choroba?**
Bezobjawowa, czyli może nam towarzyszyć przez wiele lat i długo nie dawać o sobie znać. Rozróżniamy osteoporozę pierwotną, wynikającą ze starzenia (około 70–80 procent przypadków), oraz wtórną, będącą skutkiem innych chorób lub działania leków. Głównym typem osteoporozy jest osteoporoza pomenopauzalna między 50. a 70. rokiem życia oraz starcza, powyżej 70. Często pierwszym objawem jest złamanie.

**Szacuje się, że leczy się jedynie pięć procent chorych. Właśnie dlatego, że brak objawów?**
Tak. Brak objawów i brak świadomości w społeczeństwie. Teraz na szczęście więcej się o osteoporozie mówi, ale do niedawna nawet przez lekarzy była traktowana po macoszemu.

**Cichy złodziej. Co on nam z kości kradnie?**
Kiedyś mówiło się o zrzeszotnieniu – kości robią się rzadkie. Przez całe życie trwa proces obrotu kostnego, czyli resorpcja (zjawisko prowadzące do stopniowej utraty tkanki kostnej) i „produkcja" kości. Do około 30. roku życia nabieramy szczytowej masy kostnej, do tego czasu proces resorpcji i produkcji jest zbilansowany, tracimy – tworzymy, tracimy – tworzymy, procesy kościotwórcze i kościogubne są w równowadze. U dzieci przeważa proces tworzenia, to zrozumiałe, bo rosną i nabierają masy. Po 30. roku życia, a na dobre po 40. zaczyna dominować ubytek, wtedy tkanka kostna może robić się „dziurawa".

**I to jest nieuchronne?**
Tak. Do pewnego momentu utraty w kościach to fizjologia, ale kiedy ubytek staje się zbyt duży, zaczyna się problem chorobowy. Wtedy często następuje złamanie, które sygnalizuje, że coś jest nie w porządku. Czasami jednak pacjenci żyją latami z osteoporozą i nie są tego świadomi. Dochodzi do zniekształceń kręgosłupa, co ma wpływ na narządy wewnętrzne, szczególnie w obrębie jamy brzusznej. Wysokość ciała „siada", bo obniża się wysokość trzonów kręgowych, może dojść do bezobjawowych złamań kompresyjnych, zmienia się sylwetka. Często na pierwszy rzut oka widać, że jest osteoporoza. Tacy chorzy nam umykają. Nie zgłaszają się i nie leczą, bo, poza sylwetką, nie mają innych objawów.

**Czy możemy dożyć sędziwego wieku i nie mieć osteoporozy?**
Możemy, ale prawidłowa masa kostna w sędziwym wieku to rzadkość. Najczęściej występuje osteopenia, czyli gęstość kości poniżej normy, niespełniająca jednak kryteriów densytometrycznych rozpoznania osteoporozy.

**Od czego to zależy? Od genetyki? Stylu życia?**
To sprawa złożona. Ogromne znaczenie ma to, co sobie zbudujemy w dzieciństwie i do 20., 30. roku życia. Później nie nadrobimy braków, możemy jedynie pielęgnować to, co zgromadziliśmy.

**W jaki sposób budujemy?**
Przede wszystkim ruchem, takim, który wymaga pokonywania przyciągania ziemskiego, czyli bieganiem, skakaniem, szczególnie w okresie rozwoju. Plus dieta bogata w wapń, białko i suplementacja witaminy D.

**Kiedyś o witaminie D się nie mówiło.**
Ale w szkołach obowiązkowo podawano tran, poza tym dzieci więcej czasu spędzały na słońcu, miały dużo ruchu.

**I jedzenie było mniej przetworzone.**
Jedliśmy też więcej nabiału. Nie było napojów gazowanych z dodatkiem kwasu ortofosforowego, który negatywnie wpływa na metabolizm kości. To był inny świat. Zastanawiam się, co będzie za 20, 30 lat, kiedy w okres menopauzalny zacznie wchodzić pokolenie transformacji.

**Czyli ruch, dieta. A genetyka?**
Ma znaczenie, oczywiście. Zawsze zbierając wywiad, zadajemy pytanie, czy było złamanie biodra u rodziców. To istotny prognostycznie czynnik, wskazuje na genetyczne predyspozycje do wystąpienia osteoporozy. Jednak dużo zależy od tego, jaką masę kostną zbudowaliśmy w okresie rozwoju i jak to pielęgnujemy.

**Kobiety chorują na osteoporozę częściej niż mężczyźni. To z powodu hormonów?**
Tak, to się wiąże z działaniem estrogenów, które mają wpływ na metabolizm kostny. Po menopauzie nasza sytuacja się pogarsza.

**Hormonalna terapia menopauzalna jest więc ochroną dla kości?**
Wpływ HTM na masę kostną potwierdzono badaniami. W pierwszych trzech latach stosowania HTM nie stwierdzono statystycznie istotnej różnicy w diagnozach osteoporozy między grupą przyjmującą wczesną terapię hormonalną i grupą, która jej nie brała. Nie zauważono również zmniejszonego ryzyka złamań. Jednak po pięciu latach stosowania HTM złamań było mniej i rzadziej rozpoznawano osteoporozę. Ale pamiętajmy, że hormonalną terapią menopauzalną nie leczy się osteoporozy. Decyzję o stosowaniu i czasie trwania HTM podejmuje lekarz ginekolog.

**Osteopenia, o której pani wspomniała, to wstęp do osteoporozy?**
W uproszczeniu można tak powiedzieć. To obniżona gęstość kości, która nie spełnia kryteriów osteoporozy. Można mieć osteopenię całe życie i nigdy nie spełnić kryteriów densytometrycznych osteoporozy. Zdarzają się złamania u pacjentów z osteopenią, ale są też pacjenci z osteoporozą, u których nigdy nie wystąpi złamanie. Jest to związane z jakością kości, nie tylko z ich gęstością.

**Skąd mamy wiedzieć, że złodziej kości właśnie nas okrada? Słyszymy, że trzeba robić mammografię, USG piersi, cytologię czy test na HPV, o densytometrii mówi się rzadziej.**
Rozpoznanie osteoporozy opiera się na badaniu densytometrycznym, które jest złotym standardem. Każda kobieta po menopauzie powinna zrobić densytometrię. Rozpoznanie obniżonej gęstości kości nie zawsze wiąże się z farmakoterapią. Decyzję o leczeniu podejmujemy, oceniając ryzyko złamań. Analizujemy dane z wywiadu: styl życia, obciążenia rodzinne, choroby współistniejące, leki, badanie przedmiotowe i dodatkowe, m.in. stężenie witaminy D, wapnia, oraz badania obrazowe, np. rentgen odcinka ►



eprasa.pl 1a59a471b4

DZIŚ MAMY DO DYSPOZYCJI RÓŻNE LEKI, ALE LEKI TO JEDNO, WAŻNY JEST TAKŻE STYL ŻYCIA. ZWŁASZCZA RUCH. DIETA I SUPLEMENTACJA WAPNIA I WITAMINY D.

piersiowego i lędźwiowego kręgosłupa. Kładziemy nacisk na odpowiednią podaż wapnia i witaminy D3 oraz na regularną aktywność fizyczną. Obserwacja pacjentów z rozpoznaną osteoporozą lub osteopenią wiąże się z oceną kolejnych densytometrii. Oceniamy procentową zmianę masy kostnej w czasie. Żeby taka ocena była wiarygodna, badanie musi być wykonane na tym samym aparacie, w tej samej pracowni i w tej samej lokalizacji. Tylko wtedy porównanie densytometrii ma sens.

Decyzję o leczeniu farmakologicznym – antyresorpcyjnym lub kościotwórczym – podejmujemy po analizie ryzyka złamania i dynamiki zmiany masy kostnej w badaniach kontrolnych.

**No właśnie, jakimi lekami dziś dysponujemy?**

Od ponad 40 lat mamy do dyspozycji leki z grupy bifosfonianów, czyli leki antyresorpcyjne. Można je przyjmować w różnych formach, tabletki raz w tygodniu, tabletki raz w miesiącu, preparaty dożylne raz w roku albo raz na trzy miesiące. Niestety leki w postaci doustnej mogą dawać nietolerancje, takie jak nasilenie objawów refluksu żołądkowo-przełykowego, dyspepsja, bóle brzucha. Przeciwwskazania to m.in. czynna choroba wrzodowa, zaburzenia połykania. Leki te hamują aktywności osteoklastów, komórek odpowiedzialnych za powstanie osteoporozy, a co za tym idzie, spowalniają proces resorpcji (utraty) tkanki kostnej, Ponadto wykazują silne powinowactwo do tkanki kostnej i w konsekwencji odkładają się w kości.

**Czyli ją naprawiają?**

W pewnym sensie, ale to nie są leki kościotwórcze, czyli nie powodują, że kości nam przybędzie, stworzy się na niej jedynie warstwa wzmacniająca.

Innym lekiem antyresorpcyjnym jest denosumab – lek biologiczny, o działaniu celowanym na komórki odpowiadające za osteoporozę. Przy regularnym stosowaniu choroba się wycisza. To jest leczenie dosyć skuteczne, stosowane w iniekcjach podskórnych raz na pół roku. Lek jest lepiej tolerowany od bifosfonianów i nie ma przeciwwskazań gastrologicznych.

Kolejnym lekiem, od niedawna dostępnym w terapii osteoporozy, jest romosozumab. To preparat kościotwórczy i jednocześnie antyresorpcyjny, powodujący odbudowę kości. Jest dostępny w programie lekowym NFZ dla określonej grupy pacjentek spełniających kryteria refundacyjne. Podawany jest podskórnie, przez rok, potem kontynuujemy leczenie denosumabem lub bifosfonianami. Terapii tej nie powinno się stosować u osób, które mają wywiad udaru, zawału serca lub obciążeń kardiologicznych.

Mamy wreszcie pochodną parathormonu, lek nierefundowany, również wpływający na odbudowę kości. Przyjmuje się go maksymalnie dwa lata, potem stosujemy leki antyresorpcyjne.

W terapii bifosfonianami można i robi się przerwy w leczeniu, ale pacjent zawsze powinien być pod kontrolą lekarską. Jeśli w trakcie obserwacji wystąpią czynniki ryzyka złamania lub gęstość kości w kolejnych badaniach densytometrycznych zacznie się znacząco zmniejszać, to wracamy do terapii. Nie robimy natomiast przerw w przypadku denosumabu, po odstawieniu leku może dojść do efektu z odbicia, następuje wzmożona utrata kości i zmniejszenie jej gęstości. Kiedy kończymy stosowanie denosumabu, wskazane jest kontynuowanie leczenia bifosfonianmi.

**Jakie są możliwe powikłania czy efekty uboczne tych leków?**

W przypadku stosowania leków antyresorpcyjnych efekty uboczne objawiają się zaburzeniami żołądkowo-jelitowymi, objawami grypopodobnymi i bólami mięśniowymi. W leczeniu denosumabem czy bifosfonianami boimy się jałowej martwicy kości żuchwy i szczęki. To na szczęście rzadkie powikłanie. Najczęściej dochodzi do niego u osób z chorobą nowotworową, u pacjentów z nieprawidłową higieną jamy ustnej, chorobami przyzębia. Zawsze prosimy pacjenta, żeby systematycznie zgłaszał się na kontrole stomatologiczne, także przed włączeniem leczenia. W trakcie leczenia osteoporozy konieczne jest regularne przyjmowanie witaminy D3 i odpowiednia podaż wapnia, żeby zapobiec nadmiernemu obniżeniu stężenia wapnia we krwi – hipokalcemii.

**Leki załatwiają sprawę? Bierzemy i osteoporoza znika?**

Pacjenci często oczekują, że po lekach kości się „naprawią". Ale uczciwie trzeba powiedzieć: tak się nie stanie. Zresztą nie dążymy do tego, żeby uzyskać gęstość kości jak u 30-latka. Celem leczenia jest zminimalizowanie ryzyka złamania, bo każde złamanie, szczególnie osteoporotyczne, skutkuje konsekwencjami zdrowotnymi.

Leki to jedno, a styl życia to osobna historia. Jeśli włączy się odpowiednią dietę, suplementację wapnia i witaminy D3, ale przede wszystkim ruch, znacznie poprawiamy stan kości. Spacery, nordic walking, bieganie, wszelkie ćwiczenia oporowe, siłowe, taśmy, ciężarki, chodzenie po schodach, korzystanie z siłowni na powietrzu to najlepsza terapia. Są też miejsca, gdzie odbywa się rehabilitacja na sprzęcie specjalnie przeznaczonym dla pacjentów z osteoporozą. Czyli przede wszystkim aktywność fizyczna, codziennie pół godziny spaceru to już dużo. Pacjenci czasem mówią: kocham basen, dużo pływam. Odpowiadam: świetnie, choć dzięki pływaniu kości nie zyskają. Proszę chodzić na basen, ale najlepiej spacerem. I wracać spacerem. Dłuższą drogą.

**A co z pozostałymi zaleceniami?**

Codzienna podaż witaminy D, ale wskazane są leki, nie suplementy, do tego zbilansowana dieta z odpowiednią zawartością wapnia i białka. W leczeniu osteoporozy powinniśmy dostarczać w jedzeniu 1200–1300 mg wapnia na dobę. Jeśli nie dajemy rady, wówczas wskazana jest suplementacja.

**Słyszę, że osteoporoza dotyka także młodych ludzi, czy tak jest rzeczywiście?**

U młodych osób osteoporoza ma najczęściej charakter wtórny, związany z lekami, używkami lub z chorobami współwystępującymi. U młodych kobiet może być konsekwencją przedwczesnej menopauzy. Wtedy zalecana jest hormonalna terapia zastępcza



eprasa.pl 1a59a471b4

Jeśli pacjentka ma zachowaną czynność hormonalną i nieprawidłowy wynik badania densytometrycznego, to nie musi oznaczać osteoporozy. Czasem po prostu nie nabrała masy kostnej w dzieciństwie, a czasami jest to skutek głębokiego deficytu witaminy D, który trwał latami.

**I kiedy się to uzupełni, następuje poprawa?**

Tak. Włącza się lecznicze dawki witaminy D3, także preparaty wapnia, jeśli są konieczne, do tego ruch – i za jakiś czas densytometria może wyglądać całkiem inaczej.

Myślę, że mamy nadrozpoznawalność osteoporozy u młodych osób. Czasem za wcześnie rekomenduje się leczenie antyresorpcyjne, a to ma swoje konsekwencje.

**Skąd ta nadrozpoznawalność?**

Jeśli pacjentka miesiączkuje regularnie, ocenę densytometryczną opiera się na innym wskaźniku niż u kobiet po menopauzie. Nie wdając się w szczegóły, oceniamy Z-score, a nie T-score, jak u kobiet po menopauzie. Jeśli pacjentka ma zachowaną czynność hormonalną, nie miała patologicznych złamań, brak też czynników, które mogłyby wywołać osteoporozę wtórną, np. nie przyjmuje leków sterydowych czy leków wpływających na gęstość kości, nie ma choroby Cushinga, nie ma nadczynności tarczycy i ma obniżony Z-score, to opisujemy jej densytometrię jako „gęstość kości poniżej oczekiwanej normy wieku". Nie zawsze taki wynik oznacza proces chorobowy.

U młodych kobiet z czynnikami ryzyka osteoporozy oraz u kobiet po menopauzie, które przebyły złamanie niskoenergetyczne, klinicznie rozpoznajemy osteoporozę niezależnie od wyniku densytometrii. Nie zawsze jednak jesteśmy w stanie zweryfikować, czy złamanie było niskoenergetyczne, czyli czy powstało w wyniku siły, która nie złamałaby zdrowej kości. Nieprawidłowa interpretacja rodzaju złamania może być przyczyną nadrozpoznawalności osteoporozy, ale, niestety, częściej bywa przyczyną niedoszacowania pacjentów, którzy powinni być leczeni. Przykładem złamania niskoenergetycznego jest złamanie na skutek upadku lub samoistne złamania kręgosłupa, które bywają bezobjawowe i są stwierdzane przypadkowo, np. w badaniu radiologicznym klatki piersiowej. Jeśli w densytometrii widać jedynie osteopenię, ale wystąpiło złamanie niskoenergetyczne, klinicznie rozpoznajemy osteoporozę i to jest wskazanie do dalszej diagnostyki i leczenia. Każde pierwsze złamanie osteoporotyczne, niskoenergetyczne wiąże się z wysokim ryzykiem wystąpienia kolejnego złamania w ciągu roku. Rok od pierwszego złamania jest newralgiczny – wtedy trzeba leczyć, nie czekać. ●



**DR N. MED. KATARZYNA SIKORSKA-SIUDEK**
specjalistka reumatologii i chorób wewnętrznych. Absolwentka Akademii Medycznej w Warszawie.

ZDJĘCIA: MILKY WAY/GETTY IMAGES, ARCHIWUM PRYWATNE

REKLAMA

Reklama prowadzona przez Nexon Pharma Sp. z o.o. Sp.K.; producent: Stericon Pharma Pvt. Ltd.




TO JEST WYRÓB MEDYCZNY. UŻYWAJ GO ZGODNIE Z INSTRUKCJĄ UŻYWANIA LUB ETYKIETĄ.

eprasa.pl 1a59a471b4









eprasa.pl 1a59a471b4

# Jej wysokość RÓŻA

Pojechałam na różobranie do bułgarskiej Doliny Róż z ciekawości, a wróciłam z przekonaniem, że naturę można zachować w olejkach eterycznych i czerpać z jej mocy każdego dnia.

*Tekst* **MAGDA ROSŁANIEC**

Róża jest od zawsze jednym z najbardziej pożądanych aromatów w świecie perfum. Mnie zawsze wydawała się nieco „babcina", więc przez sentyment jej nie przekreślałam, ale traktowałam z pobłażaniem. Aż do czasu, gdy przyjaciółka z Bułgarii namówiła mnie na wyprawę do Doliny Róż, gdzie rośnie najcenniejsza na świecie odmiana róży damasceńskiej. Z Katrin Iwanow poznałyśmy się 20 lat temu, podczas jej wieloletniego pobytu w Polsce – pracowała wówczas w wydawnictwach jako menedżerka ds. marketingu. Po powrocie do Sofii nie wróciła już do pracy w korporacji, ponieważ na dobre wciągnął ją świat roślin. Już od wielu lat jako przedstawicielka marki Oshadhi, producenta wysokiej jakości olejków eterycznych, zajmuje się edukacją na temat aromaterapii. Bułgaria – jej ojczysty kraj – to jedno z najważniejszych miejsc na świecie w produkcji olejków eterycznych, z długą tradycją pozyskiwania ekstraktów. Lawenda, melisa, geranium czy rumianek dzięki klimatowi i glebie osiągają tu wyjątkową jakość. A bułgarski olejek różany jest składnikiem pożądanym przez wiele domów perfumeryjnych, takich jak: Chanel, Dior czy Guerlain.




*Olejki różane wciąż sprzedawane są w drewnianych ozdobnych flakonikach na perfumy zwanych muskalami. Dla osób pamiętających czasy PRL to symbol wakacji w Złotych Piaskach.*

## JAK PACHNIE PASJA?

Wyprawa zaczęła się w Sofii, skąd ruszyłyśmy do Kazanłyku – centralnego miasta w Dolinie Róż oddalonego od stolicy trzy godziny drogi. Nasza międzynarodowa grupa składała się z ekspertek, które na co dzień pracują z roślinami oraz olejkami eterycznymi, m.in. aromaterapeutek, fitoterapeutek, masażystek, była z nami twórczyni perfum botanicznych, a także kardiolożka zainteresowana terapiami wspierającymi konwencjonalne leczenie.

Z zaciekawieniem przysłuchiwałam się rozmowom o tym, jak wykorzystują one aromaterapię w swojej pracy oraz codziennym życiu. A w torebce każdej z nich kryło się kilka malutkich buteleczek z olejkami przydatnymi jako ratunek w codziennych sytuacjach: przy niestrawności, rozproszeniu albo stresie. Nie musiałam długo czekać, by przekonać się na własnej skórze, że posiadanie podręcznej roślinnej apteczki bywa zbawienne. Po godzinie jazdy busem poskarżyłam się na ból głowy, który prawie zawsze dopada mnie w podróży.

Ruta, aromaterapeutka z Litwy, natychmiast wyciągnęła ze swojego bagażu niebieską buteleczkę z autorską mieszanką olejków z waleriany, róży, rumianku rzymskiego, lawendy i majeranku. Kilka kropel mikstury kazała mi wetrzeć we wskazane na głowie punkty oraz okolice skroni. Brzmi jak magia, ale szybko poczułam prawdziwą ulgę.

Lotne cząsteczki zapachu dają sygnał bezpośrednio do układu limbicznego w mózgu – obszaru odpowiedzialnego za emocje, pamięć, stres i odczuwanie bólu. Dzięki temu zapach może szybko zmniejszyć napięcie i wpłynąć na nasz nastrój.

Wtedy po raz pierwszy pomyślałam o aromaterapii nie jako o modzie czy przyjemnym dodatku, ale o czymś, co realnie może wpływać na nasze codzienne samopoczucie.

## MIKROKLIMAT DLA RÓŻY

Dolina Róż położona jest między dwoma pasmami gór, które osłaniają ją przed silnymi frontami i zapewniają stabilny mikroklimat. Ciepłe dni, chłodne noce i wysoka wilgotność o poranku tworzą idealne warunki dla róż bogatych w olejki eteryczne.

W regionie działa około 100 destylarni, od historycznych manufaktur po nowoczesne zakłady, gdzie przetwarza się róże z rozsianych po całej dolinie plantacji. Sezon zbioru zaczyna się zwykle w połowie maja i trwa trzy, cztery tygodnie. W teorii, bo w rzeczywistości to natura decyduje o jego rozpoczęciu i końcu. Nasza wyprawa zaczęła się 17 maja, na większości pól róże wciąż schowane były w pączkach, bo zimny kwiecień ►



eprasa.pl 1a59a471b4

opóźnił wegetację. W zeszłym roku o tej samej porze sezon już prawie się kończył. Na szczęście na polach małej rodzinnej destylarni Lema, znajdującej się w południowej części Kazanłyku, kwiaty rozkwitły, sezon wystartował, a my mogłyśmy obserwować cały proces powstawania olejku z róży. – Delikatnie obejmujesz cały w pełni otwarty kwiat, o tak, przechylasz, pyk i do fartuszka – tłumaczy Ivanka, pracownica destylarni zbierająca róże, którą spotykam na polu. – Cenne substancje aromatyczne znajdują się nie tylko w samych płatkach, ale także u podstaw kwiatu, w miejscu, gdzie płatki łączą się z kielichem. To właśnie tam koncentracja olejków eterycznych bywa największa – tłumaczy.

Ivanka zaczęła dziś pracę bardzo wcześnie – jeszcze przed wschodem słońca, około piątej. Właśnie wtedy kwiaty zawierają najwięcej olejków eterycznych. Gdy robi się gorąco, aromaty zaczynają się z płatków ulatniać, dlatego najcenniejsze są róże zebrane o świcie, kiedy jeszcze jest chłodno i czuć poranną wilgoć.

Róże damasceńskie zbiera się wyłącznie ręcznie – to wciąż jeden z najbardziej pracochłonnych w świecie zbiorów roślin perfumeryjnych, a dla producentów największe biznesowe wyzwanie, bo brakuje chętnych do pracy. Świeżo zebrane róże prosto z pola trafiają do destylarni. Byłyśmy tego świadkami. Rozmawiałyśmy o sposobach ekstrakcji olejków, kiedy pod halę produkcyjną podjechała ciężarówka z setkami worków wypełnionych kwiatami. Potrzeba aż trzech, czterech ton kwiatów, żeby wyprodukować litr olejku różanego.

Róże trafiają na wagę, a potem przesypywane są do ogromnych kadzi. Tam podgrzewane są z wodą, dzięki czemu zawarte w nich substancje aromatyczne unoszą się razem z parą. Następnie para jest schładzana, skrapla się i rozdziela na wodę różaną oraz warstwę cennego olejku. Cały proces trwa około czterech godzin.

Zaczekałyśmy, żeby zobaczyć, jak z kraniku kadzi wypłynie drogocenny olejek z róż zebranych również przez nas. Moment ten był dla wielu uczestniczek naszej wyprawy poruszający do łez. A ja, obserwując cały proces, zaczęłam lepiej rozumieć, dlaczego 10 mililitrów olejku (200 kropel) kosztuje ponad 1000 złotych. – Olejek z róży damasceńskiej jest jednym z najdroższych olejków eterycznych na świecie. Również w naszej ofercie Oshadhi ceny olejków z róży są kilkukrotnie wyższe w porównaniu do innych – tłumaczy Katrin Iwanow. Uprawa i zbiór róży są wymagające, destylacja trudna, a wydajność mała – dodaje.

Jednak cena olejku wynika przede wszystkim z jego niezwykłych właściwości. Olejek z róży damasceńskiej zawiera ponad 300 składników aromatycznych i 95 składników aktywnych. Najważniejsze z nich to cytronellol, geraniol, nerol i linalol, które odpowiadają za charakterystyczny zapach oraz właściwości prozdrowotne i pielęgnacyjne. Składniki te działają kojąco na system nerwowy, regeneracyjnie, przeciwzapalnie – tłumaczy Katrin. Istnieje wiele publikacji naukowych potwierdzających ich działanie, a część z nich obejmuje randomizowane badania kliniczne prowadzone na ludziach – dodaje ekspertka Oshadhi.

To również jeden z ulubionych aromatów perfumiarzy, którzy cenią go za niezwykłą złożoność – jest jednocześnie świeży, kwiatowy, miodowy, lekko cytrusowy, pudrowy. Naturalny olejek różany może ożywić perfumy, dodać im elegancji i trwałości, a jego skład chemiczny jest tak bogaty, że trudno go odtworzyć w laboratorium. Zaczynam rozumieć i to, dlaczego przed wyprawą do Bułgarii zapach róży wydawał mi się zbyt landrynkowy. Po prostu nie miałam pojęcia, jak pachnie prawdziwy olejek różany. Znałam jedynie jego syntetyczne wersje, którym brakuje tej unikalnej złożoności i elegancji.



Kobiety pracujące przy zbiorze róż damasceńskich w Bułgarii. Lata 30. XX wieku. Zdjęcie fotografii z Muzeum Róż w Kazanłyku.

NAZWA „RÓŻA DAMASCEŃSKA" POCHODZI OD MIASTA DAMASZEK, SKĄD RÓŻA TA TRAFIŁA DO BUŁGARII.

## NA ZDROWIE!

– Kupiłam cztery litry, starczy mi na rok – mówi Katrin, opuszczając sklepik przy destylarni z naręczem butelek z hydrolatem różanym. Pije go codziennie, dodając łyżkę do karafki wody. – Kto nie chciałaby pachnieć różą od środka – żartuje. Jednak w hydrolatach chodzi nie tyle o zapach, co właściwości. Woda z róży jest wprawdzie produktem ubocznym w procesie pozyskiwania olejku, ale zawiera mnóstwo cennych składników odżywczych – przede wszystkim jest silnym antyoksydantem, wspiera trawienie i gospodarkę hormonalną kobiet. Kupiłam więc i ja i piję codziennie. Czy działa, jeszcze nie wiem, ale polubiłam ten pachnący rytuał.

Wyprawa do Doliny Róż była dla mnie bliskim spotkaniem z naturą w jej najpiękniejszym wydaniu. Nauczyła mnie również, że nawet żyjąc w mieście czy przebywając osiem godzin w biurze, możemy korzystać z mocy roślin – ich aromatów i właściwości wspierających zdrowie. Wystarczy dyfuzor i dobrej jakości naturalny olejek eteryczny. Można go również inhalować bezpośrednio z dłoni, chusteczki albo roll-onu, żeby szybko zmniejszyć stres lub poprawić sobie samopoczucie czy koncentarcję. I dlatego również w mojej torebce już na stałe zagościły „Energia" i „Relaks" – dwie buteleczki z mieszankami naturalnych olejków, po które sięgam w potrzebie i dla zwykłej przyjemności. ●

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE, MAGDALENA ROSŁANIEC.



eprasa.pl 1a59a471b4



# USŁANE RÓŻAMI

OLEJKI I HYDROLATY POZYSKIWANE Z KWIATÓW RÓŻY DAMASCEŃSKIEJ SĄ CENNYM SKŁADNIKIEM STOSOWANYM W KOSMETYKACH – KOJĄ, NAWILŻAJĄ I REGENERUJĄ A ZAPACHOM DODAJĄ UNIKALNEJ GŁĘBI.



*1* *2* *3* *4* *5* *6*



*7* *8* *9* *10* *11* *12* *13*

**1.** Dyfuzor zapachowy **RITUALS** *469 zł.* **2.** Wcierka pobudzająca wzrost włosów Róża Malina **ANEW + MINISTERSTWO** *150 ml/34,99 zł.* **3.** Krem nawilżający z ekstraktem z róży damasceńskiej i kwasem hialuronowym **FRESH/SEPHORA.PL** *50 ml/253 zł.* **4.** Dyfuzor Cool Breeze rozprasza olejki eteryczne bez wody i podgrzewania **OSHADHI.PL** *253 zł.* **5.** Hydrolat z róży damasceńskiej BIO (Bułgaria) **OSHADHI.PL** *100 ml/64 zł.* **6.** Olejek eteryczny z róży damasceńskiej BIO (Bułgaria) **OSHADHI.PL** *1 ml/269 zł.* **7.** Woda perfumowana Aqua Allegoria Rosa Rossa Forte **GUERLAIN/ SEPHORA.PL** *75 ml/433 zł.* **8.** Perfumowany żel pod prysznic z wodą różną **L'OCCITANE** *250 ml/77 zł.* **9.** Różany tonik nawilżający i tonizujący **FRESH/ SEPHORA** *100 ml/96 zł.* **10.** Lekki krem z róży na dzień **DR. HAUSCHKA** *30 ml/139 zł.* **11.** Serum do włosów, mikrokulki sfermentowanego olejku z kamelii różanej **NUXE** *50 ml/169 zł.* **12.** Pielęgnujący olejek do ciała z dziką różą **WELEDA** *100 ml/72 zł.* **13.** Perfumy Eladaria **CREED/DOUGLAS** reinterpretacja klasycznej róży, z nutami kaszmeranu, wanilii i piżma *75 ml/1249 zł.*

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE, ARCHIWUM PRYWATNE



eprasa.pl 1a59a471b4

# *Co nas odżywia*

CO DAWALIŚCIE NA ZBIÓRKI DLA POTRZEBUJĄCYCH DZIECI CZY UCHODŹCÓW? PUSZKĘ PRZECIERU POMIDOROWEGO, PACZKĘ FASOLI, KASZĘ GRYCZANĄ? CZY MOŻE BIAŁY RYŻ, OLEJ I CUKIERKI NA OSŁODĘ SMUTNEGO ŻYCIA DZIECIAKÓW?



KATARZYNA BŁAŻEJEWSKA-STUHR
dietetyczka kliniczna, psychodietetyczka. Prowadzi blog **kachblazejewska.pl**, autorka „Poradnika pozytywnego jedzenia" i podcastu „Jelita – twój drugi mózg" (na: zwierciadlo.pl).

Przeczytałam ostatnio raport Banków Żywności na temat ukrytego głodu polskich dzieci. Według danych GUS w 2024 roku 5,4 procent dzieci w Polsce żyło poniżej progu skrajnego ubóstwa – to znaczy, że w ich domach brakowało środków na zaspokojenie podstawowych potrzeb (czyli ogrzanie, ubranie, leki i... jedzenie). A przy tym – to i paradoks, i trudność – wiele z tych dzieci cierpi na nadwagę i otyłość. Może pamiętacie mój felieton sprzed kilku lat o tym, jak trudno nam było znaleźć odżywcze jedzenie w Meksyku? To tam właśnie jest najwyższy odsetek otyłości dziecięcej (Polska jest tuż dalej na podium). Tanie jedzenie nie karmi, ale tuczy. Wracając do jedzenia lokalnego i sezonowego, unikniemy ich błędów.

Wracając jednak do raportu, zacytuję opowieść jedenastoletniej Alicji z IV klasy. „Na WF-ie nie miałam już siły i nie mogłam dobiec, a baba darła się: »Dawaj, Ala, co jest? Śniadania nie jadłaś?«. Któraś z dziewczyn krzyknęła: »Nie zaszkodziłoby jej!« i wszyscy się śmiali. Popłakałam się. Przecież jadłam śniadanie – parówki z keczupem i kajzerkę, jak zawsze. Nienawidzę WF-u".

Doszliśmy w naszym kraju do sytuacji, gdy osoby najbiedniejsze, ale też te wychodzące z domów o najniższych kompetencjach żywieniowych, w których rodzice zagonieni (lub, niestety, w uzależnieniu, ale nie chcę kierować naszego myślenia jedynie w tę stronę) nie zdają sobie sprawy, że biała bułka z parówką, makaron z sosem pomidorowym, chleb z dżemem, podlewane słodkimi napojami – nie odżywią ich dzieci. Jednak piszę o tym do was, czytelnicy „Zwierciadła", ceniąc waszą wiedzę i wierząc w wasze kompetencje żywieniowe. Czy możecie przypomnieć sobie, co dawaliście na zbiórki, organizowane dla potrzebujących dzieci czy uchodźców? Czy były to: puszka przecieru pomidorowego, paczka fasoli, słoik kiszonej kapusty i opakowanie kaszy gryczanej? Czy może biały ryż, olej i cukierki na osłodę smutnego życia dzieciaków? A brak witaminy C ze świeżych owoców i warzyw jest tak silnym problemem, że u niektórych osób słabe dziąsła nie są w stanie utrzymywać zębów, więc te wypadają albo się psują. Dzieci z anemią z niedoboru żelaza sprawiają wrażenie leniwych, a one nie mają sił. Brak błonnika i białka oraz niedobory żywieniowe powodują ciągłe uczucie głodu. Jak uczyć się, gdy myślę o tym pustym brzuchu? Niedożywienie wzmaga również zachowania impulsywne i agresywne, zaburza poczucie bezpieczeństwa i niszczy relację z jedzeniem prawdopodobnie na zawsze.

I jest znacznie trudniej niż w latach 90. ubiegłego wieku, kiedy ubóstwo było widoczne. Dzieci boją się, że rówieśnicy wyśmieją brak *fancy* śniadaniówki z trzema przekąskami, kulkami mocy i racuszkami z banana.

Dochodzi do sytuacji, gdy głodne dziecko woli zrezygnować z dofinansowanego obiadu w szkole, mówiąc, że pójdzie sobie z mamą na pizzę, niż przyznać się do głodu. I by zmienić ten porządek, potrzeba działania nas, dorosłych. System wsparcia w Polsce nie jest najgorszy, ale to nie wystarczy przy braku świadomości oraz wstydzie, który wraz z ubóstwem się pojawia... Apeluję więc o czujność, o empatię i mądre wspieranie. ●

ZDJĘCIE: ROBBY CYRON.



eprasa.pl 1a59a471b4

SUPER-PHARM

*Recepta na piękno. Recepta na zdrowie.*

# Diamond Glass od Neqi - nadaje włosom blask, który przyciąga spojrzenia

## Dostępny w Superpharm

KWC KOSMETYK WSZECH CZASÓW wizaz.pl




eprasa.pl 1a59a471b4

# WOLNOŚĆ od NADMIARU

CZĘSTO MÓWI SIĘ, ŻE KREATYWNOŚĆ RODZI SIĘ W CHAOSIE. **MARIOLA PIETRZYCKA,** ZAŁOŻYCIELKA I DYREKTOR KREATYWNA MARKI MODOWEJ MARI PRETI, MA ODWROTNE PODEJŚCIE. POTRZEBUJE CZYSTEJ PRZESTRZENI ZARÓWNO W PRACY, JAK I W DOMU.

*Tekst* **AGATA RUCIŃSKA**
*Zdjęcia* **CELESTYNA KRÓL**





eprasa.pl 1a59a4



2

Żoliborz. Niemal środek miasta. Kilka kroków od gwarnych ulic, restauracji i kawiarni znajduje się mieszkanie, w którym już od przekroczenia progu czuje się spokój. Nie ten modny, instagramowy spokój w odcieniu beżu, ale prawdziwy – wynikający z konsekwentnych wyborów, rezygnacji z nadmiaru i przekonania, że przestrzeń powinna dawać poczucie komfortu. Mieszkanie Marioli Pietrzyckiej, założycielki marki Mari Preti, jest właśnie takie. Jasne, uporządkowane, niemal monochromatyczne. A jednak dalekie od chłodnej sterylności.

Już od progu zaskakuje ograniczona paleta kolorów. Biel, krem, ciepłe odcienie drewna, naturalny jasny kamień. Wszystko wydaje się stonowane, jakby wyciszone o kilka tonów. W tym wnętrzu nie ma przypadkowych przedmiotów walczących o uwagę. Jest za to wrażenie przestrzeni, czystości i światła.

## LUKSUS PORZĄDKU

– Kiedy wokół mnie jest za dużo rzeczy i za dużo bodźców, nie potrafię się skupić – mówi Mariola. – Wbrew temu, co często się powtarza o kreatywności rodzącej się w chaosie, u mnie działa to dokładnie odwrotnie.

Ta potrzeba porządku nie kończy się na mieszkaniu. Przenika również jej pracę. Widać ją w kolekcjach Mari Preti, opartych na ponadczasowych fasonach, szlachetnych materiałach i spokojnej kolorystyce. Podobnie jak wnętrze, ubrania mają dawać poczucie pewności siebie, ale nie dominować osoby, która je nosi. ►



3

**1.** Ogromne lustro nad kominkiem powiększa optycznie przestrzeń. W mieszkaniu nie ma wiele ozdób. Na kominku stoi wazon Malwiny Konopackiej oraz dodatki ulubionych duńskich marek. **2.** Mariola Pietrzycka starannie wybiera obrazy. Nad kanapą wisi dzieło Hanny Rozpary, a bliżej drzwi – Marka Ejsmonda. **3.** Kominek poza funkcją ozdobną ma też całkiem praktyczne zadanie. W jego wnętrzu ukryty jest ekran telewizora, który można wysunąć w górę po naciśnięciu przycisku pilota.



eprasa.pl 1a59a471b4

Choć mieszkanie ma około 80 metrów kwadratowych, sprawia wrażenie znacznie większego. To efekt nie tylko wysokich sufitów i otwartej strefy dziennej, ale również świadomego podejścia do rzeczy. Mariola nie kolekcjonuje przedmiotów. Nie przywozi z podróży walizek pełnych pamiątek. Nie zapełnia półek dekoracjami kupowanymi pod wpływem chwili.

– Coraz częściej mam poczucie, że mniej naprawdę znaczy więcej. Jeśli coś kupuję, to dlatego, że jest piękne albo ważne – opowiada.

Może dlatego każde z nielicznych znajdujących się tu dzieł sztuki wybrzmiewa mocniej. Obrazy zawieszone na ścianach nie dominują wnętrza. Są raczej jego dopełnieniem. Abstrakcyjne, utrzymane w spokojnej kolorystyce, są jednym z niewielu mocniejszych akcentów kolorystycznych. Mariola śmieje się, że ma za mało ścian jak na swoją miłość do sztuki. Kiedy odwiedza wystawy, regularnie znajduje prace, które chciałaby zabrać do domu. Problem polega na tym, że miejsce szybko się kończy.

– Marzę o domu między innymi dlatego, że mogłabym wreszcie powiesić więcej obrazów – tłumaczy.


1

## TELEWIZOR ZA KOMINKIEM

Centrum mieszkania stanowi salon połączony z kuchnią. To właśnie ta część została najbardziej przemyślana podczas remontu. Kiedy kilkanaście lat temu Mariola kupiła mieszkanie, zdecydowała się wyburzyć niemal wszystkie ściany i stworzyć przestrzeń od nowa. – Zależało mi na dużej części wspólnej. Chciałam, żeby to było miejsce spotkań, rozmów, gotowania i bycia razem. W efekcie prywatne pomieszczenia zostały nieco pomniejszone, a strefa dzienna stała się sercem domu. To tutaj przychodzą rodzina i przyjaciele. Tutaj przeciągają się wieczory przy wspólnym stole. Bo choć wnętrze na pierwszy rzut oka może wydawać się minimalistyczne, jest zaskakująco gościnne. Mariola uwielbia zapraszać ludzi. Gotować dla nich, rozmawiać do późna, celebrować wspólny czas.

Jednym z najbardziej zaskakujących elementów mieszkania jest dekoracyjny kominek. Nie płonie w nim ogień. Za jego obudową ukryto telewizor, który wysuwa się tylko wtedy, kiedy jest potrzebny. Pomysł pojawił się na etapie projektowania wnętrza. – Gdybym mogła, pewnie w ogóle nie miałabym telewizora. Wystarczy mi liczba ekranów, z którymi mam kontakt przez cały dzień. To zdanie dobrze oddaje filozofię całego mieszkania. Nie chodzi o demonstracyjny minimalizm ani odrzucenie technologii. Raczej o świadome decydowanie, które rzeczy mają być obecne, a które nie muszą stale domagać się uwagi. – Telewizor po prostu brudzi przestrzeń – mówi. W świecie pełnym ekranów ukrycie jednego z nich za pięknym klasycznym kominkiem jest świetnym pomysłem.

Estetyka mieszkania mogłaby sugerować, że jego właścicielka marzyła o przedwojennej kamienicy z wysokimi sufitami i sztukateriami. Sama przyznaje jednak, że to nigdy nie była jej droga. Zachwyca ją architektura starych budynków, ale na co dzień wybiera komfort współczesnych rozwiązań. Podziemny parking, winda, funkcjonalny układ i wygoda codziennego życia okazały się ważniejsze niż romantyczna wizja życia w zabytkowych murach. Żoliborz daje jej zresztą jedno i drugie – nowoczesne mieszkanie oraz bliskość starej, zielonej części dzielnicy, do której można dojść spacerem w kilka minut. To zresztą jeden z powodów, dla których Mariola odkłada myśl o domu za miastem i przeprowadzce. Żoliborz nazywa miastem w mieście. Wszystko znajduje się tu w zasięgu krótkiego spaceru. Żartuje nawet, że pobliska Arkadia pełni funkcję osiedlowego sklepu. Najbardziej lubi jednak lokalne warzywniaki, sklepy z rzemieślniczym pieczywem i bazary, na których wciąż można kupić produkty od niewielkich producentów.

## INSPIRACJE ZAMIAST PAMIĄTEK

Podobnie świadome jest jej podejście do podróżowania. Mariola uwielbia odkrywać nowe miejsca, obserwować ludzi, odwiedzać restauracje i sklepy. Od lat przywozi z podróży jedynie... bombki choinkowe. I to też tylko wtedy, kiedy znajdzie taką, która naprawdę ją zachwyci. – Coraz bardziej zależy mi na doświadczeniach, nie na przedmiotach. To doświadczenia stają się inspiracją dla mojej pracy. Architektura miast, sposób ubierania się ludzi, lokalne kultury, jedzenie – wylicza.

Wszystko to później wraca w nowych kolekcjach Mari Preti. Wśród nielicznych przedmiotów, które trafiają do mieszkania, szczególne miejsce zajmuje ceramika wykonywana przez bratową Marioli. Powstająca hobbystycznie, z potrzeby tworzenia i odpoczynku, idealnie wpisuje się w charakter wnętrza. Jest osobista, niepowtarzalna i pozbawiona przypadkowości – dokładnie taka jak rzeczy, którymi chce się otaczać.

Po intensywnych dniach Mariola najchętniej zaszywa się w domu. Zamiast drugiej łazienki, która była pierwotnie w planie mieszkania, zdecydowała się na jedną, za to z dużą wanną. Świece, sól do kąpieli i chwila ciszy pomagają jej odzyskać równowagę. Patrząc na jej mieszkanie, łatwo zauważyć, że podobne zasady rządzą zarówno wnętrzem, jak i modą, którą tworzy. Komfort jest ważniejszy od efektu. Jakość wygrywa z ilością. A rzeczy mają służyć człowiekowi, nie odwrotnie. ●

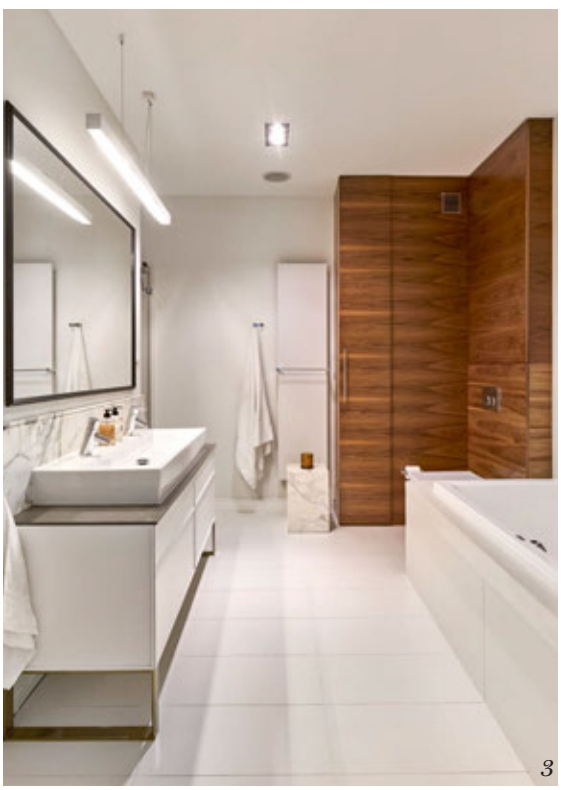


eprasa.pl 1a59a471b4



2

**1.** Nad kanapą w pokoju gościnnym znalazł swoje miejsce obraz „Linie życia" Joanny Sułek-Malinowskiej.
**2.** Sypialnia, tak jak całość mieszkania, utrzymana jest w jasnej kolorystyce i nie ma tu miejsca na zbędne przedmioty. To sprzyja wyciszeniu.
**3.** Sercem łazienki jest wanna. Relaksujące kąpiele są dla Marioli jednym ze sposobów powrotu do równowagi po stresującym dniu.
**4.** Przy marmurowym biurku wykonanym na zamówienie (krzesło brytyjskiej marki Camerich) Mariola rozwija swoje pomysły. Choć większość czasu spędza w swoim biurze, często przenosi się z pracą do mieszkania.



3



4



eprasa.pl 1a59a471b4



1

# STUDIO ZWIERCIADŁO
## – tu dźwięk spotyka się z formą

USYTUOWANE W WARSZAWSKIEJ KAMIENICY NOWE STUDIO WYDAWNICTWA ZWIERCIADŁO PRZEŁAMUJE KONWENCJĘ FUNKCJONALNYCH PRZESTRZENI DO NAGRAŃ CZY ZDJĘĆ. POŁĄCZENIE WYSOKIEGO DESIGNU I NAJLEPSZEJ KLASY AKUSTYKI SPEŁNIA NASZE MARZENIA O JAKOŚCI PRODUKCJI AUDIOWIZUALNYCH.

Zdjęcia **TOMO YARMUSH** Projekt wnętrza **AKA STUDIO**

Kiedy tworzyliśmy Studio Zwierciadło, mieliśmy jeden cel: powołać do życia miejsce, które stanie się unikalnym butikowym domem produkcyjnym. I tak na 150 metrach kwadratowych kamienicy w centrum Warszawy powstała przestrzeń z myślą o twórcach, którym zależy na technicznej jakości nagrania oraz na tym, żeby obraz i dźwięk tworzyły spójną całość.
Centralnym założeniem projektu było to, żeby akustyka i estetyka nie konkurowały ze sobą, a raczej wzajemnie się wzmacniały. Widać to wyraźnie w sposobie, w jaki zaprojektowano ściany czy podłogi, oraz w selekcji mebli i tekstyliów. Studio Zwierciadło to pięć przystosowanych sprzętowo i akustycznie pomieszczeń utrzymanych w apartamentowej estetyce. Każde z nich dzięki wełnianym zasłonom, miękkim meblom i zmiennym źródłom światła pozwala na kreację kilkudziesięciu różnych aranżacji. Nie jest to miejsce o jednym określonym charakterze – pozwala na wiele rozwiązań scenograficznych. Ta elastyczność stanowi odpowiedź na potrzeby twórców, którzy poszukują oryginalności i chcą się wyróżniać.

### BRZMIENIE MATERII

Akustyka nie jest tu tylko koniecznością techniczną, ale częścią architektury wnętrza. Największe studio łączy twarde faktury mikrocementu, skalnych paneli Murso i drewnianych drzwi marki PORTA z miękkością kurtyn, luksusowych tkanin i obić foteli (Normann Copenhagen, NOOM), a także piaskowej wykładziny, która jest łącznikiem z pozostałymi wnętrzami. Mamy tu kilka możliwych planów: jasną przestrzeń z mikrocementem na ścianach i podłodze, tkanym dywanem Ladnini

REKLAMA

eprasa.pl 1a59a471b4

Botanica i awangardowymi dodatkami (np. ceramiką Malwiny Konopackiej czy lampami Flos), wytapetowaną wnękę z kremowymi fotelami o rzeźbiarskiej bryle i wysokim lustrem osadzonym na marmurze (NOOM), a także przeciwległą ścianę zdobioną skalnymi panelami Murso oraz niskim czeczotowym stołem (Ferm Living). Największe studio ma dzięki tym elementom spokojny, hotelowy charakter – doskonały do sesji zdjęciowych, wideocastów czy webinarów.

W średnim studiu panele akustyczne wykonane z filcu marki Flexxica stanowią element dekoru. Faliste, organiczne kształty wycinane w materiale akustycznym tworzą kompozycję naścienną, która jednocześnie pochłania niepożądane częstotliwości i działa jak tło dla nagrań wideo. To pomieszczenie ma układ komfortowego studia rozmów: kilka foteli, okrągły ciemny stół Iwony Kosickiej, najwyższej jakości kamery SONY i funkcyjne oświetlenie. Efekt jest ciepły, nowoczesny i natychmiast rozpoznawalny jako profesjonalny – bez konieczności sięgania po stereotypowe rozwiązania studyjne.

Małe studio to dramaturgiczna przestrzeń z czarnym tłem, w której centralnym elementem jest aranżacja foteli i dzieł sztuki. Wśród nich są drewniane trójwymiary Andrzeja Sobiepana, akustyczne obrazy marki Ludism i Baffeo autorstwa Oli Niepsuj, a także rzeźbiarska lampa Catellani & Smith przypominająca pociągnięcie pędzla zamoczonego w kobaltowej farbie. Taka scenografia nadaje się idealnie do kameralnych wywiadów, których charakter ma być intymny, niemal teatralny. Nad akustyką czuwa tu niezwykły obiekt – świetlny dzwon marki Flexxica. Małe studio sąsiaduje z lektorką – przestrzenią stworzoną do nagrywania audiobooków, dżingli czy reklam radiowych. Wszystkie studyjne pomieszczenia łączy korytarz uzbrojony w akustyczne filce Flexxica, lampy Buzzi i projektowane na zamówienie drzwi marki PORTA o wysokiej akustyce. Goście studia będą mogli skorzystać także z jadalni z coffee cornerem.

## DYNAMIKA SENSORYCZNA

Przestrzeń Studia Zwierciadło wpisuje się w *sensory design* i projektowanie haptyczne. Studio ma nie tylko dobrze wyglądać, ale też wywołać emocje i oddziaływać na zmysły. Każde pomieszczenie ma inny nastrój, inne natężenie bodźców, inną temperaturę emocjonalną. „Kluczowe było dla nas stworzenie wnętrza, które może dynamicznie zmieniać swój charakter, nie tracąc przy tym spójności wizualnej ani wyrazistej tożsamości. Osiągnęliśmy to poprzez konsekwentnie prowadzoną paletę kolorystyczną, modułowe elementy wyposażenia i świadome operowanie światłem. Dzięki temu wszystkie studia Zwierciadła oferują szerokie możliwości aranżacyjne. Od klasycznych planów nagraniowych ze stołem i mikrofonami po bardziej swobodne, miękkie kompozycje inspirowane atmosferą domowego salonu. To przestrzeń, która nie tylko odpowiada na potrzeby produkcyjne, ale też aktywnie wspiera kreatywność i buduje wizualną narrację nagrań" – komentuje architektka Karolina Kowalik, współwłaścicielka pracowni AKA Studio, która pracowała nad projektem Studia Zwierciadło.

*Na zdjęciach:* **1.** Lampka Kaspa Apolin, fotel Bolia Bowie, sofa Noti Daaz, stolik Kiwano Concept Bond, stolik NG Design, wazon Malwina Konopacka, dywan Ladnini Botanica z kolekcji dywanów LADNINI Morphic x Agnella, lampa Flos Noctambule, fotel NG Design Dedar, zasłony Kvadrat. **2.** Fotele IWC Home Woo, lustro Noom Lake Mirror, stolik Kartell Thierry, miseczka Branik Falbanka, wykładzina EGE ReForm A New Wave. **3.** Lampa akustyczna Flexxica, kamery SONY.


2


3

eprasa.pl 1a59a4

# WASABI po POLSKU

TO JEDNA Z NAJBARDZIEJ WYMAGAJĄCYCH ROŚLIN UPRAWNYCH NA ŚWIECIE, A JEJ SMAK MA NIEWIELE WSPÓLNEGO Z ZIELONĄ PASTĄ O TEJ SAMEJ NAZWIE, SERWOWANĄ W WIELU BARACH SUSHI. ABY GO POZNAĆ, NIE TRZEBA LECIEĆ DO JAPONII, BO DZIĘKI PASJI I DETERMINACJI RODZINY **AGNIESZKI FIRLEJ-FLISIŃSKIEJ** Z WASABI FARM POLAND TA NIEZWYKŁA ROŚLINA PONAD DEKADĘ TEMU ZAPUŚCIŁA KORZENIE NA MAZOWSZU.

*Tekst* **IZA NOWAKOWSKA-TEOFILAK**
*Zdjęcia* **MAGDA KLIMCZAK**



*Agnieszka Firlej-Flisińska z Wasabi Farm Poland i jej mąż Marek Flisiński, jeden z najbardziej utytułowanych polskich szefów kuchni, autor przepisów na potrawy z wasabi, które znajdziecie pod tekstem.*

Historia wasabi – japońskiego chrzanu zaczęła się na długo przed tym, zanim trafił on na talerze jako dodatek do sushi. Pierwsze wzmianki o tej niezwykłej roślinie pojawiają się w japońskich źródłach już w VIII wieku. Przez stulecia ceniono ją nie tyle za smak, co za właściwości konserwujące i lecznicze. Wierzono, że rosnące w chłodnych, zacienionych, płytkich, górskich potokach kłącze pomaga chronić organizm przed zatruciem spowodowanym spożyciem surowych ryb i owoców morza, które od wieków stanowiły ważny element japońskiej diety. Liśćmi wasabi okładano również surowe mięso ryb, by zabezpieczyć je przed zepsuciem i rozwojem niepożądanych bakterii. Dziś wiemy, że za te właściwości odpowiadają organiczne związki siarki. To właśnie one nadają roślinie charakterystyczną ostrość, a jednocześnie wykazują silne działanie przeciwbakteryjne i przeciwgrzybicze. Na tym jednak lista potencjalnych korzyści się nie kończy. Naukowcy od lat przyglądają się bioaktywnym substancjom zawartym w wasabi, badając ich wpływ na zdrowie i możliwości wykorzystania w profilaktyce różnych chorób.

To właśnie informacje o niezwykłych właściwościach tej rośliny przed laty przykuły uwagę Janusza Bluma, księgowego z zawodu i ogrodnika z pasji. – Gdy w naszej rodzinie pojawiły się choroby nowotworowe, tata zaczął szukać naturalnych sposobów wspierania organizmu. Czytał publikacje naukowe, śledził badania i interesował się roślinami, którym przypisuje się szczególne właściwości prozdrowotne ►



eprasa.pl 1a59a471b4

# KUCHNIA



**SHIME SABA Z SANDACZA W BULIONIE DASHI Z KIZAMI WASABI**

ebrasa.pl 1a59a471b4





– wspomina Agnieszka Firlej-Flisińska. – Tak natrafił na wasabi. Kiedy w przydomowym ogródku pojawiło się kilka pierwszych sadzonek, nikt nie przypuszczał, że z tej ciekawości narodzi się jedna z najbardziej niezwykłych upraw w Polsce.

## JAK NA LEKARSTWO

Początki nie były łatwe. – Czerpanie wiedzy z internetu i ogólnodostępnych źródeł na temat uprawy wasabi doprowadziło do utraty większości roślin, ponieważ polskie warunki klimatyczne dość mocno różnią się od japońskich – wspomina Agnieszka. A wasabi jest niezwykle wrażliwe na choroby i bardzo wymagające w uprawie. Każda roślina potrzebuje około dwóch lat, by wykształcić kłącze odpowiedniej jakości. Przez ten czas wymaga nieustannej opieki: ochrony przed chorobami, chwastami i coraz mniej przewidywalną pogodą. Tymczasem wasabi nie toleruje skrajności. Nie lubi ani mrozu, ani upałów. Potrzebuje stale wilgotnego podłoża, czystej i dobrze natlenionej wody oraz rozproszonego światła przypominającego warunki panujące w górskich dolinach Japonii, gdzie naturalnie rośnie w potokach pod koronami drzew. – W czasach, gdy większość żywności produkuje się szybko i na dużą skalę, uprawa wasabi naprawdę przypomina lekcję cierpliwości, jednak, działając metodą prób i błędów, udało nam się wypracować własne rozwiązania i wyhodować kolejne pokolenia roślin, przystosowanych do naszego klimatu. Dziś mamy około pół hektara upraw. To średnia wielkość jak na standardy japońskie, ale zaobserwowaliśmy, że wraz ze wzrostem skali hodowli pojawia się coraz więcej problemów z sadzonkami. Świadomie zrezygnowaliśmy więc z masowej skali. Sukces nie mierzy się dla nas liczbą hektarów, lecz jakością każdej rośliny – mówi Agnieszka.

Kiedy o mazowieckiej plantacji zrobiło się głośno poza granicami, farmę odwiedzili specjaliści z Japonii. – Największe wrażenie zrobił na nich fakt, że zdecydowaliśmy się na odmianę mazuma, dającą kłącza najwyższej jakości, ale uznawaną za najbardziej wymagającą w hodowli, przez co nawet w Japonii wybiera ją tylko niewielka część producentów – wspomina. Wizyta japońskich ekspertów zainspirowała ją do sprawdzenia, jak zaadaptowane do polskiego klimatu sadzonki wypadają na tle azjatyckiego wasabi. Nawiązała więc współpracę m.in. z Uniwersytetem Medycznym w Lublinie. Przeprowadzone tam badania wykazały, że wasabi spod Radomia zawiera najwięcej substancji aktywnych spośród wszystkich przebadanych dotychczas próbek roślin na świecie, przewyższając pod tym względem nawet okazy z Japonii.

## NIE TYLKO DO RYB

A jak właściwie smakuje wasabi? – To, które uprawiamy, ma niewiele wspólnego z zieloną pastą sprzedawaną w tubkach, która najczęściej powstaje z chrzanu pospolitego, gorczycy i barwników. Oryginalne kłącze oferuje znacznie bardziej złożone doświadczenie smakowe. Najpierw pojawia się delikatna goryczka, która szybko ustępuje miejsca charakterystycznej, lotnej ostrości, by po chwili przejść w zaskakująco słodkie i świeże nuty – opisuje Agnieszka,

eprasa.pl 1a59a471b4

ale podkreśla, że aby delektować się pełnią smaku i aromatu wasabi, trzeba opanować odpowiednią technikę ucierania kłączy. – Należy je trzeć pod odpowiednim kątem na tarce o bardzo drobnej fakturze. Tradycyjnie stosuje się tarkę ze skóry rekina, która miażdży włókna, zamiast je przecinać. To właśnie dzięki temu z komórek rośliny uwalniają się związki siarki odpowiedzialne za charakterystyczny smak wasabi. Kluczowy jest też czas: po starciu pastę należy odstawić na minutę, by „odpoczęła" i nabrała mocy. Ale nie można czekać zbyt długo, bo po kwadransie ostrość pasty bezpowrotnie znika – instruuje Agnieszka. I zdradza, że wasabi, podobnie jak dobre wino, zmienia się wraz z porami roku, ponieważ roślina inaczej gospodaruje wodą i składnikami odżywczymi. Zimą kłącza rosną wolniej, przez co są bardziej zwarte i nabierają intensywności – ich smak staje się bardziej skoncentrowany, wielowymiarowy i dłużej pozostaje na podniebieniu. Z kolei latem kłącza łagodnieją, ponieważ roślina kieruje energię ku liściom, które o tej porze roku zachwycają soczystą zielenią i świeżym, lekko pieprznym smakiem z nutami przypominającymi młodą kapustę, rukolę czy rzeżuchę.

Szefowie kuchni cenią nie tylko ich smak, ale również teksturę i walory wizualne. Intensywnie zielone, mięsiste liście w kształcie serca pięknie prezentują się na talerzu i doskonale komponują z ceviche oraz wszelkimi potrawami rybnymi, ponieważ ich krótkotrwała ostrość nie zmienia smaku potrawy, ale podkreśla naturalną słodycz i delikatność mięsa. Natomiast świeże, zielone nuty równoważą tłustość ryb, oczyszczając podniebienie podobnie jak sok z cytryny. – Liście wasabi można dodawać również do sałatek, burgerów i kanapek, przerabiać na pesto, smażyć w tempurze, przygotować z nich kiszonki, kimchi czy japońskie pikle tsukemono – wymienia Agnieszka.

Specjalnością Wasabi Farm Poland jest autorska receptura kizami opracowana z myślą o osobach borykających się z problemami układu pokarmowego. Jak smakuje? – To delikatnie ostra, cytrusowa kompozycja przygotowywana z drobno posiekanych kłączy i liści wasabi, które najpierw poddawane są krótkiej fermentacji, a następnie marynowane w occie ryżowym z dodatkiem niewielkiej ilości cukru. W efekcie powstaje produkt o niezwykle złożonym smaku, w którym charakterystyczna ostrość wasabi harmonijnie łączy się z delikatną słodyczą, przyjemną kwasowością i głębokimi nutami umami – mówi Agnieszka.

Wasabi kojarzy się przede wszystkim z kuchnią japońską, ale możliwości jego zastosowania w kuchni są znacznie większe. – Chrzan japoński należy do rodziny roślin kapustowatych, dlatego można go traktować podobnie jak kapustę. Zachęcam, by nie bać się kulinarnych eksperymentów. My dodajemy wasabi do makaronów, pizzy, chłodników, a nawet pierogów. Często okazuje się, że właśnie te najbardziej nieoczywiste połączenia smakują najlepiej. ● ►

REKLAMA

# Bogactwo i różnorodność Afryki na Globaltice

Choć gdyński Festiwal Kultur Świata Globaltica pokazuje bogactwo muzyki ze wszystkich kontynentów, w sercu programu 21. edycji leży Afryka.

Niekwestionowaną gwiazdą tegorocznego festiwalu jest malijska gitarzystka i wokalistka Rokia Traoré, która wraca na scenę po sześciu latach przerwy spowodowanych dramatycznymi wydarzeniami w życiu artystki, w tym walką o opiekę nad córką.

Twórczość Rokii jest czymś więcej niż kontynuacją malijskiej tradycji, to dialog między Afryką Zachodnią, a światem, pełen bluesa, rocka czy folkowej wrażliwości. Po jeszcze dłuższej przerwie do koncertowania powróciła Noura Mint Seymali, jedna z niewielu mauretańskich piosenkarek znanych poza swoim krajem.

Kongijczycy z Kin'Gongolo Kiniata grają na przedmiotach codziennego użytku, to prawdziwa muzyka z recyklingu, wyrosła z ulic Kinszasy, jednego z najszybciej rozrastających się miast świata. To zespół zaangażowany, punkowy w swoim wyrazie. Podobnie zaangażowani są Madalitso Band z Malawi, grający pełen radości folk na własnoręcznie skonstruowanych instrumentach.




**Festiwal Kultur Świata Globaltica odbędzie się między 17 a 19 lipca w gdyńskim Parku Kolibki.**

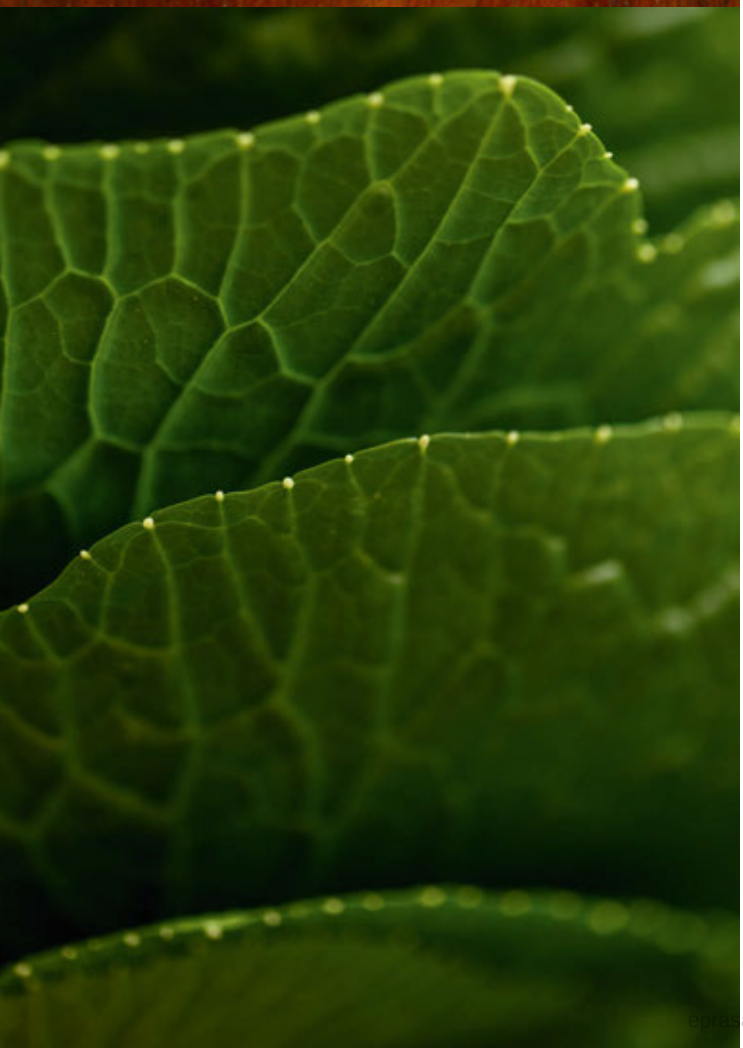
Bilety i karnety w sprzedaży: **globaltica.pl**

Dofinansowano: Partner CSR:

100 GDYNIA 1926 2026 · WOJEWÓDZTWO POMORSKIE · Energa GRUPA ORLEN



MAKARON SOBA
Z PESTO
Z LIŚCI WASABI



## SHIME SABA Z SANDACZA W BULIONIE DASHI Z KIZAMI WASABI

*To wyjątkowe połączenie japońskiej techniki kulinarnej z polską słodkowodną rybą. Metoda shime saba polega na marynowaniu ryby w soli i occie ryżowym. Zastosowanie jej do chudego, delikatnego sandacza daje niesamowity, orzeźwiający efekt, który świetnie balansuje głęboki smak umami ciepłego bulionu dashi.*

**SKŁADNIKI:** 300 g świeżego filetu z sandacza (bez skóry i ości), 150 g grubej soli morskiej, 100 ml octu ryżowego.

Zasyp filet obficie solą z każdej strony. Odłóż do lodówki na 30–45 minut. Sól wyciągnie z ryby nadmiar wody i ujędrni mięso. Zmyj sól zimną wodą i dokładnie osusz filet ręcznikiem papierowym. Włóż rybę do naczynia i zalej octem ryżowym, tak aby była całkiem przykryta, trzymaj w lodówce kolejne 20–30 minut. Wyjmij rybę, osusz ją i pokrój pod kątem na cienkie, skośne plastry (jak na sashimi).

*Przygotowanie bulionu dashi (dashi to esencjonalny, czysty japoński wywar rybny)*

**SKŁADNIKI:** 1 litr wody, 1 płat wodorostów kombu (ok. 10 g), 1 szklanka płatków suszonego tuńczyka (katsuobushi), 1 łyżka jasnego sosu sojowego, 1 łyżka wina mirin.

Włóż wodorosty kombu do garnka z zimną wodą. Podgrzewaj powoli na małym ogniu. Wyjmij kombu tuż przed tym, jak woda zacznie wrzeć, aby bulion nie stał się gorzki. Doprowadź wodę do wrzenia, wyłącz ogień i wrzuć płatki katsuobushi. Odczekaj 2–3 minuty, aż opadną na dno. Przelej wywar przez gęste sitko lub gazę. Powinieneś otrzymać klarowny, złocisty płyn. Dodaj do bulionu 1 łyżkę jasnego sosu sojowego oraz 1 łyżkę wina mirin dla balansu. Trzymaj bulion w cieple. W głębokim talerzu lub w miseczce ułóż plastry przygotowanego sandacza. Obok możesz położyć dodatki: liście wasabi, ugotowane grzyby shiitake lub kizami wasabi. Ostrożnie, tuż przy brzegu naczynia, wlej gorący (ale nie wrzący) bulion dashi. Gorący płyn delikatnie ogrzeje rybę od spodu, sprawiając, że jej krawędzie lekko zbieleją, a środek pozostanie cudownie delikatny i kwaskowaty.

*Przygotowanie kizami wasabi*

**SKŁADNIKI:** 500 g liści wasabi z łodygami, 100 ml octu ryżowego, 100 ml sosu sojowego, 100 g cukru brązowego.

Liście razem z łodygami szatkujemy na małe kawałki, dodajemy ocet, sos sojowy i cukier. Odstawiamy na 2 godziny w temperaturze pokojowej w szczelnie zamkniętym pojemniku, po tym czasie wstawiamy do lodówki. Kizami jest gotowe po 24 godzinach.

## PESTO Z LIŚCI WASABI

**SKŁADNIKI:** 250 g liści wasabi, 100 ml oleju ryżowego, 50 ml oleju sezamowego, 1 ząbek czosnku, 100 g sera grana padano, 100 g nasion słonecznika, 5 g soli, sok z limonki.

**Do smaku opcjonalnie:** sos sojowy lub miso albo płatki drożdżowe nieaktywne.

Wszystkie składniki zmiksować w mikserze.

epraca.pl 1a59a471b4

# ZAPRASZAMY NA OLIMP




**Wydanie papierowe** – w punktach sprzedaży prasy i na **sklep.polityka.pl**
**Wydanie cyfrowe i audio** – subskrypcja **polityka.pl/cyfrowa**
**Podkast** POLITYKA o historii – **polityka.pl/podkasty**
**Newsletter** historyczny – **polityka.pl/newslettery**

KUP TERAZ

**Na sklep.polityka.pl znajdziesz ponad 60 tytułów z serii Pomocnik Historyczny**

eprasa.pl 1a59a471b4

zwierciadło

# Piękna skóra to efekt codziennych wyborów.




Od wiosennego odświeżenia po zimowe ukojenie – odkryj, jak wspierać skórę przez cały rok, łącząc rozsądną pielęgnację z odżywczą dietą. Dietetyczka **Aneta Łańcuchowska** i dermatolożka **Monika Wasilewska** pokazują, jak skóra reaguje na to, co jesz i jak o siebie dbasz.

eprasa.pl 1a59a471b4

# Jak zadbać o skórę latem?

## Sprawdź, co jest ważne – w książce swoimi wskazówkami dzielą się:



**Monika Wasilewska**
**LEKARZ DERMATOLOG**



**Aneta Łańcuchowska**
**DIETETYK KLINICZNY**

LATO – AKCJA HYDRATACJA

*Lato to wyjątkowy czas, kiedy nasza skóra staje w obliczu nowych wyzwań. Wysokie temperatury, intensywne słońce i częstsza ekspozycja na promienie UV mogą wpływać na jej kondycję, a odpowiednia dieta może odegrać kluczową rolę w utrzymaniu zdrowej, promiennej cery. To nie tylko kwestia kosmetyków – to, co jemy, może w znacznym stopniu poprawić nasz wygląd i samopoczucie w letnich miesiącach.*

SKÓRA LATEM – UGAŚ JEJ PRAGNIENIE

*Dlaczego latem nasza skóra traci najwięcej wody?*
*W jakich kosmetykach znajdziesz humektanty i czym one są?*
*Dobra ochrona przeciwsłoneczna czy opalanie bez protekcji – co naprawdę służy zdrowiu Twojej skóry?*
*Czy krem z filtrem SPF hamuje syntezę witaminy D?*
*Dlaczego koreańskie filtry SPF nie są najlepszym wyborem dla europejskiej skóry?*
*Retinoidy latem – czy naprawdę trzeba z nich zrezygnować?*
*Kwasy i peelingi – co można, a czego należy unikać?*
*Wakacyjna kosmetyczka – co warto spakować na wyjazd w tropiki?*
*Jakie są najczęstsze problemy dermatologiczne latem?*

CO JEŚĆ LATEM DLA PIĘKNEJ SKÓRY, WŁOSÓW I PAZNOKCI

*Ile wody potrzebujemy dziennie?*
*Jak na kondycję skóry wpływa tempo chudnięcia?*
*Jaki wpływ mają grillowane potrawy na Twoją skórę?*
*Czy trzeba bać się węglowodanów?*

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



eprasa.pl 1a59a471b4



*Szkatułka kryształowa na biżuterię W. KRUK 299 zł.*

### KRYSZTAŁOWE SERCE

Szkatułka w kształcie serca łączy w sobie klimat minionych lat i nowoczesne podejście do designu, wykonana z kryształowego szkła idealnie sprawdzi się do przechowywania biżuterii i najcenniejszych drobiazgów. Sama w sobie jest też stylową ozdobą, będzie dobrym wyborem na prezent.

***wkruk.pl***

### WIELOFUNKCYJNY RÓŻ

Kremowy róż w sztyfcie, który nada cerze piękne, naturalne rumieńce. Masełkowa konsystencja perfekcyjnie stapia się ze skórą, tworząc efekt świeżości – bez smug, bez plam, bez wysiłku. Dzięki starannie opracowanej pielęgnacyjnej formule z kwasem hialuronowym róż nie tylko upiększa, ale też dba o komfort skóry przez cały dzień. Może być aplikowany na policzki, usta i powieki.

***hean.pl***

*Kremowy róż w sztyfcie Desire Blush HEAN 6 g/39,99 zł.*






*Philips OneTurn to idealne połączenie wygody parownicy i skuteczności żelazka.*

### EFEKT ŻELAZKA, WYGODA PAROWNICY

Latem chętniej sięgamy po lekkie koszule, sukienki czy lniane spodnie. To jednak właśnie na takich materiałach zagniecenia bywają szczególnie widoczne. Właśnie z myślą o takich sytuacjach Philips wprowadza OneTurn – urządzenie łączące funkcję żelazka i parownicy, stworzone do szybkiego i wygodnego prasowania i wygładzania ubrań bez zbędnych przygotowań. Urządzenie nagrzewa się w 45 sekund, a dołączona mata StyleMat lub SoftBord może zastąpić tradycyjną deskę do prasowania.

***home-appliances.philips***



### TARAS PRZYGOTOWANY NA LATO

Pergola pozwala korzystać z tarasu mimo intensywnego słońca, wiatru czy deszczu. Dach pergoli wykonany z ruchomych lameli umożliwia płynną regulację światła – od pełnego otwarcia po głęboki cień. Eksperci w salonach sprzedaży oraz w showroomach Aluprof pomagają dopasować pergolę do specyfiki działki, architektury budynku i stylu życia domowników tak, aby przez lata pełniła funkcję komfortowej i trwałej części domu. ***aluprof.com***




*stay.matte Tonik-mgiełka matująco-wygładzająca MIYA Y.YOU 100 ml/39,99 zł.*

***miyacosmetics.com***

### MAT I UKOJENIE

stay.matte od MIYA Y.YOU tonizuje skórę, wspiera regulację wydzielania sebum i przywraca komfort bez naruszania makijażu. Formuła z niacynamidem, CICA, czarnym ryżem i cynkiem PCA pomaga ograniczyć błyszczenie, a hydrolat z zielonej herbaty zapewnia przyjemne odświeżenie.

### ŹRÓDŁO NAWILŻENIA

Masło ultranawadniające to specjalistyczny dermokosmetyk stworzony z myślą o skórze bardzo suchej, szorstkiej i łuszczącej się. Zawarty w składzie kompleks Aqualare®, oparty na czterech postaciach kwasu hialuronowego, wodzie termalnej, glicerynie i trehalozie, odpowiada za dogłębne i długotrwałe nawilżenie. Formuła produktu zapewnia natychmiastową ulgę i redukcję uczucia ściągnięcia.

*Masło ultranawadniające DERMEDIC HYDRAIN 225 ml/38,50 zł.*

***dermedic.com***




REKLAMA

eprasa.pl 1a59a471b4



*Japonki Maxi Flower Fem IPANEMA 119,99 zł.*
***ipanema-polska.pl***

## INSPIROWANE NATURĄ

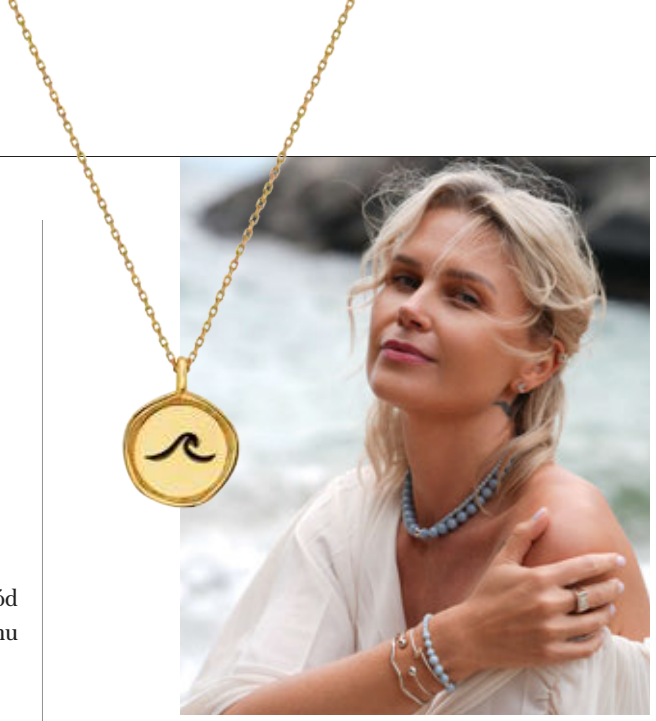
Japonki Ipanema to idealny dowód na to, że plażowy styl bez problemu może iść w parze z elegancją i jest to najlepszy wybór na gorące dni. Wszystkie modele sprawdzą się nie tylko w czasie relaksu przy basenie czy podczas wakacyjnych spacerów brzegiem morza, ale mogą stanowić modny i przyciągający wzrok element codziennych letnich looków.

## MINERALNY FILTR UV

Codzienna ochrona przeciwsłoneczna i efekt zdrowego blasku w jednym? UV Glow lekki krem SPF 30 marki Weleda łączy 100-procentowe filtry mineralne z pielęgnującym olejkiem moringa. Lekka bezzapachowa formuła zapewnia 24-godzinne nawilżenie i sprawdzi się także przy skórze wrażliwej. Dzięki lekkiej konsystencji i pigmentom odbijającym światło pozostawia cerę promienną.




*UV Glow Fluid SPF 30 WELEDA 30 ml/59,99 zł.*
***weleda.pl***



## ODKRYJ SWÓJ ŻYWIOŁ

Kobieta nie jest jedną wersją siebie. Tak jak morze, potrafi być spokojna i cicha, ale też dzika, pełna siły i emocji. W kampanii „Życie to podróż. W swoim żywiole" SADVA pokazuje kobiecość bez jednej definicji – wielowymiarową, autentyczną i wolną. Jej dopełnieniem jest ambasadorska kolekcja SADVA x KOŁODKA, stworzona z myślą o kobietach, które chcą żyć w zgodzie ze sobą i swoim żywiołem.
***sadva.pl***



## PRZYJAZNY KLIMAT

Inteligentny klimatyzator LG dzięki funkcji AI Air automatycznie reguluje moc oraz kierunek nawiewu chłodnego lub ciepłego powietrza, jednocześnie analizując obecność i położenie użytkowników. Tryb Soft Air gwarantuje delikatny nawiew bez mocnych podmuchów, a ustawieniami urządzenia można zarządzać z poziomu aplikacji mobilnej LG ThinQ. Dodatkowym atutem jest możliwość dostosowania pracy klimatyzatora do codziennych nawyków domowników. Urządzenie pomaga utrzymać komfortową temperaturę, a jednocześnie wspiera bardziej efektywne zużycie energii.
***lg.com***



*Zegarek Bergstern Brilliance 999 zł.*
***apart.pl***

## RÓŻOWE ZŁOTO

Delikatny odcień pudrowego różu i złota bransoleta tworzą duet, który sprawdzi się zarówno na co dzień, jak i podczas wyjątkowych okazji. Zegarek Bergstern przyciąga uwagę subtelnie połyskującą tarczą i minimalistycznym wzornictwem, udowadniając, że biżuteryjny akcent może być jednocześnie praktyczny i ponadczasowy.

## LATO W PEŁNI

Rituals prezentuje odświeżoną kolekcję The Ritual of Karma – kompleksową gamę produktów do kąpieli i pielęgnacji ciała, stworzoną z myślą o ochronie, odżywieniu i pielęgnacji skóry przed, w trakcie oraz po ekspozycji na słońce. Całości dopełnia kultowy zapach kwiatu lotosu i białej herbaty.

*Nowością w linii jest krem przeciwsłoneczny w sztyfcie SPF 50+, który dzięki lekkiej, gładkiej formule zapewnia naturalne, matowe wykończenie bez białych śladów.*
***rituals.com***



eprasa.pl 1a59a471b4

*Nawilżająca mgiełka do opalania SPF 50 BIELENDA Sol D'Or 100 ml/39,99 zł.*



### IDEALNY SPF

Wygodna aplikacja w formie areozolu, wodoodporna formuła, fotostabilne filtry. Czy trzeba czegoś więcej? Mgiełka Sol D'Or zawiera również składniki aktywnie pielęgnujące – olej migdałowy oraz olej awokado, które wspierają utrzymanie elastyczności i miękkości skóry. ***bielenda.com***

### TARCZA OCHRONNA

Po zabiegach skóra potrzebuje nie tylko ukojenia, ale też skutecznej ochrony przeciwsłonecznej. Recovery Drops to ultralekka emulsja, która łączy szerokie spektrum ochrony z działaniem wspierającym regenerację. Formuła z beta-glukanem, kompleksem peptydów i Sakadikium™ pomaga łagodzić podrażnienia, wspiera procesy naprawcze i chroni przed stresem oksydacyjnym oraz światłem niebieskim.

*RECOVERY DROPS SPF 50 PA++++ Ochrona i regeneracja po zabiegach NLINE 50 ml/360 zł.* ***neauvia.pl***

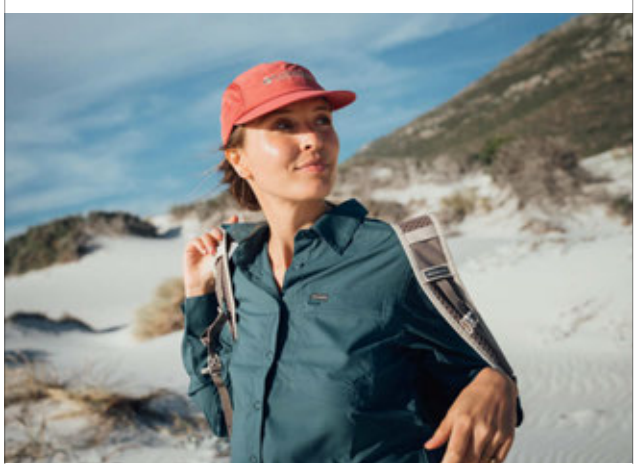




Patricia Kazadi, ambasadorka marki AA.

### ZAUFAJ SWOIM SKRZYDŁOM

Marka AA wierzy, że każda kobieta ma w sobie siłę, by zmieniać świat – zaczynając od siebie. W kampanii TRUST YOUR WINGS udział biorą Magda Pieczonka, Patricia Kazadi (na zdjęciu), Amelia Szczepaniak, Ewa Wachowicz i Irena Wielocha – kobiety z nieoczywistą, ale inspirującą historią. Razem promują kolekcję makijażu inspirowaną kobiecą odwagą i autentycznością. Każdy kosmetyk dodaje pewności siebie i przypomina, że czasem wystarczy po prostu zrobić pierwszy krok. ***oceanic.pl***



### COLUMBIA NA UPALNE DNI

Gdy temperatura rośnie, a letnie aktywności stają się coraz bardziej intensywne, kolekcja techniczna Cool Hike marki Columbia zapewni ci bezpieczeństwo i wyjątkowy styl na szlaku. Ubrania, buty i akcesoria łączą zaawansowane technologie chłodzenia, odprowadzania wilgoci i ochrony przeciwsłonecznej z nowoczesnym designem zapewniającym wygodę i dynamiczne dopasowanie. ***sklep-columbia.pl***




*Woda perfumowana She is a 10 MAX & Co. 50 ml/199 zł* ***Douglas.***

### Z NUTĄ TRUSKAWKI

Perfumy She is a 10 Max&Co. powstały z myślą o kobietach, które nie lubią sztywnych reguł i chętnie pokazują różne oblicza swojej osobowości. Kompozycja łączy soczyste owoce z kwiatowym sercem i ciepłą bazą, tworząc zapach pełen energii i swobody. Jest nowoczesny, lekko przekorny i ma w sobie coś, co sprawia, że trudno przejść obok niego obojętnie.




*Hexatiab®Softgel, kapsułki dopochwowe 45 zł.*

### POZBĄDŹ SIĘ INFEKCJI INTYMNYCH

Hexatiab® kapsułki dopochwowe z jonami srebra TIAB™. Srebro to miejscowy antyseptyk, który skutecznie eliminuje infekcje bakteryjne, grzybicze i mieszane pochwy – a jednocześnie dba o regenerację delikatnych tkanek. Pozbądź się infekcji szybko i skutecznie bez użycia antybiotyku. Dostępne w aptece bez recepty.



eprasa.pl 1a59a471b4



*Philips LatteGo Pro 8000*
***home-appliances.philips***

**OSOBISTY BARISTA**

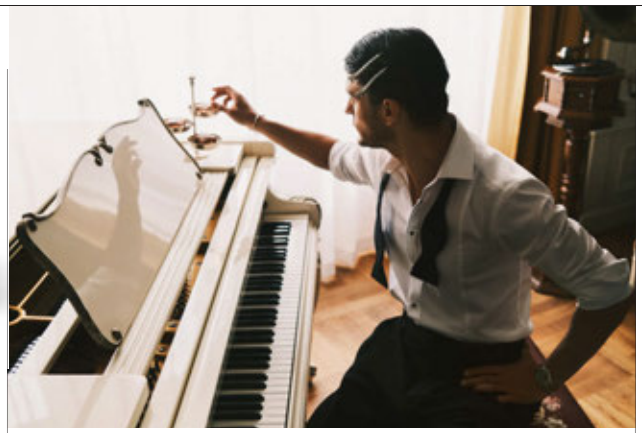
Nowy ekspres Philips LatteGo Pro 8000 zabierze cię w podróż po smakach i stylach parzenia kawy z najróżniejszych zakątków globu. We własnej kuchni możesz przygotować ponad 50 rodzajów napojów kawowych (gorących i mrożonych) od klasycznego espresso i aksamitnej café au lait, przez mniej znane specjały jak magic, galão, melange czy black eye. Gotowe przepisy dostępne są w ekspresie.




*Serum nawadniające twarz, szyję i dekolt Hydrain DERMEDIC 30 ml/76,99 zł.*
***dermedic.com***

**ZASTRZYK NAWILŻENIA**

Przesuszona i odwodniona skóra potrzebuje czegoś więcej niż chwilowego ukojenia. Serum Dermedic Hydrain z opatentowanym kompleksem Aqualare® i czterema formami kwasu hialuronowego zapewnia wielopoziomowe nawilżenie, a dzięki dodatkowi skwalanu, witaminy E i oleju migdałowego wspiera odbudowę bariery ochronnej. Lekka formuła sprawdzi się także pod makijażem.



**125. URODZINY HOTELU BRISTOL**

Z tej wyjątkowej okazji od 10 czerwca będzie można spróbować specjalnej, jubileuszowej edycji słynnego Tortu Bristol, którego nową kompozycję smakową współtworzył Jakub Józef Orliński. – *W nowej interpretacji kultowego Tortu Bristol kompozycja smakowa rozwija się niczym muzyczna fraza – od aksamitnej czekolady karmelowej, przez wyrazistą, lekko cierpką nutę konfitury z czarnej porzeczki, po chrupiącą strukturę krokantu i miękką, otulającą słodycz marcepanu* – opisuje Grzegorz Walicki, szef Cukierni Hotelu Bristol.



**BLIŻEJ NATURY**

Siedliska na Wzgórzach Dylewskich to doskonała alternatywa wypoczynku od miejskiego zgiełku. Znajdziesz tu wszystko, czego nie doświadczysz w mieście – czyste powietrze, ciszę, spokój, otwartą przestrzeń. Możesz wypoczywać, niczego nie robiąc lub korzystać z dostępnych atrakcji, także oferowanych przez luksusowy Hotel SPA Dr Irena Eris. Czytanie na leżaku odkładanej od dawna lektury, penetrowanie okolicy na rowerze, chwile relaksu w hotelowym basenie czy ekskluzywna kolacja w restauracji Romantyczna rekomendowanej przez przewodnik Michelin – jaki jest twój wybór?
***DrIrenaErisSPA.com***




*Roll-on Huile Prodigieuse Or Florale NUXE 60 ml/179,99 zł.*
***superpharm.pl***

**BLASK I ZAPACH**

NUXE Huile Prodigieuse Or Florale Roll-on otula skórę i włosy subtelnym różowo-złotym blaskiem. Sucha, lekka formuła z cennymi olejami intensywnie nawilża, szybko się wchłania i pozostawia zmysłowy, kwiatowy zapach. Idealny sposób na promienny wygląd każdego dnia. Dostępne w drogeriach Super-pharm i na ***superpharm.pl***




*Krem z egzosomami 7.5 Biotech Concept FLOSLEK, 50 ml/64,99 zł* ***hebe.pl***

**SILNA REGENERACJA**

Zaawansowany krem regeneracyjny z technologią do 750 mln egzosomów. Wspiera poprawę gęstości, jędrności i jakości skóry, pomagając redukować widoczne oznaki starzenia. To właśnie połączenie skuteczności, przyjemności stosowania i widocznych efektów sprawiło, że produkt zdobył tytuł Kosmetyku Wszech Czasów Wizaż. Krem dostępny jest w drogeriach Hebe i na ***hebe.pl***

eprasa.pl 1a59a471b4

*Mikrożelowy krem ujędrniający z masażerem TOŁPA ideal age 50 ml/59,99 zł.*




### NA CHŁODNO

Mikrożelowy krem ujędrniający TOŁPA ideal age z chłodzącym masażerem, inspirowanym krioterapią, pomaga zmniejszyć opuchnięcia, poprawić kontur twarzy i napięcie skóry. Formuła z EGF, ekstraktem z torfu tołpa®, grzybem tremella i PGA nawilża oraz wygładza cerę dojrzałą.

***tolpa.pl***

### NA DOBRY SEN

Kompleks z magnezem na dobry sen DEEP SLEEP Mocktail to unikalna kompozycja, której działanie sprzyja nocnej regeneracji i wspiera wartościowy sen. Diglicynian magnezu odpowiada za „miękkie" i uspokajające działanie, a Relissa® (ekstrakt z liści melisy lekarskiej), ekstrakt z kwiatu lawendy, L-teanina oraz GABA tworzą miks wspierający przejście ze stanu aktywności do stanu regeneracji oraz głęboką fazę snu.



*Kompleks z magnezem na dobry sen DEEP SLEEP Mocktail YOUR KAYA 90 g/135,99 zł.* ***yourkaya.pl***



*Mgiełka do twarzy i ciała tropical & citrus ZIAJA 90 ml/12,61 zł.*

### TROPIKALNE AROMATY

Cytrusowy koktajl zamknięty w lekkiej mgiełce? Ziaja Tropikalne aromaty odświeża skórę i włosy, nie pozostawiając uczucia lepkości. Odświeżenie, tonizacja i tropikalna energia w jednym. Wodna formuła oparta na ekstrakcie z białej herbaty dodaje energii, a zapach żółtych cytrusów łączy przyjemną słodycz z orzeźwiającą nutą cierpkości. Idealna na letnie dni i szybkie odświeżenie w biegu. Produkt jest wegański.

***ziaja.com***




### POZNAJ FORMUŁĘ PIĘKNA

Beauty Cells Synergy™ Formuła Piękna od Pharmovit® to suplement diety w kapsułkach, który łączy nowatorski kompleks PhytoCellTec™ Md Nu z hydrolizowanym kolagenem rybim, elastyną, kwasem hialuronowym i koenzymem Q10. Składniki te przyczyniają się do utrzymania prawidłowego stanu skóry, włosów i paznokci w ramach zrównoważonej diety i zdrowego stylu życia.

*Wonder Match Lumi All Day Glow EVELINE COSMETICS 30 ml/49,99 zł.* ***eveline.pl***




### DZIEŃ PEŁEN BLASKU

Wonder Match Lumi All Day Glow to nowa odsłona kultowego podkładu marki Eveline Cosmetics. Zapewnia jeszcze lepsze krycie, większą trwałość i świetliste wykończenie. Dodatkowo pielęgnuje skórę dzięki PDRN, niacynamidowi i peptydom zawartym w formule.

### NISKI IG

Masz ochotę na coś słodkiego, ale bez gwałtownych wahań energii? Batony proteinowe Purella Crunchy bez dodatku cukru zostały przebadane pod kątem wpływu na glikemię i wyróżniają się niskim indeksem glikemicznym. To chrupiąca przekąska z białkiem dla tych, którzy chcą cieszyć się smakiem i dobrym samopoczuciem przez cały dzień.

*Batony proteinowe PURELLA Crunchy 3,99 zł.*

***purella.pl***




ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE.



eprasa.pl 1a59a471b4

FLOSLEK
BIOTECH CONCEPT

# SKÓRA REAGUJE NA TECHNOLOGIĘ.

## EXOSOMES PEPTIDES

to zaawansowana linia wspierająca kondycję skóry, inspirowana kosmetologią regeneracyjną. Łączy biotechnologiczne egzosomy z Centella asiatica, peptydy biomimetyczne oraz technologię mikroigieł wspierającą rewitalizację skóry. Powstała z myślą o kobietach, które oczekują więcej niż klasycznej pielęgnacji anti-age - poprawy gęstości, jędrności i jakości skóry.

**Aż 750 mln egzosomów w 1 ml**




**EXOSOMES PEPTIDES INTENSE 7.5** zdobył tytuł Kosmetyku Wszech Czasów Wizaż. Zaawansowana pielęgnacja regeneracyjna wykorzystująca do 750 mln egzosomów w 1 ml kremu i peptydy biomimetyczne

KWC KOSMETYK WSZECH CZASÓW wizaz

*REDUKCJA ILOŚCI ZMARSZCZEK DO **–35%**, GŁĘBOKOŚCI DO **–16,2%**, OBJĘTOŚCI DO **–18,9%**

*Badania aparaturowe dla kremu Intense 7.5

Więcej o BIOTECH CONCEPT

www.floslek.pl

Od teraz także w hebe zdrowie i piękno

eprasa.pl 1a59a471b4

**Penny Thornton**
*astrolożka, autorka książek, wykładowczyni.*
*Jej klientką była księżna Diana.*



# HOROSKOP

## LEW **23.07–23.08**

Każdy miesiąc z zaćmieniem Słońca w twoim znaku będzie pamiętny, ale zwłaszcza około 12 sierpnia wydarzenia mogą zmienić codzienność w coś nadzwyczajnego. Idealnie byłoby, gdyby decyzja, która zmieni twoje życie, została podjęta przez ciebie, ale jeśli zrobi to kosmos, to też dobrze. Będziesz dokonywać odkryć – czy to w nieznanym miejscu, czy na szkoleniu, a może ktoś zdradzi ci sekret. Pod koniec sierpnia czekają cię kolejne niespodzianki i nawet jeśli myślisz, że dasz radę dalej znosić pewną sytuację, okaże się, że jednak nie. To już przesądzone.

## PANNA **24.08–22.09**

Odpoczynek i relaks to priorytet. To ten okres w roku, w którym warto zregenerować organizm i psychikę. Mimo to rozwój wypadków może przeszkodzić w realizacji twoich idealnych planów (kto powiedział, że nic niesamowitego nigdy ci się nie przytrafi?). Już wcześniej w tym miesiącu pojawią się znaki i sygnały nadchodzących wydarzeń, ale 28 sierpnia, wraz z zaćmieniem Księżyca, wszystko wyjdzie na jaw. Niezależnie od tego, czy zdecydujesz się obrać kurs, który zaszokuje innych, czy też odwrotnie – ktoś cię zaskoczy, nic już nie będzie takie samo.

## WAGA **23.09–23.10**

Zapomnij o spokojnym sierpniu. Zapowiada się odlotowy miesiąc. Możesz dostać propozycję zrobienia czegoś zupełnie dla ciebie nowego, spotkać się ludźmi, którzy otworzą ci oczy na niesłychane możliwości, a ogólnie wydarzenia zaskoczą cię i zdezorientują. A niektóre Wagi dokonają poważnej zmiany w życiu. Czy to dobry miesiąc? Tak, jeśli masz w sobie gotowość na pewne ryzyko, ale nie, jeśli spróbujesz powstrzymać falę zmian. Około 28 sierpnia sytuacja, która wydawała ci się mało istotna, może okazać się przełomowa.

## SKORPION **24.10–22.11**

Osiągnięcie sukcesu i spełnianie ambicji mogą nie być na twojej liście rzeczy do zrobienia tego lata, ale to właśnie jest miesiąc na rozwijanie kariery i realizację celów. Niewykluczone, że około 12 sierpnia pojawi się okazja, która znacząco wpłynie na twoją przyszłość. Może to oznaczać wyjście poza strefę komfortu, a nawet przeprowadzkę w nowe miejsce, ale przecież na przeznaczenie nie masz wpływu... Nie żeby sierpień był łatwym miesiącem. Prawdopodobnie trzeba będzie zmierzyć się z niewygodnymi prawdami, a ktoś może cię zawieść. Zamiast rozpamiętywać, co mogło być, skup się na tym, co możesz zrobić w przyszłości.

## STRZELEC **23.11–21.12**

To, co w styczniu wydawało się ledwie możliwe, w sierpniu może stać się rzeczywistością. Ma to wiele wspólnego z dwoma zaćmieniami w strategicznych strefach twojego solarnego horoskopu. Pierwsze (12 sierpnia) otworzy nowe pola działania i może wiązać się z podróżą lub nowymi osobami i miejscami za granicą. Drugie (28 sierpnia) zamknie ważny rozdział w twoim życiu. Szykuje się przeprowadzka i/lub zmiana w pracy i statusie. Zostaw dużo miejsca w kalendarzu na nieprzewidziane zdarzenia, zwłaszcza pod koniec miesiąca, i upewnij się, że masz kopię zapasową wszystkich swoich systemów.

## KOZIOROŻEC **22.12–20.01**

Najważniejsze pytanie brzmi: ile zainwestujesz w projekt lub zobowiązanie, które ma potencjał zmieniający życie? Uwaga kosmosu skupia się na finansach – niektórym Koziorożcom wpadnie dodatkowa gotówka, a inne sięgną głęboko do kieszeni, czy to na nieoczekiwane wydatki, czy dużą inwestycję. I nawet jeśli w sierpniu pieniądze nie będą celem tych spektakularnych układów planet, czeka cię wzbogacające doświadczenie. Podróż również jest częścią astralnego planu i zwłaszcza około 28 sierpnia sprawy przybiorą nieoczekiwany obrót lub możesz znaleźć się w zupełnie nowym, niespodziewanym miejscu w swoim życiu!

## WODNIK **21.01–19.02**

Powtórz za mną: „Wow! To nie jest zwykły miesiąc". Nawet jeśli masz już zaplanowaną ważną uroczystość, i tak będzie zawierać element zaskoczenia. I jeszcze te niesamowite,



eprasa.pl 1a59a471b4

zapierające dech wydarzenia. Zaćmienie Słońca otworzy nową erę w twoim życiu miłosnym i ogólnie w relacjach. Przypadkowe spotkanie może być początkiem czegoś naprawdę wyjątkowego albo podejmiesz ostateczną decyzję w przypadku długotrwałego związku. Takie właśnie są zaćmienia. Pozwalają spełnić przeznaczenie. I to z nawiązką.

## RYBY **20.02–20.03**

Istnieje związek między marcowym zaćmieniem Księżyca a tym z 28 sierpnia. Być może musiało minąć sześć miesięcy, aby pewne przedsięwzięcie okazało się opłacalne, a coś, co się wtedy zakończyło, mogło znów zacząć działać. Tak czy inaczej, jest to ważny okres dla przyszłości zawodowej lub romantycznej relacji. Spodziewaj się, że coś cię mocno poruszy i zaskoczy, zwłaszcza pod koniec miesiąca. Okazje do zmiany całego schematu życia zdarzają się rzadko, więc jeśli już widzisz oznaki, że ktoś zamierza złożyć propozycję lub sytuacja osiągnęła punkt krytyczny, zacznij planować.

## BARAN **21.03–20.04**

W sierpniu Barany powinny cieszyć się owocami swojej pracy. Niezależnie od tego, czy dadzą początek nowemu życiu w postaci dzieci, projektów czy romansów, będą miały poczucie szczęścia. Dwa zaćmienia (12 i 28 sierpnia) spotęgują emocje, choć w tych dniach trzeba uważać na słowa i gesty – nieprzemyślane działanie może mieć niepożądane konsekwencje. Pod koniec miesiąca Uran będzie skłaniał ku temu, co nietypowe i nieplanowane: świetnie, jeśli zechcesz skierować swoją energię w nowym kierunku; nienajlepiej, jeśli masz nadzieję, że coś na zawsze pozostanie niezmienne.

## BYK **21.04–20.05**

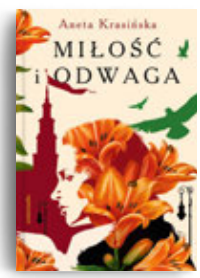
Sierpień to czas aktywności. Wiele Byków będzie podróżować, niektóre na stałe zmienią miejsce zamieszkania, a u wszystkich drgnie w sprawach, które wydawały się nie do ruszenia. Mówi się, że każda zmiana jest dobra, ale możemy nie być zadowoleni ze sposobu, w jaki następuje! Jowisz sprzyja rozwojowi u podstaw bytu: pomijając powiększenie rodziny, a zastrzyk gotówki lub wzrost dochodów mogą skłonić cię do podniesienia standardu życia. Nie oczekuj, że wszystko ułoży się zgodnie z planem, zwłaszcza około 12 i 28 sierpnia – kosmos działa w tajemniczy sposób, aby zabrać cię tam, gdzie masz trafić.

## BLIŹNIĘTA **21.05–21.06**

To elektryzujący miesiąc, ale również taki, w którym wiele może się zmienić, i to w mgnieniu oka. Czy będzie cudowny, czy też wydarzenia pokrzyżują twoje plany? Cóż, może trochę jedno i drugie, ale przecież już od jakiegoś czasu sprawy wymagają zmian. Przede wszystkim sierpniowe gwiazdy zachęcają do zmiany perspektywy, czy to poprzez znalezienie się w innym miejscu, czy spojrzenie na sytuację w nowym świetle. A wraz ze zmianą postrzegania wszystko może się zmienić. Zaćmienie Księżyca 28 sierpnia zakończy stary rozdział w życiu, i to w niezwykły sposób. Jednak powodem mogą być wydarzenia z marca.

## RAK **22.06–22.07**

Wydarzenia z zeszłego miesiąca mogły postawić cię w gotowości do walki. To nie oznacza agresji, ale determinację, by naprawić błędy i skierować sprawy w odpowiednią stronę. Jednak gdy zbliżają się dwa zaćmienia (12 i 28 sierpnia), zupełnie przypadkowe wydarzenia mogą otworzyć przed tobą cały szereg nowych możliwości, które pozwolą ci ruszyć z miejsca. Sierpień to idealny okres na zarabianie pieniędzy i budowanie poczucia własnej wartości. To dobry miesiąc na sprzedaż lub zakup nieruchomości i inwestowanie we własne talenty. A co najważniejsze, to czas, kiedy możesz zamienić smutne doświadczenia w szczęśliwe zakończenie. ●




***„Miłość i odwaga”*** *Anety Krasińskiej to opowieść o tym, jak rodzi się wewnętrzny ogień – ten sam, który napędza zodiakalnego Lwa. Bohaterka dojrzewa do odwagi, lojalności i działania z serca. Autorka prowadzi ją przez lęk i presję otoczenia, by wydobyć to, co najbardziej lwie: siłę ducha, potrzebę walki o to, co ważne, i naturalną szlachetność.*

*Książka dostępna na* ***sklep.zwierciadlo.pl***

AUTOPROMOCJA

ZDJĘCIA: ARCHIWUM PRYWATNE, MATERIAŁY PRASOWE

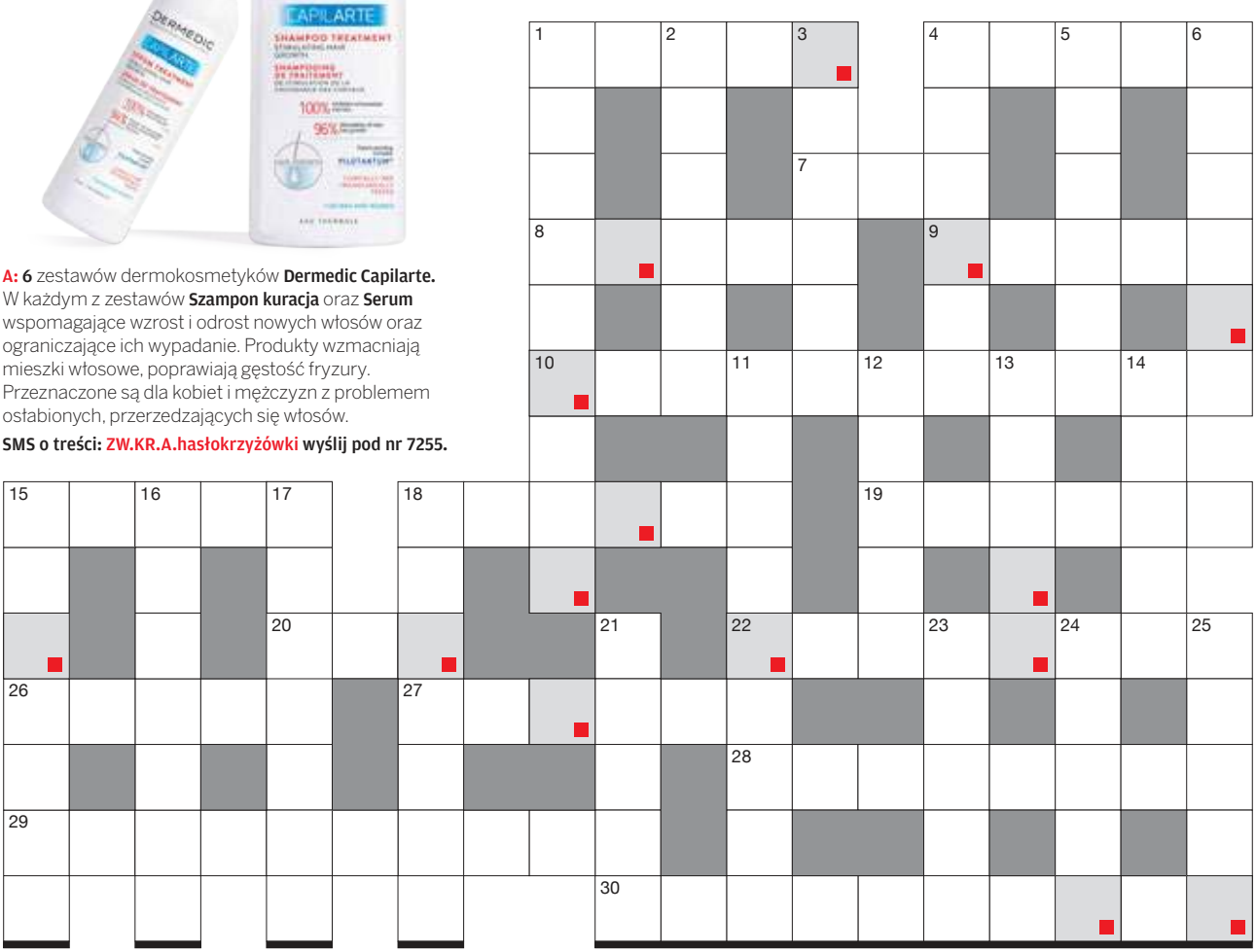


eprasa.pl 1a59a471b4




**A: 6** zestawów dermokosmetyków **Dermedic Capilarte.** W każdym z zestawów **Szampon kuracja** oraz **Serum** wspomagające wzrost i odrost nowych włosów oraz ograniczające ich wypadanie. Produkty wzmacniają mieszki włosowe, poprawiają gęstość fryzury. Przeznaczone są dla kobiet i mężczyzn z problemem osłabionych, przerzedzających się włosów.

**SMS o treści: ZW.KR.A.hasłokrzyżówki wyślij pod nr 7255.**



**Poziomo: 1.** dźwięk z obrazu **4.** najważniejszy ostatni **7.** muzyka w cerkwi **8.** bo wszyscy Polacy to jedna **9.** ustawienia fabryczne na urlopie **10.** kołacze bez pracy **15.** księżycowe narzędzie **18.** toczą się na siedząco **19.** materiał na świętego **20.** trzeba wstać, gdy on idzie **22.** tykał Chopinowi **26.** aktorka w rękach aktora **27.** żony lub ojczyzny **28.** wyparta przez aplikacje **29.** tworzenie przez kalkę **30.** coś na ząb

**Pionowo: 1.** Kadłubek z rękoma **2.** gdzie użyjesz desek **3.** górnicza premierka **4.** głos Królowej Nocy **5.** przyszłość lwiątka **6.** chłonie w łazience **11.** ma dziurawe ręce **12.** przybiera kształt patelni **13.** poprzedza fakturę **14.** mały trunek **15.** płynie z okrętu **16.** strefa komfortu **17.** korzysta ze środka **18.** królestwo siostry **21.** otoczony przez zielone wzgórza **23.** zmarszczka smartfonu **24.** polna witamina **25.** zdjęta do szycia







**B: 3** zestawy składające się z poradników **„Dieta w menopauzie”** i **„Dieta w andropauzie” Sylwii Leszczyńskiej,** dzięki którym poznasz praktyczne strategie żywieniowe wspierające hormonalną równowagę.

**SMS o treści: ZW.KR.B.hasłokrzyżówki wyślij pod nr 7255.**

**LITERY Z PÓL OZNACZONYCH CZERWONYMI KWADRATAMI TWORZĄ W KOLEJNOŚCI HASŁO KRZYŻÓWKI.**

Prawidłowe rozwiązanie prześlij SMS-em pod nr 7255 o treści zgodnej z wybranym rodzajem nagrody (patrz: treść SMS-a pod nagrodą). W SMS-ach prosimy nie używać polskich znaków.

Czekamy na nie od 1 lipca do 3 sierpnia 2026 roku.

Organizator: Wydawnictwo Zwierciadło Sp. z o.o.
*Koszt SMS-a to 2,46 zł z VAT.

Informacja o przetwarzaniu danych osobowych uczestników konkursu w stopce redakcyjnej.

**Rozwiązanie krzyżówki z numeru 6/2026: KAMIZELKA RATUNKOWA.**

**POZIOMO:** 1. KARAŚ 4. KOKOS 7. MUR 8. DŹWIG 9. PUZON 10. KONDOLENCJE 15. PATIO 18. BROWAR 19. SAŁATA 20. WÓR 22. DEKAGRAM 26. TAKSI 27. INTRUZ 28. TĘPIENIE 29. KURATORIUM 30. PIOSENKARZ **PIONOWO:** 1. KONDUKTOR 2. RYDWAN 3. ŚMIGŁO 4. KROPLE 5. KORZEC 6. SSANIE 11. DORADZTWO 12. LISEK 13. NAŁÓG 14. JATKA 15. POETYKA 16. TYNKARZ 17. OŚWIATA 18. BARIERA 21. TRAMP 23. ANION 24. RYNNA 25. MIECZ

**Lista laureatów dostępna w siedzibie organizatora.**

REKLAMA

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE



eprasa.pl 1a59a471b4

# zwierciadło

www.zwierciadlo.pl

REDAKCJA
ul. Widok 8, 00-023 Warszawa, tel. 603 798 616
sekretariat@grupazwierciadlo.pl
e-mail: pierwsza litera imienia.nazwisko@grupazwierciadlo.pl

redaktorka naczelna **JOANNA OLEKSZYK**
zastępczyni redaktorki naczelnej **ALINA GUTEK**
dyrektorka artystyczna **KATARZYNA MIŚKOWIEC**
projekty specjalne **MAGDA ROSŁANIEC**
korekta **JOANNA MORAWSKA**

ZESPÓŁ
**GABRIELA CZERKIEWICZ** (moda), **JOANNA DERDA** (zdrowie),
**ZOFIA FABJANOWSKA** (kultura), **AGATA RUCIŃSKA** (uroda)

graficzki **AGNIESZKA NAROLSKA**
**EWELINA KARLSSON** (projekty specjalne)
fotoedycja i produkcja sesji **MAGDALENA SOBOTKA, ALICJA SIKORA**

FELIETONIŚCI
**ARTUR ANDRUS, KATARZYNA BŁAŻEJEWSKA-STUHR, NATALIA DE BARBARO, JACEK DUBOIS, ANNA GACEK, TOMASZ JASTRUN, SONIA KISZA, SZYMON MAJEWSKI, KATARZYNA MILLER, MONIKA SOBIEŃ-GÓRSKA**

WSPÓŁPRACOWNICY
**BOGDAN DE BARBARO, WOJCIECH EICHELBERGER, JOANNA FLIS, REMIGIUSZ GRZELA, ANGELIKA KUCIŃSKA, IZA NOWAKOWSKA-TEOFILAK, MARTA NIEDŹWIECKA, BEATA PAWŁOWICZ, STACH SZABŁOWSKI, ANNA TATARSKA, GRAŻYNA TORBICKA, MARIOLA WIKTOR, ARTUR ZABORSKI, ALEKSANDRA ŻELAZIŃSKA**

WYDAWNICTWO ZWIERCIADŁO SP. Z O.O.
prezes zarządu **ADAM POPIELSKI**
dyrektor zarządzający **ROBERT MAŁASZEK**
dyrektor finansowy **RAFAŁ STARZYK**
dyrektorka wydawnicza **MARTA KOWALSKA**
sekretariat **MONIKA FLORCZUK-DURKA** tel. 603 798 616
**EWA FLORCZUK**

REKLAMA
dyrektorka **ANNA SZALUŚ** tel. 694 484 228
zastępczyni dyrektorki **ANNA RUSZKOWSKA** tel. 664 742 101
**MAŁGORZATA JAROSIEWICZ** tel. 787 961 429 **MAGDALENA ŁUKASIEWICZ** tel. 607 950 986 **EWA PIETRZYKOWSKA** tel. 662 060 092

PROMOCJA I MARKETING
dyrektorka **JUSTYNA OGŁOZIŃSKA** tel. 501 353 867
redaktorka kreatywna **WERONIKA JAREK-RADŁOWSKA** tel. 602 470 502

PRODUKCJA
dyrektor **ROBERT JEŻEWSKI**

REPRODUKCJA I NADZÓR DRUKU
redaktor techniczny **PIOTR SZCZERSKI,** opracowanie kolorystyczne **PAWEŁ SULISZ**
druk i oprawa **P/MINT SP. Z O.O.**

DYSTRYBUCJA
**KATARZYNA PASIK** tel. 503 134 270

PRENUMERATA
prenumerata cyfrowa: **sklep.zwierciadlo.pl/prenumerata**
prenumerata drukowana, prenumerata zagraniczna: **prenumerata24.pl**
Infolinia +48 513 129 995, pn-pt w godz. 9-14, kontakt@prenumerata24.pl

DZIAŁ KSIĄŻEK
**RENATA PATOKA, BLANKA WOŚKOWIAK, AGNIESZKA SŁOWIK**

DZIAŁ KSIĘGOWOŚCI
**KATARZYNA KUCA, DOROTA SIKORA**

PORTAL ZWIERCIADLO.PL
**WIKTORIA ANDRZEJEWSKA, ROBERT CHOIŃSKI, PATRYCJA FIJAŁKOWSKA, MATEUSZ KACZOROWSKI, AGNIESZKA KUBIŃSKA, AGATA LIPIEC, KLAUDIA MIZERSKA, ZUZANNA OLSZEWSKA, TOLA RYBICKA, DOMINIKA SOĆKO, ALICJA SZEWCZYK (wydawczyni), ANNA TOBIASZ, ALEKSANDRA URBANIAK, MARTA WASZKIEWICZ, AGNIESZKA WIRTWEIN, EDYTA ZBĄSKA**

programista **SYLWESTER CIACH**

**Materiały reklamowe na stronach:** II-1, 3-4, 7, 9, 11, 13, 15, 27, 28-29, 41, 52-53, 57, 59, 63, 67, 69, 73, 89, 91, 95, 97, 103, 121, 123, 127, 131, 136-137, 139, 141, 145, 147, 153, 154-155, 157, 159, 160-165, 169, 171, 173, 174-175, 181, 197, 199, 202-206, 207, 211, III, IV

**Na stronach:** 75, 85, 113, 118, 192-193, 200-201 **zamieszczone są materiały własne wydawcy**



Redakcja nie zwraca niezamówionych materiałów i zastrzega sobie prawo do redagowania, skracania, adiustacji lub nieopublikowania nadesłanych tekstów. Za treść ogłoszeń, zamieszczonych reklam i materiałów promocyjnych redakcja ponosi odpowiedzialność w granicach wskazanych w ust. 2 art. 42 ustawy – Prawo prasowe. Wydawca ma prawo odmówić zamieszczenia reklamy lub materiału promocyjnego, jeżeli ich treść lub forma są sprzeczne z linią programową lub charakterem miesięcznika (art. 36 ust. 4 ustawy – Prawo prasowe). Opinie wyrażone w nadesłanych tekstach są opiniami ich autorów i nie muszą odzwierciedlać stanowiska Wydawcy. Korzystanie z utworów, przedmiotów praw własności intelektualnej oraz baz danych bez zgody Wydawcy jest zabronione ystanie nie może naruszać normalnego korzystania lub godzić w słuszne interesy Wydawcy). W szczególności dotyczy to także przedruków z miesięcznika „Zwierciadło". „Zwierciadło" jest zarejestrowanym znakiem towarowym, znajdującym się pod ochroną prawną, i używanie go przez podmiot do tego nieuprawniony, zarówno w znaczeniu słownym, jak i graficznym, w tym celem oznaczenia swojej firmy lub towaru, jest bezprawne. Wydawca czasopisma ostrzega P.T. sprzedawców, że sprzedaż aktualnych lub archiwalnych numerów czasopisma po cenie innej niż wydrukowana na okładce jest działaniem na szkodę Wydawcy i skutkuje odpowiedzialnością prawną. Dane osobowe uczestników konkursów „Zwierciadła" będą przetwarzane na następujących zasadach: **Administrator danych:** Wydawnictwo Zwierciadło Sp. z o.o., ul. Widok 8, 00-023 Warszawa./**Cel przetwarzania danych:** Przeprowadzenie konkursu, wyłonienie zwycięzcy i przyznanie, wydanie i odbiór nagrody, rozstrzygnięcie postępowania reklamacyjnego./**Podstawy prawne przetwarzania danych:** Art. 6 ust. 1 lit. b) RODO – niezbędność danych do przeprowadzenia konkursu, art. 6 ust. 1 lit. c) RODO – niezbędność danych do wypełnienia obowiązku prawnego oraz art. 6 ust. 1 lit. f) RODO – prawnie uzasadnione interesy administratora./**Odbiorcy danych:** Podmioty przetwarzające dane na zlecenie administratora oraz podmioty uprawnione do uzyskania danych na podstawie obowiązującego prawa./**Prawa osoby, której dane dotyczą:** Prawo żądania sprostowania, usunięcia lub ograniczenia przetwarzania danych; prawo wniesienia skargi do organu nadzorczego. **Więcej informacji o przetwarzaniu danych znajduje się w Regulaminie każdego konkursu.**



AUTOPROMOCJA

zwierciadło

WRZEŚNIOWE WYDANIE
DOSTĘPNE TAKŻE Z KOSMETYKAMI

beBIO Cosmetics




START YOUR ACTIVE TRAINING
Naturalny oleożel
do masażu ciała 250 ml

START YOUR ACTIVE DAY
Naturalny dezodorant do ciała
w sprayu Velvety

START YOUR ACTIVE TRAINING
Naturalne nocne serum
eksfoliujące do ciała 150 ml

„ZWIERCIADŁO" Z KOSMETYKAMI
DOSTĘPNE W WYBRANYCH PUNKTACH
SPRZEDAŻY OD 4 SIERPNIA.


eprasa.pl 1a59a471b4

# *Dwie ojczyzny*



TOMASZ JASTRUN
poeta, prozaik, krytyk literacki, czuły obserwator świata. Zawsze z książką obok poduszki.

Antoni Słonimski, poeta, satyryk, felietonista, bardzo chudy i bardzo łysy, w okularach o grubej oprawie, trochę przypominał świerszcza. Bliski kolega mojego ojca, który cenił jego dowcip i odwagę polityczną, męczyły go jednak długie monologi poety. Słonimski musiał być zawsze duszą towarzystwa. Piekielnie dowcipny. Jego ojciec, Stanisław, był znanym warszawskim lekarzem. Bywał u nich Prus, którego Słonimski zapamiętał. Zanim został poetą, studiował grafikę w Szkole Sztuk Pięknych, w 1918 roku zadebiutował wierszami. Opowiadał się zawsze po stronie poezji tradycyjnej, obowiązkowo z rymami. Członek słynnej grupy poetyckiej Skamander, obok Iwaszkiewicza, Lechonia, Tuwima i Wierzyńskiego. Na wzór Bolesława Prusa drukował felietony z cyklu „Kronika tygodniowa", cieszące się ogromnym powodzeniem. Były oczywiście złośliwe, dowcipne, liberalne, czym potwornie irytował ludzi o nacjonalistycznych i prawicowych poglądach. Wypominano mu żydowskie pochodzenie, przed wojną był celem wrogiej kampanii endecji.

19 marca 1968 roku zaatakował poetę Władysław Gomułka w słynnym przemówieniu po manifestacjach studentów, gdy rozpętała się kampania antysemicka. Partyjny aparatczyk Gomułka zarzucał poecie brak poczucia związku z Polską i insynuował, że nie czuje się on Polakiem. Wołał swoim zrzędliwym głosem, że „nie można mieć dwóch ojczyzn", co jest, rzecz jasna, bzdurą. Słonimski odpowiedział Gomułce: „Ja jestem Polakiem, tylko mam tę przewagę nad panem, że nie muszę o tym krzyczeć". Odważnie angażował się w różne akcje przeciwko komunistycznej władzy, wiele z nich sam inicjował.

W podwarszawskich Oborach, przy pałacu, gdzie mieścił się dom pracy twórczej, spotkałem Słonimskiego, jechał na rowerze. – To pan jeździ na rowerze! – wykrzyknąłem naiwnie. Zdawało mi się, że w tym wieku już się tego nie robi... Obruszył się. Sam jestem teraz w wieku, w jakim on był wtedy, więc świetnie rozumiem jego irytację.

Słonimski zginął w wypadku samochodowym, wracał jako pasażer fiatem 126 z Obór właśnie. W Konstancinie na skrzyżowaniu uderzył w nich samochód. Tak się złożyło, że byłem niedaleko, słyszałem huk zderzenia i wycie syreny karetki pogotowia, które próbował naśladować mój wtedy niespełna dwuletni synek.

Wiersz „Dwie ojczyzny" napisany został pod koniec lat 30. Była to odpowiedź Słonimskiego na ataki nacjonalistów, ale utwór też jakby antycypował późniejszy atak Gomułki. Przed wojną wiersz sprowokował nawet fizyczną agresję prawicowego dziennikarza na Słonimskiego w zawsze pełnej artystów kawiarni Mała Ziemiańska. ●

## DWIE OJCZYZNY

*W twojej ojczyźnie karki się zgina*
*Przed każdą władzą,*
*Dla zwyciężonych – wzgarda i ślina,*
*Gdy ich na rzeź prowadzą.*
*W twojej ojczyźnie, gdyś hołdy składał –*
*Przed obce trony.*
*W ojczyźnie mojej, jeśli kto padał,*
*To krwią zbroczony.*
*W twojej ojczyźnie do obcych w wierze*
*Bóg się nie zniża.*
*Moja ojczyzna świat cały bierze*
*W ramiona krzyża.*
*W twojej ojczyźnie sławnych portrety –*
*Tom w etażerce.*
*W mojej ojczyźnie słowa poety*
*Oprawne w serce.*
*Chociaż ci sprzyja ten wieczór mglisty*
*I noc bezgwiezdna,*
*Jakże mnie wygnasz z ziemi ojczystej,*
*Jeśli jej nie znasz?*

Antoni Słonimski „138 wierszy", PIW, Warszawa 1984.

ZDJĘCIE: KRZYSZTOF OPALIŃSKI



eprasa.pl 1a59a471b4

# POLITYKA

## SŁUCHAJ I OGLĄDAJ!

























*Rozmawiamy nie tylko o polityce.*

*Poruszamy sprawy, które mają znaczenie.*

*Szukamy odpowiedzi na trudne pytania.*

**POLITYKA.PL/PODKASTY**

eprasa.pl 1a59a471b4

omegawatches.com




## TWÓJ KOLOR. TWÓJ MOMENT.

Ulubiony kolor? Trudno wskazać jeden. Zależy od dnia, światła, pory roku i od nastroju. Najczęściej jest ich więcej niż jeden. Właśnie dlatego powstała kolekcja Seamaster Aqua Terra Shades. Z myślą o zmienności, która nas definiuje. Każda tarcza oddaje inny charakter i inny nastrój. To jedna z wielu odsłon. My nazywamy ten kolor Bay Green. Ty możesz nazwać go jak chcesz i nosić zawsze, kiedy masz na to ochotę.

Ω OMEGA

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

eprasa.pl 1a59a471b4