ZWIERCIADLO.PL

zwierciadło

2 (2151) **LUTY 2026**
Cena 14,90 zł
(w tym 8% VAT)



Urodzinowa
IRENA SANTOR

TOMASZ ZIĘTEK
Najważniejsza
jest pierwsza minuta

PSYCHOLOGIA
Jak żyć po odwyku
Porozmawiajmy o traumie
Głód autorytetów
Seks w czasach bezpłodności
Mężczyźni a miłość

MODA NA JAPONIĘ
Matcha i congee

oraz
POTWORZYCE,
MISTYCZKI
i MIUCCIA PRADA

JOANNA KULIG
Spokojniejsza,
ale bez przesady

ISSN 0514-0994 INDEKS 383767
02>
9 770514 099302
Numer w sprzedaży do 02.02.2026

ZWIERCIADLO.PL

zwierciadło

2 (2151) **LUTY 2026**
Cena 14,90 zł (w tym 8% VAT)

JOANNA KULIG
Spokojniejsza, ale bez przesady

TOMASZ ZIĘTEK
Najważniejsza jest pierwsza minuta

PSYCHOLOGIA
Jak żyć po odwyku
Porozmawiajmy o traumie
Głód autorytetów
Seks w czasach bezpłodności
Mężczyźni a miłość

MODA NA JAPONIĘ
Matcha i congee

oraz
POTWORZYCE, MISTYCZKI *i* **MIUCCIA PRADA**



Urodzinowa IRENA SANTOR

ISSN 0514-0994 INDEKS 383767
02
9 770514 099302
Numer w sprzedaży do 02.02.2026

eprasa.pl 7742454ac7

ZWIERCIADLO.PL

zwierciadło

2 (2151) LUTY 2026
Cena 16,99 zł (w tym 8% VAT)

JOANNA KULIG
Spokojniejsza, ale bez przesady

Urodzinowa IRENA SANTOR

PSYCHOLOGIA

Jak żyć po odwyku

Porozmawiajmy o traumie

Głód autorytetów

Seks w czasach bezpłodności

Mężczyźni a miłość

oraz POTWORZYCE, MISTYCZKI *i* MIUCCIA PRADA

TOMASZ ZIĘTEK
Najważniejsza jest pierwsza minuta

ISSN 0514-0994 INDEKS 401935
02>
9 770514 099456
Numer w sprzedaży do 02.03.2026



Diamenty
premium



ZŁOTY PIERŚCIONEK Z DIAMENTAMI, wzór 228.104

APART.*pl*

PIELĘGNACJA
przeciw wypadaniu włosów

GENESIS



84% mniej
WYPADAJĄCYCH WŁOSÓW*

*test instrumentalny dla rutyny kąpieli wzbogaconej + maski + serum Genesis

eprasa.pl 7742454ac7



eprasa.pl 7742454ac7



SMART ROUTINE

SMART PIELĘGNACJA TO TAKA, KTÓRA PODĄŻA ZA POTRZEBAMI SKÓRY. STAWIA NA ANALIZĘ, A NIE INTUICJĘ, ŁĄCZĄC ZAAWANSOWANE SKŁADNIKI I NOWE TECHNOLOGIE, ABY DZIAŁAĆ ZGODNIE Z RUTYNĄ.

1. SENSAI Cellular Performance Extra Intensive Lotion/Extra Intensive Cream
WYŁĄCZNIE W DOUGLAS
Rewitalizujący lotion (nowość, pierwszy etap rytuału Podwójnego Nawilżania) dodaje skórze energii, nawilża ją i usprawnia wchłanianie składników odżywczych zawartych w aplikowanym później kremie. Niezwykle skuteczny krem stymuluje produkcję energii w komórkach naskórka i skóry właściwej. Ujędrnia i rozświetla cerę, nadając jej jedwabistą gładkość, 125 ml, **ok. 999 zł**/40 ml, **ok. 1619 zł**

2. LANCÔME Rénergie H.C.F. Triple Serum
Pionierskie serum przeciwstarzeniowe – dzięki synergii działania trzech aktywnych składników: kwasu hialuronowego, witaminy C z niacynamidem i kwasu ferulowego – zapobiega utracie jędrności, redukuje zmarszczki i niweluje przebarwienia, 50 ml, **ok. 669 zł**



3. SHISEIDO Vital Perfection Intensive WrinkleSpot Treatment A+
Intensywna kuracja z technologią Pure Retinol Advanced™, łączącą czysty retinol i opatentowany SafflowerRED™. Widocznie redukuje głębokie zmarszczki i przebarwienia, poprawia jędrność skóry, zapewniając jej młodzieńczy i promienny wygląd, 20 ml, **ok. 539 zł**

4. MBR Collagen Face Cream
WYŁĄCZNIE W DOUGLAS
Regenerujący i silnie ujędrniający krem z naturalnym kolagenem morskim głęboko nawilża oraz poprawia gęstość i elastyczność skóry. Stymuluje procesy regeneracyjne, wygładza bruzdy, zmarszczki i linie mimiczne oraz modeluje owal twarzy, 50 ml, **ok. 890 zł**

WELCOME TO BEAUTIFUL.

eprasa.pl 7742454ac7



5. DR. SUSANNE VON SCHMIEDEBERG DERMA-COSMETICS Cell Revitalizer Liquid Lift Serum/Niacynamide+ Refining Serum
WYŁĄCZNIE W DOUGLAS
Jedwabiste serum pielęgnuje skórę, wykorzystując zaawansowane składniki przeciwstarzeniowe. Białko Klotho wydłuża żywotność komórek, wspierając ich regenerację. Komórki macierzyste Tanbaku stymulują odnowę skóry. Ekstrakt z kwiatu rośliny kangurzej wspiera produkcję białka Tenascin-X, ujędrniając i napinając skórę. L-karnozyna redukuje A.G.E., spowalniając proces starzenia się. Z kolei drugie serum, dzięki niacynamidowi i bentonitowi, oczyszcza pory i zmniejsza wydzielanie sebum, zapewniając efekt soft focus, 50 ml, **ok. 569 zł**/30 ml, **ok. 281 zł**

6. DR IRENA ERIS Institute Solutions Peptosome Filler Ultimate Smoothing Day Cream SPF 20
WYŁĄCZNIE W DOUGLAS
Innowacyjna technologia peptosomów wypełnia skórę milionami egzosomów bogatych w peptydy, białka i czynniki wzrostu, pobudzając zdolności regeneracyjne skóry. Krem wygładza zmarszczki mimiczne, przywracając jędrność, elastyczność i młodszy wygląd, 50 ml, **ok. 459 zł**

7. CAUDALIE Premier Cru The Cream
Krem – wzmocniony kompleksem zapewniającym długowieczność i naturalnym, spulchniającym wypełniaczem – koryguje wszystkie oznaki starzenia się. Skóra wygląda zdecydowanie młodziej, 50 ml, **ok. 365 zł**

8. YONELLE Infusion Lift Duo-Retinol Night Sculptor Cream/Perfect Glow Lift-Booster Cream SPF 30
Krem na noc o działaniu terapii liftingującej z Duo-Retinolem (NANODYSKI™ z retinolem i peptyd retinol-mimetyczny) pobudza syntezę kolagenu, zwiększa gęstość i jędrność skóry, redukuje zmarszczki, działa w rytmie skóry – podczas snu rzeźbi i regeneruje. Z kolei dwufunkcyjny krem SPF 30 wpływa na poprawę jędrności, elastyczności i gładkości. Mikrokapsułkowane pigmenty z perłowo-złotym połyskiem dają efekt świetlistego glow i wyrównują koloryt dzięki subtelnemu color change, 55 ml, **ok. 399 zł**/50 ml, **ok. 359 zł**



AGNIESZKA ADAMCZEWSKA
REGIONAL SKIN CARE EXPERT DOUGLAS

1 Zwracaj uwagę na sygnały! Efektywna smart rutyna zaczyna się od oceny poziomu nawilżenia cery, kondycji jej bariery ochronnej oraz oznak starzenia. Dlatego ważne jest, aby dopasować produkty do potrzeb skóry, a nie do kategorii – dzięki temu kuracja zadziała.

2 Postaw na składniki, które mają moc! Sięgnij po molekuły o potwierdzonej skuteczności: retinoidy, peptydy sygnałowe, stabilną witaminę C, ceramidy. Tylko one zagwarantują Twojej skórze regenerację, odbudowę, ukojenie i ochronę.

3 Dopasuj się do rytmu skóry! Smart rutyna nie powinna być stała. Zmieniaj ją zgodnie z sezonem, kondycją cery i ilością stresu. Raz sprawdzą się lekkie emulsje, kiedy indziej intensywne kuracje regenerujące. Bądź czujna i elastyczna.

OFERTA -25% OBOWIĄZUJE PRZEZ CAŁY STYCZEŃ 2026 R. NA WYBRANE MARKI PRZY ZAKUPACH ZA MIN. 199 ZŁ – SPRAWDŹ W PERFUMERIACH I NA DOUGLAS.PL.

DOUGLAS

eprasa.pl 7742454ac7



Zacznę od wyznania. Miniony rok mnie wymęczył i wydrenował, zwłaszcza jego druga połowa. Do tego stopnia, że pod koniec listopada znalazłam się w miejscu, w którym moje baterie były bliskie wyczerpania, a sampoczucie można było określić jako „głębokie rozczarowanie ludźmi i ludzkością". Myślę, że złożyło się na to wiele czynników, a wśród nich ten, że zamiast odpuścić, odpocząć i się wyciszyć, tylko sobie dokładałam – zajęć, spotkań, atrakcji, ale też problemów. Pamiętam, jak moja przyjaciółka powiedziała wtedy: „To jest ten czas w roku, kiedy powinniśmy się wycofać do swojej jaskini, zamknąć w swoim wewnętrznym świecie, a my robimy coś dokładnie odwrotnego". Jej słowa trafiły w czułe miejsce. Tak, moja własna jaskinia, tego potrzebuję! A w tej jaskini będzie wszystko, co lubię: ciepło, przytłumione światło, książka zamiast ekranu, herbata, rosół, chleb z masłem (tak, tak), coś lub ktoś do przytulenia, sen, spokój i miejsce na wszystkie emocje, jakie się we mnie pojawiają. Zostałam, hm... kobietą jaskiniową. Bardzo wam ten stan polecam. Bo jak już wychynęłam z mojej jaskini, to wszystkie treści z lutowego „Zwierciadła" głęboko ze mną zarezonowały. Nasze okładkowe materiały, tekst o potrzebie autorytetów i ten o tęsknocie za tradycją. Ale też potworzyce, mistyczki czy bohaterki wystawy „Kwestia kobieca". Do tego matcha i congee, felieton Kasi Błażejewskiej-Stuhr, wywiady z Moną Fastvold i Martą Niedźwiecką, felieton Ani Gacek. No i mój faworyt – poradnik pielęgnacji włosów, które od dziecka są przedmiotem mojej specjalnej troski. Obejrzałam też wiele pokrzepiających filmów (polecam zwłaszcza trzecią część „Na noże", serial „Downton Abbey", który jest moim niezawodnym polepszaczem nastroju, i wszystkie ekranizacje powieści Jane Austen), odbyłam kilka osobistych rozmów i... Mój obecny stan można określić jako „ostrożna, ale coraz bardziej rozgaszczająca się we wnętrzu nadzieja na przyszłość".



Na zdjęciach od lewej: Joanna Olekszyk, Joanna Kulig, Grażyna Torbicka, Alina Gutek, Irena Santor, Aleksandra Zabrowska, Bartek Wieczorek i Tomasz Ziętek.

JOANNA OLEKSZYK
REDAKTORKA NACZELNA

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

eprasa.pl 7742454ac7



BMWARTCLUB2025

PRZYSZŁOŚĆ TO SZTUKA

ZACHĘTA

CHRISTELLE OYIRI GHOST RIDER

20.11.2025 – 1.02.2026

Dowiedz się więcej:

bmw.pl/art-club

zacheta.art.pl

Zachęta – Narodowa Galeria Sztuki
pl. Małachowskiego 3, Warszawa

partnerzy medialni
media partners

VOGUE chillizet LABEL artinfo.pl K MAG TVP KULTURA ForbesWomen Forbes Newsweek onet NOIZZ

instytucja finansowana przez
institution financed by

Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego

Zachętę wspiera
Zachęta is supported by

TOWARZYSTWO ZACHĘTY SZTUK PIĘKNYCH

eprasa.pl 7742454ac7

Luty
2026

SPIS TREŚCI





NA OKŁADCE

30| JOANNA KULIG Własny pokój
40| IRENA SANTOR Głupstwa? Tak... Żal? Nie!
48| TOMASZ ZIĘTEK Człowiek z aparatem

FELIETONY

12| ARTUR ANDRUS Szwagier Gierka
14| KATARZYNA MILLER Kocham się starzeć
16| SZYMON MAJEWSKI Psychofilowanie
60| SONIA KISZA Histeria sztuki
90| MONIKA SOBIEŃ I JACEK DUBOIS Inni ludzie
192| TOMASZ JASTRUN Okno z wierszem

TEMAT MIESIĄCA

20| BEZ ALKOHOLU Jak żyć po odwyku

ŻYCIE WEWNĘTRZNE

62| W KRĘGU WARTOŚCI Komu to przeszkadzało?
68| MŁODE GŁOWY I WSZYSTKIE NASZE PIERWSZE RAZY Wzór na życie
74| JAK PRACOWAĆ I NIE ZWARIOWAĆ
Nauczyciel szuka ucznia
78| MĘSKOŚĆ OD-NOWA Między nami miłość
86| POROZMAWIAJMY O SEKSIE Bezpłodni seksowni

WOKÓŁ NAS

94| FOTOREPORTAŻ Legenda stolicy
100| NIEZBĘDNIK NOWOCZESNEJ DZIEWCZYNY
Wyjść z labiryntu
106| MAM WPŁYW Lusia Żagałkowicz. Zaopiekować się światem
112| TREND Prorokinie czy czarownice?



120
KAŚKA SOCHACKA

„Sztuka zbliża. Mam poczucie spełnionej misji, jeśli osoba po drugiej stronie odbiornika albo pod sceną poczuje, że jesteśmy sobie bliscy, choć jesteśmy przecież obcymi ludźmi".





Na okładkach:
JOANNA KULIG. Zdjęcie: ALEKSANDRA MODRZEJEWSKA-MITAN/TK MGMT. Stylizacja: MICHAŁ KOSZEK/VISUAL CRAFTERS. Makijaż: SYLWIA RAKOWSKA. Fryzury: ŁUKASZ PYCIOR. Joanna ma na sobie top jako nakrycie głowy: CLÉMENTINE OLLIVIER. **IRENA SANTOR.** Zdjęcie: ALEKSANDRA ZABOROWSKA. Stylizacja: DOROTA GOLDPOINT. Makijaż: MAGDALENA GONTARCZUK. Fryzury: ANETA KACPRZAK. Pani Irena ma na sobie suknię DOROTA GOLDPOINT (biżuteria – własność prywatna). **TOMASZ ZIĘTEK.** Zdjęcie: BARTEK WIECZOREK/VISUAL CRAFTERS. Makijaż i fryzury: KATARZYNA OLKOWSKA. Stylizacja: MACIEJ SPADŁO/VAN DORSEN ARTISTS. Tomasz ma na sobie biały golf GUESS, granatowy golf COS, spodnie LEVI'S. Koń Wildchance pod opieką Wiktorii Żaczek.
Redaktorka naczelna: JOANNA OLEKSZYK. Dyrektorka artystyczna: KATARZYNA MIŚKOWIEC.
Produkcja: MAGDALENA SOBOTKA, ALICJA SIKORA. Koncepcje sesji: REDAKCJA „ZWIERCIADŁA".

eprasa.pl 7742454ac7



168
WELLNESS
Jeszcze kilka lat temu matcha znana była u nas jedynie w kręgach zainteresowanych kulturą japońską. Dziś serwuje ją każda szanująca się kawiarnia.



154
URODA
NA CO DZIEŃ
Grzebienie, szczotki do wczesywania odżywki, ręczniki z mikrofibry, masażery do skóry głowy, jedwabne poduszki... Dzięki nim włosy będą lśnić jak tafla wody.

KULTURA
118| DZIEJE SIĘ 120| W CZTERY OCZY Kaśka Sochacka. Czułość, cierpliwość, pracowitość
124| KSIĄŻKI
126| ROZMOWA Mona Fastvold. Matkować każdy może
130| FILMY
132| SZTUKA Odmowa milczenia
136| SŁOWA O MUZYCE
140| PŁYTA Dziewczyna z West Endu
143| NIE PRZEGAPCIE

MODA
144| NA CO DZIEŃ La Signora Prada
150| AKTUALNOŚCI

URODA
154| NA CO DZIEŃ Szczotka, grzebień i spółka
160| MAKIJAŻ Wehikuł czasu
162| NOWOŚCI
163| NOWE I PONADCZASOWE

ZDROWIE
164| PRZYGODY CIAŁA Dla żył najgorszy jest bezruch
168| WELLNESS W zielone gramy
172| NA TALERZU Problemem jest zmęczenie. Nie jedzenie

KUCHNIA
174| PRZY STOLE Czas na congee

DOM
180| KOBIETA WE WNĘTRZU Części wspólne

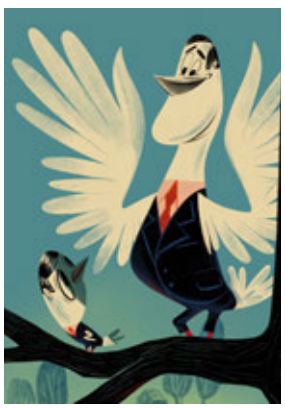
INNE
6| ZAMIAST WSTĘPU 10| LISTY
188| HOROSKOP 190| KRZYŻÓWKA



180
DOM
Bez klasycznego minimalizmu, ale i bez przesady, która często prowadzi do chaosu. W mieszkaniu Oli Szwed, konserwatorki dzieł sztuki.



Kolczyki
479 zł
APART



74
JAK PRACOWAĆ
I NIE ZWARIOWAĆ
„Prawdziwy nauczyciel dobrze wie, że uczeń, który staje się jego kopią, nie jest udanym uczniem". Wojciech Eichelberger o tym, czy w życiu zawodowym potrzebujemy mistrza.

Marcowy numer „Zwierciadła" w sprzedaży od 3 lutego.

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

eprasa.pl 7742454ac7

ALEŻ WYPADA!

Z ogromnym zainteresowaniem przeczytałam felieton Katarzyny Miller („Z” nr 01/2026) o wstydzie dotyczącym ciała i o lęku przed oceną w podeszłym wieku. Moim zdaniem nie istnieje coś takiego jak „nie wypada”. Żyjemy w czasach, w których coraz wyraźniej widać, że człowiek ma tyle lat, na ile naprawdę się czuje. To, co odbiera nam radość, to nie metryka, nie zmarszczki ani rozmiar – ale właśnie zawstydzanie siebie i pozwalanie, aby inni robili to za nas. W pełni zgadzam się z przesłaniem felietonu: kochajmy siebie, akceptujmy siebie – dopiero wtedy możemy być szczęśliwi, niezależnie od wieku, płci i innych czynników. Ciało jest częścią tej miłości.
Wiem coś o tym z własnego życia. Pomimo młodego wieku mam wiele blizn. Kiedyś nie potrafiłam na nie patrzeć – ukrywałam je, wstydziłam się, jakby mówiły o mojej słabości. Dziś patrzę na nie inaczej.
Moje blizny są świadectwem tego, co przeszłam. Są znakiem siły, przetrwania i odwagi. Nie wstydzę się ich – wręcz przeciwnie, jestem z nich dumna. Dziękuję za ten felieton i za przypominanie wszystkim czytelnikom, że w każdym wieku mamy prawo do czułości, przyjemności, radości. Więcej odwagi do bycia sobą!
Alicja

DLA NASTĘPNYCH POKOLEŃ

Artykuł „Więcej nas łączy, niż dzieli” („Z” nr 12/2025) zainspirował mnie do analizy swojej sytuacji. Wspólnym mianownikiem mojego życia jest samotność, która z czasem przeradza się w samodzielność. Brakuje mi osób wspierających, bezpieczeństwa. Takich ramion, które przytulą zupełnie bezwarunkowo. W dorosłym zawodowym życiu, po studiach, podejmuję się wielu trudnych wyzwań. Niechętnie wpuszczam innych do swojego świata. Może dlatego, że jest szary, chaotyczny. Taki niedomowy.
I pewnego dnia spotykam dwie kobiety z mojego miasteczka. Mówią, że jestem podobna do mojej babci ze strony ojca. Mówią, że podziwiały jej odwagę, kiedy jako dyrektorka centrum kultury z nogą założoną na nogę, w krótkiej spódnicy, rwała dokumenty partyjne na kawałki i wyrzucała do śmietnika z szerokim uśmiechem.
Nie znałam jej, szybko umarła... Ale ten przekaz wiele mi uświadomił. Teraz jej zdjęcie wisi w moim biurze. Patrzy na mnie z tym uśmiechem i... wspiera.
Druga babcia była wobec mnie bardzo zdystansowana. Nie miałyśmy dobrego kontaktu. Do momentu, kiedy choroba mojej matki w ciągu krótkiego czasu rozjechała resztki naszego poczucia bezpieczeństwa jak walec drogowy. Musiałam ratować babcię, a wtedy, trzymając ją w ramionach, zauważyłam w niej kruchą, bezbronną istotę. Przytulam ją, przytulając jednocześnie tę małą dziewczynkę, która tak bardzo cierpiała. I jednocześnie czuję, że leczę też siebie. Zaczynam rozumieć, wybaczać, kochać. I cieszę się, że mam szansę zalepić plastrem miłości niektóre otwarte rany. Nie tylko dla siebie, ale też dla następnych pokoleń. Dziękuję!
Katarzyna



Autorki listów otrzymują wodę perfumowaną 50 ml **SWAY. BY AGA KACZOROWSKA**

INNE ŻYCIE

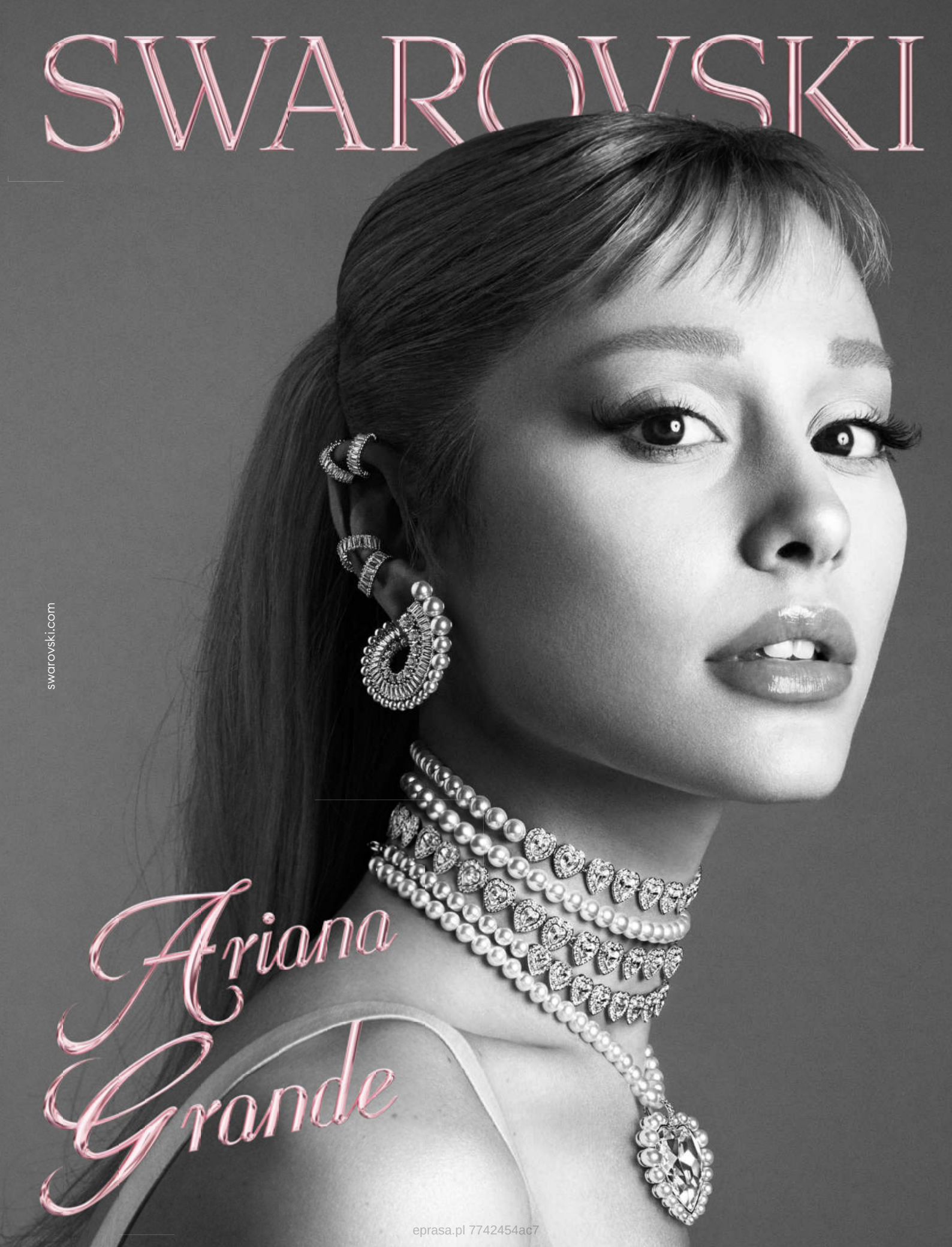
Jestem świeżo po lekturze tekstu Izy Nowakowskiej-Teofilak („Z” nr 01/2026). Dziękuję za poruszenie tematu współczesnej migracji z miasta na wieś. To naprawdę ważny tekst na dzisiejsze czasy, w których tak wiele osób szuka sensu i równowagi w świecie pędzącym w odwrotną stronę. Tekst trafnie uchwycił coś, co wybrzmiewa coraz mocniej: potrzebę świadomego zwolnienia i odzyskania siebie. Dobrze oddaje, że wyprowadzka poza miasto to nie ucieczka, ale próba zachowania proporcji: spokoju, czasu, przestrzeni. Podoba mi się szczerość – obok sielanki jest też błoto po kostki, zima, awarie i samotność. A mimo to bohaterowie odnajdują coś, czego w mieście im brakowało: wewnętrzny spokój.
W swojej pracy, w rozmowach z ludźmi często widzę podobny mechanizm: dopiero zwolnienie tempa uświadamia, jak bardzo codzienność była zautomatyzowana i przebodźcowana. Kontakt z naturą i większa przestrzeń potrafią uporządkować potrzeby i pokazać, że stres nie musi być normą. Doceniam też, że tekst nie idealizuje tego wyboru. Pokazuje cenę, ale i sens. To nie jest prostsze życie, tylko inne. Jednak właśnie ta inność pozwala wielu osobom usłyszeć siebie wyraźniej i odnaleźć rytm, którego w mieście nie mogli złapać. Dziękuję i życzę wszystkim odwagi w podejmowaniu zmian w swoim życiu.
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 7742454ac7



eprasa.pl 7742454ac7

Zła koszula do dobrej marynarki

NIE ZGADZAM SIĘ Z TWIERDZENIEM, ŻE W NASZYM KRAJU JEST ZA DUŻO PODZIAŁÓW. PODZIAŁÓW NIGDY ZA WIELE. ONE PORZĄDKUJĄ ŻYCIE. DLATEGO WPROWADZAM TAKIE, KTÓRE DOTYCZĄ NAJBANALNIEJSZYCH CZYNNOŚCI ŻYCIOWYCH. DZIELĘ TEŻ SWOJE UBRANIA.



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

Kiedy Paweł miał nowy długopis, chciałem mieć taki sam. Z rowerem było podobnie. I fakt, że „zgapiam" od niego, nie miał żadnego wpływu na naszą szkolną przyjaźń. No, może na chwilę nam się stosunki ochłodziły, kiedy Paweł zaczął chodzić z Agnieszką i ja też postanowiłem, że będę chodził z Agnieszką. Ale kiedy Paweł już nie chciał chodzić z Agnieszką, a Agnieszka nie chciała chodzić ze mną, wszystko wróciło do normy. Czyli w przyjaźni granicą inspiracji (zazdrości?) jest Agnieszka. Może mieć inaczej na imię, może być innej płci, ale granicą jest.

Co jakiś czas pojawiają się nowe żartobliwe definicje starości. Ta, że starość jest wtedy, kiedy koszt świeczek przekracza wartość urodzinowego tortu – jest w obiegu już bardzo długo i przypisuje się ją różnym autorom. A przy okazji to definicja bez sensu. Wpisałem w wyszukiwarkę internetową hasło „świeczki urodzinowe" i wziąłem pierwsze, co mi się wyświetliło: sześć małych, kolorowych świeczek kosztuje 4,80 zł. Czyli jedna świeczka 80 groszy. Wchodzę na stronę popularnej sieci cukierni. Za tort makowo-kawowy na 10–12 porcji trzeba zapłacić 159 złotych. Czyli zgodnie z zasadą przedstawioną powyżej, starość zacznie się po 198,75 urodzinach. Optymistyczna prognoza.

Szwagier Gierka ma własną definicję. Twierdzi, że starość zaczyna się, kiedy w internecie wyświetla ci się reklama wyciskacza do tabletek, a ty nie zamykasz jej odruchowo. Zdezorientowanym młodym czytelnikom wytłumaczę – to taki przyrząd, w który wkłada się listek tabletek i tabletka wyskakuje z tej folijki. Wygląda jak kasownik do dziurkowania biletów, którego używał kiedyś konduktor w autobusie. I teraz wytłumacz, człowieku, jak wyglądał kasownik, a może nawet konduktor! Starość zaczyna się wtedy, kiedy za dużo chce się tłumaczyć młodym czytelnikom. Nawiązując do definicji stworzonej przez szwagra, wrócę do przyjaźni z czasów szkolnych. Otóż na spotkaniu w którąś rocznicę ukończenia szkoły okazało się, że mamy takie same pudełka na tabletki. Z podziałem na każdy dzień tygodnia. Ale proszę – z wiekiem minęło zjawisko zazdrości (czy inspiracji?). Paweł ma jeszcze takie z podziałem na rano, południe i wieczór. Ja takiego nie chcę. Młodość trwa, dopóki się wie, które na rano, które na wieczór.

Nie zgadzam się z twierdzeniem, że w naszym kraju jest za dużo podziałów. Podziałów nigdy za wiele. One porządkują życie. Dlatego wprowadzam takie, które dotyczą najbanalniejszych czynności życiowych. Na przykład potrawy dzielę nie tylko na smaczne i niesmaczne, ale też na takie, które da się zjeść, jak się popije, i te, które można zjeść, jak się nie patrzy. Ze względów oszczędnościowych i ekologicznych dzielę też swoje ubrania. Na przykład koszule mam złe, dobre, ale i takie, które są dobre, jak nie siadam (bo mi się wtedy nie rozchodzą na brzuchu). Z kolei marynarki mam dobre, złe i takie, które są dobre, jak siedzę (bo mogą być rozpięte i nie widać, że są już za małe i opinają). Żeby uchodzić za eleganckiego mężczyznę, dobieram zawsze koszulę, która jest dobra, jak siedzę, do marynarki, która jest zła, jak stoję, albo marynarkę, która jest dobra, jak stoję, do koszuli, która jest zła, jak siedzę. Wiem, że skomplikowane, sam się z tym męczę, ale trzeba mieć w życiu pewne zasady i panować nad podziałami. Co ciekawe – nie pozbywam się koszul i marynarek, które są już złe, bo ciągle wierzę, że kiedyś będą jeszcze dobre. Z tym że od 1987 roku, kiedy kupiłem sobie taką samą koszulę, jaką miał Paweł, a potem przytyłem tak jak on, nigdy się żadna koszula sama z siebie nie polepszyła. ●

ZDJĘCIE: KRZYSZTOF OPALIŃSKI

eprasa.pl 7742454ac7



137

wybitnych kobiet w nauce otrzymało wsparcie od 2021 roku

KLIKNIJ I POZNAJ WIĘCEJ NASZYCH OSIĄGNIĘĆ

L'Oréal w Polsce: wspieramy społeczności

Oprócz wkładu gospodarczego, firma L'Oréal działa na rzecz społeczeństwa realizując programy wspierające kobiety, zwalczające molestowanie i przemoc oraz niosąc pomoc osobom cierpiącym na nowotwory i choroby skóry.

Program L'Oréal-UNESCO Dla Kobiet i Nauki promuje osiągnięcia naukowe utalentowanych badaczek oraz zapewnia im wsparcie finansowe. Stypendystki inspirują kolejne pokolenia, a firma L'Oréal wraz z partnerami programu, wzmacnia równość płci w środowisku naukowym w Polsce.

L'ORÉAL GROUPE | TWORZYMY PIĘKNO, KTÓRE PORUSZA ŚWIAT

eprasa.pl 7742454ac7

Babciowanie

TO JUŻ? BĘDĘ BABCIĄ? CZYLI JESTEM STARA. A BABCIA DZIĘKI WNUKOM ZYSKUJE CZĘSTO DRUGĄ MŁODOŚĆ.

Wnuki są takim nadzwyczajnym prezentem od życia. Wraz z nimi, jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki, pojawiają się w nas pokłady radości, energii, kreatywności. Oczywiście nie u wszystkich babć, bo każda z nas jest inna. Ale większość kobiet uwielbia tę swoją nową rolę. Bo oznacza dużo radości, a mało obowiązków.

Mnie bardzo podoba się wersja, że babcia jest od rozpieszczania, czyli od tego, od czego nie jest mama, ponieważ biedna mama – trzeba jej trochę współczuć – pilnuje mnóstwa rzeczy: mycia zębów, sprzątania pokoju, odrabiania lekcji. Czasem musi (razem z tatą oczywiście) nałożyć na dziecko jakieś sankcje (oby nie za duże), bo jak ono rośnie, to coraz częściej zdarza się, że robi coś, co się rodzicom nie podoba albo na co się nie umówili. Czasem babcia przejmuje codzienną opiekę, wtedy musi też wymagać, czyli mamuje. Ale taka typowa babcia, która zabiera dziecko na noc, na weekend albo z nim gdzieś wyjeżdża, traktuje ten czas jako coś wyjątkowego. Zapewnia wnukom atrakcje, przygotowuje zabawy, zajęcia. Pozwala jeść nie to, co trzeba, na przykład frytki. Potem rodzice mogą mieć o to pretensje, więc należy uważać, żeby nie przesadzać. I nie liczyć na to, że rodzice się nie dowiedzą, otóż dowiedzą się od wnuków, dzieci są szczere.

Babcia nie powinna mieć wyrzutów sumienia, że zrobi coś po swojemu, ale ważne, żeby nie postępowała wbrew rodzicom. Najgorsze, co może zrobić, to mówić: „Rodzice wam nie pozwalają, ale u mnie możecie wszystko". Dzieci nie mogą nigdzie robić wszystkiego, co im przyjdzie do głowy, ale u babci mogą więcej. Babcia może luzować. Pozwolić trochę później niż w domu iść spać, obejrzeć trochę dłużej bajkę. Rodzice wymagają różnych rzeczy od dziecka, więc ono czuje, że musi coś robić, żeby byli z niego zadowoleni. Babcia nie jest od wymagania, fajna babcia, bo uczciwie trzeba powiedzieć, że niefajne babcie też się zdarzają, choć rzadko.

Fajne babcie to takie, które odkrywają w sobie pokłady cierpliwości, tolerancji, spokoju. I przede wszystkim czułości, takiego patrzenia na dziecko jak na cudo. Ono czuje miłość babci, przy niej rozkwita. Nasłuchałam się niewiarygodnej liczby przekazów o tym, jak babcia ratowała ludziom życie, poczucie wartości. Smażyła placuszki, czytała bajki, przytulała, słuchała. Można powiedzieć, że babcia jest niezbędna do rozłożenia otrzymywanej przez dziecko energii. Energia rodziców jest mocniejsza, bo to oni decydują, oni są od tego, żeby dziecko wyposażyć w umiejętności. A babcia jest od tego, żeby je otoczyć poczuciem, że są kochane. Za darmo. Bo rodzice nie kochają za darmo. Dlatego dzieci tak uwielbiają babcie, powierzają im swoje sekrety, pytają o to, o co nie zapytałyby rodziców.

Często słyszę, że babcia jako mama była surowa dla swoich dzieci, a dla wnuków jest słodka. To paradoks, nie bójmy się takiej „niekonsekwencji". Babciowanie działa jak odmładzający eliksir. Bo opowiadając o tym, jak była mała (dzieci to uwielbiają), babcia wraca do swojej młodości. Ma przy tym szansę przekazać wnukom dobre maniery, wartości, które dzisiaj są zapominane. Dopóki może, powinna opowiadać swoje historie, a wnuki powinny pytać. Polecać lektury, które dla niej były ważne, uczyć niemodnych rzeczy, jak szydełkowanie, robienie na drutach, gotowanie.

Babciowanie daje dużo sprawstwa, ale już samo przytulenie jest bezcenne. Od tego ciało i dusza zdrowieją. Ale co ważne – babcia nie ma obowiązku tego wszystkiego robić. Jeśli nie ma do tego feelingu, jeżeli potrzebuje być ze sobą i swoimi sprawami, a dzieci – zwłaszcza w pewnym wieku – są dla niej za trudne, ma pełne prawo odmawiać. I nie czuć się winna. Ona już nic nie musi. Szczególnie, że opieka nad dziećmi ma być fajna, a jest dlatego fajna, że zajmujesz się nimi, jeśli chcesz. A więc jeśli nie chcesz, to nie rób. Nie daj się wykorzystywać. ●



KATARZYNA MILLER
terapeutka. Pisze książki, wiersze, śpiewa.

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



WYSŁUCHAŁA: ALINA GLITEK. ZDJĘCIE: KRZYSZTOF OPALIŃSKI.

eprasa.pl 7742454ac7



eprasa.pl 7742454ac7

Biegający mogący

– BIEGAJ, PÓKI MOŻESZ – POWIEDZIAŁ NA MÓJ WIDOK WUJEK BOLEK, STOJĄC W PRZEDPOKOJU. JAKI BYŁ „MÓJ WIDOK"? BYŁ SPORTOWY, NIE DZIWOTA, WŁAŚNIE WRÓCIŁEM Z BIEGANIA, BO, JAK WIADOMO, JESZCZE MOGŁEM.



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.

Było to trzy lata temu i biegam dalej. Pewnie dlatego, że mogę, ale też pewnie dlatego, że chcę. A co, jak to „chcę" dobiegnie do momentu, że „nie mogę"? To pewnie będzie taki moment, kiedy biegając, stanę albo chcąc biegać, nie wyjdę, bo nie będę mógł. I to prawda, że czasami Bolkowa wizja niemożności mnie dopada. Ostatnio moje poczucie zwątpienia się wzmocniło, gdy lekarka spytała mnie, czy biegam sam. Dlaczego? Bo biegacze czasami umierają podczas samotnego biegania, więc lepiej, żebym biegał w towarzystwie.

Tego nie wiedziałem i nie wiem, czy chciałem. No dobra, biegam w towarzystwie, ale co będzie, jak całe towarzystwo padnie? Wiadomo, że rachunek prawdopodobieństwa nam nie pozwoli, ale jak rachunek będzie chory i o nas zapomni, to co?

Jak wujek Bolek zapodał mi ową mało optymistyczną teorię, to trafił w Szymka rześkiego, buńczucznego, pełnego endorfin po bieganiu, więc śmiechłem tylko i zrobiłem wszystkie pompki, które umiem. Tak jest! Ale jest też Szymek, który jak wstaje rano z zablokowaną dolną częścią odwłoka, chudzi wiedzą, o co chodzi, staje na drętwych nogach, panowie w okolicach 60 lat też wiedzą, o co chodzi, i czuje, że szyja jest od kogoś innego, też wielu wie, o co chodzi, a jeszcze gdy za oknem szadź z szarością ujrzy, to mogą go Bolkowe teorie z powrotem pod kołdrę zaprowadzić. Na takie dni i takie wersje Szymka mam sposób: idę biegać lub boksować, jakbym to nie ja był, pomaga mi w tym moje ADHD, bo łatwo mi nie myśleć o tym, co robię. Na automacie więc pakuję torbę z rękawicami, myśląc o wakacjach, zakładam dresy, zastanawiając się, czy kupiłem chleb, rozgrzewam się pod domem, patrząc, czy śmieci wywieźli. Gdy podjeżdżają koledzy, jeszcze nie biegamy, tylko gadamy, po czym powoli, ospale zaczynamy biec, ale tak naprawdę to tematem są żony nasze albo prace nasze, więc refleksja, że biegałem, przychodzi wtedy, kiedy już przestałem.

A wtedy już endorfiny robią swoje. Już jestem szczęśliwy i znowu mi się chce chcieć biegać za tydzień albo boksować w poniedziałek i środę.

Można też zaskakiwać siebie samego uprawianiem sportu. Dlatego ja po domu zawsze w luźnych tekstyliach drałuję, tam odkurzę, tu na zdalnym dam twarz, a tu patrzę, co to leży – odważniki, więc nim się zniechęcę, to sobie macham. Niby nic, sport, niesport, a baniak troszkę spuchł.

Mam też system nagród. Po bieganiu niedzielnym zawsze wypłacamy sobie przyjemność śniadaniem w ukochanej Czytelni na Bielanach. Gdy kończymy z moim biegającym teamem, w domu czeka na mnie nagroda numer dwa – boska drzemka biegacza, gdzie zakapturzony, pod trzema kocami zasypiam, czując pulsowanie zbieganych łydek! Nie ma to, jak czuć spracowaną łydkę pod kocem. Nic tego nie przebije.

Jest też prezent z opóźnionym działaniem. Bo nawet w smutny zapracowany poniedziałek, gdy nie mieszczę się w swoich ramkach, myślę: kurczę, zaraz, co fajnego mi się przytrafiło ostatnio? Tak! Pamiętam! Pokonałem ci ja Niechcącego Szymka. Pobiegałem i poboksowałem, czyli wyciągnąłem Majewskiego na zewnątrz, wystawiłem go na świeże powietrze. Przewietrzyłem, proszę ja was.

Biegam więc, póki mogę, a jak się zatrzymam, to będę ruszał nogą, a jak nie będę mógł, to palcem. Coś zawsze będzie we mnie biegało, nawet gdy myśli się rozbiegną, to już będzie git. A gdy mam poważny kryzys ogólnomajewski, przypominam sobie, jak rok temu, jadąc autem Książęcą w stronę Placu Trzech Krzyży, minąłem biegnącego pod górę 87-letniego Jacka Fedorowicza. I to jest mój moty-wujek. Pobiegniemy kiedyś jego śladami z wujkiem Bolkiem. Tyle lat jeszcze możemy. ●

ZDJĘCIE: KRZYSZTOF OPALIŃSKI

eprasa.pl 7742454ac7

AUDI Q3 – codzienność w wersji premium



NOWOCZESNOŚĆ NIE POLEGA DZIŚ NA ROZMIARZE ANI NADMIARZE. TAJEMNICA TKWI W TYM, JAK INTELIGENTNIE ZAPROJEKTOWANA JEST CAŁOŚĆ. AUDI Q3 TO PRZYKŁAD, ŻE KOMPAKTOWA FORMA MOŻE KRYĆ W SOBIE DOŚWIADCZENIE KLASY PREMIUM, POŁĄCZENIE MIEJSKIEGO FORMATU Z TECHNOLOGIĄ I JAKOŚCIĄ.

W segmencie kompaktowych SUV-ów premium różnice często kryją się w detalach. Audi Q3 udowadnia, że nowoczesność, funkcjonalność i prestiż mogą iść w parze, tworząc samochód dopasowany zarówno do miejskiego stylu życia, jak i dalszych podróży. To model dla osób, które chcą świadomie wybrać auto dopracowane pod każdym względem – od designu, przez wnętrze, po technologie wspierające kierowcę. Dzięki nowoczesnym silnikom (zaawansowany napęd hybrydowy plug-in oraz wydajne silniki spalinowe) zapewnia wyraźnie wyczuwalną dynamikę, zachowując przy tym komfort i oszczędność. Stylistyka Audi Q3 od razu zdradza jego charakter. Dynamiczna sylwetka, wyraźne linie nadwozia i charakterystyczny grill Singleframe sprawiają, że auto prezentuje się nowocześnie i solidnie. Kompaktowe proporcje ułatwiają poruszanie się po mieście, ale masywna forma i dopracowane detale jasno komunikują przynależność do segmentu premium. To SUV, który wygląda pewnie zarówno pod biurem, w centrum handlowym, jak i w trasie.



Audi Q3 od ponad 10 lat jest bestsellerem w segmencie SUV-ów premium klasy kompaktowej. Trzecia generacja wyznacza nowe standardy w kilku obszarach. Nowoczesny SUV wyraża pewność siebie i emocje.

Wnętrze Audi Q3 jest jednym z jego najmocniejszych argumentów. Wysokiej jakości materiały, precyzyjne spasowanie elementów i ergonomiczny układ kokpitu budują poczucie obcowania z autem klasy wyższej. Cyfrowy zestaw wskaźników Audi virtual cockpit oraz centralny ekran systemu MMI zapewniają czytelny dostęp do informacji i multimediów, a przemyślana przestrzeń gwarantuje komfort zarówno kierowcy, jak i pasażerom.

Nowoczesne technologie w Audi Q3 nie są dodatkiem – stanowią integralną część doświadczenia z jazdy. Dzięki licznym innowacjom Audi Q3 staje się cyfrowym towarzyszem, zaawansowane systemy asystujące wspierają kierowcę w codziennych sytuacjach, zwiększając bezpieczeństwo i redukując zmęczenie. Intuicyjny asystent głosowy pozwala sterować wybranymi funkcjami samochodu za pomocą naturalnych komend, bez odrywania wzroku od drogi. To rozwiązanie, które realnie podnosi komfort użytkowania.

Na uwagę zasługuje również system audio, który oferuje czysty, przestrzenny dźwięk i wysoką jakość odsłuchu niezależnie od warunków jazdy. Dzięki temu Audi Q3 staje się nie tylko środkiem transportu, ale także mobilną przestrzenią relaksu.

Audi Q3 to propozycja dla osób szukających kompaktowego SUV-a premium, który łączy nowoczesny design, dopracowane wnętrze i zaawansowane technologie. To samochód dla tych, którzy cenią jakość, komfort i świadome wybory – bez kompromisów, także w codziennym użytkowaniu.

ZDJĘCIA: MAX LEITNER, MATERIAŁY PRASOWE

REKLAMA

eprasa.pl 7742454ac7



eprasa.pl 7742454ac7



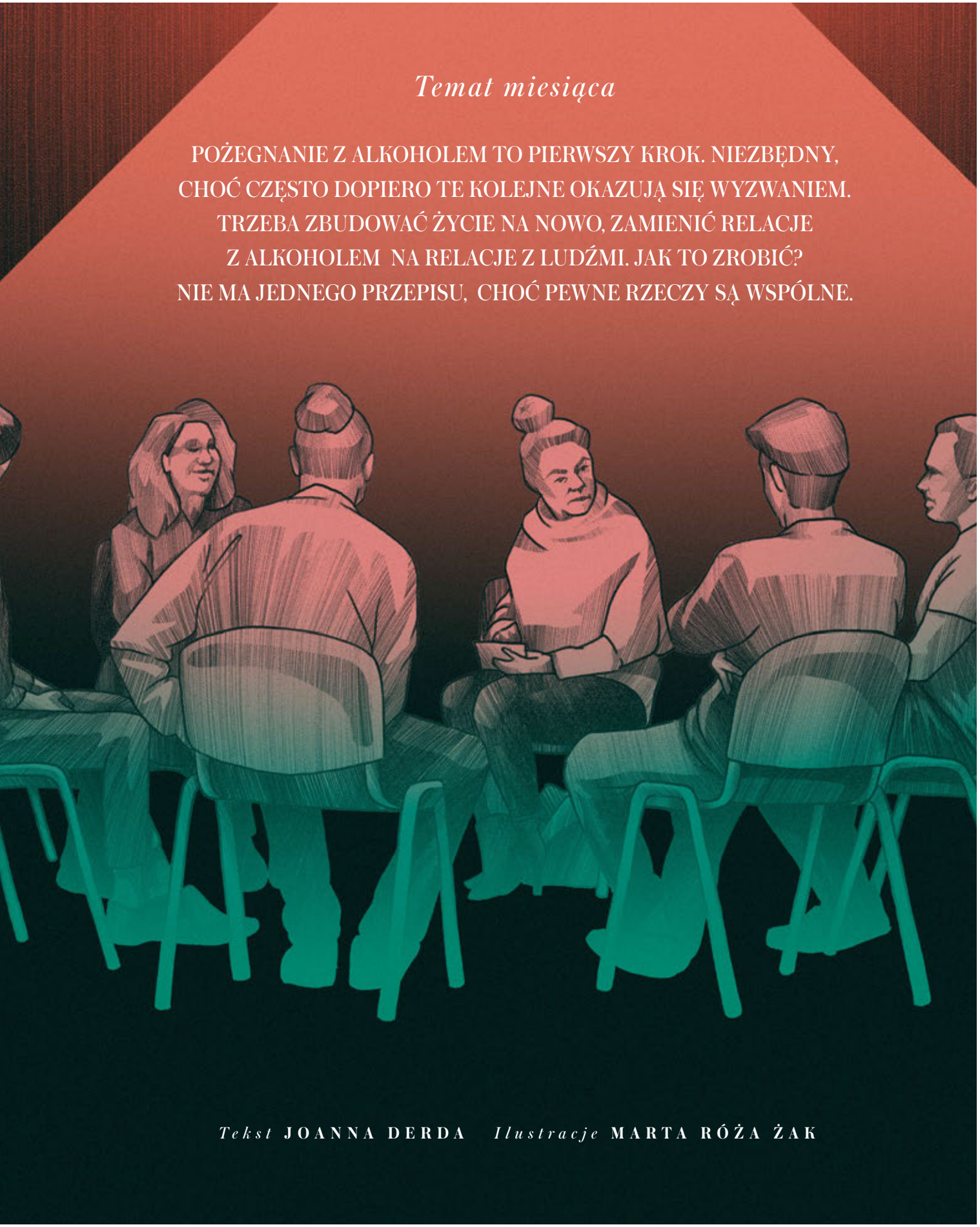
eprasa.pl 7742454ac7

JAK ŻYĆ PO ODWYKU



eprasa.pl 7742454ac7

POŻEGNANIE Z ALKOHOLEM TO PIERWSZY KROK. NIEZBĘDNY, CHOĆ CZĘSTO DOPIERO TE KOLEJNE OKAZUJĄ SIĘ WYZWANIEM. TRZEBA ZBUDOWAĆ ŻYCIE NA NOWO, ZAMIENIĆ RELACJE Z ALKOHOLEM NA RELACJE Z LUDŹMI. JAK TO ZROBIĆ? NIE MA JEDNEGO PRZEPISU, CHOĆ PEWNE RZECZY SĄ WSPÓLNE.



Tekst **JOANNA DERDA** *Ilustracje* **MARTA RÓŻA ŻAK**

eprasa.pl 7742454ac7

Najważniejsze to przestać pić. Potem wszystko się ułoży. Życie się ułoży. Prawda? Rzeczywiście najpierw trzeba przestać pić, to warunek konieczny. Tylko czy wystarczający? Bo na pewno życie samo się nie ułoży. Trzeba je ułożyć. A to trudne zadanie. Zawsze. Choć każda historia jest inna.

Juliusz Strachota razem z Jakubem Żulczykiem od siedmiu lat prowadzą podcast o nieco prowokacyjnym tytule „Co ćpać po odwyku". Zapraszają tam ludzi takich jak oni – z historią uzależnienia. Zapytałam Julka, jak żyć po odwyku (do „ćpania" jeszcze tu wrócimy), o to, co dzieje się z człowiekiem, który podjął taką decyzję. – Mamy tu do czynienia z przedziwnym konglomeratem, który trudno jest zrozumieć komuś, kto nie walnął głową w ziemię. Po pierwsze, człowiek mierzy się wtedy ze stratą życia, które miał, ale które okazało się życiem niewłaściwym, zmierzało nie w tę stronę. Po drugie, ja tego doświadczyłem, ale też wielokrotnie słyszałem to samo od innych: ponieważ było to życie niewłaściwe, a toczyło się przez 10, 20 czy 30 lat picia, w związku z tym nie zdarzyło się życie wymarzone. To, które człowiek sobie projektował, będąc dzieckiem, nastolatkiem, na studiach. Spędziłem 30 lat na pragnieniu tego życia, nie na realizowaniu go, a jednocześnie na roztapianiu się w tych wszystkich substancjach.

Czyli są już dwa życia, jedno się nie udało, drugie się nie wydarzyło, a tu okazuje się, że przed tobą jest jeszcze trzecie życie, którego nie umiesz i nie chcesz, a które musisz stworzyć. Zbudować właściwie od zera. – Pojawia się ogromny lęk i ogromna niepewność, bo terapeuci każą ci prowadzić dorosłe życie, a ty tego nie robiłeś przez 33 lata! I budzi absolutny opór – tłumaczy. – Chciałem mieć życie bajkowe, niepodlane substancjami, wymarzone, a tu czeka mnie znój, próba znalezienia pracy, próba znalezienia mieszkania, konieczność oddawania długów i żadnego elementu bajkowego nie będzie, nie będzie żadnej ulgi, nawet chwilowej związanej z substancjami, bo tego sobie zakazałem. No kurwa mać, to wszystko miało wyglądać inaczej! To jest punkt zero. Punkt, który strasznie trudno obsłużyć.

Darek zaczął pić i ćpać w gimnazjum. Na odwykach, różnych, spędził mniej więcej 15 lat. Uciekał z nich, wracał do picia i ćpania, znowu odwyk, znowu próba. Jego brat powiedział mi kiedyś: „On z tego nie wyjdzie, bo nie ma do czego wracać. Nie ma motywacji". Nie ma pracy, nigdy nie miał, poza sporadycznymi drobnymi zleceniami porządkowania ogródków, nie miał przyjaciół czy znajomych, bo oni szli dalej, on został z butelką. Dziewczynę miał w gimnazjum, potem nie związał się z nikim. W końcu trafił na odwyk na drugim końcu kraju. Poznał tam kobietę starszą od niego o kilka lat, też walczącą z uzależnieniem. Zbliżyli się do siebie, może nawet zakochali, choć oboje bali się tego słowa. Ale na pewno każde z nich stało się motywacją dla tego drugiego. Od roku mieszkają razem w mieście, które nie jest rodzinnym miastem żadnego z nich, uznali, że tak będzie łatwiej. Oboje pracują. Zarabiają słabo, lata, w których ludzie konstruują swoje CV, oni przepili. Ale budują życie na nowo. – Nie robię planów na za rok, na za dwa lata, najdalej sięgam myślą do kolejnego urlopu, a i to ostrożnie – mówi Darek. – Raz, że nie za bardzo mamy kasę na robienie planów, a dwa, że się boję. Nie do końca mam do siebie zaufanie. Nawet nie chodzi o to, że mam ochotę się napić, właściwie nie myślę o piciu. Ale historia mojego życia to historia tego, że się nie udawało więcej razy, niż umiem policzyć, nie za bardzo nawet wszystkie te razy pamiętam. Żyję więc z dnia na dzień. Tak zresztą radził mi terapeuta.

Juliusz Strachota potwierdza: – Trzeba skrócić perspektywę do tu i teraz. Zanim stało się to modne, w AA już wymyślili, że alkoholik słabo radzi sobie z perspektywą wsteczną, bo ona mu się zlewa ze wstydem, żalem, że sobie nie poradził, z kolei perspektywa daleko do przodu budzi opór, przerażenie, lęk, masę różnych trudnych uczuć, a to dla osoby uzależnionej jest zgubne. Każdy pewnie częściej czy rzadziej rozmyśla, co będzie za 10 lat czy co było gównianego 10 lat temu, tak działa umysł, ale dla osoby uzależnionej to jest o tyle niebezpieczne, że powoduje ciężar trudny do udźwignięcia. A wtedy chcemy ulgi. Natychmiast. I organizm podpowiada tę ulgę z automatu. Ponieważ uczucia związane z tymi zbyt długimi perspektywami są nie do uniesienia, to na terapii w AA, i nie tylko tej, alkoholik uczy się programu 24 godzin, zajmowania się wyłącznie tym, co dzisiaj. To oznacza, że nie ma specjalnie co za dużo rozmyślać. Taka perspektywa działa zbawiennie, bo ucina tę rozbuchaną neurozę. Mam tylko parę rzeczy do zrobienia, nie muszę zastanawiać się nad tym, że powinienem napisać 30 listów do banku, bo dzisiaj napiszę tylko jeden, nie muszę myśleć, ile lat będę spłacał wszystkie długi, bo dziś mam do odebrania tylko jeden list od komornika, nie muszę nad masą różnych rzeczy się zastanawiać, bo tylko na parę spraw mam dziś wpływ i tylko te mam dziś załatwić. Ogromna ulga. Do zrobienia były tylko małe kroczki, ale w dobrą stronę. Problem z małymi kroczkami polegał na tym, że robisz jeden, dwa, trzy, cztery i specjalnie nie widzisz drogi, którą pokonałeś. Dopiero po dwudziestu stawała się wyraźna.

O CO CI CHODZI, PRZECIEŻ NIE PIJĘ!

Zbyszek jest abstynentem od 20 lat. – Jest po terapiach, ale ja swoją zaczęłam nawet wcześniej niż on – mówi Ela, jego żona. – Mąż jeszcze pił, kiedy ja już próbowałam pomóc sobie. Trafiłam na wspaniałą terapeutkę. Często ludzie myślą, że problem ma tylko osoba uzależniona, a to niecała prawda. Ja dawałam mu komfort picia, ściągałam z jego barków wiele rzeczy. Przejmowałam obowiązki, kryłam, tłumaczyłam. Takie mechanizmy są częste, żony, matki, ojcowie to robią, bronią dobrego wizerunku osoby uzależnionej. Ja to musiałam przerobić, zobaczyć, że to nie jest OK, że trzeba dać mu ponieść konsekwencje uzależnienia. Terapia mi pomogła.

Pomogli też przyjaciele. – Od lat na Górze Iglicznej w Sudetach raz w roku spotykają się na otwartych mityngach osoby uzależnione. Przyjaciele poprosili męża, żeby pojechał tam jako kierowca – mówi Ela. – Zgodził się. Łaziliśmy po górach i tak „mimochodem" znaleźliśmy się na tej polanie. Kiedy Zbyszek usłyszał, co ludzie mówią, dotarło do niego, że jest taki sam. To

eprasa.pl 7742454ac7

był przełom. Od tego momentu zaczęła się droga leczenia, jeszcze nie trzeźwości, ale zrozumienia. Wcześniej, to zresztą typowe, słyszałam, że nie ma problemu, były pokrętne tłumaczenia, wymówki. A tu, na górskiej polanie, stanął wobec ludzi, którzy otwarcie o swoim uzależnieniu mówili, i zobaczył, że pod wieloma historiami mógłby się podpisać.

Co, kiedy znika alkohol? Ela: – Jak mąż przestał pić, nie było fajnie. Każde z nas miało swoje demony. W końcu usiedliśmy i powiedzieliśmy sobie otwarcie, jakie są nasze potrzeby, co chcemy dalej robić. W związku, w życiu.

Ela uważa, że uzależniony „traci" alkohol, ale współuzależniony też coś traci – poczucie kontroli, jakiegoś rodzaju dominacji. Partner w abstynencji, potem trzeźwieniu też zaczyna inaczej patrzeć na świat, życie, pracę. – Dużo rozmawialiśmy. Musieliśmy oboje otworzyć się na potrzeby drugiej osoby. Jeździłam z mężem na mityngi, chciałam usłyszeć osoby uzależnione, żeby zrozumieć i sobie z tym poradzić. W domu wprowadziliśmy podział obowiązków, daliśmy sobie przestrzeń na budowanie własnych zainteresowań. Nie było kontroli. Ale postawiłam granice, mąż wiedział, że jak mi się coś nie będzie podobało, to powiem. Mamy dobrą komunikację, nie nosimy w sobie zadr ani fochów. Może ktoś pomyśli: akurat, taka sielanka, co ta baba gada – ale tak jest. Nie wszystko nam się podoba, ale o wszystkim rozmawiamy.

– Pożegnanie z piciem to początek. Ale jeśli to jest tylko odstawienie alkoholu i pominięcie funkcji, jaką ten alkohol pełnił w życiu osoby uzależnionej, może skończyć się tak, że będzie ona w jakimś sensie funkcjonować po staremu. Bo alkohol czy inna używana substancja nie bierze się znikąd, jest objawem, na przykład trudności w regulacji emocji, w kontakcie z ludźmi czy problemów w systemie rodzinnym – mówi certyfikowana terapeutka uzależnień Karolina Srebrna (z zespołu Znaczenia. Psychoterapia). – I jeśli ktoś, kto zaczyna być trzeźwy, nie podejmuje pracy nad sobą, a picie pomagało mu radzić sobie ze smutkiem, to kiedy przestanie pić, może mieć stany depresyjne. Może mieć żal do najbliższych, gdy mówią mu, co im przeszkadza w kontakcie z nim: „O co ci chodzi, przecież nie piję!". Tego typu napięcie może być związane z głodem substancji.

– Człowiekowi ciężko uzależnionemu, który odstawia alkohol, jest trudno na wielu płaszczyznach – mówi Robert Rutkowski, certyfikowany psychoterapeuta uzależnień. – Musi nastąpić regeneracja nie tylko kory przedczołowej, ale całego organizmu, regeneracja do imentu, wręcz do procesów jelitowych. Alkohol jest rozpuszczalnikiem. Co dzieje się z kimś, kto przez lata rozpuszcza sobie trzewia, wlewając w nie alkohol? Efektem, między innymi, mogą być problemy psychiczne, depresja. Przywołuję tu wiedzę, która jest dziś powszechna: jelita to drugi mózg, tam produkowana jest największa ilość serotoniny. Trzeba lat regeneracji na poziomie czysto fizycznym, Amerykanie mówią o pięciu. To też bezpieczny okres, po którym raczej nie powinien nastąpić powrót do tej obsesji.

Przypomnijmy: pięć lat to także okres, po którym onkolodzy uznają, że chory jest wyleczony. Wolny od raka.

NIE TYLKO MITYNGI

– Lęki osłabły, kiedy zobaczyłem, że to jest pierwszy w moim życiu zwrot we właściwą stronę, że los dał mi okazję, że mogę spróbować – mówi Juliusz Strachota. – Głupio zabrzmi, ale jak bank mi odroczył spłatę jakiejś pożyczki, to powodowało taki strzał dopaminowy, że większego haju nie potrzebowałem. Czułem nagle, że mam sprawczość, że potrafię trudne sprawy, przed którymi nie uciekam, ogarnąć. I że brak ucieczki jest już pewnym rodzajem wyzwolenia.

Jak wyznaje, w tym naprawdę trudnym na pierwszy rzut oka położeniu, w jakim się jest po wyjściu z odwyku, zdarza się wiele takich chwil. Oczywiście kłopot polega na tym, że trzeba dojść do momentu, w którym człowiek się odbije od dna, a można tego, mówiąc brutalnie, po prostu nie dożyć. – Nigdy nie cieszyłem się tak świeżym, trzeźwym spojrzeniem jak wtedy, kiedy nie miałem nic, nie miałem pracy, nie miałem gdzie mieszkać, nie miałem kumpli, straciłem żonę. I nigdy nie miałem takiej chęci poznania samego siebie – mówi.

> Trudno to zrozumieć komuś, kto nie walnął głową o ziemię. ***Człowiek mierzy się z utratą życia, które okazało się tym niewłaściwym, z utratą życia wymarzonego, które się nie wydarzyło*** – a przed nim trzecie, które trzeba stworzyć.

Ela opowiada, że na początku najtrudniejsza była praca z emocjami u męża – niepotrzebnym, nieadekwatnym do sytuacji podenerwowaniem, niepokojem. – Teraz prowadzimy spokojny tryb życia, udzielamy się mocno w stowarzyszeniu abstynenckim, nasz dom jest otwarty, choć wiele relacji nam się przetasowało, niektóre odpadły, zyskaliśmy nowe. Ale ciężkie sprawy mamy poprzerabiane, wytłumaczone. Tamten etap zamknęliśmy, choć temat życia w trzeźwości jest istotny i obecny cały czas. Pamiętamy, co było złe, nie wracamy jednak do tego często, nie wykorzystujemy tego w trudnych sytuacjach wobec tego drugiego. Mam poczucie, że czujemy wdzięczność, codzienną, każde z nas ma swoją. To była bardzo mocna lekcja, która nas zahartowała i związała. Choć oczywiście są związki, które się rozpadają.

Karolina Srebrna: – Można odbudować relację, można stworzyć znowu szczęśliwy związek, ale on już będzie inny. Bo nie jest ►

eprasa.pl 7742454ac7



Co „ćpać" po odwyku? ***Dobrze zastąpić alkohol rzeczami, które nie są dla nas zgubne. I umieć odróżnić pasję od uzależnienia.*** Uzależnienie budzi cierpienie i izoluje od życia, a pasja to życie wypełnia. Pasja to witalność.

tak, że o tym da się zapomnieć. Bywa, że w kryzysach temat wraca i to też wymaga wzajemnej pracy, ale nigdy nie powiedziałabym, że relacja z osobą uzależnioną na pewno się nie uda i trzeba uciekać. Znam takie pary – otwarte na siebie, dojrzałe, gdzie obie strony potrafią mówić o sobie, o emocjach, odsłaniać się, mało tego, może być im łatwiej to robić niż wcześniej, bo psychoterapia uczy większego kontaktu z uczuciami.

Marta, dziennikarka, związała się z Pawłem, ten był już kilka lat po terapii uzależnień. – Na imprezach nie pił, to nie pił, nie zastanawiałam się nad tym specjalnie – mówi Marta. – Kiedy w końcu powiedział mi, że uważa się za niepijącego alkoholika, pierwsze, co poczułam, to zdziwienie. Ale teraz właściwie o tym nie myślę. Nie szukałam w literaturze, nie słuchałam podcastów, nie robiłam reaserchu, jakie są cechy osoby z problemem alkoholowym. Widzę, że Paweł ma czuły wewnętrzny barometr. Kiedy w życiu, w dowolnej dziedzinie, dzieje się gorzej, on idzie na spotkanie AA. Mówi, że musi złapać pion.

Juliusz Strachota z kolei od jakiegoś czasu nie chodzi na mityngi. W jego życiu ożywczą i autoterapeutyczną rolę gra podcast. – Daje mi kontakt z innymi uzależnionymi, a to przywraca poczucie przynależności. Takie, jakie odkryłem kilkanaście lat temu, kiedy jako człowiek wiecznie wyobcowany nagle pierwszy raz się odnalazłem w AA, w grupie ludzi, i poczułem się rozumiany. Nić porozumienia między uzależnionymi nawiązuje się w sekundę, to jest proste i satysfakcjonujące, bo błyskawicznie przeskakuje się ponad pierdoły, ponad small talk, którego ja zupełnie nie potrafię prowadzić. Kontakt z osobą, której się nie zna, staje się z automatu pogłębiony, i to jest super.

Dodaje, że dzięki podcastowi pozwolił sobie na bycie sobą. – A to jest bardzo ważny element trzeźwienia. Ja, człowiek zakompleksiony, niepewny siebie, z niskim poczuciem własnej wartości, z przekonaniem, że nie dorastam intelektualnie do rozmówców, pogodziłem się, że tak mam. Wcześniej im bardziej chciałem to ukryć, tym bardziej pogłębiało się moje uzależnienie.

JEDNOSTRONNE OŚWIECENIE

„Zachowywał się, jakby był w jakiejś sekcie trzeźwiejących alkoholików – on osiągnął oświecenie, a ja, głupia, niczego nie pojmę swoim małym rozumkiem. Nigdy nie byliśmy tak daleko od siebie. Alkoholizm był naszym wspólnym problemem, trzeźwienie już tylko jego. On miał wsparcie grupy, a ja zostałam z tym sama". To słowa jednej z bohaterek książki Marka Sekielskiego „Współuzależnione". Typowa sytuacja? – Tak bywa – mówi Karolina Srebrna. – Można się zatrzymać na tym, że ten ktoś pozjadał

eprasa.pl 7742454ac7

wszystkie rozumy, że jest pełen pychy, zbuntować się i odejść. Ale dla mnie jest ciekawe, co siedzi pod spodem. Takie „oświecenie" może wynikać z mechanizmów obronnych, chroniących przed przeżywaniem różnych uczuć. Osoby uzależnione mają surowe superego, co oznacza, że myślą o sobie źle, dużo od siebie wymagają i może być tak, że kompensują sobie wstyd czy poczucie winy w związku z piciem postawą oświeconego. W tym fragmencie widać, jak bardzo może to oddalać od relacji partnerskich. Ja wiem, ty nie wiesz. Pojawia się nierównowaga, a wtedy trudno o bliskość. I osoba uzależniona ma pozornie silniejszą pozycję.

A przecież partner czy partnerka nie mają łatwo, są zmęczeni tym, co było wcześniej, wydawało się, że teraz będzie OK, a tu nowe, nieoczekiwane wyzwanie. – Pojawiają się myśli: ile jeszcze dam radę wytrzymać? Najpierw on pił, a teraz jeszcze to – mówi Karolina Srebrna. – Przychodzi zmęczenie, dużo intensywnych emocji, jak strach, wściekłość, przerażenie, smutek, ale też problemy z zaufaniem, podejrzliwość, nieustanna czujność, bo w takich relacjach było dużo kłamstw, minimalizowania problemów, obietnic, że będę pił mniej, że na pewno od jutra, od poniedziałku itd. To się nie wydarzało, bo takie jest uzależnienie: upośledzona jest kontrola, więc nawet kiedy wydaje się, że w końcu się udało, to przecież echo tych doświadczeń słyszymy w głowie, czujemy niepokój, jesteśmy podejrzliwi.

W dodatku w uzależnienia wpisane jest ryzyko nawrotu, czyli powrotu do wcześniejszych, problemowych wzorców używania substancji, mogą być też jednorazowe wpadki. – Groźnie bywa w ważnych czy trudnych momentach, w których pojawiają się silniejsze uczucia, zarówno przyjemne, jak i nieprzyjemne: rodzi się dziecko, syn czy córka wychodzą z domu, ktoś traci pracę, trzeba zmienić mieszkanie. Każda z takich sytuacji może powodować głód alkoholowy, bo w trudniejszych sytuacjach mózg człowieka wraca do tego, co dobrze zna – zauważa terapeutka.

CZY TRZEBA ĆPAĆ PO ODWYKU?

Wracamy do tytułu podcastu Strachoty i Żulczyka. Prowokującego, ale jednak znaczącego. Czy organizm domaga się substytutu? – Oczywiście, że się domaga – mówi Strachota – to była pierwsza nasza myśl, stąd ten tytuł. Ja do dziś jestem przekonany, że coś trzeba znaleźć, bo czy człowiek uzależniony, czy nie, nie może się w życiu nudzić.

To wymaga uważności, bo ludzie wpadają w rzeczy równie czy podobnie zgubne jak substancje, które zdemolowały ich życie, mogą to być innne uzależnienia, także behawioralne, i często alkohol jest przez coś zastępowany. – Nasza idea polegała na tym, żeby alkohol zastąpić rzeczami, które zgubne dla nas nie są. I czuję, że we mnie samym cały czas zachodzi zmiana, coraz mniej kompulsywnie w pewne rzeczy wchodzę – zauważa Strachota. – Kiedy zaczynaliśmy podcast, nałogowo podróżowałem, miało to zastąpić moje uzależnienie od substancji. Od czasu, kiedy mam dwójkę dzieci, wystarcza mi wyjazd raz w roku na tydzień, dostaję wychodne od żony i tyle. Im dalej w las, tym to się bardziej w moim życiu wygasza.

Wydaje się jednak, że nie wygasza się u wszystkich. Typowym zdrowym zastępnikiem alkoholu jest sport. Zwłaszcza bieganie. To chyba OK? – Starałabym się różnicować, choć nie zawsze łatwo to zrobić, gdzie jest pasja, a gdzie uzależnienie – mówi Karolina Srebrna. – Miałam pacjentów, którzy zaczynali biegać, i można to widzieć wielorako. Oczywiście lepsze bieganie niż używanie alkoholu, ale pytanie, jak to wpływa na życie człowieka. Bo zdarza się, że niektórzy z picia i nieuprawiania sportu przechodzą do biegania ultramaratonów górskich, ryzykownych, wykańczających biegów, wchodzą w katorżnicze aktywności, zapamiętują się w tym, działają na poziomie ekstremalnym.

Jak więc to rozróżnić? – Powiedziałabym, że uzależnienie budzi cierpienie i zwykle izoluje od życia, a pasja życie wypełnia. Pasja to witalność – mówi terapeutka. – Pamiętam historie pacjentów, gdzie właśnie bieganie pełniło funkcję integrującą, ludzie poznawali się w grupie terapeutycznej, zaczynali wspólnie biegać, jeździć razem na zawody, to łączyło, ekscytowało i ożywiało. Ale faktycznie trzeba być uważnym, obserwować, czy to nie idzie w kierunku katorżniczego traktowania swojego ciała, czasem zmuszania innych do tej aktywności, bo bywa i tak.

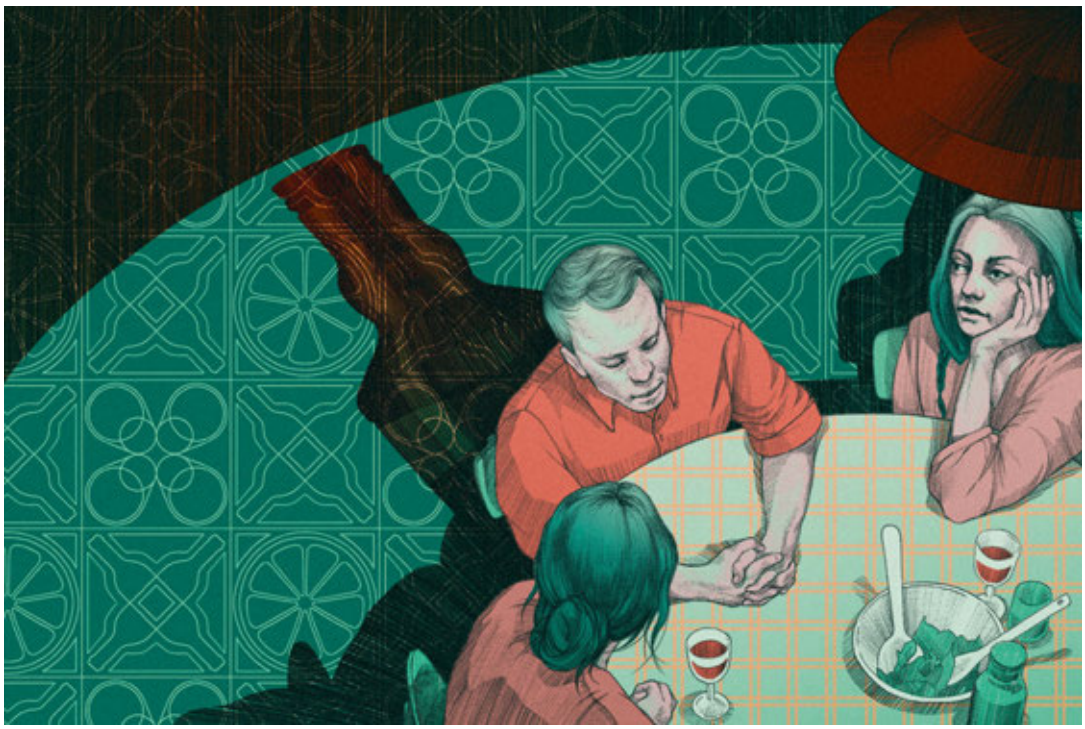
Paweł realizuje w swoim trzeźwym życiu ideę umiaru. Złotego środka. Marta przyznaje, że podejmowała próby wyprowadzenia go z równowagi. Nie udało się ani razu. Pewnie ten stoicki spokój sprawia, że Paweł jest ścianą płaczu dla wielu znajomych i przyjaciół, pytają go o radę, proszą o wsparcie w trudnych chwilach. Ale jest jeden aspekt rzeczywistości, który wymyka się umiarowi. To praca. Paweł jest informatykiem, kiedy ma nowy projekt, głuchnie i ślepnie na resztę świata. Marta: – Słynna jest w rodzinie historia, jak kiedyś, gdy był pogrążony w robocie, rozpętała się burza z piorunami, wywaliło w domu okno, donica z parapetu zleciała na podłogę, a on tego w ogóle nie zauważył. Wróciłam i zastałam pobojowisko, kiedy mu je pokazałam, był szczerze tym widokiem zaskoczony.

Ela też mówi, że zapamiętywanie się w pracy to cecha charakterystyczna także dla Zbyszka po odwyku. – Wiele osób uzależnionych wpada w pracoholizm, u męża także to zauważyłam. W końcu zaprotestowałam, stwierdziłam, że trzeba znaleźć balans, pracowaliśmy nad tym. Ale ciężko było, bo mam wrażenie, że on po wyjściu z picia chciał udowodnić, że na polu zawodowym się sprawdza. Po jakimś czasie mu odpuściło. Teraz są godziny pracy i te po pracy.

– Uzależnienie zajmuje dużo czasu i ten czas potem zostaje – mówi Karolina Srebrna. – Osoba uzależniona musi wrócić z relacji z substancją do relacji z człowiekiem. Pustkę, która się pojawi, może wypełniać pasja, ale też mogą kontakty z ludźmi.

Mówi Robert Rutkowski: – Ćpanie to oczywiście figura retoryczna, równie dobrze można powiedzeć: rozsmakowanie się, zachwyt. A te możemy znaleźć niemal wszędzie. Przykład? Proszę bardzo. Mój przyjaciel mieszka w innej części Polski, dzwoni kiedyś: „Co robisz jutro?". „Nic szczególnego". „OK, to do ciebie przyjadę". „A jaki jest plan?" „Chciałem z tobą pomilczeć". To cała historia. Opowiedziałem ją, bo myślę, że człowiek może ►

eprasa.pl 7742454ac7



Prawda jest brutalna. Pijemy, bo mamy problemy w relacjach, kompleksy. To jak sięganie po lekarstwo na fobie, blokady, pęknięcia. ***Tyle że lekarstwo bierze chory, a my chcemy się „uleczyć", nadal występując jako osoby zdrowe.***

ćpać, smakować, pochłaniać ciszę. Może ćpać spacery w lesie. Patrzenie na zieleń. Możemy „ćpaniem" nazywać wszystko to, co wcześniej nie było w naszym życiu aktywne. Musieliśmy szukać protezy chemicznej, narkotycznej, żeby dobrze się poczuć, a tak naprawdę mamy wszystko na wyciągnięcie ręki: ogrody, ławki, na których możemy usiąść i patrzeć, zamiast cały czas bombardować się magmą informacyjną niskiej jakości. Kiedy bywam gdzieś w świecie, to chętniej chodzę po parkach niż po muzeach. Proponowałbym taką odezwę do narodu: marsz do parków!

WYWRÓCIĆ STOLIK

Kiedy zaproponowałam Robertowi Rutkowskiemu rozmowę o osobach wychodzących z ciężkiego uzależnienia, powiedział, że wolałby całkiem zmienić perspektywę. – Osoby odstawiające alkohol, takie, które odbiły się od dna, często nadają temu aktowi wymiar wręcz poetycki. Mówią o wyjściu z uzależnienia jak o przeżywaniu żałoby. Przy czym zwracam uwagę: zwykle o żałobie mówimy, gdy żegnamy ukochaną osobę, marzenia czy nadzieje. Tu zgroza polega na tym, że żegnamy się z substancją narkotyczną, którą personifikujemy, z której robimy boga, której nadajemy wymiar magiczny. W ten sposób traktujemy alkohol jako coś normalnego, atrakcyjnego, wręcz niezbędnego w przestrzeni publicznej, a jedynie zbyt częste używanie go czy też używanie w zbyt dużych ilościach jest niepożądane. Niejako narzuca się nam koncepcję, żeby mówić, że alkohol jest zły wyłącznie w kontekście ciężkiego uzależnienia. Którego nie chcę, rzecz jasna, bagatelizować, to jedna z istotnych przestrzeni tego problemu. I oczywiście możemy o tym rozmawiać. Jednak ja bym wolał mówić o alkoholu nie wyłącznie w kontekście ciężkiej, samobójczej obsesji, bo problemy z alkoholem zaczynają się nie od momentu pojawienia się histerycznego, narkotycznego uzależnienia, ale już na poziomie tak zwanego zwyczajowego konsumowania tej substancji.

Niedawno ukazała się książka Roberta „Alkoiluzja. Wyjście z alkoholowej sekty". Jej podstawowa teza brzmi: alkoholizm to nic innego jak alkoholowa narkomania. – Alkohol, czyli etanol, działa identycznie jak pozostałe substancje narkotyczne, na identyczne obwody serotoninergiczne i dopaminergiczne– tłumaczy. – A w nas głęboko tkwi przekonanie, że alkohol nie jest narkotykiem, że staje się niebezpieczny dopiero po przekroczeniu jakiejś magicznej granicy. „The Lancet", najbardziej prestiżowe czasopismo medyczne świata, opublikował w 2018 roku informację, że jedna lampka wina wypita do kolacji czy jedno piwo wypite do obiadu może działać kancerogennie, czyli uaktywnić

eprasa.pl 7742454ac7

duplikacje uszkodzeń DNA, uruchomić proces nowotworzenia. Nie trzeba uzależnienia, wystarczy pić niewielkie ilości, żeby ten proces zaistniał. Zafiksowaliśmy się na terminie „uzależnienie". Powtórzę: nie trzeba się uzależnić, żeby zdemolować życie sobie, swojej rodzinie, swoim dzieciom. Wystarczy samo używanie danej substancji, żeby wystąpiły problemy na poziomie somatycznym, psychologicznym, społecznym czy rodzinnym.

Stan naszej wiedzy się zmienia. Robert Rutkowski przywołuje scenę z filmu „Poszukiwany, poszukiwana". Marysia, grana przez Wojciecha Pokorę, stoi przed Pałacem Kultury, z tyłu za nią widzimy wielką reklamę palenia papierosów jako... ćwiczenia zwiększającego pojemność płuc. – Nie, to nie żart, nie happening, takie brednie pojawiały się w przestrzeni publicznej – mówi terapeuta.

Dziś nikt przytomny nie powie, że palenie ma jakiekolwiek prozdrowotne właściwości. Ale ciągle nie życzymy sobie przyjąć do wiadomości trudnej prawdy o alkoholu. Sytuacji nie poprawia to, że mimo jasnego od paru lat stanowiska WHO niektórzy lekarze ciągle twierdzą, że czerwone wino ma pozytywny wpływ na serce, a piwo to wspaniały elektrolit.

Robert Rutkowski mówi wprost: chcemy ćpać legalnie. I tu akurat słowo „ćpać" należy rozumieć dosłownie. Mało tego, chcemy tworzyć z tego ćpania pewnego rodzaju rytuał. Celebrujemy picie „szlachetnych" trunków, drogich win czy koniaków. To ma stworzyć przepaść między nami a panem, który w sklepie osiedlowym kupuje pół litra. Choć na dobrą sprawę w trunkach drogich i tanich jest ta sama substancja. Etanol. – Prawda jest brutalna: pijemy, bo mamy problemy w relacjach społecznych, bo jesteśmy zakompleksieni, wycofani, chcemy podlewać zwoje mózgowe tą substancją, żeby wzmocnić pewność siebie – mówi Robert Rutkowski. – Z punktu widzenia medycznego to jak sięganie po lekarstwo na fobię społeczną, na blokady, które w sobie nosimy, na pęknięcia. Tyle że lekarstwo bierze chory, a my chcemy się „uleczyć", poprawić sobie nastrój, złagodzić twarde kontury życia, nadal występując jako osoba zdrowa. Choć płacimy cenę w postaci zakłóceń na poziomie funkcji poznawczych, percepcji, zdolności do oceny sytuacji. I dodaje: – Sądziłem, że jak się ludziom da wiedzę, a ja w „Alkoiluzji" serwuję potężną porcję wiedzy, to będą wdzięczni. Pomyliłem się. Jest takie zjawisko jak efekt odrzutu: im bardziej komuś tłumaczymy szkodliwość jakichś zachowań, tym mocniej możemy je utrwalać. W książce przedstawiam to, do czego doszła nauka. Ja jestem tylko nudnym, irytującym dla wielu pasem transmisyjnym, który póki żyje, będzie te fakty przywoływał. Posłańców złych wiadomości dziś się nie morduje, ale się ich deprecjonuje. Jaki jest najlepszy sposób na takiego typa jak Robert Rutkowski? – pyta Robert Rutkowski. – Określić go słowem radykał. Z radykałami się przecież nie rozmawia.

A może jednak zaczniemy? ●

REKLAMA







eprasa.pl 7742454ac7



WŁASNY POKÓJ

TO DOBRY CZAS NA SERIALE OPOWIADAJĄCE NAJNOWSZĄ HISTORIĘ POLSKI. PO „HEWELIUSZU" I „CZARNEJ ŚMIERCI" PRZYSZŁA PORA NA LATA 70. I EPIDEMIĘ OŁOWICY NA ŚLĄSKU. ORAZ NA KOLEJNĄ ŚWIETNĄ ROLĘ **JOANNY KULIG.** JAKO JOLANTA WADOWSKA-KRÓL JEST UCZCIWA, UPARTA I BEZKOMPROMISOWA. EMANUJĄCA WEWNĘTRZNĄ SIŁĄ. W ŻYCIU TEŻ SIĘ U NIEJ USPOKOIŁO... TROCHĘ.

Rozmowy Grażyny Torbickiej

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

eprasa.pl 7742e54ae7



eprasa.pl 7742454ac7



Ołowiane dzieci" to historia inspirowana prawdziwymi wydarzeniami. Górny Śląsk, lata 70. i setki dzieci chorych na ołowicę. Co skłoniło cię do przyjęcia głównej roli lekarki w tym serialu?

Zadzwonił do mnie Maciek Pieprzyca, którego bardzo cenię, z propozycją spotkania. Ucieszyłam się, bo nigdy wcześniej razem nie pracowaliśmy. Przegadaliśmy parę godzin – opowiedział mi historię Jolanty Wadowskiej-Król, lekarki z przychodni rejonowej w Szopienicach. Potem przeczytałam książkę Michała Jędryki o dzieciach z tamtej okolicy, które miały anemię, bóle głowy, i o jej walce o ratowanie dzieci chorych – jak się okazało – na ołowicę spowodowaną toksycznymi zanieczyszczeniami z kominów huty Szopienice. Zobaczyłam w tej postaci wiele cech, które mnie pociągnęły: uczciwość, spryt, upór i bezkompromisowość. To mnie zachęciło do budowania tej roli. Praca była fascynująca, ale też wyczerpująca – prawie 70 dni zdjęciowych, które przełożyły się na sześć odcinków. Przez taki czas trzeba właściwie żyć tą bohaterką – być nią.

Masz jakąś swoją metodę pracy, która pozwala się nie zgubić w tak dużej, emocjonalnie złożonej roli? Nie kręcicie przecież historii liniowo. Plan to różne lokalizacje – dom, fabryka, szpital – i w każdym miejscu trzeba nakręcić sceny z różnych okresów życia bohaterki.

Maciek jest reżyserem, który nie odpuszcza. Jest skupiony przez bite 12 godzin – byłam pod wrażeniem jego poziomu ►

eprasa.pl 7742454ac7



koncentracji. Po każdym dublu podchodzi do aktora, daje uwagi, dba o precyzję. Mimo napiętego harmonogramu traktuje wejście na plan jak coś świętego. Kiedy zaczynamy dzień zdjęciowy, wszyscy wychodzą, on siada przy swoim stoliku i omawia z aktorami cały plan: intencje, ton scen, ich przebieg. Bardzo profesjonalnie. Ogromnie się cieszę, że mogliśmy razem pracować.

Agata Kulesza mówiła mi kiedyś, że przy dużej, skomplikowanej roli zapisuje w scenariuszu stany emocjonalne bohaterki – jak reaguje, co czuje w danym momencie. To pomaga jej się nie pogubić i zbliżyć do prawdy postaci.

To właśnie Agata poleciła mi Magdę Jaracz, która pomagała mi w budowaniu tej roli. Ale równie ważne było dla mnie, by wyłączyć się choć na chwilę z planu. Siedziałam w kamperze w zupełnej ciszy i przewijałam w głowie nakręcone sceny: co o Jolancie już powiedziałam, czego brakuje, gdzie trzeba doprecyzować jej portret. Czasem to była medytacja, czasem po prostu siedzenie w ciszy. Hałas planu bardzo męczy, a im większe zmęczenie, tym trudniej utrzymać zamysł roli.

Grasz kobietę, której życie mówi „sprawdzam". Czy ma w sobie tyle siły, żeby zawalczyć o dobro innych, nawet kosztem własnego komfortu i bezpieczeństwa? Na szali jest także los rodziny.

Tak, Jolanta ma przecież dwoje dorastających dzieci i męża lekarza, szanowanego w środowisku. Rozmawiałam z jej wnuczką, a także z osobami, które znały prawdziwą Jolantę, i powtarzało się jedno – obraz osoby bardzo pragmatycznej. Maciek też podkreślał, że ona to robi, bo „tak trzeba". Nie stoi za tym żadna ideologia, raczej poczucie obowiązku i przyzwoitości. Ona po prostu wiedziała, że tym dzieciom trzeba zrobić badania, zdiagnozować je, leczyć. Była prawym człowiekiem i dobrym lekarzem. Wychowywała ją mama, chyba sama, w domu nie przelewało się, ale zawsze był tam stołeczek, na którym Jolanta się uczyła medycyny.

I o tym też są „Ołowiane dzieci" – że jest jeden świat, a nie osobne światy lekarzy, polityków i zwykłych rodzin.

Tak... Jolanta postanawia sprzeciwić się całemu temu systemowi.

I stać się bohaterką.

Ona tak o sobie nie myśli. Robi, jak czuje, jak została wychowana. Poza tym lubi leczyć. Dzieci są dla niej ważne, ale ważna jest też sama medycyna.

Wsparcie znajduje przede wszystkim u kobiet – jedną z nich, lekarkę, gra wspomniana Agata Kulesza, drugą, pielęgniarkę z przychodni, Kinga Preis.

Jolanta przychodzi z zewnątrz, a pielęgniarki środowiskowe są tam od lat, pracowały z wieloma lekarzami, znają lokalną społeczność. Jej się wydaje, że można od razu działać, że wszyscy się podporządkują i będą myśleć tak jak ona, a tam trzeba zrozumieć mentalność tej społeczności. One widzą więcej. Wiedzą, jak to działa.

To opowieść o silnych kobietach, ale też o mężczyznach, dla których najważniejsze są polityka, władza, pozycja.

I o męskim ego, które realizuje się przez władzę. Mąż Jolanty, gdy budowaliśmy tę postać, miał być trochę taki zachowawczy, wycofany. On jej nie przeszkadza, ale też nie pomaga. Raczej mówi: „Nie wychylaj się". Dla niego ważne jest bezpieczeństwo: nie narażać rodziny, nie wchodzić w konflikt z systemem. W jakimś sensie ma rację – ona później też częściowo mu ją przyznaje – ale boi się bardziej niż ona.

Oglądając serial, myślałam o tym, na ile to rekonstrukcja tamtej epoki, a na ile obraz mechanizmów, które wciąż są w polityce – zamiatanie niewygodnych spraw pod dywan, walka frakcji, męskie gry o władzę.

Myślę, że jedno i drugie. Ciekawe jest też to, jak te kobiety walczą – pragmatycznie, przez bardzo dobrze wykonywaną pracę. Widzimy, że osiągają niesamowite rzeczy, ale mimo to decyzyjność należy niemal wyłącznie do mężczyzn. Jolanta musi się nieźle namęczyć , żeby dojść do poziomu uznania, który u mężczyzny byłby czymś oczywistym. Wystarczy, że odrobinę zaniedba dom, od razu słyszy: „Zajmij się rodziną". Mama przypomina o kolacji, o byciu w domu, o dzieciach, które potrzebują uwagi. To jest jak ciągłe sprowadzanie jej na ziemię.

Bardzo dobrze czułam się na Śląsku, choć wcześniej go prawie nie znałam. Zdjęcia dały mi możliwość zaglądania do opuszczonych fabryk, familoków, miejsc, które jeszcze istnieją. Wsiąkłam w ten klimat. Czuć tam etos pracy – górniczy, hutniczy – coś, co jest tylko tam.

Zdjęcia kręciliście na Górnym Śląsku. Udało wam się oddać klimat tego regionu i tamtych lat – prywatki, śląskie domy, hutnicze osiedla. Też go odczułaś?

Bardzo dobrze czułam się na Śląsku, choć wcześniej go prawie nie znałam. Byłam w Katowicach zaledwie parę razy: egzamin na wydział jazzu, koncerty – i tyle. Zdjęcia dały mi możliwość zaglądania do opuszczonych fabryk, familoków, miejsc, które jeszcze istnieją. To bardzo pomogło w kreowaniu postaci.

Duża część ekipy była stamtąd: kierowcy, wielu aktorów, dzieci – naturszczyki. Maciek jest ze Śląska, więc opowiadał mi różne historie. Wsiąkłam w ten klimat. Czuć tam etos pracy – górniczy, hutniczy – coś, co jest tylko tam.

Ja jestem Ślązaczką, mój tata był inżynierem górnictwa, pracował w kopalni. Znam ten etos pracy i rodzinności – rodzina jest fundamentem. Kobieta trzyma dom, mężczyzna idzie na szychtę, czyli do pracy w kopalni. W waszej historii

eprasa.pl 7742454ac7

mamy hutę, ale mechanizm jest podobny. Twoja bohaterka wie, że jeśli przekona kobiety do ochrony dzieci, to jest nadzieja – mężczyzn trudniej przekonać.
Ona czuje potencjał buntu w kobietach – że jeśli jedna się sprzeciwi, inne pójdą za nią. I tak to zazwyczaj działa.
W serialu dużo grasz z dziećmi, robisz to bardzo subtelnie, bez fałszu. To trudne zadanie, bo te dzieci nie były naprawdę chore. Jak wyglądała praca z nimi?
Na planie była także obecna konsultantka do spraw dzieci – Magdalena Glapińska, odpowiedzialna za ich przygotowanie, opiekę nad nimi, pracowała wcześniej przy „Matkach pingwinów". Ta opieka oznaczała też opiekę nad ich emocjami – Magda pełniła rolę łączniczki między dziećmi, ich rodzicami a reżyserem. Mieliśmy na przykład trudną scenę medyczną i chłopiec, który w niej grał, w pewnym momencie powiedział, że się boi. Sam przeszedł w przeszłości operację i poczuł się, jakby znów był w szpitalu. Wtedy Magda wzięła go na ręce i spokojnie powtarzała: „Nie jesteś w szpitalu, jesteś na planie". Ja zawsze traktowałam dzieci bardzo profesjonalnie, ale to nie ja byłam za nie odpowiedzialna. I to była ogromna ulga, bo jako aktorka i tak już musiałam panować nad własnymi emocjami. Ta koordynatorka była jedyną osobą, która przekazywała dzieciom uwagi, po uzgodnieniu z Maćkiem. Większość z nich była pierwszy raz na planie. Dzieci nie słyszały równocześnie poleceń aktorów, operatora, reżysera. To dawało im poczucie bezpieczeństwa, a nam – komfort pracy. Uważam, że wprowadzenie takiej funkcji na plan filmowy to wspaniały pomysł.
Kiedy ostatnio rozmawiałyśmy – zdaje się w maju 2022 roku, tuż po Cannes – byłaś przed zakończeniem pracy z Rebeccą Miller i przed filmem z Michaelem Keatonem. Jak patrzysz dziś na tamten czas?
To był ciekawy moment adaptacji do Warszawy, takiego zakorzeniania się. Warszawa długo mi się kojarzyła tylko z pracą. Mieszkałam 11 lat w Krakowie, potem przez siedem lat byłam w Warszawie w trybie „przelotowym" – czyli głównie plany filmowe. Poznawałam miasto przez plenery: PKP Powiśle, różne obiekty filmowe. Potem przyszedł okres „Zimnej wojny" – kampania oscarowa, a równolegle bycie mamą. Później pandemia, zdjęcia z Rebeccą Miller, Cannes, nasz wywiad – i wreszcie powolna próba poukładania sobie życia: gdzie chcę mieszkać, jak ułożyć pracę i rodzinę, ten słynny *work-life balance*.

Bardzo się cieszę z „Ołowianych dzieci", bo w Polsce wielu ludzi – od kierowców taksówek po widzów – myślało, że wyjechałam na stałe. A ja tak naprawdę byłam w Stanach dwa razy po pół roku – przy „Zimnej wojnie" i przy filmie z Rebeccą – ale nigdy się tam nie przeprowadziłam.
Był jeszcze film z Michaelem Keatonem...
A tak, to był ciekawy projekt, bo poleciałam na trzy tygodnie zrobić swoje i wrócić. Moją relację z USA dzielę na trzy etapy. Pierwszy to „Zimna wojna" – wielki sukces, czerwone dywany, agenci. Drugi to wyjazd rodzinno-zawodowy – lato, dziecko w przedszkolu w Nowym Jorku, takie półzamieszkanie. Trzeci to film Keatona – już czysto zawodowe zadanie. I to właśnie on uświadomił mi, że moja baza jest tutaj, w Warszawie. To uporządkowało mi w głowie granicę między pracą a życiem wewnętrznym. Te światy przestały się ze sobą kłócić.
Wspominałaś, że w martwym sezonie, gdy nie kręci się filmów, nagrywasz castingi. Jak to wygląda?
Mam agentów w Polsce i w Stanach. Z zagranicy przychodzą albo propozycje spotkań z reżyserami – tak było z Michaelem Keatonem czy Carym Fukunagą, widzieli „Zimną wojnę" i zaproponowali mi konkretne role – albo klasyczne castingi i self-tape'y.

Dostajesz kilka stron scen, mało czasu na naukę na pamięć, niewiele wytycznych i musisz nagrać próbkę. Nie cierpię tego robić [śmiech]. Zawsze najlepiej wypadałam, gdy można było osobiście spotkać się z reżyserem. Miałam nawet moment buntu: „Nie lubię tego, po co to robić?", ale potem pomyślałam, że skoro tak działa świat, to trzeba podejść do tego bardziej korporacyjnie: przychodzi materiał, nagrywasz, wysyłasz, nie nakręcasz się.

Ostatnio poleciałam do Londynu, gdzie reżyserka castingu bardzo chciała się spotkać osobiście. Dostałam konkretne uwagi, popracowałyśmy nad scenami. Nawet jeśli roli finalnie nie dostanę, to takie spotkanie jest cennym doświadczeniem.
Kiedyś mówiłaś, że myślisz o zajęciu się produkcją kreatywną filmu, nie tylko aktorstwem. Czy to aktualne?
Tak, ta myśl wraca. Ale równocześnie czuję, że bardzo chcę rozwinąć przestrzeń muzyczną. To trochę zaniedbana część mnie. Nie mówię „nie" produkcji – zwłaszcza wyszukiwaniu i tworzeniu projektów – ale widzę, że to wymaga zbudowania zespołu kreatywnych ludzi, znalezienia właściwych scenarzystów, współautorów. Na razie te drzwi są uchylone, ale jeszcze nie są otwarte na oścież.
To przejdźmy do muzyki, twojej drugiej pasji. Reżyserzy czują, że to twoja naturalna przestrzeń – często zapraszają cię choćby do krótkich, śpiewanych epizodów.
Tak było ostatnio z Pawłem Pawlikowskim. Zadzwonił i powiedział: „Aśka, robię film. Muszę sprawdzić, czy zaśpiewasz ►

Kiedyś mówiłam, że w nowych mieszkaniach zawsze jest gabinet męża, nigdy gabinet żony. Ja swój stworzyłam. Wchodzę tam i od razu pojawiają się pomysły. To miejsce bez bodźców, w którym mogę czytać, myśleć, pracować nad rolą, nad muzyką. To przestrzeń, która generuje pracę, ale też uspokaja.

eprasa.pl 7742454ac7

Ewa Puszczyńska powiedziała mi ostatnio: „Aśka, musimy zrobić musical. Ty musisz zagrać w musicalu”. Odpowiedziałam: „Ewa, wymyśl coś, proszę”. Musical napisany specjalnie pod moje śpiewanie?! Bardzo bym tego chciała. Marzy mi się też własny koncert, materiał muzyczny, który będzie naprawdę mój.



eprasa.pl 7742454ac7



po niemiecku. Przyjedź, będziemy powtarzać". Paweł zdał maturę po niemiecku! Dostałam trzy utwory do przygotowania, miałam na to mało czasu, może trzy tygodnie, ale bardzo się ucieszyłam. To mój czwarty film z Pawłem. Śpiewałam u niego już po polsku, rosyjsku, francusku – teraz po niemiecku. Najnowszy film opowiada o rodzinie Thomasa Manna, gram tam niewielką rolę, ale bardzo się cieszę, że znów pracujemy razem i że spotkałam na planie Sandrę Hüller, niesamowitą aktorkę.

Od „Zimnej wojny" minęło sporo czasu, była pandemia, strajki scenarzystów... Fajnie było znowu zobaczyć „naszą ekipę" – Ewę Puszczyńską, operatora, ludzi z dawnej obsady życia zawodowego [śmiech].

W międzyczasie Ewa Puszczyńska odniosła kolejny wielki sukces – wyprodukowana przez nią „Strefa interesów" w reżyserii Jonathana Glazera dostała Oscara.

Ewa powiedziała mi ostatnio: „Aśka, musimy zrobić musical. Ty musisz zagrać w musicalu". Odpowiedziałam: „Ewa, wymyśl coś, proszę". Musical napisany specjalnie pod moje śpiewanie?! Bardzo bym tego chciała.

Zanim powstanie musical, w czym będziemy mogli cię jeszcze zobaczyć?

W najbliższym czasie będę pracowała przy dwóch francuskich projektach – jeszcze nie mogę zdradzić tytułów. Z mniejszych ról: pojawiłam się w „Sto lat" i „The Office PL" Maćka Bochniaka, mojego męża, gram też w „Dzikim, dzikim Wschodzie" Janka Holoubka – żonę chłopa, taką herszt-babę. Jest kilka Teatrów Telewizji w planach, m.in. bardzo zabawny projekt, w którym miałabym zagrać Britney Spears – zobaczymy, czy się uda.

Mówiłaś, że łapiesz coraz lepszy balans między pracą a macierzyństwem.

Widzę, że to się da poukładać, ale wymaga wysiłku i jasnego nazwania, co jest pracą, co pasją, co byciem mamą, a co byciem kobietą w ogóle. Kiedy odróżnia się te przestrzenie, łatwiej jest je rozwijać, zamiast mieć wrażenie wielkiego chaosu. Mój zawód sam w sobie jest chaotyczny, a jednocześnie wymaga dyscypliny. Serial to pobudka o 4:30, 12 godzin na planie plus charakteryzacja, czyli 14 godzin wyjętych z życia. Wracasz kompletnie wypluta, musisz się jakoś zregenerować, żeby następnego dnia znowu wejść w rolę. Dlatego tak ważna stała się dla mnie własna pracownia – gabinet. Kiedyś mówiłam, że w nowych mieszkaniach zawsze jest gabinet męża, nigdy gabinet żony. Ja swój stworzyłam. Wchodzę tam i od razu pojawiają się pomysły. To miejsce bez bodźców, w którym mogę czytać, myśleć, pracować nad rolą, nad muzyką. To przestrzeń, która generuje pracę, ale też uspokaja.

Czyli co – w przyszłości śpiewamy?

Tak, bardzo bym chciała. Marzy mi się też własny koncert, materiał muzyczny, który będzie naprawdę mój.

Chciałaś przecież studiować wokalistykę...

Nie żałuję, że nie dostałam się wtedy na wydział jazzu. Aktorstwo dało mi ogromną wolność i możliwość spotykania ludzi z całego świata. Teraz chciałabym, żeby to wszystko zaowocowało projektami muzycznymi – płytą, koncertem, czymś, co wyjdzie z tej mojej małej pracowni.

Czyli Joasia Kulig w drodze.

W drodze, ale spokojniejsza w środku. Spokojniejsza, ale bez przesady.

To akurat ci nie grozi.

I bardzo dobrze. ●

JOANNA KULIG aktorka i wokalistka. Urodziła się w Krynicy-Zdroju, dzieciństwo spędziła w Muszynce. Laureatka Złotych Lwów, Orłów i nagrody Europejskiej Akademii Filmowej, członkini Amerykańskiej Akademii Sztuki i Wiedzy Filmowej. Wkrótce będzie można zobaczyć ją w serialu „Ołowiane dzieci" (premiera 11 lutego, Netflix) i w filmach „Isola", „Dziki, dziki Wschód" oraz „1949". Prywatnie żona reżysera Macieja Bochniaka, mama siedmioletniego Jasia.

Sesja odbyła się w willi Bohdana Pniewskiego w Warszawie, siedzibie Muzeum Ziemi PAN. Dziękujemy Polskiej Akademii Nauk za udostępnienie wnętrz.

AGENT JOANNY KULIG: TOMEK KOLARSKI/TK MGMT. STYLIZACJA: MICHAŁ KOSZEK/VISUAL CRAFTERS. MAKIJAŻ: SYLWIA RAKOWSKA. FRYZURY: ŁUKASZ PYCIOR. JOANNA MA NA SOBIE SUKIENKĘ MAGDA BUTRYM, PŁASZCZ I SPODNIE SPORTMAX, KOSZULĘ VICTORIA BECKHAM/WWW.VITKAC.COM, BUTY MAGDA BUTRYM, GOLF HERMÈS, SPODNIE ALEXANDER MCQUEEN/WWW.VITKAC.COM, KAPELUSZ MARTA RUTA, KOLCZYKI MONIES, SUKIENKĘ DRAMAT, KOLCZYKI KINFADEN. GRAŻYNA MA NA SOBIE MARYNARKĘ I SPODNIE SPORTMAX/WWW.VITKAC.COM. W SPISIE TREŚCI JOANNA MA NA SOBIE KURTKĘ I SPODNICĘ MAGDA BUTRYM.

eprasa.pl 7742454ac7









Elit Design

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

WWW.ELITDESIGN.PL



eprasa.pl 7742454ac7



GŁUPSTWA? TAK... ŻAL? NIE!

IRENA SANTOR – I WŁAŚCIWIE NIC NIE TRZEBA DODAWAĆ. JEDYNY W SWOIM RODZAJU GŁOS, PIOSENKI, KTÓRE WSZYSCY ZNAMY. KLASA, ELEGANCJA, OPTYMIZM I DYSTANS DO SIEBIE. TĄ SESJĄ ŚWIĘTUJE NIE TYLKO WYDANIE NOWEJ PŁYTY, ALE TEŻ NIEDAWNE 91. URODZINY. ROZMAWIAMY O MUZYCE, PRZYJAŹNI, MIŁOŚCI, O TYM, CZYM RÓŻNI SIĘ BYCIE SAMĄ OD BYCIA SAMOTNĄ. ORAZ O TYM, CO JESZCZE PIĘKNEGO MOŻE SIĘ ZDARZYĆ.

Rozmawia
ALINA GUTEK
Zdjęcia
ALEKSANDRA ZABOROWSKA

eprasa.pl/77424...4ac7

Nie mogłyśmy umówić się na rozmowę, bo dużo się u pani dzieje. Wczoraj widziałam panią w programie telewizyjnym na żywo, kilka dni temu w teatrze. Mówiąc krótko – ma pani intensywne życie. Czy to jest to, co pani lubi – przebywanie wśród ludzi, uczestniczenie w ciekawych wydarzeniach?

O tak! Uważam, że to ważne, szczególnie na starość. Bo stagnacja, bezruch, otulająca cisza, ciepełko są moim zdaniem wręcz szkodliwe. Oczywiście w miarę możliwości zdrowotnych, nic na siłę, ale jeżeli można się ruszać, to wychodźmy z domu, bo to sprawia, że spotykamy ludzi, z którymi można porozmawiać, czasem zamienić choćby trzy zdania, i to już jest impuls do aktywności. Są ludzie wokół nas, jest życie, także to związane z przyrodą – spadnie śnieg, deszcz albo jest piękna pogoda. To wszystko może poprawić nastrój. Gdybym siedziała w domu, to, owszem, miałabym ciepełko, ale i nudę, choć oczywiście w domu też można się nie nudzić, bo są książki, filmy, muzyka i różne rzeczy, które bardzo ubarwiają codzienność. Ale wyjść z domu trzeba, to mobilizuje.

Wiele osób narzeka, że nie ma energii.

Energię każdy z nas ma, tylko trzeba sobie to uświadomić i ją uruchomić, a nie mówić: a gdybym miała energię, to coś bym zrobiła. Masz energię, jakiś zasób na pewno masz. Uruchom ją.

Jak pani ją uruchamia?

No jak to: jak? Budzę się jak wszyscy, znużona, czasem nic mi się nie chce. Ale się temu nie poddaję, zaczynam od paru ruchów nóg, rąk.

Czyli jednak ćwiczenia.

Ale bez przesady. Ja akurat nie przesadzam z ćwiczeniami, choć są bardzo dobre nie tylko na poranne rozruszanie, ale i w ogóle dla zdrowia.

Dobrze mieć jakiś cel, zadanie na dany dzień?

Tak, to ważne. Ale jeśli się nie ma planów, to trzeba zadzwonić do przyjaciół, oni zawsze znajdą jakieś powody, żeby zmotywować nas do wyjścia z domu, do spotkania. Jednym słowem – trzeba robić wszystko, żeby istnieć w życiu, a nie siedzieć w domu. W domu można, jak się człowiek źle czuje, ale nie należy traktować tego jako zasady.

Powiedziała pani: „zadzwonić do przyjaciół". Problem w tym, że trzeba ich mieć. Pani ma przyjaciół z różnych światów, na przykład przyjaźni się pani z psychoterapeutką Kasią Miller, naszą felietonistką. Ale także z artystami, na przykład z Alicją Majewską, co nie jest chyba takie częste wśród ludzi z tej samej branży, bo może wkraść się rywalizacja, zazdrość.

Tak się powszechnie myśli i mówi, ale uważam, że to nieprawda. Przyjaźnię się z osobami ze środowiska artystycznego. Mamy o czym rozmawiać. Nie tylko o życiu, ale dodatkowo o zawodzie, o tym, co nowego się pojawiło, kto z młodych wydaje się na tyle interesujący, że ma szansę na zaistnienie, kto z już aktywnych artystów proponuje nową twórczość i na czym ona polega. Nasze dyskusje są pasjonujące i szalenie ważne. Tak więc pokazuję na swoim przykładzie, że przyjaźnie zawodowe istnieją.

Najlepszym dowodem na to jest fakt, że została pani matką chrzestną córki piosenkarki Łucji Prus, która była pani przyjaciółką.

Naturalnie, to przykład przyjaźni i serdeczności, przyjaźniłyśmy się, bardzo. Niestety, Łucja za szybko odeszła.

No właśnie. Długie życie oznacza też, że trzeba się często żegnać, bywa, że z młodszymi od siebie.

Rzeczywiście mam pod tym względem bogatą przeszłość, jest kogo wspominać, to smutne. Ale z drugiej strony wolę wspominać, niż wcześniej umrzeć. Bardzo sobie cenię życie, uczestniczenie w nim, istnienie na tej ziemi.

Pocieszające jest to, że wszyscy pracujemy na dobre wspomnienia...

To znaczy na długie życie, to chciała pani chyba powiedzieć [uśmiech]. Jeżeli tak, to pracujmy na to, żeby życie było dłuższe, nie krótsze.

Czyli?

Dbajmy o zdrowie, ale bez histerii. Róbmy wszystko, żeby zapobiegać chorobom, stawiajmy na profilaktykę. To są slogany, zdania obiegowe, wszyscy je znamy i traktujemy naskórkowo. Przywiążmy w końcu do nich wagę! Jeżeli coś nas boli, to próbujmy pomóc lekarzowi, żeby nie było za późno. Ale – powtarzam – bez histerii. Bo jeżeli czasem zaboli nas trochę ręka, trochę noga, to nie skupiajmy się na tym, każdego czasem coś boli, ma prawo, zwłaszcza w pewnym wieku, to normalne. Ale badajmy się, nie czekajmy, aż organizm sam zaalarmuje.

Zaangażowała się pani na rzecz propagowania profilaktyki raka piersi, ponieważ ma pani za sobą takie doświadczenie. Wyleczono panią, bo choroba została wykryta na wczesnym etapie?

Tak, to było bardzo dawno, w 2000 roku, wtedy rak równał się wyrok, ale właśnie dlatego, że był wcześnie wykryty, zostałam wyleczona. Od tej pory kontroluję się, robię badania, sprawdzam, czy ze zdrowiem jest w porządku, i wszystkim to radzę. Wiem, że to, co mówię, jest nudne, nieefektowne, wolałabym opowiadać dowcipy. Ale nie – będę to powtarzać do znudzenia. Chodzi o to, żebyśmy potraktowali to poważnie, że możemy ułatwić i wydłużyć sobie życie. No chyba, że państwa nie interesuje życie tu, na ziemi.

Każdy ma wybór. Ale mało kto myśli o tym, że nie badając się, wybiera chorobę.

Zdumiewają mnie słowa, które czasem słyszę: „Nie chcę pójść do lekarza, bo jeszcze się dowiem, że jestem chora". Na Boga, to kto ma to wiedzieć, Duch Święty? Duch Święty może nie zapamiętać, ma wiele innych rzeczy do zapamiętania i będzie za późno. Znam takie przypadki ze swojego otoczenia – młoda kobieta, 52 lata, nie badała się, nie chciała dowiedzieć się, że ma raka. Ale czy przez taką postawę uchroniła się przed rakiem? No nie. Czasem Anioł Stróż ostrzega, ale on ma wiele osób do ostrzeżenia, lepiej polegać na sobie. Dbajmy też o przyjaciół. Jeśli widzimy, że coś jest z nimi nie tak, namawiajmy do wizyty u lekarza. Mówię tu smutne rzeczy, ale błagam panią, niech pani napisze, żeby ludzie przywiązywali wagę do tego, co przecież wiedzą – że trzeba się badać.

eprasa.pl 7742454ac7

Przeszła pani niejedną chorobę, więc wie, co mówi.
Jestem cały czas czujna. To, co tu mówię, drogie czytelniczki, mówię poważnie. Nie poddaję się. Jeżeli zdarzy mi się znaleźć w szpitalu, to staram się zejść z łóżka, chodzę po korytarzu, choć to szalenie nudne, ale nie narzekam, nie płaczę, nie ślimaczę się, tylko chodzę, noga za nogą, z trudem, ciężko mi, ale się staram. I potem okazuje się, że wychodzę ze szpitala na własnych nogach. Chodzę po mieście najwięcej, jak się da, nie chcę, żeby mnie wożono.
Ktoś może powiedzieć: pani Irenie to łatwo, bo ona ma charakter.
O nie, nie, ja sobie to wypracowałam, bo dostatecznie wcześnie zrozumiałam, jaką wartością jest życie, ja sobie to uświadomiłam jako bardzo młoda osoba. Jestem uparta, mam to z natury, ale to, że trzeba wziąć sprawy w swoje ręce, wyćwiczyłam, kiedy sobie uświadomiłam, jak łatwo jest umrzeć.
Uświadomiła sobie to pani dlatego, że tata zginął z rąk Niemców, gdy była pani małą dziewczynką?
To pewnie jedna z przyczyn. Może to była też próba charakteru, że mimo przeciwności starałam się nie poddać.
Bo trzeba było wspierać mamę?
Myślę, że to też gdzieś podświadomie miało znaczenie, było jakimś powodem, że się wzmocniłam. Te przeżycia dotyczą jednak wczesnego dzieciństwa, więc nie mogę mówić, że coś było na pewno, tylko się tego domyślam.
Możemy uczyć się od pani i całego pani pokolenia, żeby nie bać się trudności.
Żeby podejmować wyzwania. Nie to, że mamy sami je prowokować, ale kiedy przychodzą, powiedzieć: będę pomocna sobie, temu, co we mnie kiełkuje jako siła, nawet najtrudniejsze przeżycia mogą być takim pomostem do życia, żeby się nie dać przeciwnościom, żeby się podnieść i iść dalej. Życie może powalić mnie na kolana, ale ja muszę z tych kolan wstać.
Pani nie raz wstała z kolan. Uczestniczyła pani w poważnym wypadku samochodowym, w którym zginęła pani znajoma. Otarła się pani o śmierć.
Było tak: wracałyśmy z Ludmiłą Jakubczak, rokującą duże nadzieje piosenkarką, żoną Jerzego Abratowskiego. To dawne czasy, więc pewnie pani nie wie, kim był – był znakomitym kompozytorem. Wracałyśmy z Łodzi, gdzie wzięłyśmy udział w audycji telewizyjnej. Ludmiła zginęła, ja wyszłam z wypadku ze skaleczoną nogą. Pomyślałam sobie potem: skoro uszłam z życiem, to coś znaczy, po coś jestem na tej ziemi. W dodatku jeśli jestem może silniejsza od niektórych dziewczyn, to powinnam im pomagać. Pomaganie sobie nawzajem, nienachalne, to wartość bezcenna, której nie doceniamy. Ważne też, żeby nie tylko umieć dawać, ale i przyjmować życzliwą pomoc. Za mało jest w nas czułości, łagodności, uważności na drugiego człowieka, spokojnego do niego nastawienia, nieprzemocowego. Zapominamy, że zamiast coś komuś narzucać, można przecież powiedzieć: „Nie wiem nic na pewno, ale uważam, że można zrobić to tak". Albo poprosić o pomoc z łagodnością, samemu też pomóc komuś łagodnie, czule. Myśmy zapomnieli o tym słowie, który nam darowała na nowo Olga Tokarczuk. A tak na marginesie, przeczytałam jej „Księgi Jakubowe" – to znaczy ktoś mi przeczytał na głos, bo mam problemy ze wzrokiem i nie mogę czytać samodzielnie – i uważam, że Olga Tokarczuk jest warta wszystkich Nobli świata. A poza tym zwróciła uwagę na coś, co we współczesnym świecie jest niepopularne. Bo dzisiaj słyszymy: graj twardo, przebojowo, byle do przodu, nie patrz za siebie. Nieprawda. Patrz uważnie, co jest wokół ciebie, bądź czuła dla siebie i innych.
Chciałam w tej rozmowie zgłębić sekret pani energii, blasku, jaki z pani emanuje, optymizmu. I teraz myślę, że jednym z sekretów są relacje z ludźmi. Mam rację?

Zwracam się do młodych: nie szafujcie młodością, bo to wartość bezcenna. Ale się nią cieszcie, bo ona mija, niestety, bardzo szybko. Dociekajcie wszystkiego, żeby jak najwięcej dowiedzieć się o świecie, bo wiedza to podstawa. Pamiętajcie, że macie możliwości, o jakich moje pokolenie mogło tylko marzyć.

Tak, dużo czerpię z tego, że mogę być z ludźmi, oni dają mi energię, swoje ciepło, radość, wyobraźnię, a ja z tego skwapliwie korzystam. Namawiam więc innych, żeby zechcieli korzystać z energii innych.
Ma pani kontakt z młodymi artystami, koncertuje z nimi. Co pani chce im przekazać?
Chciałabym zwrócić uwagę młodych na jedną rzecz, choć nie wiem, czy zechcą się na to otworzyć: nie szafujcie młodością, bo to wartość bezcenna. Ale się nią cieszcie, bo ona mija, niestety, bardzo szybko. Dociekajcie wszystkiego, żeby jak najwięcej dowiedzieć się o świecie, bo wiedza to podstawa. Sama, niestety, nie mogłam jej zgłębiać, życie tak się układało, że nie mogłam studiować. Mnie to uwiera, że nie jestem dokształcona, więc nadrabiałam braki, dużo czytałam, choć to nie zrównoważy wiedzy. No więc jako młodzi pamiętajcie, że macie możliwości, o jakich moje pokolenie mogło tylko marzyć. Wykorzystajcie to.
A wracając do źródeł pani siły: myślę, że kolejnym jest muzyka. Nawet to pani kiedyś powiedziała: trwam dzięki muzyce. Czyli jest pani szczęściarą, bo ma pasję.
Podejrzewam, że każdy z nas ma jakiś talent. Trzeba sobie uświadomić, co mnie w życiu interesuje, i iść tą drogą. W dzieciństwie ciągle krążyłam wokół jakichś dźwięków. I jak teraz drążę, skąd ta moja pasja się wzięła, to widzę, że była od zawsze. Mnie na przykład interesowało to, jak szumi las, woda, bo jako dziecko mieszkałam w Solcu Kujawskim nad Wisłą. Leżałam na łące i przysłuchiwałam się uważnie, jak ćwierkają ptaszki nade mną. ►

eprasa.pl 7742454ac7



I ten zachwyt nad dźwiękami natury we mnie został. Potem w przedszkolu siostry uczyły mnie piosenek, bardzo to lubiłam. Ale najwięcej zawdzięczam mamie. To mama nauczyła mnie dwóch piosenek, które stały się w jakimś sensie moim przeznaczeniem. Bo jak potem przyszłam do zespołu Mazowsze, i raptem usłyszałam „U prząśniczki siedzą jak anioł dzieweczki", to pomyślałam: o, ja to znam od mamy. Dopiero kiedy zaczęłam uczyć się w szkole muzycznej przy Mazowszu, dowiedziałam się, że te piosenki skomponował wybitny kompozytor Stanisław Moniuszko, ojciec polskiej opery. Ale to od mamy nauczyłam się duchowości muzycznej, wrażliwości na dźwięki i piosenek, które towarzyszyły mi przez długie lata. Oczywiście ich teksty były przeinaczone, melodia nie do końca precyzyjna, ale znałam je od dziecka.

Czyli talent odziedziczyła pani po mamie?

Myślę, że po tacie również. Pamiętam, że oboje śpiewali, często razem, ich śpiew towarzyszył mi od kołyski. To dla dziecka niewiarygodny powód, żeby zainteresować się śpiewem, wzrastałam w tych piosenkach, nasiąkałam nimi. A kiedy potem dowiedziałam się, że skomponował je wielki kompozytor, to było jak odkrycie Ameryki.

Chyba już znam odpowiedź na pytanie, które chciałam zadać: dlaczego była pani wierna muzyce ludowej i utknęła na tak długo w Mazowszu, w dodatku w czasie, kiedy w Polsce zaczęła się epoka jazzu, rozwijała się muzyka pop? Bo była pani lojalna wobec muzyki wyniesionej z domu, miała pani tę muzykę w komórkach. Dobra odpowiedź?

Tak, zdecydowanie miałam tę muzykę w komórkach. Ale w końcu wyszłam z Mazowsza. Przytuliło mnie radio, gdzie pracował mój pierwszy mąż, skrzypek, choć na początku usłyszałam: „Niewiele umie, ale niech się uczy". Pozwolono mi uczyć się w radiu trochę innej muzyki niż ludowa, przy współpracy z wieloma zespołami muzycznymi, które wtedy w radiu grały. Pracowałam tam między innymi z zespołem Jana „Ptaszyna" Wróblewskiego, jazzmana, i z zespołem bardzo wymagającego muzyka Andrzeja Trzaskowskiego, ojca obecnego prezydenta Warszawy Rafała Trzaskowskiego. Niedawno mili panowie z archiwum radiowego znaleźli moje nagrania z zespołem jazzowym z tamtych czasów.

eprasa.pl 7742454ac7



Jestem im za to niesłychanie wdzięczna. Słuchając jednego z nich, pomyślałam sobie: to było bardzo dobre, gdybym nic więcej dobrego nie zrobiła, to i tak byłabym szczęśliwa, że to jedno nagranie mi się udało.

Pani cudowny, unikalny głos – mezzosopran koloraturowy – jest wyuczony czy dany przez naturę?

Dany przez naturę. W Mazowszu pewna nauczycielka uczyła śpiewu wszystkich, a mnie Tadeusz Sygietyński [założyciel Mazowsza – przyp. red.] zabronił chodzić na te lekcje. Miałam mu to za złe bardzo długo. Nigdy mi tego nie wytłumaczył, zmarł za wcześnie. Po latach domyśliłam się, że chodziło mu o to, żeby ocalić naturalną barwę mojego głosu, który był nieskażony i według niego prawidłowy w barwie, intencji, energii, duchowości. Wystarczyło mu, że oddycham i śpiewam. Nie rozmawialiśmy na ten temat, ale pewnie zakładał, że z wiekiem uświadomię sobie, na czym polega sztuka śpiewu. Bo śpiew jest wielką sztuką. Techniki śpiewu można się nauczyć, a nawet trzeba, żeby nie szarpać strun głosowych, ale to nie wszystko. Śpiewanie polega na tym, żeby wydobywać ze strun głosowych piękno. To trudne do wytłumaczenia. My, estradowcy, musimy do tego, co śpiewamy, dołożyć swoją interpretację, trochę siebie. Dlatego cieszę się, że mnie nie uczono w Mazowszu śpiewu, dzięki temu nie zaraziłam się śpiewaniem jako konwencją i całe życie śpiewam naturalnie, po swojemu.

O takich artystach jak pani mówi się: osobowość sceniczna.

To duże słowo, ale dziękuję.

Tajemnica sukcesu artysty tkwi w tym, żeby znaleźć pomysł na siebie?

Oczywiście. Uważam, że każdy, kto wchodzi na estradę, powinien najpierw szukać siebie w tym, co robi najlepiej, tym się wyróżniać. Nie naśladować kogoś, choćby to był największy wzór, niech pan Bóg broni. Trzeba szukać swojej prawdy, swojej wyobraźni, wrażliwości, tkliwości, swojego „charakteru pisma", znaku szczególnego, który nas wyróżnia. Oczywiście trzeba dążyć do artystycznego wyrazu, bo nie może to być amatorstwo. Ale zawsze trzeba szukać siebie. Dlatego po latach doceniam to, że Sygietyński nie zalecał mi uczyć się śpiewu, czym zmotywował mnie do tego, żebym szukała siebie w sobie. Mam zasadę, że ►

eprasa.pl 7742454ac7

nikogo z artystów nie wyróżniam ani nie krytykuję, ponieważ moje potrzeby estetyczne niekoniecznie muszą równać się z potrzebami estetycznymi innych ludzi, którzy tych osób słuchają. Doceniam natomiast bardzo tych artystów, którzy zawodowo znajdują siebie samych i są sobie wierni.

To dlatego broni się pani przed propozycjami zasiadania w jury różnych konkursów?

Nie przyjmuję takich propozycji nie dlatego, że nie chcę przekazać swoich tak zwanych prawd zawodowych. Jako jurorka musiałabym oceniać człowieka według wykonania jednej piosenki, której ktoś może się wyuczyć i zaśpiewać znakomicie. Ale zawód wokalisty polega na tym, żeby śpiewać równie dobrze inne piosenki, a ta osoba może umieć tylko tę jedną. I co ja mam ocenić? Że ktoś wykonał jedną piosenkę znakomicie? To oczywiście mogę, ale nie mogę powiedzieć, że on jest lepszy od innych, bo nie wiem, czy jest muzykalny, wrażliwy, uduchowiony.

Żeby poszukały w sobie siły, która w nich jest, tylko jej nie odkryły. Żeby doceniły czas, który mają tylko dla siebie. Przecież przedtem, zanim wyszłam za mąż, też byłam sama, oczywiście młodsza, ale sama, bez męskiego towarzystwa. Koło się zamknęło, wróciłam do tego, że jestem sama. A że nie potrafię włączyć bezpiecznika czy jakiegoś urządzenia? Od tego mam przyjaciół albo pana Kazia, którego mogę poprosić o pomoc. Myślę, że przywiązujemy nadmierną wagę do tego, że mężczyzna to ktoś niezbędny w naszym życiu. No nie. Przecież jak byłam z moim mężem, to o niego też musiałam dbać, prawda? A gdyby to on został sam, to też musiałby sobie jakoś dać radę. Odnajdźmy się w końcu jako dorośli ludzie sami ze sobą.

Kobieta całe życie żyje dla innych. I całe życie szuka miłości.

No właśnie. I co? Kończy się tym, że nie ma się na czym oprzeć, że nie widzi powodu, żeby żyć na tym pięknym świecie. Mnie najlepiej żyje się z kimś wtedy, kiedy miłość przeistacza się w przyjaźń. Bardzo doceniam wszystkie przyjaźnie. Nie płaczmy z powodu miłości, która odeszła. Tak jest urządzone życie, że ludzie odchodzą, jedni wcześniej, drudzy później, że nadchodzi czas, kiedy zostajemy sami. Nauczmy się więc ten czas szanować, nie panikować i godzić się, że nie wszystko zależy od nas.

Nie płaczmy z powodu miłości, która odeszła. Tak jest urządzone życie, że ludzie odchodzą, jedni wcześniej, drudzy później, że nadchodzi czas, kiedy zostajemy sami. Nauczmy się więc ten czas szanować, nie panikować i godzić się, że nie wszystko zależy od nas.

Czy jest coś, czego pani żałuje, co by pani w swoim życiu zmieniła?

Otóż popełniałam w życiu wiele głupstw, w tym takich, których mogę się nawet wstydzić, ale żałować? Nie!

Bo wszystko, co pani przeżyła, czegoś panią nauczyło?

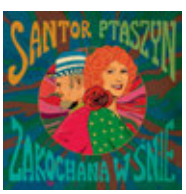
Tak. Dystans to słowo, które bardzo szanuję. Dystans głównie do siebie, ale też do życia, ludzi. Nie cierpię pseudoprzyjaźni zawieranych od dziś, kiedy ludzie mówią sobie nieszczerze miłe rzeczy, obiecują się odwiedzać, a potem nic z tego nie wynika, tylko paplanina. Nauczmy się przywiązywać wagę do słów, do ich znaczenia. Mam świadomość, że wiele rzeczy mogłam zrobić inaczej, mogłam coś zdobyć, wszystko mogłam, ale tak się nie stało. Jestem tu, gdzie jestem. I to jest moje życie i moje szczęście.

Pani kolejny sekret polega na tym, że pani nie narzeka, że się nie zamartwia, na przykład tym, że odkąd zmarł mąż, jest sama.

Bo bycie samą nie oznacza samotności. Nie czuję się samotna, naprawdę. Mam grono przyjaciół, wypróbowanych, sprawdzonych. A poza tym – czy dla kobiety bycie niesamotną musi znaczyć bycie z mężczyzną? Nie. A jeżeli mieszkam sama, sama o sobie stanowię, to czy jestem samotna? No nie.

Myślę, że szczególnie kobiety popełniają ten błąd, że nie doceniają bycia samą.

Wiele kobiet, które tak jak pani zostaje wdowami, bardzo źle znosi swoje nowe życie. Co by im pani poradziła?



Rozmyśla pani czasem o śmierci? To tabu w naszej kulturze, nie mówi się o niej i nie myśli.

A ja myślę, praktycznie. Nie chciałabym być niedołężna i sprawiać komuś kłopot, zanim odejdę. Chciałabym, żeby los pozwolił mi do końca zachować sprawną głowę i odejść świadomie. Ale czy to możliwe? Nie wiem. Nie rozmyślam o tym non stop. Częściej wracam myślami do maleńkiej wsi Papowo Biskupie, gdzie się urodziłam, do Solca Kujawskiego, gdzie potem się przenieśliśmy. Do zapachów ziemi, wiatru w polu, zbóż, kwiatów na łące. Pozwoli pani, że za pośrednictwem tego wywiadu pozdrowię miejsca mojego dzieciństwa. Jeżeli przyjdzie ten ostateczny moment, a przyjdzie, chciałabym podziękować za to, że żyłam tyle lat, że wiele widziałam, doświadczyłam i zrozumiałam.

Ale jeszcze nie teraz, jeszcze wiele przed panią.

O tak, zdecydowanie. Niech ten moment przyjdzie jak najpóźniej. Lekarze obiecują 125 lat życia. Trzymam ich za słowo! I czekam na wiosnę. ●

IRENA SANTOR piosenkarka, w latach 1951–1959 solistka Państwowego Zespołu Ludowego Pieśni i Tańca „Mazowsze". Wyśpiewała wiele przebojów, m.in.: „Embarras", „Powrócisz tu", „Tych lat nie odda nikt", „Już nie ma dzikich plaż". Stworzyła duety z takimi artystami jak: Edyta Górniak, Krzysztof Cugowski, Magda Umer, Zbigniew Wodecki, Justyna Steczkowska. Laureatka festiwali, m.in. MFF w Sopocie i KFPP w Opolu. Odznaczona Złotym Krzyżem Zasługi. Właśnie ukazała się płyta „Zakochana we śnie", osiem sensacyjnie odnalezionych piosenek, które w latach 1973–1974 Irena Santor nagrała dla Polskiego Radia z Janem „Ptaszynem" Wróblewskim i jazzmanami.

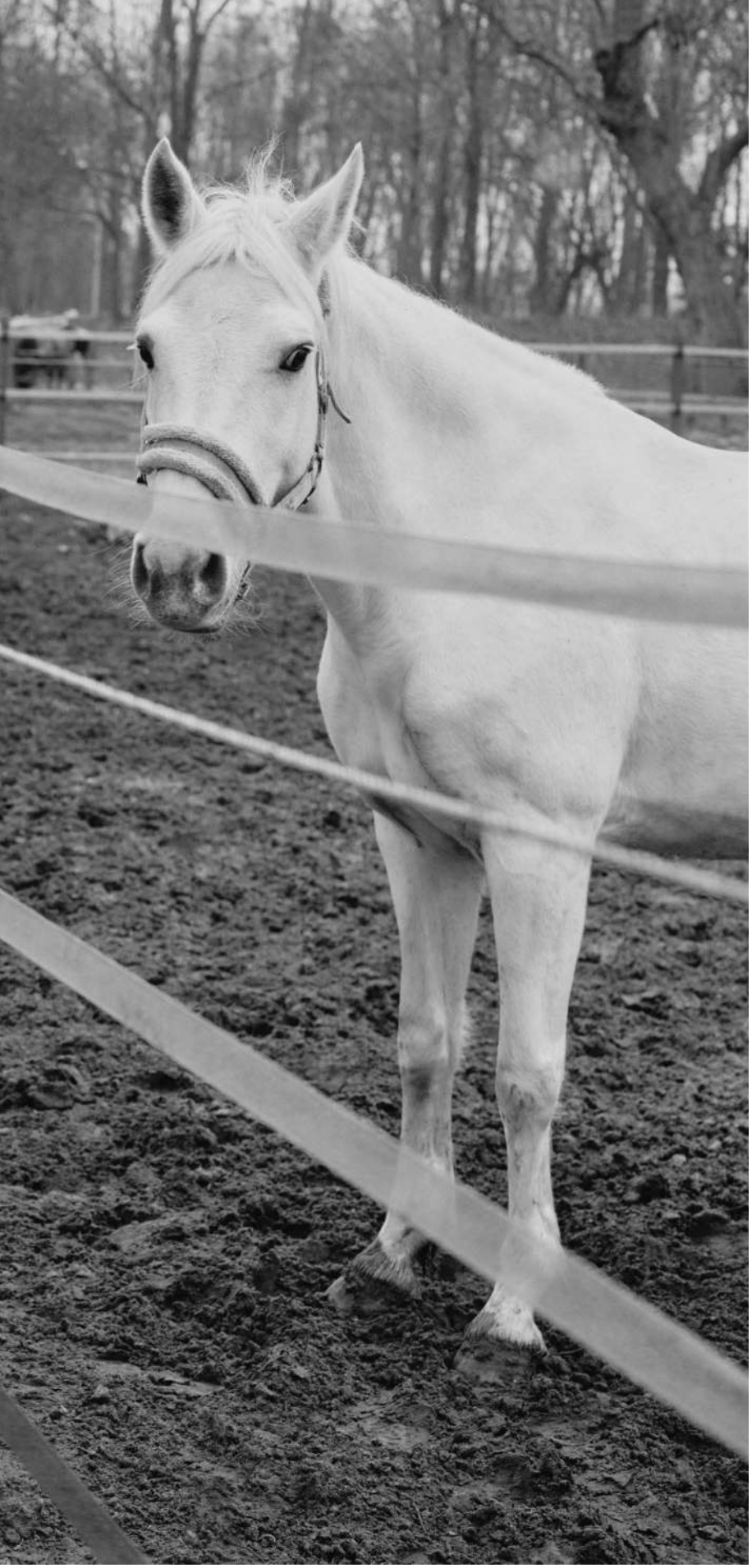
ASYSTENT FOTOGRAFKI: TOMASZ PAWLUS. STYLIZACJA: DOROTA GOLDPOINT. MAKIJAŻ: MAGDALENA GONTARCZUK. FRYZURY: ANETA KACPRZAK. PANI IRENA SANTOR MA NA SOBIE: SUKNIĘ, GARNITUR, MARYNARKĘ: DOROTA GOLDPOINT. BIŻUTERIA I AKCESORIA: WŁASNOŚĆ PANI IRENY SANTOR.

eprasa.pl 7742454ac7





eprasa.pl 7742454ac7



CZŁOWIEK z APARATEM

MINIONY ROK PO RAZ KOLEJNY POTWIERDZIŁ, ŻE JEGO KARIERA TO NIE OBJAWIENIE JEDNEGO SEZONU. PRZY OKAZJI MOŻNA SIĘ BYŁO PRZEKONAĆ, ŻE **TOMASZ ZIĘTEK** POTRAFI POGODZIĆ SWÓJ ZNAK ROZPOZNAWCZY (CHŁOPIĘCY UROK) Z ROLĄ OJCA (W ŻYCIU I NA EKRANIE). JAK SIĘ W NIEJ ODNALAZŁ? I DLACZEGO NA TORZE WYŚCIGÓW KONNYCH CZUJE SIĘ TAK SWOBODNIE?

Rozmawia
ZOFIA FABJANOWSKA
Zdjęcia
BARTEK WIECZOREK/ VISUAL CRAFTERS

eprasa.pl 7742454ac7

Podczas sesji okładkowej nie dało się nie zauważyć, że dobrze dogadujesz się z końmi, ale chyba nie zawsze tak było?

Wcześniej nie umiałem jeździć konno, w ogóle, nie ukrywam, że trochę się koni bałem: czułem do nich respekt, wolałem je podziwiać z dystansu. Na koński grzbiet wsiadłem pół roku przed rozpoczęciem zdjęć do „Wielkiej Warszawskiej". I od razu zostałem wrzucony na głęboką wodę, bo już na pierwszych zajęciach siedziałem w galopie. Stara szkoła: albo się utrzymasz w siodle, albo nie. Jestem wdzięczny instruktorowi Andrzejowi Kostrzewie, bo to się w moim przypadku sprawdziło. Chyba najszybciej spośród tych aktorów z planu, którzy tak samo jak ja dopiero zaczynali przygodę z jeździectwem, jeździłem samodzielnie. Pan Andrzej to jeden z najbardziej cenionych kaskaderów i konsultantów do spraw koni. Niestety, już świętej pamięci – zmarł w trakcie trwania zdjęć. Jego synowie kontynuują rodzinną tradycję, wykonują ten sam fach. A wracając do pytania, czy się dobrze z końmi dogaduję – na pewno miałem okazję je lepiej zrozumieć, ich zachowania, różne niewerbalne sygnały. Co z kolei pozwoliło mi przełamać lęk. Fajnie, że właśnie praca aktora pozwala na przekraczanie własnych strachów. Jest okazją, żeby w najbezpieczniejszych możliwych warunkach przekroczyć siebie, sprawdzać się w sytuacjach, w których nigdy dotąd nie byłem.

Nauczyłem się, że konie bardzo szybko czytają ludzi. Pamiętam, jak pan Andrzej mówił, że najważniejsza w kontakcie z nimi jest pierwsza minuta. Wtedy koń orientuje się, jaką w relacji z tobą ma obrać rolę. Twoja nerwowość rezonuje z koniem – on też zaczyna być nerwowy. To taka nakręcająca się spirala, ty się boisz, więc on zaczyna okazywać zdenerwowanie, w konsekwencji twoja nerwowość wzrasta...

Chodzi więc o to, żeby zachować spokój? Nie uprzedzać się, nie tworzyć sobie gotowych czarnych scenariuszy w głowie? Brzmi to trochę jak wstęp do praktyki medytacji czy kursu mindfulness [śmiech].

W sumie nie wiem, czy można to nazwać medytacją, bo mówimy tu jednak o skupieniu na tej drugiej istocie... Chociaż coś w tym porównaniu mi się zgadza – kiedy przygotowywałem się do filmu i wracałem z jazd, zwykle czułem się totalnie zrelaksowany. Oczywiście nie wszystko da się przewidzieć. Zdarzały się różne upadki, wywrotki, co prawda akurat nie mnie, ale obserwowałem je z boku i stało się dla mnie jasne, że takie sytuacje są po prostu wpisane w jazdę konną. Najlepiej więc założyć, że prędzej czy później coś takiego się wydarzy – bo koń się czegoś przestraszy, bo jest zmęczony. Albo na otwartym terenie wyskoczą mu pod nogi psy, jak to miało miejsce na jednym z moich treningów. Na szczęście wtedy nic się nie stało, mój koń nie przestraszył się psów, ale byłem w tamtym momencie nieźle przerażony. W ogóle konie kaskaderskie, z którymi pracowaliśmy, są dużo mniej płochliwe, bardziej ułożone, nawykłe do obecności ekipy, sprzętu, krzyków ludzkich, nawet odgłosów wybuchów. Teraz w sesji zdjęciowej na Służewcu uczestniczyły już tylko konie sportowe. Ten, z którym pozowałem, był bardzo przyjaznym konikiem, ale generalnie do wyścigów wybiera się zwierzęta żywiołowe, trochę narwane. W dodatku młode, więc i przez sam wiek mocno energiczne i bardziej nieprzewidywalne.

Bardzo lubię w moim zawodzie to, że mam sposobność, choć na chwilę, włożenia głowy do świata, do którego nie wszyscy mają dostęp. Już same moje wizyty w stajniach na Służewcu były niesamowite – to niewyobrażalne piękno, którego wtedy doświadczyłem. Zaczęliśmy przygotowania w styczniu i lutym. Nie polecam tej pory na zaczynanie nauki jazdy – było potwornie zimno – ale dzięki temu widziałem sceny, których nie da się zapomnieć. Oglądałem zimowe wschodzące słońce – bo treningi zaczynają się dosyć wcześnie – i konie wracające z tych treningów: spocone, parujące. Mam nadzieję, że coś z tego klimatu udało nam się uchwycić w filmie. Doświadczyłem też brudnej roboty, codzienności. Miałem okazję pomagać przy czyszczeniu stajni. Moja postać na początku pracuje jako stajenny, chciałem więc zobaczyć i poczuć, na czym jego praca polega. Dzięki temu wiedziałem na przykład, jakie powinienem nosić buty, oraz że w stajni trzeba mieć rękawice, bo wszystkie skoble są metalowe, w ogóle cały osprzęt. Bez rękawic można się nieźle poranić. No i poznałem świetnych ludzi. Miałem poczucie, że każdy chciał podzielić się ze mną swoimi doświadczeniami, chciał mi pokazać kawałek swojego świata, z myślą o filmie.

Czy często stawiam wszystko na jedną kartę? Raczej nie mam skłonności do ryzyka, ale w sferze zawodowej trochę nie mam innego wyjścia. Na co dzień funkcjonuję w środowisku, gdzie nie da się nie ryzykować. Nasza codzienność to eliminacje, ciągła rywalizacja, nieustanna competition.

Bohater, którego grasz, jest, mam wrażenie, w wielu momentach blisko ciebie – to człowiek z podobnym temperamentem i nastawieniem do świata. To tylko moja intuicja, mogę się oczywiście mylić...

Po prostu fajnie mi się Krzyśka Salomona grało i też wychodzę z założenia, że jeśli mój bohater nie jest ode mnie charakterologicznie jakoś bardzo różny, to dlaczego z tego nie korzystać? Nie uciekam na siłę od podobieństw między nami, nie uważam, żeby to było potrzebne. Niektórzy znajomi reżyserzy śmieją się, że grozi mi szufladka *coming of age* – historia Krzyśka to poniekąd właśnie tego typu historia, bo przecież mój bohater dorasta na oczach widzów – ale ja się jakoś tych przestróg nie boję. Naprawdę nie mogę narzekać na monotonię czy szufladki. W tym roku na przykład po raz pierwszy zagrałem ojca w serialu „Czarna śmierć". ►

eprasa.pl 7742454ac7



eprasa.pl/7742454ac7

Do wątku ojcostwa jeszcze, mam nadzieję, wrócimy, tymczasem chciałam spytać, czy jeszcze przed przyjęciem roli Krzyśka zdarzało ci się bywać na widowni służewieckich wyścigów?
Zdarzać się, zdarzało, ale regularnie na Służewiec zacząłem chodzić wtedy, gdy przygotowywałem się do filmu. Zrobiłem sobie porządny research, Bartek [Ignaciuk, reżyser „Wielkiej Warszawskiej" – przyp. red.] był świetnym źródłem informacji. Tak się złożyło, że jego życie w pewnym momencie było ze Służewcem związane, dlatego on doskonale zna ten świat i panujące w nim reguły. Swoją drogą, polecam wszystkim wizytę tam, chociaż raz. Ciekawe doświadczenie. Sezon się niedawno skończył, ale od wiosny znowu będzie można się wybrać i poczuć ducha przeszłości. Sam modernistyczny budynek wprowadza cię w odpowiedni klimat, choć oczywiście dzisiaj tor służewiecki to miejsce bardzo różne od tego, które widzimy w filmie. Teraz każdy moment wyścigu można obejrzeć na zbliżeniach, weszły nowe technologie. Na telebimie transmitowane są nie tylko same biegi, ale i ćwiczebny galop czy wywiady z zawodnikami i trenerami. Nie ma możliwości, żeby dochodziło do takich rzeczy, jakie dzieją się w naszym filmie.
Gangsterskie układy z lat 90. się skończyły, ale dyskusja wokół praw i dobrostanu zwierząt wyścigowych trwa.
Jest u nas w filmie scena, w której jeden z koni zostaje otruty. Dużo o niej rozmawialiśmy. Pokazujemy też, co dzieje się ze zwierzęciem, jeżeli ulegnie poważnej kontuzji i już nie może startować. To paradoks: Służewiec z jednej strony tworzą ludzie, którzy są tak blisko zwierząt, jak tylko się da, kochają je, mają z nimi wyjątkową więź. Jednocześnie to są przecież wyścigi – wpisane jest w nie ryzyko, dochodzenie do granic możliwości. Liczy się wynik. Głęboki temat, na szerszą rozmowę. Jeśli teraz zaczęlibyśmy rozmawiać, najprawdopodobniej dzisiaj byśmy nie skończyli. Może w ogóle trzeba by zacząć od pytania, z jakiego powodu trzymamy zwierzęta i czym jest odpowiedzialność za ich dobrostan?
Ryzyko to jeden z głównych tematów filmu. Pokazujecie świat, w którym bez przerwy stawia się wszystko na jedną kartę, żyje się na krawędzi. Ty sam jesteś człowiekiem skłonnym do ryzyka?
Z natury chyba raczej nie mam takich skłonności, ale w sferze zawodowej trochę nie mam innego wyjścia. Na co dzień funkcjonuję w środowisku, gdzie nie da się nie ryzykować. Przykład pierwszy z brzegu: do szkoły teatralnej zdawałem z osobami zdającymi siódmy raz. Siedem lat życia poświęciły, żeby się dostać. Jak to inaczej nazwać niż stawianiem wszystkiego na jedną kartę? Nasza codzienność to eliminacje, przesłuchania, castingi, zdjęcia próbne. Ciągła rywalizacja, nieustanna *competition*.
Nadal cię to stresuje?
Nadal. W dodatku, jeśli chodzi o poziom stresu, wydaje mi się to niewspółmierne do pracy, jaką się potem wykonuje na planie. Sytuacje, kiedy ktoś ci zaufa na tyle, żeby od razu zaproponować rolę bez zdjęć próbnych, owszem, zdarzają się, ale są wyjątkowe. Bardzo to zawsze budujące, jakby mi ktoś dmuchał w skrzydła. Prawdę mówiąc, jak widzę czasem na castingach kolegów odchodzących już któryś raz z kwitkiem, to się zastanawiam, czy ja bym sobie tak dobrze poradził z odmową. Jestem świadomy, że mam farta. I potrafię to docenić. Może w tym momencie czegoś nie pamiętam, ale mam wrażenie, że porażki, jakie mnie w aktorstwie spotkały, były w gruncie rzeczy pozorne, bo właściwie zawsze doprowadzały mnie do punktu, w którym pojawiała się jakaś inna propozycja, często jeszcze ciekawsza. Jak wtedy, kiedy po mojej nieudanej przygodzie z Akademią Teatralną wróciłem do Gdyni i tam, pracując przy etiudach Gdyńskiej Szkoły Filmowej, poznałem Roberta Glińskiego, a on zaprosił mnie na casting do „Kamieni na szaniec". Jest też coś, co mnie dodatkowo asekuruje – kocham aktorstwo, naprawdę, ale nie mam wewnętrznego imperatywu, że muszę wykonywać ten zawód. Wiem, że jest wiele innych rzeczy, jakimi mógłbym i chciałbym w życiu się zająć.
Chodzi o muzykę?
Nie tylko. Chodzi też o pola, których jeszcze nie eksplorowałem, a chciałbym się w nich spróbować. Bycie aktorem ma swoje minusy, bywa, że dostajesz kilkanaście propozycji naraz, a zaraz potem siedzisz i czekasz, aż cokolwiek się wydarzy. Jak tu w tych warunkach cokolwiek długofalowo planować? Dlatego każdy, kto mówi, że kształtuje swoją aktorską karierę, trochę naciąga fakty. Popatrz, ile moich superzdolnych koleżanek i kolegów miało przed sobą świetlaną przyszłość i nagle zrobiło się o nich cicho. Sporo jest w naszej pracy przypadku i, jak mówiłem, sporo zależy od szczęścia. Trochę to przypomina obstawianie zwycięzców na wyścigach. Dlatego robię sobie takie limity czasowe – jeszcze tyle albo tyle lat i koniec z tym, kończę z aktorstwem. Ale to nie są poważne deklaracje, śmieję się. Co nie znaczy, że muszę wykonywać ten zawód za wszelką cenę. Co to, to nie.
Pamiętasz czasy, o których opowiada „Wielka Warszawska"? Urodziłeś się w 1989 roku, w latach 90. byłeś małym dzieckiem...
Coś tam pamiętam [śmiech]. Na tyle, że patrzę na lata 90. z nostalgią. Zresztą czekaj, coś ci pokażę [Tomek znajduje na swoim telefonie zdjęcia z dzieciństwa, na jednym z nich pozuje z rodzeństwem na dworze, w intensywnie fioletowym ortalionowym kombinezonie – przyp. red.]. Popatrz na te ciuchy! Potem nosiłem też obowiązkową flanelową koszulę w kratę.
Jesteś dzieckiem transformacji ustrojowej?
Wydaje mi się, że moje wspomnienia są już stricte z wolnorynkowego świata. Choć wtedy pewnie nie byłem tej różnicy świadomy. Nie doświadczyłem tego, czego doświadczyli moi rodzice – na ich oczach świat wokół się zmienił. Może nie aż tak gwałtownie i nie w takiej skali jak u nas w filmie. Dorastałem w Słupsku, gdzie zmiany ustrojowe nie były aż tak spektakularne jak w Warszawie. Wychowałem się w bloku, przy rzece. Regularnie bawiliśmy się nad brzegiem Słupi. I ilekroć piłka wpadała nam do wody, szliśmy wzdłuż brzegu i rzucaliśmy za nią kamieniami, żeby stworzyć fale, w ten sposób próbując nakierować ją w naszym kierunku. Kamieniami albo płytami ►

eprasa.pl 7742454ac7



Nie umiałem jeździć konno, w ogóle trochę się koni bałem. Tymczasem już na pierwszych zajęciach siedziałem w galopie. Stara szkoła: albo się utrzymasz w siodle, albo nie. Nauczyłem się, że konie bardzo szybko czytają ludzi. Pamiętam, jak trener mówił mi, że najważniejsza w kontakcie z nimi jest pierwsza minuta.



eprasa.pl 7742454ac7



eprasa.pl 7742454ac7



eprasa.pl-7742454ac7

chodnikowymi – wyrywaliśmy je, rozbijaliśmy na mniejsze kawałki. Dlatego przy brzegu brakowało tak wielu płyt. Szliśmy za piłką nawet kilometr, potem wracaliśmy i jakoś nie pamiętam, żeby ktoś z dorosłych z powodu naszej nieobecności rwał włosy z głowy. Dzieci chowały się bardziej samodzielne. Zgłaszaliśmy się co jakiś czas przez domofon, że żyjemy i wszystko z nami w porządku, i szliśmy bawić się dalej. Zaufanie społeczne było nieporównywalnie większe niż dzisiaj. Znaliśmy wszystkich sąsiadów z całego bloku. Wszystkich. Może to też wpływało na zwiększone zaufanie wobec własnych dzieci? Miało się poczucie, że inni dorośli też mają na nie oko. A może chodzi o to, że ludzie nie byli tak bombardowani złymi wiadomościami z każdej części świata w każdym momencie, przez co poziom lęku był niższy... Nie wiem.

Wyobrażasz sobie, że mógłbyś mieć takie podejście do wychowania swojego synka? Że podchodziłbyś do jego wolności podobnie, jak twoi rodzice podchodzili do ciebie i twojego rodzeństwa...

Nie wyobrażam. Zwróć uwagę, jak teraz reagujemy – ja, ty czy ktokolwiek inny – jeśli widzimy dziecko samo na ulicy. Od razu włącza się lampka, że może coś się stało, trzeba podejść, pomóc. To jest nie do odwrócenia. Kiedy Tolek podrośnie, pewnie będę musiał sobie zadać pytanie, gdzie postawię granice kontroli.

Skoro zaczęliśmy rozmowę o ojcostwie, nie zapomnę, jak Ireneusz Czop opowiadał mi, jak mu się grało ojca twojego bohatera w „Wielkiej Warszawskiej". Mówił o odwiecznym międzypokoleniowym tarciu. O tym, jak wielki wpływ potrafią mieć ojcowie na synów, paradoksalnie nawet ci nieobecni. Chcesz tego czy nie, wszystko, co robisz, robisz, cytuję: „wobec ojca", „ustosunkowując się do tego, jaki on jest lub nie jest".

Zgadzam się. Nieważne, czy Krzysiek chce swojego tatę zadowolić, dać mu powód do dumy, czy właśnie się przeciw niemu buntuje i próbuje nie być taki jak on, to my i tak widzimy, jak bardzo są podobni. To właśnie ojciec jest dla Krzyśka motorem zmiany.

Postać graną przez Ireneusza Czopa oceniłbyś jako dobrego ojca?

Byłoby się do czego przyczepić, tylko że ja generalnie nie jestem zwolennikiem obwiniania i rozliczania ojców. Oczywiście nie mówię o skrajnych przypadkach – o przemocy, nadużyciach. Ale jeśli chodzi o takie klasyczne tarcie międzypokoleniowe, mam wrażenie, że w sumie jest ono nie do uniknięcia. Ojcowie są dziećmi swojej epoki, a to naprawdę wiele zmienia. Oni byli, jeśli chodzi o świadomość różnych rzeczy, kilka kroków za nami. I prawdopodobnie ja też będę kilka kroków za swoim synem.

Rozumiem, że na własnego tatę, na to, jak cię wychował, patrzysz z wyrozumiałością, bez rozliczania?

Jasne. Bardzo dużo zawdzięczamy – z siostrami i braćmi – naszym rodzicom. Piątka dzieci wymagała dużego nakładu pracy.

A własne ojcostwo cię pod jakimś względem zaskoczyło?

Zanim Tolek się urodził, wiele osób mówiło nam, że dziecko wywraca świat do góry nogami. Minęło półtora roku, a my z żoną nadal czekamy na ten moment rewolucji. I jak dotąd nie było żadnego szoku. Oczywiście dopuszczam też opcję, że nasze postrzeganie rzeczywistości jest do tego stopnia stępione przez brak snu, że już nie mamy dystansu do całej sytuacji [śmiech].

Zaskoczenia nie ma o tyle, że ja sobie chyba nic wcześniej nie zakładałem. Nie miałem planów, że będę takim czy innym tatą. Jeśli już, zdaję się raczej na intuicję. To zupełnie inna sytuacja niż ta, kiedy pracowałem nad rolą Igora Bielika w „Czarnej śmierci". Tam miałem sporo do analizowania. Nie dość, że to była moja pierwsza rola ojca, to jeszcze grałem człowieka, który zostaje wdowcem, jest sam z dzieckiem w dosyć dramatycznych okolicznościach. Oliwia Stockinger, moja serialowa córka, była fantastyczna. Wypracowaliśmy sobie taką relację na planie, żeby móc zagrać bliskość. Może ta ich relacja była nawet trochę na wyrost jak na tamte czasy, czyli lata 60., pokolenie powojennych ojców. Staraliśmy się z Kubą Czekajem [reżyserem – przyp. red.] jakoś to wypośrodkować, żeby jednocześnie oddać realia epoki – ówczesne podejście i mentalność – ale też, żeby współczesny widz miał poczucie, że mój bohater jest odpowiedzialnym, czułym tatą.

Serialowy Igor Bielik jest fotografem prasowym, nie rozstaje się z aparatem. Ty – prywatnie – masz podobnie. Skąd to się wzięło, że wszędzie chodzisz z lustrzanką?

Fotografią analogową zainteresowałem się przy okazji narodzin dziecka.

Chciałem w jakiś sposób udokumentować to, jak Tolek rośnie, jak się zmienia. Mieć to uwiecznione na kliszy i wywołane na papierze. Zaczynałem od point-and-shoota, czyli takiego analogowego aparatu bez regulacji ostrości. Natomiast przy okazji „Czarnej śmierci" dostałem do ćwiczenia, w ramach przygotowań do roli reportera, Zenita E. Nauczyłem się go używać i tak już ze mną został. Towarzyszy mi teraz cały czas, wszędzie go ze sobą noszę, fotografuję nie tylko Tolka, ale i innych ludzi, najbardziej lubię robić właśnie portrety. Także w pracy, na różnych planach. Mam zdjęcia robione podczas pracy nad „Wielką Warszawską" – pewnie wrzucę je w okolicach premiery na swoje media społecznościowe.

Dlaczego nie robisz zdjęć po prostu komórką?

Nie umiem. Za duży wybór, zbyt duża dowolność. Ograniczenie bywa czasem atutem.

Mówisz tylko o fotografii?

Kurczę, może faktycznie to się jakoś przekłada na życie? ●

TOMASZ ZIĘTEK rocznik 1989. Aktor filmowy, telewizyjny i teatralny. Znany również jako muzyk (jego solowy album „Some Old Songs" ukazał się w 2023 roku, nagrał też trzy albumy z zespołem The Fruitcakes). Film „Wielka Warszawska", w którym gra główną rolę, wchodzi do kin 23 stycznia.

Dziękujemy Totalizatorowi Sportowemu, Oddział Tor Wyścigów Konnych Służewiec, ul. Puławska 266 w Warszawie, za udostępnienie przestrzeni do sesji zdjęciowej.

STYLIZACJA: MACIEJ SPADŁO/VAN DORSEN ARTISTS. MAKIJAŻ I FRYZURY: KASIA OLKOWSKA. TOMASZ MA NA SOBIE: BIAŁY GOLF GUESS, KOSZULA LEVI'S, KURTKA COS, DŻINSY LEVI'S, SWETER COS, KURTKA LEVI'S.

eprasa.pl 7742454ac7

THE 997.

AUTENTYCZNOŚĆ JEST W MODZIE.
CORAZ BARDZIEJ CENIMY RZECZY,
KTÓRE MAJĄ HISTORIĘ
I SĄ TWORZONE Z RZEMIEŚLNICZĄ
DBAŁOŚCIĄ O KAŻDY DETAL.
TAKA JEST KOLEKCJA
NEW BALANCE MADE IN USA.
TWORZĄ JĄ NAJBARDZIEJ KULTOWE
MODELE Z SERII 99X,
PRODUKOWANE RĘCZNIE
W FABRYKACH W MAINE
I MASSACHUSETTS.



Nowość, model 997 w tonacji
dried apricot.





Wszystko zaczęło się w 1982 roku, kiedy na rynek trafił kultowy model 990 – przełomowy but biegowy, pierwszy z serii 99X, zaprojektowany tak, żeby zapewniać maksymalną wydajność i wsparcie podczas biegu. Kolejnym przełomowym punktem był początek lat 90. kiedy zaprezentowano model 997. Zastosowano w nim nowatorską technologię formowania śródpodeszwy, co stanowiło przełom zarówno pod względem funkcjonalnym, jak i estetycznym. Design, wynikający z rozwiązań technologicznych, w połączeniu z komfortem sprawił, że kolejne modele – w tym 997 – stawały się charakterystycznym elementem stylu osób, które ceniły wygodę i minimalizm na co dzień: od ikon popkultury po największych innowatorów świata technologii. Z biegiem lat 997 zdobył status ikony i jednej z najbardziej rozpoznawalnych sylwetek New Balance.

Kolekcję Made in USA uzupełnia odzież, zachowana w tej samej filozofii jakości i ponadczasowego minimalizmu. W linii dominują miękkie, przyjemne w dotyku dzianiny, dopracowane kroje i wyselekcjonowane materiały, które zapewniają komfort i trwałość, a wszystko w uniwersalnej spokojnej kolorystyce. To elementy, które nie narzucają się formą, ale harmonijnie współgrają z resztą garderoby.

Produkty Made in USA łączą klasyczne sylwetki, jakościowe materiały i ręczną precyzję z nowoczesnym designem, pokazując, że tradycja nie wyklucza świeżości.

Więcej o New Balance na newbalance.pl

eprasa.pl 7742454ac7

PRZYSZŁOŚĆ TO SZTUKA

TO WIĘCEJ NIŻ WYSTAWA. I WIĘCEJ NIŻ SPEKTAKL DŹWIĘKU I ŚWIATŁA. W RAMACH NAJNOWSZEJ EDYCJI PROGRAMU REALIZOWANEGO PRZEZ **BMW ART CLUB** W ZACHĘCIE FRANCUSKA ARTYSTKA CHRISTELLE OYIRI DAJE NAM MOŻLIWOŚĆ NIE TYLKO OGLĄDANIA I SŁUCHANIA, ALE I WSPÓŁTWORZENIA NIEZWYKŁEGO PROJEKTU, JAKIM JEST JEJ „GHOST RIDER".

Tekst **ZOFIA FABJANOWSKA**

Najnowsza odsłona programu „BMW Art Club. Przyszłość to sztuka" prezentowana jest w Sali Matejkowskiej, największej w budynku Zachęty – Narodowej Galerii Sztuki. Jeśli wierzyć przekazom, nazwa sali wzięła się stąd, że zaprojektowana została w taki sposób, aby jak najlepiej prezentować monumentalną „Bitwę pod Grunwaldem" Jana Matejki. I choć ten historyczny kontekst wydaje się w pierwszej chwili bardzo odległy od sztuki Christelle Oyiri, jest coś znamiennego w fakcie, że urodzona w 1992 roku w Paryżu didżejka (znana jako Crystallmess) i artystka wizualna, działająca w wielu dyscyplinach – od muzyki i filmu po performance i instalacje – odważnie korzystająca z nowoczesnych technologii, pokazuje nam swój immersyjny spektakl akurat w miejscu, którego patronem jest specjalista od wywoływania emocji, malarz znany z dzieł oddziałujących na wiele zmysłów, oglądanych bardziej jak widowiska niż obrazy.



Sama Christelle Oyiri nazywa „Ghost Rider" operą techno. To rozwinięcie pomysłu, który artystka prezentowała niedawno w Tate Modern. W Zachęcie, tak jak to było w Londynie, oglądamy rzeźby wykonane w bardzo wymagającej technice brązu. Wszystkie są autoportretami Oyiri, tyle że w różnych stadiach transformacji. Jedna z nich, najbardziej realistyczna, przedstawia Oyiri nagą i, zdawałoby się, onieśmieloną. Ciało pokazane jest bez retuszu, upiększających przekłamań. Inna rzeźba to już bardziej wyidealizowana sylwetka, z wysmuklonymi nogami i umięśnionym brzuchem, rękami na biodrach i w zawadiackiej pozie, jakby fizyczna metamorfoza dodała portretowanej pewności siebie. Są tu także wizerunki artystki zupełnie odmienione – z rogami wyrastającymi z czoła, z kopytami i ogonem. To już właściwie bardziej awatar Oyiri niż autoportret. Są i popiersia wyglądające, jakby miały się za chwilę rozpuścić, rozpłynąć, ulec całkowitej dekonstrukcji. Te wykonane w tradycyjnej technice prace wkomponowane są w zapętlające się, futurystyczne, czerpiące z nowoczesnych technologii widowisko – trwający niemal kwadrans didżejski set i wideo, któremu towarzyszy pokaz świateł. „Ghost Rider" jest także doświadczeniem interaktywnym – reaguje na obecność publiczności. Dzięki zamontowanym na ścianach sensorom ruchu następują subtelne modyfikacje dźwięku, który słyszymy. I pulsującego światła. Żaden z pokazów nie jest więc taki sam, w jakimś sensie także i my stajemy się didżejkami i didżejami.

– Łącząc rzeźbę, światło, dźwięk i systemy oparte na sensorach, tworzę przestrzeń, w której wyparte historie kulturowe nie są jedynie wspominane, lecz przeżywane na nowo – tłumaczy Christelle Oyiri, a w wywiadach podkreśla, że jej sztuka inspirowana jest osobistymi doświadczeniami. A więc doświadczeniem eksperymentującej, występującej na najważniejszych festiwalach muzycznych didżejki, a jednocześnie artystki wizualnej. Pochodzącej z rodziny migrantów i czerpiącej z własnych korzeni: kultury afroamerykańskiej i karaibskiej. Oyiri w Zachęcie oddaje hołd zapomnianym pionierom muzyki tanecznej – czarnoskórym i pochodzącym z klasy robotniczej – przypominając o tym, o czym tak często się zapomina: że scena ta wyrosła z tradycji nielegalnie działających klubów z Detroit, Nowego Jorku czy z chicagowskiego The Warehouse, działającego w latach 70. i 80., znanego jako miejsce narodzin muzyki house. Grane tam sety były czymś więcej niż sposobem na spędzenie wolnego czasu – były wyrazem emancypacji, miejscem, gdzie osoby na co dzień wykluczane i dyskryminowane mogły poczuć się wolne i widziane.

Christelle Oyiri przywołuje więc duchy przeszłości, ale nie wystawia im pomnika. Raczej zaprasza nas do przyłączenia się do rytuału. Jej „Ghost Rider" jest równocześnie manifestem czarnej kobiety, poddanej opresji kultury wizualnej. Kultury dyktującej nierealne kanony piękna zarówno w sieci, jak i w realnym świecie. Oyiri prowokuje do skojarzeń i porównań, stawiając otwarte pytanie, czy przypadkiem loopy, sample czy remiksy, a więc narzędzia, jakich używają na co dzień didżejki i didżeje, nie przywodzą na myśl praktyk stosowanych do transformacji ciała, w wymiarze wirtualnym – choćby retuszu cyfrowego – i realnym, w chirurgii plastycznej.

Michał Grzegorzek, kurator warszawskiej wystawy, zwraca również uwagę, że centralnym punktem projektu „Ghost Rider" jest stworzona specjalnie na potrzeby pokazu w Zachęcie niezwykła didżejska konsola. Obiekt trochę nie z tego świata. – Jej forma przywodzi na myśl „Metropolis" Fritza Langa, Chrysler Building czy Empire State Building, wyraża fascynację estetyką lat 20. i 30. XX wieku. Epoką, która próbowała ujarzmić moc silnika i snuła odważne marzenia o przyszłości, latających samochodach, miastach maszynach – mówi o konsoli Michał Grzegorzek, dodając: – Cała rzeźba stworzona została z pomocą zaawansowanych programów, w technice 3D, i jest zarówno rzeźbą, głośnikiem

eprasa.pl 7742454ac7



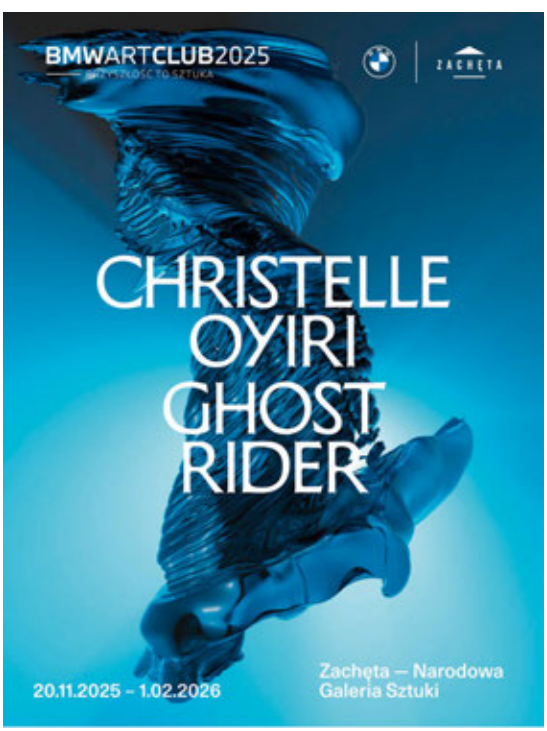
Wystawa „Ghost Rider" w Zachęcie – Narodowej Galerii Sztuki w Warszawie będzie dostępna dla zwiedzających do 1 lutego 2026 roku.

i elementem performansu. Co jest kolejnym przykładem na to, w jak nieoczywisty sposób artystka wykorzystuje nowe technologie. Jednocześnie zdecydowała się na tak tradycyjną technikę jak rzeźba. Co było, swoją drogą, aktem odwagi. Oyiri wybrała rzeźby z brązu, materiału, w którym nigdy wcześniej nie pracowała. Jeśli myślę o sztuce przyszłości, być może kluczowa w niej jest właśnie odwaga: odważne przekraczanie granic i poruszanie się w nowym dla siebie medium, podejmowanie wyzwań.

Podczas otwarcia wystawy w Zachęcie Christelle Oyiri, korzystając z futurystycznej konsoli, nie tylko zagrała dla zgromadzonej publiczności specjalny autorski set, opowiadała też o artystycznych tropach, inspiracjach i podziękowała za zaproszenie jej do udziału w tegorocznej edycji „BMW Art Club. Przyszłość to sztuka". – Dziękuję wszystkim osobom, które przyczyniły się do tego, że mogę tu być – podkreśliła artystka.

Kacper Studencki, dyrektor marketingu BMW Polska, o szóstej już odsłonie tego flagowego programu marki, realizowanego we współpracy z czołowymi instytucjami kultury oraz wybitnymi artystami z kraju i ze świata, mówi tak: – Spotkanie Christelle Oyiri i BMW to opowieść o świecie w stanie transformacji, otwierającej drogę do nowej epoki, w której technologia staje się nie tylko narzędziem, ale również pełnoprawnym uczestnikiem doświadczenia. Dla nas to symboliczny moment. Wraz z debiutem pierwszego modelu Neue Klasse, nowego BMW iX3, rozpoczynamy nową erę. Redefiniujemy markę poprzez innowacje technologiczne, jednocześnie czerpiąc z naszego dziedzictwa. Mobilność zyskuje tu nowy wymiar: jest emocjonalną i interaktywną przestrzenią, łączącą człowieka i maszynę.

ZDJĘCIA: YAN WASILCHNIK



eprasa.pl 7742454ac7

Potworzyce wszystkich krajów, łączcie się!

KIEDY KTOŚ MÓWI O KOBIECIE „WREDNA BABA" ALBO UŻYWA OKREŚLENIA „ZBYT PEWNA SIEBIE", ZAWSZE MYŚLĘ O NIEJ: „OHO, PEWNIE SIĘ ZAPRZYJAŹNIMY".



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

Powstały już pewnie dziesiątki, jeśli nie setki, badań, które potwierdzają, jak działa nasza stronniczość. Kulturowo wyucza się nas, że cechy charakteru, które cenimy u mężczyzn, to te, których nienawidzimy u kobiet. Chłop jest pewny siebie, a baba sukowata. Tego się nas uczy, zwykle na poziomie nieświadomym, modelowaniem. Bohaterki literackie, które poznajemy od najmłodszych lat, są przecież nie bez powodu „bezradne i romantyczne", jak określiła je w tytule swojej rewelacyjnej książki–analizy doktorka Aleksandra Korczak. Postaci dziewczynek i kobiet, które nie spełniają patriachalnych zasad, są często karane.

Mistrzami tego karania byli już starożytni Grecy. Cywilizacja, która kojarzy nam się z postępem i demokracją, w kobietach widziała zagrożenie. Na Peloponezie w większości polis nie miały praw obywatelskich, nie uczestniczyły w życiu publicznym, zamknięte były w domach i miały nakaz zakrywania całego ciała. A przecież sztuka grecka kojarzy nam się z golasami! Tylko że nagość była zarezerwowana dla mężczyzn. Inni – czyli kobiety i niewolnicy – pozwolić sobie na nią nie mogli. Kobieca nagość w sztuce była właściwie przez długi czas dopuszczalna jedynie jako skutek gwałtu czy walki, tak jak w przypadku Amazonek. Pruderyjny stosunek do kobiecego ciała widać choćby w reakcji na rzeźbę Praksytelesa przedstawiającą Afrodytę, którą wykonał na zlecenie mieszkańców wyspy Kos. Bogini była naga i jedynie ręką zasłaniała swoje łono. Wizerunek oburzył zamawiających na tyle, że odrzucili rzeźbę. Przyjęli ją za to Knidyjczycy i do dziś jest to jedno z najbardziej kanonicznych przedstawień bogini miłości, znane dzięki rzymskim kopiom jako Wenus Knidyjska.

Podejście starożytnych Greków do kobiet i ich ciał obrazują mitologiczne potwory, a raczej potworzyce. Śmiertelniczki, które ośmielały się być ZBYT piękne (Meduza), ZBYT mądre (Sfinga), ZBYT żarłoczne (Scylla i Charybda, harpie) czy ZBYT pięknie śpiewały (syreny), kończyły jako bestie. Kobieca sprawczość, pomysłowość, kreatywność, a nawet powab były brutalnie karane. Najczęściej albo przemocą seksualną, albo metamorfozą – symboliczną śmiercią i karą życia jako kreatura.

Potworzyce zwykle zyskują zwierzęce cechy, opisywane są jako hybrydy – półkobiety, półwęże, półptaki, mają wężowe włosy, kopyta, szpony, ogony. Ma to związek z antycznym wiązaniem podłości z wszystkim, co zwierzęce, dzikie i nieokiełznane (do tego worka wrzucano wszelką inność: etniczną, seksualną). Taką narrację przejęła właściwie cała Europa chrześcijańska i wykorzystała ją nie tylko do promowania mizoginii, ale także teorii rasistowskich, mających utożsamić białego człowieka z postępem i cywilizacją, a czarnego z chaosem, głupotą i diabłem. Bo przecież to właśnie wysłannicy szatana w sztuce średniowiecznej zyskiwali czarną skórę, kopyta, rogi, skrzydła.

Od lat teoria feministyczna te zależności obserwuje i dekonstruuje. Pisarki ochoczo uprawiają retelling, snując opowieści, w których odwracają bieg wydarzeń albo perspektywę (czytamy historię oczami „bestii"). Z tego obrazu z pełną świadomością korzystają też artystki wizualne. Dwa wspaniałe przykłady takich rozwiązań możemy zobaczyć na dwóch świetnych warszawskich wystawach. Na ekspozycji „Kwestia kobieca" w Muzeum Sztuki Nowoczesnej możemy podziwiać pracę Leonor Fini, argentyńsko-włoskiej malarki, której jednym z ulubionych motywów była Sfinga. Antyczna demonica chaosu , półkobieta, półlwica, w soczewce surrealistyki staje się wszechmocna i potężna, nie

eprasa.pl 7742454ac7



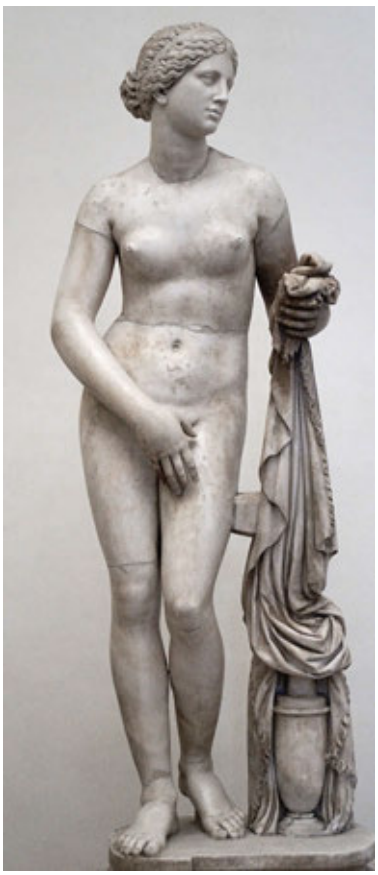


Od lewej: Leonor Fini „Le Sphinx" (1973) oraz instalacja Christelle Oyiri „Ghost Rider" w ramach najnowszej odsłony projektu „BMW Art Club. Przyszłość to sztuka" prezentowanej do 1 lutego w Zachęcie – Narodowej Galerii Sztuki. *Poniżej:* Afrodyta z Knidos (renesansowa kopia, którą wyrzeźbił Ippolito Buzzi).

ZDJĘCIA: ESTATE OF LEONOR FINI, MUZEUM SZTUKI NOWOCZESNEJ, BARTOSZ GÓRKA, ZACHĘTA-NARODOWA GALERIA SZTUKI, WIKIPEDIA.ORG., KRZYSZTOF OPAŁIŃSKI

tracąc przy tym na subtelności i tajemniczości. W Zachęcie – Narodowej Galerii Sztuki czeka na nas kolejna bestia. Na pokazie „Ghost Rider" didżejka, reżyserka i rzeźbiarka Christelle Oyiri, znana także jako Crystallmess, portretuje siebie jako potworzycę. Stojąca w pełni mocy kobieta zyskuje rogi, ogon i kopyta. Czarnoskóra artystka swoją instalacją wchodzi w polemikę ze sztuką wysoką: z jednej strony tworzy cenione od setek lat rzeźby odlane w brązie, z drugiej – są one tylko częścią działającego na wiele zmysłów show, a kobiece ciało zdecydowanie nie stanowi tam ozdoby albo moralizatora–straszaka. To spojrzenie, którego na próżno szukać w galeriach sztuki starożytnej. Potworna kobiecość stała się cool.

Potrzebujemy więcej potwornej energii, potrzebujemy nowych odczytań starych baśni, mitów i legend. To się dzieje, to się pisze, to się robi. Wspaniale! Noście dumnie swoje rogi, pokazujcie kopyta. Stanowczość, zaradność i sprawczość wcale nie muszą być dominujące i przemocowe i wcale nie są przeciwieństwem empatii i miłości. Diabeł jest zupełnie gdzie indziej. Śmiem twierdzić, że nie ma kopyt ani nawet rogów. Jestem prawie pewna, że nosi koszulę, krawat i mieszka za oceanem. ●



Potrzebujemy nowych odczytań starych baśni, mitów i legend. To się dzieje, to się pisze, to się robi. Wspaniale! Noście dumnie swoje rogi, pokazujcie kopyta. Stanowczość, zaradność, sprawczość wcale nie muszą być dominujące i przemocowe, i wcale nie są przeciwieństwem empatii i miłości.

eprasa.pl 7742454ac7

KOMU TO PRZESZKADZAŁO?

Im bardziej skomplikowany staje się świat, tym częściej tęsknimy za tradycyjnymi wartościami. Tylko czy każde dawne zwyczaje warto pielęgnować? Jak nie utknąć w konserwatyzmie, ale też nie zatracić się w ponowoczesności? Pytamy prof. **BOGDANA DE BARBARO.**

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

Uważa się pan za tradycjonalistę?
Uważam się raczej za centrystę, co znaczy, że cenię niektóre wątki tradycyjne i jestem otwarty na pewne wątki nietradycyjne. Podoba mi się zarówno łączność z przeszłością, ale niebezkrytyczna, jak i podążanie w kierunku nowoczesności, ale znów – niebezkrytyczne. Jeszcze muszę dodać, że będąc centrystą, nie jestem symetrystą, bo nie chcę być nihilistą. Odróżniam dobro od zła.

Które wątki tradycyjne pan ceni?
Niezwykle ważny dla indywidualnej tożsamości jest szacunek wobec własnej historii. Za cenną uważam świadomość, że ja się nie wziąłem znikąd oraz kontakt z korzeniami rodzinnymi. Tymi korzeniami jest to, co się działo z moimi rodzicami czy dziadkami, a jak dobrze pójdzie, to może się zorientuję, co było jeszcze dalej w historii mojej rodziny.

Odzywa się teraz we mnie terapeuta rodzinny, który na co dzień w gabinecie robi z pacjentami czy całymi rodzinami genogram, czyli graficzne przedstawienie drzewa genealogicznego. Sięgamy wtedy wstecz i okazuje się często, że to, co było zapisane u dziada i pradziada – dyskretnie, ale jednak – nadal jest żywe w teraźniejszości potomków. Nie zawsze jesteśmy świadomi tego, jak bardzo przedwczoraj jest obecne w dzisiaj.

A uważa się pan za krakusa?
Jeśli krakus to ktoś, kto ma sentyment do miasta Kraków, to owszem, mam taki sentyment. Jest on zdecydowanie większy niż do innych miast, choć posiadam też sentyment do Warszawy, miasta Rochester w stanie Nowy Jork i nawet trochę do Nowego Jorku.

Pytam, bo zawodowo i prywatnie jest pan związany właśnie z Krakowem, a jest on uznawany za ten najbardziej tradycyjny ośrodek myśli, w opozycji choćby do Warszawy, którą zwykło uważać się za najbardziej nowoczesną.
Tym bardziej jestem centrystą, bo oba te miasta lubię. Jeśli mogę jeszcze bardziej zboczyć na teren polityki, to tu opozycja tradycji do nowoczesności oznacza zwykle: konserwatyści versus liberałowie. **W serialu, który z kolei ja bardzo lubię, „Downton Abbey", stara dobra Anglia jest przeciwstawiana błyszczącej od nowości Ameryce, gdzie zupełnie inaczej podchodzi się do tytułów, klas czy historii. W jednym z odcinków lady Violet Crawley mówi do pani Levinson, posiadaczki wielkiej fortuny: „Wy, Amerykanie, nie potraficie zrozumieć znaczenia tradycji", na co ta odpowiada: „Potrafimy, tylko tradycja nie ma nad nami władzy".**
O to, to. Tradycję warto szanować, ale nie być wobec niej bezkrytycznym. A co dla pani jest pociągające w tradycji?

Chyba najbardziej cenię ją w rzemiośle. Mam ogromny szacunek do rzeczy wykonanych tradycyjnymi metodami, w zgodzie zarówno z techniką, jak i materiałami, z których korzystano dawniej. Podobnie jest z kulinariami – oryginalne przepisy naszych przodków czy przodkiń niosą w sobie prawdziwy smak, co zresztą wykorzystuje się z powodzeniem w marketingu, podkreślając, że coś jest bez dodatków i polepszaczy, według sprawdzonych receptur. „Tradycyjnie" w odniesieniu do takich produktów znaczy dla mnie: z uważnością, sercem i satysfakcją.
Podoba mi się to, co pani mówi, bo oznaczałoby taką wrażliwość, a może nawet czułość wobec tego, co minione. A ktoś, ►

eprasa.pl 7742454ac7



eprasa.pl 7742454ac7

kto przyrządza potrawę według przepisu swojej prababci, łączy się z nią uczuciowo. Kontrastem do takiej sytuacji będzie praca przy taśmie produkcyjnej, gdzie człowiek, chcąc nie chcąc, staje się częścią jakiegoś automatu, jego ruchy są mechaniczne. Jest jedynie małym elementem większego procesu albo pilnuje, żeby nic się nie zepsuło.

Mówił pan o poczuciu tożsamości. Rzemieślnik, który może powiedzieć: „Robię stoły, bo robił je mój ojciec, a wcześniej mój dziadek", ma do opowiedzenia pewną opowieść, a nasza tożsamość składa się właśnie z takich opowieści.

W nas jest sporo części, zdawałoby się, zewnętrznych: historia mojej rodziny, moich przodków, ale też kultura miejsca, z którego pochodzę. Na przykład teraz, kiedy rozmawiamy, znajduję się w odległości około dwóch kilometrów od Wawelu w linii prostej. We mnie ten Wawel jest od dziecka. Pamiętam, jak moja niania zaprowadzała mnie tam na spacer, wtedy mieszkałem jeszcze bliżej tego miejsca, i mówiła: „Tam śpią królowie Polski". To robiło na mnie ogromne wrażenie, chyba wtedy powstawał we mnie Polak.

W tej opowieści zawiera się właściwie wszystko, co dobrego daje nam przywiązanie do tradycji. Bo to nie tylko poczucie tożsamości, także poczucie bezpieczeństwa i przynależności. Tradycja buduje więzi rodzinne i społeczne, wzmacnia wspólnotę oraz kształtuje poczucie dumy z korzeni i kultury.

Boję się tylko, czy słowo „tożsamość" nie brzmi dzisiaj zbyt górnolotnie, a może też abstrakcyjnie. Tymczasem poczucie tożsamości dla jednostki jest ogromnie ważne, bo to jest coś, co współtworzy granicę pomiędzy „ja" a resztą świata. W sobie gromadzę różne obrazy, osoby, opowieści, doświadczenia i wspomnienia, w tym choćby tych polskich królów i ich grobów na Wawelu.

Można powiedzieć, że tradycja to wartości stałe, które dają zakorzenienie w życiu i w świecie. Nie może jednak być jedynym, czym się kierujemy, bo poza uziemieniem potrzebujemy też wzlecieć. Życie jest w końcu zmianą, postępem, rozwojem. Przesadne przywiązanie do tradycji nas w tym zatrzymuje. Jednocześnie im bardziej świat wydaje nam się niepewny, tym mocniej do tej tradycji pragniemy się przywiązać.

I tu jest nasze ważne zadanie. Powinniśmy decydować, co zatrzymywać w sobie, od których nowych wydarzeń, zjawisk, trendów pozostać zdystansowanym, a wobec czego być otwartym i przyjmującym. Gdybym był skrajnym tradycjonalistą, to takie spojrzenie nakazywałoby mi odwracanie się od nowego, niezależnie od tego, czy to dobre, czy złe. I odwrotnie, gdybym był skrajnym postępowcem, to musiałbym niesłusznie odcinać się od tego, co sensowne w przeszłości.

> NIE DAJMY SIĘ POŁKNĄĆ INFLUENCEROM I ROZMAITYM INTERNETOWYM KAZNODZIEJOM. NIE DAJMY SIĘ OMAMIĆ, ŻE KIEDYŚ BYŁO LEPIEJ. NAJWAŻNIEJSZE TO ZADBAĆ O SWOJĄ PODMIOTOWOŚĆ, ZAUTORYZOWAĆ SWĄ AUTOBIOGRAFIĘ.

Tradycja, która mnie osobiście wydaje się nie tylko przestarzała, ale i szkodliwa, dotyczy ról płciowych. Ze zdziwieniem obserwuję powrót narracji w stylu „prawdziwa kobieta powinna..." czy „prawdziwy mężczyzna zawsze...". W moim przekonaniu służą one dyscyplinowaniu jednostek, które wyłamują się z utartych schematów, bez zastanawiania się, czy te schematy są dobre. Weźmy choćby trend *tradwives*, czyli tradycyjnych żon. W Polsce nie jest jeszcze tak silny jak choćby w Stanach, gdzie przyjął formę instagramowego influencingu, polegającego na przekonywaniu kobiet, że największe szczęście da im zrezygnowanie z kariery zawodowej i poświęcenie się życiu domowemu. Część odbiorczyń daje się uwieść temu przekazowi, zapominając, że rzeczone influencerki zarabiają na tym całkiem spore sumy, sprzedając fartuszki, foremki do pieczenia czy reklamując różne produkty do domu. Chyba można to nazwać karierą zawodową, prawda?

Jak najbardziej. Mnie zastanawia jedno: kiedy ktoś głosi na Instagramie: „Nie musisz iść tamtędy, możesz iść tędy", to taka dyrektywność, jeśli jej nie traktować tylko jako chwytu reklamowego, jest wyrazem zarozumiałości. Ten ktoś wie, co jest dla kogoś innego dobre. Rości sobie prawo do przejęcia władzy czy też kontroli nad drogą życia tej osoby. Dla mnie wersja optymalna jest taka, że ludzie sami szukają sobie drogi. Oczywiście mogą zaciekawić się tym, co dany influencer mówi, ale sensowniej jest posłuchać też innych głosów, być może innych influencerów, by doszło do ruchu myśli wewnątrz tej osoby, a w efekcie do decyzji. Podoba mi się wielowersyjność, byle tylko ten, kto tym wersjom się przygląda, dokonał własnego wyboru i nie został potępiony przez osoby będące na drodze A za to, że on jest na drodze B.

Socjologowie mówią, że trendy zachwalające powrót do tradycyjnych ról i wartości biorą się ze strachu przed coraz bardziej zmieniającym się światem.

Proszę zauważyć, że w gruncie rzeczy rozmawiamy o tym, na ile człowiek wybiera sobie czy ustala sens swojego życia. Czym zamierza je wypełnić, jakie jest tam miejsce na miłość, wolność czy twórczość. Tu warto zauważyć, że ta możliwość wyboru i decydowania o swoim losie niegdyś nie była dana wszystkim, bo los kobiet czy chłopów pańszczyźnianych zależał od tych, którzy nimi władali. Teraz problem polega na czym innym. Wyboru nie dokonujemy w próżni: odzywają się rozmaici internetowi kaznodzieje, jesteśmy kuszeni reklamami, a przyjaciele i rodzina, autorzy książek czy filmów też dorzucają coś od siebie. I jak tu nie dać się przytłoczyć chaosowi tego świata, nie pójść za czymś tylko dlatego, że ładnie błyszczy? Ktoś powie: „Ja się realizuję poprzez robienie obiadu dla osoby, którą kocham", a ja jako terapeuta nie znajduję powodu, żeby go za to potępić, powiedzieć na przykład, że powinien być bardziej ambitny czy skupić się na sobie. Oczywiście sensowne może być sprawdzenie, czy to jest rzeczywiście wybór, a nie racjonalizacja własnego lęku przed sprawczością.

eprasa.pl 7742454ac7

Sama pamiętam czasy, gdy stygmatyzowano kobiety określeniem „kura domowa", niektóre same w ten sposób się pomniejszały.
A zapytane o to, gdzie pracują, mówiły, że nigdzie. W dodatku określenie „kura domowa", które pani przywołała, miało w sobie jeszcze jedno znaczenie, że ktoś, kto taką rolę wybiera, jest głupszy, nie potrafiłby wykonywać pracy bardziej twórczej czy ambitnej. W tym sensie było ono poniżające i unieważniające.
Marta Niedźwiecka, inna stała ekspertka „Zwierciadła", w najnowszej książce na pierwszej stronie umieściła takie motto: „Jestem pewna, że naszym ludzkim wyzwaniem na najbliższe lata będzie znoszenie coraz większego skomplikowania świata wokół nas i utrzymywanie zdolności myślenia, bez popadania w radykalizmy, uproszczenia i mentalne eskapizmy".
Bardzo mnie przekonuje ten przekaz, może z wyjątkiem dwóch pierwszych wyrazów: „Jestem pewna". Tylko jak zrobić, by z jednej strony różnicować i wnikać w wielowersyjność, a z drugiej nie popaść w relatywizm, który nas odetyczni? Jak przy całej złożoności świata nie dojść do przekonania, że wszystko wolno i nie ma różnicy między dobrem a złem? Ciekawy, ale ważny trud...
Zabrzmię jak tradycjonalistka, ale apelowałabym: więcej czytajmy, mniej oglądajmy. Czytanie uruchamia inne obszary w mózgu, skłania do refleksji, pomaga wyrobić sobie własne zdanie. To jest sposób na utrzymanie zdolności myślenia w coraz bardziej skomplikowanym świecie. Mój sposób.
Rozumiem, że tym samym mówi pani, że woli pani staranność od niechlujności. Namysł od impulsu. Analizę od newsa. Świat złożony, a nie czarno-biały.
Tak... Jednocześnie zdaję sobie sprawę, że to wymaga o wiele więcej wysiłku, a dziś jesteśmy coraz bardziej zmęczeni. Dlatego tęsknimy za dawnymi czasami. Kiedyś było różnie, ale mniej decyzji trzeba było podejmować, mniej pytań sobie zadawać. Dziś coraz trudniej odróżnić informację od fake newsa.
W mediach społecznościowych można łgać bezkarnie. Dawniej tak nie było. Wczoraj dowiedziałem się na przykład, że zostałem uwięziony. Klasyczny fake news, ale bardzo mnie zdenerwował. Gdyby to było niegdyś, to ja bym do kogoś, kto opublikował taką treść, napisał: „Proszę pana, dlaczego pan kłamie?". Albo spytał: „Co to za żart?". Dziś wszyscy są anonimowi. Sztucznej inteligencji dużo zawdzięczamy, ale jednocześnie trudno nie zauważać niebezpieczeństw. To, co zwraca moją uwagę, to na przykład fakt, że kiedy pytam o coś ChatGPT, a on mi odpowiada, to ja zawsze kończę: „Dziękuję bardzo". Nie potrafię nie antropomorfizować maszyny. Brzmi zabawnie i niegroźnie, ale ja widzę w tym też pułapkę. Pewnie słyszała pani o chłopcu, który popełnił samobójstwo po kontakcie z botem ChatGPT, który utwierdzał go w jego autodestrukcyjnych myślach. My uczłowieczamy maszyny po to, by mieć złudzenie międzyludzkiego kontaktu. Dla mnie jako terapeuty jest to godne zauważenia i refleksji, bo pokazuje, jak bardzo potrzebujemy innych ludzi. Swoją drogą, pewnie jak każdy, podejmowałem też takie próby, że zadawałem sztucznej inteligencji pytania na temat, na którym się znam, i on plótł wtedy straszne bzdury. Bo ChatGPT nie przyzna, że czegoś nie wie, prędzej zmyśli odpowiedź. Co w sumie czyni go rzeczywiście bardziej ludzkim [śmiech].
Wracając do zbytniego przywiązania do tradycji, jest ona dzisiaj także przedmiotem licznych żartów. Jedna z postaci w serialu „The Office PL" to Dariusz Wasiak – człowiek, który uważa, że wcześniej było lepiej. Jest zagorzałym patriotą, fanatykiem historii o bardzo konserwatywnych poglądach. W ostatnim sezonie mówi na przykład: „Kiedyś kobiety nie miały praw wyborczych. Komu to przeszkadzało?". Sam startuje w wyborach do rady miasta pod hasłem „Żadnych zmian", które bardzo mnie rozbawiło.
Mnie od lat bawi właśnie fraza „Komu to przeszkadzało?". To naczelne hasło konserwatystów, powtarzane z lubością przy wielu świątecznych stołach. Dariuszowi Wasiakowi trzeba by odpowiedzieć: „Były osoby, którym to przeszkadzało, a tymi osobami były chociażby kobiety". Pod hasłem „Komu to przeszkadzało?" kryje się tak naprawdę lęk przed utratą kontroli i władzy. Czasy, w których żyjemy, są pełne tak szybkich zmian, że niektórzy się w nich gubią. Można się na to nie zgadzać, tylko zmiany i tak nadejdą, w dodatku szybciej, niż się zorientujemy.
Tradycyjne przekazy przez wieki mówiły nam, jak żyć (swoją drogą ich powierniczkami były głównie kobiety). Nie chciałabym, by dziś stały się takim straszakiem, jak niesławne szon patrole, albo czymś, co się skompromitowało, jak Dariusz Wasiak.
Szon patrole pokazują, jak pod pretekstem konserwatyzmu usprawiedliwiamy i nobilitujemy prawo do nienawiści, agresji, poniżania i unieważnienia. Dlatego myślę, że konkluzją naszej rozmowy mogłaby być zachęta do tego, by nie poprzestawać na nazwie, na etykietce, tylko zaglądać do środka. Nie dajmy się połknąć influencerom, reklamom i rozmaitym internetowym kaznodziejom. Nie dajmy się omamić, że kiedyś było lepiej. Najważniejsze to zadbać o swoją podmiotowość, zautoryzować swoją autobiografię. Wtedy jednoznaczny podział poglądów na tradycyjne i nowoczesne traci sens. A nasz rozwój możemy kształtować poprzez dobór poszczególnych elementów. Tych właśnie, co do których mamy przekonanie, że pasują do naszej wersji. Wtedy nasz wewnętrzny świat będzie rzeczywiście nasz. ●



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

ZDJĘCIE: KRZYSZTOF OPALIŃSKI

eprasa.pl 7742454ac7


1


2



3



4


5


6


7

Z ODWAGĄ

ŻYCIE ZGODNE Z TYM, CO DLA NAS NAPRAWDĘ WAŻNE, CZĘSTO WYMAGA ODWAGI. JAK ZNAJDOWAĆ W SOBIE SIŁĘ DO PRAWDY I PRAKTYKOWANIA SWOICH WARTOŚCI MIMO LĘKU I WĄTPLIWOŚCI? UCZYLIŚMY SIĘ TEGO PODCZAS „WOLNYCH OD STRESU", 29 LISTOPADA.

Piąta edycja „Wolnych od stresu" za nami. Tym razem hasłem przewodnim konferencji była odwaga, która jest ważnym elementem dobrego, spełnionego życia. Jak zauważa Brené Brown, amerykańska psycholożka i badaczka z Uniwersytetu Houston, odważne życie nie polega na wielkich gestach, ale na codziennych wyborach zgodnych z naszym systemem wartości i przekonań. W odwadze nie chodzi o brawurę, lecz o decyzję, by postępować w harmonii ze sobą nawet wtedy, gdy wiąże się to z ryzykiem, krytyką, niewygodą czy stratą. To gotowość, by działać mimo strachu i niepewności. Podczas konferencji rozważaliśmy temat odwagi w różnych ujęciach: psychologicznym, społecznym, rodzinnym, zawodowym, a nawet zdrowotnym. Prelegentami podczas listopadowej konferecji byli: Joanna Chmura, Katarzyna Butowtt, Irena Eris, Ewa Woydyłło, Mariusz Szczygieł, Marta Niedźwiecka, Katarzyna Bosacka i Tadeusz Oleszczuk. Oprócz wykładów nie zabrakło ciekawych pytań, dyskusji oraz interesujących przemyśleń uczestników. To był dzień pełen inspiracji. ●

ZDJĘCIA: PAWEŁ STELMACH

eprasa.pl 7742454ac7















1. Audytorium w Kampusie Vizja Park było wypełnione po brzegi od pierwszego do ostatniego wykładu. Online było z nami również kilkuset uczestników z całej Polski. **2.** Katarzyna Bosacka mówiła o swojej drugiej lepszej połowie życia i wychodzeniu z życiowego zakrętu. **3.** „Wartości jako życiowa busola. Po co być odważnym i dlaczego to boli?" – wykład Marty Niedźwieckiej. **4.** Mariusz Szczygieł z dziennikarką Beatą Biały i Beatą Tadlą, prowadzącą wydarzenie. **5.** Wykład Joanny Chmury otworzył konferencję i poruszył do łez wielu uczestników. **6.** Dr Tadeusz Oleszczuk w rozmowie z dziennikarką Moniką Sobień-Górską o tym, jak nauczyć się czytać sygnały z ciała dotyczące zdrowia. **7.** Ewa Woydyłło mówiła, jak odnaleźć w życiu szczęście. **8.** Partnerem wydarzenia była marka LogosTour Biuro Turystyki ZNP. **9.** Magda Rosłaniec, redaktorka merytoryczna konferencji „Wolni od stresu". **10.** Dr Irena Eris z Sandrą Szulc (z prawej) i Katarzyną Szymkiewicz (z lewej) z Hoteli SPA Dr Irena Eris oraz Justyną Ogłozińską, dyrektorką promocji Wydawnictwa Zwierciadło. **11.** Katarzyna Butowtt z dziennikarką Aliną Gutek. Temat rozmowy: „Święta rodzina, cicha przemoc – o czym wciąż boimy się mówić". **12.** Dr Irena Eris w rozmowie z redaktorką naczelną „Zwierciadła" Joanną Olekszyk. Kwiatowe dekoracje zapewniła pocztakwiatowa.pl **13.** Partnerem wydarzenia był Storytel, który podarował wszystkim uczestnikom darmowy dostęp do audiobooków na 50 dni. **14.** Strefa sprzedaży książek, w której prelegenci podpisywali książki.

Naszymi partnerami byli: LogosTour BIURO TURYSTYKI ZNP, storytel

SAVE THE DATE
14 marca odbędzie się szósta edycja „Wolnych od stresu". Bądź z nami! Tematem przewodnim konferencji będzie DOBRA ENERGIA – czyli skąd czerpać siły i jak żyć spokojnie. Program i szczegóły wydarzenia już wkrótce.

eprasa.pl 7742454ac7





Na zdjęciach od góry : kadry z 1. i 4. sezonu „Stranger Things" z bohaterami serialu: Jimem Hopperem i Jedenastką.

eprasa.pl 7742454ac7

WZÓR na życie

Na początku ufamy im ślepo, ale z czasem zaczynamy rozumieć, że nie są nieomylne. Wiele z nich upada wtedy, kiedy najbardziej ich potrzebujemy, czyli w okresie dojrzewania. Ale w każdym z momentów naszego życia możemy przeżyć rozczarowanie kimś, kto był dla nas drogowskazem. Co wtedy? – Warto sobie uświadomić, że autorytet to niekoniecznie człowiek sam w sobie, tylko wartości, które możemy nieść dalej – mówi **MICHAŁ MACIEJAK** pedagog, terapeuta, trener i wykładowca.

Rozmawia **IZA NOWAKOWSKA-TEOFILAK**

Czy w dobie influencerów „autorytet" nie brzmi trochę jak słowo z innej epoki?

Mam taką myśl, że miejsce po dawnych autorytetach zajęły dziś „produkty" – dobrze skrojone postaci wymyślone przez PR i marketing. Najpierw robi się research, co się najlepiej klika, a dopiero potem dopisuje do tego człowieka z twarzą i hasłem. Jeszcze dwie, trzy dekady temu kogoś, kto za bardzo udawał, nazywało się po prostu pozerem, a w niektórych środowiskach raczej się unikało ostentacyjnej komercji. To nie znaczy, że wszyscy byli wtedy święci i szczerzy, ale przynajmniej bardziej opłacało się być sobą. Dziś łatwiej zostać wykreowaną figurą, która na chłodno liczy, co jej się opłaca powiedzieć, żeby zgarnąć miliony obserwujących. A skoro liczą się wyświetlenia, to współczesnym autorytetem staje się nie człowiek, tylko algorytm.

Czyli kiedyś autorytetem był ktoś, kto reprezentował wartości, do których chcieliśmy dążyć, a teraz jest nim ten, kto mówi to, co chcemy usłyszeć? Jak się znaleźliśmy w tym punkcie?

Jeśli miałbym to powiedzieć po ludzku, a nie podręcznikowo: nasz mózg jest mistrzem oszczędzania energii. Nie dlatego, że jest leniwy czy złośliwy, tylko dlatego, że tak jest zbudowany. Lubi skróty, lubi na szybko, lubi gotowe odpowiedzi. Do tego dokładamy smartfony, powiadomienia, social media – i nagle okazuje się, że sporą część dnia spędzamy w trybie: ktoś coś do mnie mówi, a ja tylko reaguję. Jeżeli w takim świecie pojawia się ktoś, kto wyczuje nastroje, spojrzy w sondaże i powie dokładnie to, co chcemy usłyszeć, nasz umysł „oddycha z ulgą". Nie musi ważyć argumentów, sprawdzać faktów, znosić złożoności. Ma prosty przekaz i jasny podział na „naszych" i „onych". Na szczęście to nie jest cała opowieść o autorytetach.

Kiedy czytałem ostatnio raport Fundacji Inspiring Girls Polska „Młodzi i przyszłość. Aspiracje edukacyjne i zawodowe dziewczyn i chłopców w Polsce", ucieszyło mnie, że dla osób w wieku 11–17 lat wciąż najwyżej są... rodzice. Czyli pod spodem nadal pracuje proste: „Chcę mieć obok siebie kogoś, komu mogę zaufać". W gabinecie jednak przekonuję się, że ci rodzice w badaniach to bardziej marzenie niż opis rzeczywistości, ale sama tęsknota jest bardzo prawdziwa. Jednocześnie młodym brakuje inspirujących postaci w przestrzeni publicznej – kulturze, biznesie, polityce, technologii. Jeśli w tych miejscach widzą w kółko podobne twarze i historie, ich wyobraźnia zawodowa i społeczna siłą rzeczy zawęża się do tego, co bliskie i znane. Trudno marzyć o czymś, czego się nigdzie nie widzi.

Czytałam ten raport i zaskoczyło mnie, że zarówno dla dziewcząt, jak i chłopców największym autorytetem jest mama. Dlaczego tata nie jest równie silnym wzorcem?

Myślę, że wciąż mocno działa stary schemat: ojciec jako ktoś, kim się straszy, a nie ktoś, z kim się rozmawia. Moje pokolenie dobrze zna teksty w stylu: „Poczekaj, aż tata wróci", „Powiem tacie, to zobaczysz". I, niestety, w wielu szkołach do dziś funkcjonuje podobny mechanizm. Najpierw dzwonimy do mamy, a kiedy to nie działa, wzywamy tatę, żeby „zrobił porządek". Taki obraz ojca robi ogromną krzywdę i jemu, i dziecku. Bo jeśli ktoś ma być dla nas autorytetem, to trudno jednocześnie się go bać. Autorytet w sensownym znaczeniu rodzi się raczej ►

eprasa.pl 7742454ac7

> UPADEK AUTORYTETU MOŻE BYĆ NIE TYLE TRAGEDIĄ, ILE OKAZJĄ DO WERYFIKACJI, CO ZABIERAM ZE SOBĄ DALEJ, A CO ZOSTAWIAM NA PÓŁCE Z NAPISEM „TO BYŁO WAŻNE NA TAMTYM ETAPIE".

tam, gdzie są ciekawość, zaufanie i szacunek w obie strony, a nie tylko strach przed tym, że ktoś przyjdzie i nas ustawi do pionu.

Na trzecim miejscu w rankingu, czyli zaraz po tacie, uplasował się Robert Lewandowski, który bezsprzecznie odniósł wielki sukces, ale bardzo dba o swoją prywatność, dlatego mało wiemy o jego światopoglądzie, wartościach i przekonaniach dotyczących ważnych kwestii życiowych. Dlaczego tylu młodych ludzi wskazało właśnie jego?

Kiedy pracuję z młodymi ludźmi i rozmawiamy o wartościach, to bardzo często padają słowa: pieniądze, sława, rozpoznawalność, „żeby mi się w życiu udało". I to jest uczciwa odpowiedź na świat, który widzą dookoła. Robert Lewandowski jest dla wielu z nich symbolem: „udało się", „wyszedł ponad przeciętną". Ma to, o czym oni marzą. Lubię wtedy trochę podrapać ten mit self-made mana. Pytam, czy naprawdę wierzą, że przy takim obciążeniu treningowym, presji, kontuzjach da się grać na tym poziomie bez fizjoterapeutów, dietetyków, psychologów sportu, lekarzy, trenerów. Bez rodziny, która jakoś znosi te wszystkie wyjazdy i napięcia. Zwykle po chwili pojawia się refleksja, że to nie jest historia jednego człowieka, tylko całej drużyny w szerokim sensie. Staram się wtedy przesunąć akcent: z „sam sobie wszystko zawdzięczam" na „życie to jednak gra zespołowa". Jeśli będziemy dalej opowiadać młodym ludziom, że liczy się tylko jednostka, która wszystkich wyprzedzi, to niechcący dokładamy cegiełkę do ich samotności. Z perspektywy ACT, nurtu, w którym pracuję, bardziej interesuje mnie, jakie wartości chcesz realizować razem z innymi. Z kim chcesz grać w swojej drużynie, zamiast udawać, że dasz radę w pojedynkę?

Czy pierwsze autorytety mogą jakoś wpływać na nasze przyszłe wybory partnerów, przyjaciół, ludzi, którymi chcemy się otaczać?

Pierwsze autorytety to często takie matryce, na których uczymy się świata: jak się z kimś rozmawia, co to znaczy bliskość, siła, czułość, wolność. One nie tylko mówią, CO jest ważne, ale też JAK się to przeżywa w relacji. Pierwsze fascynacje mają w sobie coś z tatuażu – nawet jeśli z czasem bledną, to ślad zostaje. Wracamy do starych piosenek, zdjęć, fragmentów filmów z tamtego okresu i nagle czujemy w ciele dokładnie ten sam klimat. I chcąc czy nie, porównujemy późniejszych ludzi z naszego życia do tych pierwszych figur, które mocno wryły nam się w pamięć.

Pamiętasz swoje pierwsze autorytety?

Myślałem o nich sporo, przygotowując się do tej rozmowy, i zdałem sobie sprawę, że wśród nich byli generalnie narkomani, alkoholicy i samobójcy. Wychowałem się na Dżemie, Janis Joplin, książkach Stachury, Hłaski, Bursy, Wojaczka, Ratonia. Kiedy patrzę na ten wybór z dzisiejszej perspektywy, muszę przyznać, że trudno nazwać tych ludzi standardowymi autorytetami dla młodego człowieka, ale gdy wracam do „Sowy, córki piekarza" Marka Hłaski, opowiadań Stachury czy piosenek Ryszarda Riedla, to jestem w stanie sobie przypomnieć, co fascynującego widziałem w tych artystach. Pod wpływem ich twórczości wciąż jeszcze budzi się we mnie nostalgiczna natura, choć jestem obecnie w zupełnie innym momencie życia, nadal chciałbym móc wierzyć w te wartości, które przekazywali. Ich realne życie było dla mnie zupełnie drugorzędne, koncentrowałem się przede wszystkim na ich sztuce i przesłaniu. Można powiedzieć, że autorytetem niekoniecznie musi być człowiek sam w sobie, autorytet to przede wszystkim wartości, dlatego może być nim na przykład bezwarunkowa miłość zwierzęcia albo natura z jej porządkiem i cyklicznością. Być może to brzmi nieco abstrakcyjnie, ale myślę, że kiedy jesteśmy bacznymi obserwatorami przyrody, to właśnie w niej możemy odnaleźć najwięcej prawdy.

Wielu rodziców byłoby średnio zachwyconych tym, że autorytetem dla ich dziecka jest narkoman czy alkoholik...

A ja myślę, że jeśli kogoś to bardzo oburza, to pierwsze pytanie nie brzmi: „Co jest z tym dzieckiem?", tylko raczej: „Kto miał być jego pierwszym autorytetem i co poszło nie tak?". Bo zwykle na początku autorytetem są po prostu ci, którzy karmią, przewijają, tulą i objaśniają świat – rodzice albo inni najbliżsi dorośli. Jako dzieci wiemy, że sami nie przetrwamy, więc musimy zaufać, że dorośli ogarniają rzeczywistość. Do mniej więcej 10.–11. roku życia patrzymy na rodziców jak na istoty wszechmocne. Natura tak to wymyśliła – trudno spokojnie żyć, jeśli ma się w głowie historię: „Ci, od których zależy moje życie, kompletnie nie wiedzą, co robią". Kiedy ci pierwsi bogowie zawodzą, dziecko nie ma jeszcze narzędzi, żeby powiedzieć: „Mama ma problem", „Tata nie daje rady". Dużo częściej mówi sobie: „To ja jestem problemem". Potem przychodzi okres dojrzewania: bunt, testowanie, zadawanie niewygodnych pytań. I nagle się okazuje, że część dorosłych tej próby nie wytrzymuje. W oczach młodego

MŁODE GŁOWY.

„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 7742454ac7

człowieka przestają być kimś, kogo można na serio naśladować, a zostają tylko w roli „rodzica z metryki" albo twarzy na zdjęciu. Do tego dochodzi szerszy kontekst: polityczne awantury, afery, cynizm w przestrzeni publicznej. Młodzi mają prawo czuć się pogubieni. Kiedy rozmawiam z nimi w gabinecie, mówią to wprost: mają poczucie, że zostali sprzedani. I trudno się z tym nie zgodzić. W latach 90. i dwutysięcznych dzieci były w pewnym sensie „sprzedawane" pracy – ważniejszej niż wspólny czas, bo trzeba było zbudować byt. Teraz często są oddawane w ręce komputerów i smartfonów, żeby dorośli mieli chwilę spokoju. Nie mówię tego po to, żeby kogokolwiek bić po głowie, tylko żeby nazwać cenę, jaką młodzi płacą za nasz dorosły święty spokój.

Czy to znaczy, że pierwsze autorytety najczęściej upadają w okresie dojrzewania, czyli wtedy, kiedy najbardziej potrzebujemy jakichś wzorców?

Nie zamykałbym tego doświadczenia w jednym kawałku życia. Punkt odniesienia jest nam potrzebny nie tylko jako nastolatkom. Kryzys potrafi przyjść w wieku 30, 50, 70 lat. I w każdym z tych momentów możemy przeżyć rozczarowanie kimś, kto był dla nas ważnym wzorcem. Mam wrażenie, że autorytety upadają nie tyle w czasie dojrzewania, ile wtedy, kiedy zaczynają nas zawodzić – albo kiedy my dojrzewamy do tego, żeby zobaczyć, że obraz w naszej głowie nie zgadza się z żywym człowiekiem. To jest bardziej kwestia dojrzałości emocjonalnej niż metryki. Bardzo dobrze widać to choćby na przykładzie lektur. Kiedy byłem w podstawówce, książki Paula Coelha nigdy mnie nie zawodziły. Były jak ciepły koc. W gimnazjum ciągnęło mnie już bardziej w stronę „Stu lat samotności" Marqueza czy „Gry w klasy" Cortázara. Dla części osób to był ostatni przystanek, inni szli jeszcze dalej – w zależności od tego, na ile byli gotowi mierzyć się z bardziej skomplikowanymi historiami. Gdyby ktoś w podstawówce kazał mi przeczytać „Folwark zwierzęcy" Orwella czy „Władcę much" Goldinga, pewnie nic bym z tego nie wyciągnął. To nie był jeszcze mój etap. Dlatego nie traktowałbym upadku autorytetu jak końca świata. Z każdym – czy to człowiekiem, czy książką – tworzymy jakąś relację. A relacje mają to do siebie, że przechodzą kryzysy. Czasem ten kryzys jest wręcz zdrowy, bo pozwala od nowa zadać sobie pytanie, czego ja od tej osoby, tej idei, tej historii teraz potrzebuję. Co już jest mi obce, a co wciąż mnie karmi? W tym sensie upadek autorytetu może być nie tyle tragedią, ile okazją do weryfikacji, co zabieram ze sobą dalej, a co zostawiam na półce z napisem „To było ważne na tamtym etapie".

Ale my bardzo nie lubimy, kiedy nasze autorytety mają jakieś wady, plamy na swoim wizerunku. Chcemy, by były idealne.

Ślepe poleganie na autorytecie, wiara w nieomylność drugiego człowieka, robienie z niego figury „ponad ludzkie błędy" – to bardzo dziecięca postawa. Dziecko musi idealizować rodzica, żeby w ogóle móc spokojnie zasnąć. Z czasem jednak warto zobaczyć, że nawet ktoś, kto robi bardzo dużo dobra, może czasem kompletnie rozminąć się ze swoimi wartościami. Nie dlatego, że jest potworem. Dlatego, że jest człowiekiem. Jeśli damy sobie prawo do bycia „tylko ludźmi", to łatwiej będzie nam odczarować innych. Świat przestaje być wtedy czarno-biały, pojawia się cała gama szarości. I trochę lżej mają zarówno ci, których stawiamy na piedestałach, jak i my sami – bo nie musimy już nikogo, włącznie ze sobą, uznawać za kryształowego. Pamiętam wywiad z Adamem Ostrowskim, w którym zastanawiał się, co się stanie, jeśli człowiek, który całe życie robił dobre rzeczy, na końcu dopuści się wielkiego zła. Jak go wtedy zapamiętamy? Albo odwrotnie: ktoś przez większość życia robił rzeczy naprawdę słabe, a na koniec się nawraca i zaczyna działać inaczej. Co wtedy? Jak to zważyć?

Nie ma ludzi jednowymiarowych. Nasze autorytety też takie nie są, choć bardzo byśmy chcieli, żeby było prościej. Dlatego bardziej pomocne może być patrzenie na wartości, które przez tę osobę do nas przyszły. W końcówce filmu „V jak Vendetta" pada zdanie: „Nie ma ciała i krwi do zabicia pod tym płaszczem. Jest tylko idea. A idee są kuloodporne". Mam poczucie, że z autorytetami jest podobnie. Człowiek może upaść, może nas zawieść, może bardzo rozminąć się z tym, co głosił. A ja i tak mogę dalej nieść wartości, które dzięki niemu odkryłem – bez konieczności kasowania całego jego dorobku jednym ruchem.

Kiedy jesteśmy kimś mocno zafascynowani, czasem trudno dostrzec różne sygnały ostrzegawcze, niezależnie od tego, ile mamy lat. Po czym rozpoznać, że dany autorytet wspiera nasz rozwój, a nie ogranicza?

W ACT mówimy o elastyczności psychologicznej – w dużym skrócie: o zdolności do wybierania tego, co dla nas ważne, nawet kiedy jest trudno. Autorytet, który nam sprzyja, raczej pokazuje kierunek. Nie daje gwarancji, nie obiecuje bezbłędnego życia, tylko pomaga sprawdzać własne kroki. Jeśli natomiast ktoś wręcza nam gotowe recepty na zasadzie: „Rób dokładnie to, co ja, a wszystko będzie dobrze", zapala mi się czerwona lampka. To jest raczej język guru sekty niż kogoś, kto wspiera nasz rozwój. Dla mnie prawdziwy autorytet nie stoi nad nami z listą nakazów i zakazów, tylko bardziej przypomina przewodnika, który mówi: „To są wartości, które mogą uczynić twoje życie takim, w którym trochę łatwiej oddychać – sprawdź sobie, jak to jest".

Do dziś pamiętam upadek swojego pierwszego autorytetu. Jestem nostalgiczna czy to jednak ważny moment w życiu?

Myślę, że bardzo ważny. Utrata autorytetu bywa trochę jak koniec pierwszej miłości. Emocje potrafią być równie gęste, a zaskoczenie podobne: „To naprawdę nie jest na zawsze?". Jeszcze wczoraj mógłbym wskoczyć za tą osobą w ogień, a dziś przeglądam jej książki na półce i bez większych sentymentów wystawiam je za grosze na OLX. Takie pierwsze rozczarowania często zostają z nami na długo. To, jak mocno w nas rezonują i jak długo trzymamy się żalu, sporo mówi o tym, jak sztywno podchodzimy do oceniania ludzi. Jeśli ktoś nie ma prawa się potknąć, zmienić, zestarzeć, zbłądzić, to ani on nie ma szansy być człowiekiem, ani my nie mamy szansy zobaczyć w nim czegoś więcej niż własne oczekiwania.

Kiedy autorytet upada, może się pojawić pokusa, żeby szybko poszukać nowego. Ale czy to ma sens? A może autorytety same pojawiają się w naszym życiu wtedy, kiedy jesteśmy na to gotowi? ►

eprasa.pl 7742454ac7

> ŻEBY SENSOWNIE KORZYSTAĆ Z AUTORYTETÓW ZEWNĘTRZNYCH, DOBRZE JEST CHOĆ TROCHĘ POZNAĆ SIEBIE I SWOJE MOTYWACJE. INACZEJ ŁATWO POMYLIĆ CZYJEŚ POTRZEBY, LĘKI I AMBICJE Z WŁASNYMI.

W internecie krąży mem o uczniu, który przychodzi do mistrza i pyta: „Mistrzu, jak długo trzeba czekać, by coś zmieniło się na lepsze?". A mistrz odpowiada: „Jeśli będziesz czekał, to bardzo długo". Im bardziej kurczowo próbujemy sobie znaleźć mentora, tym większe ryzyko, że przykleimy się do pierwszej osoby, która obieca proste odpowiedzi. Dlatego ta druga perspektywa – że autorytety pojawiają się raczej wtedy, kiedy jesteśmy na nie gotowi – jest mi dużo bliższa.

Kiedy w gabinecie pojawia się temat braku wzorców i tęsknoty za kimś, kto poprowadzi, zwykle nie zaczynam od szukania konkretnego człowieka. Raczej od pytań: „Co jest dla ciebie naprawdę ważne? Jakie życie chcesz prowadzić niezależnie od tego, kto będzie obok?". I dzieje się wtedy ciekawa rzecz. Kiedy ktoś zaczyna trochę poważniej traktować własne wartości, nagle jakoś łatwiej trafia na ludzi, książki, podcasty, filmy, które z tym współgrają. Nie dlatego, że wszechświat wysyła znaki, tylko dlatego, że filtr się zmienia. Żeby sensownie korzystać z autorytetów zewnętrznych, dobrze jest najpierw poznać siebie i swoje motywacje. Inaczej łatwo pomylić czyjeś potrzeby, lęki i ambicje z własnymi.

Wszystkie nasze pierwsze autorytety muszą upaść?

W ACT mówimy o „celach nieboszczyka" – to są takie marzenia, które może spełnić tylko ktoś, kto nic nie robi i nic nie czuje. Na przykład: „Chcę być rodzicem, który nigdy nie krzyknie, nigdy się nie spóźni, nigdy nie zawiedzie". Jedyna osoba, która ma na to szansę, to rodzic, który nie żyje. Z autorytetami jest podobnie. Żeby się nigdy nie rozsypały w naszych oczach, najlepiej, żeby były martwe i odpowiednio od nas oddalone. Trzeba zrobić coś wybitnego, powiedzieć coś bardzo mądrego, umrzeć i poczekać, aż ktoś zbuduje z tego spiżowy pomnik.

Kiedy przeglądałem różne listy „narodowych autorytetów", rzeczywiście większość stanowią postaci historyczne. Im dalej w przeszłość, tym łatwiej je idealizować, bo nie widzimy ich codziennych lęków, słabości. I tu jest pewna pułapka. Pomnik ma swoją funkcję, ale jeśli zapominamy, że za nim był żywy człowiek z całym bałaganem, to łatwo nam wpaść w ślepe podążanie za hasłem: „bo to wielki poeta był".

Myślisz, że można przeżyć życie bez ani jednego autorytetu?

Mam wrażenie, że coraz więcej osób deklaruje: „Nie mam żadnych autorytetów, nikomu nie ufam, każdy gra tylko na siebie". I trochę to rozumiem, bo jeśli dorosły świat przez lata serwuje dzieciakom mieszankę obietnic bez pokrycia, pięknych haseł i byle jakich relacji, to trudno potem oczekiwać, że będą mówić: „Tak, oczywiście, mam wokół siebie mnóstwo godnych zaufania dorosłych". Z perspektywy gabinetu widzę jednak coś ważnego: nawet jeśli ktoś mówi, że nie ma autorytetów, to i tak są ludzie, przy których ustawia igłę swojego wewnętrznego kompasu. Czasem to nauczycielka od polskiego sprzed 20 lat, czasem trenerka, czasem babcia, czasem autor jakiejś książki, którą czytało się po nocy pod kołdrą. My raczej przestajemy używać słowa „autorytet", niż naprawdę żyjemy w próżni. Bardziej boję się nie tego, że znikną autorytety, tylko że zabraknie doświadczenia bycia dla kogoś ważnym dorosłym. Jeśli młodzi ludzie nie dostaną od nas minimum obecności, ciekawości, zwykłego „widzę cię", jeśli dalej będziemy ich sprzedawać w zamian za święty spokój i kolejne tabelki w Excelu, to bardzo łatwo będzie im powiedzieć, że da się żyć bez autorytetów.

A czy my sami możemy być dla siebie autorytetami?

W gruncie rzeczy właśnie do tego zmierza proces psychoterapii – szczególnie takiej, która nie obiecuje magicznych trików, tylko uczy siedzieć ze sobą. Możemy latami budować fasady, ćwiczyć kolejne pozy, zakładać maski, dopasowywać się do grupy, do oczekiwań, przechodzić z jednej gombrowiczowskiej gęby w drugą. I to się nawet przez jakiś czas sprawdza. Ale jeśli przestajemy inwestować całą energię w tę grę pozorów, zaczyna się coś dużo ciekawszego: powolne odkrywanie, że gdzieś pod spodem jest miejsce, które naprawdę wie. Wie, co nas boli. Za czym płaczemy po cichu. Za czym tęsknimy, choć wstyd się przyznać. Czego się boimy. Co kochamy tak, że aż głupio o tym mówić na głos. Żaden zewnętrzny autorytet – choćby nie wiem jak mądry, doświadczony i lubiany w internecie – nie ma do tego miejsca dostępu. Może nam w drodze do niego potowarzyszyć, ale nie wejdzie za nas do środka. To tam, w tej cichej, czasem niewygodnej szczerości ze sobą, zaczyna się bycie dla siebie autorytetem. Kimś, do kogo mimo wszystko mam zaufanie. ●



MICHAŁ MACIEJAK

w salach szkoleniowych i klasach spędził już ponad 15 tysięcy godzin. Prowadzi warsztaty i spotkania o emocjach, relacjach i dorastaniu dla młodzieży oraz ich rodziców. Pracuje we własnym gabinecie w nurcie terapii akceptacji i zaangażowania (ACT), towarzysząc ludziom w kryzysach, po stratach i w tych momentach życia, kiedy wszystko się rozjeżdża. Ekspert projektu MŁODE GŁOWY.

ZDJĘCIA: BE&W, ARCHIWUM PRYWATNE.

eprasa.pl 7742454ac7

Podologic
Advanced Care
The Feet Coach

Piękno i pewność siebie ***w każdym kroku***

Tylko tu!

ROSSMANN
Moja Drogeria

Zaawansowana seria kosmetyków, inspirowana profesjonalnymi zabiegami podologicznymi.
Zadbaj o swoje stopy kompleksowo.

PodologicExpert Podologic_expert podologicexpert.com

#TheFeetCoach



KROK 1

OCZYSZCZANIE I EKSFOLIACJA

usuń martwy naskórek i przygotuj skórę stóp do kolejnych etapów pielęgnacji.



KROK 2

CODZIENNA PIELĘGNACJA

dostarczaj swojej skórze składników regenerujących, odżywczych i nawilżających, aby zachować zdrowy i atrakcyjny wygląd stóp.



KROK 3

KURACJE SPECJALISTYCZNE

stosuj skoncentrowane kuracje, które niwelują konkretne problemy i niedoskonałości stóp, przynosząc ulgę i komfort.

eprasa.pl 7742454ac7



NAUCZYCIEL szuka UCZNIA

Uczniem Pitagorasa mógł zostać tylko ten, kto sprostał wielu wymaganiom, m.in. musiał milczeć pięć lat. Ostateczną decyzję i tak podejmował mistrz. Aż do XVIII wieku zdobywanie wiedzy było możliwe dzięki jego opiece. Dziś relacja mistrz – uczeń przetrwała w rzemiośle, sztuce i duchowości, ale stopniowo zanika. Czy więc jest nam niepotrzebna? Zastanawia się psychoterapeuta **WOJCIECH EICHELBERGER.**

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

Niewątpliwie jesteś autorytetem nie tylko w środowisku psychoterapeutów, a więc pytanie samo się nasuwa: czy masz uczniów?

Przychodzą do mnie koledzy terapeuci, którzy poszukują superwizji. Omawiamy trudności, jakie napotykają w pracy z klientami. To ludzie w dużej mierze już zawodowo ukształtowani, absolwenci różnych szkół psychoterapii, posiadający wieloletnie doświadczenie w pracy. Zdarzają się wśród nich tacy, którzy w jakiejś części przejmują mój sposób rozumienia genezy ludzkich problemów psychicznych i strategie pomagania, które uważam za najskuteczniejsze. Nie jest to jednak kształtowanie uczniów na wzór i podobieństwo mistrza, bo to, co proponuję, jest przez „superwizantów" jedynie częściowo inkorporowane do ich wiodącej, wcześniej wyuczonej filozofii i praktyki pomagania. A ponieważ metoda, którą pracuję, jest bardzo indywidualna, silnie zakorzeniona w moim doświadczeniu życiowym, to nie zdecydowałem się na prowadzenie mojej szkoły psychoterapii. Nie ma więc nikogo, kogo mógłbym nazwać swoim uczniem czy uczennicą.

A czy w korporacjach jest przestrzeń na relację mistrz – uczeń albo na tutoring?

W korporacjach, wbrew wzniosłym deklaracjom o wielostronnych możliwościach indywidualnego rozwoju pracowników, mistrzowskiego tutoringu, niestety, nie widać. Powodem zapewne jest wszechobecna rywalizacja i związana z nią nieufność. Zauważmy, że w hierarchicznych, autorytarnie zarządzanych organizacjach, takich jak korporacje, ludzkie rywalizacyjne namiętności i obawy silniej niż gdzie indziej dochodzą do głosu. Wewnętrzny korporacyjny mistrz czy tutor boi się więc solidnie kształcić swoich uczniów w trosce o utrzymanie swojego stanowiska i ścieżki awansu. Poza tym w korporacjach ludzie kwalifikujący się do klasy mistrzowskiej na ogół zbliżają się do wieku emerytalnego, więc tym bardziej obawiają się zagrożenia ze strony młodszej konkurencji. Wykształcenie kogoś bardziej kompetentnego od siebie, kto mógłby zająć ich miejsce w organizacji, byłoby zbyt ryzykowne.

Dlatego pracownicy i menedżerowie korporacyjni uczą się nowych kompetencji raczej na zewnętrz u niezależnych specjalistów. Nierzadko na swój koszt.

W prywatnych i państwowych firmach jest podobnie?

Powiem tak: znam pewną firmę, której właściciel i zarazem prezes obiecał swoim dyrektorom i specjalistom, że nikogo z nich nie zwolni z pracy aż do emerytury. To, wydawałoby się, ryzykowne posunięcie, bardzo szybko podniosło szkolenie młodych pracowników na znakomity poziom. Bo „mistrzowie", poczuli się bezpieczni i zaczęli z zaangażowaniem przykładać się do przekazywania wiedzy nowym, młodszym pracownikom i stażystom – można powiedzieć, że weszli w rolę mistrzów. Jeden przypadek nie jest wprawdzie przesłanką do wyciągania ogólnych wniosków, ale można zaryzykować hipotezę, że naprawdę efektywny proces edukacyjny w firmach i organizacjach, adresowany do młodych pracowników, może ►

eprasa.pl 7742454ac7

> PRAWDZIWY NAUCZYCIEL DOBRZE WIE, ŻE UCZEŃ, KTÓRY STAJE SIĘ JEGO KOPIĄ, NIE JEST UDANYM UCZNIEM. UDANY TO TEN, KTÓRY W RELACJI Z MISTRZEM ZACHOWUJE SWOJĄ INDYWIDUALNOŚĆ I ODRĘBNOŚĆ, WNOSI COŚ OD SIEBIE.

mieć miejsce wtedy, gdy mistrzowie i mentorzy mają pewność zatrudnienia do końca ich zawodowej kariery.

Czyli nie my się zmieniliśmy jako ludzie, tylko rynek pracy, i to sprawia, że relacja mistrz – uczeń stała się rzadka i trudna?

Polityka personalna w korporacjach i dużych organizacjach jest z pewnością jedną z ważnych przyczyn. Ale, jak to widać na powyższym przykładzie, sprawa może mieć się inaczej w firmach właścicielskich czy rodzinnych. Szczególnie w tych, w których palący staje się problem sukcesji. Wtedy ze zrozumiałych powodów właściciele, a najczęściej zarazem prezesi, starają się rzetelnie przekazywać swoją mistrzowską wiedzę następcom. Motywacją jest zatrzymanie biznesu w rodzinie, więc intensywne szkolenie dotyczy najczęściej właścicielskich dzieci, synów albo córek.

Czy to, że ojciec lub matka występują w roli mistrza, a dzieci w roli uczniów, nie jest dużym utrudnieniem dla tej relacji?

Tak, gdyż role mentorskie, mistrzowskie często różnią się od ról rodzinnych. Na przykład mistrz właściciel jako mentor musi bywać wymagający i oceniający wobec córki w roli uczennicy, podczas gdy w domu przez wiele lat ją rozpieszczał. Taka niespójność ról zawsze generuje wiele napięć i konfliktów między właścicielem i sukcesorem. Następny problem pojawia się, gdy sukcesja się dokona, a sukcesor potomek ma tendencję do zwalniania dyrektorów i menedżerów zatrudnionych w firmie dawno temu przez ojca czy matkę. Chce mieć na stanowiskach swoich ludzi, a nie zabiegać o uznanie i szacunek starej kadry. Obawia się, że dyrektorzy, których wybrał i zatrudnił rodzic, będą patrzeć na niego z góry i krytycznie odnosić się do prezesowskich pomysłów i poczynań. Sukcesja kończy się więc często rewolucją kadrową, sprowadzającą się do zwolnienia starych mistrzów. Mistrzowie – a tym samym autorytety – są, jak widać, gatunkiem zanikającym i powinni znaleźć się pod ochroną.

Czy powodem zanikania relacji mistrz – uczeń może być także rozwój technologiczny, który podważa mistrzostwo starej kadry?

Z pewnością tak. Szczególnie jest to widoczne w instytucjach edukacyjnych, począwszy od podstawówki po uczelnie wyższe, gdzie rolę mistrzów i autorytetów już dawno przejęły smartfony, a obecnie ostateczne spustoszenie sieje sztuczna inteligencja. Jeszcze jednym powodem jest zanikanie małych biznesów rzemieślniczych, które potrafiły działać pod tym samym adresem przez dziesiątki lat, cały czas doskonaląc swój produkt czy usługi. W takich firmach relacja mistrz – uczeń była do niedawna podstawową formą transmisji umiejętności zawodowych. Zwłaszcza dotyczyło to rzemiosł, takich jak na przykład krawiectwo, fryzjerstwo, cukiernictwo, szewstwo, ślusarstwo, zegarmistrzostwo, blacharstwo itp. W tamtych czasach mistrz brał kandydata do tak zwanego terminu na czeladnika i uczył wszystkiego o danym rzemiośle. Gdy uczeń zdał wymyślone przez mistrza egzaminy, kończył termin i dostawał od mistrza osobiste świadectwo zawodowych kompetencji. Tym samym mistrz gwarantował przed światem dobrą jakość rzemiosła swojego ucznia, a uczeń mógł albo podjąć pracę u mistrza, albo założyć swój mały interes. Ten wymagający, ale skuteczny i sprawny tryb zdobywania kompetencji rzemieślniczych funkcjonował w Polsce z powodzeniem do lat 90. zeszłego wieku.

Relacja mistrz – uczeń może być zagrażająca dla oryginalnego i niepowtarzalnego rozwoju ucznia? W czasach indywidualizmu tego się obawiamy.

Wszystko w tej sprawie zależy od ucznia. Jeśli jest zdolny, kreatywny i ma charakter, to na pewno mistrz go nie zdominuje. Wtedy weźmie od nauczyciela to, co mu jest potrzebne, czyli warsztat i doświadczenie, i będzie to dalej przekształcał zgodnie ze swoimi pomysłami i wizjami.

Kilkakrotnie też widziałem proces odwrotny niż ten, o którym wspominasz, czyli nie dość, że uczeń nie tracił swojego charakteru i kreatywności, to jeszcze potrafił zlekceważyć standardy jakości przyjęte przez mistrza, konieczne do zachowania odpowiednio wysokiej jakości produktu. To się zdaniem ucznia nie opłacało. A wtedy to uczeń porzucił mistrza nie dlatego, że ten łamał mu kręgosłup i blokował jego kreatywność, lecz dlatego, że ograniczał jego dochody. Bo gdyby chciał zachować jakość, jakiej mistrz go uczył, to pozostałyby one na niższym poziomie. Chciwość w połączeniu z lenistwem potrafią doprowadzić do upadku najwspanialsze przedsięwzięcia, dzieła i idee. Coraz częściej to, niestety, obserwujemy.

Na warszawskiej Woli przed niewielką cukiernią w starej kamienicy stoi codziennie kolejka. Są tam ponoć najlepsze pączki w całej Warszawie.

Właśnie: mistrzowska jakość produktów, a nie elegancki lokal w modnym miejscu. To dobry pomysł, aby nie obniżając jakości, nie podnosić ceny ponad oczekiwania i możliwości klientów.

eprasa.pl 7742454ac7

Ludzie pokazują, że wolą kupić dobre ciasto w okienku na Pradze niż kiepskie w eleganckiej kawiarni w centrum. Ale takie decyzje są obecnie coraz rzadziej podejmowane. Jednak dzięki tej zasadzie na przykład w Sajgonie można za grosze zjeść na krawężniku świetny, ręcznie robiony posiłek ze świeżych składników. To znakomicie prosperująca gastronomia uliczna, gdzie liczby wydawanych posiłków i klientów są z góry ograniczone, ale dzięki temu jakość zostaje zachowana, a cena jest dostępna.

Mistrzostwo nie idzie dziś w parze z zyskiem? Trzeba wybierać? To by wyjaśniało, dlaczego w czasach, gdy rządzi zysk, mistrzowie nie są w cenie.

Mistrzowie są niezwykle cenni i niezbędni wszędzie, a zwłaszcza w sztuce: aktorstwie, malarstwie czy muzyce. Relacja mistrz – uczeń zaczyna się od stanu podobnego zakochaniu. Bo uczeń wybiera mistrza, ponieważ się w nim jakby zakochał, zachwycił się jakością tego, co mistrz tworzy czy oferuje. A to ujawnia ważne pokrewieństwo pomiędzy mistrzem i jego przyszłym uczniem: duchowe, estetyczne, emocjonalne, intelektualne, filozoficzne. Dzięki temu procesowi dzieje się kilka dobrych i ważnych rzeczy: mistrz dostaje pod opiekę cenny talent podobny do niego samego z czasów młodości, będzie się więc lepiej rozumieć z uczniem i prawdopodobnie się polubią. W sumie proces edukacji ucznia będzie wtedy dużo szybszy i efektywniej rozwinie jego potencjał. Powodem bywa to, że uczeń wybrał mistrza, z którym czuje duchowe pokrewieństwo, a mistrz – utalentowanego ucznia, dla którego od początku był autorytetem i wzorem do naśladowania.

Nawet wtedy nie grozi uczniowi kopiowanie mistrza kosztem siebie?

Można śmiało zaufać przenikliwej prawdzie zbudowanej na fundamencie niezliczonych obserwacji, że jeśli patrzymy na kogoś, kto nas zachwyca, to zapewne patrzymy na kogoś, kto reprezentuje nasz własny ukryty potencjał. Dlatego też autentyczna relacja uczeń – mistrz z zasady rozwija potencjał ucznia, sprzyja temu, by to, co zachwyciło go w mistrzu, rozwinął w sobie. Jeżeli przekaz mistrza, jego specyficzna wrażliwość i przekonania poruszają ucznia, to można być spokojnym, że mistrz nie zdominuje ucznia, że niczego mu nie narzuci. Prawdziwy nauczyciel dobrze wie, że uczeń, który staje się jego kopią, nie jest udanym uczniem. Dobrym uczniem jest ten, który w relacji z mistrzem zachowuje swoją indywidualność i odrębność, wnosi coś od siebie. Czasami ściera się z mistrzem, by kreatywnie, po swojemu, przekształcać mistrzowską schedę. W każdym razie tak pojmowana i realizowana relacja spełnia niezastępowalną rolę w przekazie, zachowaniu i rozwoju mistrzowskiego dziedzictwa we wszystkich obszarach wiedzy, sztuki, umiejętności i duchowości.

Czyżby relacja mistrz – uczeń nie zagrażała rywalizacji? Dziś świat jest jej pełen!

Prawdziwy mistrz wkłada całe serce w to, aby w pełni rozwinąć potencjał ucznia. Wie, że jego wielką misją w pracy z uczniem jest przekazanie mu wszystkiego, co sam wie i potrafi, bo dzięki temu utrwali i przekaże kolejnym pokoleniom swój unikalny dorobek. Więc nie dość, że nie obawia się tego, że uczeń go przerośnie, to jeszcze świadomie i z uporem do tego dąży. Widać to szczególnie w obszarze wszelkich sztuk, gdzie mistrzowie zabiegają o to, żeby przekazać uczniom swoją artystyczną wrażliwość, ale zarazem, by w dziełach uczniów wyrażała się ona w sposób indywidualny, przefiltrowany przez ich indywidualność. Ta unikalna właściwość prawdziwej, tradycyjnej relacji mistrz – uczeń podtrzymywana jest w coachingu czy tutoringu i oczywiście psychoterapii. Dlatego, by te procedury mogły być w pełni skuteczne, coachowie, tutorzy i terapeuci muszą mieć niezbywalne prawo wyboru ucznia, a nie przyjmować każdego, kto jest gotów im zapłacić.

Niektórzy dawni nauczyciele posuwali się do tego, że przez całe życie mieli tylko jednego ucznia. To dobitnie pokazuje, jak szczególną i wyjątkową jest prawdziwa relacja mistrz – uczeń. Autentyczny mistrz także wie najlepiej, kiedy uczeń jest już gotów, aby ponieść dalej jego przekaz i zacząć uczyć innych. W tej sprawie znów nie powinny decydować formalności ani pieniądze, tylko głębokie przekonanie mistrza.

Na uczelniach można spotkać mistrza?

Tam jest coraz mniej miejsca na prawdziwe relacje mistrz – uczeń, bo natura systemu jest taka, że uczelnie są nastawione na zysk. Przyjmują więc każdego, kto chce zapłacić. Z pewnością można tam spotkać mistrzów, ale do tanga trzeba dwojga, a uczniowie nie są często gotowi do pracy. Bo płacąc za naukę, z upodobaniem zajmują się ocenianiem nauczycieli, jakby ci byli towarem kupowanym w sklepie.

Czy życzymy czytelniczkom mistrzów i mistrzostwa?

Jeśli właśnie pytasz o to, czy warto szukać mistrza, to wykrzyknę: „Absolutnie tak!". Ale pamiętając, że w dzisiejszych czasach szalejącego pozoru warto ostrożnie go wybierać. Swojego mistrza można rozpoznać tylko po dłuższym czasie osobistej relacji na żywo, niezapośredniczonej mediami. Bo, jak wiadomo, w mediach pokazuje się tylko tę najlepszą wersję siebie i z łatwością można stworzyć swój iluzoryczny wizerunek. Aby więc spotkać prawdziwego mistrza, trzeba go długo szukać. Dlatego mówi się, że mistrz się pojawia, gdy uczeń jest gotowy. A uczeń jest gotowy, gdy wykaże niezłomną determinację, by go znaleźć i się do niego dostać. Szukajmy więc prawdziwych mistrzów i dbajmy o nich. Są nam wszystkim pilnie potrzebni. ●



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

ZDJĘCIE: INKA ROSOCHA

eprasa.pl 7742454ac7

Między nami MIŁOŚĆ

Spójrzmy na to uczucie z punktu widzenia mężczyzn. Jak oni je przeżywają? – Zupełnie inaczej niż kobiety – mówi psychoterapeuta **PAWEŁ DROŹDZIAK.**

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

Zacznijmy od zakochania. Mężczyźni zwracają uwagę na coś innego niż kobiety?
Mężczyzna w pierwszym odruchu zakochuje się często w obrazie, w jakimś fragmencie kobiety, który go porusza. On naturalnie organizuje rzeczywistość w sekwencjach, w wycinkach. Coś go chwyta i to zaczyna działać jak punkt skupienia. Widać to w codziennych sytuacjach. Gdy w rozmowie pojawia się wiele wątków naraz, kobieta widzi je jako część jednej opowieści o relacji. Mężczyzna traci orientację, bo jego sposób przetwarzania nie skleja tego automatycznie. To nie jest niechęć ani unikanie, tylko różnica konstrukcyjna. Ona mówi szeroko, wielowątkowo, a on widzi pojedyncze części i próbuje zrozumieć je jedną po drugiej. Ona porusza bardzo wiele wątków jednocześnie, bo potrafi połączyć je w całość, a on wtedy mówi, że nie wie, o czym rozmawiają. Bo on fragmentuje, ona nie.
To dlaczego mężczyzna pytany, w jaką sukienkę była ubrana jakaś kobieta, odpowiada, że wyglądała super albo nie, ale nie potrafi określić koloru sukienki?
Bo on zapamiętuje to, co dla niego niesie znaczenie. Gdy jedna kobieta pyta go o sukienkę drugiej, on często nie rozumie, czego właściwie się od niego oczekuje. Jego uwaga zatrzymuje się na tym, czy coś go poruszyło, czy pojawił się impuls, sygnał, reakcja. Szczegół koloru nie ma dla niego ciężaru znaczeniowego, więc w ogóle nie trafia do pamięci.
Inna sprawa, że część mężczyzn nie odróżnia sukienki od spódnicy.
Bo te informacje nie są im potrzebne, żeby orientować się w świecie. Kobieta przeżywa ubiór przez pryzmat funkcji, estetyki, samopoczucia i kontekstu. Mężczyzna częściej widzi w nim komunikat albo pewien rodzaj energii, którą kobieta wysyła. Moment ruchu, gest, ułożenie włosów potrafią dla niego znaczyć więcej niż szczegół kroju.
W myśl teorii ewolucyjnej doboru par, którą przywołuje pan czasem w naszych rozmowach, mężczyzna zakochuje się w kobiecie o atrybutach, które predestynują ją do roli matki, żony. Szerokie biodra, duże piersi itp.
Teoria ewolucyjna tłumaczy część zjawisk, ale nie wyczerpuje tematu. Gdy mężczyzna patrzy na kobietę, nie widzi tylko biologii. Widzi też to, jak ona chce być widziana. Weźmy przykład luźniejszej, oversize'owej sukienki, która nie eksponuje sylwetki. Kobiety wkładają ją czasem nie dlatego, że chcą się ukryć, ale dlatego, że chcą na chwilę odpocząć od patrzenia, oceniania, klasyfikowania. To komunikat: „Teraz chcę istnieć bardziej dla siebie niż dla cudzego spojrzenia". Mężczyzna też nieraz żyje pod presją roli, jaką ma przyjąć. Oboje muszą się czasem nagiąć, żeby wejść w relację. Ona troszczy się o wygląd również z myślą o nim. On sprząta mieszkanie przed spotkaniem, mimo że sam dla siebie by tego nie zrobił. Ta wzajemna regulacja kosztuje obie strony, choć każdą w inny sposób.
Czyli wszyscy pragniemy jakiejś wizji partnera?
Tak. I luźna sukienka bywa komunikatem: „Teraz chcę być sobą, nie wizją". Kobiety często reagują na nią życzliwiej niż mężczyźni, bo intuicyjnie czują w niej gest ulgi. To odsłania kawałek kobiecego świata: moment, w którym kobieta przestaje uczestniczyć w subtelnej grze porównań i zaczyna być po prostu sobą. Dla mężczyzny to sygnał, że kobieta chce zmienić zasady interakcji – nie grać na atrakcyjności, tylko na autentyczności.
W myśl teorii ewolucyjnego doboru par mężczyźni wybierają częściej młode kobiety, bo one gwarantują im przekazanie swoich genów.
W świecie zwierząt to działa automatycznie, ale u ludzi dochodzi cała warstwa społeczna, emocjonalna i kulturowa. Na poziomie atrakcyjności młodość może działać silnie. Ale gdy mężczyzna wybiera partnerkę do życia, uruchamiają się zupełnie inne kryteria. Wyobraźmy sobie dojrzałego mężczyznę, który ►

eprasa.pl 7742454ac7


Ona nie potrzebuje, żeby mężczyzna
był geniuszem od emocji. Potrzebuje,
żeby był godny zaufania.

przychodzi na poważne spotkanie z bardzo młodą partnerką. Jej uroda nikomu nie umknie, ale w oczach otoczenia pojawia się pytanie o jego stabilność, przewidywalność, o to, czy potrafi oddzielić impuls od decyzji życiowych. Partnerka w podobnym do mężczyzny wieku sygnalizuje, że potrafi on budować relacje wymagające wysiłku i negocjowania, co dla otoczenia staje się informacją o jego dojrzałości.

Ale jeśli on naprawdę w tej młodej się zakochał?

Może się zakochać. Tylko że zakochanie nie jest całym obrazem. Różnica doświadczeń i życiowego rytmu z czasem zaczyna dawać o sobie znać. Relacja, która na początku jest bardzo ekscytująca, może okazać się trudna do utrzymania na dłuższą metę. To nie jest moralna ocena, tylko realizm psychologiczny: życie to nie tylko chemia. To także codzienność, komunikacja, wspólne tematy i tempo dojrzewania.

Po co mężczyźni się żenią? Nawet David Buss od teorii ewolucyjnej pisze w „Ewolucji pożądania", że to kwestia mocno zagadkowa. Bo z czysto biologicznego punktu widzenia do propagowania własnych genów wystarczyłyby im przelotne kontakty.

Biologia jest tylko jednym z czynników. W mężczyźnie działa coś jeszcze: pragnienie pozostawienia po sobie czegoś trwałego, stworzenia miejsca przynależności, przekazania wartości dzieciom, zbudowania historii, która ma ciągłość. Mężczyzna, który przeżywa życie tylko poprzez impulsy i kolejne epizody uwodzenia, musi nieustannie zaczynać od zera. I w pewnym momencie odkrywa, że wszystkie te doświadczenia są do siebie podobne. Związek daje możliwość budowania czegoś większego niż chwilowy impuls.

A sprawdzanie się w boju nie jest dla niego ekscytujące?

Ekscytujące, ale tylko na chwilę. Dla wielu mężczyzn to sposób sprawdzania swojej mocy, atrakcyjności, pewności siebie. Tylko że z czasem ta powtarzalność przestaje dawać poczucie siły. Zaczyna przypominać ćwiczenie w kółko tej samej sceny. Kiedy przychodzi życiowy kryzys, okazuje się nagle, że wokół jest pustka. Żadna z kobiet poznanych w przelocie nie jest realnym oparciem, bo relacja była jedynie epizodem. To nie jest sprawdzanie w boju, tylko unikanie zaangażowania.

Mężczyzna wchodzi w stały związek, żeby chronić się przed samotnością?

Również przed samotnością, ale nie tylko. Chroni się przed poczuciem, że jego życie nie ma ciągłości. Mężczyzna bez bliskiej relacji często funkcjonuje jak ktoś, kto ciągle zaczyna od nowa. Związek pozwala mu osadzić się, zbudować historię, nauczyć dzieci czegoś ważnego, doświadczyć bycia potrzebnym. Jeśli całe życie polega wyłącznie na szukaniu kolejnych bodźców, to w pewnym momencie każdy z nich zaczyna brzmieć tak samo. A to prowadzi raczej do nudy i pustki niż do mocy.

Jaka ma być wedle jego wizji partnerka na lata?

Taka, przy której jego życie nie jest nieustanną walką. To nie chodzi o brak emocji, tylko o to, że przy niej jego napięcia nie rosną w nieskończoność. Że może wracać do domu i doświadczać w nim spokoju, regulacji, zakorzenienia. Wielu mężczyzn właśnie to uważa za najważniejszy wyznacznik relacji na całe życie: przy tej kobiecie czuję, że jestem w miejscu, które mnie wzmacnia, a nie w którym coś nieustannie muszę udowadniać.

Jakim kluczem ją wybiera?

Bardzo często odnosi się do matki. Wybiera kobietę podobną albo zupełnie inną. Bo to matka była pierwszą kobietą, z którą zbudował więź. Zresztą dobór partnera nie odbywa się wyłącznie przez socjobiologię. To, jak ludzie tworzą kulturę, wartości, język i relacje, wykracza daleko poza prosty popęd. Mężczyzna działa na styku impulsu i znaczenia. To powoduje, że relacja jest zderzeniem języków. Kobieta mówi o bliskości, a on słyszy ocenę swojej kompetencji. Ona mówi, że brakuje jej wspólnego czasu, a on czuje, że znowu czegoś nie zrobił. Jej język jest bardziej otwarty, emocjonalny, a jego bardziej domknięty i zadaniowy.

Dzisiaj mężczyźni uczą się języka emocjonalnego.

Tak, i to jest wartościowe. Ale trzeba pamiętać, że ktoś może się nauczyć obcego języka, nie zmieniając swojej struktury myślenia. Mężczyzna może się nauczyć rozmawiać o emocjach, może rozumieć, że to coś ważnego, ale jego sposób działania i tak będzie bardziej zadaniowy. To nie wada, tylko element męskiej konstrukcji. Nie każdy mężczyzna będzie umiał opowiedzieć o emocjach tak, jak kobieta, i nie musi. Liczy się zdolność, by próbować usłyszeć, co druga strona naprawdę chce wyrazić.

Mamy nie uczyć partnerów rozmawiania o emocjach?

Wręcz przeciwnie. Warto ich uczyć, ale trzeba uwzględniać różnice. Mężczyzna może rozwinąć język emocjonalny, ale nie przestanie być konstrukcyjnie zadaniowy. Kobieta może mówić bardziej konkretnie, ale nie przestanie myśleć relacyjnie. Naszym błędem kulturowym jest przekonanie, że jeśli oboje nauczą się tego samego słownika, to będą reagować identycznie. Nie będą. Różnice między nimi nie znikną, ale mogą stać się źródłem siły, a nie nieporozumień.

Jak te różnice wpływają na miłość?

Mężczyzna zakochuje się często w obrazie, w jakimś impulsie, który potem funkcjonuje w nim jako wyobrażenie. Kobieta widzi całość dynamiki. Mężczyzna boi się utraty twarzy – że okaże się niewystarczający. Kobieta boi się utraty bliskości. Ich lęki są różne, więc i sposób przeżywania relacji jest różny. Ona bardziej skupia się na ciągłości kontaktu. On na pytaniu, czy daje radę. To zderzenie dwóch logik: relacyjnej i zadaniowej.

Wyobraźmy sobie na przykład, że i on, i ona wypowiadają zdanie: „Czuję się przy nim (przy niej) bezpieczna (bezpieczny)". Czy takie zdanie w jego ustach jest prawdopodobne?

Dlaczego nie?

Dlatego, że mężczyzna inaczej definiuje bezpieczeństwo. Kobieta częściej widzi je jako bliskość, strukturę relacji, opiekę. Mężczyzna szuka raczej spokoju, regulacji, przewidywalności. „Czuję się przy niej bezpieczny" dla mężczyzny częściej znaczy: „Przy niej nie jestem ciągle oceniany, wracam do równowagi". On rzadko oczekuje od kobiety funkcji ochronnej. Bardziej chodzi o to, żeby dom nie był polem bitwy.

eprasa.pl 7742454ac7

To czego szuka w kobiecie?
Właśnie tego spokoju. Nie w znaczeniu braku emocji, ale pewnego klimatu, w którym nie trzeba stale podnosić gardy. Gdy czuje, że konflikt szybko eskaluje, że każda rozmowa przeradza się w walkę o rację, wtedy odruchowo się wycofuje. W telefon, w pracę, w sport. Kobieta często odbiera to jako brak zaangażowania, ale to jest raczej sposób regulacji. On ucieka od przeciążenia, nie od niej.
Jakim mężczyznom udaje się najdłużej utrzymać relację?
Tym, którzy są konsekwentni. Nie chodzi o romantyczne gesty, tylko o przewidywalność. Jeżeli mówi: „Zajmę się tym", to naprawdę się tym zajmuje. To buduje w kobiecie poczucie bezpieczeństwa. Ona nie potrzebuje, żeby mężczyzna był geniuszem od emocji. Potrzebuje, żeby był godny zaufania.
Mężczyzna nie szuka podziwu w oczach kobiety?
Podziwu szuka każdy. Ale mężczyzna buduje siebie na poczuciu kompetencji. Jeśli nie czuje, że potrafi coś zrobić, zaczyna tracić stabilność. I dobrym obrazem jest ta scena, w której kobieta z tylnego siedzenia instruuje partnera, jak ma prowadzić samochód. Nie chodzi o to, że ona nie ma racji. Chodzi o to, że on przestaje czuć się „tym, kto panuje nad sytuacją". To dotyka jego tożsamości. To nie znaczy, że kobieta ma milczeć, tylko że czasem warto zostawić mu przestrzeń, w której może rozwinąć swoje kompetencje.

MIŁOŚĆ MĘSKA JEST BARDZIEJ DZIAŁANIEM NIŻ DEKLARACJĄ. BARDZIEJ OBECNOŚCIĄ NIŻ SŁOWEM. JEŚLI KOBIETA TO ROZUMIE, ŁATWIEJ JEST JEJ ZOBACZYĆ JEGO MIŁOŚĆ TAM, GDZIE WCZEŚNIEJ WIDZIAŁA BRAK EMOCJI.

Myślę, że kobiety wcale nie chcą, żeby ich partner był bardziej emocjonalny, tylko żeby się w ogóle otworzył na emocje.
To prawda. Problem pojawia się wtedy, gdy kultura wysyła uproszczone komunikaty. Kobiety słyszą, że mężczyzna powinien być bardziej emocjonalny, zamiast komunikatu: „mężczyzna powinien być odpowiedzialny i równocześnie dostępny emocjonalnie". To drugie jest trudniejsze, ale dużo bliższe prawdy. I dużo bardziej realistyczne.
Mężczyźni często zawodzą.
Bardzo często. Problem polega na tym, że wielu młodych mężczyzn nie było w żaden sposób uczonych odpowiedzialności. Nie mieli tej inicjacji. Zostają wrzuceni w wymagające relacje bez przygotowania. Kobiety mają do nich pretensje, i słusznie, ale projekt kulturowy, w którym żyjemy, trochę ignoruje fakt, że mężczyzna dojrzewa inaczej i potrzebuje innego rodzaju prowadzenia. Jeśli tworzymy wizję związku, w której obie płcie mają działać identycznie, to finalnie żadna nie jest zrozumiana.
Czy biorąc pod uwagę wyposażenie psychosocjologiczne mężczyzn, monogamia jest możliwa?
Jest możliwa. Biologiczna perspektywa opowiada historię, w której mężczyzna i kobieta różnią się tak, jak różnią się w świecie zwierząt samiec i samica. I tylko tak. I jest w tym jakaś część prawdy, bo mężczyźni i kobiety mają inny stosunek do seksualności. Męskie wyposażenie mówi mężczyznom: odbądź stosunki seksualne ze wszystkimi kobietami, jakie spotkasz. Bo popęd seksualny to motor napędowy mężczyzny. Kobiety nie zdają sobie nawet sprawy z tego, jak gigantyczna jest między nimi różnica pod tym względem. Taki przykład: kobieta dzwoni do koleżanki i opowiada, że w weekend na imprezie wylądowała w łóżku z jakimś nieznanym mężczyzną. Potem poszła do znajomych i wylądowała z innym, a nad ranem z dwoma kolejnymi. Co na to powie koleżanka? Co ona sama de facto chce przez to powiedzieć?
Chyba nie chce się pochwalić. A koleżanka raczej zaniemówi, niż coś powie.
No właśnie. Koleżanki raczej pomyślą, że ta dziewczyna ma jakiś psychiczny problem. A gdy to zdarzenie o przygodach z wieloma kobietami w sobotni wieczór opowiada mężczyzna, jego koledzy się śmieją. On sam uważa, że to powód do dumy i faktycznie część kolegów mu trochę zazdrości powodzenia. Na tym polega fundamentalna różnica między kobietą i mężczyzną. Tylko że na ten aparat biologiczny mężczyzna nakłada system znaczeniowy, który pozwala mu utrzymać monogamię. Przyjmuje ją, bo jest zdolny do sublimacji
No i dlatego, że kultura nałożyła na niego duże ograniczenia.
W jakimś stopniu on sam je na siebie nałożył, bo każda konstrukcja w życiu wymaga ograniczenia impulsów. Gdy mężczyzna buduje rodzinę, wchodzi w sieć zobowiązań, które stają się jego tożsamością. To nie jest tylko presja kultury – to również jego decyzja, żeby być kimś, na kim można polegać. Gdyby w pełni poddawał się popędowi, kosztem zobowiązań, jego życie szybko by się rozsypało. Mężczyzna potrzebuje relacji, ale stosunek może spokojnie mieć bez tej relacji. Ten stosunek nie usatysfakcjonuje go w pełni, bo nie będzie w nim miłości, ale to nie znaczy, że mężczyzna tego nie powtórzy
Kobiecie nie mieści się to w głowie.
Bo kobieta często łączy seksualność z relacją. Dlatego trudno jej czasem pojąć, że mężczyzna może mieć impuls seksualny całkowicie oderwany od bliskości. Ale mężczyzna, który realizowałby każdy impuls, funkcjonowałby w stanie ciągłego kryzysu. Monogamia pomaga mu ustawić proporcje. Chroni go przed chaosem.

Powiem teraz coś szokującego. Może trudnego do przyjęcia, ale miejmy to za sobą. Otóż mężczyzna jest zdolny odbyć stosunek seksualny, udany, z kobietą, której nie lubi. To się w ogóle u mężczyzn nie musi łączyć. Mają popęd seksualny, który działa. Widzą kobietę i reagują. I mogą o niej źle myśleć, a i tak to zrobią.
Ich popęd jest aż tak dużo większy niż kobiet?
Tak, to u mężczyzn potężna siła, dlatego brak seksu w małżeństwie jest dla nich zupełnie dewastujący. To jest naprawdę porażające ►

eprasa.pl 7742454ac7

dla wielu kobiet, kiedy odkryją, jak wiele problemów w związku wyparowuje, kiedy seks wraca. U większości kobiet nie będzie seksu, jak wszystko nie będzie w porządku. U większości mężczyzn jest odwrotnie – nic nie będzie w porządku, jeśli nie będzie seksu.

Ale dodajmy, że żaden mężczyzna nie realizuje całego popędu, który się w nim uruchamia, bo musiałby oszaleć. W pewnym sensie monogamia go ratuje, bo inaczej jego życie byłoby koszmarem. Z punktu widzenia Davida Bussa wszyscy panowie powinni wybrać dziewczyny promujące swoje wdzięki w pewnych mediach. Ale tego nie robią, bo mają olej w głowie. Oni potrafią przywiązać się do masztu tak, jak potrafił to Odys i jego towarzysze, żeby przepłynąć przez miejsce, gdzie wołały syreny. Wiadomo, że jak słychać śpiew syren, to najinteligentniejszy facet za nim poleci, czyli Buss będzie miał rację. Mam radę: chłopie, przywiąż się do masztu, jak słyszysz syreni śpiew.

A co dla mężczyzny oznacza zdrada partnerki?

Socjobiolog opisze to tak: z perspektywy ewolucyjnej mężczyzna ma silnie wbudowaną potrzebę pewności ojcostwa. Jeśli relacja kobiety z innymi mężczyznami jest bardzo niejasna lub niestabilna, pojawia się w nim biologiczny lęk przed inwestowaniem zasobów w sytuacji, której nie rozumie i nad którą nie ma kontroli.

Psychoanalityk tak: nie chodzi o strach przed „obcymi genami", tylko o to, że mężczyzna nagle nie wie, kim dla kobiety jest i po co jest. Kobieca wieloznaczność nie uderza w biologię, tylko w jego poczucie, że ma w tej relacji jasno określoną rolę, która go utrzymuje w całości.

O miłości mówimy innymi językami i inaczej ją rozumiemy.

Gdy kobieta mówi: „Zakochaj się we mnie takiej, jaka jestem", ma na myśli bliskość, a nie upodobnienie się mężczyzny do niej. W kulturze często miesza się te dwie rzeczy. Kobietom sugeruje się, że jeśli mężczyzna naprawdę je pokocha, będzie reagował jak kobieta. Tymczasem mężczyzna nie oczekuje, żeby kobieta była męska. Fascynuje go jej odmienność. Jednocześnie ta odmienność czasem go dezorientuje. Miłość męska jest bardziej działaniem niż deklaracją. Bardziej obecnością niż słowem. Jeśli kobieta to rozumie, łatwiej jest jej zobaczyć jego miłość tam, gdzie wcześniej widziała brak emocji.

Uważa pan, że kobieta chce, żeby mężczyzna był taki, jak ona?

Współczesne narracje sugerują kobietom, że jeśli mężczyzna kocha, będzie czuł tak, jak one. To bardzo atrakcyjna wizja, ale nierealna. Gdyby mężczyzna czuł i reagował jak kobieta, stałby się dla niej w pewnym sensie drugą kobietą. A to wcale nie jest to, co ją przyciąga. Różnica między nimi jest źródłem napięcia, bliskości i fascynacji. Jeśli kobieta czeka, aż on zacznie reagować „po kobiecemu", będzie rozczarowana.

A on tak nie myśli?

Nie, on nie oczekuje od kobiety, żeby była jak mężczyzna. No bo jeśli interesuje się kobietą, to właśnie dlatego, że ona nie jest mężczyzną. Czyli to, co interesuje mężczyznę w kobiecie, to jest to wszystko, co absolutnie jest niepodobne do mężczyzn.

Ale jednocześnie to go irytuje.

Tak, bo on tego nie rozumie, ale bez tego nie może żyć. On by chciał pewne rzeczy domknąć. Pyta: „O co ci chodzi?". Ona: „Pytasz, a tak naprawdę nie chcesz usłyszeć". On: „A co mi mówisz?". Ona: „Że nie słuchasz". I tak dalej. To różnica między językiem domkniętym i niedomkniętym. Która jest udręką, ale jednocześnie dla mężczyzny warunkiem zdrowia psychicznego jest to, że ma relację z kobietą, bez niej się degeneruje.

Kobieta bez relacji z mężczyzną też się degeneruje?

Może czuć pustkę czy niespełnienie, ale ma do dyspozycji więcej relacyjnych zasobów. Mężczyzna, gdy traci więź z kobietą, często traci też dostęp do własnych emocji. To paradoks: on wydaje się bardziej niezależny, a w rzeczywistości jest bardziej zależny psychicznie od relacji.

Problemy w związkach polegają na tym, że kobiety dużo uczą się na temat relacji, starają się zrozumieć partnerów, a oni pod tym względem stoją w miejscu.

Skuteczność mężczyzny nie polega na tym, żeby zrozumieć, tylko żeby się coś udawało. Oczywiście to wymaga zdolności rozumienia przedmiotu jego zainteresowań. Kobiety bardziej potrafią się z czymś zjednoczyć, niekoniecznie realistycznie na to spojrzeć, to jest ta różnica. Mężczyźni w relacji skupiają się na zadaniach, na tym, co mają zrobić.

Dlaczego mężczyzna podejmuje się pewnych działań w domu, na przykład przykręcenia szafek w kuchni, mimo że dla większości mężczyzn stan szafek nie ma żadnego znaczenia?

Robi to dla swojej partnerki?

Powód jest taki, że on chce poczuć, że to potrafi zrobić. Kiedy kobieta mu o tym przypomina, on obiecuje, ale potem się ociąga. A jeżeli ona przychodzi i zagaja: „Jak myślisz, czy te szafki są OK?".

Czyli go podchodzi...

Tak. Ale czy ubierając się na pierwszą randkę, też tego nie robi? A czy on jej nie podchodzi na tej randce? Tu ona stwarza miejsce, w którym on może pokazać, że potrafi. Jego motywuje udowodnienie sobie i jej, że coś umie. Natomiast jeżeli ona żąda, to on się broni, bo czyta to jako zarzut wobec siebie. Można zrezygnować z podchodzenia się nawzajem, ale raczej nie ma co liczyć, że porozumienie będzie pełne i ostateczne, bo świat męski i kobiecy to są zupełnie inne bajki. ●



PAWEŁ DROŹDZIAK

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

ZDJĘCIE: ARCHIWUM PRYWATNE

eprasa.pl 7742454ac7


NEQI
professional
hair care



TYM RAZEM SIĘ UDA
– jak wytrwać w zmianie

PO NOWYM ROKU ZACZYNAMY Z ZAPAŁEM: OD DZIŚ – ZDROWE ŚNIADANIA, RUCH, MINDFULNESS ZAMIAST SCROLLOWANIA. A PO KILKU TYGODNIACH PRZYCHODZI ZMĘCZENIE, ZWĄTPIENIE, STARY SCHEMAT. BO NAWYK TO NIE KWESTIA SILNEJ WOLI, LECZ DELIKATNE, CODZIENNE POWRACANIE DO SIEBIE.

Tekst **DOMINIKA BAGIŃSKA**

Skąd zwyczaj robienia noworocznych postanowień? Nie wyrósł z naszej lokalnej tradycji. To raczej import z kultury Zachodu, w której od lat dominuje narracja nieustannego „ulepszania siebie". U jego podstaw leży przekonanie, że wraz z wybiciem północy w sylwestra powinniśmy wejść w nową, lepszą wersję własnego życia. W tle często pobrzmiewa język coachingu: cele, produktywność, sukces. Łatwo zapomnieć o tym, czego naprawdę potrzebujemy i co nam realnie służy. Nakładamy na siebie kolejne ambitne zadania i paradoksalnie coraz rzadziej jesteśmy w kontakcie ze sobą. W konsekwencji już po kilku tygodniach entuzjazm gaśnie, a jego miejsce zajmuje rozczarowanie i poczucie, że znów się nie udało. Oczywiście diabeł tkwi w szczegółach. By postanowienie przeszło w czyn, powinno stać się nawykiem.

DLACZEGO NIE WYCHODZI

Bardzo chcemy zmiany: od poniedziałku, od nowiu, teraz. Tymczasem nasz mózg potrzebuje nie deklaracji, lecz powtórzeń. Nawyk nie rodzi się z motywacji, ale z cierpliwego oswajania codzienności. Ile naprawdę trwa proces, po którym nowe zachowanie przestaje być wysiłkiem, a zaczyna być „nasze"? Przez lata naukowcy twierdzili, że na wyrobienie nawyku wystarczy 21 dni. Jednak dziś mówią inaczej. Z badań (np. University College London) wynika, że mózg potrzebuje średnio nawet 66 dni, by nowe zachowanie przestało być decyzją, a stało się automatyzmem. Sami to nierzadko obserwujemy, kiedy stawką jest nawyk naturalnego wspierania równowagi organizmu. Tu trudno o szybki efekt „na już". To jasne, że pierwsze dni zmiany niosą ze sobą euforię nowości. Towarzyszy im bowiem dopamina, neurochemiczna nagroda za to, że „robimy coś nowego". Motywacja jeszcze nas niesie, ciało współpracuje. Drugi tydzień bywa jednak momentem pierwszego zderzenia z codziennością. A trzeci jest momentem próby. To właśnie zwykle około trzeciego tygodnia mózg przestaje być zainteresowany nowością (to mechanizm habituacji, kiedy układ nerwowy stopniowo obniża reakcję na bodźce, które powtarzają się bez dodatkowej wartości lub nagrody). Dopamina opada, pojawia się zmęczenie, a stary schemat zaczyna kusić, by do niego wrócić.

Nie dlatego, że „nam nie wyszło". Układ nerwowy zawsze wybiera to, co znane i bezpieczne, nawet jeśli to stare nam nie służy. Trzeci tydzień jest też momentem, w którym nowy nawyk nie jest już ekscytujący, ale jeszcze nie automatyczny. Brak nam świeżej motywacji i siły przyzwyczajenia. Dlatego właśnie wiele osób rezygnuje wtedy z dalszej realizacji swoich postanowień. Psychologowie podkreślają: jeśli przetrwamy pierwsze tygodnie, szanse na utrwalenie zmiany rosną wykładniczo. Nie dzięki sile woli, ale dzięki powtarzalności.

SPOSOBY NA ZWĄTPIENIE

Zwątpienie nie oznacza jednak porażki. To sygnał, że mózg przestaje być karmiony nowością i zaczyna testować nasze intencje. Teraz nie potrzebujemy

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE.

eprasa.pl 7742454ac7

nowej motywacji, lecz prostych struktur, które przeprowadzą nas przez chwilę słabości. Istnieją metody na to, by wesprzeć się w procesie dążenia do trwałej zmiany:

– Upraszczajmy; zamiast pełnej praktyki wybierzmy jej najkrótszą wersję. Zamiast idealnego planu minimalny ruch w dobrym kierunku. Nawyk nie potrzebuje perfekcji, lecz ciągłości.

– Wróćmy do sedna. Nie pytajmy: „Czy mi się chce?", lecz zapytajmy: „Dlaczego zacząłem?". Sens ma większą siłę niż chwilowe emocje.

– Zmieńmy narrację. Zamiast: „Znowu mi nie wychodzi", spróbujmy: „Jestem dokładnie w miejscu, które jest częścią procesu". Zwątpienie nie jest cofnięciem się, to próg.

– Polegajmy na rytmie, a nie na nastroju. Zwątpienie uczy pokory: pokazuje, że zmiana nie bazuje na entuzjazmie, lecz na cichej, codziennej decyzji powtórzenia tego, co już zaczęliśmy.

– I pamiętajmy: powrót do realizacji planu po przerwie nie kasuje postępu. Kiedy chcemy urzeczywistnić zmianę, często działamy w myśl przekonania: „wszystko albo nic". Idealnie, codziennie, bez potknięć – albo wcale. Niesłusznie. Mózg uczy się inaczej. Każde powtórzenie zostawia w nim ślad. Psychologia nawyków mówi: jedno przerwanie ciągłości nie cofa nas do punktu wyjścia. Po pierwszym upadku nie tracimy wszystkiego. Problem zaczyna się wtedy, gdy do jednego potknięcia dopisujemy całą historię porażki. Powrót po przerwie nie jest słabością. Jest oznaką dojrzałości procesu. Oznacza, że zmiana nie była chwilowym impulsem, lecz czymś, do czego chcemy wracać – nawet jeśli nie zawsze od razu. Nawyk nie buduje się na idealnej konsekwencji, ale na umiejętności powracania. To ona, a nie perfekcja, decyduje o tym, co zostanie z nami na dobre.

KONSEKWENCJA LECZY

Dobre nowe nawyki są szczególnie pomocne, gdy chodzi o zdrowe, naturalne terapie. Tu zawsze procentuje cierpliwość i konsekwencja. Ostatecznie przecież kuracje działają tylko wtedy, kiedy się je stosuje. Fascynacja nawet najdroższym zestawem suplementów często przegrywa z naszym zapominalstwem. Przykład – olejki CBD, dostępne bez recepty, których popularność rośnie lawinowo. Sięgamy po nie, kiedy jesteśmy zmęczeni, źle śpimy, żyjemy w ciągłym napięciu. Oczekujemy spokoju i poprawy samopoczucia. Jednak często działamy jedynie doraźnie: kilka kropel przez parę dni. Kiedy nie pojawia się szybki, spektakularny efekt, odkładamy buteleczkę na półkę z innymi „niespełnionymi nadziejami". A CBD, podobnie jak każdy nawyk dbania o siebie, potrzebuje czasu. Nie działa w trybie natychmiastowej ulgi, lecz w rytmie powolnego przywracania równowagi. Jak wynika z praktycznej obserwacji klinicznej i raportów użytkowników, kiedy damy mu szansę, w pierwszych 1–3 dniach mogą pojawić się subtelne sygnały: łatwiejsze wyciszenie, nieco lepszy sen, mniejsze napięcie w ciele. To jeszcze nie jest efekt terapeutyczny, raczej adaptacja organizmu. Między 7. a 14. dniem zaczyna się prawdziwy proces budowania nawyku. Układ endokannabinoidowy reaguje stabilniej, spada reaktywność na stres, poprawia się rytm snu i wyciszanie wieczorem. Łatwiej utrzymać regularność. Organizm „uczy się" CBD. To moment, w którym czujemy, że coś się wyraźnie zmienia. Po 3–6 tygodniach mogą pojawić się już realne, stabilne efekty: trwała poprawa snu, lepsza regulacja emocji, mniejsze napięcie nerwowe, wsparcie w lęku czy dolegliwościach psychosomatycznych. To także moment, w którym nawyk jest już utrwalony. Jeśli więc mamy poczucie, że „CBD nie działa", sprawdźmy: może dawka jest zbyt mała, może stosujemy ją nieregularnie i ostatecznie odstawiamy preparat po kilku dniach. CBD to nie tabletka przeciwbólowa. To regulator. Oddziałuje na nas subtelnie, ale głęboko.

JAKI OLEJEK

Olejek CBD to najwygodniejsza i najczęściej stosowana forma konopi. Powstaje z oleju konopnego z dodatkiem ekstraktu z kwiatów konopi siewnych i może mieć różne stężenia: od 3 do nawet 20 proc. Podaje się go pod język, zaczynając od małej dawki i stopniowo ją zwiększając. Im mniejsza objętość kropli, tym lepsze wchłanianie. Ponieważ CBD ma status suplementu, producent musi zapewnić jedynie bezpieczeństwo toksykologiczne, ale nie zawsze standaryzację składu. Rynek w Polsce jest słabo uregulowany – preparaty można kupić nawet w automatach. Dlatego wybierajmy produkty od sprawdzonych firm, najlepiej dostępne w aptekach.

DOCEŃ I ODPUŚĆ

Nie traćmy jednak z oczu, że wszelkie postanowienia łatwo zamieniają się w listę obowiązków, które zamiast wspierać, obciążają. Psychologowie podkreślają, że czasem lepiej postanowić mniej: ograniczyć presję, dać sobie więcej przestrzeni i działać we własnym tempie. Warto też zauważyć to, co już mamy i osiągnęliśmy. Docenianie pomaga zachować równowagę w czasie niepokoju i nadmiaru bodźców. Zatrzymajmy się więc na chwilę i spójrzmy na własne zasoby. To również jest postęp. Jak więc wejść z nowym rokiem na ścieżkę lepszego samopoczucia i zdrowia? I wytrwać w tym postanowieniu? Zakładamy, że prawdziwa zmiana powinna być szybka i efektowna. Tymczasem najtrwalsze są te, które rozwijają się stopniowo. Proces, choć czasem trudny, daje satysfakcję, bo pokazuje naszą konsekwencję. Rewolucje rzadko utrzymują się na dłużej. Znacznie lepiej działa spokojne tempo i życzliwość wobec siebie. Może zacząć od jednego, niewielkiego kroku?

Konopielka

CHCESZ DOWIEDZIEĆ SIĘ WIĘCEJ NA TEMAT KONOPI?
DOŁĄCZ DO KONOPIELKI!

eprasa.pl 7742454ac7



Bezpłodni SEKSOWNI

Dotyka około 20 procent par. Czy wpływa na radość z seksu? – Warto wiedzieć, jak ułożyć się ze stereotypami i lękami dotyczącymi bezpłodności i znaleźć własny sens intymnej relacji – uważa seksuolożka **Patrycja Wonatowska.**

Rozmawia **BEATA PAWŁOWICZ**

Czy diagnoza o bezpłodności wpływa na życie seksualne kobiety?

Wiele zależy od tego, w jakim wieku jest kobieta, kiedy się o tym dowie, i jak na to zareagują jej bliscy. Czasem podejrzenie, że w sposób naturalny czy standardowy kobieta nie będzie mamą, pojawia się już, kiedy ma 18 lat. Reakcja rodziny jest wtedy kluczowa. Jeśli bliscy wierzą, że sensem życia kobiety jest bycie mamą, to ta dziewczyna znajdzie się w bardzo trudnym położeniu. Bywa wtedy emocjonalnie odrzucona, pozostawiona sama sobie. Tak odbiera nie tylko sytuację, kiedy słyszy, że to tragedia, ale też kiedy nikt z nią nie porozmawia o tym, jak ma teraz podejść do swojej kobiecości, do swoich ambicji życiowych.

Łatwo wpakować się w kłopoty, kiedy poczujemy się odrzuceni przez bliskich?

Tak, bo za wszelką cenę możemy wtedy poszukiwać akceptacji. W czasach aplikacji randkowych łatwo wpaść w ciąg kolejnych i kolejnych seksrandek. Dzięki nim młoda osoba, którą bliscy potraktowali jako „wybrakowaną, bo bezpłodną" będzie czuła się seksowna i chciana. Oczywiście co do zasady nie ma nic złego w seksie bez zobowiązań, ale gdy szukamy w nim akceptacji, łatwo nadużywać siebie z nieświadomej złości na bliskich, na świat, godzić się na ryzykowne praktyki seksualne. Może to prowadzić do wytworzenia złych schematów podniecenia, bo wiek od 20 do 30 lat to czas, kiedy dopiero poznajemy siebie i zaczynamy życie seksualne. Jeśli wtedy zgadzamy się na przekraczanie siebie, możemy mieć potem duży problem.

Skoro kobiecie nie grozi zajście w nieplanowaną ciążę, staje się mniej uważna na siebie?

Tak, często godzi się wtedy na zachowania seksualne, na które przed diagnozą by się nie zgodziła. Zacznijmy od tego, że przestaje stosować prezerwatywy. Tymczasem bezpłodność nie zwalnia nas z dbałości o zdrowie seksualne, bo ono jest warunkiem naprawdę fajnego seksu – i to do końca życia! Dlatego konieczne są nie tylko prezerwatywy genitalne, ale także oralne, bo z powodu popularyzacji nowych technik seksualnych oraz epidemii m.in. kiły można zachorować nie tylko przez stosunek waginalny. Kolejne zagrożenie to przekraczanie siebie, jeśli chodzi o same zachowania seksualne. Miałam klientkę, która bardzo intensywnie angażowała się w łamanie zasad, niestety, także bezpieczeństwa. Umawiała się wyłącznie raz czy dwa na seks z tą samą osobą, a bywało, że seks miała dwa razy dziennie z różnymi osobami.

Czy wpadła w uzależnienie od seksu?

Na szczęście przyszła do mnie i pracowałyśmy nad tym, aby zrozumiała powody tych zachowań – bo nigdy nie jest tylko jeden. W końcu odkryła swoje zinternalizowane, ale bardzo krzywdzące, przekonanie, że przelotny seks to jedyna forma bliskości z drugim człowiekiem, na którą zasługuje. Odkryła, że boi się wejść w prawdziwie bliską relację, bo jeśli wtedy powie mężczyźnie, że nie może mieć dzieci, usłyszy: „Nie jesteś prawdziwą kobietą". Dlatego też otaczała się głównie mężczyznami, kobiety stanowiły dla niej zagrożenie, mówiły wciąż o dzieciach, pytały o jej plany rodzicielskie itd. Tym, co było jej potrzebne, było dostrzeżenie, że na macierzyństwie życie kobiety się nie kończy oraz że ona sama jest wartościową kobietą, która po prostu nie może zajść tradycyjnymi sposobami w ciążę, i tyle! Za akceptacją tego faktu przyszło coraz bardziej normalne podejście do seksualności. Normalne, czyli takie, które uznaje seks za źródło przyjemności i radości, ale także bliskości, intymności z drugim człowiekiem. ►

eprasa.pl 7742454ac7

> KIEDY MINIE LĘK PRZED TYM, KIM BĘDĘ, JAK NIE BĘDĘ MIAŁA DZIECI – MOŻNA DOJŚĆ DO WNIOSKU: BĘDĘ ZADOWOLONĄ Z SEKSU I ŻYCIA OSOBĄ. BARDZIEJ SKUPIONĄ NA MOIM ZWIĄZKU, NA TYM, JAKI MA ON BYĆ.

Skoro reakcja otoczenia jest tak ważna, to jak bliscy i przyjaciele mogą pomóc bezpłodnej młodej kobiecie?
Ponieważ u nas prokreacja i seks nadal są mocno sklejone, a seks wciąż uzasadniamy chęcią bycia rodzicem, to młode bezpłodne kobiety potrzebują wspierającej i uwalniającej od stereotypów postawy bliskich. Kluczowe jest przekazanie im, że choć obecnie z różnych względów nie mogą zostać biologicznymi mamami, to wcale nie oznacza, że nie mogą mieć fajnego życia w ogóle i udanego życia seksualnego. Dzięki temu mogą uwierzyć, że mają prawo zadbać o swoje pasje i ambicje życiowe – inne niż rodzicielstwo – a także dołożyć starań, aby mieć satysfakcję z życia seksualnego niezależnie od stereotypu kobiety predestynowanej do bycia matką i żoną. Tymczasem proszę mi wierzyć, nawet gdy diagnozę otrzyma 30- czy 40-latka, to nie jest dla niej oczywiste, że nadal ma prawo do dobrego seksu.

Myśli, że je straciła, bo jest bezpłodna?
Tak, jeśli pojawi się w jej umyśle, a tak często bywa, bolesne pytanie, czy jest wystarczająco kobieca. Wtedy każde kolejne zbliżenie wiąże się z dużą presją. Z tego powodu kobiety bezpłodne często zaczynają unikać seksu, aż w końcu wycofują się ze zbliżeń w ogóle.

Zdarza się także sytuacja odwrotna, o której już mówiłyśmy, gdy po takiej diagnozie kobieta wpada w hiperseksualność. Jeśli jest w związku, skupia się na tym, by każdego dnia wymyślać niezwykłe formy zbliżenia z partnerem, bo za wszelką cenę chce utrzymać jego zainteresowanie i chęć uprawiania z nią seksu.

Akceptacja tej sytuacji – mimo diagnozy – czasem pomaga w zostaniu rodzicami i zbudowaniu miłości do samych siebie.
Jeśli po wielu latach bezskutecznego starania o dziecko para usłyszy od specjalisty: „Drodzy państwo, macie odpuścić i po prostu zaopiekować się sobą, zatroszczyć o siebie, zabawić i przypomnieć sobie, co to znaczy fajny seks", a para tych rad posłucha, to po jakimś czasie odzyskuje radość seksu i bycia razem. Bo stres to różnego rodzaju spięcia mięśni, które sprawiają, że seks może być nieprzyjemny, a nawet niemożliwy. Kiedy stres, przymus, brak akceptacji mijają, pojawia się przyjemność. A czasem nawet ciąża. Najtrudniejsze jest to, że nie mamy w zwyczaju rozmawiać o przyjemności seksualnej. Zwłaszcza gdy seks nie ma służyć prokreacji, to warto porozumieć się, jaki ma być jego cel. Bezpłodność to okazja, aby odkryć, że takim celem jest doświadczanie przyjemności i bliskości z drugim człowiekiem.

Czy adopcja może pomóc parze otworzyć się na lepsze życie intymne?
Obciążona jest wieloma przesądami, pierwszy z nich, którym dostaje w głowę kobieta, pochodzi często od własnej matki: „Jak to?! To ja nigdy nie będę prawdziwą babcią?". Prawdziwa babcia jest dla wielu nadal dopiero wtedy, kiedy wnuki są po linii krwi. Z drugiej strony, jeżeli dziecko adopcyjne się już pojawi, bywa, że kobieta nieoczekiwanie zachodzi w ciążę. Piętno bezdzietności, bycia „nieprawdziwą" kobietą po prostu schodzi, więc siłą rzeczy czuje się ona wtedy dużo bardziej rozluźniona, wartościowa i otwarta na życie.

Czasem decyzja o ciąży pojawia się dopiero koło czterdziestki, a wraz nią zaskakująca diagnoza: bezpłodność. Co wtedy?
Przede wszystkim trzeba zadbać o siebie, a więc pomyśleć o swoich prawdziwych potrzebach. Może pora wreszcie je odkryć? W takiej krańcowej sytuacji wychodzą na wierzch toksyczne przekonania czy schematy rodzinne. Perspektywa uporządkowania ich, zadbania o własną przyjemność, a nie tylko o drugą osobę w łóżku, może wiele zmienić na plus. Seks zacznie dawać prawdziwą radość.

Co więcej, kobietom bywa bardzo trudno przyznać, że owszem, są bezpłodne, ale w sumie poza tym mają się dobrze. Kiedy minie lęk przed tym, kim będę, jak nie będę miała dzieci – można dojść do wniosku: będę zadowoloną z seksu i życia osobą. Skupioną na moim związku, na tym, jaki ma on być. Można wręcz odkryć, że jest mi dobrze w tym moim życiu, że perspektywa bezdzietności przynosi właściwie ulgę, tylko nie wiem jeszcze, jak zakomunikować to najbliższemu otoczeniu czy rodzinie.

Wróćmy jeszcze do randkowania. Trudno na pierwszym spotkaniu powiedzieć: „Nie mogę mieć dzieci". Kiedy jest właściwy moment, żeby to zakomunikować ewentualnemu partnerowi?
Jeżeli czujemy, że chcemy spotkać się z kimś już kolejny razy, to znaczy, że nawiązała się jakaś więź, więc warto porozmawiać o ważnych tematach, o tym, jak sobie wyobrażamy dalsze wspólne życie. Może się okazać, że oboje nie chcecie mieć dzieci, ale za to jedno z was za trzy lata chce wyjechać z Polski, a drugie sobie tego w ogóle nie wyobraża. I co wtedy? Poza tym jeśli nawet na początku na coś się umówiliście, ale po kilku latach jedno z was nie będzie chciało czy nie mogło temu sprostać, także trzeba o tym powiedzieć. Zawsze jest możliwość, że uda się znaleźć dobry kompromis.

Kobiety czasem ukrywają to, że nie mogą zajść w ciążę – z lęku przed odejściem partnera. Liczą na to, że przez ten czas on się tak zakocha, że mimo wszystko zostanie?

Założona przez Anję Rubik Fundacja **SEXEDPL** jest multimedialną platformą, która zapewnia edukację w zakresie praw człowieka, seksualności, równości płci, związków i reprodukcji. Przekazuje rzetelną wiedzę, współpracując z czołowymi ekspertami i ekspertkami. Prowadzi telefon zaufania, Antyprzemocową Linię Pomocy (**720 720 020**, czynna codziennie od 12.00 do 20.00).

ZDJĘCIA: ANCHIY/GETTY IMAGES, ARCHIWUM PRYWATNE

eprasa.pl 7742454ac7

Im szybciej zdobędziemy się na szczerość w tak ważnej sprawie, tym większe prawdopodobieństwo, że można będzie o tym spokojnie pogadać i podjąć decyzję bez obciążenia emocjonalnego. W żadnej sytuacji nie warto kłamać. Znam kobiety, które zaangażowały się w relację i przemilczały ten fakt, a później i tak musiały skonfrontować się z prawdą. Okłamywany partner reaguje inaczej niż ten, który wie, jak się rzeczy mają. Ma prawo podjąć decyzję, jak chce dalej żyć, być ojcem, czy nie.

A jeśli to mężczyzna dowiaduje się, że jest bezpłodny? Jaki to ma na niego wpływ?

Zazwyczaj większe znaczenie ma dla mężczyzn to, czy mają wzwód. To wyznacznik męskości. Choć dziś coraz mocniej politycznie dochodzi do głosu ruch redpilowców, którzy twierdzą: „Jeżeli nie spłodzisz syna, będziesz przegrywem". Jeśli mężczyzna w to uwierzy, bywa, że podejmuje bardzo dużą liczbę kontaktów seksualnych z różnymi kobietami, aby udowodnić, że właśnie tym przegrywem nie jest.

Mężczyzna może też nie przyjmować do wiadomości faktów i, tak jak jeden z moich klientów, chcieć udowodnić światu, że jest pełnoprawnym mężczyzną, więc spłodzi dziecko z żoną. Doprowadziło go to do przemocowych starań wobec siebie i partnerki. Niestety, kobiety także przejmują tę filozofię i uważają, że mężczyzna musi być zdolny do powołania nowego życia, tak jak one do jego urodzenia. Bywają więc krytyczne i oceniające.

Zdarza się, że mężczyzna po diagnozie się załamuje i rezygnuje z seksu?

Zdarza się. Wtedy najważniejsze to go nie obwiniać. Delikatnie zacząć rozmowę o tym, że przecież zawsze możliwe jest zapłodnienie in vitro, surogatka czy adopcja, a więc bezpłodność nie oznacza, że nie będzie ojcem. Jeżeli takie rozmowy kończą się kłótnią czy wycofaniem partnera, warto wykorzystać różnego rodzaju książki, filmy, a jeżeli i to nie przynosi rezultatu – udać się do specjalisty. Nie czekać, bo im dłużej to będzie trwało, tym będzie jeszcze trudniej.

Na koniec chciałam powiedzieć, że znam kilka kobiet, a także kilku mężczyzn, którzy bezrefleksyjnie podjęli decyzję o zostaniu rodzicami, bo od zawsze słyszeli, że tak trzeba, że to sens ich życia i, jak to ujęli: dali się nabrać, że to będzie szczęście. Nie było. Znam też bezdzietne szczęśliwe związki, a także takie, które zdecydowały się na adopcję i nie uważają się za gorszych rodziców czy kochanków. ●



PATRYCJA WONATOWSKA
psycholożka, seksuolożka, edukatorka seksualna, terapeutka w nurcie terapii skoncentrowanej na rozwiązaniach.

REKLAMA



eprasa.pl 7742454ac7

O wyższości czucia



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

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

W poczekalni w przychodni siedzi obok mnie matka z 10-latkiem, który gra w telefonie i ma włączony na cały regulator dźwięk. Nikt się nie odzywa, ludzie tylko przewracają oczami. W końcu ja zwracam uwagę, że jesteśmy w miejscu publicznym. Kobieta prosi syna o przyciszenie, ale za chwilę dodaje, że to nie w porządku, co zrobiłam, bo ona wewnętrznie czuje opór, nie zwróciła uwagi synowi z przekonaniem, ale pod presją. Pytam cię jako prawnika i starszego kolegę, czy poza kodeksem istnieje jeszcze jakiś obiektywny zbiór norm, do którego wszyscy możemy się odnieść i od niego odbijać ocenę rzeczywistości? Jesteśmy tak bardzo skupieni na własnych uczuciach i indywidualnej perspektywie, że to one stały się drogowskazem do tego, co jest dobre, a co złe.

Do niedawna takim zbiorem zasad był Dekalog, ale zdezaktualizowały się normy jego stosowania. Najpierw uznaliśmy, że obowiązuje on wszystkich, ale niekoniecznie nas samych. Potem rozszerzyliśmy zasadę, że nie obowiązuje również osób, z którymi czujemy się związani. Przeanalizuj to na przykładzie przykazania „Nie kradnij". Gdy w przestrzeni publicznej pojawi się oskarżenie polityka o kradzież, pierwszym pytaniem nie jest, jakie są na to dowody, tylko do jakiej opcji należy. Jeśli jest „nasz", bronimy go, jeśli jest obcy, w dwójnasób potępiamy. W ten sposób wszystko stało się relatywne. Teraz zgodne z zasadami stało się to, co jest dla nas wygodne.

Do tego dochodzi jeszcze fiksacja na punkcie tego, co czuję. Problem w tym, że każdy może mieć różne odczucia. Dla jednego normą jest to, żeby w przestrzeni publicznej zachować ciszę i kulturę. Inny czuje, że potrzebuje tu i teraz swobodnie wyrazić swoją ekspresję.

Wolność jednego człowieka nie może naruszać wolności innych. Dla mnie jedynym wyjściem z tego chaosu jest powrót do zasad szacunku i kultury osobistej. Staram się uczyć tego moich hejterów. Niemal codziennie dostaję groźby albo wyzwiska w social mediach. Odpowiadam na nie grzecznie, zgodnie z konwenansami. Jeśli wszystko obok się wali, podwyższajmy poprzeczkę. **Tylko że dominacja indywidualnej perspektywy rozlała się nawet na te z pozoru przyjazne rozmowy towarzyskie. Byłam niedawno na świątecznym „śledziku" u znajomych. Ktoś poruszył temat „ustawy o psach na łańcuchach". Natychmiast inny go uciszył, twierdząc, że samo poruszanie takiego tematu to „za dużo dla jego wrażliwości". Na to kolejna osoba powiedziała, że blokowanie czyjejś wypowiedzi rani z kolei jej uczucia. Zrobiła się z tego prawie awantura.**

Jeśli nie chcemy o czymś rozmawiać, możemy po prostu odejść, a nie zmuszać innych do zmiany tematu. Jeśli czyjeś stanowisko nam nie odpowiada, możemy z nim polemizować, ale nie dyskredytować ani obrażać. Mam zasadę, że w mediach społecznościowych nie robię nic więcej ponad to, na co pozwalam sobie w relacjach osobistych. Nigdy nie obrażam, zachowuję właściwą formę, polemizuję. Na ogół jednak w ogóle w tym nie uczestniczę, by nie nabrać złych nawyków.

A czy widzisz sposób na to, by znów zgromadzić jakiś zbiór zasad i norm, które nie byłyby tak łatwe do obalenia czy odwrócenia kota ogonem?

Po pierwsze, warto mieć jakiś autorytet, wzór, bo zawsze jest nam potrzebny ktoś, kto podwyższa poprzeczkę. Po drugie, normy – jeśli ktoś ich nie przestrzega, po prostu eliminujmy go z obszarów naszej aktywności. U mnie w firmie stawiamy na grę zespołową, w której konieczny jest wzajemny szacunek i umiejętność współpracy. Ktoś, kto nie szanuje tych zasad, nie zagrzeje u nas miejsca. Jeżeli zaczniemy szanować poglądy i podmiotowość innych, uda się odbudować wspólne wartości, które staną się alternatywą dla ciągłego zwracania się wyłącznie ku sobie. Zapewniam cię, że nie wszyscy zwariowali, po prostu trzeba chodzić w dobre miejsca, rezygnując ze złych. Ja na przykład zawsze wolałem sąd od polityki, bo w polityce jest bagno, a w sądzie były zasady. Potem i to się pomieszało, ale wierzę, że zasady do sądu jeszcze wrócą. ●

ZDJĘCIE: KRZYSZTOF OPALIŃSKI

eprasa.pl 7742454ac7

JAK DOBRZE MIEĆ SĄSIADA



BLISKO SZKOŁA, DOBRA KOMUNIKACJA… JEST WIELE ELEMENTÓW, NA KTÓRE ZWRACAMY UWAGĘ, SZUKAJĄC DOMU CZY MIESZKANIA. RAPORT **„SZCZĘŚLIWY DOM"**, OPRACOWANY PRZEZ NAJPOPULARNIEJSZY SERWIS NIERUCHOMOŚCI W POLSCE **OTODOM**, POKAZUJE, ŻE MATEMATYKA SZCZĘŚCIA JEST ZASKAKUJĄCO PROSTA I LICZĄ SIĘ W NIEJ PRZEDE WSZYSTKIM LUDZIE, DOBRZY SĄSIEDZI I ŻYCZLIWE SĄSIEDZTWO.

W świecie aplikacji, inteligentnych domów i monitoringu 24/7 zapomnieliśmy o jednym z najstarszych, a zarazem najskuteczniejszych „wynalazków" ludzkości: relacji sąsiedzkiej. Tymczasem najnowszy raport Otodom „Zróbmy sobie razem… szczęśliwe sąsiedztwo" pokazuje jasno, że dobrzy sąsiedzi są niezastąpieni. To nie sentyment do dawnych czasów, lecz realna odpowiedź na wyzwania współczesności. Przez lata bezpieczeństwo kojarzyliśmy z kamerami, domofonami i coraz wyższymi płotami. Technologia miała zastąpić człowieka – być czujniejsza, szybsza, bardziej niezawodna. Ale dane pokazują coś zupełnie innego: dla 41% z nas kluczowym elementem poczucia bezpieczeństwa pozostaje gotowość sąsiadów do reakcji i interwencji. Innymi słowy: najlepszym alarmem nadal bywa czujna sąsiadka albo sąsiad, który zauważył, że od kilku dni nie zapaliło się światło w naszym oknie. Relacja, oparta na zaufaniu i uważności, działa szybciej niż monitoring i skuteczniej niż aplikacja w telefonie. Sąsiedztwo to jednak nie tylko kwestia bezpieczeństwa. To również – a może przede wszystkim – dobrostan psychiczny. Raport Otodom pokazuje wyraźną korelację między jakością relacji sąsiedzkich a poczuciem szczęścia. Osoby, które mogą liczyć na wsparcie sąsiadów, oceniają swoje szczęście średnio na 8,0 w dziesięciostopniowej skali. Ci, którzy żyją w izolacji – jedynie na 6,2. Dobre relacje przekładają się na mniejszy poziom stresu, większe poczucie stabilności i codzienny komfort, którego nie da się kupić ani zaprojektować. Wbrew dominującej narracji szczęście nie jest efektem bycia „samotną wyspą". Rodzi się w sieci drobnych interakcji: krótkiej rozmowy na klatce schodowej, pożyczonej ładowarki, zapytania „Czy wszystko w porządku?". To właśnie z takich gestów budują się szczęśliwe sąsiedztwa, a w nich szczęśliwi ludzie. Paradoks naszych czasów polega na tym, że choć mieszkamy bliżej siebie niż kiedykolwiek, coraz rzadziej czujemy się wspólnotą. Aż 48% mieszkańców Polski odczuwa brak lokalnych liderów, czyli osób, które inicjowałyby działania, integrowały mieszkańców i nadawały rytm sąsiedzkiemu życiu. Najczęściej wymówką jest brak czasu. Ale czy naprawdę potrzebujemy wielkich projektów? Raport pokazuje, że wystarczą małe kroki. Uśmiech. Krótka rozmowa. Zaproszenie na wspólną kawę czy wymianę roślin na parapecie. To od takich mikrogestów zaczyna się rola nowoczesnego „Community Managera" – animatora życia sąsiedzkiego. W tradycyjnych społecznościach takie role istniały naturalnie. Dziś musimy je stworzyć od nowa, nie czekając na inicjatywę z zewnątrz. Być może zamiast kolejnej aplikacji do mierzenia produktywności warto w tym roku zainwestować w coś prostszego – relację z kimś, kto mieszka obok. W 2026 roku nowoczesność coraz częściej oznacza powrót do tradycji sąsiedzkości: otwartości, uważności i wzajemnej pomocy. Szczęście naprawdę może mieszkać za ścianą. Trzeba tylko zapukać.

Zaangażowanie mieszkańców buduje wspólnoty, w których ludzie czują się bardziej bezpieczni i otoczeni wsparciem. Takie relacje sprawiają, że łatwiej o przyjaźnie i sąsiedzką pomoc.

Zapoznaj się z raportem Otodom „Zróbmy sobie razem... szczęśliwe sąsiedztwo"

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 7742454ac7

WSZYSTKIE BARWY MEKSYKU

KRÓLESTWA MAJÓW I AZTEKÓW. TAJEMNICZE, ZAGUBIONE W DŻUNGLI STAROŻYTNE MIASTA. NIEZWYKŁE BUDOWLE, PIRAMIDY I TWIERDZE. KOLONIALNA ARCHITEKTURA, MUZEA ZE SKARBAMI INDIAN. INDIAŃSKI TARG. PRZEJAZD DOROŻKAMI I REJS KOLOROWYMI ŁODZIAMI. ODPOCZYNEK NA PLAŻACH W KURORTACH – ACAPULCO NAD PACYFIKIEM I CANCÚN NAD MORZEM KARAIBSKIM. DEGUSTACJE TEQUILI I MEZCALU.



Santuario de Nuestra Señora de los Remedios w Cholula.



Acapulco, okolice La Quebrada i słynne klify nad Pacyfikiem.



Majowie wierzyli, że cenoty to bramy do podziemi (Xibalba).

eprasa.pl 7742454ac7

Wyobraź sobie poranek, gdy budzisz się nad ciepłym Morzem Karaibskim z jego turkusową wodą, a za kilka dni stąpasz po kamiennych stopniach, które pamiętają cywilizację Majów. Taka właśnie podróż czeka na uczestników wycieczki Meksyk (+ półwysep Jukatan) z biurem podróży LogosTour: połączenie wielkiej historii – Teotihuacán i Chichén Itzá – z wymarzonym relaksem na plażach Acapulco i Cancún oraz zanurzeniem się w magicznych cenotach, naturalnych studniach, które stanowiły święte źródło wody i bramę do zaświatów dla Majów. Program wyjazdu obejmuje zarówno obowiązkowe historyczne punkty na mapie Meksyku, jak i chwile odpoczynku na Riviera Maya, co sprawia, że jest pełen wrażeń, ale również wymarzonego wypoczynku.

HISTORIA I SMAKI MEKSYKU

Podróż rozpoczyna się w Mexico City – mieście ogromnym, gęstym od historii i energii. To tutaj, na placu Zócalo, nowoczesność styka się z dawnym imperium Azteków. Kilkadziesiąt kilometrów dalej krajobraz nagle się otwiera: na płaskowyżu wyrastają piramidy Teotihuacán, jednego z największych miast starożytnego świata. Piramida Słońca nie zachwyca jedynie rozmiarem – robi wrażenie ciszą, która zapada, gdy staje się u jej stóp. Archeolodzy wciąż spierają się, kim byli jej budowniczowie; spacer Aleją Zmarłych ma w sobie coś z medytacji nad przemijaniem i ludzką potrzebą pozostawienia po sobie śladu.

Dalsza część trasy prowadzi na półwysep Jukatan – zupełnie inny Meksyk. Wilgotny, zielony, pulsujący życiem dżungli. Chichén Itzá, miasto wpisane na listę UNESCO, nie jest jedynie „pocztówkowym" zabytkiem. Piramida Kukulkana została tak zaprojektowana, by podczas równonocy światło i cień tworzyły iluzję pełzającego węża – symbolu boga, który łączył niebo z ziemią. To miejsce pokazuje, jak precyzyjna była wiedza Majów o astronomii i cyklach natury.

Ten wyjazd to nie tylko zabytki, ale też możliwość zobaczenia prawdziwego Meksyku: lokalnych targów, gdzie stosy papai i mango pachną słońcem, niewielkich miasteczek o pastelowych fasadach i cenot – naturalnych krasowych studni, w których woda ma odcień błękitu tak intensywny, że wydaje się nierzeczywisty. Zanurzenie się w takiej cenocie to doświadczenie niemal intymne: cisza, chłód wody i poczucie, że jest się gościem w świecie, który istniał na długo przed nami.

PODRÓŻ, KTÓRA ZOSTAJE W PAMIĘCI

Meksyk zostaje w pamięci nie tylko jako zbiór miejsc, ale jako doświadczenie rytmu: zmiany krajobrazów, temperatury, światła. Jednego dnia jest monumentalny i surowy, gdy patrzysz na kamienne piramidy wzniesione z matematyczną precyzją, innego – miękki i zmysłowy w kolorach kolonialnych miasteczek i zapachu pieczonych tamales. Półwysep Jukatan domyka tę podróż spokojem i przestrzenią: morze, horyzont i czas, który wreszcie zwalnia. Zobaczysz tu serce dżungli lakandońskiej, gdzie dopiero w XX wieku odkryto starożytne miasta Majów. Zwiedzisz Meridę, stolicę Jukatanu, nazywaną Paryżem Meksyku, z jej piękną zabytkową starówką. A na koniec odpoczniesz na pięknych plażach Cancún. Jeśli marzysz o podróży, która nasyci twoją ciekawość świata i będzie całkowitą odskocznią od codzienności, Meksyk jest idealnym miejscem.

Meksyk to więcej niż krajobraz: to kolor, rytm i kontrast – barwne targi, kolonialne fasady miast, zapach pieczonych tamales i spokojne, niemal mistyczne cenoty, gdzie można popływać w cieniu jaskiń.



Świta nad Teotihuacán.



Cancún nad Morzem Karaibskim.

Więcej niż podróż! 45 LAT
Meksyk z LogosTour
BIURO TURYSTYKI UZNP

Terminy wyjazdu:
14-03-2026 – 29-03-2026
25-04-2026 – 10-05-2026
10-08-2026 – 25-08-2026
15-10-2026 – 30-10-2026

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 7742454ac7



1



2

LEGENDA STOLICY

PODOBNO DLA SZANUJĄCEGO SIĘ WARSZAWIAKA LICZYŁY SIĘ TRZY DATY: WŁASNEGO ŚLUBU, ROCZNICY POWSTANIA I FINAŁOWEJ GONITWY NA TORZE WYŚCIGÓW KONNYCH. W DZISIEJSZYM RENESANSIE POPULARNOŚCI WIELKIEJ WARSZAWSKIEJ WIDAĆ TĘSKNOTĘ ZA ŚWIATEM, KTÓREGO JUŻ NIE MA.

Tekst **ANGELIKA KUCIŃSKA**

Nie wszystko, co się kończy, było dobre. „Wielka Warszawska", najnowszy film Bartłomieja Ignaciuka z Tomaszem Ziętkiem w roli głównej [rozmowa z aktorem w dziale Na Okładce – przyp. red.] to opowieść zaciekle romantyczna, wręcz superbohaterska, tyle że pelerynę wymieniono tu na jeździecką koszulę z jedwabiu, który nic nie waży. Twórcy filmu zaglądają za autentyczne kulisy stołecznych wyścigów konnych. W latach 90. tor na warszawskim Służewcu był miejscem szemranych interesów, bukmacherzy bogacili się na ►

1. Gracze obserwują bieg (1964). **2.** Zdjęcie z wystawy fotograficznej „Hazard" (1968). **3.** Widok na trybuny w trakcie budowy toru na Służewcu (1938). **4.** Gala Derby. Atrakcją dnia były 69. Derby – bieg na dystansie 2400 metrów dla trzyletnich koni pełnej krwi angielskiej o Puchar Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej (2013).

eprasa.pl 7742454ac7



3
4



eprasa.pl 7742454ac7



1. Obserwatorzy zawodów. Na przodzie od prawej: generał Bronisław Regulski, hrabia Józef Potocki z żoną Krystyną, hrabina Róża Mycielska, hrabia Roman Potocki. W głębi widoczna tablica informacyjna (1939). **2.** Bufet (1962). **3.** Kadr z filmu „Wielka Warszawska" (2025). **4.** Dżokej Zenon Nowak na koniu Colt (1939). **5.** Tłumy przed kasami Totalizatora (1939).









nielegalnie przyjmowanych zakładach, lokalni gangsterzy ustawiali gonitwy, zastraszali sędziów i zawodników. Film Ignaciuka nie jest wprawdzie kinem reporterskim, ale punktem wyjścia do żwawej fantazji o patologiach niekontrolowanego hazardu i zorganizowanej działalności przestępczej (jako efekcie ubocznym gospodarczych przemian) mimo wszystko była rzeczywistość.

– Po otwarciu, czyli po 1939 roku, na wyścigach bywali wysoko postawieni wojskowi, politycy, ludzie kina, muzycy, kabareciarze – opowiada Łukasz Ostoja-Kasprzycki, Warszawiak, który z pasją opowiada o historii miasta, założyciel edukacyjnego projektu PoWarszawsku, organizator spacerów po ważnych historycznie częściach stolicy, m.in. właśnie po Torze Wyścigów Konnych Służewiec. – Film „Wielka Warszawska" znakomicie pokazuje, jak w latach 90. zmieniło się towarzystwo obecne na wyścigach. Kręciło się tam sporo szemranych osób, a o przekrętach i zakładach na bardziej korzystny procent niż ten, który obowiązywał w oficjalnych kasach Totalizatora Sportowego, krążyły różne legendy. Dziś Wielka Warszawska odzyskuje dawny prestiż, a na trybunie honorowej znów można zobaczyć osoby z pierwszych stron gazet, polityków i artystów. Wracamy do najlepszych czasów wyścigu.

PIERWSZA „BOMBA W GÓRĘ" NA SŁUŻEWCU

Były wyścigi, brakowało toru z prawdziwego zdarzenia. Ten przy Polu Mokotowskim, gdzie wcześniej odbywały się zawody jeździeckie, przestał wystarczać. Ciasno, w dodatku w centrum rozkwitającego miasta. – Gdy szukano nowej lokalizacji, brano pod uwagę m.in. Okęcie i Rakowiec. Ostatecznie postawiono na Służewiec – mówi Łukasz Ostoja-Kasprzycki. W 1925 roku Towarzystwo Zachęty do Hodowli Koni w Polsce kupiło 125 hektarów ziemi pod budowę infrastruktury potrzebnej do organizacji wyścigów konnych na europejskim poziomie. Już wtedy wielką estymą cieszył się wyścig o Nagrodę Łuku Triumfalnego organizowany na paryskim torze Longchamp, a brytyjska rodzina królewska w asyście równie wystrojonych arystokratów i arystokratek ochoczo pojawiała się w swojej loży na torze w Ascot. – Służewiec wcale nie był oczywistym wyborem – kontynuuje Ostoja-Kasprzycki. – Teren był dość podmokły. Płynęła tam nieduża rzeczka. Ale architekci i inżynierowie nie zniechęcali się. Wręcz przeciwnie. Zaczęli jeździć po Europie, oglądać inne tory, podpatrywać najlepsze rozwiązania. Projekt był niezwykle innowacyjny, bo choć Tor Wyścigów Konnych Służewiec był budowany w latach 20. ubiegłego wieku, to konstruowano go, biorąc pod uwagę wszystkie potencjalne zmiany, które nastąpią w kolejnych dekadach. Weźmy parking. Nawet dziś, 100 lat później, przyjeżdżając na Wielką Warszawską czy inne wydarzenie organizowane na torze, raczej bez problemu znajdziemy miejsca dla auta, a przecież tor był projektowany, gdy miasto nie było jeszcze tak zmotoryzowane. Wtedy pewnie można było zmieścić na tym parkingu wszystkie samochody w Warszawie.

Tor na Służewcu był w tamtym czasie jedną z najbardziej kosztownych inwestycji w mieście, na projekt autorstwa zespołu, który prowadził architekt Zygmunt Plater-Zyberk, i budowę wydano kilka milionów złotych, wówczas kwotę zawrotną. Nikt nie protestował, wszyscy kibicowali, bo nowoczesny tor wyścigowy był symbolem ekonomicznego progresu po I wojnie światowej, realizował marzenia mieszkańców i mieszkanek miasta o spokojnej, bezpiecznej przyszłości w dobrobycie. – Warszawa w okresie międzywojennym bardzo szybko się zmieniała, powstawały restauracje i kawiarnie na światowym poziomie, pojawiły się pierwsze plany budowy metra. Globalny kryzys w latach 30. odczuwano również w Polsce, ale mimo to mieszkańcy chcieli, żeby publiczne pieniądze wydawać na prestiżowe inwestycje – opowiada twórca PoWarszawsku. – Ściągano owce, żeby strzygły murawę, bo podobno nie ma niczego lepszego niż naturalne strzyżenie trawy. Zbudowano przejścia podziemne, niespotykane nigdzie indziej. W ten sposób można było pod ulicami prowadzić konie na sam padok.

Europejskie studia architektoniczne stawiały w tamtym czasie na wysoki funkcjonalizm, użytkowanie obiektów miało być komfortowe, intuicyjne. I w zgodzie z tym trendem powstał także tor na Służewcu. – Zbudowano tu całe miasteczko wyścigowe. Ludzie, którzy tam żyli i pracowali, wychodząc z toru, mówili, że jadą do miasta. To potwierdza, jak osobnym bytem były wówczas wyścigi. Bo to nie tylko dwa tory i trybuny, ale też mieszkania dla osób pracujących tam na co dzień. I nie zapominajmy o wieży ciśnień, która sprawiała, że to miasto w mieście było samowystarczalne – dodaje Ostoja-Kasprzycki.

Służewiecki tor wyścigów konnych otwarto późną wiosną 1939 roku, pierwsza gonitwa odbyła się 1 czerwca, kolejną zaplanowano na 1 września, w dniu wybuchu II wojny światowej. Teren wyścigów przejęły wojska niemieckie, w 1944 roku stacjonowała tam kawaleria SS i lotnicy.

WIELKA POPULARNOŚĆ WIELKIEJ WARSZAWSKIEJ

To też legenda – tak barwna jak domniemane fortuny wygrane na nielegalnych zakładach u buka. Po stłumionym powstaniu warszawskim Niemcy wysadzali wszystko, co istotne dla tożsamości miasta, żeby ukarać Warszawiaków i Warszawianki za bunt. Tor zaminowano, jednak podobno dwóch brawurowych lokalsów przekonało dowódcę oddziału odpowiedzialnego za zniszczenie terenu, że Służewiec to przecież nie Warszawa. Nie wiadomo, czy właśnie dlatego tor ocalał w stanie w miarę przyzwoitym. – Mieliśmy trochę szczęścia w tym nieszczęściu. Ponieważ na terenie wyścigów stacjonowało wojsko, Niemcy dbali o tor. Ucierpiała w zasadzie wyłącznie wieża ciśnień, powalona najprawdopodobniej dlatego, że przeszkadzała przy startach i lądowaniach myśliwców – wyjaśnia Łukasz Ostoja-Kasprzycki. – Konie zostały wywiezione, więc po wojnie trzeba było je ściągnąć z powrotem i odzyskać władzę administracyjną nad torem. Służewiec wrócił bardzo szybko, a ten powrót był bardzo potrzebny Warszawie. Ludzie chcieli mieć miejsca, w których mogli być razem. Bawić się. Rozmawiać bez strachu. Spotykać nie tylko przy kapliczce w podwórku, nie musieć się chować. ►

eprasa.pl 7742454ac7

To oczywiste, że historia miejsca zarządzanego przez kolejne spółki skarbu państwa jest mocno uwikłana w politykę, a jego kondycja zależy od interesów osób sprawujących władzę. Z początkiem lat 50. ubiegłego wieku prywatne stajnie upaństwowiono, w miejsce Towarzystwa Zachęty do Hodowli Koni w Polsce utworzono Państwowe Tory Wyścigów Konnych i paradoksalnie to pozwoliło przetrwać wyścigom kilka dekad bez większego szwanku. Gonitwy konne cieszyły się zresztą w tamtym czasie gigantyczną popularnością. Z Placu Defilad odjeżdżał autobus specjalnej linii „W", jadący na tor na Służewcu. Żeby do niego wejść, trzeba było odstać swoje w kolejce. Na najważniejszej gonitwie sezonu, Wielkiej Warszawskiej, w PRL-u zbierało się nawet 30 tysięcy osób. Nie można było dopchać się do kas. Jedni wygrywali wielokrotność pensji, inni przegrywali oszczędności życia. Po 1989 roku nieremontowany tor zaczął coraz bardziej podupadać.

– Całe życie mieszkam na Mokotowie, więc Służewiec od zawsze był mi bardzo bliski. Gdy miałem 16, 17 lat, przychodziliśmy tu z kumplami. Szukaliśmy przygód. Był koniec lat 90., może początek dwutysięcznych. Nikt wtedy nie sprawdzał, kto wchodzi na wyścigi, gdzie się kręci, więc korzystaliśmy z basenu przeciwpożarowego albo przesiadywaliśmy w zniszczonej wieży ciśnień. Braliśmy własnego grilla, koce i szliśmy oglądać wyścigi. Teren był całkowicie otwarty – wspomina Łukasz Ostoja-Kasprzycki. – Tor nie był wtedy w najlepszym stanie. Obdrapane budynki, wszędzie śmieci.

W 2008 roku Tor Służewiec został wydzierżawiony przez Totalizator Sportowy, który sprawuje pieczę nad wyścigami do dziś. – Teren ogrodzono, pojawiła się ochrona, a ludzi zaczęło przybywać. Pojawiła się nowa widownia, bo wcześniej tłumy ściągała tylko Wielka Warszawska, a na mniej znaczących gonitwach zbierali się głównie stali bywalcy. Panowie w skórzanych kurtkach, którzy całymi dniami przy mocniejszym trunku rozmawiali o koniach, przy okazji obstawiając zakłady, niekoniecznie na duże kwoty – dodaje twórca PoWarszawsku.



ŁUKASZ OSTOJA-KASPRZYCKI
przewodnik warszawski, twórca edukacyjnego projektu PoWarszawsku (na Instagramie, Facebooku, YouTubie i w radiu Kampus), od urodzenia mieszka na Mokotowie.

KAPELUSZE, OSTRYGI, NOSTALGIA

– Dla prawdziwego warszawiaka najważniejsze są trzy daty: ślubu, powstania i Wielkiej Warszawskiej. To cytat z popularnego w latach 80. serialu telewizyjnego „Jan Serce". Raz na kilka lat media z entuzjazmem ogłaszają powrót mody na wyścigi. I ten „powrót mody na wyścigi" można rozumieć na dwa sposoby. Choć na Służewcu nie obowiązuje żaden oficjalny dress code, to wypada się wystroić, zwłaszcza na najważniejszą gonitwę sezonu. Tak, można w kapeluszu. Vintage są nie tylko stylizacje, ale i kuchnia w miejscowym barze. Warto wejść w ten świat w stu procentach, nawet jeśli dania serwowane dziś nie mają zbyt wiele wspólnego z tym, czym zajadały się towarzyskie elity na pierwszych edycjach Wielkiej Warszawskiej. Flaki i śledź to raczej już współczesne menu. Kuchnia dawnej Warszawy była bardzo eklektyczna, światowa, a zwłaszcza dania podawane gościom trybuny honorowej musiały być eleganckie – opowiada Łukasz Ostoja-Kasprzycki. – Były problemy z lodem, ale to nie przeszkadzało nam, żeby sprowadzać z Francji świeże ostrygi. Do Warszawy zjeżdżali artyści z całej Europy, ludzie z innych krajów przenosili się tu do pracy. Na przykład Włosi. I wszyscy przywozili swoje produkty, więc w przedwojennej Warszawie niezwykłą popularnością cieszył się parmezan. Zapiekano pod nim zupę, którą znamy jako flaki po warszawsku.

Czy dziś Wielka Warszawska faktycznie ma szansę regularnie znajdować młodszą publiczność, która wejdzie w pewną konwencję z autentycznie odczuwaną nostalgią za dawną Warszawą, nawet jeśli to świat znany jej wyłącznie ze starych filmów, fotografii i podręczników do historii? Tak, to zresztą znacznie szerzej praktykowany sentyment, a tęsknotę za tym, co tradycyjnie warszawskie, widać też chociażby w dobrze przyjmowanej działalności takich projektów muzycznych jak Warszawskie Combo Taneczne, dowodzone przez Jana Młynarskiego, które wykonuje utwory z repertuaru niegdysiejszych orkiestr ulicznych. Albo w próbie odświeżenia miejsc kojarzonych ze starą Warszawą, jak kawiarnia w hotelu Bristol, które z coraz większą świadomością kierują ofertę do młodszej klienteli.

Mówi się, że nostalgia definiuje popkulturę lat 20. XXI wieku, ale sprowadzanie jej wyłącznie do estetyki jest zbyt dużym uproszczeniem. Za tą głęboką tęsknotą kryje się potrzeba komfortu, bezpieczeństwa i wspólnoty, którą trudno realizować w chaosie bieżącej rzeczywistości. Jasne, trzeba uważać, za czym się tęskni, bo w starych porządkach reguły gry ustalali toksyczni antyherosi zbijający kapitał na pogłębianiu społecznych nierówności. Ale z drugiej strony zasady życia społecznego wyznaczały często szlachetne wartości.

– W modzie na dawną Warszawę nie chodzi o to, żeby każdy nosił kaszkiet i nucił pod nosem Grzesiuka – mówi Ostoja-Kasprzycki. – Cieszy mnie jednak, że młodzi chcą poznawać historię miasta i rozumieć, ile przeszło. Dzięki temu widzą je jako coś więcej niż tylko powszechne korki, wszędzie tłumy i codzienny pęd.

Kodeks Warszawiaka? – Sąsiedzka społeczność była kiedyś siłą. Jak ktoś brał ślub albo podawał dziecko do chrztu, to całe osiedle składało się na imprezę. A jak się wydało, że któryś uderzył żonę, to mógł zapomnieć o alkoholu na kreskę w miejscowym sklepie. I sąsiedzi też mu nie pożyczyli. Ludzie byli wobec siebie lojalni, wspierali się. Mogło ich wiele różnić, ale w trudnych momentach potrafili się zjednoczyć we wspólnej sprawie. I to widać nie tylko w tej wielkiej martyrologii Warszawy, w opowieściach o walce powstańczej, przecież beznadziejnej i skazanej na porażkę, ale też w zasadach, których przestrzegano na co dzień. Pamiętajmy o tych wartościach, przywracajmy je, żeby nie umarły – dodaje. ●

ZDJĘCIA: ANDRZEJ WIERNICKI/FORUM, WOODY OCHNIO/FORUM, NARODOWE ARCHIWUM CYFROWE, JOANNA BOROWSKA/FORUM, BOGDAN ŁOPIEŃSKI/FORUM, GRZEGORZ PRESS, MACIEJ GILLERT, MATERIAŁY PRASOWE.

eprasa.pl 7742454ac7

AKADEMIA
zwierciadła

ZAPRASZA NA SPOTKANIE Z

KATARZYNĄ MILLER

12 LUTEGO 2026
GODZ. 18:00-20:30

WARSZAWA
KINO ATLANTIC UL.CHMIELNA 33



JAK POKOCHAĆ SIEBIE I OTWORZYĆ SIĘ NA MIŁOŚĆ?

Miłość do siebie nie przychodzi sama – trzeba się jej nauczyć. Porozmawiamy o tym, jak przestać podważać własną wartość i dlaczego tak trudno nam uwierzyć, że zasługujemy na to, by być kochanym. Zastanowimy się, co naprawdę znaczy „dać się pokochać" i jak budować miłość, która nie rani, tylko wspiera i wzmacnia. Będzie też o granicach, o odwadze w mówieniu o potrzebach i o tym, jak nie zgubić siebie w pogoni za czyimś uczuciem.

Spotkanie inspirowane nowym wydaniem książki Katarzyny Miller i Joanny Olekszyk „Daj się pokochać, dziewczyno"



Spotkanie poprowadzi współautorka książki **Joanna Olekszyk.**
Na miejscu będzie można zakupić książki Katarzyny Miller oraz poprosić o dedykację.

PARTNERZY WYDARZENIA:

Atlantic

empik go

KUP BILET
Bilety do nabycia na:
sklep.zwierciadlo.pl

99 zł

AUTOPROMOCJA

eprasa.pl 7742454ac7



WYJŚĆ z LABIRYNTU

Traumatyczne doświadczenie zmienia naszą egzystencję, ale może stać się zarówno źródłem mądrości, dojrzałości i wzrostu, jak i powodem skarlenia, upadku i nieszczęścia. **Marta Niedźwiecka** wyjaśnia, czym jest trauma, czy dotyka każdego, kto doświadczył koszmaru na jawie, ale też jak o niej rozmawiać i jak się z nią obchodzić.

Rozmawia **JOANNA OLEKSZYK**
Ilustracje **MAGDALENA PANKIEWICZ**

Zacznę od cytatu z Petera Levine'a, amerykańskiego psychologa od lat zajmującego się traumą. We wstępie do najnowszej książki „Autobiografia traumy" pisze: „Zawsze byłem pod wrażeniem angielskiej nazwy Warszawy – *Warsaw* to miasto, które widziało *(saw)* wojnę *(war)*". Sądzisz, że ta wojna w nas, Polakach, nadal pracuje? Jesteśmy w końcu kolejnym pokoleniem powojennej traumy.

Widzę, że od razu dotykamy bardzo delikatnego fragmentu... Polska bezdyskusyjnie jest krajem ogromnie doświadczonym historycznie i w związku z tym takim, którego kultura, zwyczaje, ale też sposób życia ludzi będą tę kilkusetletnią niedolę, wojny i ucisk odzwierciedlały. Dlatego „Traumaland" Michała Bilewicza jest tak świetną popularno-naukową pozycją o polskiej międzypokoleniowej traumie. Pokazuje wpływ wielkich wydarzeń historycznych na to, jak ludzie myślą, jak przeżywają różne rzeczy, gdzie ich odpala, dlaczego są tak reaktywni w pewnych obszarach – i hamuje we właściwym miejscu, o czym za chwilę. Nie dyskutuję z tym, że polska mentalność jest silnie naznaczona bardzo trudnymi doświadczeniami, które spowodowały, że jesteśmy narodem zbiorowo nadwrażliwym – na przykład na punkcie pewnych symboli. Oczywiście, że w przeszłości byliśmy niesprawiedliwie traktowani, ale też obecnie żądamy za to specjalnych reparacji.

Naukowo – a przez naukę rozumiem i socjologię, i kulturoznawstwo, i psychologię – nie możemy powiedzieć, że wszystko, czego doświadczamy w Polsce, jest skutkiem tamtych zdarzeń. Należy bardzo ostrożnie podchodzić do epigenetycznych teorii o dziedziczeniu traumy i rozumieć, jak skomplikowaną materią jest zarówno psychika jednostki, kształt kultury i społeczeństwa, jak i takie zbiorowe – świadome lub nie – przeżywanie pewnych rzeczy. Nigdy nie będzie to prosty skutek jednej przyczyny typu wojna. To, co jest w książce Bilewicza bardzo zaznaczone, a co ja nazwałam hamowaniem, to właśnie to powstrzymywanie się od daleko idących wniosków, dotyczących życia jednostek, tylko dlatego, że na przykład urodziły się w Warszawie, mieszkają na Muranowie albo ich dziadkowie przeżyli wojnę.

Pytam o to dlatego, że wreszcie, po latach, zaczynamy rozmawiać w Polsce o takich rzeczach, o których w domu się nie mówiło – z lęku i z niemożności mówienia o nich. I mam na myśli nie tylko jakieś fakty z przeszłości, ale też choćby emocje.

Oczywiście, że straumatyzowane pokolenia wychowują następne w lęku czy w milczeniu, nie może być inaczej. Ale chcę powiedzieć, że trauma transgeneracyjna w kraju tak trudnym i tak doświadczonym jak Polska nie tłumaczy wszystkiego i nie jest jednoznaczną przyczyną wszelkich nieszczęść. Gdzieś są na przykład indywidualne wybory, ktoś zamiast pracować, idzie jednak pić wódkę i bije żonę. Są osoby, które przeszły przez obozy koncentracyjne i nie wywarły piętna na kolejnych generacjach w rodzinie. Trzeba wystrzegać się uogólnień.

To, co się dzieje teraz w Polsce, to jest sytuacja, w której my sobie kolektywnie, narodowo przypominamy, jak nam było ciężko, ►

eprasa.pl 7742454ac7

ale też jednostki przypominają sobie indywidualne ciężkie losy i próbujemy to jakoś razem i osobno przepracowywać, czyli widzieć skutki, mówić o tym, wnioskować o jakieś zmiany. Na przykład kobiety, przepracowując traumy molestowania czy nadużyć seksualnych, sięgają po narzędzie, jakim jest #MeToo. Ale jednocześnie w dialogu publicznym robimy dosłownie kogel-mogel z czegoś, co psychologia i psychiatria ma bardzo dobrze opisane.

Wbrew pozorom trauma nie jest doświadczeniem powszechnym, nie wszyscy jej doświadczyli, a sam fakt, że byłaś bita w dzieciństwie, nie oznacza automatycznie, że ją miałaś. Obecnie pojęcie traumy zostało rozszerzone na tak wiele zjawisk, że straciło swoją moc opisową. Do tego dochodzi zjawisko trywializacji trudnych doświadczeń indywidualnych i rozmywania granic tego, co traumą jest, a co już nie. Wiele opowieści konkretnych osób, na przykład w mediach społecznościowych, jest dziś przetwarzanych publicznie, a to nie jest tak naprawdę wychodzenie z traumy, tylko retraumatyzacja. Przeszczepiliśmy do codzienności pojęcie, które w psychologii jest bardzo precyzyjnie określone...

Jako...?

Jako doświadczenie jednorazowe bądź ciągłe, przekraczające możliwości radzenia sobie jednostki, naruszające jej dobrostan na tyle, że charakteryzuje się przedłużonymi, bardzo negatywnymi skutkami, które rzutują na całe życie i funkcjonowanie i są nieusuwalne „cywilnymi" metodami, na przykład wsparciem społecznym. Powtórzę: sam fakt, że ktoś był żołnierzem w Afganistanie, nie znaczy, że na pewno będzie miał PTSD. Fakt, że ktoś się wychowywał w rodzinie, w której był alkohol, było bicie i złe traktowanie, na pewno będzie miał wpływ na psychikę tej osoby, ale nie musi oznaczać jednoznacznie, że jest straumatyzowana.

A jednocześnie taka sytuacja, jak przeprowadzka do innego miasta, która może się wydawać wydarzeniem błahym, potrafi wywołać traumę.

Może się okazać, że straszne traktowanie nie niszczy psychiki jednej osoby, tymczasem w przypadku drugiej przeprowadzka, która była następstwem śmierci babci i straty ukochanego zwierzęcia, może przerosnąć możliwości niedojrzałej, dziecięcej psychiki, i rzeczywiście będziemy mieli do czynienia z jakąś formą negatywnych skutków prolongowanych na dorosłość. Chcę powiedzieć, że to, co zostało zassane z psychologii do poppsychologii, jest tak niezróżnicowane, tak nic nie mówi, tak miesza wszystko i jest tak nadużywane do tłumaczenia różnych trudnych stanów – ale też do atakowania ludzi – że kompletnie rozmywa się znaczenie tego pojęcia.

Co masz na myśli, mówiąc, że jest używane do atakowania ludzi?

Na przykład ktoś powiedział coś, co mnie zdenerwowało, a ponieważ uważam siebie za osobę straumatyzowaną, w związku z tym tę osobę obstawiam jako wroga i próbuję zdyskredytować. Atakuję ją publicznie, wierząc, że mam prawo to robić, bo moje cierpienie to usprawiedliwia.

Czasem mam wrażenie, że jestem świadkiem – nie wiem, jak to nazwać – licytowania się, kto miał większą traumę...

Jak najbardziej, rywalizujemy ze sobą o to, kto miał gorzej. Ja z kolei często obserwuję rodzaj identyfikacji z traumą, wejścia w rolę ofiary. Czyli ktoś uważa, że posiadanie na swoim koncie bardzo trudnych doświadczeń, które nawet zostały profesjonalnie zdiagnozowane jako trauma, daje mu prawo do roszczeń i żądania szczególnego traktowania. A to nie jest prawdą.

Do tego dochodzą niefortunne, nieprzemyślane wypowiedzi autorytetów, na przykład Gabora Maté, na temat traumy. Także to, że wiele osób niemających odpowiedniego przygotowania bierze się za „leczenie" traum indywidualnych i zbiorowych. Niektórzy wrzucają swoje interpretacje, rozumienia i przeżycia, tak jakby to były pewniki wypracowane w gabinetach terapeutycznych czy szpitalach. Tymczasem w gabinetach mamy naprawdę konkretne narzędzia do mierzenia, badania i definiowania traumy. Ta dziedzina rozwijała się już bardzo intensywnie po drugiej wojnie światowej, a prawdziwe wzmożenie nastąpiło po wojnie w Wietnamie, kiedy to zaczęto formułować po raz pierwszy, czym może być PTSD. Dziś to już bardzo rozwinięta gałąź psychologii. Wiemy, że doświadczenie traumatyczne jest doświadczeniem na tyle poważnym, że poddawanie go mylnym obróbkom, czyli na przykład chodzenie na warsztaty, które korzystają z technik potencjalnie retraumatyzujących (na przykład katartycznych) czy „przysłowiowe" okadzanie się szałwią, naprawdę może zaszkodzić.

Są tu więc bardzo konkretne zagrożenia dla jednostki, ale jest też zagrożenie kulturowe, że my jako ten naród, który „widział wojnę", będziemy oczekiwali innego, specjalnego traktowania, że będziemy się wzmacniać w roli ofiary. Będziemy się okładać tą traumą, zamiast zbiorowo i indywidualnie z niej wychodzić.

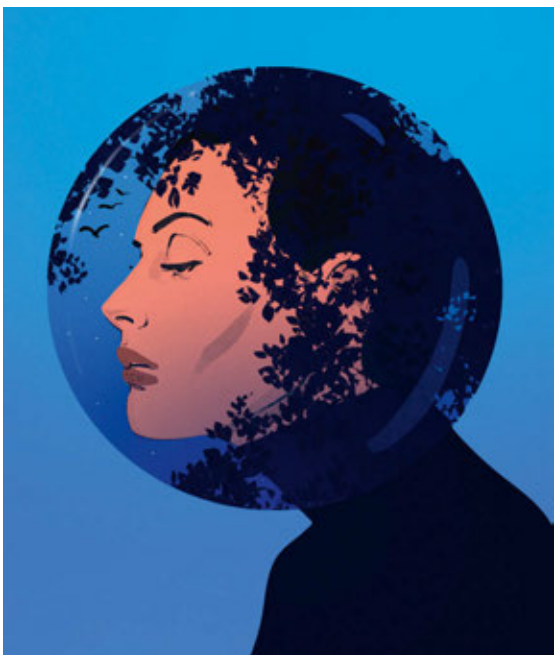
Ale upowszechnienie narracji o traumie przynosi też coś dobrego.

Z pewnością. Na przykład sporo osób dowie się, że ich przeżycia – bezsenność, zaburzenia odżywiania, lękliwość, nałogi, dysocjacje, depersonalizacje, nawracające i uporczywe trudne wspomnienia, niemożność wchodzenia w relację czy posiadania satysfakcjonujących kontaktów seksualnych – są efektem czegoś strasznego, co zdarzyło im się wcześniej, niekoniecznie w dzieciństwie. Te osoby dowiedzą się, że pewne typy zachowań – molestowanie, mobbing – to rodzaj opresji, który ma konkretny wpływ na ludzką psychikę. Będą umiały to zauważyć i nazwać. Ale jednocześnie całe mnóstwo ludzi, gadających głupoty na temat, na który wiedzą

> CZYM JEST TRAUMA? SKUTKIEM STRASZNYCH KRZYWD, WYPADKÓW LOSOWYCH, OGROMNYCH STRAT, CHORÓB CZY NADUŻYĆ. TO JEST MIEJSCE, KTÓRE POWINNO BYĆ PRZEZ DANĄ OSOBĘ WYJĄTKOWO CHRONIONE, A NIE OGŁASZANE W SOCJALACH.

eprasa.pl 7742454ac7

bardzo mało, i wprowadzając wiele nieprawd, bardzo namiesza nam w głowach. Nim to osiądzie, minie trochę czasu. Także dlatego, że tam, gdzie dochodzi do uwolnienia emocji związanych z doświadczeniem naruszającym, reakcje często są nieadekwatne do rzeczywistości. Ludzie mogą się czuć dramatycznie obrażeni postem na Instagramie, w którym ktoś tego tematu dotknął, i mogą rozpętywać wojny w internecie czy jakichś środowiskach tylko dlatego, że mają rodzaj szczególnego pobudzenia, który towarzyszy zaburzeniom po traumie. Nie są w stanie z tym nic zrobić, bo *trigger*, czyli wyzwalacz uruchamia w nich niezwykle silną reakcję emocjonalną, w której jest mało czynników racjonalnych. Tylko że odpowiedzialność za tę silną reakcję jest po stronie danej osoby. To ona potrzebuje szukać pomocy, zamiast szukać wrogów w świecie i nieświadomie narażać się na kolejne przeciążenia psychiczne.



Rozumiem, że nie chcesz, by trauma stała się takim wytrychem, którego używamy, kiedy chcemy, by to świat się do nas dostosował.

By inni nas przepraszali, wynagradzali nam krzywdy i zachowywali się tak, jak chcemy. Ludzie powinni dobrze się traktować, to tak co do zasady, ale nikt nie powinien mieć dodatkowego dobrego traktowania tylko dlatego, że głośno powie w internecie, że jest straumatyzowany.

Zobacz, jak ja mówię, że jestem straumatyzowana, to używam takiego nibymądrego słowa, które jednocześnie jest etykietą, ale też ustawia mnie w pozycji przywileju, a do tego chroni przed prawdziwym rozpoznaniem swojego stanu. A jak ci powiem: „Zostałam skrzywdzona w taki sposób, że to, co mówisz, strasznie mnie teraz rani; nie wiem, co ze sobą zrobić, więc się oddalę" – to jestem w kontakcie z tym, co się wydarza ze mną. I cię o tym informuję. Co więcej, ja nie psychologizuję własnej krzywdy, tylko mówię: ktoś mnie skrzywdził. A bardzo trudno jest tak powiedzieć, bo to jest wzięcie odpowiedzialności za siebie. Łatwiej jest podnieść się na pozycję uprzywilejowaną, wyższościową, jednocześnie nie będąc w kontakcie z tym, że coś mnie boli.

No bo czym jest trauma tak na chłopski rozum? Skutkiem strasznych krzywd, wypadków losowych, ogromnych strat, chorób czy nadużyć. To jest miejsce szczególnej delikatności, które powinno być przez daną osobę wyjątkowo chronione, a nie ogłaszane w socjalach. Przecież ludzie wystawiają się tam na oceny, podłe komentarze i hejt, nie wiedząc, jak ich psychika to zniesie. I znów: łatwo tym grać, ale trudniej brać odpowiedzialność za merkantylizowanie swojego nieszczęścia.

Z drugiej strony jest sporo świadectw mówiących o tym, że dzięki czyjemuś szczeremu wyznaniu ktoś wyznał coś podobnego w swoim kręgu albo coś zrozumiał. To jak: dzielić się swoimi przeżyciami czy nie?

Ależ dzielmy się, tylko pod warunkiem, że jesteśmy w takim miejscu, w którym mamy wyporność do znoszenia efektów tego dzielenia się. W bezpiecznych kręgach kobiet, powołanych do tego grupach terapeutycznych. Dlaczego cały świat ma o tym wiedzieć, a nie 10 osób gotowych nas zrozumieć? Jeżeli my się dzielimy po to, by dostać poklask, zbiorowe tanie współczucie, za którym nie idzie żadne zrozumienie, a jesteśmy w sytuacji dużej niestabilności emocjonalnej i bez przebytej psychoterapii – to robimy sobie krzywdę. Skutki naruszających doświadczeń leczy się w gabinecie terapeutycznym albo na grupach terapeutycznych, tu nie ma żadnych domowych metod.

Przed wynurzeniem na social mediach skonsultuj się z terapeutą...

Dla jasności: każdy terapeuta ci to odradzi.

Podtytuł trzeciego tomu twojego cyklu „O zmierzchu" brzmi „Ciało i trauma". Sama podnosisz ten temat. Co chciałaś, żeby twoi czytelnicy i słuchacze z tego wynieśli?

W „ Zmierzchach" doszłam do takiego miejsca w opowiadaniu o ludzkiej psychice, że ten temat musiał wkroczyć. Najpierw skupiałam się na podstawowych pojęciach: czym są emocje, potrzeby, jak je komunikujemy, co się dzieje społecznie z kobietami i mężczyznami. To są podstawy, bardzo uniwersalne, ale dotyczą ludzi, którzy są co najwyżej trochę pokaleczeni, neurotyczni, ale poza tym raczej zdrowi, czytaj: radzący sobie. W trzecim sezonie podcastów doszłam do momentu, w którym musiałam powiedzieć: słuchajcie, są takie sytuacje, w których te prawa, o których mówiłam wam przez ostatnie dwa lata, nie obowiązują, i to jest obszar traumy. Ona wykrzywia rzeczywistość. Oczywiście skutki tych doświadczeń mogą dotyczyć bardzo wielu różnych obszarów: seksualności, chorób, które zmieniły naszą fizyczność, relacji międzyludzkich czy romantycznych, ale jest jeden obszar, na który trauma działa od razu – jest nim nasze ciało. Dlatego pierwszym objawem, po którym można poznać, że coś jest poważnie nie tak, jest to, że mamy nawracające, niemożliwe do usunięcia symptomy wskazujące, że nasze ciało się nas nie słucha, żyje w innym świecie niż nasza głowa.

Na przykład mamy jakieś wysypki czy nerwobóle?

Tak, to mogą być choroby psychosomatyczne, ale też różne formy dysocjacji, czyli takie sytuacje, w których trochę nie wiemy, co ►

eprasa.pl 7742454ac7

się z nami dzieje. Na przykład nie czujemy żadnych emocji. To mogą być też różne formy depersonalizacji...

To znaczy?

Kiedy dwoje ludzie się kłóci, to zwykle są wzburzeni, zdenerwowani, ale to nie narusza ich poczucia ja. A teraz wyobraź sobie, że się z kimś kłócisz, ale masz wrażenie, że dzieje się to poza tobą. Jakieś rzeczy się z ciebie wydobywają, widzisz to i słyszysz, ale jednocześnie masz wrażenie, jakby robiła to inna osoba. Nasze ciało może też dramatycznie chorować.

W książce piszę, że trauma to jest kapsuła czasu, bo psychika zastyga w momencie tego doświadczenia i nie może się dalej rozwijać. Kiedy więc te bardzo silnie traumatyzujące zdarzenia spotykają nas we wczesnym dzieciństwie, to pewne części nas nie dostaną szansy, by dorosnąć, i one właśnie będą wymagały specjalnej pracy. Z kolei inne dostosują się do dorosłej rzeczywistości nawet przesadnie – specyficznym rodzajem doświadczenia traumatycznego jest parentyfikacja, czyli taka sytuacja, w której dziecko przejmuje obowiązki i role rodziców. Powtórzę to raz jeszcze: jedni wychodzą z rodzin alkoholowych i przemocowych po prostu pokiereszowani, a inni porozbijani w drobny mak. I to zależy od bardzo wielu rzeczy. Domowe diagnozowanie, że jak ktoś miał wypadek samochodowy, to na pewno ma traumę, jest o kant dupy potłuc. To tak nie działa.

To, czy ktoś będzie straumatyzowany, zależy od tego, z jakimi zasobami wszedł w tę dramatyczną sytuację, w jakim wieku, z jakim wsparciem społecznym. Czy tam były jeszcze jakieś dodatkowe czynniki osłabiające. Inaczej wypadek samochodowy przeżyje dziecko, którego rodzice właśnie w tej sekundzie się kłócą, a wcześniej się dowiedziało, że się rozwodzą, i jadą teraz na święta do cioci, która umiera na raka; a co innego, kiedy wypadek samochodowy ma dziecko, którego rodzice są szczęśliwi, zadowoleni, żyją w bezpiecznym środowisku i jadą do zdrowych i szczęśliwych dziadków na święta. Owszem, to będzie bardzo ciężkie przeżycie, ale dziecko może się z tego wykaraskać z zadrapaniami, a nie masakrą psychiczną.

A gwałt?

Gwałt jest zawsze traumą. Ten rodzaj naruszenia integralności cielesnej oraz zagrożenia zdrowia i życia jest jednoznacznie niszczycielski, ale i tu diabeł tkwi w szczegółach. Jedna kobieta, która przeżyje traumę gwałtu, będzie pokiereszowana i zużyje lata, nim będzie w stanie zaufać mężczyźnie, wejść w jakiś związek albo w ogóle nigdy jej się to nie przydarzy. Natomiast druga przeżyje to bardzo ciężko, ale jej psychika „odbije się" i zacznie proces naprawczy. Może u niej nawet wystąpić pewnego rodzaju wzrost posttraumatyczny. Nie dosyć, że sama się odbuduje i zmieni swoje życie, to jeszcze zacznie działać na rzecz innych.

Dla mnie długo oczywiste było, że trauma to bardzo trudne jednorazowe lub powtarzalne wydarzenie, z którym nie umiemy sobie poradzić, ale nie sądziłam, że to może być też sytuacja, która trwa przez bardzo długi czas i nie jest tak jaskrawo naruszająca. Mam na myśli na przykład wychowanie w niestabilnym domu. Nie takim z problemem alkoholowym czy przemocą fizyczną, ale takim, w którym jest ciepło i dostatek, ale za to dzieci są non stop umniejszane. Czy takim doświadczeniem może być też związek, w którym dochodzi do gaslightingu? Praca, w której przełożeni naruszają nasze granice?

W takich wypadkach byłabym ostrożna, dyskutowałabym, czy nie mamy tu jednak do czynienia z przewlekłym stresem. W wypadku osób dorosłych zdecydowanie nie spełnia to kryterium traumy. Natomiast jeśli chodzi o dziecko wychowane w podstępnie przemocowej rodzinie, gdzie mamy do czynienia ze strukturą bardzo opresyjną, gdzie nie ma wprost bicia, ale są: zamordyzm, przemoc psychiczna, surowość, dręczenie, łamanie psychiki i bardzo brutalne reguły – to tak, takie dzieciństwo jak najbardziej może być traumatyzujące.

Wspomniałaś o weteranach wojennych. Od czego zależy to, czy u nich, w końcu już dorosłych ludzi, rozwinie się PTSD?

Wiele materiału na temat ekspozycji na doświadczenia traumatyczne dostarczy nam z pewnością wojna w Ukrainie. Czytałam niedawno opracowanie o weteranach z Ukrainy, którzy byli zabierani do klinik w Stanach Zjednoczonych, gdzie wszczepiano im nowoczesne protezy, ponieważ w wyniku działań bojowych potracili nogi i ręce. I bardzo chcę podkreślić, że to byli żołnierze, bo żołnierz w czasie wojny ma sprawczość. Cywil jest bezradny.

To jest niezmiernie istotny element powstania krajobrazu po traumie – jaki jest czyjś poziom sprawczości w stosunku do zjawiska, które go dotyka. Dlatego wcześniej powiedziałam o dzieciach i dorosłych. Kiedy jesteś dzieckiem, masz zerową sprawczość, w związku z tym bardzo trudne rzeczy cię miażdżą. Jeśli dotyka nas klęska żywiołowa, na przykład powódź, to bardzo wiele zależy od tego, czy będziemy mogli jakoś zorganizować ratunek, zabezpieczyć się przed wysoką wodą; to będzie niszczycielskie, ale nie tak jak na przykład tsunami, bo to jest żywioł, nad którym nie da się zapanować, można przeżyć jego uderzenie, a jednocześnie nie móc sobie poradzić z ogromem zniszczeń i śmiercią ludzi dookoła ciebie.

Wracając do wspomnianego opracowania, okazuje się, że niemal wszyscy weterani po przeszczepach kończyn chcieli jak najszybciej wrócić na wojnę, a to jest dokładnie wbrew temu, co, jak nam się wydaje, byłoby dla nich dobre. Wojna odebrała

> TO, CZY KTOŚ BĘDZIE STRAUMATYZOWANY, BĘDZIE ZALEŻAŁO OD TEGO, Z JAKIMI ZASOBAMI WSZEDŁ W TĘ DRAMATYCZNĄ SYTUACJĘ, W JAKIM WIEKU, Z JAKIM WSPARCIEM SPOŁECZNYM. CZY TAM BYŁY JAKIEŚ DODATKOWE CZYNNIKI OSŁABIAJĄCE.

ZDJĘCIA: WERONIKA ŁAWNICZAK, MATERIAŁY PRASOWE.

eprasa.pl 7742454ac7

ci nogę, do końca życia będziesz osobą z niepełnosprawnością, widziałeś straszne rzeczy, przechodzisz przez koszmarną operację, brutalną i bolesną rehabilitację i pierwszą rzeczą, którą chcesz zrobić po tym, jak staniesz na dwóch nogach, jest powrót na front? Psychika cywila mówi, że to się nie trzyma kupy. On wolałby się schować, uciec, odpocząć i nie słyszeć samolotów nad głową. Ale psychika żołnierza może chcieć ponownego spotkania z tymi bodźcami. My dopiero się dowiemy, ilu spośród nich wróci z frontu zretraumatyzowanych, a ilu z tarczą, bo odzyskali sprawczość w miejscu, w którym na przykład wybuch miny przeciwpiechotnej im ją odebrał. Nasza psychika potrafi się odbudować w sposób absolutnie nieoczekiwany. To jest ciekawy temat także dla szeroko rozumianej kultury, bywa wykorzystywany przez kinematografię czy literaturę.

Chcesz powiedzieć, że fascynujemy się traumą?

Jako straumatyzowany naród – jak najbardziej. Naród, który po raz pierwszy od dłuższego czasu może o tym głośno mówić i się temu przyglądać. Marzyłoby mi się tylko więcej aktów przetwarzania tej traumy przez sztukę czy przez zmiany społeczne niż przez internetowe inby i nagonki na nieprawomyślność. Trzeba zadbać o pamięć, o świadomość i o możliwość reparacji za krzywdy z przeszłości.

Trauma przerywa linię życia i potem wszystko biegnie już po krzywym torze. Dopóki ktoś z zewnątrz ci w tym nie pomoże – a straumatyzowana psychika nie ma jasności w ocenie sytuacji, bywa, że ludzie umniejszają własne krzywdy albo je wyolbrzymiają – dopóty się z tego nie wykaraskasz. Ktoś musi cię wyprowadzić z tego labiryntu. Zaufajmy ludziom, którzy są przygotowani do pracy w tej materii.

Jeszcze słowo o traumie zbiorowej: bardzo trudno jest przechodzić trudne doświadczenia w jakiejś wspólnocie czy w narodzie, jeśli nie mamy odpowiedniego kontenera na te emocje. Kiedyś była nim religia, teraz straciła już moc, nie mówiąc o tym, że Kościół jako instytucja się dewaluuje, choćby ze względu na skandale związane z molestowaniem seksualnym, co osłabia bazowe zaufanie wiernych. A kiedy nie mamy przewodników duchowych i kontenera...

A psychoterapeuci nie stają się takim kontenerem i przewodnikiem w jednym?

Niestety, kultura między innymi dlatego robi się kulturą terapeutyczną, że sięgamy po psychoterapię, bo to jest jakaś odpowiedź, tylko zapominamy, że to jest odpowiedź indywidualna, a nie zbiorowa, społeczna. Potrzebujemy tworzyć przestrzenie i formy do przeżywania rzeczy razem we wspólnocie. Dobrym przykładem takiej przestrzeni, choć dyskusyjnym ze względu na dalsze skutki polityczne, były miesięcznice smoleńskie. Z punktu widzenia przeżywania żałoby, one były bardzo na miejscu, bo dawały możliwość repetytywnego spotkania, modlitwy, wspominania, odnoszenia się do tego doświadczenia, by móc sobie zbiorowo poradzić ze stratą. Czarne marsze też swojego czasu były dla kobiet takim doświadczeniem. W przyszłości moglibyśmy stworzyć jakieś festiwale na przykład na terenach dotkniętych powodzią, które pomagałyby ich mieszkańcom kolektywnie przepracować to, co się stało, i pozwolić na przykład artystom pracować nad motywami straty, opuszczenia.

Myślę, że zwłaszcza literatura i kinematografia świetnie sobie z tym już radzą. Mamy „Chłopki" Joanny Kuciel-Frydryszak, ale też kino Jana Holoubka, który na tapet bierze jedne z najtrudniejszych doświadczeń w naszej najnowszej historii.

Mądra sztuka nie goi ran poprzez to, że wprowadza w to miejsce uproszczenia, a przez mądrą rozumiem wrażliwą, czułą na niuanse refleksję. Po obcowaniu z takim dziełem mamy rozumieć i czuć więcej, a nie dostać jasną odpowiedź, kto był winny i kogo ukarać. Jedną z podstawowych trudności dla psychiki dotkniętej traumą jest fragmentaryzacja, rzeczy są zdruzgotane i rozrzucone. W gabinecie terapeutycznym w trakcie procesu integracji tego doświadczenia próbujemy te rozbite fragmenty pokleić, na ile się da, żeby możliwie precyzyjnie zobaczyć całość. Tak jak to dzieje się w serialu „Heweliusz" Jana Holoubka. Katastrofa promu zaczyna być możliwa do objęcia psychiką, nie rozwala nas, jak o tym myślimy, nie tracimy przytomności emocjonalnej, tylko zaczynamy rozumieć, jakie to wszystko jest skomplikowane i jak bardzo los, zło w świecie czy zaniedbania wpływają na nas jako jednostki. Odczuwamy trwogę. A trwoga jako element katartyczny już od czasów „Poetyki" Arystotelesa to jest to, co leczy duszę, czyli psychikę. Odczuwamy trwogę, ale też współczucie dla tych, którzy zginęli, a może też dla tych, którzy swoim zaniedbaniem do tego doprowadzili i muszą z tym dalej żyć.

To jest to, do czego zmierzamy. Do tego, by zrozumieć, że straszne rzeczy zdarzają się w ludzkim życiu. Czasami nas zrzuci z planszy, ale możliwe jest zintegrowanie tego doświadczenia. Spojrzenie na nie z dystansu, nieutykanie w roli ofiary bądź oprawcy (bo nie każdy, kto przeżył straszne rzeczy w dzieciństwie, będzie dobrą osobą). Nabranie do tego doświadczenia dorosłego stosunku. To jest coś, czego nam bardzo brakuje. Choćby w stosunku do drugiej wojny światowej. Zobacz, według obowiązującej narracji Polacy mogli być albo dzielni i bohaterscy, albo być szmalcownikami i antysemitami. Tymczasem byli każdzi. Założę się, że były takie osoby, które przez część wojny były szlachetne, a potem podłe. Ale i takie, które najpierw były podłe, a potem szlachetne. I co z tym teraz zrobić? ●





MARTA NIEDŹWIECKA

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

eprasa.pl 7742454ac7

Zaopiekować się ŚWIATEM

KOBIETY PRZYCHODZĄ TU PRZETRWAĆ DZIEŃ, DOSTAĆ WSPARCIE, SKORZYSTAĆ Z TERAPII, POZNAĆ SWOJE PRAWA, A PRZEDE WSZYSTKIM ODZYSKAĆ SIŁĘ. **LUSIA ŻAGAŁKOWICZ,** NIEZŁOMNA I SKUTECZNA AKTYWISTKA, MÓWI, ŻE TO BIJĄCE SERCE WARSZAWY. FUNDACJA SERCE MIASTA I PROWADZONY PRZEZ NIĄ DZIENNY PUNKT OPIEKI DLA KOBIET W KRYZYSIE BEZDOMNOŚCI I W INNYCH KRYZYSACH, PRZYWRACA GODNOŚĆ, INDYWIDUALNOŚĆ, TOŻSAMOŚĆ.

Zdjęcia **WERONIKA ŁAWNICZAK/PAPAYA FILMS**

Rozmowy Remigiusza Grzeli

Nie ma dla ciebie niemożliwego?
Nie mam limitów. Nie zakładam, że coś może się nie udać albo jest głupim pomysłem. Tyle razy rozbiłam już banki... Moje cele zawsze są wyżej. Mam fantastycznych ludzi obok siebie. Robisz wywiad ze mną, a za mną stoi rzesza specjalistów, pracujących tu na co dzień. To nie ja jestem Sercem Miasta. Jestem Lusią z Serca Miasta. Jedną z kobiet, które tu codziennie pracują dla innych kobiet.

Gdzie nauczyłaś się skutecznego działania?
Zaczynałam od rozdawania nocą w parku puszek z jedzeniem. Jak teraz sobie to przypomnę, to krew się we mnie mrozi. Ryzykowne. Był taki moment, kiedy w moim działaniu pojawił się chaos, było „na zryw". Czułam wyczerpanie i wypalenie. Zrozumiałam, że praca nie może mi zabierać energii. Ten rodzaj niesienia pomocy, jaki realizuję w Sercu Miasta, nie tylko mnie nie wyczerpuje, ale wręcz daje mi radość.

Odwracasz pojęcie pomocy ludziom w kryzysie bezdomności. Najpierw godność, potem kurtka?
Tak. Ten człowiek nie jest niżej od ciebie. Masz większe zasoby i pomaganiem robisz sobie dobrze? Pomoc musi być dostosowana do potrzeb, czyli do człowieka. Musisz go poznać. Tego nauczyłam się, pracując z młodzieżą w kryzysie bezdomności, w ekipie z Agnieszką Sikorą [Warszawianka Roku 2025], w Fundacji „Po drugie". Zobaczyłam, że dzieciaki są z różnych domów, mają różne problemy. To Aga mi pokazała, że godność i moralność są najważniejsze. ►

eprasa.pl 7742454ac7





LUSIA ŻAGAŁKOWICZ
hipnoterapeutka, trenerka pracy z podświadomością, współzałożycielka Polskiego Stowarzyszenia Hipnoterapeutów, superwizorka w trakcie certyfikacji w Akademii Hipnoterapii, działaczka społeczna, aktywistka na rzecz osób wykluczonych. Jest założycielką i prezeską Fundacji Serce Miasta, zajmującą się kobietami w kryzysie bezdomności i innych kryzysach.

Twoja zadziorność i niezależność cię do nich zbliżyła?
Jestem już, jak widzisz, osobą ułożoną. Przez lata byłam wojującą aktywistką z dreadami do pasa, z wielkimi hasłami w oczach, na ustach i na sztandarach. Byłam wulgarnie widoczna, bo czułam się niezauważona. A teraz jestem zauważona i nie muszę mieć krzykliwej fryzury. Dlatego rozumiem ludzi, z którymi pracuję. O bezdomności też mówimy, że zaczyna się w domu, i nie tylko u tej młodzieży, ale i u dorosłych, z którymi pracuję. Tu nie ma osoby bez przejść w dzieciństwie, bez przemocy, biedy, braku miłości.

Więc nie wystarczy „paczka ciepła"?
Od niedawna zaczynamy mówić, że nie wystarczy dać kurtkę, jedzenie, trzeba dać terapię, naprawić dzieciństwo. Nie spotkałam kobiety w kryzysie bezdomności, która nie ma za sobą przemocy seksualnej. [Dzwoni telefon.] Przepraszam cię. To syn. Muszę odebrać. Jest autystykiem i nie chcę, żeby się stresował. A pewnie dzwoni, bo ma problem. Nie umie wyluzować ani się zdystansować od problemu. („Kochanie, wysiądź z autobusu, wróć do domu i zabierz prezent. Napiszę do twojej wychowawczyni, że się spóźnisz, bo zapomniałeś prezentu. Zabierz go i wróć do szkoły. Pa!") Może od dwóch lat zaczęliśmy dostrzegać kobiety w kryzysie i liczyć, ile ich jest. Dotąd podawano ogólną liczbę osób, które są bezdomne.

Kobiety są niewidoczne?
Chcą być niewidoczne i są niewidoczne. Obcinają włosy, chodzą w za dużych ciuchach. Bardzo nalegam, żeby pielęgnowały kobiecość, nie pozbywały się tożsamości. Dla bezpieczeństwa próbują wyglądać jak mężczyźni. Może wtedy nikt nie zaczepi?

Od czego zaczynasz pracę z kobietą w kryzysie?
Najstarsza pani, która do nas trafiła, miała 78 lat, a najmłodsza 26, ale jej bezdomność zaczęła się wcześniej, kiedy miała 18. W naszym domu zaczyna się od wsparcia kobiet. Od razu trafia się do siostrzanego rodu. Kobieta wchodzi tu i już czuje się bezpiecznie, wie, że jej historia nie jest indywidualna, inne mają podobne doświadczenia. Mogą o tym porozmawiać. Kobiety mogą przebywać tu cały dzień. Nie muszą się chować w galeriach handlowych, szukać ciepłego i bezpiecznego miejsca. Tu mężczyźni nie mają wstępu. Mogą przymierzyć bieliznę, mogą spod prysznica spokojnie wyjść w ręczniku i przejść do innego pokoju, żeby się przebrać czy wykonać zabieg higieniczny bez narażenia się na czyjś wzrok, docinki podchodzące pod molestowanie. To fajny, kobiecy dom.

Jaka jest rola ubrania w terapii?
Pomaga odzyskać sprawczość, osobowość. Nagle te kobiety zaczynają coś lubić – jedna czerwone, a inna woli czarne. Wybierają teksturę, styl. Ubranie wyraża tożsamość i statuts społeczny. Dzięki ubraniu mogą usiąść na ławce czy na przystanku i już nie widać, że są w kryzysie bezdomności. Są osobami. Mogą śmiało iść szukać pracy. Wejść do centrum handlowego i nie spuszczać wzroku. Widziałeś szafę, a raczej nasz showroom. Są świetne ubrania, ale są też paski, torebki, kosmetyki, wszystko, czego zachcesz. Czyli nie dostajesz ciepłego ubrania, tylko sama sobie je wybierasz, bo wiesz, jak chcesz wyglądać. Ja już rzadko płaczę, ale widząc kobietę, która przychodzi w bardzo ciężkim stanie, i fizycznym, i psychicznym, a po jakimś czasie zaczyna malować sobie oko – mam gul w gardle.

Trudno im podjąć decyzję o przyjściu do was?
Do jednej z kobiet chodziłam przez rok, raz przebywała w namiocie nad Wisłą, raz pod Mostem Świętokrzyskim. Namawiałam ją, namawiali streetworkerzy. Któregoś dnia podjęła decyzję, że przyjdzie. Osoby w kryzysie bezdomności są przyzwyczajone, że placówki pomocowe nadają numerek. Że teraz numerek 56 idzie pod prysznic, a teraz dostaje łóżko. A tu mają imię, charakter, osobowość, to nie musi wszystkim pasować, ale każdy je akceptuje. Jak w społeczeństwie, jak we wspólnocie. Wiedzą, że tworzą tu zasady. Mogą przyjść i powiedzieć, że w sali głównej jest ktoś, kto się awanturuje albo chowa wspólne rzeczy, na przykład suszarkę do włosów. Wiedzą, że odpowiadają za to miejsce.

Anna Łojewska opisała 20 lat temu w „Pamiętniku z dekady bezdomności", jak system pomocy uzależniał i uprzedmiotawiał.
Długo walczyliśmy, żeby zastąpić „bezdomnych" „osobami w kryzysie bezdomności", o traktowanie tego momentu w życiu jako kryzysu. A z kryzysem musimy sobie poradzić. Ustalamy ścieżkę wyjścia, celowość, co trzeba załatwić w OPS-ie, co z własnym zdrowiem. Nie ma sensu trzymania ludzi w nieskończoność w kryzysie.

eprasa.pl 7742454ac7

Wychodzą stąd i co dalej?
Są silniejsze. Tutaj się uczą praw obywatelskich, że są ludźmi, że mają swoje imię. Ale też uczą się, jak się przeciwstawić przemocy. Że nikt nie może na nie krzyczeć albo źle traktować tylko dlatego, że są w kryzysie bezdomności. Mają prawo mówić w noclegowni, że posiłek był niejadalny. Bo wcześniej czuły, że powinny być wdzięczne za pryczę. System ma się nimi opiekować, a my jako społeczeństwo mamy zrobić wszystko, żeby tę opiekę odczuły.
To długa praca, żeby podniosły głowę i wzrok?
Zazwyczaj po trzech, czterech miesiącach przychodzenia tu ich sytuacja bardzo się poprawia. Choć są z nami także panie, które przychodzą od dwóch lat. Działam już od dziewięciu, pięć lat oficjalnie funkcjonuje placówka.
Zaopiekowałaś się także kobietami z Ukrainy.
Mamy psychologa, który prowadzi terapię w języku ukraińskim. Przychodzą tu panie z Białorusi, Rosji, krajów afrykańskich. Nieważny jest paszport. Mamy grupy wsparcia dla młodzieży LGBT+. Nie wszystko komunikujemy, bo się boimy.
Przebitych opon?
O, dwadzieścia kilka razy miałam już przebite. Prawie każdy dzień zaczynałam od tego, a byłam matką dwójki dzieci, które musi odwieźć do placówek i jechać do pracy. Serce Miasta w statucie ma nagłaśnianie spraw rasistowskich, ksenofobicznych, więc zdarza się, że idę do prokuratury złożyć wniosek, że ktoś kogoś zaatakował, namawiał do nienawiści. Stawali pod moimi oknami panowie z różnych partii, strasząc mnie przed składaniem zeznań.
Walczyłaś też z zachłannymi deweloperami.
Ale jak przestałam walczyć z wszystkimi naokoło, a zaczęłam działać po cichu, skończyły się ataki. Nigdy nie porzucę spraw o podłożu rasistowskim, zawsze będę walczyć, żeby ich w Polsce nie było. Stoją za mną inni, którzy mnie wspierają, i jak będzie trzeba, to się zbierze dużo ludzi i coś z tym zrobimy. Lata „aktywizmu 24 godziny na dobę" to były też lata budowania drużyny. Wierzę, że wszechświat nigdy nie da skrzywdzić tych, którzy niosą pomoc.
Kiedy wasza pomoc jest najtrudniejsza?
Kiedy w grę wchodzą duże ilości substancji psychoaktywnych, alkoholu. Uzależnienie pojawia się, kiedy człowiek chce uciszyć traumę – tam jest dalej chorujące dziecko, którego krzyk zagłusza alkohol. Więc najpierw namawiamy na detoks i terapię – i to na zamkniętym oddziale. Trudno jest też kiedy mamy do czynienia z brakiem moralności. Takich ludzi boję się najbardziej, bo są w stanie przekroczyć wiele norm społecznych, żeby przetrwać. Do obudzenia na nowo moralności konieczna jest praca terapeutyczna. I choć bywają to osoby nieobliczalne, lepiej, że są tutaj, wśród specjalistów, niż na ulicy, wśród społeczeństwa. Tutaj jest większa szansa, że nie skrzywdzą innych i siebie. Może w końcu dostrzegą tlące się światło zmiany? ►

AUTOPROMOCJA

NOWOŚĆ!

zwierciadło

z bezpłatną dostawą przez

InPost
Paczkomat 24/7

ZAMAWIASZ – ZYSKUJESZ

- ☑ 20% taniej niż w punktach sprzedaży prasy
- ☑ Darmowa dostawa przez cały okres prenumeraty
- ☑ Odbiór w dowolnym punkcie Paczkomat® 24/7
- ☑ Wygodna płatność autoodnawialną kartą
- ☑ Możliwość rezygnacji w każdej chwili
- ☑ Wysyłka najpóźniej w dniu ukazania się wydania w sprzedaży

JUŻ DZIŚ **ZAPRENUMERUJ**
DRUKOWANE „**ZWIERCIADŁO**"
PRZEZ **INPOST PACZKOMAT® 24/7**





magazynzwierciadlo zwierciadlo_miesiecznik

sklep.zwierciadlo.pl

eprasa.pl 7742454ac7

Kobiety w kryzysie bezdomności chcą być niewidoczne i są niewidoczne. Obcinają włosy, chodzą w za dużych ciuchach. Próbują wyglądać jak mężczyźni. Może wtedy ich nikt nie zaczepi? Nalegam, by pielęgnowały kobiecość, nie pozbywały się tożsamości.



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

Kobiety, które tu trafiają, mają relacje rodzinne?
Jeżeli ktoś jest kryzysie bezdomności, to już ich nie ma. Zazwyczaj źródłem jest brak rodziny. Teraz gościmy trzy kobiety, które są tutaj ze swoimi córkami. Czyli one są w bezdomności i ich dorosłe córki też. To nie wynika ze stylu życia, tylko z ogromnej ilości deficytów pokoleniowych. Ta sztafeta ma coraz większe konsekwencje. Może ją zatrzymać tylko terapia. Jak te dorosłe przekażą bezpieczeństwo, miłość swoim dzieciom? Wymyśliłam, że kobietom w kryzysie bezdomności będziemy proponować hipnoterapię. Na zachodzie to standard, także łączenie jej z terapią konwencjonalną, i to na świecie refunduje państwo.

Sprawdza się?
Hipnoterapia ma uspokoić układ nerwowy, który od wielu lat jest w trybie przetrwania, bo ta kobieta nie śpi, jest stale czujna, analizuje zagrożenia. Przetrwać na ulicy nie jest prosto. Kiedy uspokoisz jej emocje i układ nerwowy, będzie w stanie normalnie rozmawiać w gabinecie psychologicznym. W tej chwili mamy trzech hipnoterapeutów, co sobie bardzo chwalą pracujący z nami psychologowie.

Kryzys bezdomności wiąże się z nieleczonym społeczeństwem?
Tak. Wynika wcale nie z braku mieszkań. Społeczeństwo wciąż wyklucza osoby z problemami psychicznymi, choć i tak jest lepiej niż kiedyś, bo częściej rozumiemy, że ktoś chodzi do psychiatry, ma depresję, jest wypalony albo mobbingowany. Ale wciąż panuje kult osoby silnej, która sobie radzi, szczególnie wśród mężczyzn. Oni najczęściej są w depresji, a ta często kończy się samobójstwem. Jeśli chodzi o kobiety, domunuje przekaz: „Upadłaś, powstań, popraw koronę". Otóż nie – upadłaś, to zobacz, dlaczego leżysz. Był jakiś tego powód. Zajmijmy się tym. Społeczeństwo wybrało sukces – człowiek sukcesu ma być silny, bez problemów i wad, mieć pieniądze. Podczas gdy dla mnie człowiek sukcesu to ten, kto ma spokój w głowie. Największą wartością, jaką możemy dać następnym pokoleniem, jest spokojny układ nerwowy, umiejętność radzenia ze stresem. Czasami się śmieję, że oprócz matury powinno być pięć obowiązkowych spotkań z psychoterapeutą.

Komu nie mogłaś pomóc?
Tym, którzy nie pozwolili sobie pomóc. Którzy umarli, choć wybór samobójstwa znaczy, że ktoś nie wytrzymał, że to było dla niego za dużo. Jego już nie ma, nie możesz nic zrobić, nie możesz z nim porozmawiać. Trzeba mieć odwagę i determinację, żeby odebrać sobie życie. Wśród osób w kryzysie bezdomności jest dużo takich historii.

Masz trzy starsze siostry, wszystkie takie przebojowe?
Tak, wszystkie. Mam dwie siostry przyrodnie i jedną rodzoną, jest urzędnikiem państwowym w Hamburgu, pracuje z imigrantkami, którym pomaga wyjść z przemocowych związków.

Ludwika Żagałkowicz to imię i nazwisko twojej babci. Przyjęłaś oba. Dlaczego?
Imię Ludwika dostałam po babci, jako drugie. Zaczęłam używać jako pierwszego. Do nazwiska babci wróciłam sądowo. Żeby nie mieć nazwiska żadnego ze swoich byłych mężów ani taty, bo mnie od dzieciństwa wykluczał. Babcia Ludwika zostanie w mojej pamięci jako wzór kobiety silnej, stawiającej na swoim, bez limitów. Nawet trudne czasy jej nie ograniczały, nigdy nie pracowała „przy mężu", zawsze miała swój zawód. Jestem w linii kobiet z Kresów, które walczyły o prawa innych i własne. Są trzy osoby w Polsce o tym nazwisku: mój wujek, moja siostra cioteczna i ja. Babcia, wysiedlona z Kresów, przyjechała na przełomie 1947 i 1948 roku z moją czteroletnią mamą do Polski, z meldunkiem do Rynu, przez chwilę mieszkała w Wydminach, a w końcu w Giżycku. Od razu została dyrektorką szkoły. Była bardzo dobrym pedagogiem. Wychowywała dzieci swoje i nieswoje. Mam wujków, o których dopiero w dorosłym życiu dowiedziałam się, że byli podopiecznymi jej szkoły, mieli problemy w domu i babcia ich przysposabiała. Pamiętam, że w podeszłym wieku wciąż bardzo o siebie dbała fizycznie, psychicznie, intelektualnie.

Uczyła cię żyć?
Mówiła, że tylko kobieta wie, ile ma dzieci, bo to ona rodzi i wie, z kim spała i czyje to dziecko. Że kobieta zawsze musi być samodzielna, bo miłość mężczyzny czasami się kończy.

Kiedy było ci najciężej w dorosłym życiu?
Kiedy zrozumiałam, że tkwię w związku, który nigdy nie będzie szczęśliwy, najwyżej poprawny. Zaryzykowałam, choć nie wiedziałam, co mnie czeka za rogiem. Ruszyłam przed siebie, bez żadnego zaplecza.

Z babcią na sztandarze?
Warto było, bo szczęśliwa kobieta to szczęśliwe dzieci. Taka kobieta potrafi zadbać o całe

MAKIJAŻ I FRYZURY: ANETA KACPRZAK.

eprasa.pl 7742454ac7

środowisko. Ale prawdziwa zmiana nastąpiła, kiedy poznałam hipnoterapię. Teraz stojąc przed lustrem, uśmiecham się. Pierwsze, co robię po przebudzeniu, to dziękuję za to, co mam. Wdzięczność jest najlepszym narzędziem transformującym wewnętrznie. Wdzięczność wobec świata, wobec życia. Za to, co możemy doświadczać, czego się uczyć. To daje sprawczość i spokój przyjmowania tego, co niesie każdy dzień.

Masz dwóch synów, to wyzwanie?

Mają 21 i 16 lat. Widzę po starszym, że się mną chwali, że docenia moją pracę nad sobą. Wie, ile musiałam ciężaru przerzucić, żeby dzisiaj dawać tyle ciepła. Stale nad sobą pracuję. Bo pomagać innym powinny osoby, które są pełne, mają załatwione swoje sprawy i ta pomoc wynika z serdeczności i miłości do drugiego człowieka.

A gdzie jest dzisiaj Mama Lu? To był twój artystyczny pseudonim.

Jest w lesie, bo tam łatwiej spotkać się z samym sobą. Umiem być nocą w lesie, podczas pełni chodzę po polanach i nie boję się zwierząt. Ludzi można się bać, a nie dzikich zwierząt. Dalej śpiewam, tylko o czym innym. Mama Lu śpiewała, że świat musi spłonąć. Już wiem, że musi się po prostu zmienić. I że te nowe pokolenia są cudowne, inteligentniejsze od nas, więcej czują, a my je atakujemy, bo nie chcą pracować w korporacjach, chcą mieć dni wolne i nie są nastawione na sukces, ale na ratowanie planety i wyciśnięcie z życia prawdziwego soku. Ja ich będę wspierać. Jesteśmy przyspawani do naszego świata, ale to już nie jest nasz świat.

A polaryzacja społeczna?

Ale ja bardzo kocham konflikt wewnętrzny Polaków. Wynika z niego bardzo dużo dobra.

Naprawdę?

Żaden naród nie potrafi takich zrywów dobra zrobić jak my. Tylko że po zrywie wchodzimy w rolę zjadliwych, marudzących ludzi. A potem znów jesteśmy gotowi oddać wszystko drugiemu. I to potwierdza nasza historia. Czasami się śmieję z kolegów, którzy obstawiali mnie na strajkach kobiet: „Lusia, pamiętaj, masz ogromną moc na tym mikrofonie, zrób to pokojowo". Codziennie słyszałam: „Tylko pokojowo!". Dziś tłumaczę: „Zobaczcie, rolnicy rzucali kamieniami, wysypywali zboże, Bąkiewicz i reszta dziś mają poparcie. Czy gdybyśmy wtedy podnieśli kamienie, ten tłum milionów ludzi, i zagrozili, tak jak grozili rolnicy i Bąkiewicz, Polska byłaby inna? Może już by miała małżeństwa wszystkich płci? Może już by miała legalną aborcję? Może już by nie było Kościoła? Dzisiaj mówię, że to ich wina, że Polska nie jest do końca moją Polską. A ja dalej muszę walczyć. Naprawdę czekam na młodą Luśkę, która wejdzie do Serca Miasta.

Rozpoznasz ją?

Natychmiast. Niech przejmie działania, bo nie chcę tego robić do końca życia. Nie chcę być 60-letnią Luśką, która siedzi w Sercu Miasta. Ono ma wciąż bić dla ludzi. Ludzi, którzy chcą żyć w innym świecie. ●

REKLAMA

PIERWIASTEK ZDROWIA I URODY BIO-SIARKA

SUFRIN – to francuski preparat o ponad **400 letniej tradycji,** złożony z 3 składników – **siarki bioprzyswajalnej, olejku terpentynowego z sosny śródziemnomorskiej oraz oleju lnianego** warunkujących **biodostępność siarki.**

Wszechstronna rola siarki i jej **korzystny wpływ na organizm** jest znana od wieków. Pierwiastek ten znajduje się we wszystkich komórkach organizmu ludzkiego. Wchodzi w skład aminokwasów: **metioniny, cystyny i cysteiny,** witamin – **tiaminy, biotyny, kwasu pantotenowego**, hormonów np. **insuliny i glutationu** oraz innych **związków biologicznie czynnych,** takich jak **heparyna, kwas laurynowy, tauryna, koenzym Q10** i budulcowych jak **kolagen i keratyna.**



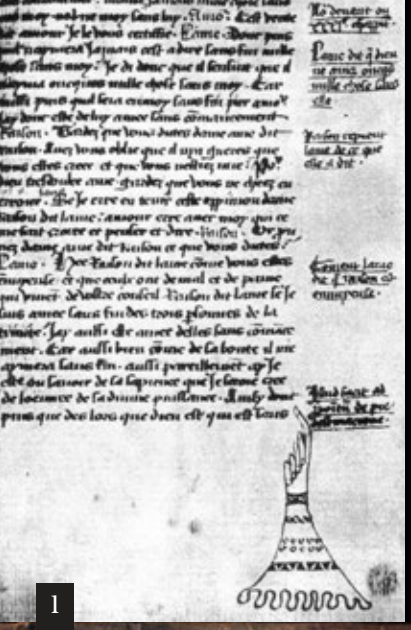
Bio-siarka ze względu na swe właściwości jest szczególnie polecana przy:

- **dolegliwościach reumatycznych i zwyrodnieniowych**
- **problemach skórnych** *(trądzik, łuszczyca, egzema)*
- **problemach wątrobowych** *(detoksykacja)*
- **zakażeniach bakteryjnych i grzybiczych** *(Candida)*
- **zaburzeiach pracy płuc i dróg oddechowych** *(post covid)*

BIO-SIARKA jest podstawowym budulcem tkanki chrzęstnej. Bierze ona udział w tworzeniu **chondroityno- siarczanów**, które wchodzą w skład tzw. **„mazi stawowej"**, przez co przyczynia się do **sprawnego funkcjonowania stawów** oraz ułatwia ich elastyczność. Oprócz łagodzenia dolegliwości stawowych, preparat jest również polecany dla **wspomagania organizmu w budowaniu odporności** oraz w **walce z wirusami zwłaszcza dotykających drogi oddechowe** jak również w przypadku **problemów skórnych** (trądzik, łuszczyca, egzemy), dla wzmocnienia włosów, skóry i paznokci, jak również dla **poprawy ogólnego stanu organizmu** i jego detoksykacji. **Działa antybakteryjnie, przeciwgrzybiczo i przeciwzapalnie.** Siarka posiada również silne właściwości antyoksydacyjne, dzięki czemu **redukuje wolne rodniki** odpowiedzialne za wiele niekorzystnych problemów, w tym **przedwczesne starzenie się organizmu.**

Suplement dostępny w aptekach, sklepach zielarskich i u importera 608 837 820.
Więcej o preparacie SUFRIN i roli siarki w organizmie na www.sufrin.pl

eprasa.pl 7742454ac7



1

2

1. Francuski rękopis „Zwierciadła dusz prostych" Małgorzaty Porete z końca XV lub z początku XVI wieku. **2.** Juliana z Norwich, ilustracja z książki „The Mighty Army" Winifred M. Letts, wydanej w 1912 roku. Kolorowa litografia autorstwa Stephena Reida. **3.** Hildegarda z Bingen jako królowa pik (ilustracja, ok. 1818). **4.** Mary Fisher, angielska kwakierka, na audiencji u sułtana Turcji (rycina drzeworytnicza, 1878). **5.** Praca Judy Chicago „The Dinner Party". **6.** Ann Lee, entuzjastka religijna, która została członkinią, a ostatecznie przywódczynią szejkersów (jako Mateczka Ann).





3



Mary Fisher before the Sultan.

4



5



6

PROROKINIE czy CZAROWNICE?

Czy żarliwa dewotka, która przestrzega zasad wiary, może być wzorem dla nowoczesnej, wyzwolonej kobiety? Świat się laicyzuje, a mistyczki wracają. Tym razem nie jako przewodniczki w poszukiwaniu zbawienia, ale jako ikony buntu wobec antykobiecych instytucji.

Tekst **ANGELIKA KUCIŃSKA**

Cierpienie uszlachetnia. Taki wniosek z biografii świętych, w tym pierwszej w historii wyświęconej muzułmanki, wyciągnęła Rosalía. Hiszpańska wokalistka do tej pory raczej bezwstydnie porywała się na sacrum, gdy łamała zasady flamenco – gatunku definiowanego głównie restrykcjami – i dokonywała śmiałego przekładu tradycyjnej muzyki Andaluzji na język uniwersalnej piosenki pop. Na swojej najnowszej płycie szuka inspiracji w świadectwach kobiet, które doświadczyły bliskiego spotkania z sacrum. „Lux" to album nagrany przy wsparciu londyńskiej filharmonii, zaśpiewany w 13 różnych językach i... rewidujący hagiografie mistyczek oraz filozoficzne koncepcje teolożek, bo właśnie taka literatura stała się jego emocjonalnym i intelektualnym fundamentem. W piosenkach z albumu Rosalía wspomina na przykład Hildegardę z Bingen, oczytaną XII-wieczną przeoryszę zakonu benedyktynek. Ryōnen Gensō, japońską mniszkę i poetkę, która w akcie brutalnego samookaleczenia próbowała wyzbyć się urody, uznanej za nazbyt rozpraszającą. Różę z Limy, peruwiańską wizjonerkę, zwolenniczkę życia w ascezie. I wreszcie Rabi'ę Basri, irakijską świętą, najbardziej wpływową kobietę w historii islamu. Rosalía mocno wzięła sobie do serca nauki Basri o czystej, bezinteresownej miłości do Boga – nie ze strachu przed karą, nie dla obietnicy nagrody. „Czytałam książki Simone Weil i Chris Kraus, zgłębiałam biografie zakonnic, które jednocześnie były wspaniałymi poetkami, niesamowitymi artystkami. Jak Hildegarda z Bingen, wszechstronnie wykształcona i kreatywna na wielu polach" – tak hiszpańska muzyczka tłumaczyła swoją fascynację mistyczkami w podcaście „The New York Times". „Historia zna wiele niezwykłych kobiet, o których nie mówi się dziś wystarczająco dużo i których nie dość często słuchamy" – podkreślała.

Rosalía nie jest jedyną artystką, która dostrzegła potencjał w mistyczkach z przeszłości. Mona Fastvold, norweska reżyserka, nakręciła film o Ann Lee, wpływowej liderce protestanckiej grupy wyznaniowej, przekonana, że przemyślenia XVIII-wiecznej mistyczki powinny prowokować dekonstrukcję obowiązujących dziś modeli sprawowania władzy [wywiad z Moną Fastvold w dziale Kultura – przyp. red.]. Dwie premiery, płyta „Lux" i film „Testament Ann Lee", które dzieli zaledwie kilka miesięcy, skłaniają z kolei do pytań o sam zwrot w kierunku mistyczek. Czego szukamy w doświadczeniach kobiet, które zawierzyły życie religii? Czego powinniśmy w nich szukać? I przede wszystkim: kim były kobiety, które wskrzesza popkultura?

OCZYTANA HISTERYCZKA

„Marzyła o wolności od reguł zakonu" – śpiewał kilka lat temu Devendra Banhart, ekscentryczny bard wyspecjalizowany w naiwnym, psychodelicznym folku. Banhart w piosence „Für Hildegard von Bingen" z albumu „Mala" z właściwym sobie zawadiackim humorem fantazjował, że słynna mniszka porzuciła ograniczające dostęp do przyjemności zasady religii i zwiała z zakonu, by pracować w MTV. Telewizja muzyczna nie jest wcale takim absurdalnym tropem w przypadku Hildegardy, bo ta miała wiele talentów, w tym zdolności muzyczne, i pozostawiła po sobie ►

eprasa.pl 7742454ac7

obszerny zestaw sakralnych hymnów. A piosenka Banharta nie jest pierwszym przypadkiem objawienia się niemieckiej świętej w popkulturze, czyli sferze absolutnego profanum.

Jeszcze w końcu lat 70. ubiegłego wieku z kompletnego niebytu wyciągnęła ją feministyczna artystka Judy Chicago, gdy uwzględniła mniszkę w swojej słynnej instalacji „The Dinner Party". Na wielkim stole w kształcie trójkąta ułożyła chińską porcelanę, ekstrawagancko zdobioną albo z pietyzmem zamalowaną różnymi przedstawieniami wulwy, a na wyobrażoną kolację zaprosiła 39 kobiet. Od mitycznych herosek, jak hinduska boginka totalnego zniszczenia Kali czy starogrecka ikona lesbijskiej poezji Safona, po rzeczywiste superbohaterki, jak Susan B. Anthony, amerykańska sufrażystka, która w trakcie wojny secesyjnej żarliwie walczyła o równouprawnienie kobiet i zniesienie niewolnictwa. Czy jak Virginia Woolf, która punktowała nierówności w świecie literatury i sztuki (jej esej „Własny pokój" jest postulatem niezależności ekonomicznej kobiet). Judy Chicago do tego siostrzeńskiego kręgu kontrowersyjnie zaprosiła święte i mistyczki. Kontrowersyjnie, bo święte Brygida czy Hildegarda reprezentowały rzeczywistość odrzucaną przez feministki, opresyjną wobec kobiet, ograniczającą ich cielesną, emocjonalną, intelektualną i społeczną autonomię. Te, które Kościół hołubił i wyświęcał, bogobojnie podążały za nakazami katechezy. Nie myślały o wolności. Na pewno...?

W czasach wielkiego spirytualistycznego przebudzenia w latach 70. i 80. XX wieku Hildegarda z Bingen wyrosła na ikonę uduchowionych buntowniczek, bo jej tezy – chociażby o doświadczaniu boskości w zachwycającym kontakcie z naturą – były wystarczająco przekorne wobec narracji dominujących wśród funkcjonariuszy Kościoła katolickiego. Hildegarda wierzyła w sacrum funkcjonujące poza zhierarchizowaną strukturą, a więc zagrażała instytucji, która wzmacnia władzę mężczyzn. Jako przeorysza zakonu benedyktynek była niezwykle lotna i wygadana – błyskotliwie formułowała myśli i swobodnie poruszała się w różnych dziedzinach: od filozofii, przez botanikę, po seksualność. „Jej teologiczne prace okazały się jednak zbyt wymagające intelektualnie, za trudne dla kolejnych generacji, podobnie zresztą jak jej muzyka" – pisała o Hildegardzie Mary Sharratt, autorka powieści historycznych, która mistyczce poświęciła książkę „Illuminations" (Objawienia) i co najmniej kilka wpisów na blogu Feminism And Religion. To właśnie z tego bloga pochodzi cytowany fragment: „W epoce Oświecenia prorokinie i mistyczki wyszły z mody. Hildegardę uznano za histeryczkę. A z czasem również zakwestionowano autorstwo jej książek. Eksperci sugerowali, że musiał napisać je mężczyzna".

> ŚW. HILDEGARDA BYŁA NIEZWYKLE LOTNA I WYGADANA. WIERZYŁA W SACRUM FUNKCJONUJĄCE POZA ZHIERARCHIZOWANĄ STRUKTURĄ, A WIĘC ZAGRAŻAŁA INSTYTUCJI, KTÓRA WZMACNIA WŁADZĘ MĘŻCZYZN.

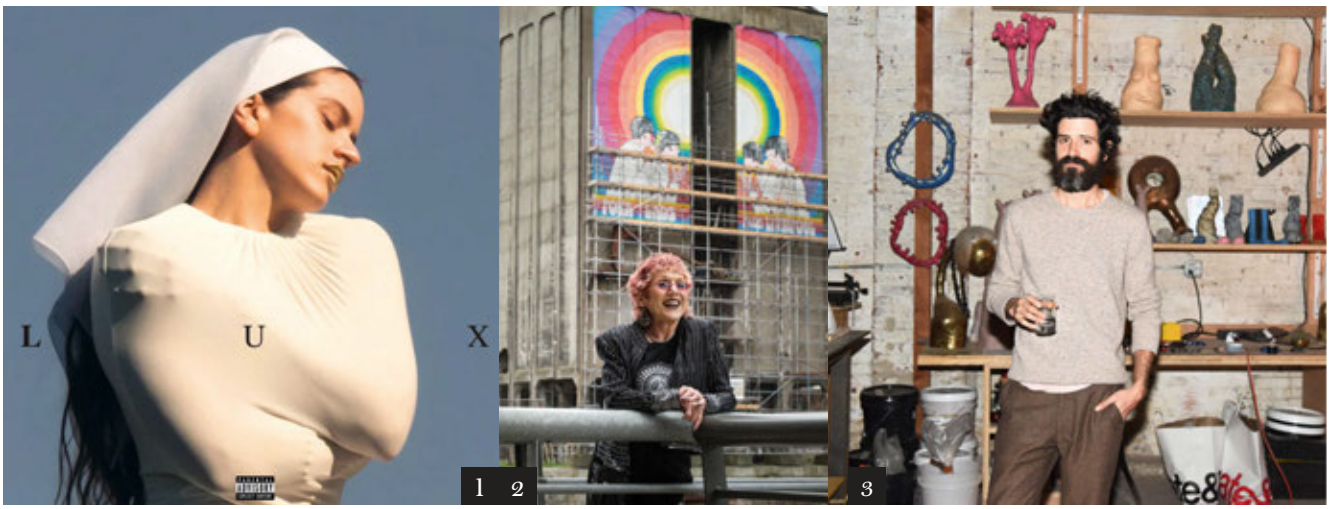
NA PIELGRZYMKĘ BEZ MĘŻA?

Hildegarda z Bingen, urodzona w końcu XI wieku, nie odebrała oficjalnego wykształcenia. Już jako kilkuletnie dziecko zwierzała się z barwnych wizji, więc rodzice oddali ją pod opiekę sióstr zakonnych. Nie wszystkie mistyczki jednak wywodziły się spośród pruderyjnych mniszek w pokutnych habitach. Margery Kempe była gospodynią domową i rzutką przedsiębiorczynią, nawet jeśli żaden z jej biznesów – najpierw browar, potem młyn – nie przetrwał. Kempe była też jedną z wielu ofiar obowiązującego w XIV wieku w Anglii prawa kanonicznego, które stanowiło, że żona jest własnością męża. Urodziła 14 dzieci, większość poczęć była wynikiem czegoś, co współcześnie uchodzi za gwałt małżeński, ale w tamtym czasie nie było niczym nieprzyzwoitym. Diagnoza depresji poporodowej też nie była jeszcze znana, więc gdy kobieta po urodzeniu pierwszego dziecka zaczęła się skarżyć na demoniczne wizje, w których potworne, ziejące ogniem postaci namawiają ją do samookaleczania – uznano, że popadła w heretycki obłęd. Czasami, dla odmiany, objawiał jej się Jezus, a te pozytywne widzenia trzymały ją przy życiu. Margery Kempe szukała też pokrzepienia u Juliany z Norwich, pustelnicy i jednej z najsławniejszych średniowiecznych mistyczek, która poradziła Margery, by zawierzyła własnej intuicji. Tymczasem głos z brzucha podpowiedział, by wiać, więc Kempe ruszyła w samotną pielgrzymkę. Dotarła m.in. do Rzymu, Jerozolimy i Santiago de Compostela, a swoją podróż – przerywaną procesami sądowymi o herezje – skrupulatnie opisała w „The Book Of Margery Kempe", pierwszej w historii autobiografii w języku angielskim. Odwaga mistyczki robi dziś wrażenie, a przynajmniej powinna, bo Kempe podróżowała bez męża czy innego opiekuna płci męskiej w czasach, gdy porządne kobiety nie tułały się po świecie bez odpowiedniej asysty.

Inna twórczyni, Radka Franczak, w „Godzinie wieloryba", powieści o aktywistycznym wydźwięku, bo podejmującej temat degradacji środowiska naturalnego, przywołuje postać Mary Fisher, XVII-wiecznej misjonarki, która rozpowszechniała idee grupy wyznaniowej kwakrów. „Mary ostatnio wątpiła, była na bakier z Bogiem, zadawała jemu i sobie tyle pytań, ale tego nie powiedziałaby nikomu. Ze wschodu kraju docierały wieści o kobietach posądzanych o czary. Podobno setki kobiet poddawano próbom na oczach ich dzieci, mężów, rodziny, sąsiadów. O tych »próbach« Mary słyszała mrożące krew w żyłach historie. Dlatego chodziła do kościoła, starała się wyglądać na przykładną wierną" – to fragment fabularyzowanego życiorysu misjonarki, jeszcze sprzed spotkania z George'em Foxem, żarliwym kaznodzieją i założycielem kwakrów, który zainspiruje Mary Fisher, by zakwestionowała metody działania Kościoła – zdaniem Foxa skorumpowanej instytucji, która wprowadza dystans między

ZDJĘCIA: ALAMY/BE&W, THE STAPLETON COLLECTION/BRIDGEMAN IMAGES/PHOTOPOWER, AKG-IMAGES/FOTOTECA GILARDI/EAST NEWS, BE&W, MARY EVANS PICTURE LIBRARY/EAST NEWS, OLI SCARFF/AFP/EAST NEWS, OWEN KOLASINSKI/BFA/SHUTTERSTOCK/EAST NEWS, MATERIAŁY PRASOWE.

eprasa.pl 7742454ac7



1. Rosalía, okładka płyty „Lux". **2.** Judy Chicago przed swoim muralem „Fixing a Hole", który przedstawia zespół The Beatles i został zainspirowany ich piosenką o tym samym tytule z albumu „Sgt. Pepper's Lonely Hearts Club Band", Liverpool (2017). **3.** Devendra Banhart (2014).

wiernymi a Bogiem. Chrześcijaństwo nie uznawało równości kobiety i mężczyzny, a George Fox twierdził, że proroctwo to dar, którzy może być udziałem każdego, niezależnie od płci i wykształcenia, więc niepiśmienna służka (nauczyła się pisać i czytać w więzieniu) mogła ruszyć w świat, by głosić postulaty egalitarnego dostępu do sacrum. Dotarła na Barbados, do imperium Osmanów, Stanów Zjednoczonych. W Bostonie oskarżono ją o czarownictwo, jak zresztą wiele mistyczek i kobiet wysoko postawionych w niezależnych od Kościoła grupach wyznaniowych, ale uniknęła stosu.

CO FEMINISTKI MYŚLĄ O MISTYCZKACH?

„Mnie mogą spalić, ale prawda oprze się płomieniom" – miała powiedzieć Małgorzata Porete, francuska mistyczka, tuż przed egzekucją. Opanowana do samego końca, wierna wyznawanym wartościom stała się ikoną oporu wobec masowych prześladowań kobiet oskarżanych o konszachty z mrocznymi siłami. Porete twierdziła, że w procesie głębokiej kontemplacji można się zjednoczyć z boskością – namawiała więc do praktyki medytacji, dalekiej od zrytualizowanej modlitwy obowiązującej w Kościele. Autorkę książki „Zwierciadło dusz prostych" oskarżono o głoszenie herezji, w procesie nie uznała autorytetu Kościoła katolickiego i odmówiła składania zeznań, więc skazano ją na śmierć przez spalenie na stosie. Wyrok wykonano w Paryżu, późną wiosną 1310 roku. Małgorzata Porete należała do beginek, ruchu religijnego, który wywodził się z franciszkanizmu i opierał swoją filozofię na przekonaniu, że człowiek może realizować ideę szlachetnego samodoskonalenia bez pośrednictwa Kościoła, wystarczy, że wyrzeknie się zbytku. Beginki żyły razem, ale w otwartej społeczności, którą w dowolnym momencie można było opuścić i do której zawsze można było wrócić.

Rewidując dziś biografie mistyczek, wielokrotnie podkreśla się ich integralność i niepodległość. Nie ulegały presji, choć w najlepszym wypadku ryzykowały wykluczeniem, w najgorszym – życiem. Eksplorowały peryferyjne grupy wyznaniowe, tworzyły własne porządki, jak chociażby Ann Lee, która podważyła sens instytucji małżeństwa i wprowadziła w swojej wspólnocie równość kobiet i mężczyzn. Aktywistki i publicystki związane z ruchami emancypacyjnymi nie zawsze jednak widziały w mistyczkach przykłady antypatriarchalnego działania. Simone de Beauvoir w „Drugiej płci" poświęciła figurze mistyczki osobny rozdział. Francuska filozofka pozostała mocno sceptyczna wobec feministycznego potencjału mistycyzmu, twierdząc, że emancypacja przez kontakt z absolutem jest niebezpieczną mrzonką. Daje ułudę wolności, ale nie zbliża do faktycznego wyzwolenia. Szczególnie krytycznie pisała o relacji kobiet doświadczających objawień z własnym ciałem. „Oczywiście ascetyzm uprawiali również mnisi i zakonnicy, lecz zawziętość, z jaką kobieta pomiata własnym ciałem, przybiera szczególną formę. Widzieliśmy, jak dwuznaczny jest stosunek kobiety do własnego ciała. Otóż dzięki upokorzeniom i cierpieniom przemienia się je w chwałę" – czytamy u de Beauvoir.

Nie wiadomo, czy objawienia Hildegardy były majakami chorowitego dziecka, wizje Margery Kempe – objawami zaostrzonej depresji poporodowej, a iluminacje Ann Lee – halucynacjami z głodu, gdy w areszcie odmawiała jedzenia. Może wycieńczony chorobą, przemocą, kryzysem psychicznym organizm tak reagował w desperackiej próbie przetrwania? Dziś możemy na nowo opowiadać życiorysy mistyczek – ze świadomością diagnoz, rozumieniem definicji traumy i jej konsekwencji. Ale też z pytaniami o kontekst nowej fascynacji kobiecym mistycyzmem. Czy chodzi tylko o bunt? A może o głód duchowej strawy, o którą coraz trudniej? Bo to, że padają struktury odpowiedzialne wcześniej za realizowanie potrzeb duchowych człowieka, nie znaczy, że razem z nimi znikają same potrzeby. Powrót mistyczek o tym przypomina. I jeszcze o czymś. Że we wspólnocie siła. ●

eprasa.pl 7742454ac7

sens.
inspirujemy
do rozwoju
przez
cały rok

**Co miesiąc
w sprzedaży.**
Lutowy
numer do kupienia
od 13 stycznia.



WYDAWNICTWO ZWIERCIADŁO POLECA



„Między nami. Karty miłości" Katarzyny Miller i **Magdaleny Chorębały** – talia 55 kart i książka w ekskluzywnym pudełku.

Miłość ma wiele odcieni, aspektów i symboli. Karty pomogą je dostrzec i pochylić się nad nimi – od czułości i bliskości, przez pożądanie i rozkosz, aż po trudne emocje w relacjach.

Wyrusz w podróż po meandrach miłości i sprawdź, dokąd Cię zaprowadzi.

sklep.zwierciadlo.pl Wydawnictwo Zwierciadło wydawnictwo_zwierciadlo

AUTOPROMOCJA

eprasa.pl 7742454ac7

KULTURA



DZIEDZICTWO

NIE BEZ POWODU REŻYSERKA **MASCHA SCHILINSKI** DOSTAŁA ZA „WPATRUJĄC SIĘ W SŁOŃCE" NAGRODĘ JURY FESTIWALU W CANNES. Z MIEJSCA UZNANO JĄ ZA JEDNĄ Z CZOŁOWYCH PRZEDSTAWICIELEK WSPÓŁCZESNEGO KINA NIEMIECKIEGO.

Ten film to nie tylko popis reżyserskiego talentu. To także, a może przede wszystkim, obraz o dużej sile rażenia. Potencjał, który w nim tkwi, można by porównać – sięgając po przykład z naszego podwórka – do tego, co stało się ze zbiorową świadomością i wrażliwością społeczną w Polsce po wydaniu książki „Chłopki" Joanny Kuciel-Frydryszak. U niemieckiej reżyserki w jednej z pierwszych scen oglądamy przygotowania do rodzinnej uroczystości. Niewesołej, bo tego wieczoru będą wspominani zmarli, szykowane są ciemne, ściskane gorsetem suknie. Zanim wszyscy siądą do stołu, kilkuletnia Alma z mieszaniną fascynacji i grozy ogląda rodzinne fotografie post mortem (to jeszcze czasy, kiedy po śmierci kogoś bliskiego pozowano go i fotografowano tak, jakby był żywy), odkrywając na jednej z nich dziewczynkę łudząco do niej podobną, noszącą tę samą sukienkę i to samo imię. Żyjąca w początkach XX wieku Alma jest główną bohaterką filmu, ale nie tylko ona. Dziewczynki, dziewczyny i kobiety, o których opowiada „Wpatrując się w słońce", łączy to, że mieszkają w tym samym domu, w gospodarstwie na północy Niemiec, tyle że w różnych realiach historycznych: także II wojny światowej, schyłkowej NRD i współcześnie. A im bliżej końca filmu, tym bardziej staje się dla nas jasne, że losy bohaterek scala dużo więcej niż solidne mury domu, które przetrwały ponad sto lat. Piękno przyrody, beztroska dziecięcych zabaw, kojący klimat wspólnych posiłków i rytuałów zderzono z tym wszystkim, o czym się w rodzinie głośno nie mówi. Sedno tej historii odkrywamy po kawałku, tak jak chce reżyserka, która pozwala nam stopniowo rozsupływać kolejne tajemnice i pokazuje, jak różne kobiece doświadczenia odciskają ślad na następnych pokoleniach. ■



„WPATRUJĄC SIĘ W SŁOŃCE"
w kinach od 30 stycznia.

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 7742454ac7



Odzyskane GŁOSY

POMYSŁ, ŻEBY WYSTAWIĆ TEN SPEKTAKL CHYBA DLA NIKOGO NIE JEST ZASKOCZENIEM, BO PRZECIEŻ NADAL FASCYNUJE NAS I PORUSZA TEMAT, O KTÓRYM TAK DŁUGO SIĘ NIE PISAŁO, NIE ROZMAWIAŁO, NIE MYŚLAŁO.



„CHŁOPKI"
na Scenie Głównej Teatru Współczesnego w Warszawie.

Jeśli czytając „Chłopki", marzyłyście lub marzyliście, żeby zobaczyć na żywo pojawiające się tam bohaterki, ten spektakl – który przed świętami miał premierę w warszawskim Teatrze Współczesnym – jest dla was. Gwoli ścisłości: to nie pierwsze przedstawienie nawiązujące do głośnej książki Joanny Kuciel-Frydryszak. Temat podjęli już reżyser Jędrzej Piaskowski i dramaturg Hubert Sulima, ich wystawiane w Teatrze im. Heleny Modrzejewskiej w Legnicy „Chłopki. Opowieść o nas i naszych babkach" zgarnęły świetne recenzje. Natomiast już sam (różniący się nieco od książkowego) podtytuł wskazywał, że oryginał był punktem wyjścia, żeby opowiadać o współczesności. O tym, co w nas zostało z pańszczyźnianych traum i mentalności. Spektakl w reżyserii Sławomira Narlocha obrał inny kierunek. Pojawiają się tu bohaterki, które znamy ze stron książki. Ich słyszane ze sceny świadectwa mają siłę rażenia. Oczywiście reportaż historyczny trudno byłoby zinscenizować jeden do jednego, teatralną materię musi coś spajać. Ciekawym pomysłem jest postać Matki Boskiej, do której zwracają się w niedoli kobiety, a która nagle materializuje się w złotej sukni i koronie. Nie wszystko tu równie dobrze działa, nie jest to spektakl bez wad, ale ma mocne strony: choćby pieśni (m.in. genialny duet Joanny Jeżewskiej i Elżbiety Zajko) z wykonywaną przez instrumentalne trio muzyką na żywo. I wplecione w całość archiwalne nagranie opowiadającej o losach swojej rodziny prababci reżysera, Heleny Pluty, która dożyła 105 lat. ■

eprasa.pl 7742454ac7



Będziecie tęsknić?

Skąd powyższe pytanie? Otóż stąd, że zespół Kwiat Jabłoni, który w ciągu ponad siedmiu lat działalności zdążył sobie zjednać publiczność, w lutym wydaje (nagrany jesienią) album live i zaczyna trasę koncertową, po czym na jakiś czas zamilknie. Przynajmniej jako duet, bo rodzeństwo Kasi i Jacka Sienkiewiczów planuje dłuższą przerwę, żeby móc się zająć samodzielnymi projektami. Ten ostatni wspólny przed przerwą nazwali, nomen omen, „Przesilenie". Został on pomyślany jako seria koncertów orkiestrowych z dużym składem muzyków i poszerzonym instrumentarium.

Trasa koncertowa „PRZESILENIE TOUR" potrwa od 15 lutego do 28 kwietnia.



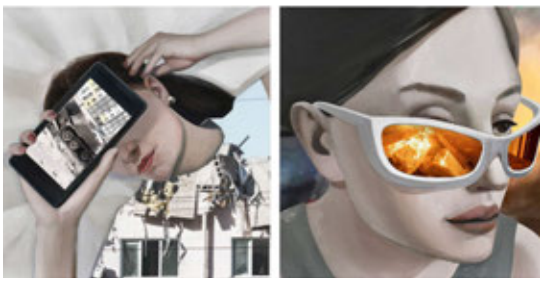
Maria, jakiej nie znacie

Nadszedł czas herstorii, przypominania biografii i dorobku wybitnych postaci niedocenianych z powodu ich płci. Wydaje się, że akurat Maria Skłodowska-Curie, nasza narodowa duma, jest przypadkiem zupełnie nienależącym do tej kategorii. Przecież wiemy o niej wszystko, a przynajmniej bardzo dużo. Naprawdę? Wybierzcie się na tę przygotowaną z wielką skrupulatnością biograficzną wystawę, a przekonacie się, jak wiele jest jeszcze do odkrycia. Poznacie nie tylko Marię wybitną naukowczynię, ale i na przykład Marię guwernantkę, Warszawiankę, społeczniczkę, siostrę i córkę. Zobaczycie też jej mało znane zdjęcia. No dobrze, a co z życiorysem noblistki mają wspólnego różne gatunki kwiatów? No właśnie.

Wystawa „KIM JESTEŚ, MARIO?" w Muzeum Marii Skłodowskiej-Curie w Warszawie potrwa do końca 2026 roku.

Do zobaczenia w Łaźni

Trzy wystawy w ramach jednego projektu i pod skrzydłami jednej instytucji, czyli gdańskiego Centrum Sztuki Współczesnej Łaźnia. Po pierwsze, pokazywana do 1 marca w oddziale w Nowym Porcie „Oddychaj" Bogny Burskiej. W tym roku jeszcze nie raz o tej artystce usłyszycie i przeczytacie, bo właśnie ona będzie reprezentować Polskę na Biennale Sztuki w Wenecji. W Łaźni zobaczycie multimedialne instalacje, filmy i obrazy, a poruszanymi tematami są tu woda, ciało, komunikacja. Z kolei w oddziale w Dolnym Mieście do 15 lutego czynne są dwie wystawy: uruchamiające inne zmysły niż tylko wzrok i słuch „Sensoryczne mechanizmy" duetu Dorota Walentynowicz & Patricia J. Reis. Oraz poruszająca temat wojny wystawa „Pomiędzy (nie)wyobrażalnym a rzeczywistym" Hanny Shumskiej, ukraińskiej artystki od kilku lat tworzącej w Polsce.



Hanna Shumska „ON/OFF THE WA" (2023).



Wystawa Bogny Burskiej „Oddychaj".



Dorota Walentynowicz „Chórki" (2025).

ZDJĘCIA: ANNA ORZYŁOWSKA, DOROTA SZULC, MATERIAŁY PRASOWE.

eprasa.pl 7742454ac7



CZUŁOŚĆ, CIERPLIWOŚĆ, PRACOWITOŚĆ

KIEDY PRZENIOSŁA SIĘ DO WARSZAWY, BY NAGRAĆ DEBIUTANCKI ALBUM, PANICZNIE BAŁA SIĘ SPAĆ SAMA W WIELKIM, PUSTYM DOMU. „NIE BOJĘ SIĘ JUŻ SPAĆ SAMA W ŻADNYM MIEŚCIE", MÓWI DZIŚ **KAŚKA SOCHACKA**. SPOTYKAMY SIĘ Z NIĄ NA CHWILĘ PRZED PREMIERĄ PŁYTY KONCERTOWEJ I DŁUGIMI WAKACJAMI, ŻEBY POROZMAWIAĆ O OSWAJANIU LĘKÓW, ŻYCIU W TRASIE I BEZCENNYCH MOMENTACH SAM NA SAM ZE SOBĄ.

Rozmawia ANGELIKA KUCIŃSKA

Zdjęcia WIKTOR FRANKO/ JAZZBOY RECORDS

eprasa.pl 7742454ac7

Twoja ulubiona poetka napisała kiedyś, że „musisz przede wszystkim chcieć spędzić resztę życia z samą sobą”...

Staram się żyć i podejmować takie decyzje, żeby każdego wieczora, gdy patrzę w lustro, pomyśleć sobie: „Jesteś OK”.

A lubisz siebie na tyle, żeby się podpisać pod słowami Rupi Kaur?

Nawet jeśli popełnię błąd, nawet gdy coś mi nie wyjdzie i zaczynam sobie wyrzucać, że mogłam zachować się inaczej albo podjąć inną decyzję, to zaraz pojawia się ta druga Kasia. Obejmuje mnie ramieniem i mówi: „Jest spoko, to było maksimum, na które było cię stać w tamtym momencie. Zrobiłaś to, co mogłaś. Podjęłaś możliwie najlepszą decyzję”. Jeśli więc umiem być wobec siebie czuła, wybaczać sobie, utulić siebie – to chyba znaczy, że siebie lubię.

A lubisz być sam na sam ze sobą?

Bardzo. Otwieram się wtedy na zupełnie nowe rejony siebie. W ostatnich latach, choć spędziłam je również z ludźmi, byłam częściej sama niż kiedykolwiek wcześniej. Nigdy nie miałam tyle przestrzeni dla siebie. Bywałam skazana na samotność. Na przykład gdy przeprowadzałam się do Warszawy i spałam w biurze Jazzboya [studio nagraniowe i firma płytowa, z którą Sochacka pracuje od początku kariery – przyp. red.]. W wielkim domu, którego się bałam. Nikogo tu wtedy nie znałam. Musiałam więc siedzieć godzinami sama ze sobą, co mi się wcześniej w takim wymiarze nie zdarzało. Wreszcie miałam okazję, żeby zajrzeć do środka i odkryć w sobie rzeczy, o których nie miałam pojęcia.

Co znalazłaś?

Czułość. Cierpliwość. Pracowitość. Wcześniej wydawało mi się, że rzeczy przychodzą mi łatwo, że mam fart. To prawda, że miałam dużo szczęścia, ale na wiele rzeczy musiałam ciężko zapracować. Wiem, że muzyka jest moją ogromną pasją i że ta miłość mnie definiuje, że ten ogień wciąż się pali. A jestem bardzo wrażliwa na momenty, kiedy czuję, że może coś zaczyna we mnie gasnąć. Chciałabym zareagować odpowiednio wcześniej.

Co robisz, gdy pojawiają się wątpliwości i nie jesteś pewna, czy chcesz, czy masz wciąż siłę, żeby wychodzić na scenę?

Rok temu wiedząc, jak wiele będzie się działo, postanowiłam zadbać o siebie z wyprzedzeniem. Wydałam własny album i wspólną płytę z Dawidem Podsiadłą. W wakacje grałam swoją trasę i występowaliśmy z Dawidem na festiwalu Zorza. Dlatego teraz robię sobie kilka miesięcy przerwy. Zazwyczaj w salonie leży walizka, otwarta, bo nie ma sensu jej chować, skoro zaraz znów trzeba będzie się pakować i jechać na koncert. A teraz przez kilka tygodni walizki nie było. Na początku poczułam ulgę. Porządek w życiu. Potem jednak zaczęło mi brakować tego rozwalonego bagażu na środku pokoju...

I walizka znowu się pojawiła. Rozmawiamy chwilę przed twoim wylotem do Azji. Wyjazd solo to jest dopiero przygoda!

Pamiętam, jak zdecydowałam się polecieć sama na Cypr. W lutym było tam ciepło. Na lotnisku byłam przerażona, ale na szczęście z każdym kolejnym krokiem przerażenie mijało. Zarezerwowałam hotel na odludziu, poza sezonem, pusty, prawie nikogo nie było. Obsługa i dwa koty, z którymi się zaprzyjaźniłam. Gapiłam się na morze, trochę zwiedzałam, spędzałam dużo czasu w naturze. Niedługo później pojechałam znów, tym razem do Barcelony. Tylko że to miasto znam, mam tu swoje wydeptane ścieżki.

Wypytuję cię o bycie sam na sam ze sobą, bo pisanie piosenki – zanim zaniesiesz ją do studia, żeby pokazać producentowi i reszcie zespołu – to przecież samotny proces.

Dotarło to do mnie z olbrzymim impetem na Stadionie Chorzowskim, gdzie odbyły się finałowe koncerty Zorzy. Po swoim występie poszłam zobaczyć show Dawida. Gdy wykonywał „Millenium”, sam przy pianinie, poczułam tę samotność procesu twórczego. Jesteśmy sami z piosenką, gdy powstaje. To nam najpierw rozrywa serce. A potem leci sobie w świat i znajduje ludzi. Już nie jest tylko nasza. Gdy piszemy piosenki, jesteśmy tak bardzo samotni. Musimy być samotni, żeby pozwolić sobie na emocje, żeby je z siebie wyrzucić. Później, gdy pokazuję piosenkę po raz pierwszy ludziom, z którymi pracuję, to skręca mnie ze stresu.

Wciąż?

Myślałam, że nagrywanie „Tej drugiej” będzie łatwiejsze. Wiedziałam już, jak wygląda praca nad płytą, co to za proces, jakie są kolejne kroki. Aż spotkałam się z Olkiem Świerkotem, producentem albumu, żeby puścić mu numery, które napisałam. Myślałam, że umrę ze stresu. Nasza relacja ewoluowała od czasu pracy nad pierwszym albumem, ale nie zmienia to faktu, że jego opinia wciąż bardzo mnie stresuje, może nawet bardziej teraz, gdy lepiej się znamy. Z zespołem też tak mam. Mamy z Olkiem gotowy numer, więc pokazujemy go reszcie, a ja wtedy skanuję pokój. Słuchają czy wyciągnęli telefony? Weszło czy nie weszło?

Co powinni mieć ludzie, żeby komfortowo ci się z nimi pracowało?

Wybieram takich, którzy czują i myślą podobnie. Z zespołem słuchamy tej samej muzyki. Podrzucamy sobie ulubione piosenki. ►

eprasa.pl 7742454ac7

Inspirujemy siebie nawzajem. Od początku powtarzam, że ten band jest moim największym osiągnięciem [śmiech]. Za wrażliwością na muzykę idzie taka codzienna, życiowa wrażliwość. Mówimy podobnym językiem, dlatego czujemy się ze sobą swobodnie i łatwo nam się dogadać.

Dobrzy ludzie.

Oni na pewno.

A ty?

O sobie samej ciężko tak mówić. Mam nadzieję, że jestem dobrą osobą.

Ile koncertów zagrałaś do tej pory?

Nie wiem. W pewnym momencie przestajesz liczyć.

Co jest najbardziej męczące w trasie?

Brak snu, nieregularne życie, to, że często nie udaje mi się wstać na śniadanie. W busie jest zabawnie, żartujemy, rozmawiamy, poznajemy się, ale prawda jest taka, że dzień przelatuje ci gdzieś na trasie, nic z niego nie masz. I co z tego, że byłaś w Gdańsku? Zresztą w jakim Gdańsku? Przyjechałaś do Gdańska, zagrałaś koncert, poszłaś spać i rano wyjechałaś. Czasem chciałabym posiedzieć dłużej w miejscu, w którym koncertuję, poznać je lepiej.

A ludzie, którzy zaczepiają po koncercie? Oni cię nie męczą?

Teraz, gdy gramy większe koncerty, występ kosztuje mnie więcej, emocjonalnie i technicznie. Spotkanie z każdą osobą, która chciałaby pogadać po, jest wyzwaniem, ale uwielbiam to. Usłyszałam po koncertach tyle historii, które we mnie zostały, zmieniły mnie. Po wielu z nich nie mogłam się pozbierać.

Tata jest moim największym fanem. Jest na każdym koncercie, na który może przyjechać. Na początku czułam tremę, gdy się pojawiał. Zawsze się wtedy myliłam. A teraz jest odwrotnie. Jeśli tylko lampy zaświecą tak, że uda mi się go zlokalizować na widowni, od razu czuję większy spokój.

Ciekawe, że piosenka wystarcza, żeby obcej osobie opowiedzieć często o najtrudniejszych momentach w życiu.

Sztuka zbliża, to jest jej największa wartość. Mam poczucie spełnionej misji, jeśli w ciągu tych trzech czy czterech minut osoba po drugiej stronie odbiornika albo pod sceną poczuje, że jesteśmy sobie bliscy, choć jesteśmy przecież obcymi ludźmi.

Kontrolujesz się na scenie? Myślisz o tym, jak stoisz, jakie miny robisz?

Nie, jestem kompletnie zatopiona w piosence. Wyciąga mnie z tego transu tylko to, gdy komuś w zespole się ręka omsknie i zagra jakiegoś babzola. Uwielbiamy to. To się rzadko zdarza, ale gdy już się zdarzy, to później mamy kupę śmiechu. Na chwilę robi się lekko. Moje piosenki mają swój ciężar, a ja na scenie przeżywam każdą linijkę, więc to urocze, gdy raz na jakiś czas ktoś mnie z tego przeżywania wytrąci.



Lubisz też bywać na cudzych koncertach, prawda?

Ostatnio w minutę podjęłam decyzję, że lecę do Manchesteru na Oasis. Podróż z przesiadkami, spałam godzinę po Zorzy, ale zobaczyłam najlepszy koncert w życiu. Koncerty mnie inspirują, ładują energią. Kiedyś na koncercie Angel Olsen podpatrzyliśmy, że technik, który podaje zespołowi gitary w trakcie występu, jest bardzo elegancko ubrany. Więc naszego też odstawiliśmy w gajer. Nie wiem, czy w ogóle ktokolwiek z publiczności zwrócił na to uwagę, ale my całą ekipą mieliśmy z tego mnóstwo radości [śmiech]. Lubię też płyty koncertowe, zwłaszcza jeśli udaje się na nich uchwycić tę wyjątkową energię żywego grania. Emocje. Studio jest sterylną sytuacją, masz wpływ na każdy detal, a koncerty są nieprzewidywalne. Żaden nie jest taki sam.

Twoja nowa płyta koncertowa nie jest typowym albumem live.

Weszliśmy do studia ATM, przeorganizowaliśmy przestrzeń po swojemu i wykonaliśmy zestaw piosenek na żywo, w trochę innych aranżacjach niż te, w których graliśmy je do tej pory. Dodaliśmy na przykład sekcję dętą, o której od dawna marzyłam. Niektóre zmiany są bardziej rewolucyjne, inne mniej. Chciałam stworzyć coś świeżego, nowego, ale spokojnie, to dalej moja bajka.

Koncerty potrafią być wyczerpujące, zwłaszcza gdy często gramy. Ale wystarczy chwila przerwy i tęsknię. Za ludźmi. Za tymi, z którymi gram, i tymi, dla których gram. Czuję więź z publicznością. Wracam do poczucia misji, bo ostatnio definiuje się ona we mnie coraz wyraźniej. Spełnia mnie świadomość, że ludzie przychodzą na koncert i coś przeżywają. To transakcja wiązana. Daję im i biorę od nich, bo sama też przeżywam.

A gdzie rutyna? Wejść, odegrać, zejść.

Czułabym, że oszukałam każdego, kto kupił bilet na koncert, a potem stał w kolejce do wejścia, gdybym traktowała to na sucho, bez emocji. Gdy zacznę traktować granie w ten sposób, to przestanę grać. Jestem tego pewna.

Sukces coś ci zabrał?

Nie myślę o tym. Kiedy jestem w miejscu publicznym, nie stresuję się i nie sprawdzam, czy ludzie na mnie patrzą. Chyba że to Ikea, trzymam pięć pudeł, jednocześnie próbuję zjeść hot doga, bo nic nie jadłam cały dzień, i wtedy ktoś podchodzi i pyta, czy może zdjęcie... Wtedy się stresuję, bo to taka sytuacja, w której chciałabym być niewidzialna. Mam jednak szczęście, bo najczęściej, gdy mnie ktoś zaczepia, to po to, żeby powiedzieć, że lubi piosenki. Chce też selfie, ale lubi piosenki

KAŚKA SOCHACKA wokalistka, autorka tekstów, kompozytorka. Ma na swoim koncie dwa albumy studyjne „Ciche dni" i „Ta druga" oraz pięć Fryderyków. Pół roku temu wspólnie z Dawidem Podsiadłą wydała minialbum „tylko haj" i książkę z opowiadaniami nim inspirowanymi. 12 grudnia odbyła się premiera jej albumu „Ta druga na bis".

eprasa.pl 7742454ac7

[śmiech]. Nauczyłam się być asertywna w mniej komfortowych sytuacjach. Ostatnio w pociągu zaproponowałam pani, która poprosiła o wspólną fotę, żebyśmy sobie zamiast tego po prostu porozmawiały. I to był strzał w dziesiątkę. Odbyłyśmy ciekawą rozmowę, poznałam jej syna, oboje sportowcy, bardzo miłe spotkanie.

A pociąg dokąd?

Do Zawiercia. Tam odbiera mnie tata i jedziemy do naszych rodzinnych Pradeł. Małych, fajnych, bezpiecznych. Tata jest moim największym fanem. Jest na każdym koncercie, na który może przyjechać. Na początku czułam tremę, gdy się pojawiał. Zawsze wtedy myliłam się na scenie. A teraz jest odwrotnie. Jeśli tylko lampy zaświecą tak, że uda mi się go zlokalizować na widowni, od razu czuję większy spokój.

Jesteście blisko?

Z każdym rokiem nasza relacja jest coraz lepsza. Ojcowie z pokolenia mojego taty mają problem z wyrażaniem uczuć, mój wcale nie jest inny, ale ja nigdy nie przejmowałam się jego oschłością. Moje starsze rodzeństwo brało to do siebie, a ja urodziłam się dekadę po nich i może dlatego miałam wszystko w nosie. Gdy widziałam, że tata ma zły dzień i jest pogrążony w swoim świecie, nie obchodziłam go szerokim łukiem. Zamiast tego podchodziłam i całowałam go w czoło. Rozczulało go to. Długo jednak nie przychodziło mi do głowy, żeby się tacie zwierzać. Opowiadać o sprawach, które wymagają bardziej przyjacielskiej relacji. Kiedyś się przełamałam. Opowiedziałam raz, drugi, trzeci, piąty i czułam się z tym bezpiecznie. To przecież mój tata, kto chce dla mnie lepiej niż on?

A mama jaka była?

Ciepła, serdeczna, bardzo otwarta. Lubię myśleć, że odziedziczyłam po niej miłość do ludzi, bo ona bardzo kochała i sama była bardzo kochana. Była radosna, szalona, odważna. Każdego potrafiła sobie zjednać. No i pięknie pisała. Mówi się o takich ludziach, że „mają lekkie pióro". Pierwsze wypracowanie w życiu pomogła mi napisać właśnie ona, ale później, gdy pisałam je już sama i dostawałam szóstkę, to od razu biegłam do niej, bo wiedziałam, że wyjątkowo to doceni i będzie dumna.

Ty też potrafisz zjednać sobie każdego.

Uwielbiam ludzi. Są dla mnie najważniejsi. Staram się dbać o moich bliskich. Zresztą każdy, kogo poznajesz, wnosi coś w twoje życie. Różnym ludziom prezentujesz różne wersje siebie, dzięki czemu odkrywasz w sobie kolejne warstwy. Różni ludzie sprawiają, że lubisz siebie bardziej albo mniej.

Oswoiłaś lęki, o których śpiewałaś na pierwszej płycie?

Część tak, ale na pewno w międzyczasie pojawiły się nowe... Kiedy na pierwszej płycie śpiewałam, że nie boję się już spać samotnie w obcym mieście, to było to myślenie życzeniowe, bo tak naprawdę, bardzo się bałam... Ale za to dziś opowiadam ci o samodzielnych wyprawach za granicę. Przeszłam długą drogę. Nie boję się już spać sama w żadnym mieście. ●

ZDJĘCIE: MATERIAŁY PRASOWE.

AUTOPROMOCJA

zwierciadło

MARCOWE WYDANIE
DOSTĘPNE TAKŻE Z KREMEM

DR AMBROZIAK LABORATORIUM

EXOSOME FACE CREAM
PREMIERA 2026 – INNOWACJA, KTÓRA ZATRZYMUJE CZAS!



Najnowszy krem anti-ageing z egzosomami od DR AMBROZIAK Laboratorium.

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

Nowoczesny kompleks z kwasem poliglutaminowym i neuropeptydem wygładza zmarszczki, przywracając cerze młodzieńczą elastyczność i blask. Wspomaga procesy naprawcze na poziomie komórkowym.

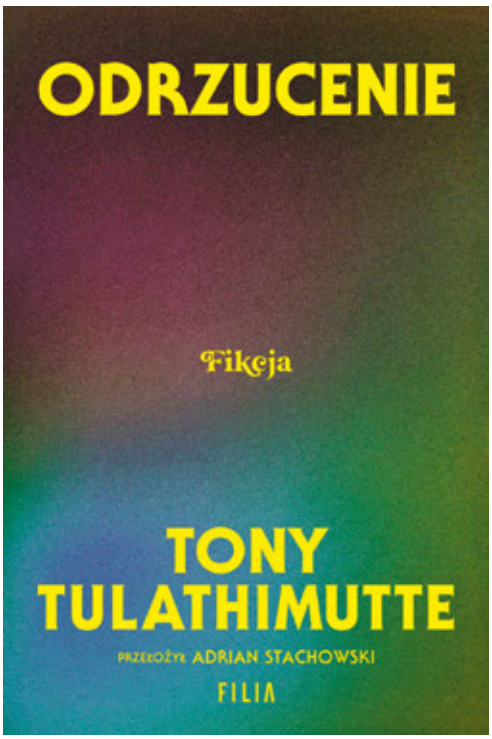
Efekt?
Skóra pełna energii, nawilżona, jędrna i widocznie gładsza!

Wersja travel – 20 ml.

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

eprasa.pl 7742454ac7



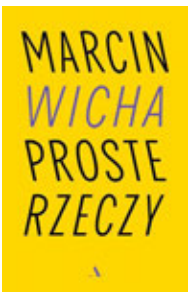


KOCHAJ MNIE!

BRAWUROWA I PRZEWROTNA POWIEŚĆ O SAMOTNOŚCI I PRAGNIENIU MIŁOŚCI. ŚMIAŁAM SIĘ W GŁOS, A CHWILĘ PÓŹNIEJ ŚMIECH GRZĄZŁ MI W GARDLE.

To nie jest książka o szczęśliwych singlach z wyboru – ludzie chcieliby tu kochać i być kochani, a zamiast tego czują się niechciani i wybrakowani. Jest tu na przykład bohater, który bardzo dba o samopoczucie swoich przyjaciółek i wojuje z patriarchatem, ale nie może znaleźć miłości, a za niepowodzenie wini swoje... ramiona („feminiści o wąskich ramionach to najbardziej nękana grupa wykluczonych"). Alison też w kółko myśli o tym, co jest z nią nie tak. Kolejna osoba sądzi, że jest socjopatą z wybujałymi fantazjami seksualnymi, których nikt nie zrozumie i nie spełni (wymyśla doprawdy szalony i niesmaczny scenariusz filmu erotycznego). Brak miłości definiuje tu wszystkich, bohaterowie są na tym punkcie zafiksowani i nie zawsze szczęśliwie się to dla nich kończy. W tej powieści udaje się rzecz rzadka: potrafi ona rozbawić i zasmucić w tym samym momencie. ■

Tony Tulathimutte „ODRZUCENIE",
przeł. Adrian Stachowski, s. 304.



Marcin Wicha „PROSTE RZECZY", s. 296.

To, co ważne

Marcin Wicha, zmarły przed rokiem, pisał – jak to się mówi – z uważnością. A te felietony, które ukazywały się w magazynie „Gazety Wyborczej", nadal są aktualne, przenikliwe i nienachalnie zabawne. Żona autora we wstępie podkreśla, że szanował on czytelnika. I czytelnik to czuje niezależnie od tego, czy Wicha pisze o designie, żałobie czy też zestawie emoji w internecie. Weźmy taki fragment: „Symbol ;-) przypomina mi szkolnego kolegę, który zwykł zaczepiać większych i starszych od siebie". Ech, świat bez Wichy jest pusty i nieopisany.



Dominika Buczak „PARASOLKI", s. 400.

Emancypantki

Historia Polek walczących o prawa wyborcze i zrzucenie gorsetów zasługiwała na dobrą fikcję. I oto jest: fabularna opowieść o kobietach, które na początku XX wieku próbują znaleźć swoje miejsce w nieprzyjaznym świecie i różnych zaborach. Nie wszystkie biegną od razu na barykady. Stasi marzy się miłość. Irena dużo mówi i cytuje, ale działa powoli. Co innego Wanda, która przemyca broń pod spódnicą i roznosi ulotki. Różne są drogi, a najważniejsze jest, żeby był jakiś wybór. Piękna powieść, użyteczna.



Sebastian Staszewski „LEWANDOWSKI. PRAWDZIWY", s. 712.

Kiwki i smaczki

Nie zdarzają się u nas tak gęste i obszerne biografie sportowców. I nie zdarzają się za często tacy sportowcy. To opowieść o najlepszym polskim napastniku, ale i człowieku, który ma swoje za uszami, ciągnie się też nadal konflikt z jego byłym menedżerem. A czy faktycznie jest skąpy? Czy Barcelona to spełnienie marzeń? I dlaczego polska kadra z nim w składzie nie odnosi sukcesów? Sam Lewy też się w książce wypowiada, mówi m.in., co sądzi o wyczynach tanecznych swojej żony. Dużo smaczków!

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE, M. SOBOTKA

eprasa.pl 7742454ac7

Siostra. Szpieg. Zdrajczyni. Jej prawda zmieni historię.

Jane Boleyn, bratowa królowej, jest w samym środku dworu Tudorów. Tu nic nie jest potężniejsze od tajemnicy, a władza spoczywa na ostrzu królewskiego miecza. By przetrwać, Jane nosi wiele masek – kochającej żony, oddanej siostry i posłusznego szpiega. Inaczej zginie. Jedyną bronią, jaką posiada, jest informacja. Mówią, że to podszepty Jane Boleyn przypieczętowały losy dwóch królowych. Nazywali ją kłamczynią i zdrajczynią.
Ale prawda jest o wiele bardziej skomplikowana…



WIĘKSZE LITERY AA WYGODA CZYTANIA

TAKŻE JAKO e BOOK

Philippa Gregory po dziesięciu latach wraca do swojego najpopularniejszego cyklu o Tudorach. Bestsellerowa autorka powieści historycznych wydobywa z cienia Jane Boleyn i zadaje pytania, kim naprawdę była i jaki miała wpływ na losy królestwa.

Książka dostępna online oraz w najlepszych księgarniach.

HarperCollinsPolska

www.HarperCollins.pl | HarperCollinsPolska | HarperCollinsPolska

eprasa.pl 7742454ac7



MATKOWAĆ KAŻDY MOŻE

PRZYSZŁOŚĆ NALEŻY DO TROSKLIWYCH, OPIEKUŃCZYCH PRZYWÓDCZYŃ? REŻYSERKA **MONA FASTVOLD** W FILMOWEJ BIOGRAFII ANN LEE, PROTESTANCKIEJ MISTYCZKI, PRZEKONUJE, ŻE KTOŚ, KTO MA WŁADZĘ, MOŻE KIEROWAĆ INNYMI W ATMOSFERZE PEŁNEJ AKCEPTACJI I CIEPŁA, DAWAĆ LUDZIOM PRZESTRZEŃ, BY MOGLI WZRASTAĆ.

Rozmawia **ANGELIKA KUCIŃSKA**

eprasa.pl 7742454ac7

Spośród bohaterek, których historie mogłaś opowiedzieć, wybrałaś akurat Ann Lee, liderkę protestanckiego ruchu szejkersów. Dlaczego?

Z dużą ekscytacją odkrywałam historię Mateczki Ann – kobiety obdarzonej niezwykłą charyzmą, ważnej postaci historycznej, niezwykle istotnej zwłaszcza dla dziejów Stanów Zjednoczonych. A kompletnie pomijanej w podręcznikach. Ann Lee żarliwie domagała się równości płci i rasy w czasach, w których kobiety nie posiadały żadnej autonomii, a w Ameryce wciąż handlowano niewolnikami. Niesamowity życiorys – aż dziwne, że nikt wcześniej nie nakręcił o niej filmu.

Łatwo było ten życiorys zgłębiać? Wchodzisz do biblioteki, a tam trzy półki z książkami o szejkersach?

Jest sporo książek o ich designie, bo społeczność szejkersów tworzyła przepiękne przedmioty codziennego użytku: słynne owalne pudła z drewna do przechowywania rzeczy czy krzesła, z których byli najbardziej znani. Cenili prostotę i byli pomysłowi, projektując chociażby wieszaki ścienne, wówczas innowacyjne. To jest ich dziedzictwo, bardzo dobrze opisane. O samej Ann Lee jednak wiadomo niewiele, powstało parę książek, ale większość z nich dawno zniknęła z obiegu. Czytałam wszystko, co wpadło mi w ręce, spędzałam długie godziny w bibliotekach publicznych w Massachusetts, gdzie mieści się również Hancock Shaker Village, największe muzeum szejkersów, stworzone na terenie dawnej komuny. Miałam dostęp do archiwum, pełnego rzadkich zapisków czy historycznych przedmiotów i strojów – to pozwoliło mi trochę lepiej poznać wspólnotę, której przewodziła Ann Lee.

Mateczkę Ann nazywano „żeńskim Chrystusem". Kobieta na czele ruchu religijnego do tej pory wzbudza niezły popłoch.

Przywództwo w wykonaniu kobiet nie przestaje mnie fascynować. To zarządzanie praktykowane z matczyną troską, choć dla mnie matkować, w pozytywnym znaczeniu tego słowa, może każdy, niezależnie od płci, z którą się utożsamia.

To na czym polega matkowanie?

Tworzysz, zamiast niszczyć. Dajesz ludziom przestrzeń, by mogli wzrastać. Otaczasz opieką. Matka nie jest figurą autorytarną. Jest współtowarzyszką, przyjaciółką i przewodniczką. To był fundament filozofii Ann Lee. Uważam, że naprawdę warto rozmawiać o realizowanym przez nią modelu przywództwa czy w ogóle o kobiecym podejściu do władzy. Zwłaszcza dziś, gdy świat coraz bardziej pogrąża się w chaosie.

Ktoś taki jak Ann Lee mógłby zmienić globalną politykę? To chcesz powiedzieć?

A nie byłoby pięknie, gdyby światem zarządzały takie kobiety jak Mateczka Ann? Oczywiście nie mówię, żeby wskrzeszać zasadę absolutnej czystości seksualnej. Jej wiara w celibat jako konieczny warunek zbawienia jest kontrowersyjna, ale musimy też wziąć pod uwagę kontekst czasów, w których żyła Ann Lee. Antykoncepcja, jakakolwiek, nie istniała. Seks, który znała, był traumatyzujący. Rozumiem, z czego wynikała jej niechęć do fizycznej bliskości.

Ann Lee w radykalnych zasadach religijnej wspólnoty odnajduje bezpieczeństwo. Wprowadza obowiązek celibatu, bo życie w czystości chroni ją przed przemocą. Łatwo dziś uznać Mateczkę Ann czy inne mistyczki za wariatki doświadczające rzekomych objawień, a przecież często to były kobiety, które szukały ukojenia po niszczących, traumatycznych przeżyciach.

Do tego bardzo często osobiste doświadczenia stawały się bazą przełomowych idei. Tak było w przypadku Ann Lee, która doświadczyła przemocy, wprowadziła nowe zasady, by uniknąć nadużyć w przyszłości i tym samym poddała głębokiej reformie dominujące wówczas struktury społeczne i rodzinne. Była wyjątkowo krytyczna wobec instytucji małżeństwa. W czasach Mateczki Ann żona należała do męża, nie była mu równa. Liderka szejkersów doprowadziła do rozpadu tradycyjnego związku małżeńskiego, a kobiety i mężczyzn należących do społeczności tytułowała braćmi i siostrami, by podkreślić ich równość. Jej idee były nowatorskie, progresywne, nawet jeśli wprowadzała je w życie tak, jak mogła sobie na to pozwolić 300 lat temu.

W „Testamencie Ann Lee" wrażenie robi nie tylko bohaterka, ale też rozmach produkcji...

Film nakręciliśmy w 34 dni. Niewiele, biorąc pod uwagę, że to kino – nie przesadzam – epickie w formie. Budżet był wyliczony na sztywno, dysponowałam podobnymi pieniędzmi do tych, za które powstał „Brutalista" [Mona Fastvold jest współscenarzystką „Brutalisty" – przyp. red.], a to ambitne przedsięwzięcie. Musieliśmy przepłynąć ocean. Potrzebowaliśmy wielkiego, wysokiego statku. Musieliśmy zbudować wioskę, która będzie wyglądać jak XVIII-wieczny Manchester, a kręciliśmy w Nowym Jorku. Brakowało nam pieniędzy, więc forsowaliśmy się, pracowaliśmy ponad siły, by zrealizować tę wizję. Ja i autor ►

eprasa.pl 7742454ac7

zdjęć William Rexer krążyliśmy pomiędzy ekipą podzieloną na dwa równoległe plany, bo tylko w ten sposób nie obciążaliśmy naszego zespołu, ale za to sami pracowaliśmy po 17 godzin na dobę. Amanda Seyfried [która gra główną rolę – przyp. red.] również. Tak długie dni zdjęciowe jeszcze mi się nie zdarzały. Byliśmy wykończeni, zwłaszcza gdy kręciliśmy najbardziej wymagające sceny – jak scena sztormu. Bywało, że czułam się jak Syzyf. Jakbym toczyła pod górę wielki głaz.

To trudy pracy nad filmem. A radości?

Źródłem radości byli ludzie. To, jak przebiegała współpraca, sprawiało, że mi się chciało.

Skąd taki ograniczony budżet?

Wyobraź sobie, że próbujesz sprzedać musical o „żeńskim Chrystusie" [śmiech]. Nie było łatwo, więc jestem tym bardziej wdzięczna wszystkim partnerom, którzy zdecydowali się zainwestować w nasz film. Niedługo po napisaniu scenariusza zorganizowaliśmy swego rodzaju przymiarki. Na pokładzie była już Amanda, miałam też skompletowany 25-osobowy zespół tancerzy i tancerek. Były gotowe pierwsze fragmenty ścieżki dźwiękowej, mieliśmy opracowane kawałki choreografii, a także kostiumy. Zaczęłam nagrywać pojedyncze sceny kamerą 35 milimetrów, żeby pokazać potencjalnym producentom, jaki efekt chcemy uzyskać, bo trudno było go opisać wyłącznie słowami – musisz to jednak zobaczyć, poczuć. Te fragmenty nakręcone w ramach zdjęć próbnych trafiły do filmu, bo nie chciałam, żeby się zmarnowały. Zresztą pięknie wyszły.



Fastvold na planie „Testamentu Ann Lee". Po prawej (z zamkniętymi oczami) Amanda Seyfried, grająca Mateczkę Ann.

Skoro poruszyłyśmy temat kobiecego przywództwa... Jaką liderką jesteś? Jak zarządzasz planem zdjęciowym?

Może poglądy Ann Lee zrobiły na mnie takie wrażenie, bo się z nimi utożsamiam? Dziś trudno mi stwierdzić, czy nasiąkłam przekonaniami Mateczki Ann, gdy zaczęłam zgłębiać jej biografię, czy może od zawsze bliskie były mi te same zasady przywództwa, a praca nad filmem jedynie pomogła mi je skrystalizować. Wiem na pewno, że chcę być zmianą. Kiedy myślisz „reżyser", to kogo widzisz? Gościa w średnim wieku, który wrzeszczy, wydaje polecenia, rozstawia ludzi po kątach? Pan i władca z megafonem... Oczywiście nie tylko tacy ludzie pracują w przemyśle filmowym, wielu reżyserów płci męskiej działa w sposób daleki od szkodliwego stereotypu, niemniej wciąż dochodzi do nadużyć władzy. Z kolei matka, która robi kilka rzeczy jednocześnie – bo na tym polega macierzyństwo – wydaje mi się figurą dużo lepiej przygotowaną do wykonywania profesji reżysera czy reżyserki. Jest opiekuńcza, stwarza przestrzeń, w której wszyscy czują się bezpiecznie i mogą sobie pozwolić na swobodną ekspresję artystyczną, a jednocześnie trzyma dyscyplinę. Na tym polega reżyseria. Musisz podołać wszystkim technicznym wymogom tej pracy, do tego posiadać cały zestaw miękkich kompetencji, na przykład bardzo precyzyjnie komunikować swoje oczekiwania, żeby każda osoba w ekipie wiedziała dokładnie, co ma robić. Tak jak matka, która jedną ręką gotuje obiad, drugą odkurza, a przy okazji pomaga dziecku w odrabianiu pracy domowej.

Skąd wiem, że zarządzanie planem zdjęciowym wymaga matczynego podejścia? Dorastałam na planach. Przez wiele lat byłam aktorką – zaczęłam grać wcześnie, jako ośmiolatka. Szybko zrozumiałam, że wykonuję powierzone mi zadania, gdy czuję się bezpiecznie, a na planie panuje atmosfera pełna miłości, akceptacji i ciepła. Tylko wtedy szło mi dobrze. I dlatego dziś robię wszystko, by stwarzać najlepsze warunki pracy. Czy zawsze się udaje? Czasem kręcimy nocne sceny na mrozie i w deszczu. Ludzie są zmęczeni i zestresowani. Ale nawet wtedy wiedzą, jaki ton obowiązuje na planie. Gdy rozpoczynałyśmy współpracę przy „Testamencie Ann Lee", ustaliłyśmy z Amandą, jakich wartości chcemy się trzymać. Obu nam zależało na tym, aby nikt z ekipy nie czuł się wykluczony. Nie uznajemy sztywnej hierarchii, każdy ma prawo podzielić się opinią czy pomysłem, nawet jeśli wychodzi w ten sposób poza obszar swojej ekspertyzy.

Zrezygnowałaś z aktorstwa, bo reżyseria daje więcej satysfakcji?

Powiem więcej – jestem przekonana, że jako dziecko i młoda kobieta pracowałam jako aktorka tylko po to, żeby być na planie. Ciągnęło mnie do robienia filmów, nie do aktorstwa,

MONA FASTVOLD pochodząca z Norwegii reżyserka, scenarzystka i aktorka. Współtworzyła scenariusze m.in. „Dzieciństwa wodza" czy „The Brutalist", wyreżyserowała filmy „The Sleepwalker" i „W tłumie". Jej najnowszy „Testament Ann Lee" (z nominacją do Złotego Globu dla Amandy Seyfried) ma polską premierę 13 marca.

ZDJĘCIA: JORDAN PETTITT/EAST NEWS, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 7742454ac7

ale kto pozwoli ośmiolatce reżyserować? [śmiech] Nie żałuję, zobaczyłam, jak wyglądają kulisy produkcji filmowej, a wszystko, czego się wtedy nauczyłam, mogę dziś wykorzystywać w pracy reżyserki. Co nie zmienia faktu, że zrezygnowałam z aktorstwa, gdy tylko mogłam zrezygnować. Piszę scenariusze i reżyseruję filmy, bo w tym czuję się najlepiej. Moje miejsce jest za kamerą.

Plan filmowy to raczej świeckie miejsce. A twój rodzinny dom? Pytam, bo „Testament Ann Lee" pośrednio dotyka też tematu kryzysu duchowości, z którym się dziś mierzymy.

Mój dom rodzinny też był świecki. Nie wierzę jednak w człowieczeństwo pozbawione duchowości. Popatrz na dzieci, modlą się nawet te, które nie dorastają w religijnych domach.

To bezwarunkowy odruch. Proszą, błagają, zaklinają rzeczywistość. Wołają o zmianę, wypowiadają życzenia, których spełnienia pragną. Czym to jest, jeśli właśnie nie modlitwą do siły, która miałaby przynieść zmianę lub spełnić życzenie? Im większy postęp technologiczny, tym bardziej jesteśmy przekonani, że wszystko już wiemy. A tymczasem są pytania, które zawsze pozostaną bez odpowiedzi. Ciekawość jest bardzo ludzka, ale nie każdą tajemnicę uda nam się rozwikłać.

Można być osobą uduchowioną, nie przynależąc do jakiegokolwiek porządku religijnego.

Oczywiście, kreatywność karmi ducha. Skąd pragnienie, by tworzyć? Dlaczego tak napędza? Dokąd zaprowadzi? Sztuka też jest przecież próbą znalezienia odpowiedzi na najbardziej nurtujące nas pytania, podobnie jak religie.

„Testament Ann Lee" to także film, który przypomina o wadze wspólnoty.

Jeśli ludzie mają wyjść z kina z jedną myślą, niech to będzie przekonanie o tym, jak bezcenne jest poczucie przynależenia.

Ann Lee zabiera swoją jeszcze wtedy mikrowspólnotę, przepływa ocean i przybywa do Stanów Zjednoczonych z nadzieją, że tam będzie budować lepszy świat. Też miałaś takie marzenia?

Chyba każdy marzy, że pozytywnie wpłynie na swoją małą społeczność, na swój kawałek świata, prawda? Film bywa skutecznym narzędziem do realizacji tego marzenia. Możesz podzielić się swoimi przekonaniami z innymi ludźmi, opowiedzieć im o wartościach, które są dla ciebie ważne. Tylko wiesz, ja nie jestem aktywistką. Ani polityczką. Nie robię filmów z tezą, nie kręcę ich, żeby zaszczepić w świecie konkretny przekaz. Dla mnie to forma artystycznego wyrazu: niech wprowadza dialog, niech zachęca do rozmowy. W swoich filmach podejmuję tematy, które wzbudzają we mnie emocje. Chcę się nimi dzielić, gadać o nich z innymi. I im więcej tych innych do gadania, tym lepiej. Ale to tyle – nie wchodzę na plan z postanowieniem, że o, teraz zmienię świat. ●

AUTOPROMOCJA

zwierciadło

MARCOWE WYDANIE
DOSTĘPNE TAKŻE
Z KOSMETYKAMI **BIELENDA**
DO WYBORU

BIELENDA ECO SORBET
Ananas
SERUM BOOSTER
nawilżająco-rozświetlające



BIELENDA ECO SORBET
Brzoskwinia
SERUM BOOSTER
nawilżająco-odżywcze



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

eprasa.pl 7742454ac7

KREW Z KRWI

CZY O RELACJACH RODZINNYCH NIE POWIEDZIANO JUŻ W KINIE WSZYSTKIEGO? ABSOLUTNIE NIE, CZEGO DOWODZĄ TE PREMIERY. POCZĄTEK ROKU OBFITUJE W FILMY, KTÓRE PRZYGLĄDAJĄ SIĘ BOHATERKOM I BOHATEROM PRÓBUJĄCYM POUKŁADAĆ SOBIE STOSUNKI Z NAJBLIŻSZYMI, ZNALEŹĆ W RODZINIE SWOJE MIEJSCE ALBO PO PROSTU W NIEJ PRZETRWAĆ. KAŻDA Z TYCH HISTORII DAJE DO MYŚLENIA I POD JAKIMŚ WZGLĘDEM ZASKAKUJE.

Więzi czy więzy?

„Father Mother Sister Brother". Już sam tytuł filmu Jima Jarmuscha nie pozostawia wątpliwości, jakim postaciom postanowił przyjrzeć się mistrz niezależnego kina. Mamy tu trzy niezależne opowieści. Na początek przyglądamy się postaci granej (genialnie) przez Toma Waitsa. Ten oryginał i mruk przyjmuje u siebie na odludziu dorosłego syna i córkę (Mayim Bialik i Adam Driver). Od razu widać, że tej dwójce się powodzi, ojciec wydaje się radzić sobie dużo gorzej. We wspólnym gronie nie widują się niemal nigdy. Czy spokrewnionym ludziom w swoim towarzystwie może być jeszcze bardziej niezręcznie? Oczywiście, że może! Weźmy matkę z kolejnej opowieści, która gości u siebie córki (widoczne na zdjęciu Vicky Krieps, Cate Blanchett i Charlotte Rampling). I wreszcie trzecia historia: o bliźniakach – siostrze i bracie granych przez Indyę Moore i Lukę Sabbata – tym razem pokazująca bliskość, ale i żałobę po zmarłych rodzicach. Mamy tu wszystko, za co stęskniona (na swój najnowszy film reżyser kazał nam czekać aż sześć lat) widownia Jarmuscha kocha. W tym: niespieszne tempo, cierpki humor, znajome motywy i fabularne niespodzianki.



„FATHER MOTHER SISTER BROTHER" w kinach od 16 stycznia.



Krewny potrzebny od zaraz

Znany choćby z „Wieloryba" (za tę rolę dostał Oscara) Brendan Fraser zagrał u japońskiej reżyserki Hikari. Jego bohater mieszka w Tokio, próbując wyżyć z aktorskich fuch. Co do rodziny, to jej nie posiada. Jest bezdzietnym kawalerem, sierotą. Aż do dnia, kiedy pewna agencja zatrudnia go, by odgrywał różne role... w życiu innych ludzi. Jego klientami stają się m.in. kobieta, która pilnie potrzebuje pana młodego zza oceanu, ale i samodzielna mama, która powiedziała córeczce, że oto objawił się jej nieobecny dotąd amerykański tata. Dlaczego? Po co? Sprawdźcie.

„RODZINA DO WYNAJĘCIA" w kinach16 stycznia.

ZDJĘCIA: YORICK LE SAUX, JAMES LISLE, ANDREA PARRELLO, MATERIAŁY PRASOWE.

eprasa.pl 7742454ac7





Jak ojciec, jak syn

Jesteśmy w Anatolii. To tam, w rodzinne strony, wraca Ali, trzydziestoparoletni mężczyzna, nauczyciel akademicki. Ma dobre życie. Albo inaczej: byłoby dobre, gdyby figura ojca nie kładła się na nim cieniem. Zawsze potulna matka Alego nagle umiera, a on zaczyna nabierać podejrzeń, czy nie ma to związku z ojcowską porywczością i bezwzględnością. I kiedy wydaje się, że oglądamy klasyczny thriller, film nabiera bardziej metaforycznego charakteru. Skłaniając do refleksji, do jakiego stopnia można się odciąć od przekazywanych międzypokoleniowo wzorców męskości. Ciekawostka: za zdjęcia do filmu Alirezy Khatamiego odpowiada operator Bartosz Świniarski.

„TO, CO ZABIJASZ”
w kinach od 9 stycznia.



Nasze kochanie

O tym filmie pisaliśmy, co prawda, już w zeszłym numerze, ale warto go przypomnieć, jako że idealnie pasuje do rodzinnego zestawu. Angela i Hector tworzą świetną parę. A jednak kiedy obwieszczają bliskim, że spodziewają się dziecka, pojawia się komentarz: „Przecież jest dobrze tak, jak jest”. Czytaj: czy rodzicielstwo nie będzie dla waszego związku zbyt dużą próbą? „Dźwięki miłości” Evy Libertad można czytać i jako wnikliwe studium relacji, w której jedna osoba jest Głucha, a druga słysząca, i jako uniwersalną opowieść o porozumieniu i potrzebie przynależności.

„DŹWIĘKI MIŁOŚCI”
w kinach od 9 stycznia.

Z łaski swojej

Toni Servillo, ulubiony aktor giganta włoskiego kina Paola Sorrentina, gra tu głowę państwa. Władza ponoć czyni człowieka samotnym, ale ten prezydent to z natury samotnik, wdowiec wciąż rozpamiętujący życie z ukochaną żoną. Jednocześnie nie może wybaczyć jej pewnego incydentu sprzed lat. Nawet córka, którą zatrudnia w gabinecie, przez co spędzają razem całe dnie, niewiele o nim wie. Czy nasz bohater zdaje sobie sprawę, czym jest bliskość? Czy potrafi wybaczać, otworzyć się na drugą osobę? Jak to u Sorrentina, równie ważne są tu wizualny rozmach i charakterystyczna filmowa narracja, chwilami sięgająca do języka traktatów filozoficznych, by chwilę później osunąć się w farsę.

„LA GRAZIA”
w kinach od 6 lutego.





To właśnie miłość?

Reżyser James Franco nadal w szczytowej formie. Już pierwsza scena, w której grupa ludzi nielegalnie przekracza amerykańsko-meksykańską granicę, robi wrażenie. Wśród nich jest Fernando (Isaac Hernández). Sceneria za chwilę całkowicie się zmieni, bo ten młody mężczyzna postanawia spontanicznie odwiedzić ukochaną Jennifer (Jessica Chastain), obłędnie bogatą Amerykankę, w jej willi. On jest utalentowanym tancerzem, który trafił do fundacji w Meksyku, jednego z charytatywnych projektów związanych z biznesową działalnością rodziny Jennifer. Jej krewni może i są tolerancyjni, ale przecież nie do tego stopnia, żeby zaakceptować mezalians. Główni bohaterowie są więc szaleńczo zakochani, tyle że pochodzą z różnych światów – ładnie brzmi, prawda? To, co kryje się za tym okrągłym zdaniem, jest o wiele bardziej skomplikowane i chwilami naprawdę mroczne.

„DREAMS” **w kinach od 9 stycznia.**

eprasa.pl 7742454ac7



Artemisia Gentileschi „Zuzanna i starcy" (1610).

ODMOWA MILCZENIA

WARTO BYŁO BUDOWAĆ MUZEUM SZTUKI NOWOCZESNEJ JUŻ CHOĆBY PO TO, ŻEBY OGLĄDAĆ TAKIE WYSTAWY JAK TA. JESIENIĄ 2024 Z OKAZJI PREMIERY SIEDZIBY MSN USTAWIANO SIĘ W KOLEJKACH, ŻEBY ZWIEDZAĆ BUDYNEK I ZAŻARCIE DYSKUTOWAĆ O JEGO ARCHITEKTURZE. TERAZ TE ROZMOWY SCHODZĄ NA DRUGI PLAN. GMACH, WTEDY PRAKTYCZNIE PUSTY, WYPEŁNIAJĄ OBECNIE PRACE 199 ARTYSTEK TWORZĄCYCH NA PRZESTRZENI 500 OSTATNICH LAT.

eprasa.pl 7742454ac7



Wystawę „Kwestia kobieca 1550–2025" otwiera krzyk. W 1977 roku Gina Birch – artystka wizualna oraz basistka i wokalistka punkowego zespołu The Raincoats – skierowała na swoją twarz obiektyw kamery Super 8 i wrzeszczała przez trzy minuty, aż do utraty tchu. W tym krzyku słychać ból i przerażenie tym, co spotkało kobiety ze strony patriarchatu, ale jeszcze wyraźniej wybija się ton buntu, odmowy milczenia, która jest przecież formą zgody na status quo. W pewnym sensie Brytyjka krzyczy w imieniu wszystkich artystek, których prace oglądamy w Muzeum Sztuki Nowoczesnej. Kobiet, które w różnych epokach decydowały się zabrać publicznie głos i tworzyć sztukę.

W innej sekcji wystawy wisi billboard feministycznego kolektywu Guerilla Girls. Przedstawia pastisz jednego z najsłynniejszych XIX-wiecznych aktów – „Odaliski" Jeana-Auguste'a Ingres'a. W wersji amerykańskich artystek naga modelka ma na twarzy maskę gorylicy. To znak rozpoznawczy Guerilla Girls: członkinie grupy działały, skrywając swoje oblicza i tożsamości za takimi właśnie maskami. Nad wizerunkiem widnieje pytanie: „Czy kobiety muszą być nagie, żeby dostać się do Metropolitan Museum?", a pod nim informacja: „W kolekcji sztuki nowoczesnej Met prace artystek stanowią poniżej 5% zbiorów, ale 85% aktów to przedstawienia nagich kobiet".

Kawałek dalej oglądamy znakomity obraz ukraińskiej artystki Marii Baszkircew „W pracowni" z 1881 roku. Ukazuje wnętrze malarskiego studia. Na podium stoi chłopiec, którego szkicuje grupa studentek. Przedstawione przez Baszkircew atelier należało do Académie Julian – prywatnej paryskiej szkoły sztuki. W latach 80. XIX wieku była to pierwsza i zarazem jedyna duża europejska uczelnia artystyczna, która przyjmowała kobiety. Zjeżdżały się tu adeptki z całego kontynentu, w tym wiele Polek. Baszkircew, studiując w Julian, zanotowała w dzienniku: „Z lekceważącą ironią pyta się nas, ile było wielkich artystek. Było ich wiele, panowie! To może dziwić, zważywszy na trudności, z jakimi przyszło im się mierzyć". Radykalnie utrudniony dostęp do edukacji artystycznej to tylko jedna z trudności, o jakich pisała ukraińska malarka żyjąca w czasach, gdy w żadnym kraju europejskim kobiety nie miały równych z mężczyznami praw cywilnych, obywatelskich ani politycznych. Maria Baszkircew byłaby bez wątpienia zachwycona, mogąc zobaczyć taką wystawę jak „Kwestia kobieca". W narrację projektu wpleciony jest oczywiście wątek dyskryminacji, przemocy seksualnej i mizoginii – nie sposób tych spraw ominąć, kiedy mowa o społecznej pozycji kobiet.



Fahrelnissa Zeid „Ktoś z przeszłości" (1980).

Przystępna, wręcz uwodzicielska, ta wystawa nie jest wyrazem muzealnego populizmu. To projekt, który nikogo nie wyklucza i zaprasza do rozmowy możliwie najszersze grono odbiorczyń i odbiorców.

Głównym tematem przedsięwzięcia przygotowanego przez MSN nie jest jednak wykluczenie artystek, przeciwnie – ich obecność w historii sztuki. Ale czy w 2026 roku naprawdę musimy jeszcze udowadniać, że dzieje sztuki współtworzyli nie tylko mężczyźni, lecz również artystki?

NADAL POTRZEBNA

Kiedy w 1989 roku Guerilla Girls projektowały swój plakat z odaliską w masce gorylicy, ich interwencja miała charakter partyzancki i pozainstytucjonalny. Praca, wycelowana w seksistowski charakter kolekcji nowojorskiego Metropolitan Museum, funkcjonowała poza jego murami – na ulicach miasta i w środkach transportu publicznego. Dziś ta realizacja ma status klasyka sztuki feministycznej: pokazuje się ją w prestiżowych galeriach, jest obecna w ważnych kolekcjach, a my oglądamy ją w Warszawie w muzealnej sali. Przez ostatnie ►

eprasa.pl 7742454ac7





Od lewej: Maria Baszkircew „W pracowni" (1881). Macena Barton „Salome" (1936).

kilkadziesiąt lat instytucje odrobiły lekcje: herstoria sztuki stała się ważnym nurtem muzealnych badań, artystki są dziś bohaterkami projektów w najważniejszych przestrzeniach wystawienniczych świata, a kobieta nie musi już być naga, żeby dostać się do Metropolitan Museum. Czy to znaczy, że tytułowa „kwestia kobieca" została rozwiązana? Za odpowiedź może posłużyć anegdota, którą w katalogu wystawy przywołuje dyrektorka MSN Joanna Mytkowska. Bohaterką opowieści jest wybitna szwajcarska malarka Miriam Cahn, która w 2019 roku miała w warszawskim Muzeum – działającym wówczas w tymczasowej siedzibie nad Wisłą – głośną retrospektywną wystawę „Ja, istota ludzka". Zaproszona do udziału w „Kwestii kobiecej", początkowo odmówiła, tłumacząc, że format wystawy złożonej wyłącznie z prac kobiet uważa dziś za anachroniczny. Później zmieniła jednak zdanie, przyznając, że w Polsce walka o równouprawnienie płci jest wciąż daleka od zakończenia – i w tym kontekście taka wystawa w Warszawie może być nadal potrzebna.

Można oczywiście obruszyć się na opinię szwajcarskiej artystki, która w typowy dla ludzi Zachodu sposób sugeruje, że my, mieszkańcy i mieszkanki Europy Środkowej, jesteśmy wiecznie zapóźnieni i nie nadążamy za postępem. Można też dyskutować, czy sytuacja kobiet w krajach Zachodu jest dziś tak bezproblemowa, by bezkrytycznie stawiać ją za wzór. A jednak trudno odmówić Cahn racji: wystawa „Kwestia kobieca" rzeczywiście była w Warszawie bardzo potrzebna. I to nie tylko z powodu sytuacji kobiet w Polsce, która pięć lat po protestach z 2020 roku – delikatnie mówiąc – pozostawia wiele do życzenia. Chodzi przede wszystkim o to, że w naszym kraju po prostu nie było dotąd instytucji, która mogłaby taką wystawę zrobić w sposób, w jaki zrealizowało ją MSN.

PO RAZ PIERWSZY

Jeszcze zanim zaczniemy zwiedzać „Kwestię kobiecą 1550––2025", rzuca się w oczy zasygnalizowany w tytule historyczny rozmach projektu, którego narracja obejmuje okres od renesansu aż do dzisiaj. Przywykliśmy kojarzyć emancypację kobiet i feminizm z rozwojem nowoczesnego społeczeństwa masowego; najtwardsi konserwatyści widzą w nich wręcz wynalazki, które rzekomo wyeksportował do nas zgniły Zachód po wejściu Polski do Unii Europejskiej. Tymczasem – jak przypomina historyczka sztuki Mary Garrard – „feminizm istniał, zanim wiedziałyśmy, że tak się nazywa". Alison Gingeras, kuratorka wystawy, szuka jego europejskich, współczesnych korzeni w myśli wczesnorenesansowych filozofek, takich jak Krystyna de Pizan czy Laura Cereta, które już w XV wieku podnosiły problem politycznych praw i społecznej dyskryminacji kobiet. To właśnie od nich zaczerpnięte zostało pojęcie „kwestii kobiecej" – znacznie starsze i pojemniejsze niż „feminizm".

Obecne w tytule pół tysiąclecia dziejów sztuki kobiet znajduje na wystawie odbicie w postaci obecności dzieł najsłynniejszych europejskich artystek nowożytnych: od Artemisii Gentileschi przez Sofonisbę Anguissolę, Lavinię Fontanę, Elisabettę Siraní po Élisabeth Vigée Le Brun. Oczywiście,

ZDJĘCIA: KOLEKCJA PAUL GRAF VON SCHÖNBORN-WIESENTHEID, RICK STRUKY, PRYWATNA KOLEKCJA, DNIPRO ART MUSEUM, MUZEUM SZTUKI NOWOCZESNEJ W WARSZAWIE, MATERIAŁY PRASOWE.

eprasa.pl 7742454ac7

o istnieniu tych twórczyń wiedzieliśmy na długo przed otwarciem wystawy w MSN – chociażby z klasycznej książki Rozsiki Parker i Griseldy Pollock „Dawne mistrzynie. Kobiety, sztuka i ideologia". Znamienne jednak, że ta pozycja, opublikowana w 1981 roku, ukazała się w polskim przekładzie dopiero teraz, w roku 2025. Co jeszcze ważniejsze, jedną rzeczą jest świadomość obecności kobiet artystek w sztuce od czasów renesansu, a zupełnie czym innym zobaczenie prac najwybitniejszych z nich – po raz pierwszy w Polsce – na jednej wystawie.

Obecność mistrzyń renesansu i baroku nie oznacza jednak, że w MSN mamy do czynienia z klasycznym wykładem z historii sztuki, w którym kanon zostaje po prostu uzupełniony o pomijane niegdyś przez patriarchalnych badaczy nazwiska. Choć „Kwestia kobieca" głęboko wchodzi w przeszłość, rozgrywa się zdecydowanie w czasie teraźniejszym. Podzielona jest na dziewięć tematycznych rozdziałów. Dzieła twórczyń, które malowały w XVI wieku, sąsiadują w nich z pracami powstałymi dosłownie kilka miesięcy temu. Gingeras przekracza przy tym nie tylko porządki chronologiczne, lecz także granice między kulturami oraz hierarchie, które każą jedne artystki klasyfikować jako przedstawicielki „wysokiej" tradycji akademickiej, a inne spychać do kategorii „naiwnych" czy „nieprofesjonalnych".

W MSN oglądamy szeroką reprezentację twórczyń, których korzenie tkwią na Globalnym Południu – w krajach, które w przeszłości padły ofiarami europejskiej kolonizacji. Są wśród nich takie gwiazdy współczesnej sceny sztuki, jak Lubaina Himid, Claudette Johnson, Sonia Boyce, Faith Ringgold czy Somaya Critchlow – artystki, których kariery związane są z trwającą w ostatnich dekadach dekolonizacją wyobraźni artystycznej, procesem często splecionym z demontażem patriarchalnego dogmatu, wedle którego sztuka należy z definicji do białych mężczyzn. Jednocześnie, obok dzieł takich niekwestionowanych klasyczek jak Olga Boznańska czy Marlene Dumas, podziwiamy prace artystek ludowych, którym w tradycyjnym porządku odmawiano miejsca w muzeach sztuki, uchylając im – w najlepszym razie – furtki prowadzące do instytucji etnograficznych. Gingeras proponuje zatem spojrzenie na „kwestię kobiecą" jako na zagadnienie, które nie mieści się ani w granicach epok, ani kultur narodowych, ani kategorii artystycznych – ma charakter ponadczasowy i uniwersalny.

Kwestionowanie ustalonych hierarchii jest poniekąd wpisane w samą istotę kwestii kobiecej, której kluczowym elementem było zawsze podważanie rzekomej wyższości i władzy mężczyzn nad kobietami. W tym sensie „Kwestia kobieca" jest, oczywiście, wystawą wywrotową. Paradoksalnie jednak MSN-owski projekt wychodzi jednocześnie naprzeciw oczekiwaniom publiczności, która na wystawach sztuki współczesnej czuje się czasem zagubiona i z trudem przegryza się przez zawiłości awangardowych języków artystycznych. To wystawa, która nie piętrzy przed osobą odwiedzającą



Lubaina Himid „Amfitryta" (2025).

formalnych barier. Jest przystępna, wręcz uwodzicielska – bo jak nie wciągnąć się w ekspozycję, na której można zobaczyć tak przyciągające tłumy nazwiska jak Frida Kahlo czy Louise Bourgeois? Atrakcyjność projektu nie jest przy tym wyrazem muzealnego populizmu, to wystawa pomyślana jako propozycja, która nikogo nie wyklucza i zaprasza do rozmowy o kwestii kobiecej możliwie najszersze grono odbiorczyń i odbiorców.

Kuratorka wystawy, Amerykanka Alison Gingeras, imponuje erudycją oraz rozległością poszukiwań w czasie i przestrzeni. Równie duże wrażenie robi lekkość, z jaką potrafi rozwinąć swoją opowieść na wystawie. Ma przy tym jeszcze jeden atut: choć jest cenioną międzynarodowo autorką wystaw i badaczką, z powodów najpierw osobistych, a w ostatnich latach również zawodowych, doskonale zna polską scenę i historię sztuki. W rezultacie jej projekt zrobiony jest z globalnej perspektywy, z której wyraźnie widać kontekst lokalny, budowany przez doskonały wybór prac polskich artystek historycznych i współczesnych. „Kwestia kobieca" jest wystawą, na której podział na kulturę peryferyjną i „światową" zostaje zatarty. Miriam Cahn miała zatem rację, że ten projekt jest w Warszawie potrzebny – podobnie jak Muzeum, w którym mógł się wydarzyć. ●

Wystawa „KWESTIA KOBIECA 1550–2025" w MSN w Warszawie potrwa do 3 maja.

Rubryka powstaje we współpracy z ASOM Collection.

eprasa.pl 7742454ac7

Brak

POZWÓLCIE, ŻE TRZECI ROK PISANIA FELIETONÓW ROZPOCZNĘ WYZNANIEM: NIE ZNOSZĘ RANKINGÓW I PODSUMOWAŃ.



ANNA GACEK
dziennikarka, przez dwie dekady głos radiowej Trójki, autorka, podcasterka. Jej najnowszego podcastu „Blaski i cienie. Anna Gacek i biografie najsłynniejszych" można słuchać w Audiotece.

Teoretycznie powinnam mieć do nich przynajmniej sentyment, bo moim pierwszym zadaniem w radiowej Trójce – obok niezgubienia się w niemałym budynku przy Myśliwieckiej 3/5/7 – było przepisanie na raczkującą wtedy stronę internetową rozgłośni (rok 2001, młodzieży!) opublikowanego w brytyjskim magazynie muzycznym „Q" rankingu. Ach, te emocje sprawdzania każdej literówki, odstępu, przewidywanie podstępów autokorekty! To pamiętam doskonale, bo presję prymuski narzuciłam sobie od pierwszego dnia. Czego dotyczyło sumiennie nanoszone muzyczne zestawienie – nie mam pojęcia. Może już wtedy miałam do nich dość nonszalancki stosunek? Dwadzieścia kilka lat później podsumowania nie dają w moim życiu za wygraną. „Pani Aniu, a opublikuje pani listę ulubionych płyt?", „Album pani życia to...", „Pięć płyt na bezludną wyspę...?". Wreszcie, jak w zegarku, co 12 miesięcy wraca moje ulubione: „Ma pani płytę roku?". Drodzy słuchacze, czytelnicy, obserwujący – nie mam! A tak bardzo chciałabym mieć!

Jeśli szukamy „płyty roku", a więc dzieła pełnego, kulturowo, artystycznie i komercyjnie znaczącego – taka płyta po prostu się nie ukazała.

Zbyt szanuję waszą inteligencję, by argumentować swoją niechęć banalnym „muzyka to nie zawody". W najprostszym znaczeniu sztuka nie podlega klasyfikacjom i ocenom, bo jakim prawem ktoś wyrokuje, że czerwona plama na czarnym tle to arcydzieło, gdy nam podoba się sielski pejzaż? Na bardziej zaawansowanej płaszczyźnie można stawiać tezę, że powinność artysty jest większa od oczekiwań publiczności i ostrza krytyki; powinien tworzyć z trzewi, głuchy na oczekiwania rynku i mas. W takim myśleniu opinia nie może skrzywdzić sztuki, bo ta jest po stronie artysty. Finalnie pozostaje kwestia dla mnie najważniejsza: dlaczego w ogóle obchodzi nas, jak ktoś szereguje i kategoryzuje sztukę, czy – w przypadku tego felietonu – fonograficzne wydawnictwa? Bo ma etat w magazynie muzycznym? A co, jeśli zdobyty po znajomości i w sumie nie za chętnie, bo lepszy byłby ten w motoryzacyjnym? Wiem, podcinam teraz gałąź recenzentki, na której wygodnie siedziałam przez 10 lat. Recenzje pisać uwielbiałam, czułam się taka ważna, debatując sama z sobą: cztery gwiazdki czy może cztery i pół? Na moją obronę: miałam skromne dwadzieścia kilka lat. Gdy skończyłam lat 30, skończyłam i z pisaniem recenzji, i z potrzebą szufladkowania i zestawiania muzyki. Pamiętam doskonale tamten czas. Spotykałam się z pewnym muzykiem, był to tak niezobowiązujący romans, jak tylko pozwalają na to rock'n'rollowe mity. On odreagowywał koniec wieloletniego związku, ja znakomicie się bawiłam, jednocześnie uczestnicząc w tworzeniu jego nowego albumu, całego w bólu złamanego serca, bardzo osobistego. Gdy ukazał się na rynku, został ciepło przyjęty przez słuchaczy, ale recenzenci, głusi na warstwę emocjonalną materiału, przyłożyli szkiełko do muzyki, tak czystej i szczerej. I było to szkiełko niewypolerowane, ostre i kaleczące. Czytałam wszystkie te słowa, pamiętając każdą z bolesnych sesji nagraniowych, a w głowie miałam tylko buńczuczne: „A co ty takiego nagrałeś, stworzyłeś, by oceniać?". Nie znalazłam odpowiedzi na to pytanie, ale wiedziałam – ja także nie nagrałam niczego, więc z klubu przemądrzałych wypisuję się natychmiast. Od tego czasu recenzji nie napisałam, a swoją zawodową uwagę skierowałam nie tyle w stronę samego dzieła, co tych, którzy je tworzą. Chcę opowiadać historię ludzi, pokazać człowieka za piosenką, tak rozumiem swoją specjalizację. Nie umniejszam

eprasa.pl 7742454ac7



1



2


3

1. Olivia Dean jako muzyczna gościni „Saturday Night Live" (2025).
2. Rosalía podczas kręcenia teledysku do utworu „Berghain" w barze mlecznym Rusałka w Warszawie (2025).
3. Lola Young na festiwalu All Things Go NYC w Nowym Jorku (2025).
4. Nowozelandzka piosenkarka Lorde na okładce „New York Magazine" (2025).

swoim kompetencjom, raczej zrozumiałam, że muzykologia nigdy nie była moim powołaniem. Nie poszłam studiować muzyki, „poszłam" muzyką żyć.

Jednocześnie jestem zawsze ciekawa tego, co o płycie, którą gram w radiu, myślą moi słuchacze, bo ich feedback jest dla mnie informacją, że spełniam swoją rolę: daję im muzykę inspirującą, intrygującą, oddziałującą na nich, „coś" im robiącą. To jest dla mnie recenzja sztuki, nie gwiazdki. Tę samą zasadę przykładam do podsumowań i zestawień: nie interesuje mnie, w jakiej kolejności ktoś na kolorowych stronach magazynu, witryny czy insta rolki ułożył plakaty filmowe czy okładki płyt, numer jeden, dwa czy pięć. Jest takie powiedzenie: „Ludzie zapomną, co powiedziałeś, co zrobiłeś, ale zawsze będą pamiętać, jak się z tobą czuli". I tak właśnie jest z muzyką: jeśli jest twoja, nie ma znaczenia, czy to „album roku", czy płyta numer jeden na liście przebojów – ty wiesz, że to jest twoja muzyka i dodatkowych zapewnień nie potrzebujesz. Odpowiadając na nieulubione pytanie „moją" muzykę w 2025 roku, Ania słuchaczka i Anna Gacek dziennikarka powiedzą podobnie: była niewyjątkowa, nieszczególna, nie – wielka. To nie był dobry rok, niestety. Jeśli szukamy „płyty roku", to w znaczeniu głębszej analizy, a więc dzieła pełnego, kulturowo, artystycznie i komercyjnie znaczącego – taka płyta po prostu się nie ukazała. Mam wielki przywilej i radość pisania w tym numerze o jedynym albumie, który wywołał we mnie silną reakcję osobistą i równie mocną satysfakcję zawodową, znakomitym „West End Girl" Lily Allen, ale nawet ja, zauroczona nim od pierwszego przesłuchania, przyznam, że ►



4

eprasa.pl 7742454ac7



1. „Getting Killed", czwarty album studyjny amerykańskiego zespołu rockowego Geese (2025).
2. Sofia Isella podczas festiwalu muzycznego Boston Calling (2025).
3. Lily Allen na światowej premierze spektaklu „Igrzyska śmierci: Na scenie" w Londynie (2025).





bez sensacyjnego tła gwiazdorskiego romansu i skandalicznych, soczystych okoliczności ta płyta najpewniej przeszłaby bez większego echa. Więc jej sukces to triumf muzyki czy PR-u? No właśnie.

Najbliższym trafienia w dziesiątkę albumem był prawdopodobnie „Lux" Rosalíi, ambitna, łącząca gatunki, oszałamiająca rozmachem produkcja, do której przykładam jedno niespokojne „ale", niepozwalające z czystym sumieniem na wybranie tej płyty jako albumu, o którym będziemy pamiętać za, powiedzmy, 30 lat – gdzie te przeboje? Wielka płyta potrzebuje wielkiego utworu, definiującego jej wyjątkowość. I nie, to nie krytycy o tym decydują, wyłącznie publiczność. „Lux", porywająca płyta, nie wylansowała żadnego globalnego hitu. Mogę się mylić, chcę się mylić, ale wszystkie zachwyty, jakimi obdarowano w 2025 roku Rosalíę są więcej niż komplementami, są raportem o stanie świata, gdy na fonograficznej pustyni bardzo dobra płyta zostaje okrzyknięta albumem wybitnym. Mnóstwo ubiegłorocznych wydawnictw przypominało o tym, w jakiej przestrzeni aktualnie funkcjonujemy: Sabrina Carpenter, Taylor Swift, Florence and The Machine, Lorde wydały płyty w różnej skali dobre, czasem nawet bardzo, ale nigdy bliskie ich największym dokonaniom. Olivia Dean rozkochała w sobie pół Ameryki, gdy w złotej sukience Versace wystąpiła w „Saturday Night Live", śpiewając „Man I Love", bez dwóch zdań jedną z piosenek roku. Była olśniewająca, ale musiałam odpędzać gorzkie myśli, gdy porównywano ją do Amy Winehouse, bo to przecież na razie inna liga. Marudzę i wybrzydzam, wiem, przepraszam! Ale to nie są tylko moje utyskiwania. Platforma Apple Music opublikowała zestawienie najczęściej odtwarzanych piosenek w 2025 roku. Pierwszych sześć to... utwory wydane jeszcze w 2024, bo przez cały ostatni rok nie nagrano jednej piosenki „mocniejszej" od nieco już przestarzałych hitów. Pamiętam świetną ceremonię wręczenia nagród Grammy za 2024 rok, jak iskrzyła od soczystego popu Billie Eilish, Charli XCX czy Chapelle Roan. 2024 był fantastyczny, jeśli nie albumowo, to piosenkowo. A jednak ta energia nie naznaczyła kolejnego roku. Pop jest zmęczony i jego bohaterowie również. Jedna z sensacji ostatnich miesięcy, autorka przebojowego „Messy", Lola Young, nie wytrzymała presji intensywnej promocji i nagłego sukcesu. Psychika powiedziała „dość", dołączyło wymęczone używkami i pracą ciało, i słuch po młodej artystce zaginął. Przewiduję, że podobny los czeka melodie roku 2025, w dalszej perspektywie po prostu przepadną. Co zostanie? Perły dla poszukujących. Znakomity album „Getting Killed" amerykańskiej rockowej grupy Geese. Pełen radości tworzenia projekt „Temporary" koleżeńskiego kolektywu Everything Is Recorded. Moje odkrycie roku, Sofia Isella, charyzmatyczna śpiewająca poetka, która ma potencjał zostania nową Patti Smith, ikoną pokolenia Z. Pewnie wymienię jeszcze kilka tytułów, podobnie jak interesujący się muzyką czytelnicy „Zwierciadła". A potem pomyślę: w 2025 roku słuchałam starego jazzu, uczyłam się country, przez miesiąc odświeżałam dyskografię Prince'a, później naszło mnie na ckliwe ballady z lat 80., potem słuchałam wyłącznie rocka, bo rock jest najlepszy, aż w pokoncertowej euforii moją playlistę przejęli Oasis. W tym wszystkim były jeszcze tysiące pojedynczych utworów, setki całych albumów i to jest najważniejsze. Póki gra w nim muzyka, jest to dobry rok. I pod takim podsumowaniem podpiszę się zawsze! ●

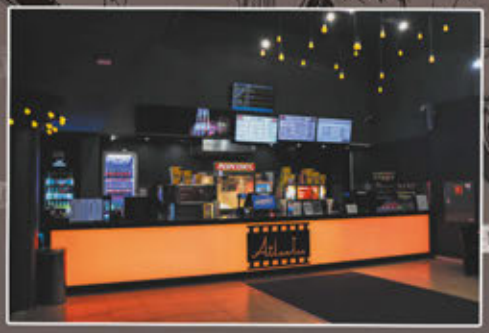
PORTRET ANNY GACEK: DAWID GRZELAK/AUDIOTEKA. ZDJĘCIA: WILL HEATH/NBC, MARLEEN MOISE, ASTRIDA VALIGORSKY, STUART C. WILSON/GETTY IMAGES. MATERIAŁY PRASOWE.

eprasa.pl 7742454ac7

KINO Atlantic

**KINO Z DUSZĄ I NIEPOWTARZALNYM KLIMATEM.
ZMODERNIZOWANE, ATRAKYCJNIE POŁOŻONE
W SAMYM CENTRUM MIASTA.**







**ULICA CHMIELNA 33
00-021 WARSZAWA
Tel. 22 828 93 03**

atlantickino @atlantickino kinoatlantic.com

eprasa.pl 7742454ac7

DZIEWCZYNA Z WEST ENDU

MASZ 40 LAT, DWÓJKĘ DZIECI, NIEWIERNEGO MĘŻA I NA OCZACH CAŁEGO ŚWIATA ZACZYNASZ ŻYCIE NA NOWO. TO NIE JEST SCENARIUSZ HOLLYWOODZKIEGO FILMU, TO HISTORIA LILY ALLEN, AUTORKI „WEST END GIRL", NAJGŁOŚNIEJSZEJ PŁYTY 2025 ROKU.

Tekst **ANNA GACEK**



Teoria dobrego serialu głosi, że w pierwszych siedmiu minutach widz musi dostać scenę seksu albo zabójstwa, bo wtedy podświadomie zakoduje, że w tej produkcji „będzie się działo", i jej nie opuści. Jeśli istnieje teoria dobrego albumu, to Allen potrzebowała zaledwie czterech minut i jednej piosenki, bo „West End Girl" wciąga od pierwszych dźwięków. Mamy śmierć – w tym wypadku miłości – i seks, na jej nieszczęście, pozamałżeński. Zaintrygowani? To słuchamy dalej.

Lily, wokalistka, która najlepsze lata muzycznej kariery zdaje się mieć za sobą, dostaje główną rolę w teatralnej produkcji wystawianej na londyńskim West Endzie. Na czas prób i spektakli musi opuścić nowojorski dom i wrócić do rodzinnego miasta. Uradowana dzieli się nowiną z mężem, gwiazdą serialu „Stranger Things", Davidem Harbourem. Zamiast wsparcia słyszy szydercze „Tak bez castingu? To chyba niemożliwe", ale ignoruje kąśliwą uwagę. Wyrusza do Londynu przepełniona nadzieją. Jest wiosna 2021 roku, od wydania ostatniej płyty „No Shame" minęły trzy lata artystycznego niebytu, bo album okazał się komercyjną porażką. Ale przynajmniej spodobał się krytykom, czego nie można powiedzieć o „Sheezus" z 2014 roku, płycie tak nieudanej,

eprasa.pl 7742454ac7

że skończyła karierę wokalistki, jednej z najjaśniejszych gwiazd popu pierwszej dekady XXI wieku. Wymieniana kiedyś jednym tchem obok Adele, Amy Winehouse i Florence and the Machine, w przeciwieństwie do koleżanek nie przypilnowała swojej kariery. Skupiona w ostatnich latach na budowaniu rodzinnego szczęścia, Allen leciała do Londynu po nowe zawodowe życie, po siebie. Zaraz po zameldowaniu się w hotelu zadzwoniła do męża. Usłyszała w słuchawce: „Kiedy będziesz na próbach, będę sypiał z innymi kobietami". To nie kurtyna. To dopiero koniec pierwszej piosenki na „West End Girl".

SZCZĘŚLIWE ZAKOŃCZENIE?

Allen, pisząc tekst otwierającego album tytułowego utworu, musiała przełknąć dumę. W ostatnich latach była autorką projekcji swojego idealnego życia, które teraz, piosenka po piosence, burzyła. Nie mogąc chwalić się dokonaniami artystycznymi, szczyciła się swoją codziennością, pełną luksusu i niedorzecznych przywilejów sławy, najpierw na Instagramie, później w popularnym podkaście BBC „Miss Me?". Mogła wycofać się z muzyki, ale nie z publicznego życia, bo, jak wiele gwiazd, tkwi w patologicznej zależności nienawidzenia i potrzebowania uwagi. Wiedzieliśmy więc o wszystkim: poznała Harboura na randkowym portalu, zakochali się w sobie właściwie od razu, skromny ślub wzięli w Las Vegas, panna młoda była ubrana w gustowną sukienkę Diora, a po wszystkim pojechali na hamburgery. Opublikowane w mediach społecznościowych zdjęcie nowożeńców sprowokowało tysiące opatrzonych serduszkami komentarzy: „Lily ma wreszcie swoje szczęśliwe zakończenie". Czekała na nie długo.

Nigdy nie ukrywała, że pragnie domu i rodzinnego życia. Córka wziętej producentki filmowej i popularnego komika była rozpieszczonym możliwościami *nepo baby*, ale jakie to pocieszenie, gdy ma się niedojrzałych do odpowiedzialności rodziców. Niekochana i opuszczona, łatwo wpadła w pułapkę sławy, a tę zdobyła już jako 20-latka, debiutując świetnym albumem „Alright, Still". Trzy lata później, w 2009 roku, wydała jeszcze lepszy „It's Not Me, It's You" i wskoczyła do popowej ekstraklasy. Ceniona za błyskotliwe pióro, bezwstydny ekshibicjonizm i chwytliwe metafory, śpiewała przebojowe piosenki o mężczyznach niezaspokajających jej w łóżku, zemście na niewiernym kochanku, obsesji szczupłego ciała i zażywaniu narkotyków. Była głosem pokolenia wchodzących w życie 20-latek w wielkim mieście. Sprzedawała miliony płyt, była muzą Chanel, dziewczyną z okładek. Jednocześnie pogrążała się w nałogach i fatalnych osobistych i zawodowych decyzjach. Zepsuta nagłą popularnością stała się ulubioną antybohaterką brytyjskich tabloidów. Fani, zamiast wyczekanej trzeciej płyty, otrzymywali codzienne zdjęcia nieprzytomnej gwiazdy, wynoszonej z klubów i celebryckich imprez. Lily, która nie zaznała miłości w rodzinnym domu, teraz na oczach świata przekonywała się, że nie ma jej również w popularności i sławie. Otrzeźwienie było krótkie, podobnie jak małżeństwo z przedsiębiorcą Samem Cooperem, ojcem jej dwóch córek. Niezdolna do pielęgnowania szczęścia, storpedowała je z pomocą narkotyków, niedojrzałych zachowań i licznych zdrad. Zamiast tworzyć, niszczyła, w kilka krótkich lat jej kariera nagrywającej i popularnej artystki przeszła do historii.

Wiele odpokutowała, wydając w 2018 roku pełną skruchy i autorefleksji autobiografię „My Thoughts Exactly". Przeżyła stratę ciąży w szóstym miesiącu i obsesję niebezpiecznego stalkera. Dojrzała. Medialny związek z uwielbianym przez widzów Harbourem zwiastował renesans kariery. Słuchacze nie tylko przypomnieli sobie o Lily Allen, okazało się, że wręcz za nią tęsknili. Gdy małżonkowie zaprosili kamery wnętrzarskiego magazynu „Architectural Digest" do swojego nowojorskiego domu, pobili rekord wyświetleń. W rezydencji wartej osiem milionów dolarów wydawali się parą, która ma szczęście warte więcej niż wszystkie miliardy świata. Rozpromieniona Allen wspominała, że jeden z pokoi czeka na wspólne dziecko pary.

UPADEK IMPERIUM

Tymczasem z „West End Girl" dowiadujemy się, że mąż w tym pięknym domu czuje się samotny i informuje żonę, że nie zamierza żyć we wstrzemięźliwości, bo seksu po prostu potrzebuje. Zaczyna się piosenka numer dwa, „Ruminating", czyli „rozmyślania". Lily nie może spać, bo cały czas widzi przed oczami „ją", kochankę męża. Jest w Londynie, niespokojne myśli są jednak w jej nowojorskim łóżku, w którym jest teraz „ona". „Czy całujesz ją w usta, czy patrzysz jej w oczy?", pyta, a w tle grają nerwowe, zapętlone dźwięki. Jeśli słuchacz czuje, że oszaleje, co ma czuć ona? I wtedy wszystko gęstnieje jeszcze bardziej: „jesteś mój, mój, mój, mój, mój...". Brakuje powietrza, tej bezsennej nocy wracają wspomnienia: „Powiedziałeś: Kiedy to zrobię, chcesz o tym wiedzieć? Nie wiem, nie wiem, nie wiem! Co to, kurwa, za zdanie, co to, kurwa, za zdanie, co to, kurwa, jest?". Ostatni raz Lily już nie pyta, krzyczy. To moment, w którym „West End Girl" przestaje być płytą ekshibicjonistyczną, osobistą czy intymną, a staje się doświadczeniem każdej osoby, która usłyszała kiedyś to jedno zdanie, po którym runął jej świat. Wróciła dawna Lily Allen, głos tysięcy kobiet. Tym razem po przejściach.

Fenomen albumu, niezaprzeczalny, gdyby opierał się wyłącznie na sensacyjnym „słynny pan zdradził słynną panią", zgasłby jak każdy skandal, w końcu dzisiejsze gazety jutro lądują w śmietniku. A jednak ta płyta znaczy więcej niż soczystość dobrej plotki. Ostatnim tak medialnym „albumem złamanego serca" w popkulturze była wydana w 2016 roku „Lemonade" Beyoncé. To płyta, na której, owszem, jest zdrada w słynnym związku, ale i wybaczenie, posklejana rodzina, szczęśliwa przyszłość, budowanie imperium dwóch gwiazd muzyki. U Lily jest ►

eprasa.pl 7742454ac7

tylko rozpacz, zdezorientowanie i to palące poczucie straty wymarzonego, wyczekanego dobrego życia. Imperium? Upadło.

Z każdą kolejną piosenką na albumie obłęd tylko się pogłębia, bezsenne noce, konfrontacja z kochanką, łakome spojrzenia w kierunku butelek z alkoholem i valium, kompletny rozpad kobiety i jej psychiki. Wreszcie, w połowie albumu, mamy pierwszy przebłysk jej siły – wydarzyło się coś strasznego, czego nie zmienię i nie odwrócę. Jestem cieniem człowieka. Ale to wciąż ja, Lily Allen. Kiedyś byłam popularną artystką i pisałam chyba całkiem niezłe piosenki. Więc może niech chociaż tyle będzie z tego, mój powrót do muzyki, nowy album? „Pussy Palace", a więc „pałac cipek", to utwór, który rozpalił internet, bo Allen, wciąż zrozpaczona i zdezorientowana, powoli wypisuje się z pierwszoplanowej roli ofiary, kierując lustro w stronę Harboura: a kim ty właściwie w tej historii jesteś? – zdaje się pytać. W „Pussy Palace" robi to wprost, nazywając go seksoholikiem. Jego kawalerskie lokum w innej części miasta, które przypadkowo odwiedza, okazuje się miejscem schadzek, tytułowym „pałacem", w którym znajduje reklamówkę wypełnioną prezerwatywami, gadżetami i korkami analnymi. „Jesteś, kurwa, zniszczonym człowiekiem", śpiewa. Ale internet zapamiętuje tylko jedno – David lubi analne zabawki. We wciąż głęboko homofobicznym Hollywood Lily zdobyła komplet punktów zemsty. Ujawnienie preferencji seksualnych gwiazdora „Stranger Things" na kilka tygodni przed wyczekaną premierą piątego sezonu serialu okazało się najlepszą kampanią reklamową płyty. „Dojo", mniej znane słowo z tekstu piosenki, było jednym z najczęściej wpisywanych w wyszukiwarce Google. Popularność „Pussy Palace" nie uleczyła złamanego serca, ale z pewnością pomogła Lily błyskawicznie wyprzedać wielką trasę koncertową i otrzymać zaproszenie do prestiżowego „Saturday Night Live". Allen w wieku 40 lat jest dziś tak sławna, jak nie była od czasów debiutu. W głodnym wyłącznie nowego świecie muzyki pop taki powrót na szczyt jest niespotykanym osiągnięciem.



Lily Allen
„WEST END GIRL",
BMG.

WYŚPIEWANA KRUCHOŚĆ

Słuchacz „West End Girl" porusza się głównie po dnie, na które spada Lily. Opuszcza „pałac" i idzie w miasto, by spełnić fantazję męża o otwartym związku; skoro on to robi, będzie i ona, może w ten sposób uratują małżeństwo. „Jestem zażenowana, jest mi wstyd", śpiewa. Robi to wbrew sobie, jest zniesmaczona, chce, by było jak kiedyś, i nie rozumie, dlaczego nie może być. Jej sen się skończył, pokoju dla dziecka nie będzie, bo mąż informuje ją o planowanym zabiegu wazektomii. Stoi na gruzach swojego świata. „Chcę, byś trzymał mnie w ramionach, mówił, że jestem wyjątkowa, pragnął mnie, rozpieszczał, komplementował", wyznaje naiwnie. W finałowych momentach albumu ta wyczerpująca walka o szacunek, prawdę, komunikację, miłość, empatię, pożądanie wydaje się nie do wytrzymania. A to przecież tylko 45 minut. Podczas gdy dla kogoś to było życie, scena po scenie, piosenka po piosence.

Lily swoją wyśpiewaną kruchością poruszyła słuchaczy, a było to nie lada wyzwanie. Jest, delikatnie mówiąc, polaryzującą osobą publiczną. Wszystko, co ugrała wyrażoną w „My Thoughts Exactly" pokorą, w kolejnych latach traciła kawałek po kawałku, opowiadając o oddaniu szczeniaka, który „zjadł jej paszport" czy wyśmiewając w „Miss Me?" swoje aborcje („nie pamiętam, ile, ha, ha, ha"). Nonszalanckie anegdoty o tym, że od przyjaciela ojca, artysty Damiena Hirsta, dostała diamentowe dzieło sztuki, też nie pomagały w pielęgnowaniu wizerunku Lily, „fajnej kobitki". Jest w niej coś, co nie pozwala jej lubić, co potwierdza kilkakrotnie przeprowadzająca z nią wywiady autorka tego tekstu. I to jest dowód jakości „West End Girl", bo dzieło okazało się większe od autorki, tak gigantyczna była fala współczucia i adoracji dla Allen. Warto podkreślić, że jest to sympatia nie tylko emocjonalna, „West End Girl" jest jedną z najlepiej ocenionych płyt ostatnich 12 miesięcy.

Jest także marketingowym majstersztykiem i to nie powinno być przeoczone. Lily doskonale wiedziała, co robi. Data premiery płyty była wycelowana w najgorętszy okres promocji „Stranger Things" i zablokowała medialną aktywność Harboura, który wolał zniknąć, niż odpowiadać na pytania o swój „pałac". Wyprodukowano gadżety promocyjne w kształcie, a jakże, korków analnych. Wokalistka udzieliła kilku wywiadów, każdy ozdobiła sugestywną, odważną sesją zdjęciową. Allen dziś to inna kobieta niż ta na okładce „West End Girl", gdzie pozuje w najciemniejszym momencie swojego kryzysu, wykończona, wychudzona, pokonana. To jest prawda tego albumu. Ale jednocześnie – już przeszłość. Po tym, jak w „Miss Me?" wyznała ze łzami w oczach, że jej ciało nie potrafi zmusić się do jedzenia i że jest chora, zawalczyła o siebie. Jak zawsze niejednoznaczna, przerwę na pobyt w ośrodku rehabilitacyjnym wykorzystała i na to, by powiększyć sobie biust, do czego z dumą przyznała się zaraz po zabiegu, dodając, że operował ją „lekarz Kardashianek". Swoje *revenge body* ochoczo pokazuje na Instagramie i imprezach. Skąpą białą sukienkę, w której zaprezentowała się na amerykańskich modowych nagrodach, porównano nawet do słynnej czarnej „sukni zemsty" księżnej Diany, taka jest wartość medialna najsłynniejszej zdrady 2025 roku.

Największą wartością ery „West End Girl" jest jednak jej przesłanie, w pewnym sensie to prawdziwa realizacja idei przyświecającej konceptowi „Lemonade" – kiedy życie daje ci cytryny, zrób z nich lemoniadę. Klęska w życiu osobistym stała się inspiracją zawodowego triumfu, Lily dziś kwitnie, rozpieszczana zaszczytami, sukcesami, komplementami i upragnionym, odzyskanym statusem gwiazdy. W marcu wystąpi na londyńskim West Endzie i po raz pierwszy zaprezentuje piosenki z tej płyty. Dzielnica złamanego serca stanie się miejscem odrodzenia, wypełnionym tysiącami walczących o bilety osób, niecierpliwie gotowych uczestniczyć w kulturowym wydarzeniu, zobaczeniu na żywo historii końca, który okazał się początkiem samych najlepszych rzeczy. Tych słów na „West End Girl" nie ma, dopisało je życie: będzie dobrze, dziewczyno! ●

ZDJĘCIE: DAVE BENETT/GETTY IMAGES, MATERIAŁY PRASOWE.

eprasa.pl 7742454ac7



Awanle Ayiboro „Hw3 Me I've hy33 Suit".

NOWY PUNKT NA KULTURALNEJ MAPIE POLSKI. PIERWSZA W NASZYM KRAJU GALERIA SZTUKI AFRYKAŃSKIEJ DAJE SZANSĘ OBEJRZENIA PRAC ARTYSTEK I ARTYSTÓW, KTÓRYCH JESZCZE U NAS NIE WYSTAWIANO, A KTÓRZY ZYSKUJĄ CORAZ WIĘKSZY ROZGŁOS, WPISUJĄC SIĘ W WAŻNY GLOBALNY TREND.

JEST TAKIE MIEJSCE...



Moses Adjei „Rahida".

PHENOMENAA GALLERY
w Warszawie jest już otwarta.

Awanle Ayiboro, rocznik 1997, nie ukrywa, że jej malarstwo nawiązuje do osobistych doświadczeń. Interesuje ją temat opresji kobiet w patriarchalnym społeczeństwie, ale też godności i kobiecej współpracy. Pochodząca z Ghany i wychowana w konserwatywnej muzułmańskiej rodzinie, w wieku 12 lat dowiedziała się, że ma wziąć ślub z dużo starszym mężczyzną. Dzięki pomocy ciotki udało jej się uniknąć tego losu, ale tamte doświadczenia wpłynęły na charakter jej sztuki. Nigdy formalnie nie studiowała malarstwa, jest samoukiem. A jej seria portretów przedstawia pracownice seksualne i kayayei – tragarki wykonujące najniżej płatną pracę. Błękit ich skóry nawiązuje do potrzeby wolności (sama artystka przywołuje skojarzenie z bezkresem oceanów i mórz), ale istotne jest też to, że w północnej Ghanie niebieski symbolizuje królewskość. No i marynarki, które noszą modelki Ayiboro: to ubranie dodaje estymy i siły. Równie osobista jest sztuka Mosesa Adjei. Choćby cykl prac wykonanych ze zużytych mis, w jakich transportują na głowach towary wspomniane kayayei. To również rodzaj portretów, tyle że wytłoczonych w metalu. I hołd, wyraz wdzięczności, bo Adjei jako dziecko ulicy zaznał od tragarek wiele dobroci i troski. Raphael Mayne, Kwaku Yaro to kolejne nazwiska z listy artystów, których prace można oglądać w nowo otwartej Phenomenaa Gallery założonej przez Omenę Mensah. Miejscu wpisującym się w globalny trend zainteresowania i studiami nad sztuką afrykańską. To także miejsce związane z działalnością społeczną: 10 procent ze sprzedaży prac trafi do fundacji OmenaArt Foundation wspierającej twórców – szczególnie z Afryki i Europy Wschodniej – i edukację artystyczną. ■

ZDJĘCIA: NORBERT PIWOWARCZYK, MATERIAŁY PRASOWE.

eprasa.pl 7742454ac7

MODA



La Signora PRADA

NIE TYLKO DIABEŁ UBIERA SIĘ U PRADY. WŁOSKA PROJEKTANTKA PRZEKSZTAŁCIŁA MAŁY RODZINNY BIZNES W IMPERIUM LUKSUSU, A SAMA OD PONAD 40 LAT POZOSTAJE JEDNĄ Z NAJBARDZIEJ WPŁYWOWYCH KOBIET W BRANŻY MODY.

Tekst **GABRIELA CZERKIEWICZ**

eprasa.pl 7742454ac7



1


PRADA WIOSNA-LATO 2026


MIU MIU WIOSNA-LATO 2026


PRADA WIOSNA-LATO 2026

Nylonowy plecak staje się ikoną i źródłem gigantycznych zysków dla mediolańskiego domu mody.

2



Ta kolekcja to reagowanie na niepewność – ubrania, które mogą się zmieniać, adaptować" – napisała Miuccia Prada w notatkach z pokazu kolekcji na wiosnę-lato 2026 roku. Projektantka podkreśliła, że poczucie niepewności wobec otaczającej rzeczywistości skłoniło ją do ponownego przemyślenia funkcji, jaką powinna spełniać kobieca garderoba. Przede wszystkim ma ona nic nie narzucać kobiecemu ciału. W kolekcji pojawiły się więc wojskowe uniformy, spódnice swobodnie wiszące na długich ramiączkach i biustonosze bez fiszbin, haftek i gumek.

Każdy, kto z uwagą śledzi karierę Miucci, wie, że mundury oraz inne służbowe uniformy fascynowały ją od zawsze. W latach 80. XX wieku w geście sprzeciwu wobec ostentacyjnego przepychu europejskiej mody sama nosiła laboratoryjne fartuchy i sukienki pielęgniarek. Nawet w dniu ślubu, który odbył się w 1987 roku, zamiast białej sukni włożyła bawełniany zestaw w kolorze militarnej zieleni i męski płaszcz.

BYĆ CZY WYGLĄDAĆ?

Od dziecka Miuccia zwracała uwagę na to, co nosi, a całe kieszonkowe potrafiła wydać na ubrania vintage od Chanel i Yves Saint Laurent. Mimo że moda wyraźnie ją pociągała, wcale nie zamierzała zostać projektantką. „Zawsze lubiłam modę i nie wstydziłam się nigdy ubierać w rzeczy od projektantów, nie sądziłam jednak, że to będzie moja praca. Miałam większe marzenia, inne ambicje, chciałam zrobić coś naprawdę ważnego, na przykład działać w polityce" – wspomina w jednym z wywiadów. W połowie lat 60. XX wieku, będąc jeszcze w liceum, razem z grupą znajomych zapisuje się do nowo otwartego oddziału Włoskiej Partii Komunistycznej. Na Uniwersytecie Mediolańskim studiuje nauki polityczne. Zostaje aktywistką, wstępuje do Unii Włoskich Kobiet i bierze udział w manifestacjach na rzecz praw kobiet.

Jednak moda nie daje o sobie zapomnieć. „Kariera projektantki mody to najgorsze, co mogło mi się przytrafić – zaklina się. – Uważam, że to głupie i konserwatywne zajęcie. Było mi wstyd. A jednak wychowanie wyniesione z domu pchało mnie w przeciwną stronę: wyniosłam stamtąd zamiłowanie do piękna, modowy instynkt. Uwielbiałam to" – przywołuje słowa Prady w książce „Kobiety, które wstrząsnęły światem mody" Bertrand Meyer-Stabley. Miuccia postanawia porzucić polityczne ambicje i dołącza do swojej mamy Luizy, która prowadzi ekskluzywny sklep z luksusowymi wyrobami – firmę założoną w 1913 roku przez jej ojca Maria Pradę, wspólnie z bratem Martinem. Butik braci Prada, mieszczący się w prestiżowej galerii handlowej Vittorio Emanuele II, oferował ręcznie wykonane kufry, ►

1. Pierwszy butik Prady otwarto w 1913 roku w słynnej mediolańskiej Galleria Vittorio Emanuele II, działa tam nieprzerwanie do dziś.
2. Kultowy nylonowy plecak jest dostępny w stałej ofercie Prady.

Zdjęcie z lewej: Miuccia Prada podczas finału pokazu Miu Miu na jesień-zimę 2025.

eprasa.pl 7742454ac7







1. Anna Wintour i Miuccia Prada podczas gali wręczenia nagród Glamour Women of the Year Awards w 2016 roku.
2. Miuccia Prada i Raf Simons podczas finału pokazu męskiej kolekcji Prady na wiosnę-lato 2026 roku.
3. W kampanii Prady na wiosnę-lato 2014 roku wystąpiły trzy polskie modelki: Ola Rudnicka, Magdalena Jasek i Maja Salamon.

walizki, torebki i rękawiczki dla zamożnej klienteli. Nazywany „mediolańskim Hermèsem", w 1919 roku zyskał tytuł oficjalnego dostawcy włoskiego dworu królewskiego.

WYBUCHOWY DUET

W 1977 roku na mediolańskich targach galanterii skórzanej Miuccia poznaje Patrizia Bertellego, zdeterminowanego przedsiębiorcę, który zajmuje się produkcją skórzanych torebek i pasków. Mają trudne charaktery i nieraz ze sobą walczą, ale mimo to idealnie się dopełniają. Zostają więc partnerami w życiu zawodowym i prywatnym. Oboje marzą o tworzeniu luksusowych produktów, które będą nosić klienci na całym świecie.

Miuccia przejmuje rodzinną firmę i zaczyna od projektowania torebek. Moment jest idealny, bo akcesoria, a szczególnie torebki, zaczynają być symbolem statusu społecznego. „Jak dowiadujemy się z doktoratu Edwarda Brunella, Camilla Cederna już w 1959 roku w »L'Espresso« pisała: »Torba z dodatku przeobraziła się w element ubrania. Jest coraz mniej przypadkowa, mniej standardowa, nie znosi anonimowości. Chce zostać podpisana – jak klejnoty, obrazy, fryzury – imieniem swojego twórcy«" – pisze Tommaso Ebhardt w niedawno wydanej książce „Prada. Historia rodziny".

Pierwszą wspólną kolekcję akcesoriów Prada i Bertelli prezentują w 1978 roku. Wtedy po raz pierwszy Miuccia wykorzystuje tkaninę, dzięki której zrewolucjonizuje rynek i zdobędzie międzynarodowy rozgłos. „Na początku lat 80. stworzyła czarny, średniej wielkości plecak miejski z zewnętrznymi kieszeniami, wykonany z lekkiego, wodoodpornego nylonu; był niepodszyty, lekki i praktyczny. Początkowo pozbawiony logo i monogramu, produkowany był przemysłowo w fabryce spadochronów. Ten miejski plecak stanowił absolutne przeciwieństwo wcześniejszego rzemiosła firmy — filozofia stała się produktem. Dopiero gdy z pozoru niemożliwy pomysł zaczął się przebijać, Prada dodała oryginalną metalową trójkątną plakietkę znaną z pierwszych walizek marki oraz zastosowała zaawansowany technologicznie materiał pocone. Dawny plecak turystyczny stał się symbolem miejskiej mobilności, a dzięki logo — bezpłciowym obiektem prestiżu" – pisze Ingrid Loschek w książce „When Clothes Become Fashion. Design and Innovation". Nylonowy plecak staje się ikoną i źródłem gigantycznych zysków dla mediolańskiego domu mody. Noszą go supermodelki i wykształcone Francuzki mieszkające na *rive gauche*, czyli w południowej części Paryża kojarzonej z awangardą, niezależnością i nowoczesnością.

PREKURSORKA MINIMALIZMU

Do zaprojektowania pierwszej kolekcji ubrań prêt-à-porter Miuccię namawia Patrizio. Zostaje ona pokazana w marcu 1988 roku i jest zupełnie inna od tego, co do tej pory oferowała europejska moda. Kolekcja odzwierciedla styl projektantki: dominują w niej neutralne kolory, proste męskie spodnie, spódnice do kolan i zestawy podobne do żołnierskich mundurów. Miuccia zaproponowała ubrania, które kobiety mogą po prostu nosić — nie po to, by podkreślać sylwetkę, lecz by były użyteczne i prawdziwe. To podejście trafia do nowego pokolenia kobiet zarówno intelektualnie, jak i estetycznie. „W 1993 roku prestiżowy »New Yorker« poświęca Miucci długi tekst, w którym określa jej pracę jako rewolucyjną, ponieważ sprawia ona, że wszystko inne wydaje się przestarzałe" – pisze Tommaso Ebhardt w książce „Prada. Historia rodziny".

ZDJĘCIA: FORUM, GETTY IMAGES, BEW, LAUNCHMETRICS/SPOTLIGHT, EAST NEWS, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 7742454ac7

Firma rozrasta się w zawrotnym tempie i na początku lat 90. ma już 15 butików na całym świecie. W 1992 roku z myślą o młodszej klientce Miuccia powołuje do życia markę Miu Miu (nazwa pochodzi od zdrobnienia jej imienia), która zapewnia jej wolność w realizacji najbardziej prowokacyjnych pomysłów. W jednym z wywiadów powie: „Ta linia stworzona jest z myślą o takich trochę zbuntowanych dziewczynach, którym zazdrościłam w szkole".

Prada staje się prawdziwym fenomenem kulturowym. Ci, którzy z różnych powodów wcześniej nie mieli kontaktu z włoską marką, poznają ją dzięki komedii „Diabeł ubiera się u Prady" z 2006 roku, w której główne role zagrały Meryl Streep i Anne Hathaway. Film powstał na podstawie powieści o tym samym tytule autorstwa Lauren Weisberger – byłej osobistej asystentki Anny Wintour, redaktor naczelnej amerykańskiego „Vogue'a".

W 2016 roku, podczas dorocznej gali wręczenia nagród Glamour Women of the Year Awards, Wintour tak opisała swoją wieloletnią przyjaźń z Miuccią: „Każdego sezonu, dzień po jej pokazie, Miuccia i ja umawiamy się na lunch w Mediolanie. Miuccia pojawia się punktualnie, zawsze nienagannie ubrana, z wyjątkową biżuterią, i rozmawiamy o wszystkim – sztuce, polityce, rodzinie, filmie, książkach, a nawet modzie. [...] Wiele lat temu nazwisko Prada i moje zostały połączone w tytule książki, a potem filmu. Przez jakiś czas wydawało się, że to skojarzenie jest jedyną zaletą tego przedsięwzięcia, Miuccia i ja nigdy o tym nie rozmawiałyśmy. W końcu, podczas jednego z naszych lunchów, pochyliła się nad stołem i powiedziała: »Anno, ta książka jest dobra dla nas obu«. I ten temat nigdy więcej nie powrócił".

GENIUSZKA MODY

W 2020 roku podczas oficjalnej konferencji Miuccia ogłasza, że powołuje belgijskiego projektanta Rafa Simonsa na drugiego dyrektora kreatywnego Prady. Jak podkreśla, oboje podchodzą do kreatywności w modzie w podobny sposób: dla obojga idee i artystyczna odwaga są ważniejsze niż komercyjne kalkulacje. Miuccia dostrzegła w Simonsie partnera, który nie tylko uzupełnia wizję marki, lecz także pobudza jej twórczy rozwój w czasie, gdy branża coraz silniej podporządkowuje się wynikom finansowym.

Według rankingu Bloomberg Billionaires Index majątek Miucci i Patrizia wyceniany jest na około siedem miliardów dolarów na głowę. Jednak ani jedno, ani drugie nie dało ponieść się sukcesowi. „Nie ma wielu firm tej wielkości, w których prywatne życie założycieli pozostawałoby za zamkniętymi drzwiami.



4

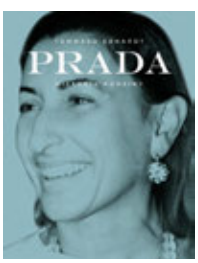
Moje dzieci odkryły, że jestem znaną projektantką, dopiero gdy miały około 12 lat. Wcześniej o tym nie wiedziały, bo moje życie jest zwyczajne. Przyjaźnię się z tymi samymi ludźmi od czasów szkoły średniej. Mam swoje życie prywatne, mam pracę i mam też szerokie grono znajomych – wśród nich osoby znane lub wpływowe: artystów, architektów, performerów. Nie chcę, by fotografowano moje domy. Mieszkanie w domu, w którym się urodziłam, w Mediolanie, pozwala mi pozostać sobą — i to jest dla mnie najważniejsze" – powiedziała Miuccia w wywiadzie dla „Harper's Bazaar" w 2025 roku.

Sekret sukcesu marek Prada i Miu Miu leży w zaskakującym połączeniu śmiałych idei Miucci z pełną kontrolą Patrizia nad procesem produkcji. Biznesmen słynie z perfekcjonizmu, jeśli nie jest zadowolony z efektu, wszystko trzeba zaczynać od nowa. Właśnie dlatego kultowe już sneakersy będące efektem współpracy marek Miu Miu i New Balance powstają w toskańskich fabrykach należących do Bertellego, a nie w Azji, gdzie New Balance produkuje większość swoich butów. Według raportu platformy Lyst Index sneakersy Miu Miu x New Balance były najlepiej sprzedającymi się butami w pierwszym kwartale 2024 roku. W tym samym czasie wzrost zainteresowania marką Miu Miu wyniósł około 88%, sprzedaż wzrosła o około 89% rok do roku, a znaczną część tego wzrostu przypisuje się popularności sneakersów.

W tym roku Miuccia kończy 77 lat i nadal udaje jej się być pierwszą, która robi rzeczy inaczej niż wszyscy. We wstępniaku marcowego numeru „Vogue'a" z 2024 roku, na którego okładce pojawiła się Miuccia Prada, Anna Wintour napisała: „Miuccia nigdy jeszcze nie miała aż tak dużego znaczenia, jej pozycja równa się niemalże pozycji głowy państwa". ●

4. W paryskim butiku Prady znajdującym się przy rue du Faubourg-Saint-Honoré można skorzystać z usługi szycia na miarę.
5. Według raportu platformy Lyst sneakersy Miu Miu x New Balance były najchętniej kupowanymi butami pierwszego kwartału 2024 roku.


5



Książka „Prada. Historia rodziny" autorstwa Tommasa Ebhardta.

eprasa.pl 7742454ac7



1

2



11



10



9





3



8



4



5



7



6

ALPEJSKI SZYK

STYLIZACJE APRÈS-SKI PODLEGAJĄ TYM SAMYM REGUŁOM, CO NASZA CODZIENNA GARDEROBA: MAJĄ OPOWIADAĆ O NAS I NASZYM STYLU. OD FANTAZYJNYCH KOLOROWYCH BLUZ I LEGGINSÓW PO DOPASOWANY KOMBINEZON NARCIARSKI – KAŻDY ELEMENT MOŻE STAĆ SIĘ MANIFESTEM OSOBISTYCH ESTETYCZNYCH UPODOBAŃ. JEDNO POZOSTAJE BEZ ZMIAN: UROK APRÈS-SKI KRYJE SIĘ W DODATKACH. CZAPKI, KAPTURY, KOŁNIERZE I BUTY OBSZYTE SZTUCZNYM FUTERKIEM NADAJĄ ZIMOWYM STYLIZACJOM MIĘKKOŚĆ I PRZYTULNOŚĆ.

1. Bluzka **GOLDBERGH** *719 zł.* **2.** Sweter **MARC CAIN** *1319 zł.* **3.** Rękawiczki **REUSCH/SPORTOFINO.PL** *800 zł.*
4. Buty **CONVERSE** *469 zł.* **5.** Buty **INUIKII/ANSWEAR.COM** *1029 zł.* **6.** Buty **MOON BOOT** *1248 zł.*
7. Skarpety **BALLY** *359 zł.* **8.** Kombinezon **GUESS** *1655 zł.* **9.** Zawieszka **PANDORA** *279 zł.*
10. Saszetka **WOUF/BREUNINGER.COM** *305 zł.* **11.** Gogle narciarskie **OAKLEY** *1010 zł.*

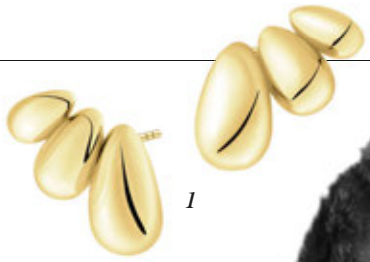
ZDJĘCIA: LAUNCHMETRICS/SPOTLIGHT, MATERIAŁY PRASOWE.

eprasa.pl 7742454ac7



1. Kolczyki **APART** *769 zł.*
2. Kurtka **COS** *4300 zł.*
3. Kurtka **DIEGO M** *1895 zł.*
4. Kaptur **GOLDBERGH/ SPORTOFINO.PL** *905 zł.*
5. Golf **VISTULA** *299 zł.*
6. Spódnica **FALCONERI** *1489 zł.* **7.** Buty **L37** *1499 zł.*
8. Bransoletka **YES** *10 495 zł.*
9. Pierścionek **ROSA OFFICINA** *4900 zł.*
10. Rękawiczki **HESTRA** *525 zł.*
11. Torba **LOBOS** *1550 zł.*
12. Chusta **NAGO** *209 zł.*




1


2

3


4


5


6


7


8


9


12

11


10

KLIMAT RETRO

W TYM SEZONIE ZA SPRAWĄ DOMÓW MODY GUCCI I CHLOÉ SZTUCZNE FUTRA W STYLU LAT 70. XX WIEKU WKRACZAJĄ NA ULICE STOLIC MODY W ODŚWIEŻONEJ, LUKSUSOWO-SWOBODNEJ ODSŁONIE. DŁUGOWŁOSE PŁASZCZE I KRÓTKIE FUTERKA INSPIROWANE GLAM ROCKIEM PASUJĄ DO LUŹNYCH SPODNI W KANT, DZIANINOWYCH MINISPÓDNICZEK, SNEAKERSÓW I ELEGANCKICH OFICEREK. SZTUCZNE FUTRO PRZESTAJE BYĆ DOMENĄ IMPREZOWYCH STYLIZACJI I CORAZ ŚMIELEJ WKRACZA ZARÓWNO DO SWOBODNEGO STYLU STREETWEAR, JAK I BARDZIEJ FORMALNYCH, BIUROWYCH ZESTAWÓW.

eprasa.pl 7742454ac7

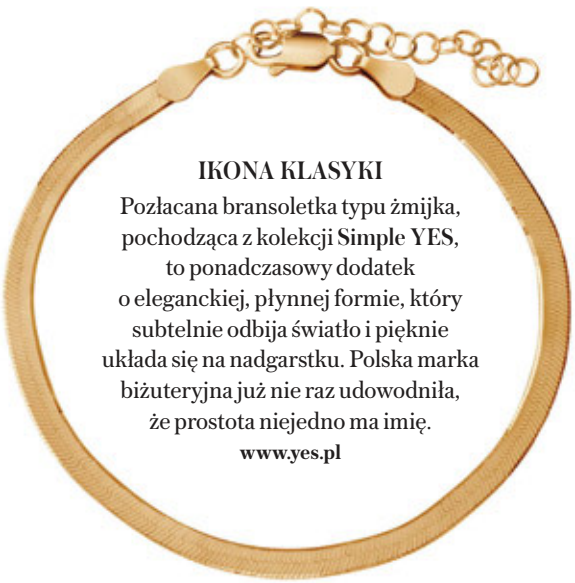


BIŻUTERIA PRZYSZŁOŚCI

Kolekcja **Nuova W.KRUK** łączy piękno z troską o środowisko. To nowoczesna interpretacja diamentów laboratoryjnych o blasku i parametrach porównywalnych z naturalnymi.

www.wkruk.pl





IKONA KLASYKI

Pozłacana bransoletka typu żmijka, pochodząca z kolekcji **Simple YES**, to ponadczasowy dodatek o eleganckiej, płynnej formie, który subtelnie odbija światło i pięknie układa się na nadgarstku. Polska marka biżuteryjna już nie raz udowodniła, że prostota niejedno ma imię.

www.yes.pl



PIĘKNO NATURY

Od 1963 roku kopenhaska marka ***OLE LYNGGAARD*** *tworzy biżuterię inspirowaną przyrodą. Wisiorek z kolekcji The Elephant wykonany z 18-karatowego żółtego złota i ozdobiony diamentami to wynik fascynacji założyciela marki majestatycznymi ruchami słoni.*

Biżuteria Ole Lynggaard dostępna w salonie Labizu w Silesia City Center oraz online Labizu.pl

NIECH ŻYJE BAL!

Czerń i srebro to duet, który sprawdzi się zarówno na imprezach firmowych, domówce, jak i podczas spontanicznego wyjścia do klubu z przyjaciółmi. Postaw na efektowną srebrną torebkę i mieniącą się skórzaną spódnicę, bo karnawał to idealny moment na modowe eksperymenty.

www.ochnik.com



ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 7742454ac7



PRAWDZIWY KLEJNOT

Broszka w kształcie piórka, wykonana z żółtego złota i zdobiona brylantami oraz kamieniami szlachetnymi, łączy delikatność formy z luksusowym blaskiem. To efektowny dodatek, który przyciąga uwagę i dodaje szlachetności.

www.apart.pl

W ŚWIECIE MODY I STREETWEARU

W nowym roku **PRM** rozwija współpracę z brandami ceniącymi autentyczność, jakość i świadome podejście do mody. Najnowsze propozycje z kolekcji m.in. Ganni, Adidas, Kenzo oraz Sporty & Rich dostępne są **w Concept Store PRM w Fabryce Norblina w Warszawie** i **na www.prm.com**





ZAPACH MIŁOŚCI

Perfumy **LILOU Live to Love** powstały, by celebrować bliskość, piękne chwile i wspomnienia. Wanilia i jaśmin łączą się ze świeżymi owocami, a całości dopełniają piżmo i nuty drzewne. Elegancki flakon z możliwością graweru tworzy osobistą pamiątkę.

www.lilou.pl



W SŁUSZNEJ SPRAWIE

Marka **ELEMENTY** dołączyła do 18. edycji ogólnopolskiej akcji **„Nakarm Psa z Olx”**. Cały dochód ze sprzedaży limitowanej kolekcji, w której skład wchodzą: T-shirty, torba oraz ręcznie wykonana ceramiczna miska, zostanie przekazany do schronisk biorących udział w inicjatywie.

www.elementy.pl



MITYCZNY BLASK

W mitologii rzymskiej bogini Luna uosabia boskie piękno i magiczną tajemnicę Księżyca. To właśnie ona była inspiracją do stworzenia modelu zegarka **Tudor 1926 Luna**, który posiada niebieską tarczę z indeksami liniowymi, cyframi arabskimi, datownikiem oraz wskaźnikiem faz Księżyca.

www.wkruk.pl

eprasa.pl 7742454ac7

JUBILEUSZ pełen czułości

Z OKAZJI 40. URODZIN LEGENDARNEGO MISIA MARKA TOUS NA JEDEN WIECZÓR ZAMIENIŁA WNĘTRZA MUSEU D'ART CONTEMPORANI DE BARCELONA W PRZESTRZEŃ TĘTNIĄCĄ KOLOREM, ŚWIATŁEM, SMAKIEM I DOBRĄ MUZYKĄ.

Tekst **GABRIELA CZERKIEWICZ**



Pod artystyczną opieką hiszpańskiej reżyserki teatralnej Marty Pazos goście zostali zaproszeni do odbycia sensorycznej podróży w czasie. Czteroczęściowe widowisko opowiadało historię Misia – najbardziej rozpoznawalnego symbolu marki TOUS. Wieczór rozpoczął się powitalnym koktajlem w odcieniu charakterystycznej dla marki fuksji, po którym odbyła się uroczysta kolacja z monumentalną, złotą bryłą symbolizującą początek projektu. Menu autorstwa Meilan Kao, inspirowane sztuką dim sum i formowane na kształt biżuteryjnych miniatur, dodatkowo podkreślało wyjątkową oprawę wydarzenia.

Na urodzinach Misia pojawiły się gwiazdy jubileuszowej kampanii „Celebrate Joy. Everyone's Invited" oraz przyjaciele marki ze świata mody, kultury i sztuki, m.in. Ángela Molina, Macarena Achaga, Agustín Della Corte, Rossy de Palma, Lara Gessler, Kasia Sokołowska i Inez Lis. Największą niespodzianką wieczoru okazał się występ Amai, ambasadorki marki, która zaśpiewała m.in. „C'est la vie", hymn kampanii „Celebrate Joy". Była to noc celebrująca różnorodność, odwagę i swobodę wyrażania siebie – wartości, które od czterech dekad czynią Misia TOUS ponadczasowym symbolem kreatywności.

W związku z okrągłą rocznicą urodzin ikony marka przygotowała także kolekcję zawieszek reinterpretujących kultową sylwetkę Misia. Oryginalny wzór oraz jego współczesna odsłona – Bold Bear – dzięki różnorodnym rozmiarom, kolorom, fakturom i materiałom zyskują nowy, świeży charakter. ●



Od lewej: Rossy de Palma i Ángela Molina; polskie ambasadorki Tous: Lara Gessler, Kasia Sokołowska i Inez Lis.

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 7742454ac7

YOUR•KAYA

BLENDED. Makijaż, który pielęgnuje



POZNAJ NOWOŚCI

w *bestsellerowym* makijażu od Your KAYA:

PIĘKNO W JEDNYM RUCHU





Róż i rozświetlacz w wygodnych stickach

dla jeszcze szybszego i efektownego makijażu!

Kremowe, pielęgnujące formuły różu i rozświetlacza w sticku łatwo się blendują i rozprowadzają na skórze, dodatkowo **dostarczając jej składników aktywnych** – takich jak witaminy E i C oraz oleje i masło roślinne.

- mają lekką, kremową konsystencję i intensywną pigmentację
- łatwo się blendują i nie tworzą plam na skórze
- mają możliwość stopniowania intensywności koloru



Konturówki automatyczne Your KAYA

pozwalają **nadać ustom pożądany kształt,** precyzyjne podkreślają linię ust i nadają intensywny kontur.

Cztery odcienie *(Ruby Fig, Midnight Cherry, Cocoa Nude i Smoky Rose)* posiadają intensywny, równomiernie kryjący pigment widoczny już przy pierwszej aplikacji!

- dają satynowo-matowe wykończenie (bez efektu przesuszenia)
- nie rozmazują się ani nie bledną w ciągu dnia
- zapewniają trwałość nawet do 8 godzin!



eprasa.pl 7742454ad

SZCZOTKA, GRZEBIEŃ *i* SPÓŁKA

NAJSTARSZE ZNALEZIONE PRZEZ ARCHEOLOGÓW GRZEBIENIE POCHODZĄ Z NEOLITU (PIĘĆ TYSIĘCY LAT P.N.E.), ALE PEWNIE BYŁY UŻYWANE JUŻ WCZEŚNIEJ. DZIŚ MAMY DO DYSPOZYCJI WIELE RÓŻNYCH AKCESORIÓW DO PIELĘGNACJI WŁOSÓW. O SWOICH ULUBIONYCH OPOWIEDZIAŁA MI **KASIA SZYMKÓW** (**@JESTEM_KASIA**), KTÓREJ WŁOSY BUDZĄ PODZIW, A CZASEM ZAZDROŚĆ NA IG. I PO TEJ ROZMOWIE WIEM JUŻ, ŻE JEDNAK ZAINWESTUJĘ W MASAŻER DO SKÓRY GŁOWY.

Tekst
AGATA RUCIŃSKA

Ujarzmić włosy. To potrzeba, która jest z nami chyba od początku historii ludzkości. Pewnie dlatego grzebień jest jednym z najstarszych narzędzi stworzonych przez człowieka. Jego dzieje pokazują, jak codzienny przedmiot może stać się świadectwem kultury, technologii i estetyki minionych epok. Pierwsze grzebienie wykonywano z kości, poroża, muszli lub drewna. Nie były jedynie narzędziami do pielęgnacji – pełniły też funkcję amuletów, ozdób, używano ich w czasie rytuałów religijnych. Najstarsze, dobrze zachowane egzemplarze pochodzą m.in. z terenów Mezopotamii i Doliny Indusu. Często były bogato zdobione geometrycznymi wzorami, które miały chronić jego właściciela. W starożytnym Egipcie grzebień stał się już powszechnym przedmiotem. Archeolodzy natrafili w grobowcach na grzebienie z drewna, kości słoniowej, a nawet złota. Egipcjanie przykładali ogromną wagę do pielęgnacji włosów i peruk, dlatego grzebień należał do podstawowego wyposażenia, nie tylko wśród społecznej elity. Rzymianie wykonywali grzebienie z kości, metalu i szylkretu. Często miały podwójne ząbki – szerokie do rozczesywania i drobne do pielęgnacji zarostu. W tamtych czasach higiena i wygląd były na tyle istotne, że istniała cała grupa zawodowa tonsorów zajmujących się strzyżeniem i układaniem włosów. W kulturze skandynawskiej grzebień był jednym z najczęściej noszonych i... najczęściej gubionych przedmiotów. Zwykle zrobiony z poroża renifera, przechowywany w ozdobnych etui. Świadczył o statusie i dbałości o wygląd, czego nie spodziewałam się po wikingach, których kojarzę raczej ze zmierzwionymi brodami i skołtunionymi, długimi włosami. W średniowieczu i renesansie grzebienie zmieniły status z czysto praktycznego na ozdobny. W Europie grzebienie wykonywano głównie z drewna i kości, ale stopniowo stawały się bardziej dekoracyjne. W renesansie pojawił ►

eprasa.pl 7742454ac7

URODA



Ręcznik do włosów
The Hair Hug Towel™
LUARE BEAUTY *220 zł*
(luarebeauty.com).

prasa.pl 7742454ac7



1



2



3



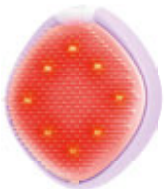
4



5



6



7

1. Klamra do włosów **EVEN & ODD** *54 zł (Zalando).* **2.** Expert Blowout Speed, szczotka do stylizacji włosów **OLIVIA GARDEN** *113,90 zł.* **3.** Grzebień **VERSACE** *1259 zł (Zalando).* **4.** Serum do włosów **LUXLISS** *55 ml/47,99 zł (hebe.pl).* **5.** Kieszonkowa szczotka do włosów z włosiem dzika i nylonem **MASON PEARSON** *649 zł (masonpearson.com.pl).* **6.** Szczotka do rozczesywania i stylizacji Superbrush **JANEKE** *59,99 zł (janeke.pl).* **7.** FLIP™ szczotka do włosów ze światłem LED, zmniejsza łamliwość, łagodzi podrażnienia na skórze głowy i wzmacnia cebulki włosów **FOREO** *338 zł (foreo.com).*

się zwyczaj obdarowywania nimi w ramach dworskich rytuałów – zdobiono je rzeźbieniami, scenami mitologicznymi i inkrustacją. Rewolucja przemysłowa i masowa produkcja grzebieni sprawiły, że straciły one swój czar wyjątkowości.

HISTORIA SZCZOTKI

O ile grzebień ma historię liczoną w milenniach, szczotka do włosów to wynalazek znacznie młodszy. Pierwszy patent na szczotkę z naturalnym włosiem (najczęściej świńskim) uzyskał w XVIII wieku brytyjski rzemieślnik William Kent. XIX wiek i rewolucja przemysłowa przyniosły mechaniczne wytwarzanie szczotek. W 1885 roku powstała słynna brytyjska firma Mason Pearson, która do dziś produkuje jedne z najbardziej znanych szczotek o charakterystycznej gumowej poduszce. Wtedy też zaczęła się produkcja szczotek w manufakturach, a nie jak wcześniej w niewielkich rzemieślniczych warsztatach. Zaczęły powstawać specjalistyczne szczotki, na przykład do tapirowania, modelowania na gorąco, rozczesywania włosów mokrych. Wszystko w bardzo praktycznym, użytkowym duchu. Dziś szczotki ponownie stają się małymi dziełami sztuki. I zachęcają nie tylko do tego, by po prostu rozczesać włosy, ale żeby poświęcić sobie czas i czesać je dłużej. Dla relaksu, ale też dla urody włosów. O tym rozmawiałam z Kasią Szymków, którą możecie znać z IG (@jestem_kasia).

CO CZYNI SZCZOTKĘ NAJLEPSZĄ?

Nasza rozmowa zaczęła się od Luare. To młoda polska marka z kapsułową kolekcją produktów do pielęgnacji włosów. The Coastal Brush® 1892 Luare jest jedną z najbardziej luksusowych szczotek świata. Przy tworzeniu projektu przeanalizowano 60 szczotek uznawanych za najlepsze na rynku: francuskich, niemieckich, japońskich, włoskich, słynnych brytyjskich. Aż pięć miesięcy szwajcarscy inżynierowie testowali je, mierzyli parametry (m.in. jakość włosia, jego grubość, elastyczność, twardość, rozstaw, proporcje versus nylonowe igiełki, wielkość i jakość poduszeczki, ergonomię rączki...), żeby odpowiedzieć na pytanie, co czyni te szczotki najlepszymi. Szczotek są tysiące, czy naprawdę ważne jest, jaką wybierzemy? „Uważam, że dobra szczotka to jest coś bardzo potrzebnego. Generalnie w ciągu dnia dobrze jest przyczesywać włosy, szczególnie jeżeli nosimy rozpuszczone, bo plączą się od swetrów czy szalików. Łatwo wtedy o uszkodzenia, więc takie regularne szczotkowanie dobrze im robi. Ważne jest również porządne rozczesywanie włosów przed myciem, ponieważ mokre są bardziej podatne na uszkodzenia przy czesaniu", mówi Kasia. Jej ulubione szczotki to te z naturalnym włosiem, zwykle włosiem dzika, bo są znacznie delikatniejsze dla włosów niż wykonane z tworzyw syntetycznych. Zbierają sebum, naturalny „krem" produkowany przez skórę głowy i rozprowadzają go aż po końcówki. Dzięki temu nadają włosom naturalny połysk, zmniejszają przesuszenie i ograniczają puszenie się włosów. Włosie dzika ma strukturę podobną do ludzkiego włosa, przez co ogranicza mikrouszkodzenia, mniej łamie włosy. Do tego jeszcze nie generuje ładunków elektrostatycznych, więc włosy mniej się elektryzują, mają ładnie wygładzoną łuskę. „Szczotki z włosiem są dobre do czesania na sucho, masażu skóry głowy. Zanim zaczęłam używać Luare, moją ulubioną szczotką była La Bonne Brosse. Każdy powinien indywidualnie dobrać szczotkę dla siebie. Ja mam delikatną skórę głowy, więc wolę szczotki z miękkim włosiem", mówi Kasia. Do rozczesywania na mokro, po nałożeniu odżywki lepsze są szczotki z szeroko rozstawionymi ząbkami lub specjalnie przeznaczone do tego grzebienie. „Wczesywanie odżywki to kolejna ważna sprawa, bez tego tracimy cały jej potencjał. Włosy po nałożeniu odżywki czy maski trzeba przeczesać, żeby dobrze ją rozprowadzić i pokryć włosy ze wszystkich stron. Są szczotki przeznaczone specjalne do wczesywania odżywek, na przykład trychologiczna szczotka marki Dermomedica. Czasem używam też do tego celu grzebienia i przy okazji robię delikatny masaż skóry głowy", mówi Kasia.

GADŻETY I AKCESORIA

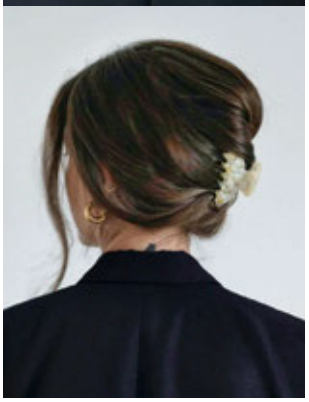
Szczotki i grzebienie to niejedyne akcesoria, które teraz pomagają nam dbać o włosy. Mamy też specjalne ręczniki-turbany z mikrofibry, dzięki którym łatwo możemy

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE, ARCHIWUM PRYWATNE.

eprasa.pl 7742454ac7







Kasia Szymków rozpuszczone włosy nosi rzadko, związuje je nawet do spania, a w ciągu dnia wybiera różne french twisty spięte klamrami, grzebykami lub pinami.



Kasia ma na zdjęciach spinki marki **TURTLE STORY** *(@turtlestory_official).*

osuszyć włosy bez obciążania. Specjalne masażery do skóry głowy, jedwabne poduszki do spania – w odróżnieniu od bawełny czy lnu, mają gładką strukturę, co zmniejsza łamanie i plątanie się włosów podczas snu. „Oczywiście, że śpię na jedwabnej poduszce! Jest delikatniejsza dla włosów, ale też dla skóry twarzy", mówi Kasia. Wszystkie te akcesoria wspierają kondycję naszych włosów i są równie ważne jak dobra pielęgnacja, szczególnie jeśli zapuszczamy włosy. Kasia Szymków jest tu ekspertką, w styczniu 2022 roku po raz ostatni ścięła włosy na krótkiego boba i nawet nie wiedziała wtedy, że właśnie zaczyna proces zapuszczania. Po dwóch latach miała już piękne, długie włosy.

JAK ZAPUSZCZAĆ WŁOSY?

Według Kasi prawdziwy *game changer*, jeśli chcemy wesprzeć nasze włosy i sprawić, żeby szybciej rosły, to połączenie masażera i wcierki do włosów. „Masaż szczotką jest dobry, ale polecam też specjalny elektryczny masażer przeznaczony do skóry głowy. Mój jest ze strony Joga piękna – różowy z czterema »łapkami« z kolcami masującymi. Gdy zapuszczałam włosy, codziennie robiłam sobie 10-minutowy masaż połączony z aplikacją wcierki Skin Science. To nie jest tania sprawa, ale produkt jest wydajny, starcza na bardzo długo, więc cena rozkłada się na kilka miesięcy. Taka kuracja sprawiła, że moje włosy znacznie szybciej rosły i były mocniejsze.", mówi Kasia.

Na co jeszcze zwraca uwagę? Włosy myje zwykle trzy razy w tygodniu i podobnie jak przy pielęgnacji twarzy praktykuje podwójne mycie. Stosuje maski i odżywki z emolientami, bo to one najlepiej wygładzają włosy. Zawsze wczesuje odżywkę szczotką lub grzebieniem, a po myciu aplikuje odżywki bez spłukiwania, żeby ułatwić rozczesywanie. Raz w miesiącu stara się znaleźć czas na olejowanie. Co jakiś czas robi piling skóry głowy, domową laminację i stosuje płukankę octową. Mimo że nie zapuszcza już włosów, stara się regularnie wykonać masaż skóry głowy z wcierką, poleca wspomnianą już trychologiczną SkinScience lub jeśli nie mamy budżetu – drogeryjną Anwen.

Jednym z jej trików jest również kończenie suszenia włosów chłodnym powietrzem. To sprawia, że potem lśnią jak tafla wody.●

eprasa.pl 7742454ac7



ZUPEŁNIE NATURALNA GŁADKOŚĆ

Nowoczesna pielęgnacja coraz częściej przypomina dobrze skrojony ubraniowy basic – nie dominuje, ale robi ogromną różnicę. Smoothfiller to profesjonalny zabieg, który odpowiada na potrzeby włosów zmęczonych stylizacją, miejskim tempem i ciągłymi zmianami. I tych, które z natury mają tendencję do puszenia się, wrażliwych na wilgoć czy z natury niesfornych. Zabieg działa jak kosmetyczny retusz: wypełnia strukturę włosa, wygładza jego powierzchnię i sprawia, że fryzura wygląda bardziej spójnie – bez efektu sztywności czy utraty naturalnego ruchu. To idealna propozycja dla tych, którzy lubią, gdy włosy układają się same: są miękkie w dotyku, mniej podatne na puszenie i zdecydowanie łatwiejsze do okiełznania. Smoothfiller nie narzuca nowej tożsamości fryzurze: nie prostuje na siłę, nie odbiera charakteru. Raczej subtelnie porządkuje formę, pozwalając zachować indywidualną teksturę i styl. Zaskakujące jest to, jak niewiele potrzeba, by osiągnąć tak widoczną różnicę. Smoothfiller opiera się na zaledwie ośmiu składnikach, a jego formuła nie zawiera silikonów ani substancji zapachowych. Działa za to tam, gdzie włos tego potrzebuje najbardziej – wewnątrz, w samej strukturze. Aby utrzymać optymalną kondycję włosów, należy stosować linię pielęgnacyjną Wella Professionals Ultimate Smooth. Zabieg Smoothfiller to rozwiązanie dla kobiet, które chcą wyglądać świeżo i nowocześnie – nawet wtedy, gdy dzień zaczyna się zbyt wcześnie, a kończy zdecydowanie za późno. ●

CHCESZ, ŻEBY WŁOSY PO PROSTU DOBRZE WYGLĄDAŁY KAŻDEGO DNIA – BEZ NEGOCJACJI, BEZ WYSIŁKU I GIMNASTYKI Z SUSZENIEM? SMOOTHFILLER WELLA PROFESSIONALS TO ZABIEG, KTÓRY WYGŁADZA, WYPEŁNIA I PRZYWRACA WŁOSOM LEKKOŚĆ, TAK ŻE ZAWSZE SĄ „W FORMIE”.

Tekst **AGATA RUCIŃSKA**



PRZED PO



PRZED PO

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

SMOOTHFILLER to usługa wykonywana wyłącznie w salonie.
Działa poprzez restrukturyzację włosów od wewnątrz, dzięki czemu ułatwia ich suszenie i stylizację.
Efekt wygładzenia utrzymuje się do trzech miesięcy.

eprasa.pl 7742454ac7

zwierciadło

MARCOWE WYDANIE DOSTĘPNE TAKŻE
Z ELEGANCKĄ BRANSOLETKĄ **VEZZI**
DO WYBORU



Koniczynka
to drobny symbol
o wielkiej mocy.
W bransoletce **VEZZI**,
wykonanej z najwyższej
jakości stali szlachetnej
i pozłacanej
14-karatowym złotem,
przyjmuje formę
subtelnego kobiecego
amuletu.

VEZZI

„ZWIERCIADŁO" Z BRANSOLETKĄ DOSTĘPNE W WYBRANYCH PUNKTACH SPRZEDAŻY **OD 3 LUTEGO.**

AUTOPROMOCJA

eprasa.pl 7742454ac7



WEHIKUŁ CZASU

WALDEMAR POKROMSKI, JEDEN Z NAJWYBITNIEJSZYCH CHARAKTERYZATORÓW NA ŚWIECIE (ZROBIŁ PONAD 100 FILMÓW, W TYM PIĘĆ NAGRODZONYCH OSCAREM), PRZYGOTOWAŁ TEŻ CHARAKTERYZACJĘ DLA JOANNY KULIG, KTÓRĄ ZOBACZYMY NIEBAWEM W SERIALU „OŁOWIANE DZIECI". POCZUJESZ SIĘ JAK W LATACH 70.

Rozmawia
AGATA RUCIŃSKA

Znał pan wcześniej historię śląskiej lekarki Jolanty Wadowskiej-Król, w której postać wcieliła się Joanna Kulig?
Wiedziałem, że tereny wokół katowickiej huty Szopienice były zanieczyszczone. Nie słyszałem jednak o Jolancie Wadowskiej-Król i jej walce o zdrowie chorujących na ołowicę dzieci. Poznałem ją, gdy przyszła propozycja z Netflixa, żebym przygotował Joasię Kulig do roli w serialu opowiadającym jej historię. Zacząłem szukać klucza do stworzenia tej postaci. Bardzo mnie to zaintrygowało, ucieszyłem się też, że będę mógł Joasię zmienić. Współpracujemy od kilku lat i mam poczucie, że na ekranie zawsze jest do siebie podobna. Blondynka, piękna dziewczyna. Tu wykreowaliśmy nową Joannę Kulig.

Co było największym wyzwaniem w tej metamorfozie?
Nasza bohaterka nosiła typowy dla lat 70. kok i miała ciemne włosy. Kolor był tu największym wyzwaniem. Asia nie występowała nigdy w takiej fryzurze i z ciemnymi włosami. Czarny kolor odpadał, bo jest zbyt kontrastowy na ekranie, nie wygląda naturalnie. Przez kilka dni robiliśmy próby, żeby dobrać odpowiednią barwę do karnacji Asi, nieprzerysowaną. Ostatecznie zrobiłem włosy z czterech wymieszanych ze sobą odcieni. Na zdjęciach, którymi dysponowałem, Jolanta Wadowska-Król zawsze miała charakterystyczne upięcie włosów, tylko na jednym zdjęciu z wakacji z córką widziałem ją z rozpuszczonymi włosami. Dlatego były również próby z ułożeniem i dobraniem formy koka. Mogę zdradzić, że stworzyłem dla Asi półperukę.



WALDEMAR POKROMSKI
charakteryzator

Włosy chyba rzeczywiście zbudowały wizerunek bohaterki, bo makijaż jest praktycznie niewidoczny i raczej nie jest upiększający...
Fryzura, kostiumy, sposób poruszania się – wszystko tu jest ważne. Make-up zrobiłem jasny, podkreślając lekko usta szminką w kolorze nude i oczy niebieskim cieniem do powiek, rzęsy czarnym i brązowym tuszem. Brwi były również dopracowane, bo stanowią ważny element oprawy oka. Podkreślałem też kości policzkowe. Różu używaliśmy tylko do pewnych scen w serialu. Tak, żeby widz poczuł klimat lat 70.

W jaki sposób wracał pan do tego klimatu lat 70.? Przeglądał pan zdjęcia, gazety, oglądał filmy?
Pamiętam jeszcze te lata, robiłem już wtedy pierwsze filmy. Zawsze jednak wspieram się dokumentacją. Żurnale, zdjęcia z tamtych czasów pomagają oddać tę atmosferę na ekranie. Lata 70. to był w mojej pamięci okres bardzo kolorowy. Można było sobie pozwolić na ekspresję żywymi kolorami. Niebieskie czy metaliczne cienie na powiekach. Pomadki z połyskiem. To przecież

ZDJĘCIA: PAWEŁ WODZYŃSKI/BEW, ROBERT PAŁKA, MATERIAŁY PRASOWE.

eprasa.pl 7742454ac7

był też u nas czas rozkwitu ruchu hippisowskiego, co wnosiło powiew świeżości i odwagę w makijażu. Wydaje mi się, że teraz weszliśmy też w ten okres, kiedy kobiety mogą sobie na dużo pozwolić w makijażu. Kolorowe cienie, kreski, przedłużone rzęsy.

Lubi pan taki ekspresyjny makijaż?

Nie jestem fanem przesady. Uważam, że najlepszy makijaż to taki, którego nie widać. Taki, który tylko podkreśla naturalną urodę.

A co z czerwoną pomadką? To klasyka przecież.

Jeżeli dziewczyna ma ładne usta, tak jak Asia Kulig, może sobie pozwolić na wszystko. Niewielkie usta można oczywiście powiększyć delikatnie konturówką, ale lepiej ich tak mocno nie podkreślać. Musimy uważać, żeby czegoś nie przerobić, nie podbić czegoś, co nie powinno wychodzić. Wydaje mi się, że ładnie wycieniowane oczy są taką podstawą makijażu. I do tego usta.

Teraz w modzie jest *głow*...

Na wieczór, na popołudnie bardzo dobrze, ale jeżeli widzę rano w autobusie dziewczynę wymalowaną, jakby miała za chwilę iść na bal, to uważam, że to jest trochę przesada. Niemniej czasem mam ochotę podejść do młodej dziewczyny i skomplementować, jak widzę ciekawy makijaż. Bo czasem wspaniale wydobywają swoją urodę, ciekawie. Różnymi kolorami cieni, kresek, inny kolor tuszu na dolnych, inny na górnych rzęsach...



1

2

1. Paleta cieni Blitz Astral Quad **PAT MCGRATH LABS** *339 zł (sephora.pl).*
2. Wielofunkcyjny sztyft do makijażu The Multiple **NARS** *195 zł.*

A jak zwykle maluje pan Joannę Kulig poza planem?

Jestem zwolennikiem delikatnego podkreślania urody twarzy. Oko, usta, kości policzkowe. To makijaż, który nie poddaje się trendom, jest uniwersalny. U Asi również podkreślam to, co ma wspaniałego w twarzy. Ona akurat ma przepiękne usta.

Zawsze jednak zaczynam od nawilżenia skóry, nałożenia płatków pod oczy. W tym czasie przygotowuję włosy. Potem dopiero przechodzę do modelowania twarzy i dalszego makijażu. ●

REKLAMA



PROSTO I PIĘKNIE

Skuteczna, minimalistyczna pielęgnacja? Marka F. Miller pokazuje, że piękno naprawdę tkwi w prostocie. Każdy produkt tworzony jest tu z myślą o wielozadaniowości, a jednocześnie o wyjątkowej przyjemności rytuału. Czyste, botaniczne formuły odżywiają i przywracają równowagę skórze, pozostając w zgodzie z naturą i planetą.

Toning Mist **F. MILLER** *100 ml/215 zł,* Face Oil *30 ml/430 zł (rawpoznanska.pl).*





MAGNOLIA W SŁOICZKU

Magnolia zawiera dwa polifenole (magnolol i honokiol) o silnych właściwościach antyoksydacyjnych. W nowej linii Suprême Absolu Payot wykorzystano wszystkie części rośliny – kwiat, korę i liście – aby pozyskać te cenne składniki i stworzyć formułę, która pomaga regulować funkcjonowanie mitochondriów, kontrolować produkcję wolnych rodników i chronić komórki skóry przed stresem oksydacyjnym. Krem ma zmysłową, otulającą konsystencję. A skóra już po 10 dniach wygląda bardziej promiennie.

Krem odmładzający Suprême Absolu **PAYOT** *50 ml/519 zł.*

KOLORY ZIMY

Okrągłe opakowanie zaprojektowane przez Pierre'a Hardy'ego mieści kwartet nowych odcieni – od głębokiego, opalizującego fioletu po niebieskawoszary. Nasycone kolory rozświetla kropla złota. Kolory pozwalają stworzyć niezliczoną liczbę looków: od dziennego, delikatnego podkreślenia spojrzenia po wyrafinowane smoky eye.



Paleta cieni Ombres Optiques, edycja limitowana **HERMÈS** *570 zł (hermes.com).*



Woda perfumowana Lazulio **DIPTYQUE** *100 ml/1340 zł (Galilu).*

ZAPACH PAWICH PIÓR

Twórcy marki Diptyque, skorzy do ekstrawagancji, stworzyli kolekcję perfum inspirowanych rzeczami, które nie mają zapachu. Teraz do tej serii dołączył Lazulio – zapach inspirowany kamieniem lapis-lazuli i pawim piórem. Gdy pierwszy raz powąchałam te perfumy, pomyślałam: nigdy, nie dla mnie. Ale już po chwili, kiedy zapach osiadł na skórze, zmieniłam zdanie. Świeże nuty rabarbaru szybko ustępują miejsca drzewnej głębi zapachu z subtelnym akcentem róży.



WSTĘPNE MYCIE

Squama Clean został stworzony z myślą o pielęgnacji skóry głowy z problemem nadmiernego łojotoku, nawarstwionej łuski czy łupieżu. Zawarty w preparacie kwas salicylowy oraz *capryloyl salicylic acid* w odpowiednich stężeniach mają właściwości keratolityczne, seboregulujące i przeciwzapalne, co wspomaga eliminację złogów keratynowych oraz łupieżu.

Pieniący pre-szampon oczyszczający Squama Cleanza **Ph.Doctor** *150 ml/59 zł (phdoctorlab.pl).*

Tekst **AGATA RUCIŃSKA**

OPRACOWANIE: AGATA RUCIŃSKA. ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE.

eprasa.pl 7742454ac7

ZAPACHOWE *historie*

Zielinski & Rozen to niszowa rzemieślnicza marka perfumeryjna i kosmetyczna, której historia sięga 1905 roku. Powstała w artystycznym klimacie Starej Jaffy (Tel Aviv). Zapachy są wyjątkowe. Black Vanilla na przykład łączy bogactwo czarnej wanilii, przypraw i dymnych akordów, tworząc ciepłą, enigmatyczną kompozycję. Budzi pragnienie podróży i wspomnienia z tych już odbytych.

Marka **ZIELINSKI & ROZEN** dostępna jest stacjonarnie w 4 drogeriach Skin & Beauty by Super-Pharm *(superpharm.pl)*.





Woda perfumowana Le Parfum Absolu **ELIE SAAB** *50 ml/499 zł.*

Białe kwiaty w ciepłym słońcu

Elie Saab Le Parfum Absolu to najnowsza odsłona kultowej francuskiej linii zapachów sygnowanych nazwiskiem libańskiego projektanta Elie Saaba – mistrza kobiecej elegancji i haute couture. Nowa kompozycja jest jeszcze bardziej świetlista, intensywna i zmysłowa. Zapach otwiera się świeżością włoskiej mandarynki, akordem kwiatu pomarańczy i kremowym, egzotycznym ylang-ylang. W sercu rozwija się bukiet białych kwiatów. W pamięci pozostaje ambrowa baza z nutami drzewa oliwnego i cedru.



EFEKT wygładzenia

Liftingujący krem po mikroigiełkach powstał jako element uzupełniający codzienną pielęgnację przy użyciu serum z linii tołpa.® liquid needles therapy. Krem potęguje działanie serum, jednocześnie łagodząc pieczenie i szczypanie. Formuła bazująca na wzmacniającym oleju jojoba jest bogata w regenerujące egzosomy, poprawiający jędrność składnik NAG, wyrównującą koloryt kalaminę oraz stymulujący odnowę naskórka beta glukan.

Liftingujący krem po mikroigiełkach exosomes post needles z linii **TOŁPA.**® liquid needles therapy *50 ml/ok. 60 zł.*



PRZYJACIEL *na zimę*

To kosmetyk stworzony z myślą o skórze suchej, szorstkiej i odwodnionej, wymagającej intensywnego odżywienia i ukojenia. Masło sprawia, że skóra staje się gładka, miękka i bardziej promienna. Tajemnica jego skuteczności kryje się w egzosomach z gorzkiego melona, ceramidzie NP, peptydach, maśle z baobabu i oleju welwetowym.

BODY.lab Regenerujące masło do ciała z egzosomami **MIYA COSMETICS** *200 ml/42,99 zł (miyacosmetics.com).*



Le Rouge Velvet Matte dotępna jest w 17 odcieniach, od nude po czerwienie **GIVENCHY** *245 zł (Sephora).*

NOWOCZESNY *mat*

Le Rouge Velvet Matte to matowa pomadka inna od wszystkich. Daje efekt wymodelowanych ust – zawiera kompleks wzbogacony kwasem hialuronowym, który pomaga wygładzić i wypełnić usta. Masło shea dodatkowo sprawia, że tekstura szminki staje się bardziej kremowa. Kombinacja pudrów soft focus rozmywa powierzchnię ust, sprawiając, że natychmiast wydają się gładsze i piękniejsze. Łączy głęboki kolor z uczuciem „nagich" ust.

eprasa.pl 7742454ac7

ZDROWIE



eprasa.pl 7742454ac7

DLA ŻYŁ najgorszy jest bezruch

Najpierw na nogach pojawiają się delikatne pajączki, łatwo je przegapić, potem żylaki. Na początku nie bolą, ale już wtedy warto wybrać się do lekarza. Bo kiedy zaczynają boleć, problem jest poważny. Jak zapobiegać przewlekłej niewydolności żylnej, tłumaczy dr n. med. **Agnieszka Krawczyk,** specjalistka chirurgii ogólnej i flebolog.

Rozmawia **JOANNA DERDA**

W reklamach środków na ciężkie nogi czy obrzęki nie widzę mężczyzn. Czy to dlatego, że lepiej się patrzy na kobiece nogi na ekranie, czy jednak rzeczywiście my mamy z tym problem częściej niż panowie?

Zdecydowanie to drugie, kobiety mają z tym większy problem, 90 proc. pacjentów to właśnie panie. Panowie pojawiają się sporadycznie. Kwestia biologii – jesteśmy, niestety, bardziej predysponowane do niewydolności żylnej. Mamy więcej estrogenów, które rozleniwiają nam naczynia. Poza tym to kobiety zachodzą w ciążę, a z każdą ciążą ryzyko niewydolności żylnej wzrasta, o czym zresztą rzadko się wspomina. Druga sprawa to sam przebieg ciąży, to, czy wcześniej albo później było leczenie hormonalne, które także zwiększa ryzyko. Poza tym kobiety częściej i dokładniej oglądają swoje nogi, więc szybciej zauważają problem. Mężczyzni, którzy się zgłaszają do lekarza, przeważnie zostali przysłani przez żonę czy partnerkę. Mówią: „Mnie nic nie przeszkadza, ale żona kazała mi przyjść, bo chyba mam żylaki". A te na początku nie bolą, to największy problem. Pacjent z bólem szybciej zwróci się po pomoc. A kiedy żylaki, czyli patologicznie poszerzone i wydłużone żyły, zaczynają boleć, to jest już najczęściej dość zaawansowane stadium. Kobiety przyjdą wcześniej, bo im przeszkadza, że to źle wygląda.

Czym jest niewydolność żylna?

To skłonność u pacjenta do tworzenia się poszerzonych naczyń żylnych. Jest to, niestety, choroba przewlekła, jak nadciśnienie czy cukrzyca.

Jakie są czynniki ryzyka?

Cywilizacyjne, jak w wielu chorobach przewlekłych. Tryb życia – siedzący albo stojący. Waga – otyłość zwiększa ryzyko żylaków, to jeden z podstawowych czynników ryzyka.

Czy żylaki to właśnie niewydolność żylna, czy jej objaw?

Objaw. Przewlekła niewydolność żylna to większa podatność na rozciąganie ścian naczyń żylnych, tworzonych przez elastynę. Jeśli elastyna jest w dobrej kondycji, czyli dobrze się rozciąga i potem sprawnie obkurcza, jest sprężysta, to automatycznie mamy mniejsze ryzyko tworzenia się żylaków. Jeśli jest luźniejsza, czyli rozciąga się, ale potem gorzej obkurcza, może pojawić się problem. Przewlekła niewydolność żylna to często choroba genetycznie uwarunkowana.

Jeśli moja mama cierpi z powodu żylaków, czy mogę stylem życia zapobiec rozwinięciu się niewydolności żylnej?

Na pewno można rozwój choroby opóźnić. Przewlekłą niewydolność żylną dzielimy na klasy, pierwsza to są po prostu pajączki, drobne obrzęki. Druga klasa to już żylaki. Trzecia to obrzęki, czwarta żylaki z tworzącym się owrzodzeniem, zmianami skórnymi, przebarwieniami. Łącznie klas jest sześć.

Jeśli będziemy dbać o naczynia, o właściwą dietę, będziemy więcej w ruchu, możemy przeciwdziałać rozwojowi choroby. Ale zawsze mówię, że żyły uczą równowagi życiowej, czyli przesada – zarówno brak ruchu, jak i jego nadmiar – może powodować żylaki.

Nadmiar ruchu też?

Tak, ale tu mowa o poziomie zawodowych sportowców. Oczywiście równie groźny – i znacznie częstszy – jest brak ruchu. U osób ►

eprasa.pl 7742454ac7

CZASEM CHIRURDZY MÓWIĄ PACJENTKOM Z PAJĄCZKAMI CZY POSZERZONYMI ŻYŁAMI, ŻE TO NIE WYMAGA LECZENIA, ŻE TAKA JEJ URODA. NIEPRAWDA. TO PROBLEMY, KTÓRYMI TRZEBA SIĘ ZAJĄĆ.

mających pracę siedzącą czy, jeszcze gorzej, stojącą, ryzyko żylaków znacznie rośnie. U pracowników sklepów, sprzedawców, którzy dużo stoją, od razu widać efekt w naczyniach.

Co się wtedy dzieje?

Tym, co wprawia w ruch krew, jest serce, to oczywiste, natomiast pompą dla naszych żył są mięśnie i one muszą pracować, żeby był przepływ. A ten w kończynach dolnych jest szczególnie wymagający – trzeba przepchać krew przeciwnie do grawitacji, do góry. Do tego potrzebne są dwie rzeczy. Sprawne zastawki w naczyniach i sprawna pompa mięśniowa: słup krwi jest wypychany do góry przez mięśnie. Brak pracy mięśni, kiedy długo siedzimy lub stoimy w bezruchu, automatycznie powoduje zaleganie krwi w nogach – czujemy wtedy, że nogi są „ciężkie". Jeśli ktoś ma pracę stojącą, powinien dreptać, robić nawet w miejscu drobne kroki, bo wtedy stymuluje odpływ żylny. Dla naczyń najgorszy jest bezruch, brak pracy łydek, które są sercem żylnym, pompą, one tłoczą nam krew z nóg. Jeśli nie działają, będą się tworzyły obrzęki.

Czy sposób, w jaki się ubieramy, ma znaczenie?

Za ciasne spodnie są zdecydowanie niewskazane.

Ale jak to jest – obcisłe spodnie złe, ale jak się pojawia problem, to każecie nam nosić skarpety uciskowe. Jeden ucisk dobry, inny zły?

Tak, bo zależy, co uciskamy! Na tym polega cała zabawa. Było takie piękne badanie, które zrobili studenci z koła flebologicznego Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach – pokazali, jakie jest ciśnienie w nogach w układzie żylnym w sytuacji, gdy mamy na sobie obcisłe dżinsy, kompresję albo dresy. Miejsce, w którym obcisłe dżinsy generują największy ucisk, to udo, tu jest napięcie i automatycznie utrudnienie odpływu – robimy sobie na drodze odpływu żylnego blokadę. Natomiast kompresja, czyli wyroby flebologiczne, czy są to pończochy, czy podkolanówki, czy opaski, to specjalnie tkane produkty, mające równoważyć ciśnienie, które generują nam żyły. Dlatego największe ciśnienie będzie w kostce, przy stawie skokowym, mniejsze w okolicy łydki, najniższe w udzie, zmniejsza się to liniowo. Kiedy chodzimy w tych pończochach, to tak, jakbyśmy mieli na nodze spiralę masującą nam cały czas nogi do góry poprzez ustawienie różnic ciśnień. Wyroby kompresyjne muszą być dobrane do wymiarów pacjenta. Każdy produkt ma swoją tabelę rozmiarów, od zera do sześciu. Każdy ma swoją klasę ucisku, czyli 1. klasa to wyroby najmniej uciskające, profilaktyczne, można je kupić bez recepty. Produkty od klasy 2. wymagają recepty. Gdybym na przykład pacjentowi z obrzękami, ale i z niewydolnością serca założyła podkolanówki w klasie 2. i wysłała go na spacer, to mogłabym go tym zabić.

Bo?

Bo kompresja wymasuje mu nadmiar płynu, który ma w nogach, a serce nie będzie w stanie sobie z tym poradzić. Dlatego od klasy 2. produkty przepisuje lekarz, który ustala przeciwskazania do kompresji.

A te z klasy 1., bez recepty, powinniśmy zakładać profilaktycznie, jeśli na przykład mamy pracę stojącą?

Jak najbardziej. Jestem zwolenniczką kompresji profilaktycznej, sama noszę i czuję dużą różnicę. Stosowanie wyrobów kompresyjnych dla osób w grupach ryzyka, które dużo stoją albo siedzą, naprawdę zmienia ich funkcjonowanie. Jeśli byłam cały dzień na nogach, następnego dnia budzę się i one dalej są ciężkie i zmęczone, to wystarczy, że założę podkolanówki kompresyjne, pójdę na dwu-, trzygodzinny spacer i mam nogi wymasowane tak, jakby ktoś mi zrobił drenaż.

Przed wielogodzinną podróżą samolotem też warto je zakładać?

Tak, mam taką zasadę: jeśli pacjent nie ma żylaków, chce jedynie stosować mądrą profilaktykę, to podczas lotów do czterech godzin, w obrębie Europy, wystarczy sama kompresja, czyli podkolanówki w klasie 1. Ostatnio widziałam pana, którego autentycznie miałam ochotę uściskać. Wracaliśmy z Egiptu, sierpień, 40 stopni, on wszedł, założył podkolanówki kompresyjne, siedział w nich cały lot, zdjął przed wyjściem z samolotu – to było cudowne, modelowe załatwienie problemu.

Jeśli ktoś jest otyły, ma przebyte epizody zakrzepicy żył głębokich, pali papierosy, miał jakiś uraz z długotrwałym unieruchomieniem – w takiej sytuacji oprócz podkolanówek kompresyjnych zalecam jeszcze lek przeciwkrzepliwy.

Czyli papierosy to także czynnik ryzyka?

Zdecydowanie. Papierosy uszkadzają tętnice i na to kładziemy największy nacisk – jeśli będziesz palił, ryzykujesz – między innymi – zawałem serca. Ale nikotyna uszkadza też naczynia krwionośne. Ryzyko zakrzepicy zwiększają także estrogeny, jeśli więc kobieta bierze leki hormonalne, czy to antykoncepcja, czy hormonalna terapia zastępcza, jeśli jest w procesie przygotowań do in vitro – powinna raz na rok mieć kontrolne USG. I zawsze uczulam, że jeśli cokolwiek dzieje się z nogami, czujemy ból, rozpieranie czy ucisk, trzeba jak najszybciej skontaktować się z lekarzem, żeby wykluczyć ryzyko zakrzepicy. U pacjentek, które przebyły zakrzepicę, leczenie hormonalne jest zakazane.

Zakrzepica jest czym innym niż niewydolność żylna?

To powikłanie niewydolności żylnej.

Zastrzyki, które dziś już chyba standardowo przyjmują pacjenci po zabiegach operacyjnych, mają zapobiegać zakrzepicy?

Uraz, unieruchomienie powyżej czterech godzin, długa operacja, zabieg, po którym pacjent będzie polegiwał, zawsze wymagają takiej profilaktyki, czyli podawania heparyny drobnocząsteczkowej w postaci zastrzyku w ramię czy brzuch, z reguły przez kilka dni.

Mówi pani o kontrolnym USG – co to za badanie?

Są dwie opcje USG. Jedno klasyczne czarno-białe, oglądamy stan naczyń od pachwiny aż do kostki i ich przebieg, sprawdzamy, czy się krzyżują, czy nie ma ucisku; pacjent podczas

eprasa.pl 7742454ac7

badania jest w pozycji stojącej, bo wtedy widzimy pełną funkcję zastawek. Jest też USG Doppler, czyli wzmocnienie klasycznego badania – włączamy dodatkowo falę kolorową, która pokazuje, w którą stronę płynie krew w danym naczyniu, czy są turbulencje, utrudnienia przepływu, czy zastawki są wydolne, czy krew się cofa przez zastawkę, czy ta zastawka pięknie się zamyka i krew idzie w jednym kierunku. Jest więc bardziej szczegółowe.

Jak wygląda leczenie niewydolności żylnej?

Wachlarz metod jest dziś ogromny. Kiedyś mieliśmy tylko klasyczną chirurgię, czyli operację z usunięciem naczynia. Zdarza się, że chirurdzy, którzy nie są uczeni innych metod, informują pacjentki z pierwszym stopniem niewydolności żylnej, czyli z pajączkami czy poszerzonymi żyłami siatkowatymi, że to nie wymaga leczenia, że taka jej uroda. A przecież na to są metody, choć nierefundowane – zaczynając od skleroterapii, czyli zastrzyku, który powoduje zamknięcie i zlikwidowanie tego naczynia: dzięki chemicznemu wywołaniu stanu zapalnego organizm „zjada" je, traktuje jak siniak i w takim samym tempie jak siniak te naczynia znikają. Czyli od najmniej inwazyjnego zabiegu – skleroterapii przez skleroterapią piankową (zmieszanie leku z powietrzem i spienienie go), po laser, którym zamykamy mikronaczynia.

Jeśli naczynia są większe i nie zareagują na skleroterapię, tu mówimy z reguły o naczyniach powyżej 4 mm, których zdolność do obkurczania jest mniejsza, a ryzyko ponownego otworzenia się, czyli rekanalizacji, znacząco wzrasta z każdym rokiem, możemy je zamykać ambulatoryjnie – w znieczuleniu miejscowym. Albo metodami termicznymi, jak laser czy fala radiowa, albo nietermicznymi, np. flebogrif – narzędzie, które wygląda jak pazur gryfa, wprowadza się go w światło naczynia i od środka je „drapie". To zabiegi, mające największe szanse powodzenia, ich skuteczność to 98-99 procent, a do tego obarczone są najmniejszym ryzykiem powikłań. U nas nie są refundowane, ale np. w Niemczech niektóre z nich, laser czy fala radiowa, mają refundację. Ich kasa chorych uważa, że to najskuteczniejsza metoda leczenia przy najmniejszym nakładzie kosztów. Przy klasycznej chirurgii musimy liczyć salę operacyjną, pobyt w szpitalu, miesiąc zwolnienia – a tu mamy godzinę zabiegu, pacjent wychodzi na własnych nogach i im więcej jest na tych nogach, tym lepiej. No i skuteczność powyżej 90 procent, podczas gdy klasyczna chirurgia to jedynie 60 proc. Są też kleje, stosowane u pacjentów, najczęściej starszych, u których np. z powodu niewydolności tętniczej nie można założyć kompresji. Najmocniej inwazyjna jest klasyczna chirurgia, uważa się, że powinno się ją stosować tylko i wyłącznie wtedy, kiedy nie jesteśmy w stanie zamknąć lub zlikwidować naczynia zabiegami małoinwazyjnymi. Ale tylko ona jest u nas refundowana.

Leczenie żylaków jest coraz mocniej spychane do sektora prywatnego. To samo obserwuję na świecie, np. w Anglii – mamy stamtąd dużo pacjentów, nie tylko Polaków, przyjeżdżają także Brytyjczycy, bo mają tu identyczne zabiegi, ale płacą za nie w złotówkach, nie w funtach. Ich kasa chorych uznała, że to choroba przewlekła, więc nie wymaga leczenia.

Ale czy my możemy sobie pozwolić na to, żeby jej nie leczyć?

Nie. Nieleczone żylaki mogą prowadzić do zakrzepicy, nasilającej się niewydolności żylnej, a nawet do upośledzenia funkcjonowania pacjenta, czyli tak naprawdę do inwalidztwa.

Reklamowane preparaty na ciężkie nogi czy obrzęki są skuteczne?

Przyznam, że nie oglądam reklam, bo od razu się denerwuję, ale jeśli ktoś nam obiecuje, że wystarczy wziąć tabletkę i nogi będą lekkie, to raczej włożyłabym to między bajki.

Na jakiej zasadzie te leki działają?

To zależy. Najczęściej podstawowym ich składnikiem jest diosmina. Żeby była skuteczna, musi być w dawce dobowej 5 g, a to już ryzyko działań niepożądanych, nietolerancji ze strony przewodu pokarmowego, biegunek, bólów brzucha – więc jest stosowana w małych dawkach, a wtedy pacjenci raczej nie czują różnicy. To, co rzeczywiście działa, to flawonoidy, ruszczyk kolczasty, ale tu też mogą pojawić się kłopoty z przewodem pokarmowym. Lekiem, który lubię, jest hesperydyna, jeden ze składników starego leku Detralex, zawierającego diosminę i hesperydynę. Większość firm farmaceutycznych poszła w diosminę, bo ta stanowiła 90 proc. leku, a de facto tym, co działało, była hesperydyna. Mała jej dawka wystarcza, by uszczelnić naczynia. Są leki, które zalecam przed zabiegami skleroterapii czy innymi, pacjenci po paru dniach czują większy komfort w nogach, a po siedmiu widzę ewidentne uszczelnienie naczynia, obkurczenie go i większą wytrzymałość. Oprócz leków typowo flebotropowych mamy dobesylan wapnia, który działa przeciwobrzękowo, uszczelnia naczynia – kiedyś braliśmy wapno na katar, to ten sam mechanizm. No i witamina C, ale w większych dawkach. Rutinoscorbin reklamowano jako środek na uszczelnienie naczyń, to był marketingowy majstersztyk.

Czyli rutinoscorbin nie działa?

Działa, ale w dużych dawkach, po dwóch tabletkach nie będzie efektu. Kiedy chcemy uszczelnić naczynia, dajemy osiem czy 10.

Ale to nie jest dawka do przewlekłego stosowania?

Nie. do tego dieta – warto jeść winogrona zawierające flawonoidy, cytrusy, które w białej otoczce mają witaminę PP. Plus sensowna, umiarkowana, ale codzienna aktywność fizyczna. ●



DR N. MED. AGNIESZKA A. KRAWCZYK

jest specjalistką chirurgii ogólnej, flebologiem i lekarką medycyny estetycznej. Od ponad 10 lat pracuje jako flebolog w Warszawie w Klinice Ambroziak. Wykonuje diagnostykę obrazową naczyń (USG Doppler), zajmuje się leczeniem chorób żył: malformacji żylnych, żylaków kończyn dolnych, zakrzepic żylnych, nieoperacyjnym leczeniem niewydolności żylnej większością dostępnych metod.

ZDJĘCIA: PLUME CREATIVE/GETTY IMAGES, ARCHIWUM PRYWATNE.

eprasa.pl 7742454ac7









W ZIELONE GRAMY

Matcha jest zdrowa i korzystnie wpływa na pracę mózgu – potwierdza to nauka. Ma specyficzny trawiasty smak, długą tradycję i jest dość droga, a jednak stała się ulubionym napojem pokolenia Z. Jak to się stało?

Tekst **MAGDA ROSŁANIEC**

eprasa.pl 7742454ac7

Jeszcze kilka lat temu matcha (puder z zielonej herbaty) znana była w Polsce jedynie w kręgach zainteresowanych kulturą japońską. Dziś serwuje ją każda szanująca się kawiarnia. A jako składnik dodawana jest do wszystkiego: od latte po herbatę bąbelkową, naleśniki, panierki i słodycze.

Jej lawinowo rosnąca popularność zaczęła się prawdopodobnie w 2006 roku, kiedy Starbucks wprowadził do oferty w Europie *green tea latte*. Zielony napój z mleczną pianką od razu podbił serca młodych. A do tego okazał się niezwykle fotogeniczny, za co polubiły go algorytmy mediów społecznościowych. TikTok oraz Instagram podkręcały trend na matchę, a zdjęcia z zieloną latte stały się modną deklaracją: piję matchę, więc dbam o siebie. Nawet jeśli influencerzy nie mieli świadomości, jak bardzo jest zdrowa, już sam kolor miał o tym świadczyć. Do jej wiralowej popularności przyczynił się również korzystny kurs jena, przez który Japonia stała się bardzo popularnym kierunkiem – w 2024 roku przyjęła rekordową liczbę turystów (około 37 mln). A to przełożyło się na fascynację kulturą japońską każdego, kto tam pojechał albo dopiero planuje. Kochamy w Japonii połączenie nowoczesnych technologii z tradycją. Uwielbiamy za minimalizm, porządek i równowagę. Wszystko, co japońskie, staje się u nas modne: sushi, ramen, congee (o którym na dalszych stronach) a ostatnio również japońskie słodycze, zwłaszcza mochi. No i matcha, która w Japonii jest ikoną harmonii. Oczywiście ta z sieciówki nie ma z harmonią wiele wspólnego, pozostaje jednak symbolem japońskiego spokoju, za którym tęsknimy.

MATCHA OD ŚWIĘTA

Pamiętacie bohatera „Perfect Days", pana Hirayamę? Każdy dzień rozpoczynał od zwykłej kawy z automatu, jak to w Japonii, sprzedawanej w puszce. Robi tak każdy przeciętny Japończyk. – A w ciągu dnia piją senchę, czyli liściastą zieloną herbatę, albo kupują gotowe herbaty butelkowane. Tak, niestety, uwielbiają to. W zwykłej japońskiej rodzinie na co dzień nie pije się matchy, ma ona status ceremonialny i przygotowywana jest tylko przy okazjach specjalnych – mówi Marcin, który razem z przybyłym z Osaki Shōtą prowadzi w Poznaniu i Warszawie Happa to Mame, miejsca, gdzie można napić się matchy i spróbować ręcznie robionych japońskich słodyczy.

W Japonii rytualne parzenie i picie matchy polega na precyzyjnym, powolnym wykonywaniu kolejnych kroków, z których każdy ma znaczenie. Gospodarz wchodzi do pokoju herbacianego w ciszy i na początek przygotowuje narzędzia: bambusową miotełkę chasen, czarki chawan, łyżeczki chashaku i chochlę hishaku. Wszystkie przedmioty są starannie ułożone, a każdy gest wykonywany jest płynnie, z uważnością i spokojem. Matchę wsypuje się do czarki, zalewa gorącą wodą, a następnie ubija do delikatnej piany. Gotowy napój gospodarz podaje gościowi. – Po otrzymaniu czarki należy ją podnieść, obrócić dwa razy zgodnie z ruchem wskazówek zegara (to gest szacunku) i wypić całość w ciszy. Najlepiej trzema dużymi łykami. Niektórzy mówią „trzy i pół łyka", bo ostatni łyk dopija się dokładnie, aby nic nie zostało. Można nawet lekko siorbnąć, co jest oznaką szacunku i wdzięczności za napój – dodaje Marcin z Happa to Mame.

Szacunek dla tradycji nie oznacza jednak, że matcha jest w Japonii jedynie kulturową ciekawostką. – Spotykamy ją w wielu codziennych produktach, takich jak: słodycze, chleby, płatki śniadaniowe, granole, sosy, makarony, jogurty. A młodzi Japończycy, którzy marzą, by być jak ich europejscy rówieśnicy, chętnie fotografują się z matcha latte z modnej sieciówki – dodaje Marcin.

WYOSTRZA GŁOWĘ, WZMACNIA CIAŁO

Według przekazów gdy buddyjscy mnisi przywieźli matchę do Japonii, zauważyli, że daje im spokojną, ale wyostrzoną energię – idealną do medytacji. Samuraje wykorzystywali matchę przed walką – dzięki niej mieli być skoncentrowani, czujni i spokojni. I nie są to tylko legendy. Istnieje kompleksowe badanie kliniczne, które ocenia wpływ codziennego spożycia matchy na funkcje poznawcze u osób dorosłych. Polegało ono na spożywaniu trzech gramów (dwóch łyżeczek) dziennie matchy przez 12 tygodni w porównaniu z placebo. Wnioski z badania są jednoznaczne: suplementacja matchą istotnie poprawia zdolność do zapamiętywania, czas reakcji na bodziec, kojarzenie i czas wykonywania zadania.

– Głównymi aktywnymi składnikami w matchy są: katechiny, L-teanina i kofeina. Właśnie połączenie L-teaniny, czyli aminokwasu niebiałkowego, z kofeiną świetnie wpływa na nasze funkcje poznawcze – tłumaczy dr hab. Karolina Jakubczyk, biotechnolożka medyczna, wykładowczyni Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego, która jako jedyna naukowczyni w Polsce od 2018 roku zajmuje się badaniem właściwości zdrowotnych matchy. Warto się o tym przekonać na przykład podczas egzaminów czy pracy wymagającej skupienia.

Co ciekawe, matcha zawiera prawie tyle samo kofeiny co kawa, ale przez dodatek L-teaniny nie powoduje rozdrażnienia czy pobudzenia, odczuwanych przez niektóre osoby po małej czarnej. Jeśli chodzi o długość działania w organizmie, również ma przewagę w zestawieniu z kawą, którą przyrównuje się do tak zwanego efektu kolejki górskiej, czyli szybko działa i tak samo szybko przestaje – tłumaczy dr hab. Jakubczyk. ►


1


2


3

1. Matcha z regionu Kagoshima w Japonii *30 g/175 zł.* **OROMATCHA.COM**
2. Czarka do matchy matchawan *89 zł.* **MOYAMATCHA.COM**
3. Chasen, bambusowa miotełka do matchy *59 zł.* **MOYAMATCHA.COM**

eprasa.pl 7742454ac7



DR HAB. N. MED. I N. O ZDR. PROF. PUM KAROLINA JAKUBCZYK
technolożka żywności ze specjalizacją żywienie człowieka, zielarka, fitoterapeutka, naukowczyni i wykładowczyni Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego. Od lat łączy świat nauki z praktyką, aby wspierać zdrowie w sposób naturalny i holistyczny.

Z regularnego picia matchy zadowolony będzie też nasz mikrobiom, bo w odróżnieniu od zwykłych herbat, które są naparami, pijąc zawiesinę, dostarczamy błonnik pokarmowy, który karmi nasze bakterie i działa prebiotycznie. Matcha jest jednak przede wszystkim wyjątkowym antyoksydantem, a te, jak wiadomo, chronią nas przed chorobami związanymi ze stresem oksydacyjnym. Nadmiar wolnych rodników uszkadza komórki, białka, lipidy i DNA, przyczyniając się do wielu chorób neurodegeneracyjnych (Alzheimera, Parkinsona, stwardnienia rozsianego), chorób układu krążenia i metabolicznych, w tym cukrzycy typu 2. Matcha poprawia profil lipidowy i zmniejsza prawdopodobieństwo insulinooporności oraz chorób zapalnych. Są również badania, które pokazują, że po matchy lepiej śpimy.

– To może wydawać się dziwne, bo przecież zawiera kofeinę, ale dzięki obecności aminokwasu L-teaniny uspokaja, co realnie przekłada się na sen. Oczywiście jeżeli jesteśmy wrażliwi na kofeinę, to nie możemy matchy wypić za późno. Uspokajające działanie widać jedynie u osób, które piją ją regularnie, a nie od czasu do czasu, i w odpowiedniej dawce, czyli jedna, dwie czarki dziennie (łącznie z dwóch płaskich łyżeczek).

Matcha jest bardzo skoncentrowana, więc za dużo znaczy niezdrowo. Zawiera znaczne ilości fluoru, który jest mikroelementem, tworzącym kości, zęby, ale w nadmiarze jest toksyczny, na co powinny uważać zwłaszcza osoby z chorobami tarczycy. Dla osób starających się ograniczyć spożycie kofeiny, matcha stanowi nieco łagodniejszą alternatywę. Standardowa filiżanka kawy zawiera 80–100 mg kofeiny, matcha dostarcza jej około 70 mg na porcję. Nie jest to kolosalna różnica, ale może mieć znaczenie.

SLOW HERBATA

Matcha nie jest zwykłą sproszkowaną zieloną herbatą. To produkt o specjalnym sposobie uprawy – młode liście herbacianego krzewu *Camellia sinensis* przed zbiorem są zacieniane specjalnymi plandekami. Rośliny otrzymują wówczas mniej światła, przez co produkują więcej chlorofilu i L-teaniny. Stąd naturalna słodycz w smaku i intensywny zielony kolor. Po zebraniu liście są parowane (aby zatrzymać utlenianie), suszone i pomalutku mielone na drobny puder w kamiennych żarnach. Matcha najwyższej jakości powstaje z limitowanej puli liści (tencha) z pierwszego majowego zbioru i charakteryzuje się bardzo intensywnym, jaskrawo zielonym kolorem, a w smaku świeżymi, roślinnymi aromatami z naturalną słodyczą i nutą umami.

Miłośnicy tego niepowtarzalnego smaku w zeszłym roku przeżywali chwile grozy, kiedy się okazało, że ich ulubionego zielonego proszku nie można kupić. Japońscy dostawcy matchy nałożyli ograniczenia na zamówienia ze świata, żeby utrzymać jej dostępność na lokalnym rynku. A tylko w 2024 roku eksport japońskiej zielonej herbaty wzrósł o 25 proc. Jednocześnie fale upałów znacznie obniżyły plony. Plantacje, które od wieków spokojnie pracowały według sezonowego rytmu, nagle poczuły presję świata, bo wszyscy chcieli od nich matchę. Niestety, nie da się zwiększyć produkcji w krótkim terminie. Aby odpowiedzieć na duże zapotrzebowanie rynku, część sprzedawców zaczęła pozyskiwać sproszkowaną zieloną herbatę z Chin, Wietnamu, Indii, co wzbudza obawy o jej jakość. Czy słusznie?

– Przebadaliśmy pod kątem fitochemicznym ponad 40 match dostępnych na polskim rynku, pochodzących m.in. z Japonii, Chin, Korei. I okazało się, że tylko te, które pochodziły z Japonii, miały skład i jakość na podobnym poziomie. Pozostałe bardzo się różniły: zdarzały się bardzo dobre, ale też bardzo złe – tłumaczy dr Jakubczyk. Jeśli więc nie chcesz ryzykować, kupuj matchę pochodzącą z Japonii.

Również kwestie jej przygotowania oraz dodatków (mleko, syrop, cukier) wzbudzają kontrowersje. Purystyczne podejście zakłada, że tylko matcha na wodzie pozwala docenić smak i teksturę napoju oraz oddać cześć tradycji. Dr Jakubczyk zgadza się z takim podejściem, ale jednocześnie traktuje matchę jako suplement, co oznacza, że przyjęcie jej w każdej postaci, będzie OK. Uważa, że lepiej wypić matchę z mlekiem niż wcale. – Białko zawarte w mleku krowim i napojach roślinnych (grochowym, sojowym) wiąże część katechin, co osłabia działanie antyoksydantów – tłumaczy. – Sprawdziliśmy w badaniach również to, w jaki sposób temperatura wody (25–90 stopni) wpływa na właściwości matchy. Ta zalewana gorącą wodą będzie bardziej gorzka, bo wtedy wydobywa się z niej więcej katechin. W połączeniu z temperaturą 70 stopni da delikatniejszy smak. Podobnie zresztą z zieloną herbatą. Niższa temperatura jest również korzystniejsza dla zachowania właściwości antyoksydantów i witaminy C. Ale za to w wyższej temperaturze lepiej wydobywa się z matchy działanie polifenoli i flawonoidów. Wszystko zależy więc od tego, jaki związek chcemy wyekstrahować – dodaje biotechnolożka. Radzi jednak, żeby się nie stresować i przyrządzać matchę tak, jak lubimy – na ciepło albo zimno, z mlekiem lub bez i jako dodatek do dań.

Warto pić matchę, bo jest po prostu zdrowa. A jeśli przy okazji przypomni się nam, że symbolizuje spokój i harmonię oraz zainspiruje do zwolnienia i wyluzowania choćby na chwilę – stanie się czymś więcej niż zwykłym napojem. ●

ZDJĘCIA: INTROVERT VISUAL, THE PICTURE PANTRY, SON GALLERY-WILSON LEE, RIZKY PANUNTUN/GETTY IMAGES, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 7742454ac7









NOWY NUMER

JUŻ W SPRZEDAŻY!

Magazyn o pięknych wnętrzach, ogrodach i sztuce



WIĘCEJ INSPIRACJI ZNAJDZIESZ NA:

MAGAZYNWERANDA WERANDA_MAGAZYN

WERANDA.PL

eprasa.pl 7742454ac7

Problemem jest zmęczenie. Nie jedzenie

GDYBY JEDZENIE MIAŁO WŁASNE KONTO W SOCIAL MEDIACH, BYŁOBY KRÓLOWĄ DRAM. MIŁOŚĆ, ZŁOŚĆ, ROZSTANIA, POWROTY, OBIETNICE, ZDRADY, TĘSKNOTY. „ZERO SŁODYCZY", „POŻEGNALNA PIZZA", „DLACZEGO ZNOWU TO ZJADŁAM?". JEDZENIE POTRAFI ZROBIĆ Z NASZEGO ŻYCIA NIEZŁĄ TELENOWELĘ.



KATARZYNA BŁAŻEJEWSKA-STUHR
dietetyczka kliniczna, psychodietetyczka. Prowadzi blog **kachblazejewska.pl**, autorka „Poradnika pozytywnego jedzenia" i podcastu „Jelita – twój drugi mózg" (na: zwierciadlo.pl).

Widzisz siebie jako bohaterkę tego tasiemca? Zachęcam cię, byś przejęła pióro. Początek roku to świetny moment, żeby rozpisać nowy scenariusz – niekoniecznie od razu zmieniać całe życie. I powiem to już teraz, choć to dopiero początek felietonu: jedzenie nie jest problemem.

Problemem jest to, że jesteśmy potwornie zmęczone. Przeciążone, przebodźcowane, przepełnione wymaganiami, bez poczucia bezpieczeństwa. A jedzenie jest... najbliżej. Działa natychmiast. Co roku obiecujemy sobie, że „tym razem będzie inaczej". Jak w nowym związku – wchodzimy w niego z nadzieją, że teraz to już na pewno.

Jedzenie to pierwsza strategia regulowania emocji, której uczymy się w życiu. Kiedy miałyśmy pół roku – albo jeden dzień – ktoś brał nas na ręce, przytulał i karmił. Jedzenie = ratunek. Jedzenie = miłość. Jedzenie = bezpieczeństwo. I tak, to było słodkie jedzenie, bo mleko – poza wodą – składa się głównie z laktozy, czyli cukru. Ta matematyka nie znika w dorosłości. Możesz mieć doktorat, prowadzić z sukcesami firmę lub ledwo wiązać koniec z końcem. Możesz opiekować się chorym rodzicem albo trójką dzieci – a i tak o 21:30 otwierać szafkę w poszukiwaniu czegoś „na uspokojenie". Bo wieczorny cukier lub kalorie to w 90 procentach... skumulowane zmęczenie (lub brak jedzenia w ciągu dnia). I wiesz co? Są znacznie gorsze strategie radzenia sobie niż przysłowiowa lodówka.

W ciągu dnia jesteśmy rozsądne, świadome, zorganizowane. Ale przychodzi godzina 20. Kora przedczołowa – od planowania i kontroli impulsów – ma dość. Układ nerwowy też. W talii zatytułowanej „strategie radzenia sobie" zostaje nam tylko jedna karta: jedzenie. Tego nie pokona „silna wola".

Ale możesz dołożyć nowe karty – napisz sobie to, co jest dla ciebie pomocne – tytuł ulubionej piosenki, imię osoby, z którą rozmowa cię uspokaja, pomysł, by: uczesać się, przebrać, poczytać, wziąć kąpiel, natrzeć ciało peelingiem, balsamem, zapalić świeczkę albo przytulić do termoforu.

A jeśli już sięgasz po jedzenie, wiedz jedno: ciepłe jedzenie, szczególnie zimą, koi układ nerwowy znacznie lepiej niż zimne. Ten przysłowiowy rosół to komunikat: „Jesteś bezpieczna, możesz odpuścić". Może warto mieć w lodówce garnek odżywczej zupy albo zamrożoną porcję na czarną godzinę? Niech będą w niej warzywa, ale też odrobina strączków (białko oraz błonnik!). Posyp pestkami słonecznika czy dyni – chrupanie (i magnez oraz witaminy z grupy B) też uspokaja. Dodaj kromkę razowego chleba na zakwasie.

Regulowanie emocji jedzeniem nie zniknie po żadnej diecie. Zniknie dopiero, gdy odetchniesz. Odpoczniesz. Wyśpisz się. Zaczniesz mówić „nie". Przestaniesz odpowiadać na maile o 23:00.

Może nie chodzi o to, że jesteś słaba. Może jesteś wyczerpana. Może ciało, które ciągnie cię wieczorem do lodówki, wcale cię nie sabotuje. Może próbuje cię URATOWAĆ przed kolejnym dniem, w którym znowu nie masz chwili dla siebie.

Dostarczanie sobie kalorii czy cukru nie jest wrogiem. Jest sygnałem. Spróbuj zrozumieć, w jakim języku ciało do ciebie mówi. Nie musisz walczyć z głodem. Masz zadbać o siebie. A kiedy zaczniesz, jedzenie przestanie być tak wielką sprawą.

Popatrz na talerz z czułością i zastanów się, co możesz dorzucić. Czym nakarmiłabyś zmęczoną przyjaciółkę? Nakarm się tak samo – (z) miłością. To może być najlepsza dieta na ten rok. ●

ZDJĘCIE: ROBBY CYRON.

eprasa.pl 7742454ac7



eprasa.pl 7742454ac7



KUCHNIA

eprasa.pl 7742454ac7



CZAS NA CONGEE

KUCHNIA JAPOŃSKA KOJARZY SIĘ PRZEDE WSZYSTKIM Z SUSHI, RAMENEM CZY PIEROŻKAMI GYOZA. TYMCZASEM DO ZAOFEROWANIA MA ZNACZNIE WIĘCEJ, SZCZEGÓLNIE TERAZ, ZIMĄ, KIEDY ORGANIZM POTRZEBUJE CIEPŁA I WZMOCNIENIA. **YUKARI MORI**, SZEFOWA KUCHNI W YUKARINKO, JAPOŃSKIEJ RESTAURACJI NA WARSZAWSKIM ŻOLIBORZU, ZDRADZA ORIENTALNE SPOSOBY NA ROZGRZANIE SIĘ OD ŚRODKA. ORAZ NA DWA SYCĄCE RYŻOWE KLEIKI.

Tekst **IZA NOWAKOWSKA-TEOFILAK** *Zdjęcia* **MAGDA KLIMCZAK**

eprasa.pl 7742454ac7

Pod koniec grudnia w japońskich domach rozpoczyna się ceremonia mohitsuki, czyli moczenie, gotowanie, a następnie ubijanie kleistego ryżu w moździerzu drewnianym młotkiem kine. Gotową masę nadziewa się słodką pastą anko z czerwonej fasoli, truskawkami, przeróżnymi kremami, lodami lub matchą. Tak powstaje mochi, czyli deser tradycyjnie serwowany podczas celebracji japońskiego Nowego Roku, mający zapewnić długie, szczęśliwe życie każdemu, kto go skosztuje. Z kolei czyste mochi, bez słodkiego nadzienia, dodawane są do noworocznej zupy ozoni, na bazie aromatycznego bulionu oraz warzyw, kurczaka lub owoców morza. Każda rodzina ma swój unikalny przepis na to danie.

– W japońskiej kuchni jest spora przestrzeń na improwizację, pod warunkiem że przestrzega się kluczowych elementów, takich jak sezonowość i prostota, czyli umiejętne wydobywanie wszystkiego, co najlepsze z naturalnych składników, ale też troska o właściwe zbilansowanie w daniu zawartości witamin, białek i węglowodanów, co sprzyja długiemu życiu w dobrej formie. Ale kuchnia japońska stanowi też część naszego dziedzictwa kulturowego i jest ściśle związana z historią kraju, corocznymi świętami i zwyczajami – mówi Yukari, która cały czas pielęgnuje japońską tradycję, choć dawno temu opuściła rodzinne strony.

JEDEN GARNEK

Zanim przyjechała do Warszawy, Yukari mieszkała w Sydney, gdzie m.in. pracowała w restauracji hotelu Observatory wyróżnionej dwiema gwiazdkami Michelin. – Wiele się tam nauczyłam od swojego szefa, współpraca z nim znacząco poszerzyła moje horyzonty kulinarne i nie tylko. To właśnie wtedy zafascynowałam się Europą – przyznaje. Kiedy firma jej męża postanowiła rozwinąć działalność biznesową w Warszawie, nie wahali się zbyt długo. – Zachwyciła nas polska życzliwość i serdeczność, tutejsza przyroda: góry, jeziora, morze, lasy, ale też kuchnia, szczególnie smak serów, mleka, pieczywa, masła, świeżych warzyw – wspomina. Wracali więc często, aż w końcu pod koniec września 2019 roku wynajęli mieszkanie i postanowili zostać na dłużej.

– Od początku miałam poczucie, że Polacy bardzo cenią naszą kulturę i są jej niesamowicie ciekawi. W samej Warszawie jest ponad 300 japońskich restauracji – zauważa. W tym stworzone przez nią żoliborskie Yukarinko, miejsce, w którym dzieli się nie tylko nieszablonowymi japońskimi smakami, ale też ręcznie wyrabianymi produktami, ręcznie wykonaną ceramiką, powstałą z myślą o Yukarinko dzięki uprzejmości i mistrzowskiemu kunsztowi manufaktury Majolika Nieborów, i rzeczami niematerialnymi, na przykład spokojnym podejściem do codzienności i wspomnieniami. Te najcieplejsze wiążą się z nabe, czyli popularnym japońskim daniem zimowym znanym też jako hot pot.

– Jego bazą jest aromatyczny bulion, do którego można dodawać różne składniki: ryby, tofu, japońską wołowinę wagyu, owoce morza, kurczaka, warzywa, grzyby i makaron. To chyba najprostsza do odtworzenia w Polsce japońska potrawa – mówi Yukari, ale podkreśla, że w tym przypadku istotny jest również sposób podania i spożywania. – W japońskiej kuchni wiele kulinarnych zwyczajów ma również charakter społeczny i symboliczny, jednoczący ludzi. Jednym z nich jest właśnie jedzenie nabe z jednego garnka z tymi, z którymi dzielimy życie, miłość, emocje, dom czy pracę. Praktyka ta jest mocno zakorzeniona w filozofii buddyjskiej. Jedząc z jednego naczynia, okazujemy szacunek rodzinie, przyjaciołom czy współpracownikom, ale też tworzymy relacje. Myślę więc, że teraz, w czasach epidemii samotności, potrzeba nam naprawdę dużych ilości nabe. Podtrzymywanie rytuału wspólnych posiłków jest niezwykle ważne.

Yukari w Polsce kontynuuje też inną rodzinną tradycję i zgodnie z nią właśnie szykuje się do produkcji przetworów.

ZDROWY FERMENT

Styczeń, najzimniejszy miesiąc w Japonii, to czas miso, czyli tradycyjnej fermentowanej pasty z soi o głębokim smaku umami, bez której trudno wyobrazić sobie kuchnię azjatycką.

– Rozpoczęcie procesu produkcji miso wtedy, gdy jest najzimniej, zapobiega psuciu się pasty na wczesnym etapie fermentacji. Niska wilgotność powietrza i styczniowe temperatury utrudniają rozwój szkodliwych bakterii i pleśni, które mogłyby konkurować z kluczowymi dla całego procesu mikroorganizmami koji (*Aspergillus oryzae*). To właśnie one wytwarzają enzymy rozkładające zawarte w soi i ryżu białka oraz skrobię, tworząc unikalny smak, aromat i konsystencję miso. Aby pasta osiągnęła najwyższe walory smakowe i prozdrowotne powinna przejść pełne kanjikomi, czyli powolną, głęboką fermentację w zmieniających się naturalnie temperaturach: rozpoczętą w chłodzie zimy, kontynuowaną wiosną i ukończoną ciepłym latem – tłumaczy Yukari.

W jej rodzinnym domu na japońskiej wyspie Sikoku w styczniu rozpoczynało się robienie zapasów miso na cały kolejny rok. – Mama kupowała najwyższej jakości, wysokobiałkowe ziarna soi, parowała je do miękkości, a następnie mieszała na jednolitą, gładką masę z koji, czyli ryżem zaszczepionym szlachetną pleśnią *Aspergillus oryzae*, i solą morską, która ma więcej minerałów niż górska, dzięki czemu nie trzeba już dodawać enzymów. Gotową pastę przekładała do sterylnych pojemników, a jej powierzchnię posypywała cienką warstwą soli, aby zapobiec rozwojowi niepożądanych pleśni. Szczelnie zamkniętą przechowywała przez sześć miesięcy w ciemnym, nieogrzewanym pomieszczeniu. Po czym otwierała pojemniki, mieszała zawartość i znów odstawiała na kolejne dwa miesiące. Dopiero wtedy miso osiągało pełnię smaku – tłumaczy Yukari. ►

eprasa.pl 7742454ac7









JAPOŃSKIE FERMENTOWANE UMAMI CONGEE



eprasa.pl 7742454ac7

BĘDZIE CIEPŁO

W Polsce dobrze znana i często zamawiana w japońskich restauracjach, szczególnie zimą, jest zupa miso na bazie bulionu dashi i pasty z fermentowanej soi. Uważana za bardzo zdrową, bogata w białko, witaminy i minerały, podawana jest z dodatkami, takimi jak: tofu, wodorosty wakame, sezonowe warzywa, grzyby shiitake. Mówi się, że Japończycy zimą jedzą ją niemal codziennie, ale kiedy Yukari mieszkała jeszcze na wyspie Sikoku, w chłodne miesiące częściej niż zupę jadła domowy makaron w słodkim sosie z miso i warzywami. – To smak mojego dzieciństwa, do którego z przyjemnością wracam, gdy na zewnątrz robi się chłodno – mówi. Podobnie jak okayu, tradycyjny, prosty japoński kleik ryżowy, wolno gotowany z najwyższej jakości japońskim ryżem i naturalnie miękką górską wodą, który jest czystą esencją smaku tych dwóch podstawowych składników. – To danie kojarzy mi się z babcią i mamą, jest bardzo rodzinne, pocieszające. Przygotowujemy je w zimowe poranki, by przed wyjściem na chłodne powietrze rozgrzać się od środka, ale – tak jak zielona herbata z imbirem i miodem czy umeboshi (marynowane w soli japońskie morele, często zwane śliwkami) – jest to też tradycyjne remedium na przeziębienie. Lekkostrawne i pożywne, nie obciąża osłabionego organizmu, za to stanowi dobre źródło energii potrzebnej do regeneracji po infekcji – mówi Yukari. I tłumaczy, że okayu, tak samo jak wiele potraw i składników uznawanych dziś za typowo japońskie, na przykład ramen, pierożki gyoza czy sake, w rzeczywistości ma swoje korzenie w Chinach.

– Nasze kultury przenikają się od wieków. Chińskie receptury w japońskim wydaniu zazwyczaj łagodnieją, mniej w nich wyrazistych przypraw, a więcej naturalnego smaku świeżych, sezonowych składników. Można powiedzieć, że okayu jest czystą, minimalistyczną formą chińskiego congee, które zazwyczaj zawiera bardziej zróżnicowane składniki, takie jak brązowy ryż, mieszane zboża, fasola, warzywa, orzeszki ziemne i wywary z kurczaka lub ryby – wyjaśnia. Pomimo wyraźnych różnic w składzie i smaku potraw ich nazwy często stosowane są wymiennie, niczym synonimy. – Nie jest to wielkim błędem, bo w obu przypadkach mowa o pożywnym kleiku ryżowym. Okayu ze względu na swą prostotę pozostało jednak daniem typowo domowym. Kiedy idziemy do japońskiej restauracji, w menu zobaczymy więc raczej bardziej urozmaicone wydanie kleiku, nazywane congee, co nie oznacza, że dostaniemy chińską potrawę, ponieważ mamy inny ryż i produkty sezonowe – mówi Yukari. Ona sama, choć bazuje na tradycji, z szacunkiem słucha uwag i sugestii swoich klientów. – Wyniesiona z domu klasyczna, japońska kuchnia cały czas jest moją bazą, ale w kuchni granice nie istnieją, mamy możliwość łączenia różnych smaków, kultur i tradycji ponad wszelkimi podziałami. W końcu jedzenie jest ważną częścią życia każdego z nas, niezależnie od tego, w jakim kraju żyjemy. ●

KYOTO STYLE CONGEE ZEN (OKAYU)

Porcja dla 2 osób

SKŁAD: 100 g japońskiego ryżu premium (niepłukanego), 700 ml wody mineralnej lub źródlanej, 6–8 g naturalnej soli (himalajskiej lub morskiej).

Propozycje dodatków: łosoś teriyaki grillowany na teppanie, sezamowe kombu dashi (wegańskie), sałatka z wakame, marynowana śliwka umeboshi (yukarinko), świeże plastry imbiru, sezonowe liście (np. mizuna, szpinak baby), jajko „molten" w sosie dashi.

SPOSÓB PRZYRZĄDZENIA:

Wlej wodę do rondla i doprowadź do wrzenia. Do gotującej się wody wsyp niepłukany ryż japoński i gotuj na średniej mocy. Gdy woda ponownie się zagotuje, zmniejsz ogień, aby utrzymać delikatne bulgotanie. Od czasu do czasu zamieszaj. Gotuj przez około 15 minut, aż ryż będzie miękki i lekko rozpadający się. Pod koniec dodaj sól i wymieszaj. Przełóż congee do średniej wielkości misek. Podawaj z wybranymi dodatkami.

JAPOŃSKIE FERMENTOWANE UMAMI CONGEE

Porcja dla 2 osób

SKŁAD: 80 g ugotowanego ryżu, 80 g białej pasty miso, 700 ml dashi z kombu i suszonych shiitake (jeśli brak czasu, można użyć domowego bulionu warzywnego, drobiowego lub gotowego dashi), 35 ml sosu sojowego, 4 g soli (lub więcej do smaku), 30 ml sake lub mirinu.

Topping (dodatki na wierzch): 90 g tofu, sos teriyaki yukarinko, skrobia ziemniaczana (do obtaczania tofu), olej do smażenia, 40 ml oleju chili yukarinko, 30 g prażonego sezamu, 44 g szczypiorku, 40 g płatków cebulowych, 30 g świeżego imbiru.

SPOSÓB PRZYRZĄDZENIA:

Płucz ryż kilkukrotnie, aż woda będzie przejrzysta. Odcedź. Przygotuj dashi: namocz 4 suszone shiitake i 40 g kombu w 700 ml wody przez noc. Przelej dashi do rondla i doprowadź do wrzenia. Dodaj wypłukany ryż i gotuj powoli, na lekkim ogniu, około 15 minut, aż zmięknie. Dodaj pastę miso i dokładnie wymieszaj. Wlej sake lub mirin, sos sojowy i ewentualnie dosól.

PRZYGOTOWANIE DODATKÓW:

Pokrój tofu w kostkę 3 cm na 3 cm. Obtocz kostki w skrobi ziemniaczanej. Usmaż tofu na złoto na rozgrzanym oleju. Dodaj sos teriyaki i obtocz w nim tofu.

SPOSÓB PODANIA:

Przelej congee do misek. Ułóż na wierzchu grillowane tofu. Dodaj szczypiorek, płatki cebulowe, świeży imbir i prażony sezam. Polej olejem chili yukarinko.

WSKAZÓWKA:

Oba rodzaje congee najlepiej smakują po wymieszaniu ich z dodatkami tuż przed jedzeniem. Możesz też wzbogacić dania ulubionymi dodatkami proteinowymi i stworzyć własną interpretację tej pysznej potrawy.

eprasa.pl 7742454ac7



BIURO BAT DBS PROJEKT THE DESIGN GROUP

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

Z Flexxicą design staje się doświadczeniem.

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

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

www.flexxica.com **hello@flexxica.com**

flexxica
lighting & acoustics

eprasa.pl 7742454ac7

DOM

1



CZĘŚCI WSPÓLNE

ŁAD I HARMONIA – TO PIERWSZE SŁOWA, KTÓRE PRZYCHODZĄ NA MYŚL, KIEDY WCHODZI SIĘ DO MIESZKANIA KONSERWATORKI DZIEŁ SZTUKI **ALEKSANDRY SZWED.** I NIE PSUJE TEGO WRAŻENIA NAWET INTENSYWNIE TOCZĄCE SIĘ TUTAJ ŻYCIE: DZIECIĘCE I PSIE ZABAWKI, ROZSYPANE KLOCKI LEGO, POZOSTAWIONE W HOLU BUTY GOŚCI CZY CHAOS TOWARZYSZĄCY PRZYJACIELSKIEJ KOLACJI, NA CZAS NASZEJ SESJI TROCHĘ JEDNAK OGARNIĘTY...

Tekst **IZA NOWAKOWSKA-TEOFILAK**
Zdjęcia **MARTYNA RUDNICKA**

eprasa.pl 7742454ac7



2

Kiedy oglądam w magazynach pięknie wystylizowane wnętrza, zastanawiam się czasami, jak wyglądają, kiedy wkracza do nich nieład codzienności – mówi Ola i przyznaje, że kiedy razem z mężem szukali większego mieszkania, od początku wiedzieli, że jego wystrój będzie raczej prosty. – Nie jestem fanką klasycznego minimalizmu, ale chciałam też uniknąć przesady, która często prowadzi do chaosu, jeśli sumiennie nie odkłada się każdej rzeczy na swoje miejsce – wyjaśnia.

Wcześniej mieszkali na warszawskiej Pradze Północ i po tej stronie Wisły chcieli pozostać. Oli marzyło się mieszkanie w starych murach z historią, ale rzeczywistość dość szybko zweryfikowała te plany. – Niewiele jest dużych, dobrze zachowanych mieszkań w praskich kamienicach, zdecydowaliśmy się więc na nowe budownictwo, a dokładniej mówiąc, kupiliśmy mieszkanie, które jeszcze nie istniało. Nie mogliśmy do niego wejść, wyjrzeć przez okno, poczuć energii tego miejsca – mówi. Za to od początku mogli tę przestrzeń zaprojektować ►

1. Na pierwszym planie sofa marki Hay ze sklepu Another Design, na drugim – kultowy fotel Lounge Chair, do którego architektka Karolina Kulis dopasowała nawiązujący do stylistyki lat 50., obity wełną puf Sylwii Biegaj (sylwiabiegaj.pl) i stolik kawowy polskiej marki Noo.ma. **2.** Wysokie, dwustronne, przeszklone drzwi do gabinetu nawiązują do bliskiego Oli kamienicznego klimatu. Po prawej kopia obrazu „Starzec z księgą" namalowana przez Olę podczas zajęć na Akademii Sztuk Pięknych. Oryginał, autorstwa Willema Drosta, znajduje się w kolekcji Muzeum Narodowego. Natomiast ścianę po lewej zdobi litografia Aleksandry Waliszewskiej i dwa rysunki Bolesława Chromego.

eprasa.pl 7742454ac7

po swojemu, dlatego zaraz po podpisaniu aktu notarialnego zadzwonili do architektki Karoliny Kulis. – Od kiedy mój mąż wypatrzył w internecie jej projekt, od razu wiedzieliśmy, że to właśnie z nią nawiążemy współpracę – mówi Ola.

WSZYSTKO GRA

Zaczęli od zmiany układu funkcjonalnego, by już na etapie budowy dopasowano go do ich potrzeb. – Jedną z trzech zaplanowanych przez dewelopera łazienek zamieniliśmy na pralnię, przesunęliśmy kilka ścianek i wydzieliliśmy miejsce na gabinet, ponieważ mój mąż dużo pracuje z domu – wymienia Ola. Wysokie, dwustronne, przeszklone (szybkami z motywem „kocich łapek") drzwi do gabinetu nawiązują do kamienicznego klimatu, ale Ola, choć marzyła właśnie o takim wnętrzu, podkreśla, że nie chciała tu kreować niczego na siłę. – Nie lubię pozorów, sztukaterii, postarzania nowych przestrzeni i udawania, że kryje się za nimi jakaś historia – wyjaśnia. Jednak znajomi, którzy przychodzą do nich po raz pierwszy, często są zaskoczeni tym, że w nowym budownictwie można stworzyć takie miejsce z duszą i charakterem.

– Duża w tym zasługa Karoliny Kulis, która z ogromnym wyczuciem łączy nowe ze starym – podkreśla Ola. Na początku spotykali się z architektką w swoim poprzednim mieszkaniu, dzięki temu mogła się zorientować, co im się podoba, w otoczeniu jakich rzeczy i kolorów czują się dobrze. – Prosiła również o podsyłanie inspiracji, ale dla nas punktem wyjścia był jej projekt z Powiśla. Chcieliśmy przenieść z niego najwięcej, jak się tylko da. Karolina jednak nie chciała kopiować samej siebie i proponowała różne nowe rozwiązania, a my postanowiliśmy jej zaufać – mówi Ola, choć przyznaje, że nie do wszystkich pomysłów była od razu przekonana. Na przykład zgodnie z projektem dolne szafki w całym mieszkaniu miały mieć takie same srebrne fronty. – Obawiałam się, że przesadzimy z tym odcieniem, że ta powtarzalność będzie zbyt monotonna, ale Karolina przekonywała, że taka spójność tworzy harmonię, w której dobrze się mieszka. I miała rację.

Dlatego takich powtarzalnych motywów jest tu więcej. Zabudowy w całym mieszkaniu znajdują się na tym samym poziomie, a drzwi szafek tworzą na frontach wyraźny, graficzny układ linii, który został odwzorowany również na tafli lustra wiszącego w holu. Spójne jest też oświetlenie w formie szyny poprowadzonej ciągiem niemal przez całe mieszkanie. I kolory, które tworzą jednolity, spokojny obraz. – Mało kto zwraca uwagę na takie detale, ale to właśnie im zawdzięczamy poczucie ładu, harmonii i spokoju – mówi Ola.

TO, CO WAŻNE

Dwa fotele, lampka, kilka obrazów i plakatów, dziesięcioletnia monstera oraz kolekcja modeli z klocków Lego – niewiele przedmiotów przenieśli tu z poprzedniego mieszkania, ale te, które zabrali, w dużej mierze nadały ton wnętrzu, jak stojący w salonie kultowy fotel Lounge Chair stworzony w 1956 roku przez słynny duet projektantów Charlesa i Ray Eamesów. – To było marzenie mojego męża. Przez lata powstało jednak tyle kopii tego fotela, że zanim go kupił, zrobił doktorat ze wszystkich szczegółów, po których można poznać oryginał, jak odpowiednia liczba warstw sklejki czy określone przeszycia – mówi Ola, której z kolei zależało na lampach Louisa Poulsena. – Uwielbiam takie klasyczne projekty. Mimo upływu lat cały czas inspirują i świetnie odnajdują się w każdym wnętrzu. To były jedne z pierwszych rzeczy, jakie kupiłam do nowego mieszkania.

Za to najdłużej wybierała stół do jadalni. – Kiedy szukaliśmy większej przestrzeni do życia, okazało się, że wielu znajomych jest dokładnie na tym samym etapie, co my. W efekcie pięć zaprzyjaźnionych rodzin kupiło mieszkania w tym samym budynku i teraz są naszymi sąsiadami. A skoro dzieli nas tylko klatka schodowa, jest wiele okazji do spotkań. Bardzo zależało mi na tym, żeby stół w jadalni mógł pomieścić nas wszystkich – mówi. Na Pintereście wypatrzyła projekt, który ją zachwycił, ale nigdzie nie mogła znaleźć podobnego. Sfokusowana na ten stół, przez długi czas odrzucała absolutnie wszystkie propozycje, które podsyłała jej projektantka, aż w końcu w jakimś sklepie ze starociami znalazła duński projekt z lat 70. – Był dokładnie taki, jak chciałam. Idealnie wkomponował się nie tylko w to wnętrze, ale przede wszystkim w nasze życie towarzyskie. Bo, choć lubimy design i nie chcieliśmy, by przestrzeń, w której mieszkamy, była jedynie tłem naszej codzienności, to jednak nie rzeczy są tu najważniejsze, tylko ludzie – podsumowuje. ●


1

eprasa.pl 7742454ac7



1. W lustrze odbija się zabudowa kuchenna. Na tafli nakreślono linie nawiązujące do podziałów widocznych na frontach dolnej zabudowy w pozostałych częściach mieszkania. **2.** Centralnym punktem kuchni jest duży duński stół z lat 70. Stojące przy nim krzesła to Thonety. Nad stołem wisi kultowa już lampa Louisa Poulsena PH 5. **3.** W sypialniach naprzeciwko łóżka zazwyczaj znajdują się szafy, ale Ola po przebudzeniu chciała widzieć rzeczy ładne. Są to m.in.: plakat z wystawy japońskiego fotografa Nobuyoshiego Arakiego, który kupiła w berlińskiej galerii C/O, litografia Aleksandry Waliszewskiej i wazon Malwiny Konopackiej. **4.** Oli podobała się podwieszana umywalka Catalano, ze względów praktycznych wkomponowano pod nią niską szafkę. Marmurowe kinkiety Thai Natura wybrała architektka.





eprasa.pl 7742454ac7



FALA RELAKSU

Wiczorem, kiedy świat zwalnia, a ty masz chwilę dla siebie, sięgnij po Waterfully na noc. Lekka, wodna konsystencja otula twarz jak chłodny kompres po długim dniu, bez uczucia ciężkości czy lepkości. Rano skóra wygląda na wypoczętą i świeżą. To zasługa kwasu poliglutaminowego (PGA), który nawilża lepiej niż kwas hialuronowy.

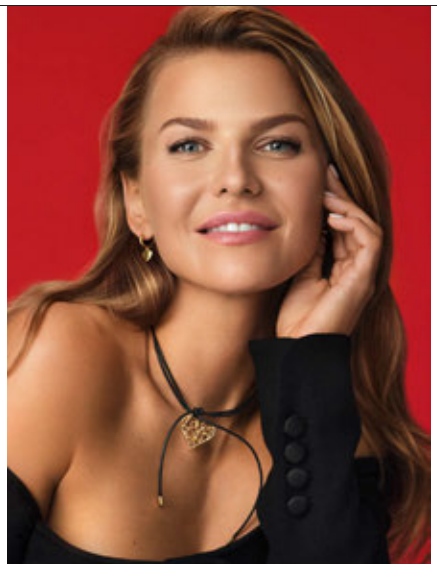
Głęboko nawadniający krem na noc Waterfully YOPE 50 ml/69,99 zł.

yope.me

UKOŁYSZ ZMYSŁY

Utalentowana polska tancerka, choreografka, aktorka, prezenterka i osobowość medialna wprowadza na rynek perfumy Sway. by Aga Kaczorowska. Wody perfumowane nowej marki pojawią się we wszystkich drogeriach Hebe, a także w sklepie internetowym Swaycosmetics.pl. Perfumy Agnieszki Kaczorowskiej to olfaktoryczne spotkanie z tańcem, ruchem i zmysłowością. Kobiece i zmysłowe zapachy zostały stworzone we Francji przez najlepszych ekspertów z dziedziny perfumiarstwa. Perfumy porywają w wir tańca, ruchu lub po prostu delikatnie kołyszą.





OH YES! BIŻUTERIA MA GŁOS!

Biżuteria nie jest dodatkiem – jest bohaterką codzienności. Tworzy relację z osobą, która ją nosi. Może motywować, wzmacniać, dodawać odwagi. Może przypominać o ważnych osobach i momentach albo wspierać w trudnych chwilach. To właśnie biżuteria i relacje, które tworzy, są bohaterkami nowej kampanii marki YES Biżuteria, której twarzą i ambasadorką została Anna Lewandowska.

yes.pl



DLA MIŁOŚNIKÓW DOBREJ HERBATY

Ekskluzywna i limitowana seria herbat Dilmah 85 Reserve powstała, by uczcić osiągnięcia Merrilla J. Fernando, który stworzył markę Dilmah. Rzemieślnicze herbaty pochodzące z najlepszych ogrodów herbacianych Sri Lanki wytwarzane w niewielkich partiach to doskonały smak w każdym łyku oraz szykowna przyjemność na co dzień.

herbataikawa.pl



Stymulujące serum peptydowe BASICLAB 30 ml/169,90 zł.

MIKROIGŁY NA NOC

Stymulujące serum peptydowe od BasicLab Dermocosmetics to lekka, emulsyjno-żelowa formuła oparta na technologii peptydowych mikroigieł, które zwiększają przenikanie składników aktywnych. Serum działa przeciwzmarszczkowo, ujędrnia, napina i redukuje widoczność porów oraz drobnych linii.

basiclab.shop

UJĘDRNIANIE I OCHRONA

Przedstawiamy nowość, regenerujący i silnie ujędrniający krem do twarzy z naturalnym kolagenem morskim. Głęboko nawilża oraz skutecznie podnosi gęstość i elastyczność skóry. Formuła zawiera m.in. kompleks IBR Pristinizer – naturalny składnik roślinny o działaniu antysmogowym, chroniącym przed toksynami z dymu papierosowego, przed spalinami i metalami ciężkimi.



Collagen Face Cream MBR 50 ml/890 zł.

douglas.pl

REKLAMA

eprasa.pl 7742454ac7



Smartwatch ELIXA 690 zł.
apart.pl

ELEGANCKA FORMA

Marka Elixa stworzyła smartwatche dla kobiet aktywnych i stylowych, które cenią nowoczesną technologię, ale w modowym wydaniu. Smartwatch Elixa łączy biżuteryjną elegancję złota i kolorowych kryształów z nowoczesnymi funkcjami, dzięki czemu wygląda jak luksusowy zegarek, a działa jak osobisty trener i asystent w jednym.

BOLESŁAWIEC & ORZECHOWNIA

Współpraca, której nie sposób się oprzeć! Ceramika z Bolesławca i rodzinna warszawska palarnia kawy Orzechownia stworzyły przepyszne 3 rodzaje kawy w przepięknych bolesławieckich opakowaniach. Kawa o smaku wanilii, whisky, a może klasyczna crema? Możecie już teraz kupić ją osobno bądź w zestawie z 1 lub 2 filiżankami. To idealny pomysł na prezent w duchu slow life.

orzechownia.com





ELEMENT ZIEMI

Olejek do pielęgnacji ciała w piance został stworzony z myślą o każdym rodzaju skóry, niezależnie od płci. Zmysłowe połączenie cynamonu, wanilii i ekstraktu z bambusa działa przeciwzapalnie i antybakteryjnie. Intensywnie nawilża, poprawia elastyczność skóry oraz wyrównuje jej koloryt, nadając cerze zdrowy, promienny wygląd. Rozgrzewający zapach cynamonu pobudza i poprawia koncentrację, łagodna nuta wanilii wycisza i relaksuje.

bielenda.com



RELAKS W PREZENCIE

Hotele SPA Dr Irena Eris Wzgórza Dylewskie, Polanica-Zdrój i Krynica-Zdrój 1 2+ proponują voucher na wybrany pakiet (np. Romantyczny Weekend w SPA dla Dwojga) lub voucher kwotowy na dowolne usługi. Na niezapomniany pobyt złożą się komfortowe warunki wypoczynku, nowoczesne SPA, profesjonalne zabiegi w Kosmetycznym Instytucie oraz wspaniała smakowita kuchnia w dwóch hotelowych restauracjach.

DrIrenaErisSPA.com





Biżuteria z kolekcji Imaginarium W. KRUK.
wkruk.pl



PIĘKNY BAJEK ŚWIAT

Nowa odsłona kolekcji W.KRUK Imaginarium łączy w sobie klasyczne formy z kolorowymi motywami inspirowanymi baśniowym światem natury. Biżuteria wykonana ze srebra, ozdobiona emalią w głębokich odcieniach czerwieni i granatu, będzie idealnym wyborem dla osób ceniących subtelne detale z nutą fantazji.

SEN W JEDWABIU

Jedwabna linia Etam to kwintesencja szlachetnej elegancji – delikatna, oddychająca i naturalnie regulująca temperaturę, dzięki czemu jest idealna do snu. Luksusowy połysk i miękkość tkaniny otulają ciało niczym druga skóra, zapewniając wyjątkowy komfort każdej nocy.

Koszula nocna Milky ETAM 269,90 zł.

etam.pl



eprasa.pl 7742454ac7



Intensywnie regenerujący krem do twarzy INGLOT LAB 50 ml/115 zł.
inglot.pl

MOC BOGATEJ FORMUŁY

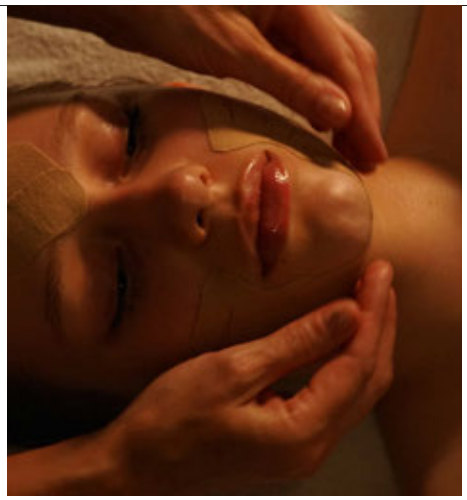
Krem lipidowy o bogatej formule regeneruje i odżywia cerę. Zawiera 95% składników pochodzenia naturalnego. Starannie dobrana kompozycja składników aktywnych, w tym ferment z kombuchy, skwalan, olej ze słodkich migdałów oraz olej z owsa, a także ekstrakty roślinne z wąkroty azjatyckiej i bazylii, nawilża, łagodzi podrażnienia i wzmacnia naturalną barierę ochronną skóry. Kompleksowo wspiera równowagę mikrobiomu.

ODMŁADZAJĄCA ESENCJA

Bestsellerowa linia Dermika Luxury Ceramides została rozszerzona o nowe kosmetyki. Jednym z nich jest kremowe serum o silnie skoncentrowanej formule, do pielęgnacji twarzy, szyi i dekoltu. Wygładza zmarszczki, rewitalizuje i nawilża. Zagęszcza, ujędrnia i napina skórę, zapewnia jej wypoczęty, promienny wygląd.



Ceramidowe serum-esencja odmładzająca na noc DERMIKA Luxury Ceramides 60 ml/99,90 zł.
dermika.pl



KOBIDO – WIĘCEJ NIŻ MASAŻ

Odkryj moc świadomego dotyku. Masaż kobido w połączeniu z technikami pracy z ciałem to naturalny lifting, wygładzenie i widoczna świeżość skóry już po pierwszej wizycie. Rozluźniam napięcia, pobudzam krążenie i przywracam lekkość – w ciele i w twarzy. To więcej niż zabieg. To rytuał, który pomaga wrócić do równowagi i odzyskać blask. Zadbaj o siebie holistycznie i poczuj różnicę.
kobidoup22.booksy.com/a/



W POSZUKIWANIU CIEPŁA

Kolekcja Gatta x Maciej Zień to efekt współpracy marki Gatta z cenionym polskim projektantem. Łączy elegancję, nowoczesność i komfort noszenia. Modele z tej linii – od rajstop i legginsów po body czy sukienki – wyróżniają się subtelnymi detalami, geometrycznymi wzorami oraz funkcjonalnymi, miękkimi tkaninami, które układają się jak druga skóra. Kolekcja celebruje kobiecość, lekkość i styl, idealna na różne okazje.
gatta.pl



Z KROPLĄ MIODU

Kolagen Premium z miodem i witaminami w postaci miesięcznej kuracji zawiera 30 szklanych buteleczek, z których każda to aż 10 000 mg kolagenu z dzikich ryb, wzbogaconego o kwas hialuronowy, witaminę C, a także biotynę oraz ekstrakty ze skrzypu polnego i winorośli, które poprawiają kondycję skóry, włosów i paznokci.
pasiekisadowskich.pl

TAJEMNICA UKOJENIA

Regenerujący krem ochronny CICALFATE+ to wszechstronny i wielozadaniowy produkt, który koi, regeneruje i chroni podrażnioną skórę. Jego formuła oparta jest na unikalnych składnikach. Są to: [C+-Restore]™, kompleks siarczanu miedzi i cynku oraz woda termalna Avène o wyjątkowych właściwościach kojących i łagodzących podrażnienia. Natychmiast łagodzi odczucie dyskomfortu i wspomaga regenerację wrażliwej i podrażnionej skóry.



Regenerujący krem ochronny CICALFATE+ Avène *100 ml/ok. 40 zł.*
apteki

eprasa.pl 7742454ac7





eprasa.pl 7742454ac7

HOROSKOP

Penny Thornton
astrolożka, autorka książek, wykładowczyni.
Jej klientką była księżna Diana.



WODNIK **21.01–19.02**

Wyjątkowe wpływy lutowych gwiazd zapowiadają przełomy, ale mogą też pokrzyżować plany. Pełnia Księżyca 1 lutego da ci okazję do zakończenia czasochłonnych i prowadzących donikąd projektów. Podjęcie trudnej decyzji w tym czasie pomoże ci otworzyć nowy rozdział w czasie zaćmienia Słońca 17 lutego lub w dniach po nim.

Ten czas w połowie miesiąca jest zarówno zmienny, jak i ekscytujący. Niektórym Wodnikom wydarzenia mogą całkowicie odmienić życie, zaś dla innych stanowić sygnał ostrzegawczy. A związek prawdopodobnie będzie głównym tematem całego tego szumu, który wywołają gwiazdy.

RYBY **20.02–20.03**

To jeden z najbardziej dynamicznych okresów 2026 roku, więc przygotuj się na niespodzianki. Do 18 lutego należy skupić się na zdrowiu umysłu, ciała i ducha, jednak mogą również zajść wydarzenia o nietypowym charakterze i przynoszące nowe możliwości. Miej oczy otwarte na sygnały, że ktoś jest gotowy zrobić ruch, który zmieni status quo – w cudowny czy może nie tak bardzo sposób. Zaćmienie Słońca 17 lutego sygnalizuje początek okresu wielkich zmian, z których część została przez ciebie zaplanowana, a część nie.

BARAN **21.03–20.04**

To miesiąc pełen gwiazd: koniunkcja Saturna i Neptuna w znaku Barana oraz zaćmienie Słońca (17 lutego) zjednoczą się, by postawić cię na rozdrożu. W centrum uwagi jest współpraca. To czas na nawiązywanie więzi z pokrewnymi duszami i łączenie sił z innymi w imię wspólnego celu. Rozpoczęte w lutym nowe projekty mogą odmienić twoje życie. Marzenia, które pielęgnujesz, mogą się spełnić lub okażą się tym, czym były – tylko marzeniami. Uważaj, by nie zdenerwować ludzi, których możesz potrzebować, ani nie porzuć tych, którzy byli ci wierni, na rzecz nowych, bardziej błyszczących modeli.

BYK **21.04–20.05**

To będzie miesiąc niezapomniany, a także bezprecedensowy. Zaćmienie Słońca w najwyższym punkcie twojego horoskopu słonecznego (17 lutego) zwiastuje nadzwyczajne możliwości, zwłaszcza związane z karierą. Twoje wieloletnie wysiłki mogą teraz zostać nagrodzone. Jest jednak pewne „ale". Wszystko, co nie jest zbudowane z odpowiedniego materiału, wszystko i każdy, kto nie jest ciebie godzien, ukaże swoje prawdziwe oblicze. To czas przebudzenia i nowych początków. Pomyśl o przeprowadzeniu porządków, pozbyciu się wszystkiego, co pokryte pajęczynami. Każda zmiana jest dobra.

BLIŹNIĘTA **21.05–21.06**

Otwierają się dalekie horyzonty. Możesz wybrać się w podróż za granicę lub rozmawiać o swojej przyszłości. Tak czy inaczej, wyjdziesz ze strefy komfortu. Czas rozwinąć skrzydła. Zapowiada się miesiąc dynamiczny i pełen niespodzianek. Zwłaszcza około 16 lutego wydarzenia mogą zapierać dech w piersiach. Możesz wtedy nie dostrzec płynących z nich korzyści, ale wkrótce staną się widoczne. Czasami wszechświat musi otworzyć nam oczy na sytuacje, na które byliśmy ślepi, niezależnie od tego, czy są to okazje, czy działania sprzeczne z naszymi długoterminowymi interesami.

RAK **22.06–22.07**

Układy planetarne w lutym nie są ani słabe, ani mało znaczące: będą miały ważne konsekwencje dla twojej przyszłości. Wydarzenia na arenie międzynarodowej mogą wpłynąć na twoje krótko- lub długoterminowe plany, a te w życiu osobistym skłonić cię do zmiany zamierzeń. Możesz nie przepadać za zmianami, ale rozwój wypadków w tym miesiącu ma cię wyzwolić. Dopiero kiedy podejmiesz ryzyko, odkryjesz, że masz skrzydła. Zwłaszcza w weekend od 14 lutego daj ludziom dużo swobody i zapomnij o trzymaniu się scenariusza. Improwizuj.

LEW **23.07–23.08**

Luty rozpoczyna się pełnią Księżyca w twoim znaku, a to, co wydarzyło się w lipcu, może mieć teraz pewien wpływ

eprasa.pl 7742454ac7

na rozwój wypadków. To czas zamknięcia, czas na osiągnięcie porozumienia i zawieranie umów. A skoro zaćmienie Słońca (17 lutego) przypadnie w strefie relacji, miłość i romans okażą się wielkim tematem miesiąca. Podczas gdy ty możesz być w siódmym niebie z powodu tego, co się będzie działo, niektóre Lwy, zwłaszcza urodzone w połowie sierpnia, mogą stracić grunt pod nogami. Ale znasz na to odpowiedź: trzeba nauczyć się tańczyć na niepewnym gruncie!

PANNA **24.08–22.09**

W lutym trzeba zaakceptować przede wszystkim to, że sprawy nie pójdą dokładnie zgodnie z planem. Dlatego ustaw umysł w trybie adaptacji i rozwoju. Druga rzecz to fakt, że wszelkie zmiany są w twoim najlepszym interesie. Wenus rzuca blask na strefę relacji, obiecując szczęśliwe zakończenia o romantycznym charakterze i skłaniając do podjęcia doniosłych życiowych decyzji. Chociaż nie masz wpływu na działania innych ludzi, to od ciebie zależy, jak na nie zareagujesz. Przyjmij długofalową strategię i pozwól innym wpaść w pułapki, które sami stworzyli. Pod koniec miesiąca co najmniej jeden aspekt twojego życia będzie wyglądać zupełnie inaczej.

WAGA **23.09–23.10**

Waga i związki idą w parze jak pszczoły i miód, ale czy walentynki będą pełne słodyczy, czy użądli cię czyjeś zachowanie, to już zależy. Uran i zaćmienie Słońca oznaczają niespodzianki. Jeśli marzenia się nie spełnią, poczekaj na odpowiedni moment. Wydarzenia spowodują zwrot akcji, ale nie koniec gry. Ta rada dotyczy różnych sytuacji, nie tylko tych romantycznych. Zapowiada się miesiąc pełen zamętu, w którym spełni się to, co wydawało się niemożliwe, a sprawy skazane na porażkę powiodą się. W miłości i na wojnie ważny jest tylko cel, wszystko inne się nie liczy.

SKORPION **24.10–22.11**

Możliwe, że na luty masz już zaplanowaną specjalną uroczystość lub rozwój wypadków sprawi, że ta się odbędzie. Pełnia Księżyca na osi kierunku drogi życiowej (1 lutego), a potem zaćmienie Słońca w strefie domu (17 lutego) wskazują na ważne wydarzenia dotyczące kariery lub rodziny. Najlepiej nie przywiązywać się zbytnio do swoich opinii i oczekiwań: pozwól kosmosowi pokazać, co dla ciebie przygotował. Bez względu na to, jak bardzo będziesz się starać, aby coś się wydarzyło, nie stanie się, jeśli nie jest twoim przeznaczeniem. Gdy te kilka tygodni minie, znajdziesz się w nowym miejscu, dosłownie lub w przenośni.

STRZELEC **23.11–21.12**

Wydarzenia w lutym jak nic innego zmienią twoją perspektywę. Podróże mogą poszerzyć twoje horyzonty, a to, co cię spotka, może sprawić, że spojrzysz na świat i swoją przyszłość w odmienny sposób. Czeka cię wiele niespodzianek i zmian, zwłaszcza około 4 i 16 lutego, a ponieważ Merkury wejdzie w retrogradację (26 lutego), postaraj się zdobyć oferty i zawrzeć umowy na długo przedtem. Kusić cię mogą: kosztowniejsza opcja, wyższa pensja lub ambitna propozycja, ale styl ponad treścią to zawsze zły pomysł. Wybierz sytuację, która przemawia do twojego serca, ale i umysłu.

KOZIOROŻEC **22.12–20.01**

W lutym miłość i pieniądze będą w centrum uwagi i pod różnorodnymi gwiezdnymi wpływami. Uran pobudzi emocje i zmiany na lepsze, podczas gdy zaćmienie Słońca zapowie nagłe i nieoczekiwane otwarcie nowego rozdziału. Jeśli na początku miesiąca finansowa lub romantyczna sytuacja wyda się mocno niepewna, zajmij się nią natychmiast. Zapewne nie jesteś w stanie zmienić swojego losu, a to, kogo kochasz, zawsze jest kwestią przeznaczenia, ale to nie znaczy, że nie robisz, co tylko możesz, aby wszystko się udało. Tego właśnie nauczyło cię doświadczenie. W przeciwnym razie najlepszym rozwiązaniem będzie ograniczenie strat. ●



Fascynujący przewodnik po świecie astrologii. Książka, która wyjaśnia ruchy gwiazd oraz to, jak planety wpływają na nasze zachowania.

Książka dostępna na ***sklep.zwierciadlo.pl****.*

AUTOPROMOCJA

ZDJĘCIA: ARCHIWUM PRYWATNE, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 7742454ac7



A: 5 zestawów produktów do pielęgnacji włosów. W skład zestawu wchodzą: szampon regenerujący **NEQI Repair Reveal** 330 ml, odżywka regenerująca do włosów **NEQI Repair Reveal** 250 ml oraz spray do stylizacji włosów **NEQI Professional Diamond Glass Styling** 180 ml.

SMS o treści: ZW.KR.A.hasłokrzyżówki wyślij pod nr 7255.



Poziomo: 1. do remontu włosów **4.** rabat na wodę **7.** nie zamienił siekierki na kijek **8.** co robią stópki **9.** plama nie do zdrapania **10.** terma w termach **15.** miejsce na niejedną konferencję **18.** pieskie przeżycie **19.** kultowy bałwan **20.** rozśmiesza amatorsko **22.** stary a lata **26.** cedzi, lecz nie słowa **27.** poukładany człowiek **28.** nie ma swojej tabliczki **29.** znak między latami **30.** służy partii

Pionowo: 1. bohater Konkursu Chopinowskiego **2.** koniec zespołu **3.** na obraz i podobieństwo **4.** jedno może objąć kilka scen **5.** reklamówka przed zakupami **6.** łączony ze ślusarzem **11.** oddział prababci **12.** ze skrzydłami u ramion **13.** zaczyna pracę **14.** skutek uboczny zasiania maku **15.** używana do skrolowania **16.** ubiór filmowych facetów **17.** telefon do domu **18.** dowód dla lekarza **21.** mówi, czy akt jest dobry **23.** służy do mszy **24.** huzia na Józia **25.** nie wie, że nic nie wie



B: 4 zestawy składające się z powieści **Nataszy Sochy** „Obiecaj, że będziesz pić kawę o poranku" oraz **Magdy Knedler** „Tam, gdzie jest miejsce przy stole" – wydania z barwionymi brzegami.

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 7 stycznia do 2 lutego 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 12/2025: KRÓTKO I WĘZŁOWATO.

POZIOMO: 1. TAKSA **4.** SOBEK **7.** MUŁ **8.** KOGUT **9.** WOŹNY **10.** WIEPRZOWINA **15.** POPIS **18.** WIERSZ **19.** MĘSTWO **20.** TON **22.** DZIWADŁO **26.** ROWER **27.** DIADEM **28.** IZOLATOR **29.** KARYKATURA **30.** METEOROLOG **PIONOWO: 1.** TANKOWIEC **2.** KRĘGLE **3.** AMATOR **4.** SŁÓWKO **5.** BLIŹNI **6.** KOBYŁA **11.** PRZEDMIOT **12.** ZOMBI **13.** WYSPA **14.** NAWAŁ **15.** PAPRYKA **16.** POTWARZ **17.** SZTRUKS **18.** WENDETA **21.** ODŁAM **23.** WALOR **24.** DETAL **25.** OKRĄG

Lista laureatów dostępna w siedzibie organizatora.

REKLAMA

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl 7742454ac7

zwierciadło

www.zwierciadlo.pl

REDAKCJA
ul. Widok 8, 00-023 Warszawa, tel. 603 798 616
sekretariat@grupazwierciadlo.pl
e-mail: pierwsza litera imienia.nazwisko@grupazwierciadlo.pl

redaktorka naczelna **JOANNA OLEKSZYK**
zastępczyni redaktorki naczelnej **ALINA GUTEK**
dyrektorka artystyczna **KATARZYNA MIŚKOWIEC**
projekty specjalne **MAGDA ROSŁANIEC**
korekta **JOANNA MORAWSKA**

ZESPÓŁ
GABRIELA CZERKIEWICZ (moda), **JOANNA DERDA** (zdrowie), **ZOFIA FABJANOWSKA** (kultura), **AGATA RUCIŃSKA** (uroda)

graficzki **AGNIESZKA NAROLSKA**, **EWELINA KARLSSON** (projekty specjalne)
fotoedycja i produkcja sesji **MAGDALENA SOBOTKA, ALICJA SIKORA**

FELIETONIŚCI
ARTUR ANDRUS, KATARZYNA BŁAŻEJEWSKA-STUHR, NATALIA DE BARBARO, JACEK DUBOIS, ANNA GACEK, TOMASZ JASTRUN, SONIA KISZA, SZYMON MAJEWSKI, KATARZYNA MILLER, MONIKA SOBIEŃ-GÓRSKA

WSPÓŁPRACOWNICY
BOGDAN DE BARBARO, WOJCIECH EICHELBERGER, JOANNA FLIS, REMIGIUSZ GRZELA, ANGELIKA KUCIŃSKA, IZA NOWAKOWSKA-TEOFILAK, MARTA NIEDŹWIECKA, BEATA PAWŁOWICZ, STACH SZABŁOWSKI, ANNA TATARSKA, GRAŻYNA TORBICKA, MARIOLA WIKTOR, ARTUR ZABORSKI, ALEKSANDRA ŻELAZIŃSKA

WYDAWNICTWO ZWIERCIADŁO SP. Z O.O.
prezes zarządu **ADAM POPIELSKI**
dyrektor zarządzający **ROBERT MAŁASZEK**
dyrektor finansowy **RAFAŁ STARZYK**
dyrektorka wydawnicza **MARTA KOWALSKA**
sekretariat **MONIKA FLORCZUK-DURKA** tel. 603 798 616, **EWA FLORCZUK**

REKLAMA
dyrektorka **ANNA SZALUŚ** tel. 694 484 228
zastępczyni dyrektorki **ANNA RUSZKOWSKA** tel. 664 742 101
MAŁGORZATA JAROSIEWICZ tel. 787 961 429 **MAGDALENA ŁUKASIEWICZ** tel. 607 950 986 **EWA PIETRZYKOWSKA** tel. 662 060 092

PROMOCJA I MARKETING
dyrektorka **JUSTYNA OGŁOZIŃSKA** tel. 501 353 867
redaktorka kreatywna **WERONIKA JAREK-RADŁOWSKA** tel. 602 470 502

PRODUKCJA
dyrektor **ROBERT JEŻEWSKI**

REPRODUKCJA I NADZÓR DRUKU
redaktor techniczny **PIOTR SZCZERSKI,** opracowanie kolorystyczne **PAWEŁ SULISZ**
druk i oprawa **P/MINT SP. Z O.O.**

DYSTRYBUCJA
KATARZYNA PASIK tel. 503 134 270

PRENUMERATA
prenumerata autoodnawialna: **sklep.zwierciadlo.pl/prenumerata**
wydania papierowe, prenumerata zagraniczna: **prenumerata24.pl**
wydania cyfrowe: **sklep.zwierciadlo.pl/prenumerata**

DZIAŁ KSIĄŻEK
RENATA PATOKA, BLANKA WOŚKOWIAK, AGNIESZKA SŁOWIK

DZIAŁ KSIĘGOWOŚCI
KATARZYNA KUCA, DOROTA SIKORA

PORTAL ZWIERCIADLO.PL
WIKTORIA ANDRZEJEWSKA, ROBERT CHOIŃSKI, PATRYCJA FIJAŁKOWSKA, MATEUSZ KACZOROWSKI, AGNIESZKA KUBIŃSKA, AGATA LIPIEC, KLAUDIA MIZERSKA, ZUZANNA OLSZEWSKA, TOLA RYBICKA, DOMINIKA SOĆKO, ALICJA SZEWCZYK (wydawczyni), ANNA TOBIASZ, ALEKSANDRA URBANIAK, MARTA WASZKIEWICZ, AGNIESZKA WIRTWEIN, MAŁGORZATA WELMAN, EDYTA ZBĄSKA

programista **SYLWESTER CIACH**

Materiały reklamowe na stronach: II-1, 2-3, 4-5, 7, 11, 13, 15, 17, 18-19, 27, 28-29, 39, 57, 58-59, 73, 83, 84-85, 89, 91, 99 ,111, 123, 125, 129, 153, 161, 158, 159, 171, 173, 179, 184-186, 187, 191, IV

Na stronach: 66-67, 109, 116, III **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

MARCOWE WYDANIE
DOSTĘPNE TAKŻE Z KOSMETYKIEM
DO PIELĘGNACJI WŁOSÓW Z SERII
BABY HAIR COMPLEX BEBIO
DO WYBORU



Naturalny szampon do włosów przetłuszczających się 300 ml

Naturalny szampon dodający objętości do włosów cienkich 300 ml

Naturalny szampon intensywnie nawilżający do włosów suchych 300 ml

Naturalny szampon przedłużający trwałość koloru do włosów farbowanych 300 ml

Baby Hair Complex
Naturalna lekka odżywka normalizująca do włosów przetłuszczających się 200 ml



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

eprasa.pl 7742454ac7

Jestem baba



TOMASZ JASTRUN
poeta, prozaik, krytyk literacki, czuły obserwator świata. Zawsze z książką obok poduszki.

W tomie wierszy wybranych Anny Świrszczyńskiej czytam dedykację dla moich rodziców: „Mieczysławie Buczkównie i Mieczysławowi Jastrunowi, znakomitej parze poetyckiej, przesyła autorka. Kraków 22 IX 1973".

Poetka debiutowała przed wojną, ale dopiero po wojnie przemówiła pełnym głosem. Była ceniona, ale umiarkowanie, gdy porówna się, jak ogromnie jest ceniona dzisiaj. Zakochał się w jej poezji Miłosz. Słynny jest tomik „Budowałam barykadę", niezwykły w krótkich wierszach zapis Powstania Warszawskiego, a tę barykadę naprawdę budowała. Inny niezwykły tom to „Jestem baba", gdzie „nurza się w babskości", tom cielesny, odważny. Była śmiała erotycznie, opisała swoje seksualne namiętności w dzienniku „Jeszcze kocham". Miała wtedy ponad 60 lat. Pamiętam, jak Maja Komorowska, uwielbiająca poetkę, w rozmowie ze mną oburzała się na ten „bezwstydny dziennik". Czytając biografię poetki Agnieszki Stapkiewicz „Genialna i nieznana", spotykam siebie, a połączył mnie z poetką sąsiad z literackiej kamienicy na Iwickiej, poeta i tłumacz Seweryn Pollak. Świrszczyńska przed wojną romansowała z Pollakiem, i to namiętnie. A ja zawsze postrzegałem go jako nieatrakcyjnego, sapiącego safandułę. Przez kilkanaście lat mieszkaliśmy drzwi w drzwi. Miałem kilka lat, gdy zadzwonił do rodziców, podnoszę słuchawkę i mówię cienkim głosikiem: „Halo, halo"... Sewer, zaskoczony, nie wiedział, co powiedzieć, a ja miałem zawołać: „Poznaję, poznaję to sapanie tygrysa!". Znowu zaniemówił. Pollak zdradzał potem żonę, której wcześniej nie chciał zostawić dla Świrszczyńskiej, a mama zwierzyła mi się, że zalecał się do niej, gdy ojciec, jego przyjaciel, gdzieś wyjechał. Opisałem to w „Domu pisarzy w czasach zarazy", stąd cytat i moje nazwisko w biografii poetki. To nie koniec powinowactw ze Świrszczyńską. Szukając zgody spadkobierców na druk wiersza poetki, odnalazłem jej córkę Ludmiłę. Przypomniała mi, że jako dzieci bawiliśmy w zakopiańskim domu pisarzy Astoria. Ludmiła nie miała łatwego życia, poetka była pogubiona, splątana emocjonalnie, chyba fatalna jako matka. Gdy jej mąż, ojciec Ludmiły, chce odejść, szantażuje go samobójstwem. Jej listy z tego czasu są dowodem, jak bezradni bywają mądrzy ludzie, gdy w grę wchodzą namiętności i uczucia. Poezja Świrszczyńskiej jest bez ozdobników, bez zbędnych słów, naga, podobnie jak Tadeusza Różewicza, z którym zresztą miała mały romansik, o czym pisze w dzienniku. A mąż odszedł do poetki Haliny Poświatowskiej, która zaraz umrze na serce. Jak nie wstawić wiersza Poświatowskiej w następnym oknie?

Mam sporo spotkań autorskich, tym mocniej utożsamiam się z tym wierszem Świrszczyńskiej. ●

SPOTKANIE AUTORSKIE

Leżę skulona w kłębek
jak pies,
któremu zimno.

Kto mi powie,
po co się urodziłam,
po co istnieje potworność
zwana życiem.

Nagle telefon. Mam iść
na spotkanie autorskie.

Wchodzę.
Stu ludzi, dwieście oczu.
Patrzą. Czekają.
Wiem na co.

Mam im powiedzieć,
po co się urodzili,
po co istnieje
potworność zwana życiem.

Anna Świrszczyńska „Poezja",
PIW, 1997.

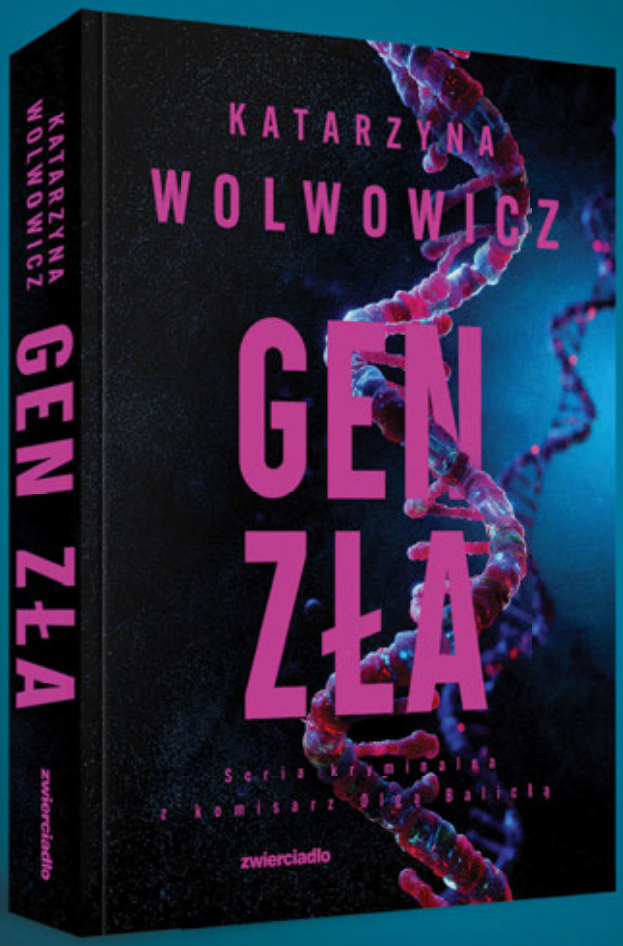
ZDJĘCIE: KRZYSZTOF OPALIŃSKI

eprasa.pl 7742454ac7

zwierciadło

A CO, JEŻELI GEN ZŁA NAPRAWDĘ ISTNIEJE...?





SERIA KRYMINALNA Z KOMISARZ OLGĄ BALICKĄ BESTSELLEROWEJ AUTORKI KATARZYNY WOLWOWICZ

czyta **Filip Kosior**

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

eprasa.pl 77424544

SENSAI

ZREWITALIZOWANA OD PIERWSZEGO DNIA*

Nowy lotion o wzmocnionym działaniu
przeznaczony do rytuału Podwójnego Nawilżania

Szybko wchłaniający się lotion zapewnia natychmiastowe uczucie nawilżenia i rewitalizacji.
Zastosowany przed kremem sprawia, że witalność skóry zostaje wyraźnie wzmocniona.

CELLULAR PERFORMANCE
EXTRA INTENSIVE LOTION
EXTRA INTENSIVE CREAM



THE SENSE AND SCIENCE OF JAPAN

*Wyniki niezależnych badań klinicznych po jednym dniu stosowania samego lotionu, przeprowadzonych na grupie 17 kobiet.

sensai-cosmetics.com

Odkryj nowość wyłącznie w

DOUGLAS