ZWIERCIADLO.PL

zwierciadło

5 (2154) MAJ 2026
Cena 15,90 zł (w tym 8% VAT)



MAGDALENA LAMPARSKA
Jak mieć rodzinę i nie rezygnować z siebie

ZADIE SMITH
Myślę na głos

NATALIA DE BARBARO
Na tropie miłości

TEMAT MIESIĄCA
Wyloguj się do życia

PSYCHOLOGIA
ASIA WOJSIAT
o potrzebie ciszy

Wypalenie randkowaniem

Przedślubnik KASI MILLER

Nepo dzieci też cierpią

Kocham chatbota!

Zofia Zborowska-Wrona i Andrzej Wrona
DOBRY ZWIĄZEK OD KUCHNI

ISSN 0514-0994 INDEKS 383767
05
9 770514 099302
Numer w sprzedaży do 04.05.2026

eprasa.pl

ZWIERCIADLO.PL

zwierciadło

5 (2154) MAJ 2026
Cena 15,86 zł (w tym 8% VAT)

TEMAT MIESIĄCA
Wyloguj się do życia

PSYCHOLOGIA
ASIA WOJSIAT
o potrzebie ciszy

Wypalenie randkowaniem

Przedślubnik KASI MILLER

Nepo dzieci też cierpią

Kocham chatbota!

ZOFIA ZBOROWSKA-WRONA i ANDRZEJ WRONA
Dobry związek od kuchni

ZADIE SMITH
Myślę na głos

NATALIA DE BARBARO
Na tropie miłości

MAGDALENA LAMPARSKA
Jak mieć rodzinę i nie rezygnować z siebie

ISSN 0514-0994 INDEKS 401935
05>
9 770514 099364
Numer w sprzedaży do 01.06.2026

eprasa.pl a7d8f0f7e1



GLC 400 4MATIC z technologią EQ | Średnie zużycie energii: 15,8 kWh/100km.
Średnia emisja CO_2: 0 g/km Zasięg elektryczny: 672 km.

eprasa.pl a7d8f0f7e1


Mercedes-Benz
CAŁKOWICIE NOWY
MERCEDES-BENZ GLC.
Odkryj nowy sposób na podróże,
życie i przyjemności.
Welcome home.
140 YEARS OF
INNOVATION





ALBERT RIELE GALA, 059LQ29-SM33D-SM; **ALBERT RIELE FAMILY 1881**, 247GA04-SP33M-LN

eprasa.pl a7d8f0f7e1



eprasa.pl a7d8f0f7e1



eprasa.pl a7d8f0f7e1



eprasa.pl a7d8f0f7e1

SERUM LE DUO

PODWÓJNA MOC SERUM W JEDNEJ POMPCE, BY ZREDUKOWAĆ 10 OZNAK STARZENIA*.



NASZA REWOLUCJA OPARTA NA 40 LATACH BADAŃ NAD REGENERACJĄ SKÓRY

*TEST KLINICZNY. 47 KOBIET, 8 TYGODNI. TESTY INSTRUMENTALNE, 24 KOBIETY I 40 KOBIET, 24 GODZINY I 4 GODZINY. REDUKCJA ZMARSZCZEK, WYGŁADZENIE, ROZŚWIETLENIE, REGENERACJA, UJĘDRNIENIE, WYRÓWNANIE KOLORYTU, WYGŁADZENIE DROBNYCH LINII, POPRAWA SPRĘŻYSTOŚCI, NAWILŻENIE, ODBUDOWA BARIERY OCHRONNEJ.

eprasa.pl a7d8f0f7e1



Miłość znów powraca na nasze łamy jako motyw przewodni kilku wiodących materiałów. Tym razem zastanawiamy się, dlaczego – skoro jest wszystkim, czego potrzebujemy – tak trudno budować związki. Eksperci przestrzegają, że grozi nam – uwaga – epidemia singlozy, czyli do 2030 roku aż 36 procent Polek i Polaków będzie żyło samodzielnie. Niektórzy dowodzą, że przyczyną tego zjawiska jest Tinder i inne aplikacje randkowe, jesteśmy zmęczeni takim randkowaniem. Ale jest i dobra strona tej sytuacji – jak mówi psycholożka i seksuolożka Patrycja Wonatowska, wracamy do randek w realu. I często odbywamy je w towarzystwie przyjaciół. Inna bohaterka tego numeru – Natalia Kusiak, autorka podcastu „Pierwsza randka", przekonuje, że to właśnie przyjaźń jest nam bardziej potrzebna do szczęścia niż miłość, ale też, że niesłusznie zakładamy, iż na związkach zależy głównie kobietom. Z kolei Marta Niedźwiecka przestrzega przed jeszcze nowszym trendem – wchodzeniem w quasiromantyczne relacje z chatbotami. O to, jak się tworzy dobry związek, pytamy wreszcie naszych okładkowych bohaterów – Zosię Zborowską-Wronę i Andrzeja Wronę, jedną z ulubionych par Polaków. W maju zostaną gospodarzami polskiej edycji show randkowego „Love Is Blind". To program, który stawia na rozmowę, bo uczestnicy przez bardzo długi czas się nie widzą, a jednocześnie zacieśniają relację. A Magda Lamparska, która pojawia się na okładce kolekcjonerskiej, przypomina, że dobry związek i rodzina nie muszą oznaczać rezygnacji z siebie.

Inny ważny wątek tego numeru to życie offline. Sama z przerażeniem łapię się na tym, jak wiele czasu spędzam przed różnego rodzaju ekranami. Dlatego zasada jest taka: za każde cztery godziny online, dajmy sobie cztery godziny offline. Co zamierzam właśnie uczynić... Dobrej wiosny, kochani!



Na zdjęciach od lewej: Zosia Zborowska-Wrona, Andrzej Wrona, Mateusz Stankiewicz i Magda Lamparska.

Joanna Oleksyk

JOANNA OLEKSZYK
REDAKTORKA NACZELNA

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

eprasa.pl a7d8f0f7e1



eprasa.pl a7d8f0f7e1

Maj
2026

SPIS TREŚCI





NA OKŁADCE

32| ZOFIA ZBOROWSKA-WRONA I ANDRZEJ WRONA
Najważniejsze zostawiamy dla siebie

42| MAGDALENA LAMPARSKA Kiedy zakwitną peonie

FELIETONY

14| ARTUR ANDRUS Szwagier Gierka
16| KATARZYNA MILLER Kocham się starzeć
18| SZYMON MAJEWSKI Psychofilowanie
20| NATALIA DE BARBARO Z drugiej strony
54| SONIA KISZA Histeria sztuki
102| MONIKA SOBIEŃ I JACEK DUBOIS Inni ludzie
248| TOMASZ JASTRUN Okno z wierszem

TEMAT MIESIĄCA

24| JAK SIĘ WYLOGOWAĆ? Powrót do rzeczywistości

SPOTKANIA

56| ZADIE SMITH Tęsknota za bezwstydną kreatywnością
62| NATALIA DE BARBARO Detektywka miłości
68| PAULINA MŁYNARSKA, DOROTA WELLMAN Nie musimy się tłumaczyć

ŻYCIE WEWNĘTRZNE

76| RODZICE NA NOWE CZASY Nepo dzieci
82| MŁODE GŁOWY I WSZYSTKIE NASZE PIERWSZE RAZY Twarde lądowanie
88| COŚ DLA MÓZGU Proszę o ciszę
94| PRZEDŚLUBNIK Nie śpiesz się, dziewczyno
98| POROZMAWIAJMY O SEKSIE Wypaleni randkami

76

NEPO DZIECI

Wszystko dzięki rodzicom? „Jadą" na nazwisku? Jak naprawdę wygląda życie dzieci znanych rodziców i czy faktycznie jest łatwe – tłumaczy Wojciech Eichelberger.





68

PAULINA MŁYNARSKA I DOROTA WELLMAN

Stworzyły swój mikroświat, który daje im obu poczucie bezpieczeństwa. A teraz napisały razem książkę, m.in. o przyjaźni.





Na okładkach:

ZOFIA ZBOROWSKA-WRONA I ANDRZEJ WRONA. Zdjęcie: ALEKSANDRA ZABOROWSKA. Asystent fotografki: TOMASZ PAWLUS. Stylizacja: MACIEJ SPADŁO/VAN DORSEN ARTISTS. Asystentka stylisty: EDYTA DIAKOWSKA. Makijaż: CORINNE JANKOWSKA. Fryzury: PATRYK NADOLNY. Zofia ma na sobie kombinezon ELISABETTA FRANCHI/MODIVO. Andrzej ma na sobie garnitur SIGNOR LEONE.

MAGDALENA LAMPARSKA. Zdjęcie: MATEUSZ STANKIEWICZ/FEED ME LAB. Stylizacja: JOANNA DADAS. Asystentka stylistki: MARIA TOMCZYŃSKA. Makijaż: ANNA AMPULSKA. Fryzury: MATEUSZ KOŃCA. Scenografia: MONIKA ZGODA. Magdalena ma na sobie sukienkę z najnowszej kolekcji na wiosnę-lato marki SOLAR.

Koncepcje sesji: KATARZYNA MIŚKOWIEC (dyrektorka artystyczna), JOANNA OLEKSZYK (redaktorka naczelna). Produkcja: ALICJA SIKORA.

eprasa.pl a7d8f0f7e1



200
TOP 7
Ależ nam się chce zieleni! Może więc właśnie teraz chętniej sięgniemy po kosmetyki z roślinnymi składnikami? Zregenerują po zimie, przywrócą energię. Skórze i nam samym.



222
PRZY STOLE
Kuchnia Restauracji Belvedere to polska tradycja w nowej interpretacji. Szef Tomasz Łagowski inspiruje się klasycznymi smakami, ale łączy je z nowoczesnymi technikami obróbki.

WOKÓŁ NAS
106| DALEKO I BLISKO Ziemie odzyskane
110| DALEKO I BLISKO Ludzie w obiektywie
112| DZIAŁ ZAGRANICZNY Ciekawość świata
118| NIEZBĘDNIK NOWOCZESNEJ DZIEWCZYNY Najlepszy przyjaciel czy koń trojański?
128| MAM WPŁYW Żenia Klimakin. Kiedyś wojna się skończy
134| ŚWIAT MŁODYCH Dobry związek wymaga wysiłku
140| JAK WYCHOWUJEMY Rodzice, czyli kto? 144| EKO? LOGICZNE!
146| WYWIAD EKOLOGICZNY Torebka pachnąca czekoladą

KULTURA
152| DZIEJE SIĘ 154| KSIĄŻKI 156| FILMY
158| UWAGA, TEMAT! Alisa Kovalenko. Nie jesteś z tym sama
162| FENOMEN 163| UWAGA, SERIALE! 164| SŁOWA O MUZYCE
168| SZTUKA Małgorzata Mycek. Opowieść z peryferii
174| NIE PRZEGAPCIE

MODA
178| MODA PIERWSZYCH DAM Zaprzysiężenie na ikonę stylu
188| AKTUALNOŚCI

URODA
194| NA CO DZIEŃ Kto nie myśli o liftingu? 200| TOP 7
201| PERFUMY Nieme kwiaty 204| NOWE I PONADCZASOWE
206| NOWOŚCI 210| PIELĘGNACJA Wiosenne przebudzenie

ZDROWIE
212| PRZYGODY CIAŁA Ołowiane zagrożenie
216| WELLNESS Z przyjemnością 220| NA TALERZU Modne oleje

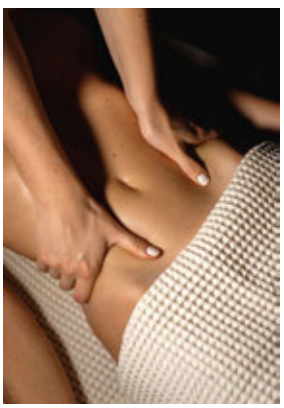
KUCHNIA
222| PRZY STOLE Piękny widok

DOM
230 KOBIETA WE WNĘTRZU Można się schować

INNE
8| ZAMIAST WSTĘPU 12| LISTY 244| HOROSKOP
246| KRZYŻÓWKA



230
KOBIETA WE WNĘTRZU
Do Rynku trzy minuty spacerem, obok Planty. Krakowska kamienica z XIX wieku, a w niej jasne, nowoczesne mieszkanie Edyty Sotowskiej-Śmiłek.



210
PIELĘGNACJA
Pora na wiosenne przebudzenie. Ziołowe kąpiele wspierają oczyszczanie przez skórę i pobudzają krążenie. A masaż brzucha oraz okład rycynowy na okolice wątroby przełączają organizm w tryb odpoczynku.



Pierścionek
379 zł
PANDORA

Czerwcowy numer „Zwierciadła” w sprzedaży od 5 maja.

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

eprasa.pl a7d8f0f7e1

ISKRA W PARZE Z MROKIEM

Z dużą uwagą przeczytałam rozmowę z Agatą Turkot („Z" nr 04/2026). To jeden z tych wywiadów, które czyta się powoli, zatrzymując się przy kolejnych zdaniach, bo ma się wrażenie, że nie jest to tylko rozmowa o pracy aktorskiej, ale o czymś znacznie głębszym. O wrażliwości, o życiu i o próbie zrozumienia samej siebie. Szczególnie zapadły mi w pamięć jej słowa o tym, że ma w sobie zarówno mrok, jak i iskrę. To niezwykle prawdziwe i ludzkie, bo chyba każdy z nas doświadcza podobnego napięcia między tym, co trudne, a tym, co daje nadzieję.
W wywiadzie podobało mi się również to, że dużo miejsca poświęcono refleksji nad rolami, które gra – zarówno w filmie „Dom dobry", który zdobywa kolejne nagrody, jak i w serialu „Piekło kobiet". Czuć, że dla aktorki nie są to tylko kolejne projekty zawodowe, ale historie, które coś ważnego mówią o świecie i o ludzkich doświadczeniach. Właśnie dzięki takiemu podejściu jej role wydają się tak autentyczne, a fakt, że sama Agata Turkot jest za swoją pracę nagradzana, wydaje się czymś zupełnie naturalnym. Duże wrażenie zrobiła na mnie także część rozmowy poświęcona kobiecości i temu, jak trudno czasem odnaleźć własną definicję siebie wśród społecznych oczekiwań. Ta refleksja o akceptacji własnych sprzeczności i o potrzebie wewnętrznej harmonii była dla mnie jednym z najmocniejszych momentów całego wywiadu.
Martyna



Autorki listów otrzymają kobiecy zapach **TOM TAILOR Dream to Be** oraz **Strong Mind** dla mężczyzn. Dostępne w drogeriach Rossmann.

CZYNY, NIE SŁOWA

Tekst „Córeczko, nie rezygnuj z siebie" („Z" nr 04/2026) poruszył we mnie najczulsze struny. Kiedy dziś jako czterdziestoletnia kobieta sięgam pamięcią do mojego domu rodzinnego, to pamiętam zwłaszcza huśtawkę emocjonalną oraz wieczne kłócenie się i godzenie moich rodziców. I jeszcze to, że chociaż ojciec nigdy mnie w to nie angażował, to mama wiecznie chciała ze mną rozmawiać o tym, jaki to tata jest dla niej niedobry i niesprawiedliwy, a ona tak bardzo się stara. Dziś sama jestem mamą i choć moja córka ma dopiero pięć lat, to widzę, ile rozumie i jak bardzo potrafi analizować to, co dzieje się między mną a moim partnerem. Przykład? Posprzeczaliśmy się jakoś w połowie dnia, czego pozornie nawet nie zauważyła, a jednak tuż przed zaśnięciem zapytała: „Mamusiu, czy jesteś zła na tatusia?". Bardzo staram się znaleźć balans między opowiadaniem jej o wszystkim szczerze a niepotrzebnym przelewaniem na nią moich trudnych emocji. Nie chcę, żeby miała poczucie, że musi stawać po którejkolwiek ze stron, bo bycie rodzicem i bycie partnerką lub partnerem to zupełnie różne życiowe role. O ile kiedyś łatwo mi było surowo oceniać moją mamę, o tyle teraz widzę, jak trudno jest dać córce podwaliny pod szczęśliwą relację – czy to z drugą osobą, czy to z samą sobą, jeśli zdecyduje się być singielką. Wniosków i przemyśleń mam mnóstwo, ale jeden zabieram z waszego tekstu – moje czyny wesprą ją bardziej niż najmądrzejsze słowa.
Natalia

GDZIE TE BOHATERKI?

Zainteresował mnie tekst („Z" nr 03/2026), w którym pod lupę bierzecie szkolne lektury. Pracuję w miejskiej bibliotece, jestem moderatorem Dyskusyjnych Klubów Książki dla dzieci oraz dla młodzieży i, no cóż, muszę przyznać Wam rację. Ciężko znaleźć wśród lektur szkolnych taką, w której to dziewczyna grałaby pierwsze skrzypce (nie licząc, oczywiście, „Ani z Zielonego Wzgórza"). Co najciekawsze, to dziewczynki czytają zdecydowanie więcej niż chłopcy, dlaczego więc nie one są głównymi bohaterkami? A jak już są, to niezbyt rozgarnięte. W pozycjach młodzieżowych i *young adult*, największym zainteresowaniem cieszą się, niestety, *bad romance*, czyli historie, gdzie grzeczna i mądra dziewczyna zakochuje się w złym chłopcu. Dlaczego nie na odwrót?
Co do lektur uzupełniających, to zgodzę się z tym, że poloniści nie mają czasu na przygotowanie procesu omawiania lektury, jednak z dostępnością książek nie ma takiego problemu. Z doświadczenia bibliotekarki wiem, że nauczyciele nie zwracają uwagi na to, czy książka jest w bibliotece (nie wszystkie szkoły mają też swoje biblioteki). Artykuł zwracający uwagę na tak ważną tematykę jest bardzo potrzebny i bardzo Wam za niego dziękuję.
M.

ZDJĘCIA: 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 a7d8f0f7e1

KÉRASTASE

PARIS

PIELĘGNACJA WŁOSÓW NIWELUJĄCA UPŁYW CZASU

NOWOŚĆ

SERUM NA NOC

CHRONOLOGISTE

KAWIOR DŁUGOWIECZOŚCI

[PRO-XYLANE™ + ALGI OCHROPHYTA]

ODKRYJ



eprasa.pl/a7d8f0f7e1

Wesoły faryzeusz

DO SMUTKU POWINNO SIĘ DORASTAĆ. DZIECI NIECH SOBIE BĘDĄ WESOŁE, ALE JUŻ NA DRUGIM ROKU STUDIÓW CZŁOWIEK POWINIEN TROCHĘ POSMUTNIEĆ. DLACZEGO NA DRUGIM? NIE WIEM, ALE WYDAJE MI SIĘ, ŻE NA PIERWSZYM TO JESZCZE ZA WCZEŚNIE.



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

Cukiernia na dworcu w Katowicach. Wchodzę. Po coś na podróż. W gablocie są wystawione różne słodkości, ale najbardziej zaintrygowały mnie „Wesołe grzybki". Na wagę. Truskawkowo-bananowe albo toffi. Dobrze, że coś wesołego można sobie kupić na dworcu. I złagodzić smutek pożegnań. Gdyby kiedyś też były tak dostępne, być może Skaldowie do piosenki „Na wszystkich dworcach świata" dodaliby taki fragment: „Zanim wyruszy twój pociąg szybki/ Kupię ci jeszcze wesołe grzybki". Szwagier twierdzi, że jego kolega przyniósł kiedyś do pracy grzybki, po których było bardzo wesoło, ale z tego, co wie, nie kupił ich w cukierni na dworcu.

Wesołość jest podejrzana. Kiedy do klasy wchodził nauczyciel i pytał: „A co tu tak wesoło?", wiedzieliśmy, że za chwilę wesoło nie będzie. Z drugiej strony – użycie tego przymiotnika ma zachęcić. I zapewnić, że będzie miło, sympatycznie, „fajosko". W pewnym osiedlowym domu kultury w Warszawie działa Klub Wesołego Pędzelka – to zajęcia plastyczne dla dzieci. Kilkadziesiąt lat temu triumfy święciła audycja radiowa „Wesoły autobus". Sam, kiedy zaczynałem medialną karierę w radiowęźle II Liceum Ogólnokształcącego w Sanoku, wymyśliłem tytuł: „Kącik wesołej piosenki". „Kącik" dlatego, że radiowęzeł składał się z dwóch głośników ustawionych w kącie korytarza, „piosenki", bo miały być nadawane piosenki, a „wesołej" miało zachęcić, żeby ktoś tego chciał posłuchać. Teraz „Zakątek pieśni smutnej" uważałbym za tytuł ciekawszy. I „Smutny autobus". I Klub Smutnego Pędzla – zajęcia dla dorosłych z zamalowywania zbyt wesołych obrazów. I „Smutne grzyby". Wszystko to mi jakoś teraz bardziej pasuje. Smutek z wiekiem ładnieje. Oczywiście głównie wtedy, gdy się patrzy na ten smutek z pewnej odległości. Kiedy dotyczy człowieka bezpośrednio, już taki ładny nie jest.

Do smutku powinno się dorastać. Dzieci niech sobie będą wesołe, ale już na drugim roku studiów człowiek powinien trochę posmutnieć. Dlaczego na drugim? Nie wiem, ale wydaje mi się, że na pierwszym to jeszcze za wcześnie.

A czy potem powinno się ze smutku wyrastać? Na przykład na drugim roku Uniwersytetu Trzeciego Wieku? Trzeba uważać z tym powrotem do wesołości, bo blisko do śmieszności. Podobno Agnieszka Osiecka bała się, że zostanie śmieszną staruszką. Tę obawę przypominała często Maria Czubaszek, mówiąc, że Agnieszce udało się nie zostać śmieszną staruszką, a ona (Marysia), niestety, taką jest. Kiedyś pojechała na spotkanie autorskie do biblioteki. A w sali dzieci z pierwszej i drugiej klasy podstawówki. Marysia opowiadała: „Te dzieci myślały, że przyjechała Maria Konopnicka!".

Lepiej, żeby smutek był nieduży. Taki smuteczek. Jak u Jeremiego Przybory: „melancholijka maleńka", „małe zmartwionko". Żeby można było się z nich wydostać, jedząc „Wesołe grzybki" czy wsiadając w „Wesoły autobus" albo udając się w „Kącik wesołej piosenki".

Szwagier wczoraj lekko posmutniał, bo dowiedział się, że przyjedzie mamusia. A jak mamusia przyjeżdża, zaczyna się wyciąganie najintymniejszych spraw z jego dzieciństwa. Na przykład ostatnio opowiadała, że kiedy się pytało siedmioletniego szwagra (wtedy jeszcze, co prawda, szwagrem nie był, ale już się zapowiadał na ciekawą postać), kim chciałby zostać, jak dorośnie, odpowiadał: „Faryzeuszem". Kiedy go dzisiaj pytamy, dlaczego, odpowiada, że nie wie. Że chyba słowo mu się podobało. A słyszał je ciągle w kościele. I myślał, że to coś pomiędzy fotografem i fryzjerem. Takie historie wyciąga na światło dzienne mama szwagra nazywana w rodzinie „Wesołą wdówką". Bo mąż wprawdzie zdrowy, ale już trzeci. ●

ZDJĘCIE: KRZYSZTOF OPALIŃSKI.

eprasa.pl a7d8f0f7e1


OCHNIK
Najpiękniejsze historie
tworzymy razem.
www.ochnik.com

Matkowanie

CZASEM PRZEZ CAŁE ŻYCIE NIE MOŻEMY SIĘ ODKLEIĆ OD BYCIA MATKĄ. ZE SZKODĄ ZARÓWNO DLA DZIECI, JAK I DLA SIEBIE.



KATARZYNA MILLER
terapeutka. Pisze książki, wiersze, śpiewa.

Macierzyństwo to wspaniałe doświadczenie, ale też trud i znój. Kiedy więc dzieci wyfruwają z gniazda, pora powiedzieć: „Zrobiłam, co mogłam, teraz chcę żyć swoim życiem". Ale niektóre kobiety tkwią do końca swoich dni w trybie matkowania. Myślą do tyłu: „Mogłam zrobić to..., dlaczego nie zrobiłam tamtego?... A gdybym inaczej się zachowała, na to nie pozwoliła, pamiętała albo wtedy nie wyjechała...". Takie myślenie jest przecież bez sensu, bo to, co cię stało, to się nie odstanie, a poza tym to już się dzieje.

My, kobiety, lubimy siebie obwiniać, mamy skłonność do dokopywania sobie, co jest jedną z najgorszych rzeczy, jaką ludzie mogą sobie zrobić, a matki szczególnie. Tkwimy lata całe w poczuciu winy. Oczywiście zdarza się, na szczęście, satysfakcja i duma. Ale mam wrażenie, że to poczucie nie jest, niestety, u matek dominujące.

Tymczasem, nawet jak zrobiłyśmy coś nie tak, to przecież dziecko też mogło z tego wziąć jakąś lekcję, bo dzieci uczą się na wszystkich doświadczeniach: na łatwych i na trudnych, ciekawych i nudnych. Życie jest takie właśnie.

Matka też nie jest monolitem, posągiem ani pomnikiem. A jak stara się być pomnikiem albo ideałem, to dopiero wychodzą z tego kłopoty. Jeżeli więc matki sobie odpuszczą i powiedzą: „Już dawno temu zrobiłam, co mogłam", to mają szansę uzdrowić swoje relacje z dzieckiem. To, co cudownego może zrobić stara matka, to powtarzać: „Kochanie, wierzę w ciebie, jesteś w moim sercu na zawsze, jesteś moim dzieckiem na zawsze". Większość dorosłych dzieci lubi mieć rodziców i cieszy się, że żyją – o ile rodzice nie wtrącają się wiecznie w ich sprawy, bo takich nie jest fajnie mieć.

Chcę to wyraźnie powiedzieć: darujmy sobie i dzieciom traktowanie ich jako niedojrzałe istoty, bo one są już dawno dorosłe, robią to, co robią, i zapewne będą postępować wedle swojego rozumu. Natomiast to, co może robić matka, to je wspierać. Ale nie w takim sensie, że teraz chce je zmieniać, tylko po prostu pokazuje im, że są w porządku, bez względu na to, czy mają wielkie sukcesy, czy nie mają, czy są bogate, czy nie, czy założyły rodzinę, czy są same. Pokazujmy im, że ich życie jest dla nas w porządku. I to jest cudowna rzecz, którą może dać stara matka, ojciec zresztą też.

Niektóre mamy mówią: „Wychowałam cię, dużo ci dałam, to teraz wymagam, żebyś się mną zajmował, dzwonił". Moja teściowa dzwoniła do męża i powtarzała: „Dzisiaj czuję się tak źle jak nigdy dotąd". I tak codziennie. Mąż, cokolwiek robił, to i tak miał kłopot. Jak jechał do niej, to strasznie się męczył, jak nie jechał, też się męczył. Roszczeniowość to jest coś złego, a część rodziców robi to swoim dzieciom. Myślę, że lepiej powiedzieć: „OK, jak będziecie chcieli się zobaczyć, to się zobaczymy". Dobrze jest robić razem coś przyjemnego, co nie jest obowiązkiem, można przecież razem z dorosłymi dziećmi spotkać się niekoniecznie w niedzielę albo w święta, bo robi się z tego przymus.

Zaakceptujmy, że dzieci mają swoje życie. To dla nas duże zadanie. W związku z tym należy dzieciom pokazywać już wcześniej, że mamy własne życie, a jeśli się tego nie pokazało wtedy, to róbmy to teraz.

Chodzi o to, żeby matki wreszcie mogły czerpać z życia pełnymi garściami. Nie zawieszajmy się na dzieciach, nie przytłaczajmy ich, nie twórzmy swoich scenariuszy ani na ich życie, ani na to, kim mają być dla nas. Bo dzieci dają tyle, ile mogą, tak jak my dawaliśmy tyle, ile mogliśmy.

Ale też nie pozwalajmy, aby dzieci pisały nam scenariusze, żeby nami rządziły, krytykowały nas. Mogą oczywiście powiedzieć, co im się w nas nie podoba, ale my mamy prawo robić swoje. Dokładnie tak samo jak dorosłe dzieci wobec rodziców. ●

WYSŁUCHAŁA: ALINA GLITEK. ZDJĘCIA: KRZYSZTOF OPALIŃSKI.

eprasa.pl a7d8f0f7e1



PREMIERA



EXOSOME FACE CREAM
INNOWACJA, KTÓRA ZATRZYMUJE CZAS!

Technologia młodości w jednym dotyku.

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, który wygładza zmarszczki, przywracając cerze młodzieńczą elastyczność i blask.

Odmładza, ujędrnia, głęboko nawilża, poprawia elastyczność i wspomaga procesy naprawcze **na poziomie komórkowym**.

Efekt? Pełna energii, nawilżona, jędrna i widocznie gładsza skóra - **każdego dnia!**

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

DR AMBROZIAK
LABORATORIUM

eprasa.pl a7d8f0f7e1

Szym@n M&jewsk!

MAM HASŁO DO WYNIKÓW, MAM HASŁO DO PORTALU SĄDOWEGO, MAM HASŁO DO MOBYWATELA, MAM HASŁO DO WYWÓZKI ŚMIECI, MAM HASŁA DO APLIKACJI, MAM TRZY HASŁA PROWADZĄCE DO SPORTOWYCH AKTYWNOŚCI. MAM 43 HASŁA I HASŁO, ŻEBY DOSTAĆ SIĘ DO TYCH HASEŁ.

Żeby dostać pieniądze z pracy, muszę spisać to, co zrobiłem, mimo że słychać, co zrobiłem, ślę to na portale, do których mam hasła, one mi wysyłają piny, raz na mail, raz na telefon. W tych hasłach powymyślałem setki nieistniejących słów z tysiącami liczb i wykrzykników. Były tam straszne rzeczy, tylko zwierząt i inne horrory. Mam cztery adresy mailowe, które są wariacjami mojego nazwiska, wspomnień ze szkoły plus jakieś liczby z podłogami. Mam 58 lat i już nie jestem Szymkiem, tylko E-Szymkiem, mObywatelem, e-panem iMajewskim czy Szym@nem M&jewsk!m.

Co pewien czas ucieka mi jakiś wykrzyknik, wychodzi spod niezdarnego palca duża litera, myli się zero z „O" i tracę hasła, nie mogę się wtedy połączyć z moimi pieniędzmi czy z moim cholesterolem. Muszę je odzyskiwać, wysyłają mi więc na szybko dziwne hasła-wiązanki, które wyglądają jak fragmenty obliczeń Einsteina w gorączce.

To są hasła ninja, ostatnie deski internetowego gatunku. Wtedy się pocę, latają mi rączki, ale wszystkie bitwy wygrywam, wracam do gry.

Nawet czasem jest w tym jakaś frajda, jakbym się bawił w kalambury, może powinni wysyłać czekoladki tym, którym udało się za pierwszym razem albo na przyszłość drugie łatwe hasło.

Jeszcze muszę uważać na oszustów, nie naduszać niepewnych linków, pamiętać, że nie wysyłają ich banki. Pamiętać, to jest kluczowe, bo pamiętajcie, że muszę jeszcze pamiętać o urodzinach żony, ZUS-ach, podatkach, rachunkach MPWiK i E.ON. A tam też już wszystko pochowane za hasłami.

Ale nadążam, walczę, zakładam aplikacje z hasłami, tam mam klucze, mam kalendarze, gdzie są przypominajki. Mam też papierowe, żółte kalendarze, w których zapisuję i rysuję odnośniki do tych elektronicznych, w elektronicznych mam krótkie notki, zdawkowe, bo rozwinięcie mam w tych papierowych. Papierowe czasami też sprawiają psikusy, zalewają się kawą, gniotą się i wpadają do kosza. Ważnych haseł bankowych nie wpisuję wprost do aplikacji, tylko też je zaszyfrowuję, „dupkę konia" piszę po hiszpańsko-angielsku, tworzę rebusy mnie jedynie znane, buduję abstrakcje. I wiem, że któregoś dnia to się rypnie, sypnie, wykopyrtnie – jak mówił dziadek.

Mój mózg jeszcze to ogarnia, synapsy przetwarzają dane, krew pompuje skojarzenia, oczy nadążają za znakami i klawiaturą, palce za oczami. Ale któregoś dnia zatracę się w tańcu, porwie mnie muza, zacznę pisać wiersze gęsim piórem, spadnie mi magnez, bo się nie wyśpię, zawieje mnie i zamiecie i... stracę HASŁO HASEŁ i mnie zablokuje tu, potem tam, nie spłyną pieniądze, nie wpuszczą mnie na siłownię, biceps oklapnie i łydka zwiśnie; choć mi wyślą linki, żeby hasło odzyskać, to go nie odzyskam, nie odtworzę dostępu, bo już nie będę umiał, moje synapsy zachwyci coś innego, na przykład pliszka na gałęzi albo wróbel w garści.

I wiecie co, nie przejmę się, wezmę wtedy stary mundurek harcerski, finkę i dziadka Ignacego rzeźbiony z drewna widelec, i synka Antka łyżkę i pójdę na bosaka do lasu. Po drodze spotkam innych, którzy zapomnieli haseł, a nowych nie chcieli, też będą szli w kierunku lasu, z menażkami, jedni w glanach, inni w sandałach, w pałatkach, kangurkach i starych maturalnych garniturkach. Staniemy tą grupą u bramy lasu, a z dziupli e-kukułka zakuka: – Hasło! A ja wtedy odpowiem: – Zapomniałem.

I szlaban się otworzy. I zamieszkamy nad kanałem Łasica, ja będę robił Ptasie Radio, Madzia ubrania z kory brzozy. Będę pisał felietony do „Zwierciadła" na liściach dębu węgielkiem i wysyłał gołębiem pocztowym. A „Zwierciadło" mi wyśle wynagrodzenie w soli i pieprzu, kartoflach i wekach. ●



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.

ZDJĘCIE: KAMILA MARKIEWICZ- LUBAŃSKA.

eprasa.pl a7d8f0f7e1



eprasa.pl a7d8f0f7e1

A w lustrze ciągle ty

Z CZEGO DOKŁADNIE CHCEMY SIĘ WYLECZYĆ? NA CO NIBY JESTEŚMY CHORE? CZY ABY PRZYPADKIEM NIE NA SIEBIE? I CZY NIE TO BYWA CZĘSTYM, CHOĆ WIELOKROTNIE NIEŚWIADOMYM MOTYWEM NASZYCH POSZUKIWAŃ – ŻE NA ICH KOŃCU WRESZCIE BĘDZIEMY JAKIEŚ INNE?



NATALIA DE BARBARO
psycholożka, socjolożka, autorka książek „Czuła Przewodniczka" oraz „Przędza".

Kiedy go zobaczyłem, właśnie wyzywał swojego psa. Mówił do niego: „Łajdaku! Padlino!", a pies skomlał. „Dobry wieczór" – powiedziałem. Zapytałem go wtedy, co pies mu zrobił. Nie odpowiedział. Powtarzał tylko: „Łajdaku! Padlino!". Schylił się nad psem, jakby poprawiał coś przy jego obroży. Powiedziałem głośniej. Wtedy, nie odwracając się, odpowiedział mi z jakąś tłumioną wściekłością: „Zawsze tu jest".

„Obcy", Albert Camus

Spotkałam kobietę, która nieustannie się dokształca: podyplomówki, licencjaty, kursy letnie i weekendowe, podcasty, lektury, tutoriale. Kiedy o tym opowiadała, w jej głosie pobrzmiewała gorycz; ta sama, którą już wielokrotnie słyszałam w głosie kobiet wymieniających swoje osiągnięcia.

Mogłaby tam być duma: tyle wytrwałości, tyle osiągnięć, tyle dyplomów na ścianach. A jest gorycz. Dlaczego? Zaczęłam dopytywać. „Bo wiesz, ciągle nic z tego!" – powiedziała w końcu kobieta. Nie zrozumiałam. Nic z czego? „Ciągle jestem taka sama! – wykrzyknęła z pretensją, której adresatka mogła być tylko jedna. – Ciągle jestem sobą!"

We fragmencie cytowanym powyżej główny bohater powieści Alberta Camusa „Obcy" spotyka swojego sąsiada Salamano. Salamano mieszka ze swoim starym i schorowanym psem. Wydaje się nim nieustannie poirytowany, ciągle jest dla niego opryskliwy. Do czasu, kiedy pies gubi się na spacerze. Wtedy Salamano rozpacza, nie może się odnaleźć. Chociaż wcześniej robił wrażenie, jakby towarzystwo psa było dla niego wyłącznie źródłem udręki.

Czy trochę podobnej udręki do tej, która przebijała w tonie Kolekcjonerki Dyplomów? I czy nie o to samo owa Kolekcjonerka zdawała się mieć do siebie pretensje, co Salamano do swojego psa? Że ciągle „jest"? Że ciągle jest sobą, że nie udało jej się samej siebie z siebie wyprać, jakimś naprawdę dobrym odplamiaczem wywabić swojego losu, swoich właściwości, zdezynfekować swoich relacji z innymi – równie ludzkimi – ludźmi? Może ta kobieta nie mówi do siebie „łajdaku, padlino", ale gdyby prześledzić jej myśli – może czasem też twoje i moje myśli – czy sposób, w jaki same się do siebie zwracamy, nie bywa równie przykry?

Z czego dokładnie chcemy się wyleczyć? Na co niby jesteśmy chore? Czy aby przypadkiem nie na siebie? I czy nie to bywa częstym, choć wielokrotnie nieświadomym motywem naszych poszukiwań – że na ich końcu wreszcie będziemy jakieś inne?

Duszy nie da się oszukać. Jeśli dusza wykryje w naszych wysiłkach fałszywą nutę, nie da się nakarmić. Dusza woli nie jeść wcale, niż karmić się fast foodem. Jeśli dokształcasz się – na przykład w tematach psychologicznych – po to, żeby samą siebie zanegować, unieważnić własną istotę, to zmiana, na którą czekasz, nie przyjdzie, a ty sama będziesz mówić o pracy włożonej w „samorozwój" z goryczą, której nie będziesz rozumieć. Jeśli to, co robimy, podszyte będzie irytacją sąsiada z „Obcego", który wścieka się na psa, że ciągle tam jest, żaden dyplom na ścianie nie przyniesie długotrwałej ulgi.

A jednak gdy ten, na kogo sąsiad nie może patrzeć, ginie, sąsiad jest w rozpaczy. I ta rozpacz jest prawdziwa. Przecież wiemy, że on tego psa kochał. I może to jest jakiś trop dla nas, których głębokim pragnieniem nie jest przecież kolejny dyplom czy tytuł naukowy, tylko doświadczenie głębokiej zgody na to, że jesteśmy tym, kim jesteśmy. ●

ZDJĘCIE: WERONIKA ŁAWNICZAK

eprasa.pl a7d8f0f7e1

WIOSENNE NOWOŚCI



1. DOUGLAS
The Dramatizer
Nadaje rzęsom intensywną czerń, ekstremalną objętość i długość. Wegańska formuła i stożkowa szczoteczka gwarantują efekt bez grudek, 13 ml, **ok. 79 zł**

2. DR IRENA ERIS
Crystal Lips Serum Gloss
WYŁĄCZNIE W DOUGLAS
Innowacyjne, krystaliczne serum do ust wielowymiarowo poprawiające ich kondycję, 15 ml, **ok. 129 zł**

3. TOM FORD
Architecture Soft Matte Blush
WYŁĄCZNIE W DOUGLAS
Róż ożywia wygląd skóry, pozostawiając na niej warstwę miękkiego, matowego koloru, 11 g, **ok. 260 zł**

4. DR IRENA ERIS
Iconic Soul Hydrating Sensual Lipstick
WYŁĄCZNIE W DOUGLAS
Nawilżająca pomadka o pełnym kryciu i sensualnym, wypełniającym blasku, 3,5 g, **ok. 169 zł**

5. SENSAI Moisture Intense Lipstick
WYŁĄCZNIE W DOUGLAS
Mocno napigmentowana pomadka nawilżająca zapewnia ustom nasycony kolorem blask i pielęgnację, 3,7 g, **ok. 175 zł**

6. YVES SAINT LAURENT Lovenude Kiss Shaper
Konturówka umożliwia dowolne budowanie nasycenia barw, podkreślając naturalne piękno ust, 1,2 g, **ok. 149 zł**

7. YVES SAINT LAURENT Lovenude Lip Blusher
Odżywia, intensywnie nawilża i perfekcyjnie wygładza usta, otulając je uwodzicielskim efektem blur, 3 g, **ok. 219 zł**

8. BY TERRY Starlight Glow CC Highlighter
WYŁĄCZNIE W DOUGLAS
Hybrydowy rozświetlacz w żelu i pudrze nadaje skórze perfekcyjne odwzorowanie koloru oraz naturalny, trójwymiarowy blask, 8,5 g, **ok. 319 zł**

9. ESTÉE LAUDER
Double Wear Stay-in-Place Makeup
Lekki, pielęgnujący podkład o matowym wykończeniu i 36-godzinnej trwałości. Nawilża i kontroluje sebum, 30 ml, **ok. 259 zł**

PIĘKNO, KTÓRE PROCENTUJE. KORZYŚCI, KTÓRE WRACAJĄ.

CORAZ WIĘCEJ BENEFITÓW Z KAŻDYM NOWYM STATUSEM W NOWEJ ODSŁONIE DOUGLAS BEAUTY CARD.
WIĘCEJ SZCZEGÓŁÓW NA DOUGLAS.PL.

DOUGLAS

eprasa.pl a7d8f0f7e1



Marina w Bodrum w regionie Muğli

Poznaj smaki wybrzeża Morza Egejskiego w Turcji

ISTNIEJĄ MIEJSCA, KTÓRE MATKA NATURA OBDARZYŁA SZCZEGÓLNIE HOJNIE, A WYBRZEŻE MORZA EGEJSKIEGO W TURCJI JEST JEDNYM Z NICH. KRYSTALICZNIE CZYSTA WODA, DZIEWICZA PRZYRODA, SMACZNA KUCHNIA, BOGATA KULTURA ORAZ GOŚCINNOŚĆ MIESZKAŃCÓW REGIONU PRZYCIĄGAJĄ PODRÓŻNIKÓW POSZUKUJĄCYCH UNIKALNYCH WAKACJI BLISKO NATURY W RYTMIE SLOW.

LOKALNE PRZYSMAKI

Kultura kulinarna regionu wybrzeża Morza Egejskiego opiera się na świeżych i lokalnie pozyskiwanych produktach, z silnym naciskiem na zrównoważony rozwój. Miejscowa kuchnia jest prawdziwą rozkoszą dla miłośników jedzenia, oferując szeroki wybór świeżych ziół, owoców morza i wyśmienitej oliwy. Zarówno szefowie kuchni, jak i osoby gotujące dla swoich rodzin używają najświeższych i najwyższej jakości składników pochodzących z regionu, kierując się filozofią „Od pola do stołu".

Dzień zaczyna się tu od odżywczego, tradycyjnego śniadania, którego bohaterami są tradycyjne sery: lor (rodzaj twarogu), sepet (tur. koszyk – nazwany tak ze względu na powierzchnię przypominającą plecionkę koszyka) lub tulum z mleka koziego, które często podaje się z kultowymi tu oliwkami i oliwą. Ich smak wzbogacają różnorakie zioła, takie jak natka pietruszki lub koperek, oraz świeże pomidory, papryka i ogórki.

Region ten słynie z szerokiej gamy warzywnych potraw, więc wegetarianie i weganie będą się tu czuli jak w raju. Zeytinyağlı (czyt. zej-tin-ja-ly) to w kuchni tureckiej cała kategoria dań opartych na świeżych roślinnych składnikach, duszonych w dużej ilości oliwy, najczęściej z dodatkiem cebuli, pomidorów, odrobiny cukru i soku z cytryny. Ich nazwa dosłownie oznacza „z oliwą".

W sezonie letnim nie można stracić okazji do spróbowania ot kavurma (lokalne zioła podsmażane na oliwie) czy nadziewanych kwiatów cukinii, które są klasycznym daniem sezonowym. Kwiaty starannie zbierane o odpowiedniej porze nadziewa się ryżem oraz ziołami, takimi jak mięta, natka pietruszki i koperek, a następnie smaży na oliwie. Na kolację, w zależności od sezonu, lokalni mieszkańcy polecają owoce morza, takie jak barbun (barbata), çipura (dorada), mercan (pagrus różowy) lub iskorpit (skorpena). Po popołudniowej przekąsce składającej się z midye dolma (świeże małże nadziewane ryżem) idealnym wyborem na kolację będzie też grillowana ośmiornica.

eprasa.pl a7d8f0f7e1

ŚLADAMI HISTORII DRZEWA OLIWNEGO

Podróżowanie szlakiem oliwy jest jednym z charakterystycznych doświadczeń turystycznych regionu. Goście zapraszani są do odwiedzania gajów oliwnych, na zbiory, do muzeów i na degustacje w całym regionie.

Drzewo oliwne, jedno z najważniejszych skarbów regionu Morza Egejskiego w Turcji, gdzie produkuje się 75 procent wszystkich oliwek w kraju, jest symbolem wytrzymałości i skromności.

Podczas podróży można cieszyć się pobytem w butikowych hotelach, sycącymi lokalnymi potrawami, kąpielą w krystalicznie czystych zatoczkach i kontaktem z sięgającym tysięcy lat dziedzictwem historycznym. Żeby dowiedzieć się więcej o historii i kulturze drzewa oliwnego oraz oliwy w tym regionie, warto odwiedzić urocze miasteczka, takie jak: Adatepe, Ayvalık, Urla, Seferihisar i Kuşadası.

WINO Z TRADYCJAMI

Wino w regionie Anatolii znane jest od dawna, a ślady uprawy winorośli sięgają 7000 lat p.n.e. Dzisiaj tureckie winnice wykorzystują swoją wiedzę i doświadczenie przekazywane z pokolenia na pokolenie do produkcji różnego rodzaju win z lokalnych winogron z Anatolii.

Szlak winniarski w Urli (Urla Bağ Yolu) w pobliżu Izmiru jest jednym z bardziej znanych na wybrzeżu Morza Egejskiego. Obejmuje on grupę butikowych winnic położonych w niewielkiej odległości od siebie, co czyni go idealnym miejscem na wycieczkę. Po drodze turyści mogą spróbować lokalnych win wytwarzanych z tureckich i międzynarodowych odmian winogron – w tym Bornova Misketi, Sultaniye, Foça Karası i innych – oraz cieszyć się ich degustacją.
Z kolei szlak winiarski w Çal – położony bardziej w głębi lądu – wspiera lokalną produkcję wina na wyższych wysokościach, podczas gdy na terenach dawnych winnic, takich jak Bozcaada, organizowane są coroczne festiwale winobrania, a turystów zaprasza się do udziału w zbiorach winogron i wspólnym świętowaniu.

NA TARG!

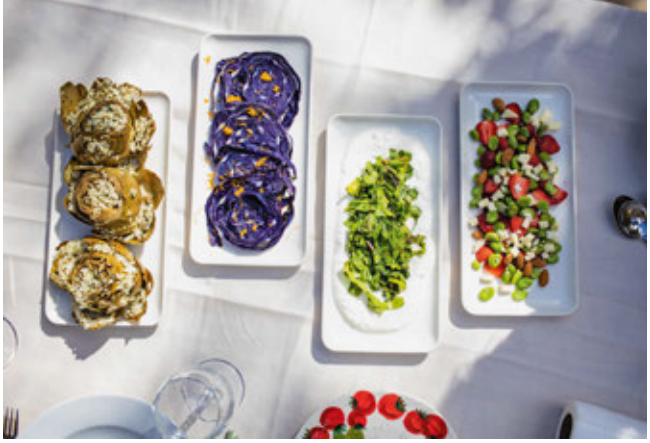
Targi lokalnych produktów na wolnym powietrzu, takie jak w Seferihisar, Tire i Ayvalık, gromadzą miejscowych rolników, wytwórców oraz kupujących i odgrywają kluczową rolę w codziennym życiu regionu. A także są fantastyczną atrakcją dla turystów.

Sezonowe owoce i warzywa, oliwa, sery, dżemy i wytwarzane ręcznie produkty sprzedawane są bezpośrednio przez producentów a odwiedzającym oferują autentyczny wgląd w lokalną kulturę kulinarną.

KULINARNA UCZTA

Na kulinarnej mapie świata znajdziemy kilka punktów z regionu Morza Egejskiego. Izmir, popularny kurort wakacyjny, a jednocześnie trzecie co do wielkości miasto w Turcji, obdarzone jest obfitością dóbr tego regionu. Podobnie miasta, takie jak m.in. Urla i Alaçatı, oferują odwiedzającym różnorodność, od knajpek i modnych restauracji po nowoczesne kawiarnie i tradycyjne, popularne lokale gastronomiczne. Wiele z nich serwuje dania kuchni egejskiej, w tym świeżo złowione ryby oraz bogactwo meze (przystawek), a młodzi lokalni szefowie kuchni chętnie prezentują swoje dziedzictwo w nowoczesny sposób. W prowincji Muğla selekcja przewodnika MICHELIN rozszerzyła się poza Bodrum i obejmuje teraz cały region, podkreślając bogaty wybór restauracji w takich miejscach jak Marmaris, Fethiye, Milas i Datça.

ZDJĘCIA: GO TÜRKIYE.



Tureckie meze



Lokalne wina

Wśród wyróżnionych znalazły się nowe miejsca, które stawiają na znaczenie pochodzących z wybrzeża owoców morza czy wyrafinowane menu inspirowane kuchnią śródziemnomorską, oraz rosnąca liczba lokali Bib Gourmand i z zielonymi gwiazdkami. Te ostatnie nagradzane są za istotne wysiłki w zakresie zrównoważonego rozwoju, sezonowości i odpowiedzialnego pozyskiwania produktów. Scena kulinarna regionu Muğli nieustannie ewoluuje, zachowując jednocześnie głęboki związek z naturalnym środowiskiem i dziedzictwem kulturowym.
Wszystkie restauracje z wybrzeża Morza Egejskiego wyróżnione przez przewodnik MICHELIN – od tradycyjnych lokali w Izmirze po nowo odkryte miejsca w regionie Muğli – tworzą kulinarny krajobraz, który przyciąga zarówno miłośników jedzenia, jak i kultury, potwierdzając renomę regionu jako atrakcyjnego miejsca dla smakoszy.

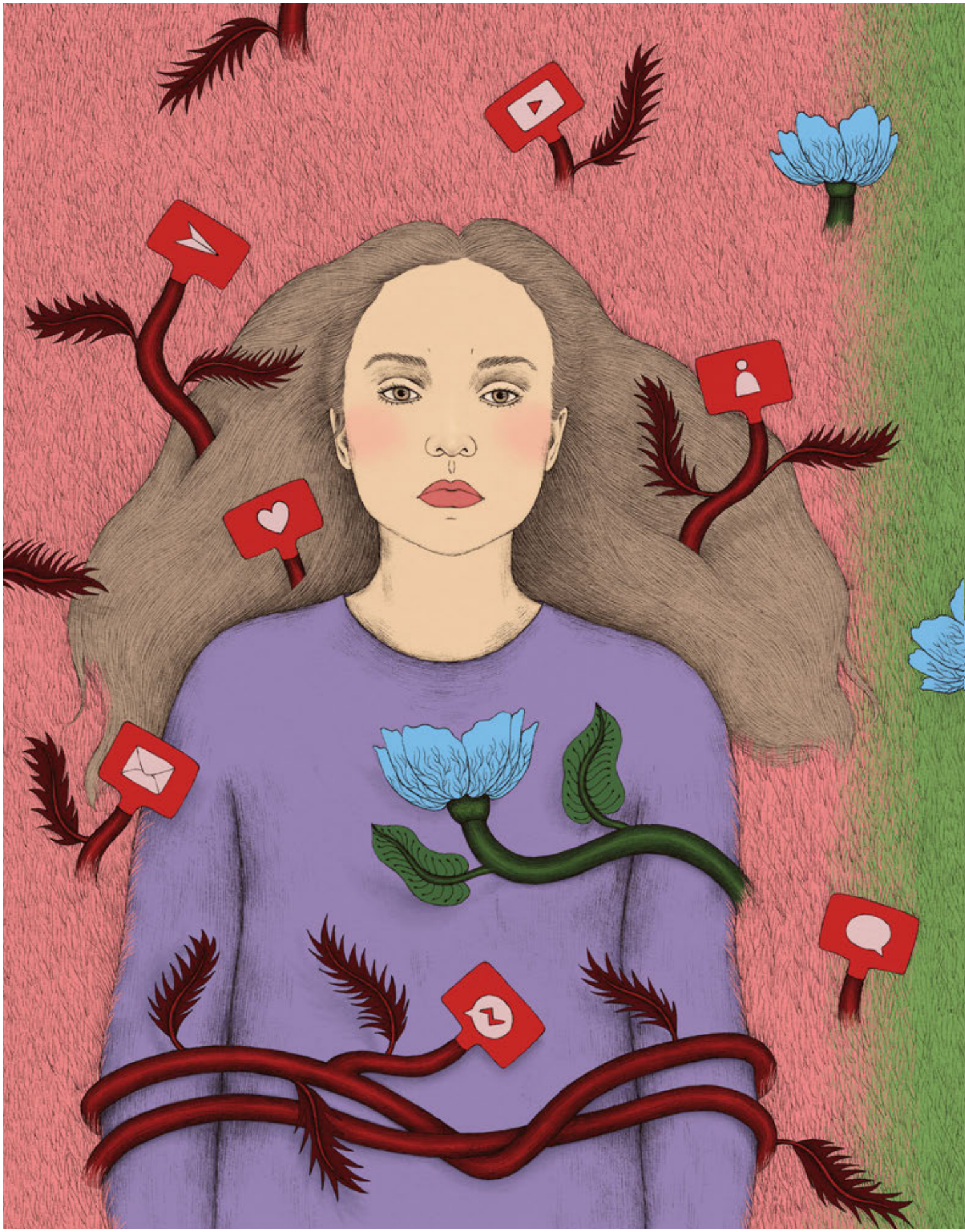
PRZEWODNIK MICHELIN PO REGIONIE IZMIRU I MUĞLI W SKRÓCIE:

64 polecane restauracje (32 w Izmirze, 32 w Muğli), w tym:

- 1 restauracja z dwiema gwiazdkami MICHELIN
  Vino Locale (Izmir)
- 6 restauracji z jedną gwiazdką MICHELIN (3 w Izmirze, 3 w Bodrum)
  Izmir: OD Urla, Teruar Urla, Narımor
  Bodrum: Kitchen by Osman Sezener, Maçakızı, Mezra Yalıkavak
- 17 restauracji Bib Gourmand (9 w Izmirze, 8 w Muğli)
- 40 wybranych restauracji (19 w Izmirze i 21 w Muğli)
- 8 restauracji wyróżnionych zieloną gwiazdką MICHELIN (4 w Izmirze, 4 w Muğli): OD Urla, Vino Locale, Teruar Urla, Asma Yaprağı, Mezra Yalıkavak, Agora, Pansiyon, Orfoz
- nagroda MICHELIN Young Chef Award (1 w Muğli): Yakamengen III

REKLAMA

eprasa.pl a7d8f0f7e1



eprasa.pl a7d8f0f7e1

POWRÓT do rzeczywistości

OSTATNIA RZECZ, KTÓRĄ WIDZIMY PRZED SNEM I PIERWSZA, PO KTÓRĄ SIĘGAMY RANO. TOWARZYSZY NAM W PRACY, PODCZAS POSIŁKÓW, SPOTKAŃ Z PRZYJACIÓŁMI I NA WAKACJACH. NAWET WTEDY, GDY NIE MAMY CZASU NA NIC, ZNAJDUJEMY GO, BY SIĘGNĄĆ PO SMARTFON. I TYLKO CZASAMI ZASTANAWIAMY SIĘ, DLACZEGO JESTEŚMY TACY POIRYTOWANI, A TO, CO KIEDYŚ DAWAŁO RADOŚĆ, JUŻ NAS NIE CIESZY...

Tekst IZA NOWAKOWSKA-TEOFILAK
Ilustracje SYLWIA KRACHULEC

eprasa.pl a7d8f0f7e1

Zapytałam sztuczną inteligencję, co można zrobić w trzy godziny i czterdzieści pięć minut. Odpowiedziała: można przespać dwa pełne cykle snu, przejść ponad 20 000 kroków, przejechać rekreacyjnie 50–80 kilometrów rowerem, nauczyć się grać jedną piosenkę na gitarze, namalować obraz, ugotować trzydaniowy obiad. A co robi większość z nas? Każdego dnia spędza ten czas w sieci – tak wynika z raportu „Polski internet w I kwartale 2025 r." opracowanego przez Polskie Badania Internetu na podstawie badania Mediapanel. W ciągu roku daje to około 60 dni w trybie online, a w skali całego życia – ponad 13 lat w sieci. I oczywiście, jak wynika z raportu „Dobre i złe wiadomości – życie online i offline a zdrowie psychiczne polskich nastolatków", często robimy tam rzeczy konstruktywne, bo internet jest przecież przestrzenią nauki, inspiracji i rozwijania zainteresowań. Można w nim znaleźć cenne informacje, dowiedzieć się, jak zadbać o zdrowie i kondycję, spotkać ludzi o podobnych zainteresowaniach, rozwinąć hobby czy podzielić się własną twórczością. – Najważniejszy wniosek z naszych badań jest więc chyba taki, że sam internet nie jest ani „dobry", ani „zły". Dużo zależy od tego, jak i po co się z niego korzysta. Problemem nie jest samo bycie online, tylko bezrefleksyjne, bierne używanie sieci – mówi Maciej Dębski pracownik naukowy Uniwersytetu Gdańskiego, edukator społeczny oraz założyciel Fundacji Dbam o mój z@sięg. Jak zauważa, pokusa, by scrollować bez celu jest duża, ponieważ bierzemy udział w nierównej rozgrywce. – Współczesny człowiek funkcjonuje w środowisku informacyjnym, które silnie konkuruje o jego uwagę. Technologie cyfrowe i aplikacje mobilne projektowane są w taki sposób, aby przyciągać użytkowników i utrzymywać ich zaangażowanie jak najdłużej. W efekcie coraz więcej osób ma trudności z kontrolowaniem czasu spędzanego przed ekranem oraz z utrzymaniem koncentracji – wyjaśnia.

Maciej porównuje naszą relację z nowymi technologiami do toksycznego związku lub intensywnej nieodwzajemnionej miłości, momentami wręcz obsesyjnej. Inwestujemy w nią ogromne ilości czasu, energii i emocji, często kosztem zdrowia, pracy, relacji z rodziną i przyjaciółmi, a nawet tego, co dotychczas sprawiało nam radość. I trudno nam się z tego związku uwolnić, bo „toksyk" jest manipulatorem. Dokładnie tak działają media społecznościowe i wszechobecna algorytmizacja treści. Ludzie na co dzień często nie zdają sobie sprawy z tego, że to, co oglądają w sieci, w dużej mierze nie jest ich autonomicznym wyborem. – Każde kliknięcie, ruch oczu, ułamek sekundy uwagi karmi algorytm. System podsuwa nam treści w taki sposób, byśmy do nich wracali. Działa poprzez mechanizmy nagrody: liczniki polubień, wyświetleń, powiadomienia. Większość tych mechanizmów wykorzystuje nasze ewolucyjne uwarunkowania. Jako *Homo sapiens* mamy naturalną potrzebę natychmiastowego reagowania na nowe bodźce. Gdy pojawia się coś nieznanego, mózg chce to sprawdzić i wyjaśnić – z ciekawości, ale też z potrzeby domykania niepewności. Chcemy szybko dowiedzieć się, co się wydarzyło, bo w warunkach ewolucyjnych zwiększało to nasze szanse na przetrwanie. Oczywiście dziś trudno sobie wyobrazić człowieka, który biegnie do telefonu z myślą: „Muszę zwiększyć swoje szanse na przeżycie, więc natychmiast sprawdzę wiadomość". Ale ten mechanizm nadal jest zapisany w naszym genomie. Krótko mówiąc, ktoś, kto projektował media społecznościowe, gry sieciowe czy system powiadomień, wiedział, że będziemy do nich wracać niemal odruchowo – tłumaczy. I choć coraz więcej mówi się o nadużywaniu technologii cyfrowych przez dzieci i młodzież, dorośli też mają z tym duży problem.

NIEKOMPATYBILNA GENERACJA

Wraz z intensywnym rozwojem nowych technologii świat diametralnie zmienił się w ciągu zaledwie jednego pokolenia. Współcześni 40-, 50-latkowie w pewnym sensie stali się generacją doświadczalną tej transformacji technologicznej. – Ludzie, którzy dorastali bez internetu i smartfonów, zmagają się z niekompatybilnością strategii wypracowanych w dzieciństwie ze współczesnym środowiskiem cyfrowym. Nasze funkcje poznawcze nigdy wcześniej nie działały w tak specyficznych warunkach – zauważa psycholożka Joanna Flis. Jak opisuje, w pierwszych latach życia kształtujemy sposoby zarządzania emocjami, uwagą, ciekawością i motywacją. Instrukcja obsługi świata, którą wtedy przyswoiliśmy, sprawdzała się w rzeczywistości analogowej – wolniejszej, mniej intensywnej i słabiej stymulującej sensorycznie. Kiedyś uwaga, determinacja i samoregulacja miały nam służyć do tego, żeby się światem zaciekawić, znaleźć w nim dla siebie coś interesującego, ponieważ w dzieciństwie żyliśmy w wiecznym niedostymulowaniu. Sami szukaliśmy więc bodźców i wyzwań, które pobudzały układ nagrody i wywoływały wyrzut dopaminy – neuroprzekaźnika odpowiedzialnego za motywację do działania. Świat cyfrowy rządzi się jednak odwrotnymi prawami: jest zaprojektowany tak, by nieustannie przyciągać uwagę, angażować i monetyzować nasze zainteresowanie. Nie potrzebujemy już szukać bodźców, one same wręcz nas bombardują. Teraz musimy się nauczyć świadomie od nich odgradzać. Przez to energia potrzebna do utrzymania uwagi, z którą wchodzimy w każdy nowy dzień, zużywana jest podwójnie, ponieważ z jednej strony koncentrujemy się na tym, co dla nas ważne, a z drugiej nieustannie ignorujemy to, co próbuje nas rozproszyć. To powoduje zmęczenie poznawcze, które często przybiera postać chronicznego znużenia, rozdrażnienia, braku motywacji. Nastolatki mówią o nudzie i bezsensie. Dorośli – o wypaleniu, zmęczeniu i poirytowaniu, które nie wiadomo skąd się bierze.

– Tymczasem ta frustracja w dużej mierze wynika z dynamiki samoregulacji, a dokładniej z wyczerpania zasobów potrzebnych do powstrzymywania impulsów. Podobny mechanizm często obserwuje się u osób stosujących restrykcyjne diety, ponieważ ciągłe pilnowanie się, by nie ulec pokusie, jest wypalające i przez to nie starcza nam już energii na zatrzymanie afektu. Dlatego tracimy cierpliwość, szybciej reagujemy złością, wszystko zaczyna

eprasa.pl a7d8f0f7e1

nas wytrącać z równowagi. Nawet drobiazg, jak brudny talerz zostawiony w zlewie, może stać się bodźcem nadmiarowym, bo, gdy brakuje zasobów na kontrolę, reakcja eskaluje. A do tego dochodzi drugi, często niedoceniany czynnik – wpływ porównań społecznych. Badania pokazują, że wystarczy kilkanaście minut oglądania w mediach społecznościowych wyselekcjonowanych fragmentów życia innych, by własne ocenić jako gorsze. To sprzyja obniżeniu nastroju, większej krytyczności wobec siebie i bliskich oraz narastającej frustracji – mówi Joanna Flis.

PAMIĘTASZ?

Nasza irytacja może mieć jeszcze jedno źródło – coraz częściej czegoś zapominamy. W świecie przeładowanym informacjami uwaga łatwo się rozprasza, a pamięć pracuje inaczej niż kiedyś. Badanie opublikowane w 2023 roku w „British Journal of Psychology" pokazało wyraźny związek między częstym sprawdzaniem smartfona a większą liczbą codziennych błędów poznawczych – zapominaniem, gubieniem wątku czy rozproszeniem uwagi. Podobne wnioski przyniósł eksperyment opisany w „Scientific Reports". Okazało się, że już sama obecność telefonu na biurku może pogarszać wyniki testów koncentracji. Część naszych zasobów poznawczych pozostaje bowiem w gotowości do potencjalnej interakcji z urządzeniem. Jednak uświadomienie sobie ubytków pamięci w wieku 40 czy 50 lat u wielu osób wywołuje lęk przed demencją. I faktycznie zjawisko to nazywane jest demencją cyfrową – nie ma ona jednak nic wspólnego z procesami neurodegeneracyjnymi, tylko jest wynikiem zmiany sposobu korzystania z pamięci.

Jeszcze niedawno wielu z nas znało na pamięć kilkanaście numerów telefonów, adresy przyjaciół czy kody pocztowe miejscowości, do których wysyłaliśmy kartki z wakacji. Wiedza była też rozproszona między ludźmi. Jedna osoba pamiętała rodzinne daty, ktoś inny zajmował się sprawami technicznymi, jeszcze ktoś orientował się w finansach. Psycholog Daniel Wegner nazwał taki system pamięcią transakcyjną. Dziś część tej roli przejęły urządzenia cyfrowe: smartfony, wyszukiwarki i chmury danych. Skoro informacje mamy zawsze pod ręką, nie musimy ich zapamiętywać – wystarczy wiedzieć, gdzie je znaleźć. Nasza pamięć nie tyle więc słabnie, ile zmienia strategię działania: zamiast przechowywać wiedzę, zapamiętuje drogę do niej. Technologia nie psuje naszego mózgu, wielu naukowców podkreśla, że raczej przystosowujemy się do świata, w którym dostęp do informacji jest niemal nieograniczony. Dawniej pamięć była osobistą biblioteką. Dziś część tej funkcji przejęły urządzenia cyfrowe. Dzięki temu mózg może skupić się na porównywaniu, filtrowaniu i ocenie informacji. Łatwy dostęp do wiedzy nie oznacza więc, że możemy całkowicie spocząć na laurach, ponieważ nasza pamięć, podobnie jak mięśnie, rozwija się wtedy, gdy jest używana. Dlatego warto czasem zapamiętać jakiś numer telefonu, zaplanować trasę na papierowej mapie, zapisać coś odręcznie w notesie albo nauczyć się fragmentu ulubionej piosenki czy wiersza. Technologia, pomimo całej swojej wszechstronności, nie musi zastępować wszystkich naszych zdolności.

COŚ ZA COŚ

W ograniczaniu korzystania z mediów cyfrowych nie ma jednego rozwiązania dobrego dla wszystkich. Ale zarówno psychologowie, jak i specjalizujący się w edukacji cyfrowej i higienie cyfrowej działacze społeczni są zgodni co do tego, że dobre nawyki trzeba wprowadzać stopniowo i koniecznie dawać sobie coś w zamian – inaczej trudno nam będzie wytrwać w zmianie.

Maciej Dębski już w 2016 roku przeprowadził eksperyment, podczas którego ponad 100 osób między 12. a 18. rokiem życia miało spędzić trzy dni bez smartfona, internetu i komputera. Uczestnicy dodatkowo dostali do zrealizowania różne zadania. Jednym z nich było umówienie się ze znajomym na kawę bez korzystania z telefonu i internetu. – Zorganizowanie spotkania bez technologii nie było problemem. Trudniejsze okazało się samo prowadzenie rozmowy bez ciągłego spoglądania w telefon. Młodzi ludzie zgłaszali, że rozmowa w cztery oczy często się nie kleiła – mówi pomysłodawca. Jak przyznaje, nie spodziewał się, że ten eksperyment aż tak wpłynie na organizację dnia wszystkich domowników. – Niektórzy rodzice byli ogromnym wsparciem dla swoich dzieci i wypełniali im wolny czas tak bardzo, że przez te trzy dni ani razu nie pojawiło się u nich uczucie pustki, którego wywołanie było poniekąd ideą tego eksperymentu. Najgorzej to doświadczenie znieśli ci, którzy nie mieli wsparcia społecznego ani żadnej pasji – mówi Maciej Dębski.

To pokazało wyraźnie, że aby zmiana nawyków była możliwa, trzeba się do niej dobrze przygotować, mieć odpowiednie zaplecze i zawczasu zaplanować sobie czas wolny. W przeciwnym wypadku mózg będzie popychał nas w stronę telefonu, bo układ nagrody doskonale wie, że to urządzenie jest źródłem łatwej przyjemności. – Szybkie rolki, shorty, zmieniające się tła, powiadomienia, które mówią, że wydarzyło się coś nowego. Media cyfrowe nieustannie pobudzają układ nerwowy. Możemy jednak ►

> Wystarczy kilkanaście minut oglądania w mediach społecznościowych wyselekcjonowanych fragmentów życia innych, by własne ocenić jako gorsze. ***To sprzyja obniżeniu nastroju, większej krytyczności wobec siebie i bliskich oraz frustracji.***

eprasa.pl a7d8f0f7e1



Nie zabierajmy telefonu do sypialni czy toalety, nie nośmy go po całym domu. Przeznaczmy na niego jedno miejsce, najlepiej poza zasięgiem wzroku, *i sięgajmy po niego tylko wtedy, kiedy to naprawdę konieczne.*

mądrze nimi zarządzać i korzystać z ich zalet, jednocześnie chroniąc zdrowie i relacje. Trzeba jednak wiedzieć, jak to robić. Nikt przecież nagle nie rzuci pracy w imię higieny cyfrowej, trudno powiedzieć szefowi: „Przepraszam, jestem przeładowany informacjami, więc nie wykonam tego projektu", ale warto nauczyć się zauważać potrzebę odpoczynku od cyfrowego świata i w miarę możliwości na nią reagować – mówi Maciej Dębski. Sugeruje, by zacząć od autorefleksji i autodiagnozy, zadać sobie kilka podstawowych pytań. Co właściwie jest nie tak? Kiedy korzystam z technologii w sposób uzasadniony, a kiedy zaczynam jej nadużywać? Co dzięki niej zyskuję, a co tracę? Ile czasu dziennie spędzam przed ekranem? Czy wprowadza mnie to w konflikty z innymi albo z samym sobą? Czego szukam w tym urządzeniu: odskoczni od swoich problemów, ukojenia, kontaktu z ludźmi, rozrywki? Jak się czuję po korzystaniu z nowych technologii – mam poczucie straconego czasu czy dobrze wykonanej pracy? Drugim krokiem jest wyciągnięcie wniosków z tej ewaluacji i stopniowe oczyszczanie swojego życia z nadmiaru. – Jeśli wiem, że mam złe nawyki – na przykład korzystam z telefonu podczas prowadzenia samochodu, zabieram go wszędzie ze sobą albo reaguję na każde powiadomienie – to dziś jest wiele narzędzi, które pomagają takie przyzwyczajenia zmieniać, ograniczać, a czasem nawet całkowicie wygasić. Istotną zmianą, jaką warto wprowadzić, jest unikanie robienia wielu rzeczy naraz i budowanie cierpliwego nawyku pracy sekwencyjnej: robię jedną rzecz, kończę ją, a dopiero potem zaczynam następną. Ważne też, by nie zabierać telefonu do sypialni czy toalety, nie nosić go po całym domu. Przeznaczmy na niego jedno miejsce, najlepiej poza zasięgiem wzroku, i sięgajmy po niego tylko wtedy, kiedy to naprawdę konieczne – podpowiada Maciej Dębski.

WAKACJE OD SMARTFONA

Przeprowadzona w 2025 roku duża metaanaliza 43 badań obejmujących 36 656 uczestników z 18 krajów wykazała, że nawet 70 procent ludzi ma umiarkowaną lub silną nomofobię, czyli odczuwa irracjonalny lęk przed brakiem dostępu do telefonu komórkowego. U wielu osób nieprzyjemne napięcie pojawia się nawet wtedy, gdy idą do pobliskiego sklepu bez smartfona.

eprasa.pl a7d8f0f7e1

A gdyby tak wyjechać bez niego na wakacje? Z analizy trendów turystycznych wynika, że powoli rośnie popularność wakacji offline i *slow travel*. Wyjazdy „bez sieci" są opisywane jako nowy luksus i forma świadomego odpoczynku od ekranów. Ale czasem na miejscu okazuje się, że trudno jednak wytrwać w trybie offline, bo zamiast się wyłączyć, myślimy głównie o tym, co nas omija, o tych setkach nieprzeczytanych maili i wiadomości na komunikatorach, na które trzeba odpowiedzieć zaraz po powrocie. Dlatego tak zwane wyjazdy wytchnieniowe dla dorosłych, organizowane przez fundację Macieja Dębskiego, trwają tylko trzy dni, a ich uczestnicy nie są zupełnie odcięci od świata.

– Dostęp do smartfonów i sieci jest mocno ograniczony, bo celem takiego wypoczynku jest znalezienie alternatywy dla technologii cyfrowych, mamy jednak świadomość, że mało kto może na kilka dni opuścić rodzinę, pracę i całkowicie nie interesować się tym, co się w tych sferach życia dzieje. Uczestnicy mają więc smartfony, mogą z nich jednak korzystać tylko w pokoju, na osobności i wyłącznie wtedy, gdy jest taka konieczność – wyjaśnia. Fundacja Dbam o mój z@sięg realizuje również 10-dniowe kolonie offline dla dzieci i młodzieży, podczas których w ogóle nie można korzystać z żadnych urządzeń. Ale czy kilka dni offline realnie zmienia nawyki?

– To nie jest obóz terapeutyczny, tylko wypoczynek z intensywnymi warsztatami z zakresu socjoterapii, psychoedukacji i nauki o higienie cyfrowej, który daje wytchnienie, jest okazją do nawiązania nowych relacji, pokazuje, że można funkcjonować inaczej – mówi Maciej Dębski, ale jednocześnie podkreśla, że wiedza to nie wszystko, bo prawdziwa praca zaczyna się po powrocie do codzienności. To, co wynosimy z każdej nauki, w dużej mierze zależy od nastawienia i realnej chęci zmiany. Czasami, nawet pomimo silnej determinacji, trudno wytrwać w postanowieniu, a im więcej porażek, tym mniejsze szanse na to, że sami poradzimy sobie z problemem. W takiej sytuacji warto skorzystać z pomocy ekspertów, psychologów, psychiatrów, terapeutów. Wystarczy wejść na stronę uzależnieniabehawioralne.pl, kliknąć zakładkę „znajdź pomoc", określić swój problem, zaznaczając na przykład „zaburzenia używania technologii", a następnie podać województwo. – Samemu czasami trudno dostrzec skalę problemu, z którym się mierzymy, bo z internetem jest trochę jak z cukrzycą – szkody narastają po cichu. Wiesz, że źle się odżywiasz, mało ruszasz, ale długo nic się nie dzieje. Aż w końcu idziesz do specjalisty i okazuje się, że masz poważny problem. Uzależnienie od internetu rzadko wygląda spektakularnie. Częściej przypomina powolne przesuwanie granicy.

DROGA POWROTNA

Zdaniem psycholożki Joanny Flis większość z nas nie spełnia kryteriów klinicznego uzależnienia, ale wielu ludzi znajduje ►

REKLAMA

Menopauza?
Żyję w zgodzie ze swoją naturą

80 mg bioaktywnych izoflawonów z czerwonej koniczyny w jednej tabletce

Znacząco redukuje najczęstsze objawy menopauzy



9/10 kobiet zadowolonych z efektu działania[1]

Skuteczność i bezpieczeństwo potwierdzono w 18 badaniach klinicznych

Posiada pozytywną opinię Polskiego Towarzystwa Menopauzy i Andropauzy

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

PF/RK/04.2024

www.promensil.pl

eprasa.pl a7d830f7e1



Prosta zasada: jeśli spędzasz cztery godziny dziennie w świecie cyfrowym – grając, rozmawiając, przeglądając media społecznościowe – *to kolejne cztery godziny powinny być przeznaczone na zaspokajanie tych samych potrzeb w świecie analogowym.*

się w obszarze problemowego korzystania z mediów cyfrowych, które przynosi realne szkody – zdrowotne, poznawcze, relacyjne. Stąd rosnąca popularność przeróżnych detoksów cyfrowych. Joanna zwraca jednak uwagę na fakt, że to modne od jakiegoś czasu pojęcie ma przede wszystkim znaczenie kliniczne i dotyczy sytuacji głębokiego uzależnienia od nowych technologii, kiedy konieczne jest całkowite odcięcie się od ekranów, by mózg mógł się zregenerować. Taki proces trwa zwykle od sześciu do ośmiu tygodni, wymaga przygotowania, wsparcia terapeuty, a czasem także opieki psychiatrycznej. To nie jest spontaniczna przerwa od Instagrama, ale często bolesny proces z objawami odstawiennymi, lękiem, niepokojem, a w skrajnych przypadkach nawet objawami urojeniowymi.

– Samodzielne próby wprowadzenia detoksu cyfrowego u już uzależnionych bliskich, bez wsparcia specjalistów, mogą przynieść więcej szkody niż pożytku. Choćby dlatego, że radykalne zakazy, które chętnie w takich przypadkach stosujemy, nie działają. Zdrowa samoregulacja powinna być elastyczna i uwzględniać kontekst; jeśli jest sztywna, staje się nadregulacją i z dużym prawdopodobieństwem się nie utrzyma, bo wcześniej czy później doprowadzi do frustracji. Jeśli ktoś pracuje w mediach społecznościowych, zabranie mu smartfona, usunięcie aplikacji lub całkowite wyłączenie powiadomień, może nasilić jego lęk lub niepokój, przez co taki eksperyment szybko zakończy się porażką. A najgorsze, co możemy zrobić, to dostarczyć sobie dowodu na to, że się nie da – mówi.

Lepszym rozwiązaniem niż incydentalne, przeprowadzane na własną rękę detoksy są świadome przerwy od nowych technologii, które stanowią część stylu życia. Na przykład zawsze w niedzielę bez telefonu. Albo w każdy weekend ograniczamy ekrany. Ważne, by taki czas był zaplanowany. – Sama przerwa dla przerwy, trwająca osiem czy dziesięć godzin, nie ma większego znaczenia terapeutycznego, bo układ nerwowy nie działa jak włącznik światła, nie regeneruje się natychmiast. Nie chodzi też o to, żeby zaciskać zęby i odliczać czas do ponownego spotkania ze smartfonem, ale by zadbać o proporcje – tłumaczy Joanna Flis. I proponuje prostą zasadę: jeśli spędzasz cztery godziny dziennie w świecie cyfrowym – grając, rozmawiając, przeglądając media społecznościowe – to kolejne cztery godziny powinny być przeznaczone na zaspokajanie tych samych potrzeb w świecie analogowym. W sieci realizujemy potrzebę rozrywki, relaksu, kontaktu społecznego czy ciekawości. To samo możemy – i powinniśmy – zaspokajać także offline. – Aby to jednak było możliwe, trzeba zacząć od odbudowywania zdolności rozpoznawania własnych emocji i potrzeb – podkreśla. – Jeśli spojrzymy na rozwój człowieka, wszystko zaczyna się od napięcia. Noworodek nie wie, co czuje, doświadcza jedynie dyskomfortu. Płacz jest tego sygnałem, a responsywny opiekun pomaga różnicować potrzebę: to oznacza głód, to jest zmęczenie, a to potrzeba bliskości. Z czasem dziecko uczy się rozpoznawać i nazywać swoje stany, a później samodzielnie dobierać strategie radzenia sobie z nimi. Jeśli rozwój przebiega prawidłowo, w okresie dojrzewania potrafimy już zarówno różnicować emocje, jak i adekwatnie na nie reagować. Ale nowe technologie wprowadziły w ten proces zasadniczą zmianę, ponieważ zachowania zapośredniczone przez ekran są niezwykle plastyczne i wielofunkcyjne, potrafią pozornie zaspokajać wiele potrzeb naraz.

Czuję samotność? Scrolluję – i już mam iluzję kontaktu. Nudzę się? Scrolluję – i dostaję stymulację. Jestem zmęczona? Scrolluję – i odcinam się od napięcia. Umysł jest poznawczym skąpcem, zawsze szuka najprostszego sposobu na redukcję dyskomfortu, jeśli więc jedna strategia działa szybko i łatwo, zaczynamy jej używać coraz częściej. W efekcie cofamy się w umiejętności różnicowania emocji i dobierania adekwatnych reakcji. Znowu zostaje samo napięcie – niejasne, rozlane, trudne do nazwania. To uczucie to wynik braku realnie zaspokojonych potrzeb, które zostały zastąpione szybkim, cyfrowym substytutem. Dlatego, zamiast odruchowo sięgać po telefon, następnym razem zastanów się, co czujesz. Co dzieje się w twoim ciele? Czego teraz potrzebujesz? I nie bądź rozczarowana, jeśli w chwili stresu, smutku czy bezsilności znów odruchowo klikniesz w jakąś aplikację społecznościową. Nasze nawyki cyfrowe kształtują się latami, więc ich zmiana również wymaga czasu – tłumaczy Joanna Flis. – Jeśli ktoś mówi, że nie ma pasji, zainteresowań, przyjaciół, to samo wyłączenie telefonu niczego nie rozwiąże. Kiedy pracuję z osobami, które korzystają z mediów cyfrowych w sposób nieprawidłowy, to 90 procent czasu podczas sesji poświęcamy na rozbudowywanie repertuaru analogowego. Najpierw trzeba stworzyć przestrzeń, do której można wyjść z cyfrowego świata.

To może być półgodzinny spacer każdego dnia, telefon do kogoś bliskiego, spotkanie na żywo, wieczór z ciekawą książką. Dopiero kiedy zbudujemy bazę – realne relacje, aktywności, zainteresowania – łatwiej będzie nam podjąć decyzję o ograniczaniu świata cyfrowego, bo będziemy mieli dokąd wracać. ●

eprasa.pl a7d8f0f7e1



DANUCERA SPA UL. PIĘKNA 15 LOK. U2 00-549 WARSZAWA
SPA@DANUCERA.PL TEL. 571 872 616



NAJWAŻNIEJSZE ZOSTAWIAMY DLA SIEBIE

NA OKŁADCE

ebrasa.pl/7d8107e1



LUDZIE LUBIĄ ICH ZA TO, ŻE SĄ NORMALNI. I ŻE NIE LUKRUJĄ RZECZYWISTOŚCI. ZA CHWILĘ ZOFIA ZBOROWSKA-WRONA i ANDRZEJ WRONA ZADEBIUTUJĄ JAKO GOSPODARZE POLSKIEJ EDYCJI „LOVE IS BLIND", JEDNEGO Z NAJWIĘKSZYCH SHOW RANDKOWYCH. PYTAMY ICH, NA CZYM POLEGA UDANE MAŁŻEŃSTWO, CZY BOJĄ SIĘ INTERCYZY I JAKIE BYŁY NAJTRUDNIEJSZE TESTY DLA ICH ZWIĄZKU.

Rozmawia ANGELIKA KUCIŃSKA

Zdjęcia ALEKSANDRA ZABOROWSKA

Na co miłość może być ślepa?

Andrzej Wrona: Bywa ślepa na wszystko, na wady, zachowania, nawet te toksyczne. Zwłaszcza na początku.

Zosia Zborowska-Wrona: Ktoś policzył, że okres ślepego zauroczenia trwa jakieś siedem, osiem miesięcy, a potem spadają różowe okulary.

Andrzej: Większy problem, gdy widzimy, że coś nam nie odpowiada, ale wmawiamy sobie, że zmienimy to w tej osobie.

Zosia: W związku chodzi o to, żeby się łapać w połowie drogi. Nie zmienisz człowieka, z którym jesteś, ale można pójść na pewne ustępstwa. I jeśli obie osoby idą na ustępstwa w takim samym stopniu, to jest to fair.

A nie lepiej poszukać kogoś, komu nie trzeba będzie ustępować?

Andrzej: A są takie relacje? Nawet w tych związkach, które na Instagramie wyglądają na idealne, trzeba usiąść i przepracować parę rzeczy.

Zosia: Zmieniamy się. Po kilku latach związku nie jesteśmy osobami, którymi byliśmy, gdy zaczynaliśmy się spotykać. Albo zmieniają się okoliczności. Związek i my jako partnerzy musimy się sprawdzić w nowych sytuacjach.

Ja wchodziłam w relację ze sportowcem, kapitanem drużyny, mistrzem świata. Gdy Andrzej podjął decyzję o zakończeniu kariery, musieliśmy się zaadaptować do nowej sytuacji. Wszystko nagle się zmieniło. Jest więcej w domu. Ma inną pracę. Sam jest już innym człowiekiem. Nie chce mi się wierzyć, że w życiu, które jest intensywne, nieprzewidywalne, bywa łatwe, ale bywa i bardzo trudne, możesz trwać w relacji ze swoim lustrzanym odbiciem i cały czas pozostajecie tacy sami. Poza tym to nudne. Żadnych wyzwań. Żadnej możliwości pracy nad sobą. A przecież w związku chodzi też o to, żeby nas rozwijał, prawda?

I żeby pamiętać, że nic nie jest dane raz na zawsze. Każdego dnia podejmujesz decyzję, że wciąż chcesz być w tym konkretnym związku.

Andrzej: Ważne też, żeby wyciągać wnioski. Im dłużej trwasz w przyzwyczajeniach, tym trudniej je potem zmienić.

Zosia się śmieje, że kiedy się poznaliśmy, byłem typowym kawalerem, który lubił spędzać czas z kumplami. Tak było. Aż dotarło do mnie, że jeśli podchodzę do relacji w określony sposób i one się nie udają, to może trzeba zmienić podejście i inaczej ustawić priorytety. Jeśli chcesz budować dorosły związek, to nie możesz wciąż żyć życiem 20-latka. To ważne, żeby nad sobą pracować.

Co było najtrudniej poświęcić dla związku? Niezależność?

Andrzej: W ogóle nie użyłbym słowa „poświęcenie". Zawsze chciałem mieć rodzinę i dzieci, o czym zresztą powiedziałem Zosi na jednej z pierwszych randek. Czułem się gotowy wcześniej, tyle że to nie był priorytet na już. Kiedy spotkałem Zosię, najważniejsza stała się ona i to, co chcieliśmy razem zbudować. Dalej mam przyjaciół, kumpli. Część z nich założyła własne rodziny i spotykamy się na kinderbalach [śmiech]. Przede wszystkim jednak dziś inaczej zarządzam czasem. Wolę zostać w domu z Zosią i dziewczynkami. Myślę, że poznaliśmy się w naprawdę dobrym momencie. Zbliżały się moje trzydzieste urodziny, układałem sobie rzeczy w głowie. Wiedziałem, czego chcę. Nie jestem pewny, czy udałoby nam się, gdybyśmy poznali się pięć lat wcześniej...

Zosiu, a jak wyglądało twoje życie, kiedy się spotkaliście?

Chwilę wcześniej rozstałam się z chłopakiem, z którym byłam cztery lata. Pokojowo, w przyjaźni. Wiedziałam, że chcę założyć rodzinę, mieć dzieci, on wiedział, że nie jest w stanie mi tego dać. I wtedy od koleżanek singielek zaczęłam słyszeć, że dla nas, dziewczyn po trzydziestce, które szukają poważnej relacji, nikogo nie ma. Trzeba czekać, aż rzucą na rynek rozwodników [śmiech]. Postanowiłam więc myśleć o sobie i dobrze się bawić. Mimo że wciąż marzyłam o rodzinie, przestałam się na tym skupiać, bo zewsząd słyszałam, jak ciężko jest spotkać kogoś fajnego. I oczywiście ktoś fajny pojawia się wtedy, kiedy nie masz parcia, żeby go znaleźć! Ciekawe, bo każde z nas chciało pokazać tej drugiej stronie, że nie traktuje jej jak kolejnej przygody. Bardzo dużo rozmawialiśmy. Zdążyliśmy naprawdę nieźle się poznać, zanim zaczęliśmy być w związku.

Co potrzebowałaś wiedzieć, żeby wejść w ten związek?

To Andrzej zadał decydujące pytanie. Bardzo szybko zapytał, czy chcę mieć dzieci. Zdziwiłam się, że tak od razu, ale też ucieszyłam, bo wyszło, że mamy te same priorytety. U nas wszystko potoczyło się szybko. Po kilku miesiącach zamieszkaliśmy razem, po ośmiu Andrzej się oświadczył, a po kolejnych trzech wzięliśmy ślub. Ja po prostu wiedziałam. Po jakimś czasie od naszego pierwszego spotkania zaczęli na nas polować paparazzi, więc zadzwoniłam do taty, żeby nie był zaskoczony, jak zobaczy zdjęcia. Powiedziałam mu, że poznałam swojego męża i ojca moich dzieci. „A kto to taki?" – zapytał. „Andrzej Wrona, sportowiec, kojarzysz?" „A jak długo się znacie?" „Trzy miesiące". „To może ostrożnie z deklaracjami". Wyszło na moje.

Andrzej, a dla ciebie co było ważne?

Szukałem partnerki i przyjaciółki. Brakowało mi głębi we wcześniejszych związkach. O swoich dotychczasowych relacjach nikomu nie opowiadałem, a o Zosi bardzo szybko powiedziałem mamie. Chciałem, żeby moja rodzina ją poznała. Chciałem się dzielić tym naszym byciem razem. Posiadanie dzieci było dla mnie ważne, więc fajnie, że Zosia powiedziała „tak", ale też nie szukałem przyszłej żony z listą cech do odhaczenia. Mnie się wręcz podobało, że jesteśmy z innych światów. Że kiedy wracam do domu po meczu, to nie musimy gadać o siatkówce, bo Zosia nie interesuje się sportem. Kiedy się poznaliśmy, nawet nie wiedziała, że jestem siatkarzem. ►

eprasa.pl a7d8f0f7e1



Zosia: Zobaczyłam na Instagramie zdjęcia z podróży i pomyślałam, że fajny, chyba model, więc pewnie nic z tego nie będzie. I serio nie rozumiem, jak można oglądać sport, nie będąc rodziną sportowca...

Andrzej: A można oglądać filmy, nie będąc rodziną aktora? [śmiech]

Pytam o sprawy, które trzeba ustalić przed związkiem, bo to pewnie kluczowe zadanie dla uczestników i uczestniczek „Love Is Blind", randkowego show, które właśnie doczekało się polskiej edycji, a wy zostaliście jej gospodarzami.

Zosia: Dla mnie to największa siła tego programu. Rozmowa. Próba dogadania się w najważniejszych dla nas kwestiach. Dla kogoś będzie ważne, czy drugi człowiek ma kredyt. Dla kogoś innego – czy chodzi na wybory albo czy jest wierzący. To są rzeczy, które powinno się ustalać od razu. Dla mnie na przykład czymś oczywistym są badania, które para robi, jeśli zamierza uprawiać seks bez zabezpieczenia. To nie jest oznaka braku zaufania, ale właśnie poczucia, że możemy bezpiecznie rozmawiać o wszystkim. Trzeba mieć przegadane rzeczy, a z „Love Is Blind" możemy się nauczyć, jak, o czym i dlaczego warto rozmawiać.



Andrzej: Wydaje mi się, że starsze pokolenia czekały, aż wszystko samo się okaże. Wiadomo, że na początku łatwiej jest skupić się na fizyczności, pobyć sobie w zauroczeniu, zamiast wejść głębiej i sprawdzić, czy dzielą nas różnice światopoglądowe. Bo po co psuć, kiedy jest fajnie? Śledząc randki w „Love Is Blind", możesz zobaczyć, jak ważne są niektóre pytania dla osób biorących udział w programie i ile zależy od tego, jaką odpowiedź dostaną.

Zosia: Musimy też pamiętać, że uczestnicy mają ograniczony czas na poznawanie się i rywalizują z innymi kobietami czy mężczyznami. Gdybym w prawdziwym życiu poszła na randkę z chłopakiem i zadała mu zestaw pytań rodem z „Love Is Blind" na pierwszym spotkaniu, to mógłby się przestraszyć. Ale gdybym rozbiła to na pięć, sześć randek, nie powinien być zszokowany, bo to są przecież często fundamentalne sprawy.

Na co miłość absolutnie nie powinna być ślepa?

Zosia: Na przemoc. Kwestia niewybaczalna. Myślę też, że na uzależnienia. Polityka? Tak, bo często jest tożsama ze światopoglądem, a ja na przykład wiem, że nie mogłabym być z kimś, kto nie ma liberalnych czy lewicowych poglądów. Prawicowy, konserwatywny światopogląd jest dla mnie nie do zaakceptowania.

W różnych statystykach, które analizują najczęstsze powody rozpadu związków, w zasadzie od lat na pierwszym miejscu wymienia się nie zdradę, ale pieniądze. To jest temat, który omawia się tak rzadko na początku relacji, że później rodzi problemy. Ludzie nie mówią sobie, ile zarabiają, na co chcą wydawać pieniądze, na co ich stać, a na co nie.

Andrzej: No właśnie, bo nie rozmawiają, a ja myślę, że da się stworzyć również taki związek, w którym jedna osoba zarabia dużo, a druga nie pracuje. Wierzę, że można to tak poukładać, żeby ta, która nie zarabia, czuła się komfortowo. Żeby nie pojawiły się zależność i przemoc finansowa.

ZOSIA: *Gdy Andrzej podjął decyzję o zakończeniu kariery, musieliśmy się zaadaptować do nowej sytuacji. Wszystko się zmieniło. Jest więcej w domu. Ma inną pracę. Sam jest już innym człowiekiem. Nie chce mi się wierzyć, że można trwać w relacji ze swoim lustrzanym odbiciem i że cały czas pozostajecie tacy sami.*

Jak to wyglądało u was?

Andrzej: Mnie się bardzo podobało w Zosi, że jest ambitna, robi różne rzeczy, angażuje się w wiele projektów. Szybko powiedzieliśmy sobie, ile każde z nas zarabia. Musieliśmy, bo mieliśmy plany. Chcieliśmy na przykład kupić dom. A kiedy razem wyjeżdżaliśmy, to nikt nikogo nie zapraszał na wakacje, tylko siadaliśmy i planowaliśmy podróż. Moje zarobki były zawsze bardziej usystematyzowane. Podpisywałem kontrakt na rok czy dwa i co miesiąc dostawałem pensję. Zosia ma nieregularny dochód jako aktorka, ale dzięki współpracom influencerskim czasem zarabia więcej niż ja, a potem zdarza się miesiąc...

Zosia: ...kiedy pytam Andrzeja, czy pożyczy dychę [śmiech]. Dla mnie pieniądze to żaden temat tabu. Mamy wspólne konto kredytowe, a poza tym każde ma swoją kasę i podział wydatków przychodzi nam naturalnie. Andrzej kupuje bilety lotnicze, ja płacę za hotel. Andrzej płaci rachunki za prąd, ja – za gaz. Wiesz, dla mnie też jest bardzo ważne, żebym była

eprasa.pl a7d8f0f7e1

niezależna finansowo od mojego męża. W stu procentach zgadzam się z Mają Bohosiewicz, która bardzo dużo mówi o tym, że kobieta po prostu musi mieć swoje pieniądze.

Oglądając różne zagraniczne edycje „Love Is Blind", zwróciłam uwagę, że nic tak nie mrozi uczestników, jak sugestia intercyzy. Widzą w niej brak zaufania.

Andrzej: My nie mamy podpisanej intercyzy, ale to nie jest coś, co mnie mrozi. W niektórych związkach intercyza jest oczywista, w innych wręcz wskazana. My jesteśmy siebie pewni, ale wyobrażam sobie relację, która jest solidna, ale tej pewności jest trochę mniej, a wtedy to zrozumiałe, że szuka się zabezpieczenia w intercyzie.

Zosia: Pamiętam, jak po zaręczynach polecieliśmy do Londynu. Siedzieliśmy z bratem Andrzeja, który jest prawnikiem, jego ówczesną dziewczyną, prawniczką, i przyjaciółką Andrzeja, też prawniczką. Dla nich to, że podpiszemy intercyzę, było oczywiste. I może dla prawników jest, a dla artystki i sportowca o kreatywnej duszy – już nie.



Andrzej: A ja nie wiem, czy potrafiłbym przeżywać tak ważne, prywatne momenty jak zaręczyny czy ślub publicznie, na oczach widowni. Pierwszy pocałunek z przyszłą żoną? Faceci się bardzo stresują pierwszym pocałunkiem... Z drugiej strony w perspektywie jest znalezienie miłości życia. To jest ten zysk, więc coś za coś.

Zosia: Mimo że siebie nie widzę w takim programie, to rozumiem każdą osobę, która idzie do „Love Is Blind". Żyjemy w świecie, który przykłada zbyt dużą wagę do wyglądu, a tu najpierw się poznajesz, a dopiero potem widzisz.

Andrzej: Umówmy się: to wygląd decyduje, czy w ogóle z kimś pogadasz. Odezwiesz się do kogoś, kto ci się podoba, a tymczasem dużo lepsze porozumienie mogłabyś mieć z osobą, która wizualnie nie zrobiła na tobie aż takiego pierwszego wrażenia. To okropne, ale tak funkcjonuje świat.

Z drugiej strony nie możemy sobie opowiadać bajek, że fizyczność jest kompletnie nieistotna.

Zosia: To bardzo ważne, żeby mieć super flow, dogadywać się, śmiać się z tych samych rzeczy i żeby partner był atrakcyjny intelektualnie. Ale musi też chociaż trochę działać na zmysł wzroku.

ANDRZEJ: *Posiadanie dzieci było dla mnie ważne, więc fajnie, że Zosia powiedziała „tak", ale też nie szukałem przyszłej żony z listą cech do odhaczenia. Mnie się wręcz podobało, że jesteśmy z innych światów. Że kiedy wracam do domu po meczu, to nie musimy gadać o siatkówce, bo Zosia nie interesuje się sportem.*

Andrzej: Ludzie nie mają problemu ze spisywaniem testamentu, żeby rodzina się nie kłóciła o to, co kto dostanie po śmierci, a rozwód to przecież śmierć związku. Dlaczego nie spisać na wypadek końca relacji umowy, która będzie wszystkich chronić? I dlaczego nie zrobić tego, kiedy jest nam ze sobą dobrze i się kochamy, a nie w momencie, kiedy życzymy sobie jak najgorzej? Wtedy na pewno się nie dogadamy.

Gdybyście byli singlami, wzięlibyście udział w „Love Is Blind"?

Zosia: Eksperyment jest fantastyczny i bardzo ciekawy, ale mnie krępowałby fakt, że tak emocjonalnie się odsłaniam na oczach milionów ludzi. Spalam się w takich intensywnych emocjonalnie sytuacjach i nie wiem, czy byłabym w stanie zapomnieć o kamerach. Ludziom, którzy obserwują mnie i Andrzeja w mediach społecznościowych, może się wydawać, że pokazujemy bardzo dużo z naszej prywatności, ale to nieprawda. Robimy selekcję tego, co udostępniamy. To, co najważniejsze, zostawiamy dla siebie.

Andrzej: I w „Love Is Blind" nikt z tym nie dyskutuje. Ludzie najpierw budują relację emocjonalną, sprawdzają zgodność charakterów, ale jednym z kluczowych, najbardziej ekscytujących momentów jest tak zwany *reveal*, czyli pierwsze okazanie. I czasem jedna osoba się rzuca do całowania, a druga ucieka gdzieś głową i przytula się bardziej z obowiązku.

Mówicie, że jesteście siebie pewni. Co zbudowało waszą pewność? To, że w bardzo krótkim czasie musieliście zmierzyć się z wieloma wyzwaniami?

Zosia: Kiedy byliśmy ze sobą zaledwie pół roku, musiałam przejść operację kolana. Przez parę miesięcy nie mogłam pracować i głównie leżałam na kanapie. Pod koniec tego samego roku poroniłam moją pierwszą ciążę. Było nam ciężko, ale daliśmy radę. Mnie wtedy bardzo pomogła terapia. Poskładałam się fizycznie i psychicznie, a rok później zaszłam w kolejną ciążę. Już udaną. ►

eprasa.pl a7d8f0f7e1











eprasa.pl a7d8f0f7e1

Andrzej: Zosia zaczęła wracać do zdrowia, a tu nagle wybuchła pandemia. Byliśmy razem dopiero rok i wylądowaliśmy zamknięci w domu. Później musieliśmy poradzić sobie ze śmiercią Wiesi, naszej suczki. Bardzo ją przeżyliśmy, była członkiem rodziny. Kolejnym testem jest moja sportowa emerytura. Robiłem coś przez 25 lat i nagle tego nie robię. To trudny moment dla każdego zawodnika. Czujesz, że świat ci się zawalił, po czym rozglądasz się dookoła i widzisz, że inni ludzie żyją normalnie, chodzą do pracy, im się nic nie zawaliło. Na szczęście mam wsparcie. Zosię, dziewczynki, rodziców, brata i przyjaciół. Dzięki nim było mi dużo łatwiej. I przygotowałem się, miałem plan.

Istnieje jakieś sensowne systemowe wsparcie dla sportowca, który przechodzi na emeryturę?

Andrzej: Zależy od dyscypliny i kraju. W Polsce wypłaca się emeryturę sportowcom, którzy skończyli 40 lat i mają na koncie medal olimpijski. A jak nie masz medalu, to kończysz jedną pracę i szukasz innej. Nikt nie wysyła sportowców na kursy, żeby pomóc im odnaleźć się na rynku pracy. Jeśli jesteś piłkarzem, to jest szansa, że sporo zarobiłeś i mądrze zainwestowałeś pieniądze, więc na emeryturze leżysz brzuchem do góry. W innych sportach to raczej mało prawdopodobne. Ja się przygotowałem, nauczony doświadczeniem sportowców, którzy się nie przygotowali. Sporo jest przypadków kontraktów przeimprezowanych czy przegranych w kasynach. Bo to prawda, że nie ma tak wysokiego kontraktu, którego nie dałoby się głupio przepuścić. Cieszę się, że moje pokolenie jest już trochę mądrzejsze. Jeszcze grając, otwierałem sobie kolejne furtki. Lubię próbować nowych rzeczy, lubię wyzwania. Stąd „Love Is Blind". Zagrałem ostatni mecz, a następnego dnia polecieliśmy na nagrania.

Zosiu, w twoim zawodzie akurat nie ma emerytury.

Jan Englert powiedział mi kiedyś, że zacznę grać dopiero po trzydziestce, bo wtedy zgodzi mi się fizys z psyche. To była prawda. Po trzydziestce zaczęłam dostawać propozycje, ale zaszłam w ciążę i musiałam zrezygnować z dwóch seriali. Urodziłam, poczekałam, zaszłam w drugą. I teraz w końcu zaczyna się dziać coś fajnego w moim życiu aktorskim. Nie ma jednak piękniejszej roli niż rola mamy, jakkolwiek słodkopierdząco to brzmi. Czuję ogromne powołanie w macierzyństwie, jestem w nim spełniona i szczęśliwa. Wszystko, co wydarza się dodatkowo, daje mi narzędzia do fajnego życia, czyli pieniądze. Chcę pracować. Ale chcę też być z dziewczynkami, zwłaszcza teraz, gdy one chcą spędzać z nami czas i jesteśmy ich światem.

Wiele spośród zagranicznych edycji „Love Is Blind" prowadzą znane pary. Dostają to zadanie, bo ich związek jest postrzegany jako udany, dobry, może jako taki, o którym marzą osoby uczestniczące w programie. Można brać z nich przykład. Zapytam więc wprost. Dlaczego wy?

Andrzej: W naszej relacji sprawy też potoczyły się szybko. Może nie tak szybko jak w programie, ale myślę, że pokazujemy, że relacja budowana w takim tempie też się może udać.

ZOSIA: *Mamy wspólne konto kredytowe, a poza tym każde ma swoją kasę i podział wydatków przychodzi nam naturalnie. Andrzej kupuje bilety lotnicze, ja płacę za hotel. Andrzej płaci rachunki za prąd, ja – za gaz. Kobieta po prostu musi mieć swoje pieniądze.*

Zosia: Myślę, że ludzie lubią nas jako parę, bo nikogo nie udajemy, nie tworzymy awatarów w social mediach. Pokazujemy się w dresie, ja bez makijażu, Andrzej z chochołem na głowie. Nie kreujemy sztucznej rzeczywistości.

A na czym polega sukces waszego związku?

Zosia: Zawsze podkreślam, że jesteśmy normalną rodziną, normalną parą. Wkładamy bardzo dużo pracy w to, żeby było między nami dobrze. Ale mamy też swoje kryzysy. Kłócimy się, nie zgadzamy się ze sobą. Unikamy kłótni przy dzieciach, ale kiedy zdarza nam się mocniejsza wymiana zdań przy dziewczynkach, pilnuję, żeby zobaczyły, że godzimy się i przepraszamy. „Sorki, poniosło mnie, daj buziaka, kocham cię" – to słyszą. Nie chcemy budować w nich złudnego przeświadczenia, że rodzice się nie kłócą, ale nigdy nie krzyczymy, nie obrażamy siebie nawzajem. Jak w każdym małżeństwie mamy swoje wzloty i upadki, ale to, jak rozwiązujemy sytuacje konfliktowe, jest kluczowe. To jest nasz sukces. ●

ZOFIA ZBOROWSKA-WRONA aktorka, influencerka. Obecnie można ją oglądać w serialu „Młode gliny". Jest autorką kilku książek dla dzieci.

ANDRZEJ WRONA były siatkarz, złoty medalista mistrzostw świata, obecnie komentator sportowy i mówca motywacyjny. Wspólnie z Zosią wychowują pięcioletnią Nadzieję i dwuletnią Jaśminę. Mają dwa psy: Krysię i Kazika. Program „Love Is Blind" zadebiutuje w serwisie Netflix w maju tego roku.

Za pomoc w realizacji sesji dziękujemy Restauracji Belvedere, która mieści się w wyjątkowym budynku Nowej Oranżerii w Łazienkach Królewskich w Warszawie.

ASYSTENT FOTOGRAFKI: TOMASZ PAWLUS. STYLIZACJA: MACIEJ SPADŁO/VAN DORSEN ARTISTS. ASYSTENTKA STYLISTY: EDYTA DIAKOWSKA. MAKIJAŻ: CORINNE JANKOWSKA. FRYZURY: PATRYK NADOLNY. ZOSIA MA NA SOBIE KOMBINEZON ELISABETTA FRANCHI/MODIVO, SUKIENKĘ BARDOT/ANSWER.COM, MARYNARKĘ ROTATE/MODIVO, KOSZULĘ DOLCE & GABBANA/MODIVO, PIERŚCIEŃ SWAROVSKI, SUKIENKĘ ANSWEAR LAB/ANSWER.COM, KURTKĘ ZARA, KOLCZYKI PATRIZIA PEPE. ANDRZEJ MA NA SOBIE GARNITUR SIGNOR LEONE, T-SHIRT MASSIMO DUTTI, KOSZULĘ | SPODNIE SIGNOR LEONE, KAMIZELKĘ SIGNOR LEONE.

eprasa.pl a7d8f0f7e1

sesderma
listening to your skin

SESCACAY

Sekret natury dla odmłodzenia i ukojenia

Udowodniona skuteczność*

92%
WZROST JĘDRNOŚCI SKÓRY

POPRAWA FUNKCJI BARIEROWEJ
83%

CZYSTY OLEJ CACAY



NANOTECH

ODMŁADZAJĄCA MOC, KTÓRA USPOKAJA TWOJĄ SKÓRĘ

*Obiektywna ocena za pomocą pomiarów biometrycznych przy użyciu Microcaya© u 24 ochotników, którzy stosowali SESCACAY Cream dwa razy dziennie przez 28 dni. Do oceny statystycznej przyjęto wartość istotności 0,05 (p<0,05).

eprasa.pl a7d8f0f7e1



Kiedy zakwitną peonie

NIEDAWNO WRÓCIŁA Z PLANU Z DRUGIEGO KOŃCA ŚWIATA, PISZE SCENARIUSZ FILMU, SZUKA AKTORSKICH WYZWAŃ, W ZESZŁYM ROKU WYDAŁA KSIĄŻKĘ. **MAGDALENA LAMPARSKA** PRZYZNAJE, ŻE OD ZAWSZE BYŁA W NIEJ POTRZEBA SAMOSTANOWIENIA I ODWAGA PRÓBOWANIA NOWYCH RZECZY. I ZACHĘCA INNE KOBIETY DO WEWNĘTRZNEJ REWOLUCJI.

Rozmawia **ZOFIA FABJANOWSKA**

Zdjęcia **MATEUSZ STANKIEWICZ/FEED ME LAB**

eprasa.pl/a7d8f0/ze



eprasa.pl a7d8f0f7e1

Cieszę się, że rozmawiamy akurat w tym momencie. Jak co roku nie wierzyłam już, że do tego kiedykolwiek dojdzie, ale wreszcie jest – mamy wiosnę. Ta zmiana na ciebie wpływa? Na to, jak się czujesz i jak myślisz o otaczającej nas rzeczywistości?

Tak, absolutnie, wiosna to moja ukochana pora roku. Jestem osobą, która potrzebuje wokół siebie kolorów, więc kiedy za oknem robi się szaro, kupuję do domu mnóstwo kwiatów, otaczam się nimi. Bardzo już tęskniłam do wiosny. Czekam szczególnie na maj, kiedy kwitną peonie i kiedy pojawiają się truskawki.

Zresztą zimę też lubię, kojarzy mi się ze smakiem i zapachem czekolady, orzechów, cynamonu. W ogóle jestem mocno zsynchronizowana ze zmianami pór roku, żyję i gotuję sezonowo – co widać w mojej książce, w „Babce w formie". I nie chodzi tylko o przepisy, ale i opisane w niej historie.

Pamiętam, jak w jednym z wywiadów à propos tej książki powiedziałaś, że pory roku wyznaczały rytm twojego dzieciństwa.

Było tak przede wszystkim dzięki dziadkom, do których uwielbiałam przyjeżdżać. Obserwowałam ich przy pracy w gospodarstwie, przy zwierzętach, przy zbieraniu plonów, a potem w kuchni przy robieniu przetworów. No i miód – moi dziadkowie hodowali pszczoły, więc żartuję, że dzieciństwo spędziłam w zagrożeniu słodkiej śmierci. Po drodze do sypialni, w której spaliśmy z kuzynami, stały wielkie kanki pełne miodu, a babcia ostrzegała: „Tylko mi się tam nie utopcie!" [śmiech]. Najlepiej pamiętam smak świeżego chleba z masłem i miodem prosto z plastra.

Mnie ten czas spędzony u dziadków kojarzy się z otuleniem, ale myślę sobie, że obserwowanie z bliska, ile pracy i wysiłku kosztuje powstanie słoika przetworów czy słoika miodu, też było niezłą lekcją. Do dzisiaj uważam, że ciężką pracą i konsekwencją można zdziałać, jeśli nie wszystko, to na pewno bardzo wiele. Ta powtarzalność pór roku jest dla mnie również o tym, że coś może się po drodze nie udać, nie wyjść tak, jak to sobie założyliśmy, ale właśnie dlatego, że co roku wszystko zaczyna się od początku, dostajemy nową szansę.

Chcę powiedzieć, że sezonowość to w moim odczuciu coś bardzo ludzkiego. Coś, co wpływa na nasze nastawienie i sposób myślenia. Zawsze rozkwitam na wiosnę, jestem aktywna latem, a potem przychodzi jesień i zima – i to dla mnie dobry czas, żeby się spotkać z samą sobą. Dowiedzieć się o sobie czegoś nowego. Odczułam to bardzo wyraźnie teraz, w styczniu, jak wyjechałam na Tajwan, pracować nad filmem. Tajwańska zima przypomina bardziej naszą wiosnę: dużo pada, a po deszczu ziemia intensywnie paruje. Nie zapomnę tego widoku, to było niemal metafizyczne przeżycie. Bardzo to współgrało z tematem filmu, nad którym pracowaliśmy...

Do Tajwanu i twojej pracy przy „Good Death" w reżyserii Atsushiego Funahashiego chcę jeszcze wrócić, ale wcześniej chciałam zapytać o Włochy i Kalifornię. Wiem, że te dwa miejsca są dla ciebie ważne, że regularnie do nich wracasz.

We Włoszech musiałam się chyba kiedyś urodzić, w jakimś innym życiu, no bo jak można być aż tak zafiksowaną na punkcie jakiegoś kraju? Wszystko – włoska kuchnia, przyroda, architektura, sztuka, podejście do życia – jest mi bliskie, bardzo moje. Nawet niedawno z moim mężem próbowaliśmy wymyślać jakieś inne miejsca na wakacyjny wypad, bo zawsze jeździmy do Włoch. Aż w pewnym momencie spojrzeliśmy na siebie i nie musieliśmy już nic mówić. Co się będziemy wygłupiać i utrudniać sobie życie? Jedźmy tam, gdzie najlepiej odpoczywamy, ale też karmimy swoje zmysły.

Często zapominamy o tym, żeby dbać o naszą dziewczyńskość, a ja się właśnie teraz czuję dziewczyną i myślę sobie, że jeszcze bardziej będę się czuła dziewczyną, mając 70 lat. Bo my naprawdę nie musimy być ciągle poważne, zawsze odpowiedzialne. Warto być czułą wobec swoich potknięć.

Zdaję sobie sprawę, że z tą miłością do Włoch czasem przesadzam, zdarza mi się ten kraj idealizować. Nie mówiąc już o tym, że nam zwykle wydaje się, że dobrze jest wszędzie tam, gdzie nas nie ma. Inna rzecz, że naprawdę bym się nie obraziła, gdyby i w Polsce było tyle słońca, co we Włoszech. Albo tyle, co w Kalifornii.

To prawda, że niewiele brakowało, żebyś w Kalifornii została?

Po maturze miałam możliwość, żeby wyjechać i zostać w Ameryce. Moja siostra, która jest doktorem chemii, dostała tam pracę i grant na kontynuowanie swoich badań. W pewnym momencie dołączyła do niej też nasza mama. Ja postanowiłam nie wyjeżdżać. Dzisiaj myślę, że to była pierwsza w moim życiu tak poważna, dorosła decyzja.

Dlaczego nie wyjechałaś?

Dostałam się do Akademii Teatralnej. Wiedziałam, że jeżeli myślę o sobie w zawodzie aktorskim poważnie, muszę najpierw zdobyć wykształcenie, a przede wszystkim doświadczenie, a Hollywood to nie jest miejsce, które na ciebie czeka z otwartymi ramionami. Poza tym Kalifornia, ►

eprasa.pl a7d8f0f7e1



eprasa.pl a7d8f0f7e1

ze swoją energią, kolorami, światłem, na początku mnie przytłoczyła. Dopiero jak ukończyłam Akademię i zaczęłam regularnie wyjeżdżać do Los Angeles na różne kursy aktorskie, zobaczyłam, że to miejsce jest kopalnią inspiracji. Tam właśnie zrozumiałam, że najważniejsze w tym zawodzie to szukać kontaktu ze sobą. Każdy z nas jest inny i bardzo ważne jest to, żeby pielęgnować swoją oryginalność. Mnie zawsze ciągnęło do tego, co dobre, co daje nadzieję. Codziennie wybieram pozytywne nastawienie do życia.

Czy przypadkiem nie dlatego, a nie tylko z powodu nazwiska, masz w branży filmowej i teatralnej ksywkę Lampa?

To prawda. To przezwisko powstało w czasie studiów. Kiedyś byłam tylko Lampą. Dzisiaj jestem i Lampą, i Lampartem. Albo Lamparcicą [śmiech].

Co masz na myśli, kiedy mówisz, że dzisiaj jesteś nie tylko Lampą, ale i Lamparcicą?

Że dopiero od pewnego czasu mam odwagę, żeby sięgnąć po swoją moc. Że nauczyłam się stawiać granice i że po prostu dojrzewam, także, a może przede wszystkim, jako aktorka. No a ja jestem z pokolenia, w którym mówiło się, że złość piękności szkodzi, musiałyśmy się ze swojej złości tłumaczyć. A przecież złość to po prostu emocja, która jest i którą trzeba się zaopiekować.

Tak, była we mnie od dziecka jakaś przekora, potrzeba samostanowienia. Właściwie to zazdroszczę sobie tamtej młodzieńczej odwagi do próbowania i niebrania pod uwagę porażki. Nie zapomnę, co powiedział mi Al Pacino, kiedy brałam udział w warsztatach, które prowadził w Los Angeles. Zapytałam go, co robi, że zawsze „jest w momencie". Wystarczy, że wejdzie na plan, słyszy „kamera akcja" i od razu, natychmiast „jest w momencie". Powiedział, że to bardzo dobre pytanie: „Wiesz, chodzi o to, że ja się nie boję przegrać". Zapamiętałam to sobie.

Jako dziecko interesowałam się tysiącami rzeczy: grałam w siatkówkę, tańczyłam, malowałam. Tutaj muszę podziękować mojej mamie, która nigdy mnie w eksploatowaniu kreatywności, w odnajdywaniu tego, w czym jestem dobra i co jest dla mnie ważne, nie stopowała. Przeciwnie, po-

Jestem mocno zsynchronizowana z porami roku, gotuję i żyję sezonowo. Ta powtarzalność jest dla mnie również o tym, że coś może się po drodze nie udać, nie wyjść tak, jak to sobie założyliśmy, ale właśnie dlatego, że co roku wszystko zaczyna się od początku, dostajemy nową szansę.

To właśnie jest chyba dla mnie najważniejsze w zawodzie aktora – że dojrzewamy, że się zmieniamy.

Niedawno, w przerwie wywiadu okładkowego z Mateuszem Damięckim, zapytałam go o ciebie. Znacie się, lubicie i pracujecie razem od lat. Pierwsze, co Mateusz powiedział, to: „Magda potrafi o siebie zawalczyć". Oglądając potem zdjęcie pięcioletniej dziewczynki, które wrzuciłaś na swój Instagram, pomyślałam to samo. Pięcioletnia ty uśmiechasz się z jakąś przekorą, odważnie, jakbyś rzucała innym wyzwanie.

Rzeczywiście było we mnie coś takiego. Mimo że przecież w czasach, w których ja czy ty się wychowałyśmy, to niekoniecznie było mile widziane. Moja córka ma dokładnie taki sam uśmiech, to samo spojrzenie. Tyle że czasy się zmieniły. Kiedy moja córeczka płacze, to nie mówię „Uspokój się, nie płacz, przecież nic się nie stało", tylko pytam: „Potrzebujesz, żebym cię przytuliła?". Należę do pokolenia rodziców, które dostało odpowiednie narzędzia, nasi rodzice jeszcze tych narzędzi nie mieli. Hasło, żeby mieć kontakt ze sobą, ze swoimi emocjami było jakąś abstrakcją.

O, na przykład wczoraj rozmawialiśmy w domu z dziećmi o złości. Zaczęło się od tego, że niosłam 17 siatek z zakupami, po drodze nie było miejsca parkingowego, i moja córka, lat trzy, w pewnym momencie zapytała: „Czy ty jesteś zła?". Powiedziałam, że tak, jestem zła i że w złości nie ma nic niewłaściwego.

magała mi w logistyce, żebym mogła różne swoje pomysły realizować. Była takim cichym aniołem, który gdzieś tam z tyłu był, dowoził plecak, rzeczy na zmianę.

Należałam też do chóru – dziecięco-młodzieżowego chóru „Fantazja", zdobyłam dwa razy Grand Prix na konkursie chórów a capella w Bydgoszczy i nagrodę na Igrzyskach Chóralnych w Bremie. Nie było dla mnie, pamiętam, rzeczy niemożliwych: śpiewałam wszystkimi – niższymi i wyższymi – głosami, a kiedy Liliana Zdolińska, założycielka naszego chóru i dyrygentka się rozchorowała i trzeba było ją zastąpić, to się nie zastanawiałam, po prostu wyszłam na środek i pokierowałam chórem. Zero strachu. Teraz zastanawiam się, jak to możliwe. [śmiech] Wiedziałam, że ważne jest, żeby w siebie wierzyć i myślę, że szczególnie dziewczynki muszą przełamywać ten stereotyp „miłych" i dostosowanych. Bo niewiele trzeba, żeby określić waleczną kobietę bardzo pejoratywnie, to jest niewyraźna granica. Ja w sobie taką postawę miałam od dziecka, tylko gdzieś po drodze czasem to traciłam.

Jak myślisz, dlaczego? Umiesz wskazać jakiś konkretny powód, moment, doświadczenie?

Myślę o tym w ten sposób, że całe życie w jakiś sposób się przemieniamy, a te zmiany często dyktują historie, które się w naszym życiu wydarzają. Te dobre i te trudne. Moje dzieciństwo nauczyło mnie dużej pokory do życia i do ►

eprasa.pl a7d8f0f7e1



zdrowia. Mój tato zmarł, jak miałam dziewięć lat. Dorastałam z chorobą, w obliczu fundamentalnej prawdy, że życia i zdrowia nie można brać za coś oczywistego. Z domu wyniosłam też to, że mój głos jest ważny. Wiedziałam, co chcę robić w życiu. Mogłam próbować i popełniać swoje błędy, a później wyciągać z nich konsekwencje.

Bardzo szybko po tym, jak dostałam się do szkoły teatralnej, dostałam lekcję o show-biznesie. Bo bycie aktorką i bycie w show-biznesie to dwie różne sprawy. Tego też trzeba się nauczyć.

Mówisz o swojej pierwszej roli, która dała ci rozpoznawalność? O serialu „39 i pół"?

Tak, potem był „Hotel 52" i debiut w Teatrze Narodowym w „Balladynie"...

Przyśpieszona lekcja dorosłości. Pamiętam, jak pytano cię o Gerlsy, fundację, którą sześć lat temu założyłyście razem z Olgą Bołądź i z Jowitą Radzińską, socjolożką i filozofką. I jak mówiłaś, że fundacja powstała dlatego, że zabrano nam dziewczyńskość: jesteśmy nastolatkami, a potem od razu kobietami, mamami, żonami.

już o domowych ciastach, których w całym swoim życiu zrobiłam w sumie może z pięć.

Kluczowe pytanie brzmi, czy to w ogóle lubisz.

Sama od lat zadaję sobie to pytanie. Czy to zaniechanie, autentyczna niechęć, a może strach przed porażką...

Kuchnia często kojarzy się z obowiązkiem. Ja oczywiście też często gotuję, bo muszę. Albo właśnie nie gotuję, bo nie mam na to czasu, nastroju i ochoty, i dochodzę do wniosku, że nikomu nic się nie stanie, jak zamówimy pizzę. To jest w moim przekazie najważniejsze, żeby kobiety miały wybór, żeby potrafiły walczyć o siebie, stawiać granice. Nie bez powodu na okładce „Babki w formie" jest zdjęcie, na którym trzymam nogi na stole. Nawet nie wiesz, ile razy po wydaniu książki zapraszali mnie do rozmowy i chcieli ze mnie zrobić fajną, ugodową panią w fartuszku. Ale ta książka w ogóle nie jest o tym. Tylko o tym, że znalazłam w tym swoją wolność. I ja bardziej, niż do samego gotowania czy pieczenia, zachęcam do wewnętrznej rewolucji. Do znalezienia swojej wewnętrznej babki w formie, bo każda z nas ją ma w sobie. Marzy mi się, żeby dziewczyny wiedziały,

Wydanie książki było dla mnie momentem próby. Chciałam się podzielić tym, co sprawia mi radość, z drugiej strony miałam wątpliwości, czy to jest opowieść na nasze czasy. I nagle okazało się, że kiedy coś, czego paradoksalnie trochę się wstydziłam, wyszło na światło dzienne, stało się moim źródłem siły.

Często zapominamy o tym, żeby o tę naszą dziewczyńskość dbać. Ja się właśnie teraz czuję dziewczyną i myślę sobie, że jeszcze bardziej będę się czuła dziewczyną, mając 70 lat. W tej dziewczyńskości są i przekora, i poczucie humoru, dystans i odpuszczanie samej sobie. Bo my naprawdę nie musimy być ciągle poważne, zawsze odpowiedzialne, możemy być czułe wobec siebie i swoich potknięć.

Kiedy poczułaś, że Lampa to tylko część prawdy o tobie? Kiedy się pojawiła Lamparcica?

Tak najwyraźniej, najmocniej chyba w zeszłym roku, kiedy zdecydowałam się wydać „Babkę w formie". Kocham kreować i otaczać się pięknem, lubię gotować dla moich bliskich. Tylko czy to może być w ogóle interesujące? Czy to jest opowieść na nasze czasy? Z jednej strony chciałam się podzielić tym, co sprawia mi przyjemność i radość. Z drugiej miałam wątpliwości. Wydanie książki było dla mnie momentem próby. I nagle okazało się, że kiedy coś, czego paradoksalnie trochę się wstydziłam, wyszło na światło dzienne, stało się moim źródłem siły. Bo autentyczność zawsze jest siłą.

Umieściłaś w „Babce w formie" przepisy, ale bardzo obrazowo piszesz również o smakach i snujesz historie wokół kuchni. Czytając, zaczęłam się zastanawiać, czy przypadkiem czegoś nie tracę, tak rzadko gotując, nie mówię że to, co robią, jest ważne. Żeby umiały się w tym docenić, odważnie stanąć za sobą i swoimi potrzebami.

Piszę teraz scenariusz do filmu i to właśnie ma być o tym. Z jednej strony o polskiej kuchni, niewyniesionej dotąd na piedestały, jak kuchnia francuska czy chociażby włoska. A szkoda. O polskim comfort foodzie, pamięci zmysłowej, o smakach dzieciństwa. To będzie historia spotkania trzech różnych pokoleń w jednej kuchni, wokół jednego stołu. Ale i o tym, co się przy tym stole mówi, jakie dostajemy przekazy i co z tym zrobić. Czyli za plecami pyrka w garnku rosół, a przy stole rozkręca się międzypokoleniowa awantura [śmiech].

A gdyby twoja córka nie chciała gotować w przyszłości, czułabyś się rozczarowana? Albo twój syn...

Marzę tylko o tym, żeby odkryli, kim są. Na nic się nie nastawiam i nie mam żadnych oczekiwań. Na razie lubią robić różne rzeczy w kuchni, ale gdyby nie mieli ochoty w przyszłości gotować, to spokojnie, u mnie w lodówce zawsze znajdzie się dla nich słoik z zupą [śmiech]. Ciasto też im upiekę, jak będzie trzeba, mogą na mnie liczyć.

Rozczarowana byłabym, gdyby za te 20, 25 lat od mojej córki wymagano, żeby została w domu i rezygnowała z siebie. Bardzo liczę, że pewne dotyczące kobiet stereotypy, które na razie, niestety, mocno się trzymają, wkrótce nie będą już takie powszechne. ►

eprasa.pl a7d8f0f7e1



eprasa.pl a7d8f0f7e1

Ostatnio w jednym ze swoich postów zwróciłaś uwagę na to, jak w sieci donoszono o twoim miesięcznym wyjeździe na plan na Tajwan. Napisałaś: „Mimo że wyjechałam na plan filmowy, a mogłam pojechać na tropikalną plażę, padają słowa: »wyjechała« i »zostawiła«. Przecież nie zostawiłam. Tym poczuciem winy jesteśmy ciągle karmione. Życie się zmienia, stereotypy są ciągle takie same".

Chodziło mi o to, żeby pokazać pewien mechanizm: jak mężczyzna wyjeżdża do pracy, to oczywiście ma obowiązki. Natomiast kobieta „zostawia rodzinę" i musi się z tego czasu dla siebie tłumaczyć. Chciałam pokazać dziewczynom, żeby się nie przejmowały. Nie obwiniały, kiedy wybierają siebie, mając dziecko. Skoro jest to społecznie nieakceptowalne, to znak, że należy takie podejście po prostu zmienić. Do czego potrzebna jest oczywiście ogromna praca u podstaw. I jeśli wychodzę wieczorem na spektakl, to gdzieś za tym stoi także przekaz dla mojej córki. Chcę jej pokazać, że choć zawsze chciałam mieć rodzinę, nie porzuciłam siebie, marzeń, swojej pracy – że kobieta może budować dom i jednocześnie nie musi rezygnować ze swojego życia. Mam nadzieję, że jeśli ona to widzi, to w przyszłości będzie miała mniej rozterek i poczucia winy. Oboje z mężem chcemy pokazywać naszym dzieciom, że nie trzeba poświęcać własnych pasji. Bo człowiek, który ma pasję, jest zwykle człowiekiem szczęśliwym.

Kiedy więc w styczniu wyjechałam na Tajwan, powiedziałam na pożegnanie, że „jadę spełnić marzenie i zaraz wracam". Aby uspokoić zaniepokojonych – zabezpieczyłam rodzinę, zostawiając im własnoręcznie wykonane zupy w słoikach [śmiech].

Tym samym doszłyśmy do pracy nad „Good Death". Przyznaję, że brzmi to intrygująco: japoński reżyser kręci film na Tajwanie, z polską ekipą. Opowiesz o tym projekcie coś więcej?

Film to koprodukcja japońsko-tajwańsko-polska, a Atsushi Funahashi oraz wspaniała producentka Iza Igel zauważyli, że podejście do tematu, który poruszamy w filmie, czyli do eutanazji, jest podobne i w Japonii, i w Polsce. Bo i tu, i tam, to temat przemilczany. Do tego dochodzi Tajwan – gdzie rozgrywa się główna akcja filmu – mający w sobie uwodzicielską dzikość. Co do fabuły, jest za wcześnie, żebym mogła zdradzić więcej szczegółów, ale mogę powiedzieć, że gram Jagodę, starszą siostrę Agaty, którą zagrała Eliza Rycembel. W obsadzie są też Ewa Skibińska i Andrzej Chyra. Nasze postaci są na Tajwanie właśnie w związku z terminalną chorobą i eutanazją jednego z członków rodziny.

Nie ukrywam, że ta praca, ale też sam temat były dla mnie ogromnym przeżyciem. Sięgnęłam do małej siebie, właśnie tej uśmiechniętej dziewczynki, o której mówiłaś. Z taką intencją jechałam na Tajwan – że będę mogła doświadczyć różnych emocji i różnych procesów, których nie byłam w stanie przejść jako dziecko, kiedy odchodził mój tato. Z taką świadomością weszłam w ten projekt. I też nie zapomnę, jak kręciliśmy jedną ze scen, po której cała nasza ekipa przytuliła się do siebie. Każdy podchodził i obejmował tych, którzy byli już przytuleni. Byliśmy jak płatki róży.

Jeśli wychodzę wieczorem na spektakl, to gdzieś za tym stoi także przekaz dla mojej córki. Chcę jej pokazać, że choć chciałam zawsze mieć rodzinę, nie rezygnuję z siebie, z marzeń, ze swojej pracy. Mam nadzieję, że jeśli ona to widzi, w przyszłości będzie miała mniej rozterek i poczucia winy.

Naprawdę niezwykły jest jednak ten aktorski zawód: wyjeżdżasz na kraniec świata, gdzie spędzasz z grupą ludzi tak strasznie dużo czasu, i nagle tworzą się autentyczne relacje, naprawdę doświadczamy skrajnych emocji. To było dla mnie coś niesamowitego uczestniczyć w tym procesie twórczym, z tak wybitnymi aktorami. Mocno się ze sobą zżyliśmy. Właśnie to mnie teraz najbardziej w tej pracy interesuje. Projekty, w których mogę uciec od konwencji. Jestem ciekawa, jak publiczność na to zareaguje.

Nie możesz się doczekać, co będzie dalej? Jesteś niecierpliwa, kiedy myślisz o bliższej i dalszej przyszłości?

Rzeczy, które ostatnio dzieją się w moim życiu, upewniły mnie, że wszystko przychodzi w swoim tempie. Jestem spokojna. Szykuję się właśnie do bardzo dla mnie ważnych zdjęć próbnych, do kolejnej przygody. A pozazawodowo – na pewno pojadę w wakacje do Włoch, a już niedługo czeka mnie wypad do Kalifornii. Czyli jak zawsze – idę za słońcem. ●

MAGDALENA LAMPARSKA absolwentka Akademii Teatralnej im. Aleksandra Zelwerowicza w Warszawie, aktorka filmowa i teatralna. Współscenarzystka (z Olgą Bołądź) wielokrotnie nagradzanego krótkometrażowego filmu „Alicja i żabka". W 2018 roku wraz z Olgą Bołądź i Jowitą Radzińską, socjolożką i filozofką, założyła Fundację Gerlsy działającą na rzecz kobiet. Urodziła się i dorastała w Słupsku, jest mamą trzyletniej córki i ośmioletniego syna.

Za pomoc w realizacji sesji dziękujemy Muzeum Łazienki Królewskie w Warszawie.

MAKIJAŻ: ANNA AMPILISKA. FRYZURY: MATEUSZ KOŃCA. STYLIZACJA: JOANNA DADAS. ASYSTENTKA STYLISTKI: MARIA TOMCZYŃSKA. SCENOGRAFIA: MONIKA ZGODA. MAGDALENA MA NA SOBIE UBRANIA Z KOLEKCJI SOLAR X MAGDALENA LAMPARSKA. BUTY: BIMBA Y LOLA, VANDA NOVAK, NIKE.

eprasa.pl a7d8f0f7e1

NUXE

PARIS

PRZECIW PRZEBARWIENIOM CZY PRZECIW STARZENIU SIĘ? PO CO WYBIERAĆ?



INNOWACJA

-47%

INTENSYWNOŚĆ PRZEBARWIEŃ(1)

NR 1 W APTEKACH WE FRANCJI(2)

DZIAŁANIE PRZECIW PRZEBARWIENIOM + INNOWACJA ANTI-AGING

Nowy krem przeciw przebarwieniom o działaniu anti – aging SPF 30 oferuje eksperckie, podwójne działanie, aby jednocześnie redukować przebarwienia i oznaki starzenia. Jego wysokoskuteczna formuła łączy 5% niacynamidu z Technologią ALFA [3R](3), skuteczniejszą niż retinol(4), w ultrakomfortowej konsystencji z ochroną SPF 30. Przebarwienia są widocznie zredukowane, skóra jest jędrniejsza, gładsza i bardziej jednolita.

(1) Test użytkowy – 42 ochotników – poprawa % oceniana przez dermatologa po 56 dniach. (2) GERSDATA – SOGEARLY – rynek dermokosmetyków odtworzony – marka naturalna – wartość CATTC – apteki i parafarmacje we Francji – MAT 06/2025. (3) TECHNOLOGIA ALFA [3R] = ekstrakt z lucerny siewnej + kwas hialuronowy pochodzenia naturalnego + ekstrakt z liliowca rdzawego. (4) Test in vitro.

eprasa.pl a7d8f0f7e1

ŚLADAMI NIEZWYKŁYCH ŚWIĄT

SĄ PODRÓŻE, KTÓRE POZWALAJĄ ZOBACZYĆ PIĘKNE MIEJSCA. SĄ TEŻ TAKIE, KTÓRE POZWALAJĄ OBSERWOWAĆ KULTURĘ W JEJ NAJBARDZIEJ AUTENTYCZNYCH MOMENTACH – W CZASIE ŚWIĘTA. GDY ULICE WYPEŁNIAJĄ SIĘ MUZYKĄ, RYTMEM BĘBNÓW, TAŃCEM I KOLORAMI. LOGOS TOUR ZAPRASZA NA DWIE WYJĄTKOWE WYPRAWY – DO ALGIERII I NA SRI LANKĘ – KTÓRYCH KULMINACJĄ SĄ NIEZWYKŁE FESTIWALE, BĘDĄCE ŻYWĄ CZĘŚCIĄ HISTORII I TRADYCJI TYCH MIEJSC.


2


3


4

1. Esala Perahera w Kandy – jedno z najbardziej spektakularnych świąt Azji: nocna procesja słoni, tancerzy i bębniarzy oświetlona tysiącami świateł. 2. Sigiriya – monumentalna Lwia Skała, jedna z największych atrakcji Sri Lanki, wpisana na listę UNESCO. 3. Południowe wybrzeże Sri Lanki – rybacy tradycyjnie łowiący z charakterystycznych tyczek wbitych w dno oceanu. 4. Pociąg, którego trasa prowadzi przez zielone wzgórza plantacji herbaty – jedna z najpiękniejszych tras kolejowych Azji.

eprasa.pl a7d8f0f7e1

Podróże na 7 kontynentów z Logos Tour
45 LAT
BIURO TURYSTYKI ZNP

Podróż do kraju w czasie obchodów wielkiego święta to zupełnie inne doświadczenie niż zwykłe zwiedzanie. W wielu miejscach świata tradycyjne ceremonie i procesje wciąż pozostają ważną częścią życia lokalnych społeczności, choć dziś przyciągają także gości z daleka. To rzadka okazja, żeby zobaczyć tradycję nie jako muzealny eksponat, lecz jako żywe wydarzenie, w którym uczestniczy całe miasto lub oaza. Właśnie w takich momentach kultura najpełniej odsłania swoje znaczenia, a podróż nabiera głębszego wymiaru i zyskuje więcej barw.

ALGIERIA – FESTIWAL SEBEIBA

Na południu Algierii, w położonej na skraju pustyni oazie Dżanet, od wieków odbywa się jedno z najbardziej niezwykłych świąt Sahary – festiwal Sebeiba. To widowisko, w którym spotykają się tradycja Tuaregów, rytuał i spektakularna oprawa. Wojownicy w bogato zdobionych strojach i maskach wykonują rytualne tańce z mieczami w rytm bębnów i śpiewów. Ceremonia symbolizuje dawną historię konfliktu dwóch plemion, zakończonego pojednaniem – dlatego festiwal jest dziś przede wszystkim świętem wspólnoty i pokoju.

Podróż do Algierii to jednak znacznie więcej niż sam festiwal. Trasa prowadzi przez niezwykłe krajobrazy Sahary wokół oazy Dżanet – przez pustynię Tadrart z fantazyjnymi formacjami skalnymi, rozległe wydmy Erg Admer i zielone doliny ukryte wśród skał. Jednym z najbardziej zaskakujących miejsc jest kanion Essendilene, gdzie między pionowymi ścianami skalnymi widać bujną roślinność i niewielkie jeziorka. Wędrówki po pustyni, noclegi w namiotach i spotkania z kulturą Tuaregów pozwalają doświadczyć Sahary w jej najbardziej surowej i fascynującej odsłonie.

SRI LANKA – FESTIWAL ESALA PERAHERA

Zupełnie inny charakter ma jedno z największych świąt Azji – Esala Perahera w Kandy na Sri Lance. Przez kilkanaście wieczorów ulice miasta zamieniają się w barwną scenę religijnej procesji. Wśród setek tancerzy, bębniarzy i artystów pojawiają się majestatyczne słonie w bogato haftowanych okryciach, oświetlone tysiącami świateł. W centralnym momencie procesji niesiona jest relikwia – symboliczna kopia świętego zęba Buddy przechowywanego w Świątyni Zęba.

Sama podróż przez Sri Lankę prowadzi przez różnorodne krajobrazy wyspy – od zielonych wzgórz plantacji herbaty w okolicach Nuwara Eliya po starożytne miasta i świątynie buddyjskie ukryte wśród tropikalnej roślinności. Na trasie znajdują się także jedne z najważniejszych zabytków dawnego królestwa syngaleskiego oraz miejsca, w których najlepiej widać, jak silnie religia i tradycja przenikają codzienne życie mieszkańców wyspy.

DNI, KTÓRE ZOSTAJĄ W PAMIĘCI

Algieria i Sri Lanka to dwa odległe światy – pustynia Sahary i tropikalna wyspa Oceanu Indyjskiego. Łączy je jednak coś wyjątkowego: tradycje, które wciąż są żywe i celebrowane przez lokalne społeczności. Udział w tych wydarzeniach pozwala zobaczyć kulturę nie jako muzealny eksponat, lecz jako żywą opowieść o historii, wierzeniach i tożsamości ludzi.

Podróże z Logos Tour prowadzą właśnie do takich doświadczeń – miejsc, w których można nie tylko zobaczyć świat, ale naprawdę go poczuć.

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE





U góry: Wybrzeże Sri Lanki – tropikalne plaże i turkusowe wody Oceanu Indyjskiego.
U dołu: Sahara w Algierii – Tuaregowie i bezkresne pustynne krajobrazy południa kraju.

Algieria terminy (12 dni):
18.06 – 29.06.2026

Sri Lanka terminy (16 dni):
18.08 – 02.09.2026

REKLAMA

eprasa.pl a7d8f0f7e1

Patrz i płacz

OSTATNIO PISAŁAM O PATRZENIU NA SZTUKĘ I CZUCIU. ZACZĘŁAM SIĘ ZASTANAWIAĆ, CZY JEST TAKI OBRAZ, KTÓRY SPRAWIŁ, ŻE SIĘ POPŁAKAŁAM.



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

Pamiętam, jak poruszyła mnie „Trumna chłopska" Aleksandra Gierymskiego. Kobieta i mężczyzna siedzą przed chatą, a obok nich stoi dziecięca trumienka. Obraz zobaczyłam pierwszy raz, będąc nastolatką. To jedno z tych dzieł, które po prostu rozumiesz – nie musisz mieć wiedzy na temat mitologii, Biblii czy historii. Patrzysz i wiesz, co się wydarzyło. Prosty, ale wyjątkowo wymowny.

Nie przypominam sobie, żebym kiedyś płakała w muzeum. Trochę mi nawet z tego powodu głupio. Nie sądzę, żeby to była kwestia tego, że sztuka nie jest w stanie tak mocno działać na odbiorcę. Jestem prawie pewna, że to jest kwestia płakania publicznie, które – umówmy się – nie jest ani popularne, ani pożądane. Chłopaki nie płaczą, ale dziewczyny też mają się nie mazać. Twardym trzeba być, nie miękkim.

Wreszcie mogę powiedzieć zdanie, z którym zwykle się nie zgadzam: „KIEDYŚ TEGO NIE BYŁO". Naprawdę w tym przypadku – kiedyś tego nie było! Płacz, szczególnie płacz kobiet, był długo w naszej kulturze jak najmilej widziany. Świadczył o szczerości i autentyczności.

Na pogrzebach już w starożytności zatrudniano płaczki, które miały ostentacyjnie opłakiwać zmarłego i podnosić rangę uroczystości. W średniowiecznych praktykach religijnych płacz odgrywał niezwykle istotną rolę. Margery Kempe, żyjąca na przełomie XIV i XV wieku mistyczka, autorka pierwszej autobiografii w języku angielskim, matka czternaściorga dzieci, rzewnie wylewając łzy na rynkach miast, przyciągała tłumy. Lamentując, zbierała podczas swoich podróży całkiem pokaźną publiczność– takich średniowiecznych followersów. W tamtym czasie łzy były znakiem świętości, nie kojarzyły się, tak jak dziś, tylko z bólem, smutkiem czy wzruszeniem. Kempe lamentowała z radości, ciesząc się ze swoich niebiańskich wizji.

W scenie „Zdjęcia z krzyża" Mistrza Ołtarza Świętego Bartłomieja z około 1500 roku płaczą absolutnie wszyscy. Lament w scenach religijnych miał jasne zadanie – uczyć dewocji i potęgować przeżycia. Pamiętajmy, że absolutna większość ludzi była wtedy niepiśmienna, nabożeństwa odbywały się po łacinie, a sztuka miała przybliżać biblijne historie, wizualizować je, pomagać w zrozumieniu i utożsamieniu się z nimi. W przypadku tego obrazu widza i widzkę porusza nie tylko śmierć Jezusa, jego umęczone, skatowane ciało, ale może przede wszystkim – cierpienie jego bliskich. W końcu zwykle najbardziej zasmucają nas ci, którzy muszą poradzić sobie ze stratą ukochanej osoby.

W chrześcijaństwie płacz był symbolem pokuty i naprawy. Brak umiejętności ronienia łez był złym omenem. Według „Młota na czarownice", popularnego w XVI wieku podręcznika mającego pomóc łapać i osądzać wiedźmy, miały one nie być zdolne do płaczu. Łzy posiadały moc oczyszczania grzechów, potrafiły odstraszać demony i otwierać niebo. Poza wszystkim to fizjologiczna reakcja ciała na silne emocje – smutek, bezradność, strach, ale i radość.

Pozwalając sobie na płacz – najlepiej otwierając ramiona i rozluźniając szczękę – rozładowujemy napięcie. Łzy koją, pomagają obniżyć poziom stresu, ale co absolutnie niedoceniane – mają też znaczenie społeczne. Zdawali sobie z tego świetnie sprawę ludzie w przeszłości – płacz był jasnym sygnałem dla otoczenia, że potrzebujemy wsparcia. Łzy często dochodzą do głosu w momencie, gdy po trudnym wydarzeniu ktoś nas dotyka, przytula czy okazuje wsparcie. Bliskość to moment, gdy czujemy się bezpieczniejsi. Dlatego tam, gdzie pojawiają się ulga i poczucie wspólnoty, często pojawia się też płacz. Albo odwrotnie – płacz tę ulgę wymusza. W tym kontekście warto się przyjrzeć „Zdjęciu z krzyża" jeszcze raz. Niemal każdy uczestnik sceny dostaje dotyk bliźniego. Ciało Chrystusa przytrzymują Nikodem i Józef z Arymatei. Jan Ewangelista

eprasa.pl a7d8f0f7e1



„Zdjęcie z krzyża" Mistrza Ołtarza Świętego Bartłomieja (ok. 1500).

podtrzymuje Maryję, a jedna z towarzyszących kobiet – Maria Kleofasowa kładzie czule rękę na plecach Marii Magdaleny, okazując jej wsparcie.

Bohaterka „Alicji w Krainie Czarów", zdezorientowana otaczającym ją szalonym światem, wypłakała morze łez. Clarissa Pinkola Estés pisze o rzece łez, która unosi łódź naszego wewnętrznego życia. Łzy, zdaniem autorki kultowej „Biegnącej z wilkami", ratują tę łajbę, gdy utknie na skałach lub suchym lądzie. To właśnie one mogą być motorem życiowej zmiany. A nasz lament może pomóc przyciągnąć odpowiednich ludzi, którzy nam w tym pomogą. Pisarka zresztą jasno zachęca do ekspresyjnego przeżywania: „Kto nie potrafi wyć, ten nie odnajdzie swojego stada" – pisze.

To co? Płaczemy? ●

ZDJĘCIA: PHOTOPOWER, KRZYSZTOF OPALIŃSKI.

eprasa.pl a7d8f0f7e1



TĘSKNOTA ZA BEZWSTYDNĄ KREATYWNOŚCIĄ

NIE MA NIC BARDZIEJ INSPIRUJĄCEGO NIŻ KOBIETA, KTÓRA WYRAŻA SWOJE OPINIE NA TAK WIELE RÓŻNYCH TEMATÓW, I ROBI TO W SPOSÓB ŚMIAŁY, BEZ LĘKU, ŻE ZOSTANIE UCISZONA. ZWŁASZCZA JEŚLI TĄ KOBIETĄ JEST **ZADIE SMITH,** JEDNA Z NAJSŁYNNIEJSZYCH NA ŚWIECIE BRYTYJSKICH PISAREK. JEJ NAJNOWSZY ZBIÓR ESEJÓW WŁAŚNIE UKAZAŁ SIĘ W POLSCE.

Rozmawia **ANGELIKA KUCIŃSKA**
Zdjęcie **ANDREA ARTZ/LAIF/ FORUM**

W zbiorze „Żywa i martwa" z entuzjazmem piszesz o muzyce. Tymczasem ty przecież też śpiewasz, o czym kompletnie nie miałam pojęcia, dopóki nie zobaczyłam nagrania z twojego studyjnego występu z Blood Orange. Masz mocny głos!

Dziękuję. Świetnie się bawiłam podczas tego nagrania. Znam Deva [Hynesa – brytyjskiego muzyka, twórcę projektu Blood Orange – przyp. red.] od wielu lat. Zresztą dawno temu próbowałam swoich sił jako piosenkarka, ale pisanie odciągnęło mnie od muzyki. Mam fortepian w domu, śpiewam dla przyjemności, natomiast występowanie zawsze mnie tremowało, byłam zbyt nieśmiała. Aż znów zapragnęłam zaśpiewać publicznie – takie pomysły przychodzą człowiekowi do głowy, gdy kończy 50 lat... Na marginesie: wśród osób piszących jest sporo muzyków. Dobre ucho przydaje się w tym zawodzie.

Mocny głos też. Twój nabiera siły z każdym zbiorem esejów.

Wychowałam się w rodzinie, w której kobiety zawsze mówiły, co myślą. Wydawało mi się, że to normalne. Że tak po prostu jest. Aż dorosłam, poszłam w świat i okazało się, że kobieta, która zabiera głos, wcale nie jest powszechnym czy mile widzianym zjawiskiem. Doskonale pamiętam kilka randek z młodości. Starałam się być zabawna, sypałam żartami, a po drugiej stronie widziałam zmieszanie i niedowierzanie. Od razu rozumiesz, że nie tak powinny zachowywać się kobiety. My jesteśmy od tego, żeby się śmiać z żartów mężczyzny, prawda? I słuchać. A ja byłam zupełnie inna, bo gdy dorastałam, książki wydawały Joan Didion, Toni Morrison, Susan Sontag, Judith Butler czy francuskie krytyczki literatury, jak Hélène Cixous i Julia Kristeva. To był dobry czas dla kobiet, które lubiły rozmyślać o różnych sprawach. Ich publikacje przedstawiano nam na studiach jako równe ideom opisanym przez Sartre'a, Derridę czy Foucaulta.

Muszę jednak zaznaczyć, że nie uważam swoich esejów za narzędzia do wyrażania kategorycznych opinii. Ja po prostu głośno myślę. O polityce, o sztuce, o świecie. Jestem Angielką, więc nie myślę głośno i publicznie o sprawach dotyczących mojego życia prywatnego, bo to nie leży w naszej angielskiej naturze [śmiech]. Gdy pojechałam do Stanów, byłam zaskoczona ogromną liczbą osobistych, konfesyjnych publikacji kobiet. To nie była część mojej tradycji literackiej. Nawet czarne pisarki, które mnie ukształtowały, nie pisały o sobie. Nie wiem nic o noblistce Toni Morrison, o jej związkach, przyjaźniach – całą uwagę kierowała na zewnątrz. ►

eprasa.pl a7d8f0f7e1

Twoje eseje to nie tylko rozważania nad portretami malarki Celii Paul czy na przykład relacja z koncertu rapera Stormzy'ego na festiwalu Glastonbury. To także tekst „Szybolet", dotyczący propalestyńskich protestów w amerykańskich kampusach uniwersyteckich. Po raz pierwszy ukazał się w „New Yorkerze" i wywołał spory sprzeciw. Czułaś się niezrozumiana?

Autor eseju wie, że może zostać źle zrozumiany, nie byłam zaskoczona. W moją stronę poleciały różne inwektywy, ale przecież wiem, że nie jestem syjonistką. W eseju „Szybolet" postuluję zasadę, która powinna być fundamentalną regułą protestu – nie musimy demonizować tych, z którymi się spieramy, aby walczyć o sprawiedliwość. Wierzę w rozwiązywanie problemów etapami, jeden po drugim, a tymczasem internet chce, żebym pisała o wszystkim wszędzie naraz. Ale ja nie jestem wszędzie, nie jestem wszystkim, jestem człowiekiem w jednym miejscu, w jednej chwili. I w tej jednej chwili, gdy usłyszałam, że student Uniwersytetu Columbia powiedział głośno, iż nie widzi problemu w zabijaniu syjonistów, postanowiłam wyjaśnić, dlaczego takie nastawienie nie sprzyja walce o pokój. Za 10, 20 lat ludzie spojrzą na retorykę, którą operowali w różnych formach protestu, i będzie im wstyd, będą wstydzić się słów, których używali. Że mówili tym samym językiem, którego używali opresorzy. Że wszystko widzieli zero-jedynkowo.

Kobietami targają różne neurozy, wiecznie czują się źle same ze sobą, chcą być inne, niż są. Przekazują to swoim córkom. A mnie trafiła się matka, która przekazała mi poczucie, że – zgodnie zresztą z ideą Jamesa Baldwina – jeśli cię gdzieś nie chcą, to nie jest to twój problem, ale tych, którzy odmawiają ci wstępu.

Czyli bycie źle zrozumianą to w twoim przypadku rodzaj ryzyka zawodowego?

Strach przed niezrozumieniem nie powinien nikogo powstrzymywać przed pisaniem. Niech to będzie ważna lekcja dla młodszych pisarzy, intelektualistów, ludzi, którzy zabierają głos – wasze życie nie kończy się dlatego, że ktoś was wyzywa w internecie. Wręcz przeciwnie. Najważniejsze, żebyście wtedy nie stracili kontaktu z tym, w co wierzycie, i zasadami moralnymi, według których postępujecie. Nie poświęcę wewnętrznego poczucia przyzwoitości, nie ugnę się przed krzyczącym tłumem.

Odwaga jest dla ciebie ważna?

Prawda jest dla mnie ważna. Jestem szczera w swoim pisaniu, a to oznacza, że czasem powiem coś, co będzie w konflikcie z wypowiedziami dominującymi w mojej społeczności.

Jeśli marzymy o pokoju między Izraelem a Palestyną, którego podstawą będzie wspólne państwo, powinniśmy tworzyć dyskurs, w którym ludzie mogą żyć razem w jednym świeckim kraju. Mogą nazywać mnie sentymentalną naiwniaczką, która nie wierzy w przemoc na potrzeby rewolucji, niech im będzie. Na mój głos za niestosowaniem przemocy zareagowano tak gwałtownie, jakby sugestia pokojowego rozwiązania była terrorem. Jakby sama wypowiedź w tej kwestii była przestępstwem. Znaleźliśmy się w dziwnym momencie historii, a ja po prostu – kiedy to wszystko się wreszcie skończy – nie chcę wstydzić się własnych słów. I nie jest mi głupio przed moimi przyjaciółmi w Izraelu i Palestynie, zwłaszcza tymi, którzy pracują razem, a jest ich naprawdę wielu. Skoro więc w tak dramatycznych okolicznościach ludzie dalej mogą pracować razem w jednym miejscu, to z jakiej racji ja, rewolucjonistka kanapowiec, miałabym gloryfikować przemoc? Nie umiałabym pochwalać agresji, której nie jestem w stanie popełnić własnymi rękami.

„Szybolet" pokazał, że słowa wciąż mają moc?

Zabawne, że to mówisz, bo przed chwilą skończyłam przemówienie, które będę wygłaszać w Nowym Jorku. Dotyczy względnej bezsilności słów.

Czyli słowa nie mają mocy?

Nie mają jej w takim sensie, w jaki wierzą prezydenci, dyktatorzy i ideolodzy. Słowa nie mogą wyjść na ulicę i wypowiedzieć wojny obywatelom, tak jak właśnie robi to rząd amerykański. Mają inny rodzaj siły. Nie jestem osobą o zdecydowanych przekonaniach. Gdy widzę niezwykle złożoną sytuację, chcę wiedzieć, co dzieje się po drugiej stronie sporu, jaki język można stworzyć, aby umożliwiał dialog. W przeciwieństwie do wielu moich kolegów pisarzy, którzy z dnia na dzień stali się ekspertami w dziedzinie geopolityki, ja wypowiadam się głównie w imieniu człowieka, a nie koncepcji politycznych.

Dotykamy tu jeszcze jednego problemu. Nam się wydaje, że gdy dzieje się coś naprawdę strasznego, to naszym obowiązkiem jest zareagować z równą siłą – słowa, którymi komentujemy potworne wydarzenia, muszą być kategoryczne. Tylko czy aby na pewno najbardziej radykalnym sądem jest ten najbardziej stanowczy? Nelson Mandela tak nie uważał. Ani Martin Luther King. I jeszcze kilka osób, które zdołały dokonać niesamowitych zmian w świecie. Czy mają sens spory intelektualne, traktowane jak gra o wszystko? Czy to działa? Nie umiemy ustąpić, ostatnie słowo musi być nasze, nawet nie próbujemy zrozumieć perspektywy drugiej strony. Czy to aby na pewno skuteczna metoda? Jeśli by tak było, z radością bym ją poparła, ale przecież wszyscy widzimy, że nie działa.

W eseju poświęconym głośnemu filmowi „Tár" [kinową premierę miał w 2022 roku – przyp. red.] obnażasz śmieszność stereotypowego konfliktu pokoleniowego. Genialna dyrygentka objaśnia swoim studentom i studentkom Bacha, a wtedy młody mężczyzna, siedzący w sali wykładowej, mówi, że Bacha się nie słucha, bo był mizoginem. Szukasz niuansów w ich sporze, nie skreślasz też Lydii Tár, choć gdyby żyła naprawdę i postępowała z ludźmi tak, jak to widać w filmie, internet by ją potępił.

Lydia Tár jest okropną osobą, ale my wszyscy jesteśmy okropni. A nawet przeokropni. Pytanie tylko, jak dobrze to ukrywamy. ►

eprasa.pl a7d8f0f7e1



LEASING OD 100% DLA FIRM
LUB **POŻYCZKA 0%** RRSO 0%

Pożyczka Prawdziwe 0%: Założenia przyjęte do obliczenia rzeczywistej rocznej stopy oprocentowania: cena pojazdu: 153 800 zł, wpłata własna: 42 218 zł, stała stopa oprocentowania pożyczki: 0%, opłata przygotowawcza od udzielenia pożyczki: 0%, całkowita kwota pożyczki: 101 464 zł (zawiera opłatę przygotowawczą od udzielenia pożyczki), miesięczna opłata za zarządzanie umową (z fakturą elektroniczną): 0 zł, czas obowiązywania umowy: 36 miesięcy, wysokość raty pożyczki brutto: 2 872 zł, rzeczywista roczna stopa oprocentowania: 0%, całkowita kwota do zapłaty przez konsumenta (określona w sposób szacunkowy zgodnie z art. 8 ustawy z dn. 12.05.2011 r. o kredycie konsumenckim): 101 464 zł. Kalkulacja z dnia 03.03.2026 r. **Leasing Prawdziwe 100%:** Oferta leasingu Stellantis Financial Services skierowana jest do przedsiębiorców. Założenia przyjęte do kalkulacji: cena katalogowa brutto: 153 800 zł, okres leasingu: 48 miesięcy, wpłata początkowa: 45%, miesięczna rata leasingowa netto: 1 328 zł. Szczegóły znajdą Państwo u Autoryzowanego Dealera Peugeot. Niniejsza informacja nie stanowi oferty w rozumieniu art. 66 Kodeksu cywilnego. Zgoda na udzielenie leasingu jest uzależniona od zdolności kredytowej klienta ustalonej zgodnie z procedurami leasingodawcy. Promowana suma opłat „Leasing Prawdziwe 100%" osiągalna jest dla okresu 48 miesięcy, wpłaty własnej 45% i wykupu na poziomie 1%. Kalkulacja z dnia 03.03.2026 r.
Zużycie paliwa: 2.4-5.6 l/100 km i emisja CO_2: 55-126 g/km (wersje spalinowe), zużycie energii (ważone): 16.9-17.9 kWh/100 km i emisja CO_2: 0 g/km (wersja elektryczna), cykl mieszany wg WLTP. Wartości zużycia paliwa i energii oraz emisji CO_2 określone zostały na podstawie pomiarów w cyklu WLTP (światowa zharmonizowana procedura badania pojazdów lekkich), w zależności od wersji, zgodnie z Rozporządzeniami (WE) nr 715/2007, nr 2017/1153 oraz nr 2017/1151. Podane wartości (od najwyższych do najniższych) uzyskano z uwzględnieniem wyposażenia dodatkowego pojazdu, dla wersji w europejskim standardzie wyposażenia. Wartości mogą odbiegać od rzeczywistych, ponieważ nie uwzględniają zróżnicowanego stylu i warunków jazdy, rodzaju nawierzchni, temperatury otoczenia, trybu pracy klimatyzacji itp. Szczegółowe informacje dotyczące odzysku i recyklingu samochodów wycofanych z eksploatacji na peugeot.pl.

eprasa.pl a7d8f0f7e1

Ujął mnie groteskowy ton filmu, choć trochę w nim niezręczności. Tak, wspomniany przez ciebie dialog między dyrygentką a studentem bywa żenujący, ale udało się dość precyzyjnie sformułować atak na pokolenie Lydii Tár, które jest też moim pokoleniem – wytknięto nam próżność, wyśmiano to, co uważamy za pewnik. Dobrze, gdy czasem kino pokaże ci, jak jesteś absurdalna. Zresztą każda generacja ma taki film, który sprawia, że oglądając go, chcesz wejść z zażenowania pod kanapę.

A w tej konkretnej dyskusji dyrygentki ze studentem gdzie byś się ustawiła? Uważasz, że należy oddzielać dzieło od twórcy?

Ta cała dyskusja o oddzielaniu albo nieoddzielaniu sztuki i artysty to kolejny durny, dziecinny spór, który niepotrzebnie napęczniał w internecie. Jako dorosła osoba i świadoma czytelniczka mogę sięgać po książki Philipa Rotha i odczuwać przyjemność z obcowania ze słowem, a jednocześnie dostrzegać słabe punkty tej literatury. Przecież nie sięgam po Rotha, żeby dowiedzieć się czegoś o życiu wewnętrznym kobiet! Musiałabym być szalona. Sentymentalizacja kobiecych postaci, erotyzacja kobiet w życiu Rotha jest wielką wadą jego powieści, ale pokaż mi sztukę bez wad. Pokaż mi artystę bez wad. Kim są ci idealni ludzie, którzy stworzyli dzieła, dzięki którym czujesz się tylko dobrze? Dla mnie to nonsens.

Moje powieści też są wadliwe, a ich ułomność wynika z mojej niezdolności do postrzegania świata jako całości. Świat jest ogromny, wszyscy oglądamy wyłącznie fragmenty. Każdy z nas ma swój mały kawałek, nad którym pracuje, rzekę wpływającą do ogromnego jeziora. Jeśli obraża cię życie artysty, to oczywiście masz pełną swobodę, aby nie angażować się w jego twórczość, nie kupować płyt, książek, biletów do kina. Ani to skomplikowane, ani interesujące, szczerze mówiąc.

Cancel culture, której osobiście nie uznaję, jest wymysłem milenialsów. Prawdziwy świat jest trochę bardziej skomplikowany niż rzeczywistość z „Harry'ego Pottera", gdzie ludzie są albo dobrzy, albo źli.

Czy każdy, kto tworzy, potrzebuje muz?

To z pewnością pomaga. Mnie ożywia i inspiruje wiele muz: ludzi, ale i przedmiotów. Działa na mnie piękno innych, fizyczne i moralne. Pracuję właśnie nad dość szczególną powieścią – akcja jest osadzona w latach 90., więc obstawiłam się przedmiotami z tamtego okresu. Niech się rozejrzę po gabinecie... Mam tu kilka zdjęć: Jamesa Joyce'a, grupy anonimowych czarnych nastolatków w Nowym Jorku, portret Jamesa Baldwina, moją fotę z Eminemem. Mam figurkę Notoriousa B.I.G. i kubek z Madonną. Takie bibeloty [śmiech].

Lata 90. przywołujesz nieraz również w „Żywej i martwej". Jest tu też fenomenalny fragment dotyczący wcześniejszej dekady: „Z całym szacunkiem dla rodziców lat 80., wychowała nas telewizja. Mnie nauczyła, jak się zakochiwać, kłócić, uprawiać seks, podróżować, ubierać, jeść, pracować, odnosić sukcesy i ponosić porażki". I wreszcie jedno z moich ulubionych zdań: „Wiek dziewczęcy wydaje się jednym z niewielu okresów w życiu kobiety, w których jej kreatywność może istnieć zupełnie bezwstydnie: nieskrępowana, gorączkowa, egoistyczna". No właśnie – co się dzieje z kreatywnością potem, kiedy już przestajesz być dziewczynką?

Stajesz się obiektem. Masz szczęście, kiedy świat uważa, że jesteś brzydka. Wtedy dadzą ci spokój. Ja byłam brzydka i teraz widzę, jak wielkie to błogosławieństwo. Byłoby dużo gorzej, gdybym nagle z płaskiej, kreatywnej, wesołej, biegającej po drzewach 11-latki wyrosła na kobietę o wielkich piersiach i nieskończenie długich nogach. Taka przemiana wywraca twoje życie do góry nogami z dnia na dzień. Przez kolejnych sześć lat próbujesz sobie jakoś z tym poradzić.

Dlaczego mówisz, że byłaś brzydka?

Bo świat tak mnie widział. Miałam wystające zęby, niesforne włosy, zrośnięte brwi, nadwagę. W Anglii lat 80. nie było to uważane za szczególnie atrakcyjne, ale dzięki temu nikt mi nie przeszkadzał w rozwoju kreatywności, pasji, po prostu w beztroskim przeżywaniu dzieciństwa.

Czyli w dzieciństwie nie byłaś zafiksowana na tym, że ktoś uważa cię za nie dość atrakcyjną i przez to cię nie akceptuje?

Kompletnie mi to nie przeszkadzało. Myślę, że mam to po matce. Kobietami targają różne neurozy, wiecznie czują się źle same ze sobą, chcą być szczupłe, chcą być inne, niż są. Przekazują to swoim córkom. A mnie trafiła się matka, która przekazała mi poczucie, że – zgodnie zresztą z ideą Jamesa Baldwina – jeśli cię gdzieś nie chcą, nie jest to twój problem, ale tych, którzy odmawiają ci wstępu. Moja matka zresztą kocha Baldwina, zawsze się nim zaczytywała. Dorastali w podobnych okolicznościach: opresyjna religia, bieda, doświadczenie podwójnego wykluczenia, bo gdy twoja skóra jest aż tak czarna, nie znajdujesz pełnej akceptacji nawet w swojej społeczności. Gdy Amerykanie prosili Baldwina, by wyłożył im problem rasizmu, on odbijał piłeczkę i mówił: „Nie, to ty mi to wyłóż, bo rasizm to twój problem, nie mój. Wyjaśnij mi, co takiego w tobie zmusiło cię do nazwania mnie innym? Co w tobie potrzebuje kategorii swoich i innych?".



To forma samoobrony, którą stosowała również moja matka: czarna kobieta, nosząca rastafariańskie fryzury, niepasująca do wielu miejsc w Anglii, ale zawsze zachowująca się tak, jakby wszyscy powinni być wdzięczni za to, że przyszła i jest. Uważająca się za najwspanialszą osobę, jaka kiedykolwiek istniała na Ziemi. ●

ZADIE SMITH rocznik 1975. Brytyjska powieściopisarka, eseistka i autorka opowiadań. Już jej debiutancka powieść „Białe zęby", opublikowana w 2000 roku, stała się bestsellerem i zdobyła wiele literackich nagród, została też zaadaptowana na miniserial. Smith jest autorką w sumie sześciu powieści oraz trzech zbiorów opowiadań i esejów. Najnowszy zbiór „Żywa i martwa" w Polsce ukazał się 11 marca.

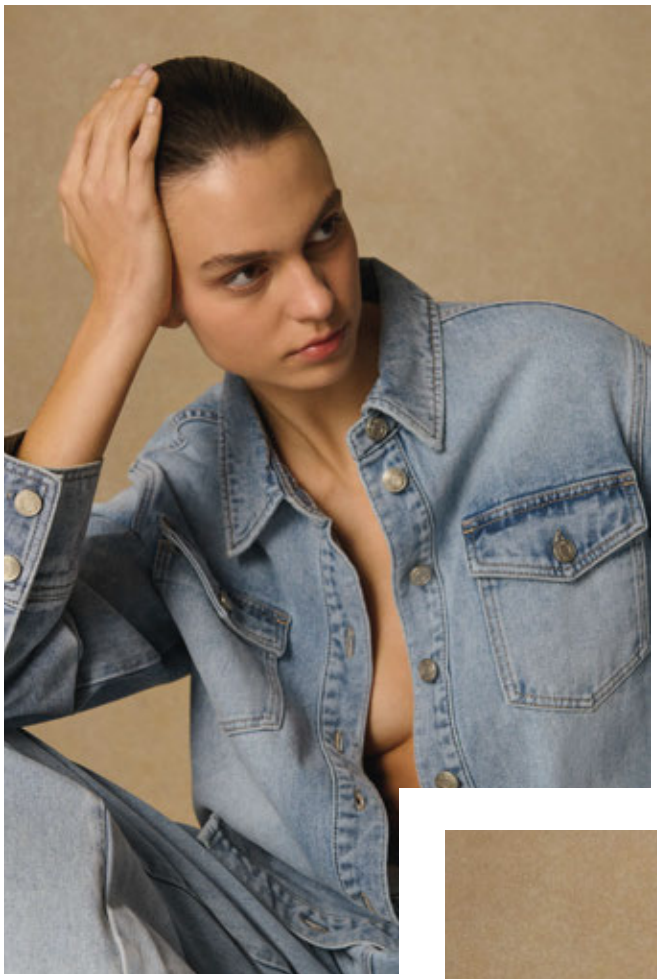
ZDJĘCIE: MATERIAŁY PRASOWE.

eprasa.pl a7d8f0f7e1

SOLAR

Doskonałość to pojęcie, za którym gonimy z przyzwyczajenia — bez jasnej odpowiedzi, po co i co właściwie miałoby nas tam czekać... Kolekcja Wenus porusza się między symbolem a codziennością, łącząc różne języki kobiecej garderoby w jedną opowieść.





To Wenus współczesna — niejednoznaczna, wymykająca się jednej interpretacji. Zamiast tego pokazuje nas — kobiety — jako zbiór wielu prawd, współistniejących, równorzędnych, równie ważnych.



Autorski print Wenus — widoczny na chuście i t-shircie — jest wizualnym zapisem różnorodności: fragmenty twarzy i szkicowe linie budują piękną kompozycję, która odzwierciedla wizerunek kobiecości jako zbioru detali, bo każda z nas nosi w sobie więcej niż jedną historię i więcej niż jedną wersję siebie.

Na zdjęciach zachowano naturalną fakturę skóry, wraz z jej zmarszczkami i przebarwieniami.

REKLAMA

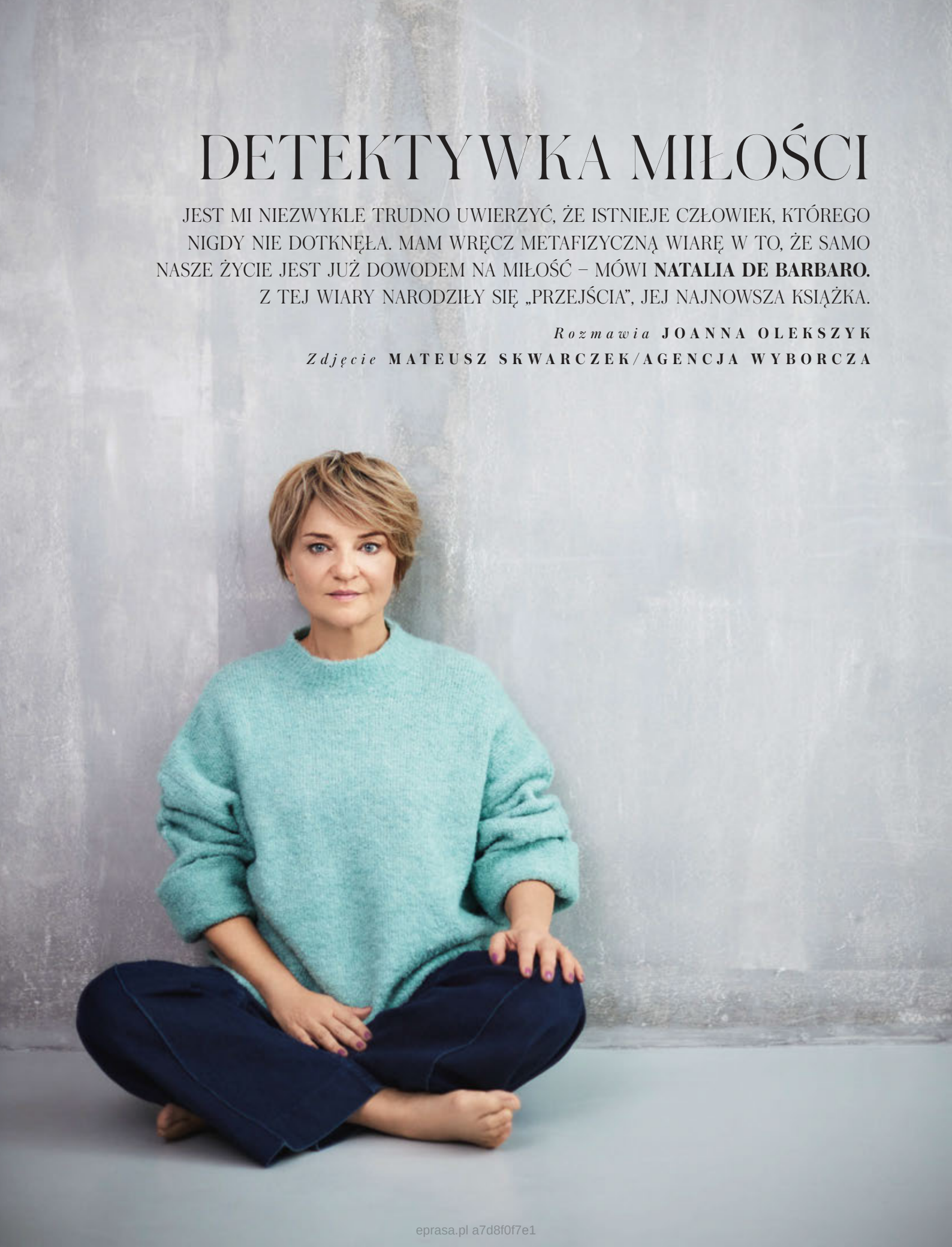
eprasa.pl a7d8f0f7e1

DETEKTYWKA MIŁOŚCI

JEST MI NIEZWYKLE TRUDNO UWIERZYĆ, ŻE ISTNIEJE CZŁOWIEK, KTÓREGO NIGDY NIE DOTKNĘŁA. MAM WRĘCZ METAFIZYCZNĄ WIARĘ W TO, ŻE SAMO NASZE ŻYCIE JEST JUŻ DOWODEM NA MIŁOŚĆ – MÓWI **NATALIA DE BARBARO.** Z TEJ WIARY NARODZIŁY SIĘ „PRZEJŚCIA", JEJ NAJNOWSZA KSIĄŻKA.

Rozmawia **JOANNA OLEKSZYK**

Zdjęcie **MATEUSZ SKWARCZEK/AGENCJA WYBORCZA**



eprasa.pl a7d8f0f7e1

Mam tak z twoimi książkami, że kiedy je czytam, bardzo je przeżywam, ale gdy próbuję potem opowiedzieć komuś, o czym są, to pojawia się problem...

Ja tak mam ze wszystkimi książkami [śmiech]. Pamiętam, co czułam, ale nie pamiętam, co w nich było. „Boże, jaką cudowną książkę przeczytałam!" – wykrzykuję w jakiejś rozmowie, ale kiedy ktoś spyta: „A o czym jest?", nie umiem powiedzieć. My tu jesteśmy po emocje, a treść... Treść w jakimś sensie znamy, bo przecież wszystkie książki psychologiczne krążą wokół tego samego – odnajdywania kontaktu z czymś prawdziwym w sobie. Przynajmniej ja tego w nich szukam. Kiedy mówisz, że moje książki bardziej przeżywasz, niż czytasz, to ja się bardzo cieszę, bo taka jest właściwie moja aspiracja.

A gdybym jednak spytała, o czym są „Przejścia" – co byś powiedziała?

Bardzo lubię podwójność, jaką odnalazłam w tytułowym słowie. Mówimy przecież, że „jesteśmy po przejściach", a jednocześnie samo słowo oznacza pewne konkretne miejsca, które łączą światy, mają więc potencjał transformacyjny. Zobacz, „przejścia" przekazują naraz informację o czymś trudnym, ciężkim i o czymś uwalniającym. Odpowiadając na twoje pytanie – chciałam napisać książkę o tym, jak znaleźć przejście po przejściach.

„Być po przejściach" – co to właściwie znaczy? Mieć za sobą długą, krętą drogę?

Mówi się też: „Ale miałam z nim przejścia!" w znaczeniu: trudne momenty, w których trzeba było znaleźć porozumienie, kontakt. Nie dało się iść prostą drogą, tylko trzeba było odnajdywać jakieś przesmyki. Zresztą pierwotnie tak właśnie chciałam zatytułować książkę – „Przesmyk", bo przesmyk pokazuje, że jest wprawdzie wąsko, ale się da. Zastanawiam się teraz, czy jest jakiś dorosły człowiek – kobieta lub mężczyzna – który nie jest po przejściach...

Ja bym powiedziała, że napisałaś książkę – jak czytamy w podtytule – o miłości. Choć mam też świadomość, jak ogólnie, jak banalnie to brzmi...

Mam ten sam kłopot, bo ja to bardzo czuję, ale w momencie, kiedy to się zamienia w słowa, pojawia się ryzyko spłaszczenia tematu. Miłość to najbardziej banalne słowo świata. Jednocześnie osobiście jako człowiek bardzo wierzę w to, że jest siłą organizującą świat mocniej niż wszystkie inne siły, też przecież w tym świecie obecne. I gdy się w to naprawdę uwierzy, to już się nie robi z siebie wyjątku od tej reguły. Bo się wie, że jest się kochanym. Odczuwa się wtedy mniej samotności w życiu.

W dedykacji dziękujesz rodzicom za to, że wychowali cię na kogoś, kto bardzo wierzy w miłość.

Tak, i dopiero w ostatnich latach – głównie poprzez pracę warsztatową – zobaczyłam, jak bardzo nie jest to regułą. Dla wielu osób nie jest oczywiste, że miłość istnieje, że ma się do niej dostęp. Mówią to często kobiety: „Nigdy nie usłyszałam od rodziców: kocham cię". Wywodzę się z pokolenia, w którym te słowa nie były na porządku dziennym, ale jednak je słyszałam, a już na pewno czułam, co jest chyba jeszcze ważniejsze.

Córka mojej przyjaciółki od dziecka mówiła nam „kocham cię", tak jak się mówi „dzień dobry" albo „smacznego". Na początku nas to cieszyło, ale też trochę krępowało, dziś uważam, że to jest wspaniałe!

My też tak teraz robimy, nasz 22-letni syn nas tego nauczył. U niego „kocham cię" bardzo często jest takim zakończeniem rozmowy, i rzeczywiście jest wspaniałe! Przecież to nie jest żadna informacja, której się nie ma, prawda? To nie jest też informacja, którą należy przekazać, jak to, że będę o piątej czy że kupiłam ziemniaki, a jednocześnie coś się dzięki temu dzieje między ludźmi. To tak, jakby ktoś cię dotknął słowem. Bo czy można czuć się na tyle bezpiecznie, by pozostać w czyjejś obecności w takim otwarciu i miękkości? Mówienie sobie „kocham cię" może stać się do tego zachętą albo przyzwoleniem: „tak, możesz".

Większego otwarcia i miękkości wymaga powiedzenie tych słów czy ich przyjęcie?

Jedno i drugie. Zwłaszcza jeśli w tle jest trudna historia – ciężko jest nam wtedy naprawdę się otworzyć, bo pojawia się obawa, że dostaniemy bęcki. Oczywiście nie chodzi o to, że mamy być tacy otwarci i miękcy dla wszystkich i w każdych okolicznościach. A jeśli ktoś chce ci zrobić krzywdę? Wtedy ta otwartość i miękkość zaczynają oznaczać coś innego: jak być czułą i dobrą dla siebie w sytuacji, w której ktoś chce mnie zaatakować.

Ostatnio wymyśliłam sobie mantrę, która bardzo dobrze na mnie działa. Jak tylko poczuję się zmęczona, smutna, rozżalona czy przestraszona, powtarzam sobie: „trzymam cię".

Piszesz: „To jest książka o tym, że jesteś kochana". Kogoś – tak jak mnie – to zdanie bardzo poruszy, ale ktoś inny może się oburzyć: „Co ty wiesz o moim życiu?!".

Przyznaję, to zdanie ma w sobie kawałek uzurpacji. Nie znam fabuły życia kobiety, do której piszę, bo jednak myślę liczbą pojedynczą, ale chciałabym, by to zdanie się przedostało – może ►

eprasa.pl a7d8f0f7e1

właśnie jakimś przesmykiem – do miejsca, które wie, że ono jest prawdziwe. Może to będzie wymagało przewiercenia się przez własne obrony, przez własne rozgoryczenie, przez poczucie, że się jest wyjątkiem od reguły... Chyba najbardziej bym chciała, by to zdanie wywołało łzę. Mam ogromne zaufanie do łez jako do posłanniczek tego, co jest prawdziwe.

Jest mi też niezwykle trudno uwierzyć, że istnieje człowiek, którego nigdy nie dotknęła miłość – ktoś, kogo nikt nigdy nie kochał i do kogo nikt nigdy nie poczuł miłości. Mam wręcz metafizyczną wiarę w to, że samo nasze życie jest dowodem na miłość – jakaś siła chciała, żebyś pojawiła się na świecie. Widzę też nieprawdopodobny upór w kobietach, których historie poznaję – upór na miłość. Czasami wychodzą z naprawdę dramatycznych okoliczności – nadużyć, przemocy, samotności, zimna. I nawet idąc z takiego miejsca, mają w sobie piękną determinację – nie spoczną, dopóki w ich domu ta miłość się nie rozgości. Mam dla nich za to wielki podziw.

Ale też miłości nie ma bez prawdy. Jeśli doświadczyło się poważnej krzywdy, to trzeba tę krzywdę zobaczyć, zanim się powie: „wybaczam" lub: „nie wybaczam". Dostrzegam wielką wartość w tym, żeby iść przez ból, ale nie po to, by tam skończyć.

Kobiety mówią często: „Nigdy nie usłyszałam od rodziców: kocham cię". Ja wywodzę się z pokolenia, w którym te słowa nie były na porządku dziennym, ale jednak je słyszałam, a już na pewno czułam, co jest chyba jeszcze ważniejsze.

Spodobało mi się określenie, którego używasz w książce: detektywka miłości. Zostać detektywką miłości to znaczy doszukać się w swojej pamięci takich obrazków, chwil, wspomnień, które były jasne. Które były małym przebłyskiem tej właśnie miłości. Pomóc może w tym przejrzenie starych albumów ze zdjęciami. Ja za twoją radą właśnie do nich sięgnęłam.
I co odkryłaś?
Do tej pory skupiałam się na tym, jaką miałam wtedy fryzurę albo w co byłam ubrana, teraz zaczęłam patrzeć na to, na co zwróciła ci uwagę twoja mama – jacy są ludzie wokół mnie. Twoja mama powiedziała, że wokół ciebie wszyscy się uśmiechają, czyli dobrze się czują w twoim towarzystwie. Podobnie było u mnie. Ale też zauważyłam, że na tych zdjęciach jestem prawdziwa, nie pozuję.
Dobrze mieć zdjęcia z dzieciństwa, które to pokazują, zdjęcia pod tytułem „obecność wewnątrz tego, co jest". Ja z kolei zwróciłam uwagę na to, że na wszystkich zdjęciach mam bardzo różne miny, co też oznaczało, że nie było takiego wymagania ze strony mojego otoczenia, że mam prosto stać, trzymać jakoś ręce, wyglądać, uśmiechać się lub nie. Nie oczekiwano ode mnie, że będę do nich pozować.

Pytasz, co to znaczy być detektywką miłości. Jeżeli mam uwierzyć w miłość jako swój sposób obecności w świecie, potrzebuję zobaczyć to jako pewnego rodzaju narrację czy też opowieść, która zaczęła się już dawno. Dobrze jest mieć w przeszłości taką nitkę, nawet cieniutką, której można się uczepić, którą można złapać. Jeśli ktoś całe życie sobie opowiada historię krzywdy, to trudno potem wyjść z tego „gatunku". Ja widzę to jako sposób na dopominanie się sprawiedliwości. Jeśli dziewczynka była w domu nieustannie poddawana tresurze, krytykowana, używana jako żywa tarcza przeciwko drugiemu rodzicowi, jeśli te krzywdy były wieloletnie i głębokie – to jako dorosła osoba ma poczucie, że spotkało ją coś niesprawiedliwego. I czasem próbuje odzyskać tę sprawiedliwość, powtarzając historie krzywd niekoniecznie tamtych, tylko już takich zwykłych, codziennych: „zawsze jest czerwone światło, gdy jadę", „dostaję najgorszych klientów", „wiadomo, że jak już mam się rozchorować, to na wakacjach". Jednak dopóki to sobie powtarzamy, dopóty jesteśmy w więzieniu tej opowieści. Dlatego tak ważne jest szukanie w przeszłości czegoś, co jest wyjątkiem – tego, że mogłam choć przez chwilę być w czyimś ciepłym spojrzeniu, że ktoś się mógł mną zachwycać, zobaczyć moją niezwykłość. To jest przecieranie sobie samej szlaku dla innej historii, torowanie drogi dla nowej opowieści.

Nie robimy tego po to, by zakłamać, ale właśnie po to, by odkłamać. Żadna historia nie jest tylko ciemna.
Proponujesz, by cofać się w przeszłość, nawet bardzo odległą, w przeszłość swojego kobiecego rodu. Chcesz powiedzieć, że nawet jeśli nie znajdziemy smugi miłości wśród bliskich, którzy żyją, to jest szansa, że odnajdziemy ją wśród naszych przodkiń? Może zdarzyło im się pomyśleć o dziewczynce, która kiedyś przyjdzie na świat i uda się jej zrobić to, co im nie było dane.
Strasznie mnie to wzrusza – to, co właśnie powiedziałaś. Jakie to jest niesamowite: poczuć się tą dziewczynką, na którą mogła mieć nadzieję praprababcia! A ponieważ nie wiemy, jak naprawdę było i czy było – daje to pewną swobodę fantazji. Nawet jeśli dostępna nam rodzinna historia nie jest świetlana, można znaleźć sposób, żeby poczuć się kobietą z jakiegoś rodu, przynależną do jakiejś grupy.

Bardzo mi się spodobała myśl nauczycielki z plemion Maorysów i Samoańczyków – Babci Arapaty, którą miałam zaszczyt kiedyś poznać. Podczas spotkania w Krakowie powiedziała, że kluczowym zadaniem jest być w kontakcie ze swoimi przodkami. Ktoś z publiczności rzucił wtedy: „Ale przecież ja nic nie wiem o moich przodkach", na co Arapata odparła: „ A w czym ci to przeszkadza?".

Chodzi o poczucie ciągłości. O to, że nie jesteś pierwszym człowiekiem na Ziemi – jesteś skądś, a po tobie przyjdzie wiele następnych pokoleń. Jest w tym lekkość i jednocześnie odpowiedzialność. Poza tym, jak dowodzi nauka, każda z nas ma około 12 tysięcy przodkiń w linii prostej. To jest liczebność małego miasta w Polsce!
W „Przejściach" znów wracasz do tego, co twoje czytelniczki lubią najbardziej, czyli wewnętrznych postaci. Tym razem są to postaci naszych Dziewczynek. Jest Dziewczynka-Czujka, ►

eprasa.pl a7d8f0f7e1

DERMIKA

LUXURY PEPTIDES

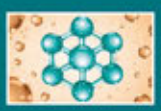


NOWOŚĆ

SEKRET SKUTECZNOŚCI



PEPTI PRO-COLLAGEN TECHNOLOGY
łączy moc peptydów i naturalnych boosterów, aby uruchomić w skórze procesy intensywnej regeneracji.



SFERYCZNY HEKSAPEPTYD
biomimetyczny peptyd, który wzmacnia strukturę skóry i przeciwdziała jej wiotczeniu. Poprawia i napina kontur twarzy.



LANA BLUE™
naturalny booster, który aktywuje geny odpowiedzialne za odnowę komórkową, dopełniając działanie peptydów.

DZIAŁANIE WIDOCZNE W EFEKTACH I ODCZUWALNE W KAŻDYM DOTYKU

- ☑ POPRAWIA JĘDRNOŚĆ **100%***
- ☑ NAWILŻA I ODŻYWIA **100%***
- ☑ ZAPEWNIA EFEKT LIFTINGU **97%***
- ☑ ZMNIEJSZA WIOTCZENIE **97%***
- ☑ WIDOCZNIE UNOSI OWAL TWARZY **90%***

* Test samooceny, efekty po 4 tygodniach stosowania DERMIKA LUXURY PEPTIDES Multi peptydowy krem - korektor zmarszczek aktywnie liftingujący 60+

SPRAWDŹ WSZYSTKIE PRODUKTY

Tylko tu!
ROSSMANN
Moja Drogeria

i na bielenda.com

eprasa.pl a7d8f0f7e1

Dziewczynka-w-Białych-Rajstopkach, Dziewczynka-Która-Nie-Sprawia-Kłopotu, Dziewczynka-Szkatułka, Dziewczynka Nieutulona, Najlepsza Przyjaciółka Mamusi i Dziewczynka-Dziewczynka. Czy można odnaleźć w sobie więcej niż jedną z nich? Bo ja odnalazłam prawie wszystkie.

Nazwałam je Dziewczynkami, ale tak naprawdę to są takie wewnętrzne rysy czy też opisy powtarzających się sytuacji, w których trzeba było zachować się tak i tak. Na przykład Dziewczynkę, która niosła jakąś rodzinną tajemnicę, nazwałam Dziewczynką-Szkatułką, ale przecież ona równocześnie mogła nieść tę tajemnicę tak, by nie pokazywać innym, ile to ją kosztuje, czyli być Dziewczynką-w-Białych-Rajstopkach, która w dodatku chroni mamusię przed tatusiem, czyli jest Najlepszą Przyjaciółką Mamusi. Wiesz, myślę, że nie musimy rozumieć, dlaczego coś w nas rezonuje. Nasze serce wie. Nie musimy mieć na to żadnych papierów, dowodów ani bardzo szczegółowej fabuły. Ja na przykład czuję, że mam w sobie rys Dziewczynki-Czujki, czyli tej, która zawsze musiała nasłuchiwać i wypatrywać nadciągającego niebezpieczeństwa, chociaż nie wiem, dlaczego. To jest temat, z którym – jak to się elegancko mówi – pracuję.

Bardzo mi się spodobała myśl Babci Arapaty, że kluczowym zadaniem jest być w kontakcie ze swoimi przodkami. Ktoś z publiczności powiedział: „Ale przecież ja nic nie wiem o moich przodkach", na co odparła: „A w czym ci to przeszkadza?".

Tym czymś, co nam mówi, że to jest o nas, są właśnie pojawiające się łzy. Czy to znak, że jeszcze nie wszystko zostało przepłakane?

Czasami temu „Czy już wszystko przepłakałam?" towarzyszy pewien rodzaj zniecierpliwienia, a nawet złości. No przecież ileż można! Niestety serce czuje to, co czuje, a łez jest tyle, ile potrzeba. W dodatku zdarza się, że coś, co już wielokrotnie przepłakałyśmy, znów wybija na powierzchnię, bo życie to przywołało. To zupełnie jak z raną, która przecież już się zagoiła, tymczasem przedzierając się przez jakieś zarośla, niechcący ją naruszyłyśmy. I wszystko – czyli cały proces gojenia – zaczyna się od nowa.

Pytasz, jak robić miejsce na to, co jest uczuciowo prawdziwe, nie narzucając sobie limitu. Jeżeli coś mnie wzrusza, przeraża, smuci i nie wiem, dlaczego, to moje zadanie powinno polegać na tym, by sobie samej powtarzać: „trzymam cię". Czymś, co bardzo próbowałam zrobić w tej książce, było przekazanie czytelniczce, że w każdym momencie naszego życia traktujemy siebie jakoś. Jeśli pojawia się we mnie jakieś uczucie, które dopomina się mojej uwagi, a ja tej uwagi temu uczuciu nie daję – to wcale nie musi być przykre doznanie, a na przykład radość – to jestem dla siebie matką, która nie robi miejsca na to, co się pojawia w jej dziecku.

I tu wchodzimy w fabułę codzienności: czy jak jestem zmęczona, to odpoczywam? Czy jak jestem smutna i chce mi się płakać, to daję sobie pozwolenie na łzy? Podobnie jak jestem wściekła – czy staram się ustalić przeciwko czemu to jest protest? A jak się cieszę, to czy nie ściągam sobie cugli, że tyle to już przesada? Cały czas jesteśmy dla siebie matkami, bliskie jest mi pojęcie reparentingu, czyli ponownego rodzicielstwa w stosunku do siebie. Każdy nasz dzień, każda godzina pokazują, jak same siebie traktujemy.

Inne twoje określenie, które bardzo mi się spodobało, to Wewnętrzny Kretyn.

Wewnętrzny Kretyn to nowe imię dla Wewnętrznego Krytyka. Wzięło się z mojego mentalnego przejęzyczenia, które uznałam za warte zatrzymania. Po prostu uderzył mnie kontrast pomiędzy powagą, z jaką traktowane są wszelkie wypowiedzi naszego Wewnętrznego Krytyka a jakością intelektualną tychże wypowiedzi.

Wyobraźmy sobie panią nauczycielkę, która ma 15 lat doświadczenia w zawodzie, świetnie i z wielką pasją go wykonuje i która przygotowuje się do nowej lekcji, a jej Wewnętrzny Krytyk podpowiada, że ona nic nie umie i nie potrafi. Przecież jakość i forma tego przekazu są potwornie niskie, a jednak to jedno zdanie zaczyna mieć nad nią władzę. Zaczynają się jej trząść ręce i głos, zainfekowany staje się cały jej umysł i myślenie o sobie samej. Kiedy więc pewnego pięknego dnia zamiast „krytyk" przeczytałam „kretyn", uznałam to za podpowiedź od mojej podświadomości. A kiedy zaczęłam używać tego nowego imienia dla Krytyka razem z koleżankami – z tragedii zrobiła się komedia. Za tym może też pójść inne podejście – słyszysz, że Krytyk coś nadaje, ale ponieważ od teraz to Kretyn, puszczasz to mimo uszu. „Halo, nic nie słyszę, nie ma zasięgu".

A to dobry pomysł! Powiedz jeszcze o iskrze. Czym ona jest?

Siłą istnienia. Nieprzejednanym uporem na życie w człowieku, ale też w dziecku, które na przykład wstaje codziennie rano do szkoły, mimo że nie dostaje wsparcia ani żadnej zachęty. Tu się wespnie na drzewo, tu się zaśmieje na ulicy, tu się będzie bawiło z napotkanym psem, mimo że nie dostaje od otoczenia żadnego pożywienia emocjonalnego. To coś jest w środku nas, to coś nie zależy od otoczenia, choć oczywiście otoczenie może tę iskrę podsycać i przekształcać w wielki płomień. Tak samo, jak są też ludzie tak zdewastowani moralnie i osobowościowo, że nie mają już z czego tej iskry wykrzesać. Ale jeśli ktoś, kto będzie czytał naszą rozmowę, poczuje w sobie duchową psotę pod tytułem „chcę żyć", to znaczy, że ma tę iskrę. I bardzo dużo ludzi ją ma.



Nie wierzę w tani przekaz: „Możesz wszystko, *sky is the limit*", ale wierzę w iskrę. ●

NATALIA DE BARBARO psycholożka, poetka, felietonistka „Zwierciadła". Prowadzi autorskie warsztaty dla kobiet „Własny Pokój". Jej „Przejścia. Którędy do miłości?" ukażą się 8 kwietnia.

ZDJĘCIE: MATERIAŁY PRASOWE.

eprasa.pl a7d8f0f7e1

RADICAL®
HAIR CLINIC

100% VEGE + 97% POCHODZENIA NATURALNEGO

PIELĘGNACJA WŁOSÓW DOJRZAŁYCH

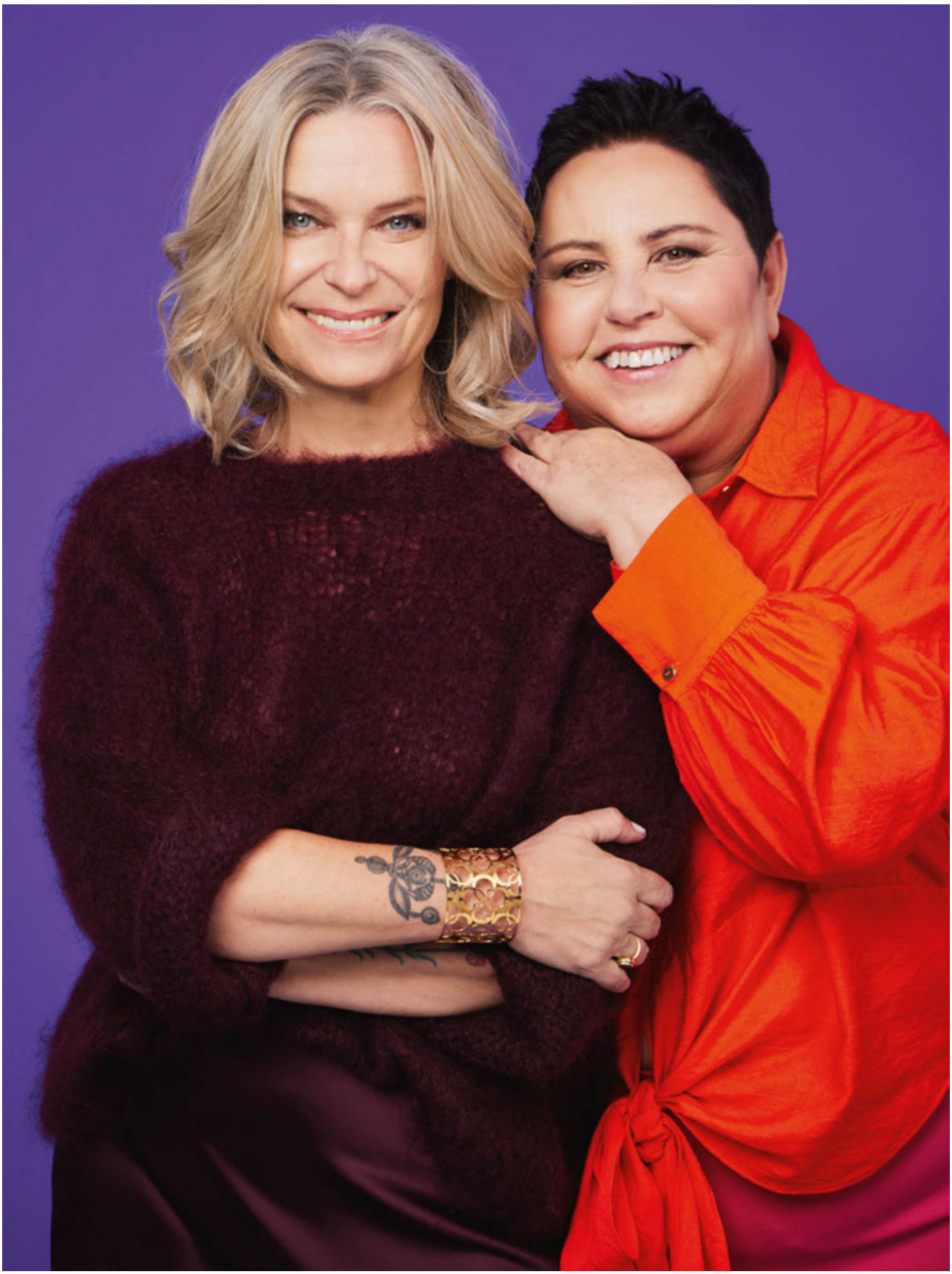


Kosmetyki **Radical PRO AGE** zapobiegają i opóźniają **procesy starzenia się włosów.** Nawilżają, odżywiają i regenerują skórę głowy.

TYLKO W hebe zdrowie i piękno

KERASCALP™ TO UNIKATOWY SKŁADNIK, KTÓRY DZIAŁA NA OZNAKI STARZENIA SIĘ WŁOSÓW

eprasa.pl a7d8f0f7e1



eprasa.pl a7d8f0f7e1

NIE MUSIMY SIĘ TŁUMACZYĆ

DUŻO JE RÓŻNI, SPORO ŁĄCZY. A WSZYSTKO TO TWORZY NIEZWYKŁĄ MOC, KTÓRĄ PRZEKUWAJĄ WE WSPÓLNE PROJEKTY I KTÓRĄ DZIELĄ SIĘ Z INNYMI. **PAULINA MŁYNARSKA** I **DOROTA WELLMAN** – PARTNERKI W PRACY I DŁUGODYSTANSOWE PRZYJACIÓŁKI.

Rozmawia **ALINA GUTEK**

Gdy dwie silne, charakterne babki zabierają się za wspólny projekt, w dodatku medialny, to może być przepis na spektakularny koniec znajomości. Bo wkrada się rywalizacja, zazdrość i tego typu emocje. Natomiast wy nie tylko osiągnęłyście sukces zawodowy – jakim były popularny program „Miasto kobiet" i książka „Kalendarzyk przedmałżeński" – ale też zachowałyście super relację. No i napisałyście kolejną książkę „After party". Żeby to się udało, trzeba się dobrze poznać?

Paulina Młynarska: Wcześniej znałyśmy się, ale słabo. Dorota robiła ze mną wywiad, byłam gościnią w jej programie. Pamiętam, że pierwszy raz zobaczyłam ją w telewizorze Rubin, karmiąc piersią moją córeczkę, która ma teraz 34 lata. Zobaczyłam skupione jak dwa lasery oczy. Przeprowadzała wtedy wywiad z samym Szymonem Wiesenthalem. Nie miałam zielonego pojęcia o dziennikarstwie, ale właśnie zobaczyłam, czym powinno być. Dorota zadawała precyzyjne pytania, wiedziała, że nie ma za dużo czasu, więc nie może zmarnować ani minuty. To było w jej wykonaniu coś tak niesamowitego, że pomyślałam: „To najwyższy możliwy poziom dziennikarstwa w Polsce". I jak się potem okazało, że jest szansa, żebyśmy razem pracowały, to się niesamowicie ucieszyłam.

Dorota Wellman: Uwielbiam osoby, które mają swoje zdanie i odważnie je wyrażają. Szukam ich w swoim otoczeniu. Paulina była i jest właśnie taka, bardzo wyrazista. I choć jest dużo młodsza ode mnie, przyciągała mnie tą swoją wyrazistością i charakterem. Zapraszałam ją jako gościnię, bo wiedziałam, że nie boi się powiedzieć publicznie nawet o trudnych sprawach, miała przecież niewyparzony język.

Paulina: Teraz mam już trochę wyparzony.

Dorota: Wtedy miałaś zdecydowanie mniej, ale to było wspaniałe, bo prezentowałaś z dużą odwagą i dumą swoje poglądy. Wiedziałam poza tym, że jej na czymś zależy, więc rozmowa nie będzie o niczym. I kiedy wraz z propozycją współprowadzącej „Miasta kobiet" usłyszałam, że wśród kandydatek do tej roli może być Paulina Młynarska, powiedziałam: „O tak, dajcie mi ją na zawsze! Bo, po pierwsze, świetnie będziemy się różnić, po drugie, znakomicie się uzupełnimy". Nigdy, przysięgam, nigdy między nami nie pojawił się element rywalizacji.

Paulina: Potwierdzam: nigdy.

Dorota: Wręcz przeciwnie. Cały czas się wspierałyśmy, uzupełniałyśmy, szanowałyśmy nasze różnice. Sukces „Miasta kobiet" polegał na tym, że szłyśmy wspólnie mimo czasem wyraźnych różnic. Mimo że jesteśmy z innych pokoleń, mamy inny sposób myślenia. Cudownie jest pracować z kimś, kto jest inny, i otwierać się na jego świat. Uważam nasze kobiece spotkanie za jedno z najważniejszych w moim zawodowym życiu.

Przyznajecie się w książce do dość zasadniczych różnic: Dorota nie lubi pustych miejsc w kalendarzu, uwielbia być wśród ludzi, a Paulina – niekoniecznie.

Paulina: Jestem raczej odludkiem.

Dorota: Musimy to wyjaśnić. Bo nie byłaś odludkiem. Ci, którzy znali Paulinę, wiedzą, że była wulkanem energii, duszą towarzystwa, zawsze otoczona ludźmi. Ale zmieniają się etapy życia, a my zmieniamy się razem z nimi. Szanujemy nawzajem swoje wybory. Podziwiam Paulinę, że mieszka w Grecji w pewnym odosobnieniu, choć nie jest mniszką, przynajmniej na razie, bo nie wiadomo, co jej strzeli do głowy. Co więcej – że lubi samotność i ją twórczo wykorzystuje. Ja bym tak nie potrafiła. Ale to nie znaczy, że między nami nie ma chemii i porozumienia.

Nie kryjecie wzajemnego podziwu. Czy to jeden z fundamentów i zarazem tajemnic waszej relacji?

Paulina: Podziw i zainteresowanie drugą osobą są kluczowe we wszystkich relacjach. Jeżeli relacje dają radość z rozmowy, z tego, że się spotkamy, że zrobimy coś razem, to znaczy, że są mocne. Gdy kogoś podziwiamy i się nim ciekawimy, to nie ma ani grama poczucia obowiązku, że – o Jezu – muszę się spotkać. ►

eprasa.pl a7d8f0f7e1

Podziwiam Dorotę za to, jak prowadzi dom. U niej jest pięknie, kolorowo, dużo kwiatów i zawsze coś pysznego do jedzenia. Dorota jest perfekcyjną panią domu.

Dorota: Nie wiem, czy to komplement, czy wprost przeciwnie. W moim zawodowym życiu są dwie osoby, na spotkania z którymi bardzo się cieszę: Paulina i Marcin Prokop. Cieszę się jak dziecko, choć przecież idę do pracy. Liczę, że coś się wydarzy, że przyniesiemy nasze światy do jednego miejsca, że wymienimy się tym, co w międzyczasie nam się przydarzyło. Przez 25 lat tak samo cieszę się na spotkania z Marcinem i przez 20 lat tak samo na spotkania z Pauliną. Moim zdaniem to najlepszy dowód na to, że istnieje między nami wzajemna fascynacja.

Paulina: Ale wiesz, co tam jeszcze jest? Lojalność. Przez wiele lat pracowałyśmy przy programie, walczyłyśmy o gości, ważne tematy. I zawsze wiedziałam, że mogę w stu procentach polegać na Dorocie. Że jeżeli ona coś dla nas ma załatwić, to na bank to ogarnie. Nigdy nie miałam potrzeby wiedzieć, jak ona to załatwi, po prostu byłam przekonana, że to zrobi i już. Ona też czasem oddaje mi pole i nie ingeruje. Tak było, gdy spotkałyśmy się po przerwie przy tej książce, gdy podpisywałyśmy umowę – a robiłyśmy to, gdy przetaczała się u nas dyskusja na temat autorów i autorek związana z „Chłopkami". Dorota kompletnie zdała się na mnie. Oczywiście brała w tym udział nasza prawniczka, ale Dorota powiedziała: „Jak zrobisz, tak będzie dobrze".

***Dorota:** Podziwiam Paulinę, że mieszka w Grecji w pewnym odosobnieniu, choć nie jest mniszką, przynajmniej na razie, bo nie wiadomo, co jej strzeli do głowy. Co więcej – że lubi samotność i ją twórczo wykorzystuje.*

Dorota: To wyraz zaufania.

Paulina: Tak, w tym jest prawdziwe partnerstwo, ale i prawdziwe zaufanie. Bo nie muszę wiedzieć, jak ona to ogarnie, ona może mi potem o tym opowiedzieć, ale zrobi po swojemu, prawdopodobnie inaczej, niż ja bym zrobiła. Ale właśnie to jest fajne, to mnie cholernie ciekawi, jak ona sobie radzi z różnymi sprawami.

Dorota: Wydawałoby się, że się kompletnie rozjechałyśmy, bo Paulina zmieniła radykalnie swoje życie, wyjeżdżając do Grecji, po drodze było też Zakopane. Porzuciła mnie bez ostrzeżenia. Zawsze była trochę osobna, jednak zmiana kraju to poważna decyzja, spowodowała, że nie miałyśmy częstych okazji do spotkań, choć w sumie nigdy nie zdawałyśmy sobie codziennych relacji z życia. I kiedy po latach rozłąki spotkałyśmy się podczas podcastu o Grecji, zobaczyłyśmy, że nic między nami się nie zmieniło, że nadal mamy absolutne porozumienie, jakbyśmy robiły coś razem dwa dni wcześniej. Podziwiam jej decyzję, ale nie wiem, czy sama bym się na to zdecydowała. Podziwiam jej świat jogi, który jest jej wewnętrznym duchowym życiem, a którego ja nie mam. Jestem człowiekiem wyjątkowej aktywności i wypełniania kalendarzy, ciągle w biegu. Paulina żyje wolniej, oddaje ludziom bardzo dużo z siebie. Ja też staram się to robić, ale w inny sposób. To jest między nami niesamowite, że możemy konfrontować się z naszymi światami, w żaden sposób się nie naprawiając, nie pouczając, nie usiłując siebie zmieniać. Nie mówię: „Mogłabyś wrócić do Polski". Ona nie mówi: „Pojedź do aśramu". Uważam, że należy szanować wybory bliskich ludzi, starać się je zrozumieć, a nie próbować zmieniać kogoś na siłę.

Kobiety do niedawna przyznawały z pewną dozą chełpliwości, że nie lubią pracować z innymi kobietami. Usłyszałam to kiedyś od znanej artystki. Teraz doceniamy kobiecą współpracę. A wy jak miałyście?

Dorota: Też mówiłam, że wolę pracować z facetami. Dopóki nie trafiłam na Paulinę. Bo to zależy od chemii między kobietami, od spotkania dobrej partnerki. Ubolewam nad tym, że nie miałam dobrego doświadczenia z kobietami. Wiesz coś o tym, Paulino, prawda?

Paulina: Gdy przyszłam pracować do telewizji, to też nie miałam dobrego doświadczenia w pracy z kobietami w Polsce. Przyjechałam z Francji, gdzie mieszkałam kilka lat. Byłam dość agresywnie nastawionym do życia feministycznym zakapiorem. Nie dawałam się wciągnąć w kobiece gierki, stawałam wtedy okoniem, co kończyło się większymi bądź mniejszymi awanturkami z szefostwem. Bo wtedy panował klimat napuszczania na siebie kobiet. Nie wchodziłam w to.

Dorota: Ostatnio rozmawiałam z kobietami o tym, dlaczego ciągle mówimy o kobiecej rywalizacji. Otóż dlatego, że jesteśmy od dziecka porównywane: ta ładna, spokojna, grzeczna, dobrze się uczy, a ta nie. Rywalizację mamy wdrukowaną także dlatego, że kiedyś było dla nas mało decyzyjnych, atrakcyjnych miejsc pracy. W związku z tym rywalizacja o nie była czymś naturalnym. Popatrzmy zresztą dzisiaj na zarządy firm. Gdzie są te kobiety, które powinny tam zasiadać?

Paulina: Ciągle mi się obrywało. Szef podjął decyzję, że ktoś nie będzie pracował ze mną, a ja czytałam, że go wygryzłam! Bo to się sprzedaje. A to są szkodliwe stereotypy, które sprawiają, że kobiety boją się innych kobiet.

Dorota: Dlatego sobie nie pomagają.

Paulina: Spotkałyśmy się na takim etapie życia, kiedy byłyśmy wystarczająco dojrzałe, żeby docenić to, że mamy szczęście współpracować z kimś, kogo niezwykle cenimy, z partnerką intelektualną. To był swego rodzaju cud, bo w mediach rzadko zdarza się taka współpraca między kobietami.

Dorota: Widziałyśmy jej sens, bo robiłyśmy program o czymś ważnym dla kobiet. Poza tym chciałam zauważyć, że nie było między nami gadania typu pitu, pitu, plotkowania. Zawsze gadamy o czymś ważnym: o naszych fascynacjach, o polityce, sprawach społecznych, o sytuacji kobiet. Nie dlatego, że my takie pieprzone intelektualistki, tylko dlatego, że nas to interesuje.

Praca to ważna część waszej historii. Ale przecież to nie wszystko. Czy się sobie nawzajem zwierzacie, odkrywacie swoje czułe miejsca? Czy wchodzicie w takie bardzo intymne rewiry?

eprasa.pl a7d8f0f7e1

Paulina: Zdecydowanie tak. Chciałabym mocno podkreślić, że ja się z Dorotą zawsze czułam bardzo bezpiecznie, czułam i czuję przestrzeń na bycie sobą, na swoją prawdę, która niekoniecznie jest jej prawdą.

Dorota: Nigdy nie wstydziłyśmy się pokazać przed sobą nawzajem słabości i wrażliwości, nigdy się nie zdradziłyśmy. W tym sensie, że nasze, często bardzo intymne, prywatne rzeczy pozostawały między nami. Myślę, że stworzyłyśmy mikroświat, który daje nam obu poczucie bezpieczeństwa, i to jest cudowne. A to, że mamy gorsze chwile? Akceptujemy je, nie narzucamy swoich rozwiązań. Zadzwoniłam któregoś razu i usłyszałam, że Paulina ma gorszy dzień, nie do rozmowy, że nie ma siły. Uszanowałam to.

Paulina miała odwagę ci to powiedzieć, bo wiedziała, że się nie obrazisz.

Dorota: I że nie będę też dłubać, dociekać, że nie zwycięży ciekawość, która jest silniejsza niż wrażliwość na drugiego człowieka. Jeśli zechce mi to kiedyś powiedzieć, to zrobi to, jeśli nie, to może nigdy się tego nie dowiem. Nie zamierzamy przekraczać swoich granic.

Paulina: W sensie rudymentarnym, czyli tego, co najważniejsze – to my bardzo dużo wiemy na swój temat, chociaż nie znamy wszystkich szczegółów.

Dorota: Składamy sobie raport o stanie świata wewnętrznego i koniec.

Paulina: Nie rozkminiamy razem decyzji życiowych, raczej je przyjmujemy do wiadomości. Na pewno w naszej relacji jest dużo wzajemnego rozpoznania się, organicznej chemii i oparcia. Lojalność to jest coś, co się daje, ale też coś, na co się zapracowuje.

Dorota: Była między nami pewna rozmowa, moim zdaniem znacząca, ale krótka. Ona: „Cześć, wiedziałaś, że »Miasto kobiet« wraca? Czy będziesz w nim uczestniczyć?". Usłyszała: „Wiedziałam, ale nie mam z tym nic wspólnego". Tym jednym zdaniem załatwiłyśmy całą sytuację. Żadna z nas nie wykonała niczego bez drugiej strony, zachowałyśmy się wobec siebie w porządku. Program poprowadził ktoś inny, ale nasze „Miasto kobiet", to między nami, w dalszym ciągu istnieje.

Mówicie o różnicach między wami, bo one was napędzają, ale wydaje mi się, że dużo was łączy. Na przykład poczucie humoru.

Dorota: To jeden z powodów, który – tak jak w przypadku mnie i Marcina – nas połączył. Poczucie humoru, także na własny temat. Oczywiście trochę sobie czasem dowalamy.

Paulina: Ale dobrze wiemy, że jest niewyraźna granica między sarkazmem a przemocą, bo sarkazm może być przemocowy. Jeżeli jednak czujesz się z kimś bezpiecznie, to możesz pozwalać sobie na żarty. Pracowałam jako młoda dziewczyna z mężem Doroty na planie filmu „Wirus", w którym grałam z Czarkiem Pazurą oraz z wężem boa. I tam intensywnie się rozbierałam, a mąż Doroty robił zdjęcia.

Dorota: Z dużą przyjemnością zapewne [śmiech].

Paulina: I podczas nagrania do programu „Miasto kobiet" Dorota odniosła się – dość pikantnie – do tego zdarzenia. Wybuchłyśmy śmiechem. Niestety, ten fragment wycięto. Ale pamiętam, że dokładnie wiedziałyśmy, co druga czuje. Rozpoznaję u Doroty ten drgający mięsień na policzku, ten mały paluszek oparty o udo.

Dorota: I nogę, która sama chodzi, kiedy ktoś zaczyna tak przynudzać, że nie da się tego słuchać.

Paulina: Noga to widoczny etap wkurzenia, ale ja widzę niewidzialne mikrosygnały, mikroeskpresje. Strasznie dużo śmiałyśmy się na planie i poza nim. I do tej pory tak mamy. Mnie strasznie ciekawiło to, co Dorota zobaczy w gościu, bo ona widziała co innego niż ja. Każda z nas ma inne okablowanie, inne doświadczenia. I to jest wartość. Na koniec swoich zajęć z jogi mówię do ludzi: „Pilnujcie, żeby uczyć się u różnych nauczycieli, bo wysłuchanie różnych punktów widzenia – to dopiero jest ciekawe!".

Dorota: Niektórzy lubią przywiązywać do siebie ludzi i dowodzić nieustannie, że to oni mają jedyną, słuszną rację". To piękne, że zalecasz słuchanie innych.

Doroto, próbowałaś uczyć się jogi u Pauliny?

Nie. Ale Paulina mnie za to nie gani. Uważam, że joga niezwykle wzbogaciła ją duchowo. Mnie jednak joga nudzi, to nie mój świat. Paulina jest moją przewodniczką w tym temacie, dzięki „After party" wiele się na temat jogi dowiedziałam. Ale to nie oznacza, że muszę zakładać nogę na głowę, robić asany. Ona uczy ludzi, ja jeżdżę po Polsce i z nimi rozmawiam. Każda robi swoje.

Paulina: Joga jest praktyką, która dodaje ludziom otuchy. A to, co ty robisz, też dodaje otuchy, tylko inaczej.

Piszesz, Paulino, że jesteś we wspaniałym momencie życia, który traktujesz jako nagrodę, choć nie wiesz, za co. Powiedzcie coś o tym etapie więcej.

Paulina: Zaczynam teraz rozumieć, co czują kobiety, te dorosłe, które rozgościły się w swoim życiu, kiedy nie muszą się nikomu z niczego tłumaczyć. To na pewno cudowny etap, mimo rozmaitych kłopotów i trudności, bo nie jest mi łatwo, z różnych powodów. Mimo to na najgłębszym poziomie jestestwa czuję się osadzona w sobie, w dobrej komitywie ze swoim ciałem, wyglądem. Patrzę na zdjęcia tamtej 20-latki, jaką byłam, i mówię do niej: „Czym ty się przejmowałaś?". Żyję w pięknym miejscu na Krecie, wśród przyrody, bliskich, z psami, choć lubię być też sama. To bardzo twórczy czas w moim w życiu. W ubiegłym roku napisałam dwie książki dla dzieci, teraz wychodzi „After party". Stworzyłam warsztat pisania w połączeniu z jogą, bo joga i twórczość bardzo się lubią. Otworzyłam kilka nowych kierunków wyjazdów warsztatowych. Mam poczucie, że nie tracę czasu.

Czyli robisz to, co proponuje przywoływany przez Dorotę w książce psychiatra, profesor Marek Krzystanek: cały czas utrzymujesz mózg w aktywności.

Paulina: Profesor zaleca też medytację, może być chodząca, siedząca czy podczas pływania. Trzeba znaleźć czas na czyszczenie głowy. Uczenie się jest superważne, ale nie na siłę, bo efektywnie uczymy się, gdy to do czegoś nam się przyda. ►

eprasa.pl a7d8f0f7e1

Zaczęłam niedawno uczyć się hiszpańskiego, bo zakochałam się na zabój w Bad Bunnym, chcę znać na pamięć teksty jego piosenek.

Dorota: Dla Bad Bunny'ego nie nauczyłabym się języka, ale dla Pedra Pascala zdecydowanie. I to nas różni [śmiech]. Skończyłam 65 lat, nadal jestem aktywna jak elektrownia atomowa, ale nie w Iranie. Nic nie muszę, wszystko mogę. Mam poczucie, że motywuję kobiety do działania, zakładania własnych biznesów, do życiowej odwagi, przeciwstawiania się przemocy. Mam nadzieję, że patrzą na wirującą staruszkę, czyli na mnie, i myślą: skoro ona może, to dlaczego nie ja. Skończyłam studia podyplomowe i teraz mogę się tą wiedzą dzielić z innymi. Ale też od nich brać. Spotykam się z ludźmi z ogromnych firm, z małych zespołów, z wielkich miast, małych, ze wsi i wzajemnie się od siebie uczymy. Dzięki temu poznałam Polskę i jestem w niej coraz bardziej zakochana. W naszej książce Paulina opowiada o Polsce z perspektywy osoby, która mieszkała lata we Francji, a teraz mieszka w Grecji i docenia to, co mamy. Ja również to doceniam.

Byłam ostatnio w miasteczku Przemęt, stojącym szparagami, które sprzedają się w całej Europie. Spotkałam panie rolniczki – aktywne, działające na rzecz swojej społeczności, aż serce rośnie, jak się na nie patrzy. Myślę więc, że nigdy nie jest za późno, żeby się czegoś nauczyć i żeby się nie bać zmian. Jestem w momencie życia, w którym żadnej zmiany się nie boję, bo wiem, że sobie poradzę.

Paulina: Przede wszystkim trzeba żyć, trzeba czuć. Nie można cały czas pomniejszać siebie, podporządkowywać się oczekiwaniom innych. Trzeba puścić swoją energię w ruch, bo energia nie lubi stagnacji. Myślmy więc o sobie jak o wodzie, która szuka ujścia, nie tędy, to tamtędy. Myślmy o swoim życiu jak o sinusoidzie. Widzisz siebie na dole? Ale nie będziesz tam wiecznie! Choć ja akurat czasem lubię się w tym dole rozgościć.

Dorota: Tylko żebyś się w nim nie zagrzebała na długo.

Paulina: To niemożliwe, bo mi się tam w końcu znudzi. Nie śpieszę się jednak, czekam, aż smutek sam przestanie się przeżywać.

Jak byście określiły swoją relację? Siostrzeństwo? Przyjaźń?

Paulina: Partnerstwo.

Dorota: Zdecydowanie partnerstwo.

Paulina: Gdy się razem pracuje, to trzeba jednak trzymać trochę dystansu, nie siedzieć sobie na głowie, bo to może zrobić się nie do zniesienia. Dorota jest bardzo osobną osobą i ja też jestem osobna.



***Paulina:** Chciałabym mocno podkreślić, że ja z Dorotą zawsze czułam się bardzo bezpiecznie, że przy niej mam przestrzeń na bycie sobą, na swoją prawdę, która niekoniecznie jest jej prawdą.*

Wprawdzie piszesz w książce, Paulino, że już nigdy nie wrócisz do pracy w telewizji, ale gdyby padła taka propozycja, to co?

Paulina: Jakby to było związane z pracą z Dorotą, to bym się zastanowiła. To znaczy – nie zastanawiałabym się. Problem polega na tym, że musiałaby pojawić się cholernie ciekawa propozycja, która by dała nam motywację do pracy, bo nie chciałybyśmy poddawać się czyjejś wizji.

Dorota: Jest taka telewizja, nazywa się internet. Niezależnie od tego, co o nim myślę i jakie niesie zagrożenia, to sfera wolności. Więc, droga Paulino, może zróbmy coś w internecie, z Grecji?

I tak oto zostałam matką chrzestną nowego programu! Powiedzcie na dobry koniec, jak nie zdziadzieć i nie zbabieć?

Paulina: Wszystko jest w głowie, trzeba wypełniać mózg ciekawymi treściami. Nasz mózg jest neuroplastyczny do końca naszych dni, dlatego musimy uczyć się nowych rzeczy, być aktywni fizycznie, w dowolnej formie.

Mam czasem tak, że mi się nie chce rozkładać maty, więc idę z psami szybkim krokiem półtorej godziny. Chodzi o to, żeby cały czas podtrzymywać temperaturę związku z samą sobą.

Dorota: Tak, nie wolno zabić w sobie ciekawości świata i innych ludzi. Nie dać sobie wmówić oraz samej sobie nie wmówić, że w jakimś wieku czegoś nie wypada, bo zaczynamy w to wierzyć. Wyznaczać sobie nowe cele, nadać życiu sens. Tym sensem może być działka, gotowanie, spacerowanie, praca charytatywna, opieka nad zwierzętami. Życie się nie kończy po sześćdziesiątce, ono cały czas trwa.

Paulina: Powinniśmy odpowiedzieć sobie na jedno bardzo ważne pytanie: chcemy mieć przy sobie bliskich ludzi czy chcemy mieć rację. Bardzo często przekroczywszy pewien etap życia, uważamy, że nasze doświadczenia upoważniają nas do tego, żeby kontrolować innych, dyktować im, jak mają żyć. Uciekałam kiedyś od starszych, bo obcowanie z nimi stało się nie do zniesienia, woleli mieć rację, niż mieć mnie, nie chcieli mnie usłyszeć, zobaczyć taką, jaka byłam, z moimi wyborami. W relacjach z ludźmi nie potrzebujemy wychowawców, kontrolerów, menedżerów, potrzebujemy ludzi, którzy będą nas widzieli i będą nas ciekawi. Myślę, że tym, czym starsi zrażają młodych ludzi, jest przekonanie, że mają rację. Gówno prawda.

Dorota: Zdziadziali i zbabiali ludzie mówią: „A za naszych czasów...". Nie mówmy tak. ●

PAULINA MŁYNARSKA dziennikarka, pisarka, producentka telewizyjna. Autorka piosenek, wierszy, książek, m.in. „After party". Podróżniczka, kobieta biznesu, certyfikowana nauczycielka jogi.

DOROTA WELLMAN dziennikarka, prezenterka, producentka, z wykształcenia polonistka. Współautorka książek, m.in. „After party". Razem z synem Jakubem współtworzy podcast „WELLcome w popkulturze".

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl a7d8f0f7e1

aktywuj młodość swojej skóry

dzięki przełomowemu odkryciu t-EGF

tołpa.®
ideal age

-25%* zmarszczek

+38%* elastyczności

nowość

bestseller

nowość



końcówka masująca

10% hialuron ▪ 10% PDRN solution
4 × FACTOR G ▪ grzyb tremella

Tylko tu!
ROSSMANN
Moja Drogeria

i na **tolpa.pl**

odkryj

*badania in vivo skuteczności t-EGF, maksymalne wyniki po 8 tygodniach

eprasa.pl a7d8f0f7e1



ITAKA I...TAKI świat jest piękny!

eprasa.pl a7d8f0f7e1

PRZEŻYJ HISTORIĘ, KTÓRĄ KOCHASZ W DISNEY ADVENTURE WORLD

Nowe oblicze przygody

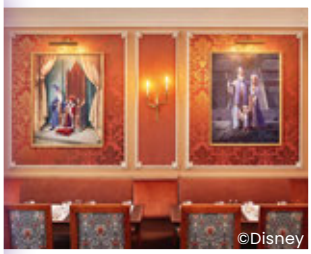
Odkryj nowe, inspirujące światy w Disney Adventure World, w którym ożywają historie Disneya, Pixara i MARVELa! Już niebawem otwierają się tu bramy do World of Frozen, krainy z kultowego filmu animowanego „Kraina lodu", który pokochały miliony dzieci i nie tylko. Poczuj magiczny klimat Arendelle jak nigdy dotąd! Zachwyć się również Adventure Way – nową aleją pełną atrakcji, tworzącą wyjątkową scenerię dla epickiego, nocnego spektaklu nad jeziorem. Wkraczamy w nową erę przygód w Disneyland® Paris – przeżyj je z nami **już od 29 marca 2026 r**.

World of Frozen

Witaj w magicznej krainie, gdzie każdy będzie mógł stać się częścią niezwykłej historii i razem z ukochanymi bohaterami: Anną, Elsą i Olafem przeżyć swoją własną przygodę. Poczuj się jak prawdziwy mieszkaniec Arendelle i odkryj jego największe skarby. Spotkaj znanych z ekranu mieszkańców, weź udział w sezonowych uroczystościach oraz festynach, wybierz się w ekscytujący, muzyczny rejs i wyrusz przez Góry Północne do zjawiskowego, Lodowego Pałacu Elsy. Zapraszamy do **Disney Adventure World** – tu przygoda nigdy się nie kończy!













Disneyland® Hotel *****

Witamy w Twojej bajce! Spędź urlop w wyjątkowym miejscu – tutaj możesz celebrować magiczne historie i pisać własne. W cenie pobytu bilety do obydwu parków Disneya, w którym każdy staje się dzieckiem. Niedawno odświeżony, urządzony w pałacowym stylu, inspirowany animacjami Disneya hotel to gwarancja niezapomnianych wrażeń i serwisu na najwyższym poziomie. Już od wejścia przenosisz się tu w niezwykły świat fantazji, bo lobby przypomina majestatyczną bibliotekę, a po restauracji przechadzają się znane postacie – zjedz obiad i kolację w towarzystwie Myszki Miki, Mini i ich przyjaciół!

„WAKACJE PO KRÓLEWSKU. CAŁEJ OBSŁUDZE DISNEYLAND® HOTEL ZALEŻY NA TYM, BY TWÓJ CZAS NA MIEJSCU BYŁ NAPRAWDĘ WYJĄTKOWY. (...)"
Krzysztof

Disney Newport Bay Club ****

Złap za ster i razem z Myszką Miki pożegluj w stronę niezapomnianej przygody w klimacie Disneya! Wspaniała rezydencja inspirowana stylem nowoangielskim lat 20. XX w., położona tuż przy brzegu jeziora, na terenie paryskiego Disneylandu wyróżnia się doskonałą obsługą i eleganckimi, pełnymi marynistycznych motywów wnętrzami, które stanowią nie lada gratkę dla wszystkich miłośników najsłynniejszej Myszki na świecie.

„HOTEL W KLIMACIE DISNEYA. PRZEMIŁA OBSŁUGA. CODZIENNIE POJAWIA SIĘ POSTAĆ Z KRESKÓWKI, MOŻNA ZROBIĆ Z NIĄ ZDJĘCIE TELEFONEM, JAK I MIEĆ JE WYKONANE PRZEZ PROFESJONALISTÓW (...). WSPANIAŁA PAMIĄTKA!"
Magdalena

To już kolejny rok, w którym dzięki strategicznemu partnerstwu, **ITAKA** jako jedyny polski touroperator oferuje pakiety obejmujące pobyt w niezwykłych hotelach Disneya oraz **bilety wstępu do 2 parków w cenie!**

eprasa.pl a7d8f0f7e1



eprasa.pl a7d8f0f7e1

NEPO dzieci

Mają wpływowych rodziców i złą sławę. Tylko dlatego, że rzekomo jadą na ich nazwisku. Co tak naprawdę oznacza życie w cieniu znanych ojców i matek, wyjaśnia psychoterapeuta **WOJCIECH EICHELBERGER.**

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

Zjawisko *nepo baby* (od *nepotism baby* – dziecko nepotyzmu) istnieje od wieków, ale pod tą nazwą rozhulało się w internecie kilka lat temu, kiedy ktoś na Twitterze nazwał tak Maude Apatow, córkę reżysera Judda Apatowa i aktorki Leslie Mann. Od tej pory terminem tym określa się dzieci znanych, bogatych i wpływowych osób, które chcą robić karierę w tej samej branży, co oni. Określenie to ma wydźwięk pejoratywny, sugeruje, jakoby sukces tych osób wynikał z koneksji i przywilejów, a nie z ich umiejętności. Słusznie?

Powiedziałaś: „te dzieci chcą robić to samo, co rodzice". Otóż wątpię, żeby zawsze chciały to robić, czasem są do tego mocno namawiane, a nawet przymuszane. Druga uwaga – rozszerzyłbym przedmiot naszej rozmowy tak, by dotyczyła nie tylko dzieci wielkich artystów. Porozmawiajmy o losach dzieci rodziców wybitnych i szeroko znanych, a także tych nieznanych, którzy odnieśli znaczący lokalny sukces w jakiejś dziedzinie. Czyli o dzieciach przychodzących na świat w dumnych ze swojej historii dynastiach rodzinnych. Takie dzieci są często wręcz skazane na bycie kontynuatorami i opiekunami rodzinnej schedy sławy, mistrzostwa, uzdolnień, majątku czy pochodzenia. Na podobieństwo królewskiego potomka, który, gdy dorośnie – chce czy nie – musi zostać królem czy królową.

Te dzieci trochę nie mają wyjścia.

„Trochę" to w wielu przypadkach skrajny eufemizm. Często nie mają żadnego wyjścia, bo za nieposłuszeństwo grozi im rodzinna banicja, utrata rodzicielskiej miłości, wykluczenie lub wydziedziczenie. A to dla każdego dziecka stanowi groźbę nie do uniesienia – pozbawia go bowiem poczucia fundamentalnego bezpieczeństwa. W tej sytuacji ewentualny bunt czy sprzeciw wobec tak bezwzględnie zdeterminowanego losu musi zostać głęboko wyparty z jego świadomości. A jak wiadomo, wszystko, co wyparte, nadal żyje w ukryciu i powoduje różne emocjonalne, psychiczne i psychosomatyczne komplikacje będące w istocie zakamuflowanym sprzeciwem.

Nawet jeśli dziecko odziedziczyło po rodzicach autentyczne talenty, to i tak mierzy się z krytyką otoczenia, że ma łatwiej.

Okazuje się, że niezależnie od tego, czy nepo dzieci przejmują schedę po rodzicach, bo mają odziedziczony talent, czy też nie mają talentu i korzystają jedynie z przetartych przez rodziców ścieżek, to i tak narażają się na podejrzenia i krytykę zarówno swojego zawodowego, jak i społecznego środowiska: „Pewnie mama i tata ułatwili im zdobycie pracy i popychają ich karierę".

Bo jednak w jakimś stopniu ułatwili.

To prawda, czasami samo nazwisko potrafi wiele ułatwić. Choć potrafi też utrudnić, jeśli dziecko trafi na decydenta, który z jakiegoś powodu nie lubi jego rodziców. Tak czy owak, nepo dziecko nie ma łatwo i cierpi z powodu podejrzeń i komplikacji także wtedy, gdy jego rodzice dla zasady niczego mu nie ułatwiają, tylko mówią: „Zrób to sam, przejdź samodzielnie całą ścieżkę kariery".

To jest ta właściwa rodzicielska postawa?

To mądra postawa, bo pomaga dziecku zbudować poczucie własnej wartości, a także spotkać się blisko z takimi ludźmi, których punkt startu do wspinaczki po drabinie kariery i statusu jest nieporównywalnie trudniejszy – i nabrać do nich szacunku. Niestety, ta rodzicielska postawa jest już chyba zjawiskiem zanikającym. Ale nawet jeśli znany rodzic chce być wierny zasadzie niepomagania dziecku w karierze, to i tak mimochodem wydatnie mu pomaga, a przy okazji formatuje. Bo przecież to dziecko niemalże od urodzenia spotyka ludzi związanych z tym, co robią zawodowo rodzice, nasiąka opowieściami na ten temat, czerpie wzorce i jest podprogowo formatowane na przyszłego dziedzica. Jego rodzice, by zapewnić dalszą przyszłość i bezpieczeństwo posiadanym ruchomościom i nieruchomościom, dążą do tego, by cały ich dorobek pozostał w rodzinie. Dlatego podejmują też ►

eprasa.pl a7d8f0f7e1

> NEPO DZIECI OD MAŁEGO WZRASTAJĄ W ATMOSFERZE PRESJI RODZINNEJ TRADYCJI. GDY WIĘC DOROSNĄ, JEST IM BARDZO TRUDNO ROZRÓŻNIĆ TO, CZEGO NAPRAWDĘ POTRZEBUJĄ, OD TEGO, CO IM WMÓWIŁO NA TEN TEMAT RODZINNE OTOCZENIE.

świadome próby wczesnego formatowania swego dziecka do roli dziedzica: „Jeśli będziesz się dobrze uczył, to może kiedyś też siądziesz za tym biurkiem". Nepo dzieci od małego wzrastają w atmosferze presji rodzinnej tradycji, a gdy dorosną, jest im bardzo trudno rozróżnić to, czego naprawdę potrzebują, od tego, co im wmówiło na ten temat rodzinne otoczenie. Pozostaje im tylko mgliste przeczucie, że coś jest nie tak, że nie mają ani zapału do tego, co robią, ani nie czerpią z tego radości. Wtedy albo się wycofują, unikają kontaktu z ludźmi i ze światem, mechanicznie spełniając swoje obowiązki, albo ostentacyjnie używają życia, imprezują, znieczulają się i pobudzają różnymi substancjami, czyli żyją ponad stan i autoagresywnie.

Czują się niedokochane i niedocenione, bo dostrzegły już wcześniej, że rodzice nie mieli dla nich czasu ani uwagi, a uznanie i miłość okazywali w zależności od tego, na ile spełniały ich oczekiwania. Dorosłe nepo dziecko nie może pozwolić sobie na żadne wątpliwości, poczucie krzywdy czy pretensje, bo przecież rodzice nie żałują środków na opłacanie jego edukacji i przyjemności i nie przepuszczają żadnej okazji, by podkreślać, ile dziecko im zawdzięcza i jacy są idealni. W rezultacie nepo dzieci czują się zobowiązane do tego, żeby być idealnymi dziećmi – dopasowanymi do aspiracji rodziców. A idealne dzieci idealnych rodziców mogą się zbuntować tylko w jeden sposób – chorowaniem. Często bywa tak, że gdy dziecko jest mocno popychane w stronę kontynuacji tradycji rodzinnej, a ma wewnętrzny konflikt w tej sprawie, to ucieka w chorobę lub uzależnienie.

Te dzieci wcale więc nie mają łatwiej, choć tak się wszystkim wydaje.

Mają trudniej. Tylko z zewnątrz wygląda na to, że mają łatwiej. A w gruncie rzeczy przeżywają często dramatyczny, egzystencjalny konflikt: czy ulec i podążać śladami rodziców, korzystając ze wszystkich udogodnień, które wynikają z ich dorobku, czy też – ryzykując rodową banicję – zbuntować się i podążać własną drogą w zgodzie z własnymi talentami i aspiracjami. To dylemat opisany krótko w jednej z wierszowanych bajek Adama Mickiewicza o psie i wilku. Spasiony pies na łańcuchu, pilnujący domu właściciela i swojej pełnej miski, szydzi z kondycji biednego, wychudzonego, wolnego wilka. Dyskurs między nimi kończy się dosadnym oświadczeniem wilka: „Lepszy w wolności kęsek lada jaki niźli w niewoli przysmaki!". Dobrze zapamiętałem sobie tę przypowieść i przydała mi się kilka razy w życiu.

Nawet dzieci prawdziwie utalentowane, które jednak poszły w ślady rodziców i korzystają z ich wsparcia, stają się często obiektem zjadliwego hejtu. Zwłaszcza dzieci artystów. Jakiś czas temu w internecie rozgorzała dyskusja na temat roli aktorki Heleny Englert w sztuce wyreżyserowanej przez jej ojca, Jana Englerta. Zarzucano jej między innymi to, że ma łatwiej jako córka znanego ojca. Na szczęście świetnie zagrała, więc naboje szybko się wyczerpały.

Pewnie ją to wiele kosztowało. Ale talent i klasa zawodowa ją obroniły. Jednak stosunkowo rzadko takie sytuacje tak dobrze się kończą dla nepo dzieci. Na ogół odbijają się one zbyt mocno na ich psychice i potrafią zaważyć negatywnie na ich dalszej karierze. Jest na to wiele przykładów.

Często wpływowi rodzice nie zdają sobie sprawy, że skracając drogę dziecka do zawodu, pozbawiają je ważnych doświadczeń, które budują poczucie wartości. Co z tego, że ono coś dostaje, skoro coś ważnego mu się odbiera.

Poczucie wartości tworzy się w nas w dużej mierze dzięki temu, że pokonujemy trudności, wychodzimy obronną ręką z wielu kryzysowych sytuacji, osiągamy sukces ciężką pracą. Gdy dziecko ma wszystko podane na tacy, to staje się niepewne siebie. Wtedy za wszelką cenę zaskarbia sobie akceptację otoczenia, tworzy wokół siebie dwór pochlebców, ulega fałszywym autorytetom i nieuczciwym mocodawcom. W rezultacie doprowadza do tego, że w tym chaosie traci siebie i spędza resztę życia w lęku przed demaskacją.

O czym rodzice, którzy są ludźmi sukcesu, powinni pamiętać, wychowując dzieci, żeby nie odcinać ich od swojego dorobku, ale też nim nie przygnieść?

Powtórzę to, co już wiele razy mówiłem: dajemy dzieciom 50 procent wsparcia i 50 procent wymagań. Ogromny błąd wielu rodziców polega na tym, że idą w skrajności. Jedni stosują wobec dzieci zimny wychów, dyscyplinę, silnie uwarunkowaną akceptację, czyli: „Jeśli będziesz spełniał moje oczekiwania, to będę cię kochać". Drudzy – którzy pamiętają o swojej trudnej drodze, bo startując niemal z niczego, dopracowali się ogromnego awansu ekonomicznego, społecznego i wizerunkowego – chcą zrobić wszystko, żeby ich dzieci nie miały tak trudno jak oni. Starają się więc, by nie spotkała ich żadna trudność, załatwiają za nie sprawy w szkole, a jak ktoś powie dziecku coś nieprzyjemnego, to zmieniają mu szkołę. Wydaje im się, że chowając dziecko pod kloszem, uszczęśliwiają je. W istocie jest dokładnie odwrotnie. Bo wychowują dziecko niemające poczucia własnej wartości, ►

eprasa.pl a7d8f0f7e1

IDEE DERM



IDEE DERM to linia specjalistycznych dermokosmetyków stworzona z myślą o każdym rodzaju cery, szczególnie dojrzałej, wrażliwej i wymagającej — dla osób, które oczekują widocznych efektów i najwyższej jakości pielęgnacji.

Nasze dermokosmetyki łączą skuteczne działanie i wysokie stężenia składników aktywnych z troską o naturalne potrzeby skóry.

Dermokosmetyki **IDEE DERM** dostępne są w renomowanych sieciach aptek oraz online na www.ideederm.com.

eprasa.pl a7d8f0f7e1

nieprzygotowane do radzenia sobie z trudnościami, niezdolne do ciężkiej pracy i znoszenia dezaprobaty otoczenia.

Rodzice powinni patrzeć długofalowo, czyli zastanowić się, jak dziecko będzie sobie radziło w dłuższej perspektywie? I dawać mu szansę się potrudzić?

To niezbędne. Bo im wyższy poziom dziecko osiągnie dzięki staraniom rodziców, tym dotkliwiej może odczuwać kompleks uzurpatora i żyć w lęku przed demaskacją. A to naprawdę nie ma nic wspólnego ze szczęściem.

Tak jak powiedziałeś, część rodziców kompletnie dzieciom nie pomaga. To lepsza postawa niż załatwianie im wszystkiego?

Z dwojga złego lepsza. Oczywiście te dzieci długo nie będą lubić swoich rodziców, ale kiedyś to docenią. Bo w dłuższej perspektywie taka rodzicielska strategia jest mniej groźna dla dziecka. Choćby dlatego, że nabiera ono pewności siebie i szybciej staje się samodzielne. Oczywiście nie popadajmy w skrajność. Jeśli stać nas na opłacenie studiów za granicą, a dziecko jest uzdolnione – to mu je zafundujmy. Pod warunkiem, że zda bez żadnej protekcji wstępny egzamin. Zatem pomagajmy, ale nie załatwiajmy za niego egzaminów, pracy czy awansów. To niech leży po stronie dziecka.

Są zawody, których nie da się uprawić tylko dlatego, że na tę drogę popchnęli rodzice. Trzeba wykazać się talentem, pracą. I wiele nepo dzieci, co warto podkreślić, samodzielnie pracuje na swój sukces.

Dzieci znanych rodziców są na ogół surowiej oceniane, więc paradoksalnie może być im trudniej dobić się do autentycznego uznania i oddzielić to, co robią, od nazwiska, które mają, oraz reputacji, która się z nim wiąże.

Jak można pomóc im uwierzyć w siebie, uczyć odporności psychicznej? Bo niektóre nepo dzieci wycofują się, gdy doświadczają hejtu.

Upewniać dziecko w poczuciu własnej wartości, ale opierając się na faktach, a nie na naszych życzeniowych wyobrażeniach. Stopniowo usamodzielniać dzieci, separować je od siebie – czyli zauważyć, że one to nie my, uszanować ich prawo do wyboru życiowej drogi, zgodnej z ich talentami, potrzebami i aspiracjami.

Wydaje mi się, że najważniejsze jest to, żeby pozwolić dziecku przejść w miarę naturalną drogę rozwoju, nie przyspieszać jej ani nie ułatwiać.

Ale też bardzo ważne, żeby o tym mówić. Aby rodzice przywiązani do idei, że dziecko pójdzie w ich ślady, brali na wstrzymanie i dawali mu przestrzeń do wyboru swojej drogi życiowej zgodnie z jego potrzebami i aspiracjami. Wielkim błędem jest przekupywanie dzieci, żeby zostały na tej drodze, żeby szły naszym śladem. To się prędzej czy później skończy katastrofą. Trzeba rozmawiać z dzieckiem i go słuchać. Zważyć, że ono już się nasłuchało rodzicielskich rozmów i argumentów na temat najlepszej wersji jego przyszłości, teraz jest czas, żeby to jego posłuchać. A jeśli się okaże, że aspiracje i talenty dziecka pokrywają się z naszą wizją jego szczęścia, to zacząć mu mądrze pomagać w zdobywaniu profesjonalnych szlifów, nie oszczędzając mu wyzwań i trudu.

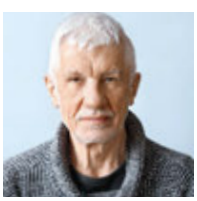
Niektórzy majętni rodzice, chcąc wynagrodzić dziecku swoją nieobecność w dzieciństwie, fundują mu kosztowne prezenty, mieszkania, auta, czyli to wszystko, do czego powinno dojść samo.

Często rodzice, zajęci własną karierą i pracą ponad siły, nie znajdują już czasu i uwagi na kontakt z dzieckiem. Wtedy redukują swoje poczucie winy, fundując mu wszystko, czego zapragnie. To często demoralizuje dziecko, pozbawiając je okazji do wysiłku, psuje relację rodzice – dzieci, sprowadzając ją do wymiany rzeczy i usług lub do relacji: dłużnik – wierzyciel. Efekt jest taki, że dzieci nie dojrzewają emocjonalnie i psychicznie, nie usamodzielniają się i utykają na długie lata w pozycji roszczeniowego dzieciaka, któremu wszystko przychodzi bez wysiłku. Jako rodzice powinniśmy wtedy zapytać siebie, czy nasze materialne osiągnięcia wystarczają nam do poczucia szczęścia, a jeśli nie, to czego nam zabrakło? Mam okazję spotykać ludzi, którzy osiągnęli szczyty w swoich karierach zawodowych i którzy są bardzo dalecy od tego, żeby uznać, że są szczęśliwi. A jak wiadomo, tylko w miarę szczęśliwi rodzice mogą wychować szczęśliwe dzieci.

Nepo dzieci nie zawsze, jak widać, dobrze wychodzą na korzystaniu z materialnego dorobku rodziców.

W skrajnych przypadkach bywa, że wykorzystują poczucie winy rodziców do oporu, by pozostać jak najdłużej w roli dziecka, a potem dostać spadek i go przehulać. Znane są takie przypadki, nie tylko z literatury. Bo to, co łatwo przyszło, jest mało warte.

Zauważ, jak niewiele dzieci wybitnych ludzi osiągnęło sukces proporcjonalny do sukcesu rodziców. Myślę, że dlatego, że nie chciały dźwigać ciężaru schedy po rodzicach i uciekały w cień. Może były przerażone ich trudnym, publicznym losem, gdzie utrzymanie się na topie wymaga ciężkiej pracy i ciągłej ekspozycji. A one już się napatrzyły na rodzicielski stres, na zagrożenia, brak czasu dla rodziny i przyjaciół. Widziały, że im wyższa pozycja zawodowa i społeczna rodziców, tym większa samotność, dystans, brak prawdziwych przyjaciół. Choć wokół było pełno ludzi, to prawie wyłącznie takich, którzy traktowali rodziców instrumentalnie. Bywa więc, że potem dorosłe, opuszczone, sfrustrowane, nieszczęśliwe nepo dzieci piszą książki, pokazując prawdziwe oblicze swoich wielkich ojców czy matek, ich kompleksy, ograniczenia, a czasami nawet patologie. Jako rodzice powinniśmy więc w porę oprzytomnieć i zapytać siebie, czy na pewno chodzi nam o taki właśnie finał wychowawczych starań. ●



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

ZDJĘCIE: INKA ROSOCHA

eprasa.pl a7d8f0f7e1

DERMEDIC

RECOMMENDED BY DERMATOLOGISTS

WIOSENNY RESET DLA SKÓRY

Nawilżenie to podstawa!

Wraz z nadejściem wiosny wiele osób zauważa, że kondycja skóry po zimie pozostawia sporo do życzenia. Cera bywa przesuszona, pozbawiona naturalnego blasku, a nierzadko również bardziej wrażliwa i skłonna do podrażnień. W okresie zimowym częściej sięgamy po bogatsze, bardziej odżywcze formuły kremów, a makijaż aplikujemy na ich grubszą warstwę, by chronić skórę przed chłodem i przesuszeniem. W efekcie pory oraz ujścia gruczołów łojowych mogą być bardziej obciążone, co sprawia, że skóra wiosną często wygląda na zmęczoną i potrzebuje intensywnego wsparcia regeneracyjnego. Czego zatem potrzebuje nasza skóra wiosną? Przede wszystkim **intensywnego nawilżenia i regeneracji**. To podstawowe zadania pielęgnacji skóry w tym okresie.
Wybierajmy kosmetyki, które nawilżają skórę i zabezpieczają płaszcz hydrolipidowy. W ten sposób chronimy ją przed nadmierną utratą wilgoci poprzez odparowanie.

Wrażliwa skóra potrzebuje nawilżenia i odżywienia – produktów, które zatrzymują wodę w naskórku dzięki czemu jest ona dłużej zdrowa, jędrna i elastyczna.

Do nawilżenia naprawdę suchej skóry idealnie sprawdzi się zaaplikowanie substancji odżywczych zawartych w **Dermedic Hydrain Serum nawadniającym twarz, szyję i dekolt.** Serum działa natychmiast ujędrniając i wygładzając skórę, chroniąc ją przed przedwczesnym starzeniem się.

+80%* NAWILŻENIA SKÓRY





Kolejny krok do regeneracji naprawdę suchej skóry to **Krem-żel ultranawilżający z tej samej serii** idealny pod makijaż o lekkiej, żelowej konsystencji, bez efektu klejenia się skóry. Natychmiast przyniesie ulgę suchej skórze.

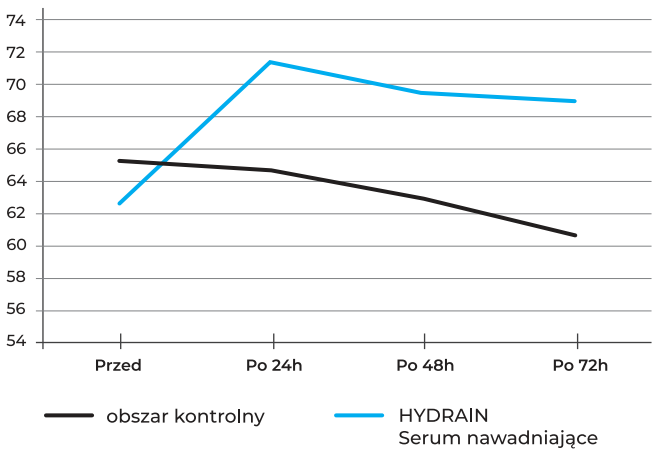
HYDROAKTYWNE WSPARCIE BARIERY OCHRONNEJ SKÓRY

Produkty Dermedic Hydrain w swoim składzie zawierają posiadający zgłoszenie patentowe **innowacyjny kompleks AQUALARE®**, na który składają się:

- **4 postacie kwasu hialuronowego** o różnej wielkości i wektorowej strukturze molekularnej cząsteczek, dzięki czemu krem aktywnie wnika w głąb naskórka i długotrwale go nawilża, także dzięki wykorzystaniu spowolnienia procesów metabolicznych podczas snu
- **woda hipertermalna**, o optymalnej dla skóry wrażliwej kompozycji składników mineralnych
- **glikozaminoglikany**, które wiążą wodę w skórze, przez co zapewniają długotrwały efekt nawodnienia
- **trehaloza** – cukier, który pełni funkcję rezerwuaru wody – wspomaga zatrzymywanie wody w naskórku oraz wzmacnia funkcje barierowe skóry

72H NAWILŻENIA SKÓRY

Pomiar poziomu nawilżenia



72-godzinne badanie aparaturowe HYDRAIN Serum nawadniającego twarz, szyję i dekolt przeprowadzone na obszarze przedramienia, sonda Corneometer® CM 825, Courage+Khazaka, zmiana procentowa wyliczona na podstawie wartości uśrednionych z pięciu powtórzeń.

Dermokosmetyki **Dermedic z serii HYDRAIN** to kompletna linia nawilżająca do stosowania w pielęgnacji nawadniającej skóry odwodnionej bądź suchej.

*Badanie aplikacyjne przeprowadzone z udziałem 20 ochotników, po dwóch tygodniach stosowania HYDRAIN Krem-żelu ultranawilżającego.

eprasa.pl a7d8f0f7e1



eprasa.pl a7d8f0f7e1

TWARDE LĄDOWANIE

Najbardziej pamiętamy ostatnie, ale tak naprawdę rozczarowania towarzyszą nam od pierwszych miesięcy życia i mają wpływ na to, kim dziś jesteśmy. – Nasze zadowolenie często wynika z pewnej nieświadomości. Natomiast rozczarowanie pełni funkcję sygnału diagnostycznego, informuje, że coś w naszym życiu, sposobie działania albo myślenia wymaga korekty – mówi psycholożka dr **EWA JARCZEWSKA-GERC.**

Rozmawia **IZA NOWAKOWSKA-TEOFILAK**

Przeczytalam gdzieś, że milenialsi to najbardziej rozczarowane pokolenie. Obiecano im sukces w zamian za ciężką pracę, a teraz wielu z nich po trzydziestce czy czterdziestce czuje się oszukanych. To prawda? Rzeczywiście można mówić o „pokoleniu rozczarowanych"?

Z dużą ostrożnością podchodzę do pokoleniowych etykiet, bo upraszczają one niezwykle złożone zjawiska psychologiczne i społeczne. Jeśli spojrzeć szerzej, łatwo zauważyć, że rozczarowanie światem nie jest doświadczeniem właściwym tylko jednej generacji. Młodzi ludzie, którym II wojna światowa odebrała plany, ambicje i marzenia, również musieli czuć głęboki zawód rzeczywistością. Mieli przed sobą życie – chcieli się uczyć, kochać, zakładać rodziny – a wielu z nich nie dożyło nawet czasu pokoju i nie dostało szansy, by coś w swoim losie zmienić. My tę szansę wciąż mamy, co nie oznacza, że nie możemy odczuwać rozczarowania. U wielu współczesnych 40-latków pojawia się ono w związku z własnym funkcjonowaniem w obszarze „ja powinnościowego", ponieważ przez znaczną część życia realizowaliśmy skwapliwie pewne oczekiwania związane z budowaniem Polski kapitalistycznej.

Dorastaliśmy w czasie transformacji ustrojowej, gdy po pokoleniu naszych rodziców, żyjących w rzeczywistości względnej równości i wspólnoty dóbr, nagle pojawił się wyraźny związek między wysiłkiem włożonym w pracę a wysokością zarobków. Skuszeni szansą na indywidualny zysk, rzuciliśmy się więc w wir budowania kariery. Świat wydawał się pełen możliwości, a rozwój nieograniczony. To wzmacniało poczucie sprawczości i podmiotowości, ale kryła się w tym pułapka: łatwo było się w tym zatracić.

Z czasem okazało się, że sukces zawodowy sam w sobie nie daje szczęścia, a jego koszt bywa wysoki – płacimy za niego nieobecnością w domu, słabszym kontaktem z dziećmi czy pogorszeniem zdrowia fizycznego i psychicznego. Wielu milenialsów może więc odczuwać żal, że nikt nie uprzedził ich o cenie, którą będą musieli zapłacić, ale kto miał to zrobić? Jak zauważył kiedyś mój kolega matematyk, żeby znaleźć środek odcinka, trzeba znać jego krańce. Pokolenie naszych rodziców znało tylko jeden – niedostatek, brak perspektyw i pracę od siódmej do piętnastej, bez komputerów i internetu, które dziś przenoszą obowiązki zawodowe do domu. Dopiero współczesność pokazała drugi kraniec: świat wielu możliwości, ale też nadmiaru bodźców, informacji i zadań, które bierzemy na siebie, by szybciej spłacić kredyty hipoteczne na mieszkania, o jakich nasi rodzice mogli tylko marzyć. Problem polega na tym, że pracując non stop na spłatę zobowiązań, niewiele czasu spędzamy w tych wymarzonych domach.

Wszystko to obserwuje pokolenie młodych dorosłych, którzy nie pamiętają komunizmu ani pustych półek, widzą za to wiecznie zapracowanych rodziców i sami nie chcą tak żyć. Chcą pracować i rozwijać się, lecz nie takim kosztem. Nie jest to przejaw lenistwa ani braku ambicji, lecz próba odzyskania równowagi. Można powiedzieć, że to forma dojrzałości, refleksja nad tym, czy sukces, do którego dążymy, rzeczywiście jest nasz, bo jeśli przez lata realizujemy scenariusz napisany przez innych – rodziców, środowisko, normy kulturowe – możemy osiągać cele, które ►

eprasa.pl a7d8f0f7e1

> PSYCHIKA POTRZEBUJE POCZUCIA ZGODNOŚCI MIĘDZY DZIAŁANIEM A WEWNĘTRZNYMI WARTOŚCIAMI. GDY TEJ ZGODNOŚCI BRAKUJE, POJAWIA SIĘ DYSONANS, KTÓRY CZĘSTO OBJAWIA SIĘ WŁAŚNIE ROZCZAROWANIEM.

formalnie są sukcesami, a mimo to odczuwać pustkę. Psychika potrzebuje poczucia zgodności między działaniem a wewnętrznymi wartościami. Gdy tej zgodności brakuje, pojawia się dysonans, który często objawia się właśnie rozczarowaniem. Być może w pokoleniu Z i alfa będzie ono mniejsze niż w naszym, ale równie dobrze może przybrać inną formę, na przykład frustracji związanej z niższymi zarobkami czy wolniejszym rozwojem kariery. Bo rozczarowanie nie jest cechą konkretnego pokolenia, to uniwersalne, ludzkie doświadczenie, obecne w każdej epoce i kulturze, tak samo naturalne jak radość czy satysfakcja.

Mam jednak wrażenie, że radość i satysfakcja przychodzą do nas dużo wcześniej, a do rozczarowania musimy w pewnym sensie dorosnąć, najpierw sobie coś wyobrazić, zbudować jakąś wizję świata.

Z filmu „Wonka" zapadła mi w pamięć scena, w której uboga dziewczynka pierwszy raz w życiu je czekoladę i nagle zaczyna płakać. Zaskoczony jej reakcją Willy Wonka pyta więc, czy czekolada jej nie smakuje, a ona odpowiada, że wręcz przeciwnie, płacze dlatego, że teraz będzie tęsknić do tego smaku. Można więc powiedzieć, że nasze zadowolenie często wynika z pewnej nieświadomości. Natomiast rozczarowanie pełni funkcję sygnału diagnostycznego, informuje nas, że coś w naszym życiu, sposobie działania albo myślenia wymaga korekty.

Psychologia opisuje napięcie między trzema obrazami siebie: „ja realnym", „ja idealnym" i „ja powinnościowym". Pierwsze oznacza to, jacy faktycznie jesteśmy, drugie – jacy chcielibyśmy być, a trzecie – jacy naszym zdaniem powinniśmy być według norm społecznych, oczekiwań bliskich czy kultury. Im większa rozbieżność między tymi trzema obszarami, tym większe napięcie emocjonalne. Ono bywa nieprzyjemne, ale jednocześnie mobilizuje do działania. Gdybyśmy byli stale zadowoleni, zabrakłoby impulsu do zmiany, uczenia się i przekraczania własnych ograniczeń. Można więc powiedzieć, że rozwój psychiczny i fizyczny rodzi się z napięcia między tym, co mamy, a tym, czego pragniemy. A to oznacza, że rozczarowania muszą nam towarzyszyć tak naprawdę od pierwszych miesięcy życia. Już małe dziecko doświadcza ich w momentach konfrontacji z ograniczeniem, na przykład kiedy odkrywa, że nie może mieć wszystkiego natychmiast, że istnieją zasady, że jego wola nie zawsze decyduje o rzeczywistości. Klasycznym przykładem jest etap nauki korzystania z nocnika. To symboliczny moment zderzenia z granicą, poczuciem utraty pełnej swobody, niemożnością bycia sobą. Oczywiście nie mówimy wtedy o świadomym rozczarowaniu w sensie egzystencjalnym, ale mechanizm psychologiczny jest bardzo podobny: pojawia się napięcie między pragnieniem a rzeczywistością.

W kolejnych etapach życia rozczarowanie przybiera różne formy: dziecko odkrywa, że rodzice nie są wszechmocni, zauważa niesprawiedliwość świata, konfrontuje się z ograniczonością czasu i własnych możliwości. Szczególnie intensywny jest okres adolescencji, ponieważ około 12. roku życia, zgodnie z koncepcją rozwoju Jeana Piageta, człowiek wchodzi w okres tak zwanych operacji formalnych, czyli rozwija się myślenie abstrakcyjne i zdolność refleksji nad sensem życia, śmiercią czy moralnością. To moment, w którym idealistyczne wizje zderzają się z realnością, co bywa bolesne, ale jest koniecznym etapem rozwoju, który wcale nie kończy się wraz z nastoletniością.

Nie przypominam sobie swoich nastoletnich rozczarowań, za to doskonale pamiętam te ostatnie. Czy to znaczy, że te pierwsze nie były wcale aż tak ważne?

To, że nie pamiętamy wielu wczesnych rozczarowań, nie znaczy, że pozostają one bez wpływu na to, kim dzisiaj jesteśmy. Rozczarowanie niemowlęcia związane z tym, że rodzic nie zawsze przychodzi, kiedy ono płacze. Zawód przedszkolaka, który nagle w grupie dzieci przestaje być najważniejszy i wyjątkowy. Gorycz kilkulatki, która jako jedyna nie została zaproszona na urodziny koleżanki. Rozczarowanie nastolatki, która nie wygrała konkursu, choć była faworytką. Każda z takich sytuacji kształtuje naszą osobowość. Dlatego ważnym zadaniem rozwojowym dla dorosłych jest uczenie młodych ludzi, że będą przeżywać rozczarowania, bo one są naturalną częścią naszego życia, ale to nie oznacza, że nie warto o siebie walczyć.

Jestem zwolenniczką budowania sprawczości i poczucia wpływu. Trzeba wzmacniać w dziecku przekonanie, że ma wpływ na wiele spraw – czasem bezpośredni, czasem pośredni. A gdy samo nie potrafi sobie poradzić, pierwszym krokiem sprawczości jest zgłoszenie tego dorosłemu. Jeśli jeden dorosły nie reaguje, trzeba iść do kolejnego, szukać rozwiązań, nie pozostawać

„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**.

Fundację UNAWEZA można wsprzeć, przekazując 1,5% podatku na projekt MŁODE GŁOWY. KRS 0000800698

eprasa.pl a7d8f0f7e1

samemu. Równocześnie jednak warto uświadamiać młodym ludziom, że nie na wszystko mamy wpływ i że pewne sytuacje będą rozczarowujące niezależnie od naszych starań. Na tym polega kształtowanie postawy elastycznej, czyli umiejętności łączenia sprawczości z akceptacją ograniczeń. To jest istota tego, co nazywamy rezyliencją – prężnością psychiczną. Istotne jest pokazywanie młodemu człowiekowi, że z rozczarowań można wyciągać wnioski. Czasem będzie to lekcja w stylu: „Co mogę poprawić, by następnym razem było inaczej?". Ale innym razem nauką będzie przyjęcie, że pewnych sytuacji nie da się wyjaśnić ani kontrolować – i że to też trzeba zaakceptować. Jeśli nadmiernie chronimy dziecko przed każdym zawodem, a potem wkracza ono w okres dorastania i po raz pierwszy doświadcza silnego rozczarowania, może czuć się bezradne. Wczesne rozczarowania to zatem swoiste „pole treningowe" – przestrzeń, w której uczymy się radzić sobie z trudnymi emocjami i z życiem.

Czyli im wcześniej skonfrontujemy się z rozczarowaniem, tym lepiej będziemy sobie z nim radzić w przyszłości?

Siła reakcji na rozczarowanie zależy nie tylko od tego, jak często się z nim konfrontujemy, istotne są również emocjonalne zasoby, jakie zbudowaliśmy wcześniej. Nawet jeśli ktoś nie przeżywał w dzieciństwie większych zawodów, ale był wychowywany w sposób, który sprzyjał rozwijaniu narzędzi regulacji emocji i radzenia sobie z trudnymi stanami – nie tylko z rozczarowaniem, lecz także ze złością, smutkiem czy lękiem – to istnieje duża szansa, że poradzi sobie też z poważniejszym kryzysem w późniejszym życiu. Jeśli od najmłodszych lat zachęcano go, by nie uciekał od stresu i trudnych emocji, lecz uczył się je rozumieć i przeżywać, to nawet gdy pierwsze poważne rozczarowanie pojawi się dopiero w dorosłości, będzie miał narzędzia, by sobie z nim poradzić. Kluczem jest więc efektywna regulacja emocji. Polega ona na pozostawaniu z nimi w kontakcie, nazywaniu ich i rozmawianiu o nich.

Problem pojawia się, gdy w rodzinie lub najbliższym otoczeniu, budowana jest wizja, że normą jest bycie zawsze wesołym, uśmiechniętym i radosnym. Niedawno, pracując z nastolatką, usłyszałam od niej, że chciałaby być „bardziej wesoła". Zapytałam, dlaczego. Przecież wesołym jest się wtedy, gdy są ku temu powody. Kiedy sytuacja jest trudna, naturalną reakcją nie jest radość. Tymczasem społecznie często wzmacniamy przekaz, że tylko pozytywne emocje są właściwe i pożądane. Jeśli ktoś dorasta w przekonaniu, że „normalne" jest wyłącznie bycie szczęśliwym, to w dorosłości może mieć ogromną trudność z przeżywaniem smutku czy rozczarowania.

A ja mam trudność ze zrozumieniem, dlaczego z wiekiem tych rozczarowań jest coraz więcej. Skoro te pierwsze są czymś w rodzaju inicjacji, momentem przejścia z dziecięcej wizji rzeczywistości do bardziej realistycznej, to jako dorośli ludzie powinniśmy być pozbawieni złudzeń. A może nigdy tak do końca nie wychodzimy z tych naiwnych wyobrażeń o sobie i świecie?

To jest bardziej złożone, choć faktycznie tak jest, że większą część życia żyjemy w pewnych iluzjach. Momentem relatywnego urealnienia się – najczęściej przejściowego – jest okres wczesnej dorosłości. Kiedy badamy młodych dorosłych, często okazuje się, że są dużo mniej szczęśliwi niż osoby trochę starsze czy seniorzy. Oni są jakby w okresie przejściowym między dzieciństwem i nastoletniością a byciem dojrzałym. Kiedy byli dziećmi, mieli wiele przywilejów i mało odpowiedzialności. Nagle stają się dorośli i świat przestaje być już tak różowy. Jest to mocny moment urealnienia się, twardego lądowania. Jednak to wcale nie jest coś złego, jest to idealna okazja, aby intensywnie rozwijać narzędzia radzenia sobie, a także wymyślać czy też budować nowe. Pięciolatek nie może pójść do pracy, nie może wyprowadzić się od rodziców, którzy są dysfunkcjonalni, nie może decydować, gdzie i jak chce żyć. 20-latek może to zrobić. To daje możliwości i szanse, ale jednocześnie przeraża. Dlatego wielu młodych dorosłych czuje się zagubionych, a społeczeństwo im mówi, że żyją jak pączki w maśle i jeszcze narzekają. Ja bym im powiedziała: „To jest nie tylko naturalne, ale i funkcjonalne, że macie teraz obniżony nastrój, czujecie się niepewni czy zagubieni. To idealny moment, by zbudować siebie".

Potem z wiekiem najczęściej dojrzewamy. Mówię „najczęściej", bo nie każdy przejdzie przez wczesną dorosłość tak, by wykształcić mądrość. Dojrzałość oznacza odejście od czarno-białego obrazu świata. Zaczynamy rozumieć, że bywa on zarówno sprawiedliwy, jak i niesprawiedliwy, że w każdym człowieku współistnieje dobro i zło, że możemy postępować raz szlachetnie, raz niewłaściwie. Umiejętność pomieszczenia tej ambiwalencji nie leczy nas jednak ze złudzeń.

Zdrowy psychicznie, dobrze funkcjonujący człowiek przejawia pewne zniekształcenia poznawcze na plus, to znaczy postrzega siebie i przyszłość odrobinę bardziej optymistycznie, niż wskazywałyby na to obiektywne dane. W psychologii nazywamy to inklinacją pozytywną, która przejawia się w postaci trzech iluzji: poczucia większej kontroli nad wydarzeniami, niż faktycznie mamy, przekonania, że przyszłość będzie dla nas trochę lepsza niż statystycznie dla innych, oraz tendencji do widzenia siebie w nieco korzystniejszym świetle. W umiarkowanym nasileniu takie zniekształcenia są adaptacyjne, zwiększają motywację, wytrwałość i poczucie sensu. Można powiedzieć, że pełnią funkcję amortyzatora, chronią przed nadmiernym lękiem i bezradnością, pozwalają podejmować wyzwania mimo niepewności. Badania pokazują, że osoby depresyjne często postrzegają rzeczywistość bardziej adekwatnie niż osoby bez zaburzeń nastroju, ale jednocześnie płacą za to niższym poziomem dobrostanu.

Utrata złudzeń jest jednak bardzo dotkliwa, głębokie rozczarowanie potrafi wywołać niemal fizyczny ból. Niektórzy opisują je jako moment, w którym „coś w nich pęka". Tylko co właściwie się wtedy rozpada? Poczucie bezpieczeństwa? A może obraz świata jako miejsca przewidywalnego i uporządkowanego?

Przede wszystkim w rozczarowaniu tracimy poczucie kontroli nad sytuacją, a to jeden z najsilniejszych czynników stresowych. Rozczarowanie oznacza często także utratę jakiegoś obiektu przywiązania. Pojawia się smutek, ponieważ rozpada się coś, ►

eprasa.pl a7d8f0f7e1

w co byliśmy emocjonalnie zaangażowani, na przykład wiara w to, że partner lub przyjaciel jest wobec nas szczery. Jeśli ufaliśmy i nagle to zaufanie zostaje podważone, tracimy nie tylko konkretną osobę w dotychczasowej roli, ale też nasze wyobrażenie o niej i o relacji. Wraz z tym pojawia się ból – i to nie tylko w sensie metaforycznym. Ból psychiczny wiąże się z aktywizacją tych samych struktur neuronalnych, w tym receptorów bólowych, które uczestniczą w odczuwaniu bólu fizycznego. Dlatego rozczarowanie możemy dosłownie poczuć, bo ciało reaguje na stratę i zagrożenie więzi w sposób bardzo realny, somatyczny.

W takich sytuacjach często słyszymy od bliskich: „będzie dobrze". Tylko czy składanie obietnic bez pokrycia to na pewno dobra strategia wspierania osoby rozczarowanej?

Niekoniecznie, choć zwykle wynika to z dobrych intencji. Najważniejsze jest nadanie racji bytu temu, że ktoś czuje rozczarowanie. Zamiast je umniejszać, warto powiedzieć: „Rozumiem, że jesteś rozczarowany. Masz do tego prawo". Pierwszym krokiem powinno być wsparcie bez oceniania i bez udzielania szybkich rad w stylu: „inni mają gorzej". Takie reakcje nie normalizują emocji, lecz je unieważniają. Pokażmy więc, że dostrzegamy istotę problemu, a dopiero w kolejnym etapie można zastanowić się wspólnie nad sensem tego doświadczenia czy ewentualną lekcją, jaka z niego płynie. Nie należy jednak tego przyspieszać i za wszelką cenę koić cierpienia. Osoba rozczarowana potrzebuje najpierw czasu, by pobyć w swoich emocjach, poczuć je, przeżyć. Zbyt szybkie wyciąganie wniosków z rozczarowań bywa ryzykowne i prowadzi do uproszczeń, na przykład do przekonania, że nie można ufać ludziom.

Dlaczego na jednych rozczarowania działają mobilizująco, a innym odbierają chęć do życia?

To, jak reagujemy na niepowodzenia, w dużej mierze zależy od naszego sposobu myślenia. Gdybym wierzyła, że człowiek jest jakiś raz na zawsze – mądry albo głupi, utalentowany albo nie – to rozczarowanie uderzałoby w moją tożsamość. Gdybym nie dostała wymarzonej pracy albo nie osiągnęła zamierzonego celu, mogłabym pomyśleć: „Jestem beznadziejna. Oszukiwałam wszystkich". To rodzi silne napięcie i bywa źródłem poważnych trudności psychicznych. Bliższe prawdzie jest myślenie elastyczne: mamy pewne predyspozycje, ale większości umiejętności uczymy się poprzez wysiłek i praktykę. Nikt nie rodzi się z umiejętnością wiązania butów – tak samo uczymy się kompetencji zawodowych, społecznych czy artystycznych.

Nastawienie na rozwój sprawia, że niepowodzenie można przeżyć jako bolesne, ale jednocześnie wartościowe doświadczenie: „Dowiedziałam się czegoś nowego. Jestem bogatsza o tę wiedzę. Następnym razem zrobię to inaczej". Kluczowe jest więc skupienie na procesie, a nie wyłącznie na wyniku. Gdy koncentrujemy się na drodze, wysiłku i uczeniu się, rozczarowanie nie niszczy poczucia naszej wartości. Kiedy natomiast budujemy narrację, że „musi być sukces", łatwo o silny zawód.

Właśnie uświadomiłam sobie, że większość ludzi, których znam, nie ma problemu z tym, by mówić o swoim rozczarowaniu światem czy innymi ludźmi, ale mało kto potrafi przyznać, że jest rozczarowany samym sobą.

Społecznie promowana jest wizja człowieka, który siebie kocha, jest wspaniały i właściwie nie popełnia błędów. Jako psycholożka absolutnie zgadzam się z tym, że miłość własna jest ważna, ale nie powinna być ślepa. Tymczasem w jej popularyzowaniu często idziemy w stronę uproszczeń: „zawsze bądź z siebie zadowolony", „zabij wewnętrznego krytyka". A przecież to może zatrzymać rozwój. Potrzebujemy patrzeć na siebie krytycznie, ale z życzliwością. Dojrzała miłość nie ma nic wspólnego z bezrefleksyjnym zachwytem. To umiejętność przyznania się do błędu, wybaczenia sobie go, a jednocześnie przeanalizowania i wyciągnięcia wniosków.

Do rozczarowania samym sobą trudno przyznać się również dlatego, że wydaje nam się, iż na nic nie mamy tak dużego wpływu, jak na siebie. Zapominamy, że ludzka osobowość nie jest monolitem. Jest złożona, modularna, podobnie jak nasz mózg, którego różne części wykształcały się na odmiennych etapach ewolucji i odpowiadają za różne funkcje. Mamy w sobie warstwę impulsywną, nawykową, związaną z najstarszymi strukturami mózgu – tę, która odpowiada za automatyczne, instynktowne reakcje. Mamy system emocjonalny, silnie powiązany zarówno z impulsami, jak i z myśleniem. I wreszcie mamy korę przedczołową, czyli tę część, która planuje, stawia cele, kieruje się wartościami i moralnością, „myśli o myśleniu". Nosimy w sobie jednocześnie racjonalnego planistę i dzikusa. Nic dziwnego, że bywamy wewnętrznie sprzeczni. W naszej osobowości współistnieją różne, czasem wykluczające się motywy: chcemy się rozwijać i być dobrzy, ale jednocześnie pragniemy przyjemności i natychmiastowej gratyfikacji. Przyznanie się do rozczarowania sobą oznacza uznanie, że nie kontrolujemy w pełni wszystkich swoich impulsów i reakcji. I właśnie od tego zaczyna się zmiana: od zauważenia, która część mnie w danym momencie przejmuje stery, czego ona chce i czego się boi. Integracja różnych części siebie nie polega na tym, żeby którąś „wyłączyć" albo zawstydzić, ale żeby nauczyć się je rozumieć, regulować i włączać w bardziej spójną całość. Pomaga w tym refleksja nad własnymi wyborami, nazywanie emocji, uczenie się zatrzymywania impulsu i wracania do swoich wartości. To proces, a nie jednorazowy akt. Ale właśnie dzięki niemu zmniejsza się ryzyko kolejnych rozczarowań sobą. ●



EWA JARCZEWSKA-GERC
psycholożka, dr nauk humanistycznych, wykładowczyni i badaczka Uniwersytetu SWPS. Specjalizuje się w obszarze psychologii emocji i motywacji, stresu, dobrostanu i zdrowia psychicznego.

ZDJĘCIA: ISRAEL SEBASTIAN/GETTY IMAGES, ARCHIWUM PRYWATNE.

eprasa.pl a7d8f0f7e1



eprasa.pl a7d8f0f7e1

PROSZĘ O CISZĘ

Trudno się z nią oswoić, jeśli na co dzień żyje się wśród szumów i dźwięków, ale metaanalizy są jednoznaczne: jeśli nie dajemy sobie przestrzeni na kontakt z naturą czy praktyki kontemplacyjne, prędzej czy później nasz organizm upomni się o spłatę długu – mówi neurobiolożka i biochemiczka dr **ASIA WOJSIAT.**

Rozmawia **IZA NOWAKOWSKA-TEOFILAK**

Wyobraźmy sobie osobę, która pracuje osiem godzin w biurze typu *open space*. Z pracy wraca w gwarze komunikacji miejskiej, scrollując media społecznościowe, albo jedzie autem, słuchając radia, audiobooka, podcastu. Po drodze robi zakupy w markecie, w którym – jak wyliczono – poziom hałasu sięga nawet ponad 70 decybeli. Zaraz po przekroczeniu progu mieszkania włącza telewizor. A wieczorem zasypia przy dźwiękach miasta dobiegających zza szyb. Czy układ nerwowy takiego człowieka ma czas na regenerację? Co dzieje się, gdy takich dni w roku bez grama ciszy są setki?

To w gruncie rzeczy model życia, który dotyczy większości z nas. Przyzwyczailiśmy się do stałego pobudzenia i przestaliśmy odróżniać nadmiar bodźców – poznawczych, komunikacyjnych, informacyjnych – od klasycznie rozumianego hałasu, który kojarzy nam się z głośną muzyką, wierceniem czy młotem pneumatycznym. I oczywiście taki intensywny hałas wiąże się z konkretnymi konsekwencjami zdrowotnymi, jednak równie obciążające jest ciągłe przebodźcowanie, mnogość dźwięków, świateł, informacji i interakcji, które nieustannie do nas docierają. Badania pokazują, że przewlekły hałas – zarówno środowiskowy, jak i wynikający z nadmiaru bodźców cyfrowych – wiąże się m.in. ze wzrostem zaburzeń lękowych, problemów z koncentracją, poczucia chaosu myślowego i innymi zaburzeniami psychicznymi.

Z jednej strony żyjemy w miejskim zgiełku, z drugiej jesteśmy nieustannie podłączeni do telefonu. Słuchamy podcastów, muzyki, audiobooków, prowadzimy rozmowy telefoniczne. Znajdujemy się w stanie ciągłej stymulacji. Szacuje się, że każdego dnia przyswajamy ponad 70 gigabajtów danych. Te informacje nie znikają w próżni – mózg musi je przetworzyć, posegregować, ocenić pod kątem bezpieczeństwa, nadać im znaczenie. To ogromna praca, która odbywa się właściwie non stop. W efekcie coraz rzadziej doświadczamy prawdziwej ciszy, rozumianej jako realna redukcja bodźców. A analizy dotyczące zdrowia i długowieczności pokazują, że mieszkańcy dużych aglomeracji miejskich żyją średnio nawet 10 lat krócej niż osoby mające na co dzień możliwość „dekompresji" układu nerwowego. To oczywiście wypadkowa wielu czynników, ale jednym z nich jest przewlekły hałas miejski, szum komunikacyjny, odgłosy ruchu ulicznego, dźwięki o wysokiej częstotliwości i nagłe, intensywne bodźce, jak choćby sygnał przejeżdżającej karetki, klakson, powiadomienie w telefonie. Te ostatnie wprowadzają nas błyskawicznie w stan gotowości, przypominający reakcję „walcz albo uciekaj".

Głośne, nagłe i niespodziewane dźwięki mają tę „zaletę", że trudno je zignorować i na dłuższą metę znieść, robimy więc wszystko, aby jak najszybciej je zneutralizować, wyłączyć lub uciec od ich źródła. Ale żyjąc w mieście, jesteśmy stale zanurzeni w jakimś tle dźwiękowym, z którego nawet nie zdajemy sobie sprawy. Przez jakiś czas mieszkałam we Wrocławiu dość blisko autostrady, mimo to wydawało mi się, że w mieszkaniu jest względnie cicho. Kiedy jednak odwiedzili nas znajomi mieszkający na co dzień w Górach Sowich, byli zaskoczeni, że można żyć w takim stałym „białym szumie". Tymczasem ja przestałam go zauważać, uznałam za normę.

Ale czy to, że przestajemy świadomie rejestrować otaczające nas odgłosy, oznacza, że nasz mózg też się do nich adaptuje?

Z perspektywy neuronauki hałas jest ściśle powiązany ze stresem i aktywacją osi podwzgórze–przysadka–nadnercza. Przewlekły – nawet ten pozornie nienarzucający się – działa jak stan zapalny o niskim nasileniu. Jest jak tlący się płomień, kropla drążąca skałę, nie wywołuje gwałtownej reakcji, ale dzień po dniu rozregulowuje organizm: podnosi ciśnienie krwi, zaburza pracę serca, powoduje bezsenność, wpływa na gospodarkę metaboliczną, w tym ►

eprasa.pl a7d8f0f7e1



Stefan Filipkiewicz „Plaża; Cisza nad morzem" (1935).

eprasa.pl a7d8f0f7e1

> TO, CO NAS MĘCZY, JEDNOCZEŚNIE NAS UZALEŻNIA. BRAK STYMULACJI, CIĄGŁYCH BODŹCÓW, STAJE SIĘ WRĘCZ NIEPRZYJEMNY. TRUDNO WIĘC WYTRWAĆ W CISZY. KLUCZEM DO WEJŚCIA W STAN *FLOW* I POGŁĘBIONEJ UWAGI JEST PRZEJŚCIE PRZEZ TEN MOMENT DYSKOMFORTU.

insulinowrażliwość i parametry związane z cukrzycą, osłabia zdolność racjonalnego myślenia, zwiększa naszą drażliwość i pogarsza koncentrację. Trudno więc mówić o zdrowej adaptacji. Przyzwyczajamy się do nieustannego towarzystwa przeróżnych dźwięków, bo nasz mózg i organizm nie mają innego wyjścia, gdy są na takie bodźce nieustannie wystawione. Podobnie jest ze stresem i kortyzolem. Same w sobie nie są złe, bez nich nie bylibyśmy w stanie funkcjonować. Problemem jest natomiast chroniczna ekspozycja, to ona prowadzi do reakcji dezadaptacyjnych. Z hałasem dzieje się dokładnie to samo. Nasz mózg reaguje na warunki, które tworzy styl życia, ale tak naprawdę pragnie spokoju, ciszy i regulacji.

Niektórzy twierdzą, że są „zwierzętami miejskimi", że ten nieustanny gwar ich napędza, że bez tego nie byliby w stanie zasnąć.

Rozumiem to, ponieważ paradoksalnie to, co nas męczy, jednocześnie nas uzależnia. Brak stymulacji, ciągłych bodźców, staje się niewygodny, wręcz nieprzyjemny. Trudno wytrwać w ciszy i skupieniu, ale kluczem do koncentracji, wejścia w stan *flow* i pogłębionej uwagi jest przejście przez ten moment dyskomfortu – przez chwilę, w której nic się nie dzieje, nie ma dodatkowych bodźców. Dopiero wtedy uczymy się, że nie musimy nieustannie się rozpraszać. Warto przejść przez ten kryzys, bo choć bez wątpienia niektóre układy nerwowe lepiej się adaptują do dużego nasilenia dźwięków i część osób ma skuteczne strategie regeneracji, to metaanalizy są jednoznaczne: jeśli nie dajemy sobie przestrzeni na wyciszenie, kontakt z naturą czy praktyki kontemplacyjne, prędzej czy później organizm upomni się o spłatę długu.

Lubię powtarzać, że mamy neolityczny umysł, średniowieczne instytucje i boskie technologie. Rozwój cywilizacyjny przyspieszył dramatycznie, ale ewolucja biologiczna nie nadąża za tempem tych zmian. Mentalnie wciąż jesteśmy częścią świata przyrody, a nie technologii. Mamy coraz więcej dowodów naukowych na to, jak silnie regenerująco działa kontakt z naturą. Fenomenalne badanie opublikowane w „Scientific Reports", liczącym się czasopiśmie naukowym, pokazuje, że 30 minut spaceru w zielonej przestrzeni, wśród drzew i dźwięków ptaków przynosi znacznie lepsze efekty niż spacer ruchliwą arterią miasta. Naturalne, harmonijne i powtarzalne dźwięki obniżają poziom ruminacji u osób lękowych. W otoczeniu przyrody spada wydatek energetyczny mózgu, bo nie musi on nieustannie analizować i filtrować nadmiaru informacji, wreszcie może zwolnić.

Żyjąc w mieście, w tygodniu raczej trudno znaleźć czas na kontakt z przyrodą, bo zazwyczaj trzeba do niej gdzieś dojechać.

Czy słuchanie dźwięków natury z głośników daje taki sam efekt, jak pobyt w lesie czy na łące?

Nie, ponieważ mózg nie tylko rejestruje fale akustyczne, ale też dopowiada do nich narrację. To, czy dany dźwięk odbieramy jako uspokajający, zależy w dużej mierze od kontekstu. Możemy mieć identyczny parametr akustyczny, ale jednak interpretacja poznawcza jest różna. Gdyby tak nie było, szum autostrady działałaby na nasz mózg tak samo kojąco jak szum morza. Jeśli wiemy, że szumi ocean, a nie maszyna budowlana, angażują się także inne zmysły i powstają skojarzenia – bryza, zapach powietrza, widok horyzontu. To całe sensoryczne „opakowanie" wpływa na regulację układu nerwowego. Można powiedzieć, że człowiek reaguje nie tylko na bodziec, ale też na jego znaczenie. Dźwięki przyrody puszczane z głośnika nie mają szansy zadziałać tak, jak czas spędzony w naturze, również dlatego, że ważna jest jakość, harmonia i proporcja bodźców, a natura dawkuje nam to wszystko w sposób subtelny i zrównoważony. Poza tym w wyciszeniu nie chodzi o to, by odgłosy miasta tłumić innymi sztucznymi dźwiękami. To nie ma nic wspólnego z dekompresją układu nerwowego, która zachodzi na przykład wtedy, gdy stajemy na leśnej polanie i słyszymy obezwładniającą próżnię ciszy.

Dla wielu osób nie jest to jednak komfortowe doświadczenie. Kiedy znajomi z Warszawy przyjeżdżają w Beskid Niski, gdzie mieszkam, mówią, że cisza dzwoni im w uszach.

Często mówimy o życiu blisko przyrody jako o czymś bezwarunkowo uspokajającym. Kąpiele leśne, fraktalne wzory liści, śpiew ptaków – to rzeczywiście działa, ale historycznie i ewolucyjnie relacja człowieka z naturą była ambiwalentna. Przyroda od zarania dziejów była zarówno źródłem ukojenia, jak i zagrożenia. Dlatego cisza czy dźwięki natury nie zawsze oznaczają automatyczne poczucie bezpieczeństwa – czasem mogą wywołać niepokój. Odgłosy huraganu, łamiących się drzew czy wzburzonego morza uruchamiają w nas czujność, a nie wyciszenie. Ale wielu ludzi źle znosi ciszę również we własnych bezpiecznych czterech ścianach, bo brak bodźców i powiadomień uruchamia w nas głos wewnętrznego krytyka: „Nic nie robisz, nie działasz, tracisz czas". Pojawia się presja, by sprawdzić maile, odpisać natychmiast, być stale dostępnym, bo jeśli nie reaguję od razu, to znaczy, że jestem niezaangażowana, nierzetelna, niemiła... A do tego dochodzi komponent neurobiologiczny, czyli uzależnienie od bodźców i dopaminowych „mikrostrzałów", które daje każda nowa informacja. Dlatego prawdziwym luksusem naszych czasów jest umiejętność powiedzenia sobie: „Nie muszę być

eprasa.pl a7d8f0f7e1

cały czas aktywna". Lęk przed ciszą to współcześnie w dużej mierze kwestia emocjonalna i kulturowa, ale dla naszego mózgu wytrwanie w tym stanie również jest wymagające, bo kiedy nie jesteśmy zajęci analizowaniem bodźców zewnętrznych – nie czytamy, nie słuchamy, nie scrollujemy – aktywuje się sieć stanu podstawowego (*default mode network*, DMN). To system odpowiedzialny m.in. za narrację autobiograficzną, refleksję, analizę własnych doświadczeń, wyobrażenia przyszłości. Dzięki aktywacji sieci DMN możemy coś przemyśleć, nadać znaczenie wydarzeniom, wyjść poza czysto reaktywne funkcjonowanie, lepiej poznać siebie – co wielu przebodźcowanym osobom, odciętym na co dzień od swoich potrzeb, jest bardzo potrzebne. Ale jest też druga strona medalu, bo nadmierna aktywność tej sieci wiąże się z ruminacją, lękiem czy depresją.

U osób w silnym kryzysie psychicznym właśnie takie zbyt intensywne bycie ze sobą może pogłębiać cierpienie. Terapie psychodeliczne z użyciem psylocybiny pokazują, że czasowe wyciszenie DMN może przynosić ulgę osobom z ciężką depresją. Cisza bywa trudna. Gdy milkną bodźce, zaczynamy słyszeć własne myśli, czujemy emocje, które wcześniej zagłuszaliśmy aktywnością, serialem, książką czy nieustanną zajętością. Kontakt z wewnętrznym światem może być wyzwalający, ale bywa też konfrontujący. Doświadczenie odosobnień medytacyjnych doskonale to pokazuje. Kilka dni w milczeniu, skupienie na oddechu, wykonywanie prostych czynności w uważności – dla wielu osób okazuje się ogromnie trudne, bo nagle nie ma dokąd uciec. Zostajesz ze sobą.

Pierwsze ataki paniki, jakich doświadczyłam, pojawiały się zawsze, kiedy usypiałam syna. Po intensywnym dniu przychodziło wreszcie upragnione wyciszenie, leżałam obok wymarzonego dziecka, było ciepło, przyjemnie, cicho, a tymczasem moje serce zaczynało łomotać. Długo nie rozumiałam, co się ze mną dzieje.

Tak właśnie działa ten mechanizm. Odcięcie się od bodźców zewnętrznych i wsłuchiwanie w uderzenia własnego serca, szum płynącej krwi czy rytm oddechu nie dla każdego jest wskazane. U osób z nasilonym lękiem, tendencją do ruminacji czy w stanach psychotycznych głęboka, „pusta" cisza – jak na przykład w niektórych formach medytacji typu *vipassana* – może nasilać objawy. W takich przypadkach bezpieczniejsze bywają praktyki z ukierunkowaniem uwagi: mantra, liczenie oddechów, delikatny dźwięk w tle. Osoby neuroatypowe, na przykład z ADHD, również lepiej funkcjonują przy subtelnym, powtarzalnym bodźcu, jak biały szum czy odgłosy natury, bo cisza może wywoływać u nich totalną lawinę myśli. Cisza jest ważna i potrzebna, ale trzeba mówić też o tym, że powinna być dopasowana do naszego stanu psychofizycznego, ponieważ może być również dezintegrująca.

Trudna jest również cisza w relacjach. Gdy zapada milczenie, pojawia się napięcie i pytanie: „Czy wszystko w porządku?".

Znam to doskonale! A przecież prawdziwa bliskość często objawia się właśnie tym, że możemy razem milczeć – jechać kilka godzin samochodem, siedzieć przy stole, spacerować – i nie czuć przymusu mówienia. To szczególny rodzaj wolności: być z kimś i nie potrzebować nieustannie zagłuszać ciszy. W świecie, który premiuje hałas, szybkość i ciągłą wymianę informacji, umiejętność wspólnego milczenia staje się nowym luksusem. Uczę się tego, mieszkając w Górach Sowich. Jeden z naszych sąsiadów potrafi przyjść do nas, kiedy jesteśmy zajęci, usiąść na tarasie z kawą i po prostu patrzeć w przestrzeń. Nawet kiedy mam wolną chwilę i go zagaduję, jest bardzo oszczędny w słowach. Coraz częściej obcuję tu z ludźmi, którzy mniej mówią, za to są bardziej obecni. Jednak żyjąc w mieście, jesteśmy tak przyzwyczajeni do funkcjonowania w trybie „startowym", w wiecznej gotowości do walki i ucieczki, że kiedy nagle zapada cisza, coś w nas zaczyna się niepokoić. Może być całkiem bezpiecznie i przyjemnie, a jednak w głowie uruchamia się narracja, lista zadań do wykonania, analizowanie.

Nie chcę utrwalać stereotypów, ale wydaje mi się, że mężczyznom przyjęcie ciszy w relacji przychodzi łatwiej. Wiele razy zdarzało mi się pytać partnera czy przyjaciela, o czym myśli. I odpowiedź „o niczym" długo autentycznie mnie zadziwiała. Jak to: o niczym?! Przecież zawsze jest coś do zaplanowania, do przeanalizowania, do zrobienia. Uczę się tego coraz bardziej, że bycie ze sobą nie musi oznaczać ciągłego mentalnego przetwarzania rzeczywistości, że mamy prawo do nicnierobienia, rozumianego nie jako lenistwo czy prokrastynacja, ale jako świadome bycie. Leżenie na trawie i patrzenie w chmury. Weekend bez harmonogramu działania – jakie to bywa zaskakująco trudne! Tym bardziej że nawet plany relaksacyjne wciąż są planami. A co, jeśli ten weekend odbędzie się bez scenariusza? Taka wizja kiedyś wywoływała we mnie napięcie, ale gdy odpuściliśmy i każdy zajął się po prostu sobą, pojawiła się inna jakość – cicha, niespektakularna, ale głęboka. Nagle okazało się, że minęła połowa dnia, a my nawet nie zdążyliśmy pomyśleć o obiedzie. Nie dlatego, że byliśmy zajęci, ale dlatego, że nie było w tle presji. W ciszy zaczynamy znowu słyszeć sygnały z ciała: czy jestem głodna, spragniona, czego naprawdę potrzebuję. W gwarze codzienności często to gubimy. I choć wydaje nam się, że dynamika współczesnego życia nas napędza, paradoksalnie to właśnie brak – planu, hałasu, ciągłego działania – może nas ożywiać, o czym pięknie pisze Michael Easter w książce „Moc dyskomfortu".

Cisza w magiczny sposób konfrontuje nas też często ze zmęczeniem. W mieście działamy na pełnych obrotach, wyjeżdżamy nad jezioro i nagle czujemy się totalnie bez sił. Znasz ten stan?

Myślę, że wiele osób zna go doskonale. Kiedy wyłączasz automatyzmy i przestajesz funkcjonować wyłącznie w trybie przetrwania, organizm, który przez długi czas działał w kortyzolowej mobilizacji, pchał cię do działania, utrzymywał w napięciu, nagle dostaje sygnał: „Już nie musisz". I wtedy pokazuje prawdę, czyli to, jak bardzo jesteś zmęczona. To zjawisko dobrze widać u osób żyjących w chronicznym stresie. Czekają na urlop miesiącami, wreszcie wyjeżdżają, poziom kortyzolu spada... i nagle pojawia się choroba. Opryszczka, infekcja, ciało jak z waty. Organizm wychodzi z trybu ciągłej aktywacji i dopiero wtedy ujawnia realne koszty przeciążenia. To nie wakacje nas rozłożyły ►

eprasa.pl a7d8f0f7e1

– to ciało wreszcie mogło sobie pozwolić na odpuszczenie. Kojarzy mi się to z ograniczaniem soli w diecie. Jeśli przez lata jemy bardzo słono, nasze kubki smakowe się adaptują. Dopiero gdy stopniowo zmniejszamy ilość soli i zaczynamy używać ziół, odkrywamy, jak bardzo wcześniej wszystko było przesolone. Z ciszą i regulacją jest tak samo. Kiedy zaczynamy redukować bodźce, zwalniać, nagle widzimy, w jakim automatyzmie funkcjonowaliśmy, jak bardzo byliśmy przyzwyczajeni do napięcia, do zagłuszania zmęczenia, emocji, sygnałów z ciała.

W powiedzeniu „cisza przed burzą" to pierwszy człon brzmiał dla mnie bardziej niepokojąco niż drugi. Ta cisza jest jak groźba.

Cisza rzadko bywa w naszej narracji neutralna – albo oznacza stagnację, albo zwiastuje katastrofę, kojarzy nam się z nudą, z wygasłą relacją, z czymś niepokojącym – właśnie jak ta „cisza przed burzą", po której zaraz ma nastąpić coś gwałtownego. Nawet burza wydaje się mniej groźna, bo może symbolizować oczyszczenie, a poza tym kojarzy się z intensywnością, do której współcześnie jesteśmy tak bardzo przyzwyczajeni, że spokój zaczyna wydawać się podejrzany. Ciągle czekamy na nowy bodziec, nową informację, nowy zwrot akcji. Nie potrafimy uznać, że może być „wystarczająco", że życie nie musi być spektakularne, żeby było pełne, jak pisze dr Ryszard Kulik w książce „Wystarczająco dobre życie". Jeśli jest cicho i spokojnie, to nie znaczy, że zaraz coś wybuchnie. Być może zwyczajnie znajdujemy się w stanie równowagi.

Sama łapię się na tym, że kiedy wszystko idzie dobrze, myślę: „Zaraz coś się wydarzy". Kiedy wydałam pierwszą książkę i pojawiło się dużo dobrych komentarzy, podświadomie czekałam na hejt. Jakby spokój był nienaturalny, jakby trzeba było się przygotować na cios. To nastawienie sprawia, że trudno nam naprawdę doświadczyć momentu, w którym nic się nie dzieje. A przecież właśnie w tym „nic" może kryć się ogromna jakość. Opowiada o tym Henry David Thoreau w książce „Walden, czyli życie w lesie", w której opisuje swoje życie nad stawem w Massachusetts, gdzie centralnym doświadczeniem jest... bycie. Patrzenie na wodę, ptaki, zmieniające się pory roku. Akcja dzieje się w XIX wieku i Thoreau już wtedy pisał o nadmiarze, o pośpiechu, o przebodźcowaniu. A mówimy o czasach, które z naszej perspektywy wydają się niemal ascetyczne. U mnie lektura tej książki zbiegła się z przeprowadzką na wieś i była przełomowa. Uświadomiła mi, że mogę usiąść nad stawem, w lesie czy w parku i po prostu być. To nie jest nuda. To zmiana paradygmatu z „Nic się nie dzieje, coś jest nie tak" na „Nic się nie dzieje i to jest w porządku".

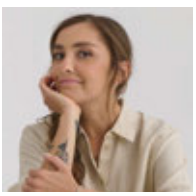
To, jak trudno zaakceptować nam bezruch i ciszę, doskonale widać w kulturze wizualnej. Współczesny film czy bajka co kilka sekund fundują nam zwrot akcji, by utrzymać uwagę odbiorcy. Dawne produkcje Disneya miały zupełnie inne tempo niż współczesne animacje, ale w czasach smartfonów, kiedy na ekranie przez chwilę „za mało się dzieje", uznajemy to za nudne. Dlatego razem z moim partnerem stworzyliśmy na YouTubie kanał The Long Take, gdzie publikujemy godzinne czy dwugodzinne, niemontowane ujęcia: śnieg padający na sosny, falującą wodę, palący się kominek. Możesz zajrzeć i w ramach eksperymentu sprawdzić, jak długo uda ci się wytrwać i utrzymać zainteresowanie tym, co widzisz.

Tylko jak się z tą ciszą oswoić?

Co ważne, cisza nie musi oznaczać siedzenia nieruchomo w pustym pokoju. Dla mnie stała się praktyką osadzoną w codzienności. Mieszkając na wsi, wypracowałam sobie rytuał samotnych spacerów – bez podcastu, bez muzyki, bez rozmów. Jeśli dla kogoś siedzenie w domu w ciszy jest zbyt trudne, można zacząć od małych kroków: przejazd samochodem bez radia, spacer bez słuchawek. Stopniowe oswajanie układu nerwowego z tym, że brak dodatkowych bodźców nie oznacza zagrożenia. Nasz organizm nie powie wprost: „Daj mi ciszę", bo reaguje na to, co mu serwujemy, przyzwyczaja się do stymulacji, ale badania jasno pokazują, że potrzebujemy także przestrzeni na jej brak. To nie znaczy, że nagle wszyscy musimy wyprowadzić się na wieś, zaszyć gdzieś w głuszy, wystarczy, że w swoim napiętym kalendarzu, znajdziemy czas na ciszę, na to, by pojechać do najbliższego lasu, spotkać się z naturą, żeby wyłączyć telefon i inne rozpraszacze i po prostu pobyć w próżni. Jeśli dla kogoś to nieproduktywne, niech pomyśli, że w ten sposób zwiększa swoją kreatywność, poprawia jakość myślenia i skupienia, dzięki czemu po takim resecie będzie mógł pracować wydajniej. Każdy argument jest dobry, by na moment oderwać się od wszechobecnego szumu.

Wydaje mi się, że z wiekiem bardziej potrzebuję ciszy.

Im jesteśmy starsi, tym nasz układ uwagi bywa bardziej przemęczony. Nadmiar bodźców szybciej nas drażni, rośnie też wrażliwość sensoryczna, przez co silniej reagujemy na hałas niż wtedy, gdy mieliśmy dwadzieścia kilka lat. To oczywiście nie znaczy, że nagle przestajemy lubić intensywne doświadczenia. Sama wciąż uwielbiam techno, wywodzę się z klimatu hardcore punk i nadal chętnie słucham tej muzyki. Ale zdecydowanie gorzej reaguję na niekontrolowany miejski gwar, który bardziej mnie męczy niż kiedyś. Wiek ma więc znaczenie, ale to nie znaczy, że młodzi nie potrzebują ciszy, bo powinni być w ciągłym ruchu i stymulacji. Odpowiednio dobrana cisza jest potrzebna każdemu, niezależnie od metryki. ●



DR ASIA WOJSIAT

biolożka molekularna, neurobiolożka (neurochemiczka) PAN. Edukatorka, popularyzatorka nauki, wykładowczyni akademicka. Autorka podcastu „Wojsiat ogólnie" w Newonce oraz solo projektu „Umyślnie". Kocha przebywanie w naturze, jazdę rowerem szosowym, długie spacery, książki, muzykę i dobre filmy. Związana z buddyzmem zen.

ZDJĘCIA: GRZEGORZ SOLECKI, ARKADIUSZ PIĘTAK/MLIZELI/MINARODOWE WSZCZECINIE, ALEKSANDRA MODRZEJEWSKA-MITAN.

eprasa.pl a7d8f0f7e1

1986
BANDI
PROFESSIONAL

MORE THAN PAUSE

Menopauza to nie pauza,
to czas *świadomej kobiecości*



Zapobiegaj 9 skutkom

zmian menopauzalnych w skórze

Produkty dostępne na **bandi.pl** i w drogeriach Hebe.

eprasa.pl a7d8f0f7e1



NIE ŚPIESZ SIĘ, DZIEWCZYNO

Sukienka ślubna jest na raz, a wspólne życie na długo. Dlatego przed ślubem trzeba rozmawiać o wspólnym życiu, a nie o sukience.

Tekst **ALINA GUTEK**

Na zdjęciu: Robert Pattinson i Zendaya w filmie „Drama" (2026).

eprasa.pl a7d8f0f7e1

Przedślubnik

Emma i Charlie (Zendaya i Robert Pattinson), bohaterowie filmu „Drama" (w reżyserii Kristoffera Borgli), przygotowują się do ślubu. Nad przebiegiem uroczystości czuwa doświadczona organizatorka. Niby uspokaja młodych, żeby się aż tak nie przejmowali, „bo wesela są z zasady na pokaz", ale tak naprawdę podkreśla, że przejmować się trzeba. Młodzi są zdrowi, piękni, bogaci i zakochani, więc wszystko powinno pójść jak z płatka. Ale nie idzie. Na kilka dni przed uroczystością Emma, w obecności partnera i zaprzyjaźnionej pary, przyznaje się do szokującego zachowania z przeszłości. Im więcej przyszli małżonkowie próbują na ten temat rozmawiać, tym bardziej wszystko się komplikuje. Nie pomaga też prośba Emmy: „Nie rozmawiajmy o tym przynajmniej do wesela, bo nie chcę wszystkiego zepsuć". Ujawniona tajemnica rozlewa się jak wezbrana rzeka, niszcząc wszystko, co napotyka.

A gdyby Emma wcześniej opowiedziała o tym Charliemu? Gdyby on miał czas na oswojenie się z trudną prawdą? Gdyby oboje bardziej się przed sobą otworzyli i poznali? A może jednak to nie miłość, skoro takie wyznanie zachwiało ich uczuciem? Obejrzenie tego filmu powinno być obowiązkowe dla wszystkich par myślących o ślubie. Tylko nie kilka dni przed ceremonią!

Kinga ma 33 lata, jest nauczycielką i, podobnie jak Emma, żyje przygotowaniami do wymarzonego ślubu. Wszystko zapięte na ostatni guzik. Sala w modnym lokalu. Projekt zaproszeń na czerpanym papierze. Obrączki. Domknięta lista gości. Wybrane menu w trzech wersjach, także wegetariańskiej i wegańskiej. Zamówiony didżej.

– Czyli wszystko gotowe? – pytam.

– No nie, nie mamy jeszcze butów – odpowiada poważnie.

– A czujecie się przygotowani do życia razem? Czy przegadaliście, jak będziecie się dzielić obowiązkami, pieniędzmi i tak dalej?

– To chyba oczywiste, będziemy działać wspólnie. Co tu zresztą ustalać, wszystko wyjdzie w tak zwanym praniu. Jestem spokojna, Błażej jest kompletnie inny niż poprzedni moi faceci. Dlatego nie myślę teraz o tym, co będzie. Skupiam się na przygotowaniach do ślubu. Chcę, żeby to był najpiękniejszy dzień w moim życiu, żebym miała co wspominać.

Psychoterapeutka Kasia Miller: – OK, skoro Kindze zależy na najpiękniejszym dniu w życiu, niech go ma. Ale przykładanie takiej wagi do samego dnia ślubu mnie zdumiewa. Bo szycie sukienki, wynajmowanie sali bankietowej, zaproszenie gości to są sprawy mało istotne z punktu widzenia przyszłego wspólnego życia. Kinga zaprząta swoją uwagę rzeczami, które służą tylko do wykreowania tego jednego dnia. Oczywiście każdy ma prawo do swoich priorytetów, ale powinien mieć świadomość, jakie to niesie konsekwencje. Jeśli dziewczyna przed ślubem nie pozna dobrze chłopaka, jeśli nie przegada z nim ważnych kwestii dotyczących wspólnego życia, to może srodze się rozczarować. Ślub, nawet najpiękniejszy, nie zapewni jej dobrego życia.

NADSTAW UCHO, OTWÓRZ OCZY

Oto przedślubny *must-have* każdej dziewczyny według Kasi Miller.

Po pierwsze – zanim założysz welon, powinnaś posłuchać, co chłopak mówi. Może nie na pierwszej randce, bo nie wiadomo, czy będzie następna. Ale jak zdecydowaliście się na drugą, a zwłaszcza na kolejne, to nadstawiaj uszu, dziewczyno. Bo on na pewno zacznie coś o sobie mówić. O tym, co lubi, a czego nie, co go denerwuje, a co uwielbia, co robi zawodowo i w czasie wolnym.

– Dużo można się dowiedzieć z tego, co on mówi między słowami – zauważa Kasia Miller. – A kobiety w ogóle tego nie słuchają. Uważają, że to nieważne, że go przerobią albo że on sam się zmieni. Nie słyszą, że facet na przykład źle mówi o poprzednich partnerkach. Że głupie, kłamczuchy, leniwe, że zdradzały. A o tobie: „Ty jedna jesteś inna. Mądra, pracowita i najpiękniejsza. Czekałem na ciebie, szukałem cię, jesteś moją drugą połówką jabłka". To wszystko nieprawda. Albo rzuca na przykład, niby żartem, że nie lubi ciężko pracować, bo ciężko pracują tylko głupcy. A szefowie to oszuści. Że przepada za kobietami, że bez nich, czyli bez ciebie, nie wyobraża sobie życia. Że lubi zabawę, wakacje, najlepiej gdyby trwały cały rok. Mówi to wszystko, śmiejąc się od ucha do ucha, więc kobieta myśli, że żartuje. A on tym samym coraz bardziej zdradza, jaki jest naprawdę. Więc ty, kobieto, nadstaw ucho i wyławiaj z tego istotne dla siebie informacje.

SPRAWDŹ RODZINĘ

Po drugie – przyjrzyj się jego rodzinie: matce, ojcu. Czasem może ich już nie być – wtedy posłuchaj, co on o nich mówi. Zainteresuj się, jakie ma relacje z rodzeństwem, a jeśli jest jedynakiem, to sprawdź, czy to się jakoś przekłada na jego zachowanie. Bądź mądra, miej oczy szeroko otwarte.

– Przyjrzyj się szczególnie jego mamie, temu, jak ona cię powita w rodzinie – radzi psychoterapeutka. – Czy popatrzy na ciebie zmrużonymi oczami i z zaciśniętymi ustami, jakby chciała powiedzieć: „To ta, co zabierze mi syna". Jest taki dowcip: przyprowadza syn do mamusi sześć koleżanek i pyta: „Z którą się ożenię?". Mamusia odpowiada: „Z tą rudą". „Skąd wiesz?" – dziwi się syn. „Bo już jej nie lubię" – wypala mamusia. Czasami zdarzają się fajne teściowe, co daj Boże każdej z nas. Natomiast dziewczyny marzą, żeby matki mężów były takimi drugimi ich mamusiami, a to się niekoniecznie udaje. Chcą tej drugiej mamusi szczególnie wtedy, gdy miały nienajlepsze relacje ze swoją. Wiem coś o tym, bo mój pierwszy chłopak miał cudowną matkę, tatusia zresztą też, i ja się w nich zakochałam. Chłopak przestał być dla mnie ważny, a miłość do jego rodziców została.

Psychologowie podkreślają to, jak dużo mówią o potencjale chłopaka jako przyszłego męża (i dziewczyny jako żony) jego rodzice. Dlatego trzeba bacznie się przyjrzeć nie tylko im, ale ►

eprasa.pl a7d8f0f7e1

też ich relacji. – Zobaczmy, jak rodzice chłopaka się do siebie odnoszą, czy tata ujada na mamusię, czy ją szanuje, lubi – postuluje Kasia Miller. – A może podrywa dziewczynę syna, bo to się zdarza, tatusiowie zachwycają się: „O, jaką fajną kobitkę znalazłeś, ma czym oddychać i na czym siedzieć". I to jest nie tylko nieeleganckie, ale może zdradzać, czym syn nasiąknął w domu, co z niego wyniósł i co wniesie do twojej rodziny. Oczywiście to go nie przekreśla, bo może sam dystansuje się od takiego domu. Ale warto to z nim przegadać. Poobserwować, czy chłopak jest inny w domu niż poza nim. Czy słucha rodziców jak wyroczni, czy ich unika, czy ma swoje zdanie. Przyjrzeć się kontaktom członków najbliższej rodziny, bo to za chwilę będzie twoja rodzina.

NIE LICZ NA NIEGO, LICZ NA SIEBIE

Po trzecie – zobacz, jakich ma znajomych, z kim przestaje, kto ma na niego duży wpływ. – I nie śpiesz się, dziewczyno – apeluje Kasia Miller. Wydaje ci się, że jak on się teraz chce z tobą żenić, a ty się ociągasz, to natychmiast szansa na ślub przepadnie.

– A na ogół jest inaczej. Im bardziej się śpieszysz, tym bardziej on może się wycofywać. Bo wielu mężczyzn boi się ślubu, dziecka, odpowiedzialności, to normalne. Zauważ jednak, jak on się boi. Czy unika w ogóle takich tematów, czy wchodzi w nie, ale umyka, gdy zaczyna być ciężko, gdy trzeba wziąć się za bary z jakąś trudnością, na przykład zrobić remont mieszkania.

Bo – po czwarte – według psychoterapeutki jedną z najważniejszych spraw przed ślubem jest decyzja, gdzie zamieszkacie. U rodziców, w wynajętym mieszkaniu czy weźmiecie kredyt na swoje. Wszystko wymaga obgadania, a nie odkładania decyzji, bo jakoś tam będzie.

Po piąte – dzieci. Musisz to wiedzieć, czy on chce je mieć i kiedy.

– Nie daj sobie zrobić dziecka, dziewczyno! – apeluje Kasia Miller. – Jeśli nie jesteś na to gotowa, powinnaś to jasno zakomunikować. Nie licz na niego, licz na siebie. I jeśli twoi rodzice, w tym mama, nie nauczyli cię, jak się zabezpieczać, idź do lekarza, dowiedz się o antykoncepcji dobrej dla ciebie. I zdecyduj o dziecku wtedy, kiedy będziesz na nie gotowa, a najlepiej, kiedy oboje będziecie gotowi. Pamiętaj, żeby się nie śpieszyć, nie naciskać, bo on może poczuć się „przyskrzyniony". Decyzja o dziecku zawsze powinna być przemyślana.

NIECH CIĘ ZASTANOWIĄ JEGO TAJEMNICE

Kolejny punkt przedślubnika to przyjrzenie się chłopakowi pod kątem jego tajemnic. Co powinno cię zaniepokoić? To, że unika pewnych tematów, kłamie, oszukuje, skrywa prawdę. Małe tajemnice, jakieś swoje *guilty pleasures*, może mieć każdy z nas, to normalne. Ale jeśli on chowa grube sprawy – jak: hazard, seksoholizm, inna kobieta – powinien nam się włączyć dzwonek alarmowy. Bo jeżeli chłopak się z tym kryje, to znaczy, że sprawy zaszły za daleko. Na początku na ogół nie ukrywa swoich ciągot, tylko je bagatelizuje: „Byłem jeden jedyny raz w kasynie! Wypiłem tylko jedno piwo! To moja stara dobra znajoma!". Potem kręci, zmyśla, oszukuje. A przyłapany na kłamstwie, brnie w różne pokrętne tłumaczenia. To powinno dać nam do myślenia.

– Nie wszystkiego się dowiesz, nie wszystko zobaczysz na własne oczy, ale nie możesz ignorować ewidentnych sygnałów, że cię oszukuje – mówi Kasia Miller. – Nie chodzi o to, żebyś brała detektywa, chyba że masz poważne podejrzenia i chcesz je potwierdzić, no i stać cię na to. Jedno jest prawie pewne – skrywanie tajemnic to nie jest dobry prognostyk na przyszłość.

> NIE IGNORUJ CZERWONYCH FLAG W RELACJI. NA PRZYKŁAD UKRYWANIA DŁUGÓW LUB ZAROBKÓW. GASLIGHTINGU, CZYLI PODWAŻANIA TWOJEJ RZECZYWISTOŚCI. CICHYCH DNI JAKO FORMY KARANIA. AGRESJI, PRZEMOCY, NIESZANOWANIA TWOICH GRANIC.

Zdecydowanie lepiej rokuje, gdy on zawczasu mówi, że pewne rzeczy chce zachować dla siebie, niż gdy je zataja albo mówi co innego, niż jest w rzeczywistości.

Kolejna ważna rzecz do sprawdzenia przed ślubem: co on robi z pieniędzmi, jaki jest jego stosunek do zarabiania i wydawania. Psychoterapeutka podkreśla, żeby pamiętać, że w momencie decyzji o wspólnym zamieszkaniu trzeba ustalić, ile kto wkłada pieniędzy w tak zwane życie, kto odpowiada za rachunki. To się wydaje zbyt prozaiczne na etapie różowych okularów. Nieromantyczne.

– Waszą romantyczność szlag trafi, jeśli nie będziecie mieć ustalonych ważnych spraw – mówi dosadnie Kasia Miller.

I przestrzega: jeśli chłopak jest skąpy, to będziesz miała niefajne życie. Z jej doświadczenia wynika, że dziewczyny nie bardzo chcą tego słuchać. Bo są zakochane. Bo wierzą, że miłość wszystko naprawi. Psychoterapeutka rozbija te iluzje: „Jaka miłość? To pociąg seksualny". Co innego namiętność, zakochanie, a co innego dojrzały związek, długoletnie życie razem. Jeżeli bardzo chcecie mieć męża już teraz, natychmiast, to liczcie się z tym, że taki związek może się dość szybko rozpaść. Bo bierzecie kogoś, kto ma ochotę na seks, ale rzadko na życie pełne wyzwań.

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl a7d8f0f7e1

ZOBACZ CZERWONE FLAGI

Czy przed ślubem podpisywać intercyzę? – Podpisywać, jeżeli masz coś swojego i chcesz się zabezpieczyć – odpowiada Kasia Miller. – On też w takich przypadkach na ogół podpisuje. Ale jeżeli nic nie masz, a on ma dużo i zaczyna od intercyzy, to powinnaś zadbać o siebie tak, żebyś w razie rozstania miała jakąś część z tego, co wypracujecie. Bo skoro on wchodzi w ten związek z pozycji silniejszego i w dodatku każe ci podpisać intercyzę, to nic nie dostaniesz, jak się rozwiedziesz. Mocno bym się wtedy zastanowiła. Powinnaś coś mieć z tego powodu, że będziesz prowadzić razem z nim gospodarstwo, wychowywać dzieci.

A czy powinno budzić podejrzenie to, że on nie chce mieć wspólnego konta?

– Ty też możesz nie chcieć – zauważa psychoterapeutka. – Każdy może, a nawet powinien mieć swoje pieniądze, i to jest coraz bardziej powszechne. Chodzi o to, żeby żadne z was nie czuło się wykorzystywane finansowo. Dlatego ważne, żeby to ustalić. Na przykład: każdy ma swoje konto, ale zakładamy wspólne i na nie wpłacamy co miesiąc określoną kwotę na wspólne wydatki.

Psychologowie uczulają na czerwone flagi, jakie pojawiają się w relacji. Na przykład ukrywanie długów lub zarobków. Gdy on mówi: „Masz mnie prosić o pieniądze". Albo: „Dostosujesz się do mnie". Ale też gaslighting, czyli podważanie twojej rzeczywistości. Ciche dni jako forma karania. Agresja słowna i fizyczna. Każdy rodzaj przemocy. Zazdrość przechodząca w kontrolę. Presja seksualna. Nieuszanowanie twoich granic.

NIE WOLNO TEGO IGNOROWAĆ

Psychologowie podkreślają do znudzenia, że o wszystkim, co ważne, trzeba porozmawiać. O tym na przykład, czy wierność jest dla obojga równie ważna. Bo może on będzie chciał otworzyć związek, a dla ciebie to nie do pomyślenia. O tym, jaki macie stosunek do wiary, polityki, o waszych priorytetach, pasjach, sposobie wypoczywania, celach w życiu. Ludzie nie rozmawiają na te tematy, a potem strasznie się dziwią, że on ma inaczej niż ona. A takie rozmowy mogą okazać się nie tylko bardzo potrzebne, ale i po prostu bardzo interesujące. Mogą sprawić, że się sobą nawzajem jeszcze bardziej zaciekawicie. A technikalia typu wyprawienie wesela?

– To wszystko jest na jeden raz, natomiast wspólne życie ma być na długo – podsumowuje Kasia Miller. – Testem sprawdzającym związek może być wspólne zamieszkanie, jeśli to zgodne z waszymi wartościami. A najlepszym testem są trudne sytuacje, jak choroba, utrata pracy. Czego wam, oczywiście, nie życzę. Może to, co mówię, brzmi zbyt serio. Ale przecież życie jest serio. Trzeba więc je tak potraktować. A wtedy jest większa szansa na to, że zamiast jednego najszczęśliwszego dnia, będziecie miały ich dużo. ●

REKLAMA

resibo.

Twórz z nami swoje protokoły pielęgnacyjne

I pamiętaj, że najlepszym kremem na dzień jest ten z SPF*



*O ile nie bieli, jest lekki, dobry pod makijaż i ma skuteczność potwierdzoną badaniami, tak jak nasze!

eprasa.pl a7d8f0f7e1



WYPALENI RANDKAMI

Jak znaleźć życiowego partnera, kiedy nie mamy już ochoty i siły na kolejne spotkania z nowo poznanymi osobami z aplikacji? Odpowiada seksuolożka **Patrycja Wonatowska.**

Rozmawia **BEATA PAWŁOWICZ**

Coraz częściej słyszy się o zmęczeniu randkowaniem. Skąd to zjawisko się bierze i czy lekarstwem na nie może być bezrandkowa „dieta"?

Z perspektywy mojego gabinetu mogę potwierdzić, że rzeczywiście wiele osób odczuwa przesyt randkami. Bierze się on m.in. z tego, że dzięki aplikacjom mamy zbyt duży dostęp do zbyt wielu osób, ale też z licznych rozczarowań. Kiedy idziemy na randkę, wydaje się nam, że poznamy kogoś fajnego, że zaowocuje to udanym seksem czy czymkolwiek przyjemnym. Widzieliśmy jego czy jej zdjęcia. Wymienialiśmy wiadomości. A potem okazuje się, że zdjęcia nie oddają wyglądu tego, kogo spotykamy, a wiadomości, które otrzymywaliśmy, napisane zostały z użyciem Chata GPT.

AI jako nowoczesna wersja Cyrana de Bergerac, który podpowiadał miłosne słowa zakochanemu przyjacielowi?

Cyrano był jednak człowiekiem, tymczasem sztuczna inteligencja jest pozbawiona uczuć, za to wyposażona w liczne algorytmy, które tak opracują odpowiedź na nadesłaną wiadomość, że będzie pasowała do sytuacji, a więc cel zostanie osiągnięty – ktoś przyjdzie na randkę. Chat GPT podpowie też modne miejsce na pierwsze spotkanie i atrakcyjny sposób spędzenia razem czasu. Idąc na taką opracowaną przez AI randkę, myślimy, że nasze pisanie, wybór miejsca spotkania i pomysł na nie, świadczą o fantazji osoby, z którą się umówiliśmy. Podczas randki szybko okazuje się, że ta osoba nie ma nic wspólnego z erudycją, poczuciem humoru, inicjatywą i barwnymi pomysłami. Efektem tych rozczarowań bywa więc to, że ludzie nie chcą już próbować, skoro spotyka ich permanentne rozczarowanie albo wyglądem, albo tym, jak się ten drugi człowiek wysławia, co sobą reprezentuje, jaki w ogóle jest.

Rozczarowanie to jedyny efekt randek? Nie bywa nim miłość?

Nie zdarza się tak często, jakbyśmy chcieli. Powodem jest powszechne dziś podejście: krytyczne i indywidualistyczne. Wystarczy, że osoba, którą widzimy w aplikacji randkowej, na pierwszy rzut oka się nam nie spodoba albo ma cechę, której nie lubimy, i od razu trafia na ławkę rezerwowych lub zostaje odrzucona. Bo my dziś szukamy ideału. Zazwyczaj już nikogo z tych nieidealnych, tych, co trafili na ławkę rezerwowych, nie poznamy. A to właśnie tam może być osoba, której szukamy. Dowodzi tego realne życie, w którym obowiązują inne zasady niż te na portalach randkowych. Kiedy w realu poznajemy kogoś, kto na pierwszy rzut oka nam nie odpowiada, to bywa, że gdy spędzimy trochę czasu razem, okazuje się, że wady nie mają już takiego znaczenia jak zalety, które wspólnie odkrywamy. Tylko że na portalu nie chcemy podejmować ryzyka. Przeciwnie! Po licznych zawodach staramy się ubezpieczyć i dosłownie prześwietlić drugą osobę, upewnić się, z kim mamy do czynienia. A po jakimś czasie nawet nie chce nam się sprawdzać nowych kandydatów. Wiemy już, że większość informacji, do których będziemy mieć dostęp, to ściema. Na przykład mężczyźni chętnie dziś deklarują, że są feministami, tak jak kiedyś mówili: „kocham cię", bo wiedzą, że dzięki temu szybciej namówią kobietę na seks.

Prześwietlenie nie chroni przed złapaniem się na ściemę?

Żyjąc w czasach postprawdy, próbujemy ze wszystkich sił się zabezpieczyć. Tworzymy coraz więcej procedur ochronnych, jednak okazują się one nieskuteczne. W gabinecie nieraz słyszałam, że ktoś nie przyszedł na randkę, co już samo w sobie jest przykre, albo, co gorsza, sfotografował osobę czekającą, a pod zdjęciem zamieścił wpis: „Nie sądziłem, że jesteś aż tak paskudna". Znam też relacje o pierwszych randkach w kawiarni, na których ktoś przekraczał granice fizyczności, dotykał piersi czy chciał włożyć kobiecie rękę między uda. Zdarza się, że do próby przekroczenia naszych granic dochodzi na kolejnym spotkaniu – wydawało się, że już tę osobę znamy, że to „feminista", zaprosiłyśmy go więc do domu, żeby obejrzeć razem film. Nic dziwnego, że jeśli mamy na swoim koncie randki, które były nieprzyjemne, a nawet traumatyczne – nieszybko ►

eprasa.pl a7d8f0f7e1

> OBECNOŚĆ PRZYJACIÓŁ PODCZAS RANDKI ZDEJMUJE Z NAS PRESJĘ, ŻE TO OD RAZU MUSI PRZERODZIĆ SIĘ W RELACJĘ LUB ŻE MUSI BYĆ SEKS. SPOTKANIE PRZESTAJE BYĆ JAK ROZMOWA KWALIFIKACYJNA.

zdecydujemy się na kolejne. Albo z nich rezygnujemy, albo staramy się reanimować poprzedni związek. Myślimy: „Już wiem, czego się po tej osobie spodziewać, na niektóre rzeczy machnę ręką, bo bycie razem jest lepsze niż nic".

To zrozumiałe, że w związku chcemy czuć się bezpiecznie.

Tak, ale też mamy w sobie coraz mniej gotowości, żeby odczuwać jakikolwiek dyskomfort. Zakładamy, że wszystko ma być przyjemne, a jeśli od początku nie jest, to znaczy, że jest do bani! Tak też podchodzimy do związku z drugim człowiekiem, co znaczy, że właściwie nie mamy szansy go zbudować. Życie razem to przecież także trudności i rozczarowania. Akceptacja wad i zdolność do kompromisu.

Chcemy przez aplikację znaleźć miłość jak z bajki? Przecież nawet bohaterowie komedii romantycznych muszą pokonać wiele trudności, zanim posypią ich ryżem na szczęście.

Moim zdaniem to poszukiwanie bajkowości bierze się z tego, że jesteśmy coraz bardziej zmęczeni i zestresowani. Relacja ma być strefą komfortu. Nie chcemy wkładać w kontakt z drugim człowiekiem zbyt wiele energii i czasu, jeśli nie jesteśmy pewni, że to jest to, czego szukamy.

Czy musimy tak intensywnie randkować, żeby się wypalić i nic nie ugrać?

Oczywiście, że nie! Kiedy jednak człowiek wejdzie w te algorytmy, zacznie poznawać aplikacje, zostanie zalany różnymi informacjami, możliwościami – wpada w nie po uszy. Pomaga wtedy zdystansowanie się, rezygnacja z precyzyjnej selekcji, widzenie ludzi po prostu takimi, jacy są, poprzyglądanie się im. Ale też odpuszczenie, czyli uznanie, że nie muszę codziennie wchodzić na te aplikacje, nie muszę codziennie odpisywać.

Czy biorąc pod uwagę te wszystkie minusy, nie lepiej skupić się na tym, żeby poznać kogoś na koncercie czy w pracy?

Na pewno warto poznawać ludzi w realnym życiu. Tylko że młodzi ludzie mają trudności społeczno-komunikacyjne. Boją się i nie potrafią po prostu podejść do kogoś w siłowni i zagadać. Nie rozmawiają z sąsiadami, ze sprzedawcami. Nie ćwiczą się więc w zwykłych interakcjach międzyludzkich. Zawieranie znajomości w realu utrudnia im także to, że w metrze czy w kawiarni non stop siedzą w telefonach. Są też bardzo „nietykalscy", unikają kontaktu z nieznajomymi, a właśnie takie nieplanowane, przypadkowe spotkania są najbardziej efektywne. Dzięki nim mamy – bez wysiłku – sieć relacji społecznych o różnym charakterze. Nie zraża nas wygląd czy jakaś cecha nowego znajomego, jak to się dzieje podczas przeglądania aplikacji.

Na kursie jogi mamy większą szansę poznać na życie kogoś, kogo byśmy skreśliły w apce, bo tam napisał, że nie lubi kotów.

Dlatego pojawiają się próby powrotu do poznawania nowych ludzi w naturalnych, choć aranżowanych sytuacjach. Były na przykład randki trzyminutowe, podczas których co trzy minuty przesiadaliśmy się do kolejnych osób. Teraz organizowane są spotkania tematyczne, jak obiady czwartkowe, kiedy możemy poznać nieznajomych, jedząc razem z nimi. Nowym rozwiązaniem są randki z przyjaciółmi, czyli *friendfluence*. Do tej pory nasi przyjaciele często wiedzieli, gdzie i z kim idziemy na pierwszą randkę, żeby w razie czego nas „ratować". Teraz zwykle wysyłamy im przed spotkaniem zrzut profilu potencjalnego partnera. Mogą powiedzieć, co myślą o tej osobie. W dłuższej perspektywie mogą pomóc nam dostrzec, jakie popełniamy błędy, na przykład wciąż wybierając ten sam typ ludzi. Pomóc odkryć, czego tak naprawdę szukamy. Co więcej, możemy na portalu relacjonować przebieg randki albo umożliwić im „obserwowanie". Ale to nie wszystko: dziś przyjaciele mogą iść z nami na randkę! Coraz popularniejsze stają się właśnie randki z udziałem przyjaciół. Spotkanie nie w parze, ale w kilka par lub w grupie.

Czyli klasyczna podwójna randka! *Friendfluence* to według Tindera jeden z głównych trendów randkowych tego roku.

Pokolenie Z żyje bardziej publicznie, dzięki temu randki w towarzystwie przyjaciół są dla nich czymś naturalnym. Poza tym dzięki takiemu spotkaniu możemy sprawdzić, czy dana osoba pasuje do nas, ale i do nich. Przecież dziś życie toczy się bardziej we wspólnocie z przyjaciółmi niż z rodziną.

Obecność przyjaciół podczas randki zdejmuje z nas presję, że to od razu musi przerodzić się w relację lub że musi być seks. Kiedy jest nas więcej, bywa bardziej naturalnie. Spotkanie przestaje być jak rozmowa kwalifikacyjna, staje się naturalnym elementem życia towarzyskiego.

Udajemy, że to zwykła impreza?

Właśnie, znika napięcie, pojawia się luz. Dziś wszyscy chcą być performatywni, czyli zaprezentować się, przekazać innym na swój temat to, co chcą, by osiągnąć określony skutek. A co z byciem sobą? Z autentycznością? Jak bez nich wejść w jakąkolwiek relację? Warto sobie przypomnieć, co to w ogóle znaczy mieć relacje.

Randki nie muszą być celowe: „Szukam kogoś do relacji romantycznej, a nie do przyjaźni. Tu mam listę cech, które ta osoba powinna posiadać". Kiedy moje klientki zaczynają odpuszczać

ZDJĘCIA: COLIN ANDERSON PRODUCTIONS PTY LTD/GETTY IMAGES, ARCHIWUM PRYWATNE

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).

eprasa.pl a7d8f0f7e1



REKLAMA

celowość, otwierają się po prostu na poznawanie ludzi. Dzięki temu zyskują nowych znajomych, niekoniecznie do romantycznej relacji. Doświadczają tego, że kontakt z mężczyznami może mieć inny charakter niż seksualny. Znika podział na to, kto jest do czego.

Ludzi potrzebujemy po prostu do bycia z nimi.

Dlatego lepiej skupić się na tym, jakiego człowieka chciałabym poznać, niż na tym, do czego jest mi potrzebny. Wiem, że lubię ludzi, którzy mają poziom energii zbliżony do mojego i którzy, tak jak ja, pasjami chodzą do kina. Reszta nie ma już takiego znaczenia. Kiedy to wiem, łatwiej mi poznawać osoby, z którymi będę mogła miło spędzać czas. A potem się zobaczy, co dalej.

Dobrze jest patrzeć i czekać, nie próbować wszystkiego przewidzieć i zaplanować. Może podczas wyjścia do kina z moim nowym przyjacielem poznam jego znajomego, który zostanie moim partnerem? Szukajmy zawsze wspólnych rzeczy, bo wtedy relacja – jakakolwiek by była – będzie dla nas fajna.

A czy zakochanie ma dziś jeszcze znaczenie?

Chcemy się zakochać, ale ponieważ tak bardzo się zabezpieczamy, trudno nam doświadczyć motyli w brzuchu. Dlatego zakochanie pojawia się dopiero po jakimś czasie, kiedy wiemy, że ten człowiek daje nam poczucie bezpieczeństwa. To ma też swoje zalety. Zmieniamy definicję zakochania i miłości: najpierw musimy kogoś poznać, zobaczyć, czy się dobrze z tym człowiekiem czujemy, dopiero potem mogą pojawić się motyle.

Samotność nie jest rozwiązaniem na życie?

Potrzebujemy mieć obok siebie przyjaciół, których też będziemy kochać, bez których nie wyobrażamy sobie życia. Potrzebujemy pielęgnować bliskie relacje, a nie skupiać się wyłącznie na tej romantycznej. W historii ludzkości nigdy nie opieraliśmy życia na jednej osobie, ale na „całej wiosce". Ważniejsze niż randki czy zakochanie jest budowanie wspólnoty. ●



PATRYCJA WONATOWSKA
psycholożka i seksuolożka, psychoterapeutka w nurcie terapii skoncentrowanej na rozwiązaniach, edukatorka seksualna. Wykładowczyni na Akademii Ekonomiczno-Humanistycznej w Warszawie i SWPS w Poznaniu. Współtwórczyni Instytutu Pozytywnej Seksualności.

eprasa.pl a7d8f0f7e1

O utarciu ego



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.

Przeczytałam ostatnio książkę „Tańcząc" Agnieszki Jucewicz i prof. Bartłomieja Dobroczyńskiego. Profesor mówi, że to normalne, że rządzi nami ego, ale dobrze, gdy dzieje się to w pierwszej połowie życia. Bez skupienia się na sobie jako jednostce trudno byłoby nam cokolwiek osiągnąć, zdobyć wykształcenie, jakąś pozycję, umiejętności. Ale koło pięćdziesiątki dobrze jest to przetransformować. Zwykle wtedy dotyka nas kryzys egzystencjalny. Jesteśmy zmęczeni pracą, pojawiają się problemy ze zdrowiem, kogoś tracimy... Na horyzoncie zarysowuje się nam drugi brzeg.
Kryzys często łączy się z wypaleniem zawodowym. Dostrzegamy powtarzalność naszych głównych zajęć, podważamy ich sens. W efekcie trafiamy do psychologa, który często zaleca dłuższy wypoczynek, by zebrać siły.
Złotej rady na to nie ma, ale podobno pomocne staje się przedefiniowanie własnej tożsamości. Z osoby z mocno dominującym ego przepoczwarzenie się w kogoś bardziej scalonego ze światem, z istnieniem jako całością, z mniejszym graniem na siebie. Ty też po pięćdziesiątce czułeś, że życie zaczyna tracić sens albo że w ogóle nadawanie sensu jest sztuczne?
Ja tego właściwie nie przeżyłem z dwóch powodów. Nigdy nie straciłem miłości do tego, co robię zawodowo, a dodatkowo to wycieńczenie, które mogło się pojawić po wielu latach adwokackiej pracy, rekompensowało mi nowe hobby w postaci literatury. Zakochałem się w pisaniu opowiadań. Gdy miałem przesyt prawa, więcej pisałem, i odwrotnie.
Mnie chodziło o dojście do momentu, w którym nie tyle zmieniasz pracę albo hobby, ale zmieniasz perspektywę na to, kim jesteś względem otoczenia. Nie bez powodu ludzie dojrzali angażują się w wolontariaty, akcje społeczne, biorą psy ze schroniska, czują, że trzeba czegoś więcej niż samych medali, które mogą przypiąć sobie do klapy.
To prawda, że dochodząc do pewnego momentu zawodowego, nie musimy już tak gnać za zaspokajaniem własnych potrzeb i rozumiemy, że przeważająca część rzeczy, o które zabiegaliśmy, nie miała większego sensu. Z brania przerzucamy się na dawanie. To jest naturalny element dojrzewania. Zrozumienie pewnych rzeczy zajmuje nam mniej czasu, bo zyskujemy doświadczenie. Widzimy, że poza pracą możemy zrobić jeszcze coś pożytecznego i stąd aktywności, o których mówisz. Na każdym etapie życia mamy różne predyspozycje i największą sztuką jest uruchamiać je w określonym czasie. Ty patrzysz na to zagadnienie trochę filozoficznie, a ja praktycznie. Kiedyś spędzałem dziesiątki godzin, pisząc pisma. Teraz doradzam współpracownikom, co powinni w nich napisać.
A czy miałeś kiedyś porządny kryzys egzystencjalny?
Zdziwię cię, ale nigdy. Wybór zawodu był dla mnie realizacją marzeń z dzieciństwa. Okazało się, że nie popełniłem błędu. Ale uwielbiam też literaturę, a próby własnych fabuł zabierają mnie na wycieczki do krainy wyobraźni. To moje hobby, więc bawię się tym, nie oczekując laurów.
Szczęściarz. Chyba że stosujesz klasyczne wyparcie. Ale co, jeśli naprawdę masz patent na to, by kryzys ominąć lub się w nim nie zapaść?
Może chodzi o to, że mimo romantycznej natury patrzę na świat bardzo racjonalnie? Wiem, że dostajemy określony czas, który musimy zagospodarować. Każdy z nas ma własne priorytety. Ja swoje potrafiłem wcześnie określić. Natrafiam na rafy, ale wiem, że są one immanentnym elementem życia. Kryzys mogłoby wywołać u mnie to, co dzieje się dzisiaj w prawie, ale obrona wartości jest też pasjonująca. Nie załamuję się tym, że żyjemy w wymagających czasach, bo takie przeżywa każde pokolenie. Kryzys miałbym, gdybym jako 60-latek uzmysłowił sobie, że powinienem być kimś innym. Myślę, że w podobnej sytuacji jest też twój Robert, więc jest nas przynajmniej dwóch.
Wychodzi na to, że otaczają mnie dojrzali mężczyźni bez kryzysów egzystencjalnych. Pora im się zatem jeszcze lepiej przyjrzeć. ●

ZDJĘCIE: KRZYSZTOF OPALIŃSKI

eprasa.pl a7d8f0f7e1



eprasa.pl a7d8f0f7e1



70 LAT GRY O WIĘCEJ.

WSPÓLNA HISTORIA SPORTU, KULTURY I CODZIENNYCH WYBORÓW

CZASEM WIELKIE HISTORIE ZACZYNAJĄ SIĘ OD DROBNYCH GESTÓW, POWTARZALNYCH RYTUAŁÓW, DECYZJI, KTÓRE WYDAJĄ SIĘ NIEWIELKIE. JAK SKREŚLENIE SZEŚCIU LICZB. JAK KUPNO LOSU „PRZY OKAZJI", POD WPŁYWEM IMPULSU. NADZIEJA, KTÓRA ZA TYM STOI, NIE ZAWSZE DOTYCZY TYLKO NAS. CZASEM STAJE SIĘ CZĘŚCIĄ NASZEJ WSPÓLNEJ HISTORII.

Właśnie z takich momentów od 70 lat buduje się opowieść Totalizatora Sportowego. Zaczęła się w Polsce, która bardziej niż marzeń potrzebowała wtedy infrastruktury. Był rok 1955 – kraj odbudowywał się po wojnie, sport istniał raczej tylko jako idea niż realna siła. Brakowało obiektów, środków, możliwości. A jednocześnie potrzeba wspólnoty, emocji i dumy była ogromna. Sport miał stać się jednym ze sposobów powrotu do „normalności".

I wtedy pojawił się pomysł, który z dzisiejszej perspektywy wydaje się zaskakująco prosty: skoro państwo nie jest w stanie finansować wszystkiego, może zrobią to… sami obywatele. Nie przez podatki, ale przez zabawę. Przez grę. Tak narodził się Totalizator Sportowy. Pierwsze zakłady dotyczyły wyników meczów piłkarskich. Rok później pojawił się Toto-Lotek (dziś Lotto) – gra, która z czasem stanie się niemal rytuałem dla wielu Polaków. Sześć z czterdziestu dziewięciu liczb. W każdej z nich zaklęta była inna dyscyplina sportu – od boksu po żeglarstwo. Trochę jak mapa aspiracji kraju, który chciał wrócić na sportowe areny świata. Ale to, co najważniejsze, działo się równolegle – poza kuponem. Świat zyskał mecenat, który trwa do dziś.

Obecnie aż 19 groszy z każdej złotówki wydanej na gry liczbowe LOTTO trafia na rozwój sportu i kultury. W praktyce oznacza to setki milionów złotych rocznie i miliardy w dłuższej perspektywie – ponad 23,7 miliarda złotych przekazanych łącznie na te dziedziny. W samym tylko 2025 roku na Fundusz Rozwoju Kultury Fizycznej trafiło ponad 1,3 miliarda złotych, a na Fundusz Promocji Kultury – ponad 364 miliony od 1994 roku. Środki z gier pomagają tworzyć wydarzenia i projekty, które budują kapitał kulturowy w całej Polsce.

eprasa.pl a7d8f0f7e1

Dzięki temu modelowi spółka wraz ze swoimi graczami jest największym mecenasem sportu i kultury w Polsce, a każdy grający ma swój wkład w ten strumień wsparcia. Trudno sobie wyobrazić współczesny krajobraz Polski bez tego systemu. Stadion Śląski, katowicki Spodek, Wielka Krokiew w Zakopanem czy poznańska Arena to nie tylko miejsca wydarzeń sportowych, lecz także przestrzenie zbiorowych emocji. Podobnie jak odbudowany Zamek Królewski w Warszawie, do którego rekonstrukcji również przyczyniły się środki z gier. To wsparcie nie kończy się na systemowych dopłatach. Totalizator Sportowy od lat współpracuje bezpośrednio z organizacjami sportowymi, ligami i klubami. Jest obecny m.in. w rozgrywkach piłkarskiej Ekstraklasy, przy Tour de Pologne czy w projektach takich jak LOTTO Poland Bike Marathon. Wspiera także związki sportowe – od kajakarstwa po brydż sportowy – oraz konkretne drużyny i kluby w całej Polsce. To poziom wsparcia, który widać nie tylko na największych arenach, lecz także w lokalnych społecznościach. Dzięki temu systemowi powstają boiska, szkolą się zawodnicy i rośnie lokalny sport.

To szczególny model mecenatu – rozproszony, codzienny, demokratyczny. Taki, w którym nie ma jednego fundatora. Jesteśmy nim wszyscy. Właśnie dlatego w tej historii trudno oddzielić „gracza" od „beneficjenta". Osoba, która kupuje los, może nie zdobyć głównej wygranej, ale i tak staje się częścią większego mechanizmu wsparcia. Sportowiec zdobywający medal, dziecko trenujące na lokalnym boisku, meloman słuchający koncertu chopinowskiego w Łazienkach – wszyscy są połączeni niewidzialną siecią codziennych decyzji. Z biegiem lat zmieniały się gry, technologie i kanały dostępu. Dziś można zagrać w kolekturze, w małym sklepie, na stacji benzynowej albo online, przez stronę czy aplikację. Portfolio gier się rozrosło, ale idea pozostała ta sama: łączyć indywidualne emocje z realnym wpływem na rzeczywistość. Totalizator Sportowy inwestuje nie tylko w ruch i adrenalinę, ale również buduje wrażliwość, ponieważ jego zaangażowanie w kulturę ma równie szeroki zakres. Jest m.in. partnerem Narodowego Instytutu Fryderyka Chopina i wspiera wydarzenia takie jak Konkurs Chopinowski czy festiwal „Chopin i jego Europa". Współpracuje z Narodowym Forum Muzyki, Orkiestrą Polskiego Radia, a także z najważniejszymi festiwalami filmowymi i muzycznymi w Polsce. Wspomaga również działalność muzeów, w tym Zamku Królewskiego w Warszawie czy Muzeum Narodowego w Warszawie i w Krakowie. Ten rok – 2026 – ma w sobie szczególną wagę. Senat Rzeczypospolitej Polskiej ustanowił go Rokiem Andrzeja Wajdy – w setną rocznicę urodzin reżysera i dziesiątą rocznicę jego odejścia. To moment, w którym kino znów staje się przestrzenią rozmowy o pamięci, tożsamości i emocjach zapisanych w zbiorowym doświadczeniu. W całej Polsce ruszają przeglądy filmów, wystawy, spektakle i projekty edukacyjne – rozproszone, a jednocześnie połączone wspólną ideą powrotu do twórczości, która przez dekady opowiadała o nas samych. Totalizator Sportowy, patron Roku Andrzeja Wajdy, wpisuje się w ten proces nie tyle jako instytucja, ile jako jeden z cichych współautorów tej opowieści.





A opowieść tę współtworzą także ludzie – ambasadorzy Totalizatora Sportowego, którzy reprezentują różne dyscypliny i różne drogi do sukcesu. Są wśród nich zarówno sportowcy o globalnej rozpoznawalności, np. Robert Lewandowski, jak i mistrzowie swoich specjalizacji – Aleksandra Mirosław, Andrzej Bargiel czy Marcin Gortat. Ich obecność nie jest przypadkowa. To nie tylko twarze kampanii, lecz także symbole tego, co w sporcie najważniejsze: pracy, konsekwencji i przekraczania własnych granic.W pewnym sensie są żywym dowodem na to, dokąd może prowadzić systemowe wsparcie – i jak bardzo indywidualne historie wpisują się w szerszą całość.

70 lat to dużo – wystarczająco, by zrozumieć, że „gra o więcej" nigdy nie dotyczyła wyłącznie wygranej. Chodziło – i nadal chodzi – o wspólnotę.

Totalizator Sportowy świętuje swoje 70-lecie poprzez szereg działań, z których najważniejszym artystycznym akcentem jest wielki mural na warszawskiej Pradze-Południe. Jego autorem jest uznany malarz Tytus Brzozowski.

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl a7d8f0f7e1



1

ZIEMIE ODZYSKANE

TAM, GDZIE WCZEŚNIEJ HODOWANO BYDŁO, OWCE CZY KURY, DZIŚ ŻYJĄ NOSOROŻCE, ORYKSY, ŻYRAFY. PRZEZ OSTATNIE TRZY I PÓŁ DEKADY NAMIBIA ZMIENIŁA SIĘ NIE DO POZNANIA. TO NADAL JEDEN Z NAJMNIEJ ZALUDNIONYCH KRAJÓW NA ŚWIECIE, ALE DZIŚ MOŻNA ODNIEŚĆ WRAŻENIE, ŻE TO PRZYRODA PRZEJMUJE WE WŁADANIE TUTEJSZE TERENY. JAKIM CUDEM TA PRZEMIANA BYŁA W OGÓLE MOŻLIWA?

Tekst i zdjęcia **ANNA JANOWSKA**

1



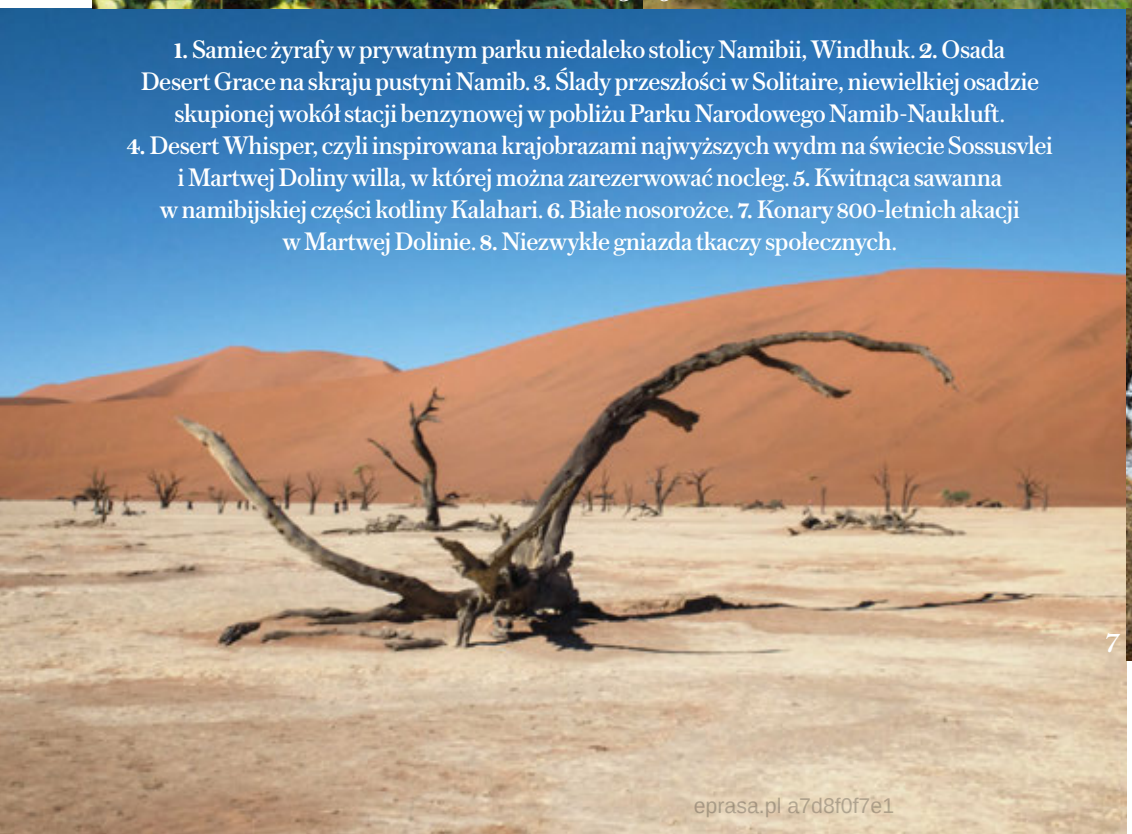








1. Samiec żyrafy w prywatnym parku niedaleko stolicy Namibii, Windhuk. **2.** Osada Desert Grace na skraju pustyni Namib. **3.** Ślady przeszłości w Solitaire, niewielkiej osadzie skupionej wokół stacji benzynowej w pobliżu Parku Narodowego Namib-Naukluft. **4.** Desert Whisper, czyli inspirowana krajobrazami najwyższych wydm na świecie Sossusvlei i Martwej Doliny willa, w której można zarezerwować nocleg. **5.** Kwitnąca sawanna w namibijskiej części kotliny Kalahari. **6.** Białe nosorożce. **7.** Konary 800-letnich akacji w Martwej Dolinie. **8.** Niezwykłe gniazda tkaczy społecznych.





eprasa.pl a7d8f0f7e1

Jak się za długo patrzy na żyrafę, to od cętek na jej skórze bolą oczy – mówi rangerka Vonia Moalusi, a jej splecione w warkoczyki włosy wymykają się spod kapelusza safari. – Tego samca nazywam latarnią morską naszego parku – śmieje się Vonia. Chciałoby się napisać, że skubiąca liście żyrafa ma za plecami bezkres sawanny, tymczasem pomiędzy akacjami biegnie... autostrada przecinająca Namibię z północy na południe. Ten dwa i pół razy większy od Polski kraj zamieszkują tylko trzy miliony ludzi. Dominują tu bezkresne, nietknięte ręką człowieka krajobrazy. – W górach jest zupełnie dziko, żyją tam gepardy, a właściciele urządzają polowania, choć rzadko, jako że stale rośnie liczba chętnych na safari – dodaje nieco tajemniczo Vonia. Jacy właściciele? Jakie polowania? Otóż jesteśmy w prywatnym rezerwacie, a polowania na własny użytek i na własnym terenie są dozwolone. Jeszcze w 2001 roku była tu wielka farma, hodowano bydło. Dziś 7300 hektarów ziemi porasta sawanna, biegają po niej żyrafy, zebry i impale.

PRZYSTANEK 1. JAK SIĘ RATUJE NOSOROŻCE

Ten leżący niedaleko Windhuk, stolicy Namibii (można tu dolecieć z Warszawy liniami Ethiopian, z przesiadką w Addis Abebie), rezerwat idealnie wpisuje się w filozofię Namibii, która jako pierwszy kraj w Afryce włączyła ochronę środowiska do konstytucji zaraz po odzyskaniu niepodległości w 1990 roku. Dziś ochronie podlega ponad 40 procent jej powierzchni, z czego parki narodowe stanowią „zaledwie" 17 procent. Reszta to rezerwaty komunalne, zarządzane na poziomie lokalnym, albo prywatne, jak ten, po którym oprowadza Vonia Moalusi. Namibia postawiła na turystykę, chcąc uczynić z niej jeden z ważniejszych dochodów, a angażowanie lokalnej społeczności dzięki licznym projektom zarówno rządowym, jak i tym inicjowanym przez organizacje pozarządowe przynosi efekty. Brutalny przykład: 20 lat temu farmerzy odstrzeliwali około 800 gepardów rocznie, teraz około 150 sztuk. Nieopodal miejsca, gdzie skubie trawę „latarnia morska" tutejszego parku, znajduje się Okapuka Safari Lodge, ośrodek wypoczynkowy. Można się tu zatrzymać w jednym z luksusowych domków nad rzeką. – Okapuka w języku Herero, jednego z rdzennych ludów Namibii, znaczy „małe zwierzę" – tłumaczy Vonia, a chwilę później z rozbrajającym uśmiechem dorzuca: – Moje ulubione zwierzę też jest małe i trudno je wypatrzeć. To otocjon wielkouchy, ma tułów lisa, ogon psa i małą głowę zwieńczoną wielkimi uszami, jak u nietoperza. Dzięki nim słyszy kryjące się pod ziemią owady.

Vonia milknie, gdy pokonujemy rzekę. Nurt jest rwący, dno zdradliwe. – Wczoraj utknęłam tu podczas safari, więc dziś wstałam przed świtem, żeby umyć samochód z błota. Głupia sytuacja, tym bardziej że cały czas muszę udowadniać, co umiem. Jestem jedyną kobietą rangerem w tym parku, i choć nie usłyszałam, że prowadzę jak baba, gdy chłopaki przyjechali z pomocą, to nadal pamiętam, że kiedy zaczynałam jako rangerka, wielu kolegów patrzyło na mnie z góry. Na szczęście dyrekcja parku mnie wspierała i to mi pomogło.



Od lewej: Do życia na pustyni Namib doskonale przystosowały się oryksy, które pocą się – uwaga – dopiero przy temperaturze 45°C. Vonia Moalusi, rangerka z parku działającego przy Okapuka Safari Lodge.

Z krótkofalówki Voni nagle słychać trzaski i szumy – to z pewnością znak, że jakieś zwierzę jest blisko. I faktycznie, z wysokiej trawy wkrótce wyłaniają się charakterystyczne sylwetki, jakby wykute z szarego kamienia: samica nosorożca podnosi głowę, a jej wielki róg na nosie ukazuje się w pełnej okazałości. Zaraz za nim mniejszy, należący do nieodstępującego matki młodego. – To nosorożce białe, największe z pięciu gatunków tych zwierząt – objaśnia Vonia. – Przetrwały dzięki ponadstuletniej ochronie. I tak, w rzeczywistości nie są białe, tylko jasnoszare [śmiech].

Rangerka tłumaczy też, że na nieszczęście tych fascynujących zwierząt ich rogi są cenniejsze niż złoto. Według chińskich wierzeń to cudowny lek na wszystko i na dodatek afrodyzjak, co znacznie podwyższa ryzyko kłusownictwa. – W niektórych parkach instaluje się im nadajniki satelitarne w rogach lub wręcz im się rogi ucina. My je zostawiliśmy, ale zwierząt dzień i noc pilnuje dwóch uzbrojonych strażników – kwituje. – Właścicieli parku kosztuje to fortunę. A żeby było ciekawiej, to wszystkie nosorożce w Namibii należą do państwa.

Kilka godzin później tę informację potwierdza Sebulon Chicalu, dyrektor Namibijskiej Organizacji Turystycznej NTB. Tak, to państwo jest właścicielem nosorożców w Namibii. I tak, Chicalu doskonale wie, ile konkretnie osobników żyje w jego kraju, ale nie podaje tej informacji, bo jest ona ściśle tajna. Szacunki mówią, że chodzi o około 1400 białych nosorożców, co daje Namibii drugie miejsce pod względem ich liczebności po RPA. Oraz około 2200 nosorożców czarnych, krytycznie zagrożonych wyginięciem. To jedna trzecia wszystkich żyjących przedstawicieli tego gatunku na Ziemi.

– Im mniej o nosorożcach mówimy, tym mniej wiedzą kłusownicy. Chociaż oczywiście mają swoje sposoby. Ale staramy

eprasa.pl a7d8f0f7e1

się, jak możemy, im nie pomagać i chronić nosorożce – dodaje Sebulon Chicalu. Wszystko, by nie dopuścić do powtórki z 2022 roku, kiedy aktywność kłusowników w Namibii się podwoiła – zginęło wtedy aż 87 nosorożców. Możliwe, że przenieśli się tu z przetrzebionego Parku Narodowego Krugera (należącego do graniczącego z Namibią RPA). Od tamtej pory wszyscy są w stanie gotowości: od ministerstwa, poprzez organizację Save the Rhino czy International Rhino Foundation, które oferują m.in. „adopcję" nosorożca, po WWF i strażników.

Namibijski program opieki nad czarnymi nosorożcami rozpoczął się w 1993 roku, gdy pierwsze sześć zwierząt przeniesiono na siedliska prywatne w ambitnym celu odrodzenia populacji. Po 27 latach obejmuje on już 560 zwierząt w 35 miejscach. Jeżeli natomiast chodzi o nosorożce białe, zaledwie jedna czwarta z nich żyje w parkach narodowych. Pozostałe w około 85 prywatnych ranczach i rezerwatach. Również dzięki „prywaciarzom" Namibia ma spore sukcesy w odradzaniu zagrożonych gatunków. Poza nosorożcami może się pochwalić największą na świecie populacją gepardów oraz rosnącą populacją słoni i swobodnie wędrujących lwów.

PRZYSTANEK 2. KWIATY NA KALAHARI

Cztery godziny jazdy autem i jestem w namibijskiej części Kalahari – największego pasa piasku na planecie, zajmującego 1,6 miliona kilometrów kwadratowych i rozciągającego się od południowo-wschodniej Angoli, przez wschodnią Namibię i zachodnią Botswanę, aż po północną część RPA. Kryje się tu jeden z namibijskich prywatnych rezerwatów – Gondwana Kalahari Park założony przez Gondwana Collection, najstarsze biuro podróży w Namibii, pioniera tutejszej turystyki. Pierwsze rezerwaty przyrody założyciele Gondwany zaczęli tworzyć już pięć lat po odzyskaniu przez Namibię niepodległości. Ten, w którym jestem, ma prawie 100 kilometrów kwadratowych, leży na uboczu, z dala od parków narodowych, więc je niejako dopełnia. Wcześniej była tu farma zwana Anib i podobnie jak ziemie wokół należała do niemieckiego księcia Friedricha Hermanna zu Solms-Barutha (właściciela m.in. zamku w Kliczkowie), który jako przeciwnik Hitlera schronił się na tych terenach podczas wojny. Gdy w 2004 roku Gondwana odkupiła od spadkobierców farmę, zakończono hodowlę owiec, rozebrano wewnętrzne ogrodzenia i stworzono wodopoje mające przyciągnąć dzikie zwierzęta. Na gościnne ziemie powróciły majestatyczne oryksy południowe, strusie czy płochliwe springboki, czyli skoczniki antylopie – parzystokopytne, które nie tylko potrafią wykonywać skoki długie na cztery metry, ale też rozpędzają się do zawrotnych 88 kilometrów na godzinę, co plasuje je w pierwszej dziesiątce najszybszych zwierząt lądowych.

Wszystkie działania na rzecz ochrony przyrody Gondwana finansuje z dochodów z ekologicznej działalności hotelarskiej, tak więc sercem parku jest Kalahari Anib Lodge i obozowisko zwane Camping 2go z wielkimi, w pełni wyposażonymi namiotami. Firma jest też mocno osadzona w lokalnych społecznościach i nie tylko zatrudnia ich członków, ale też konsultuje z wioskowymi starszyznami swoje działania. Wspiera miejscowe dzieci, sponsorując im po pierwsze, plecaki szkolne (od 2017 roku rozdano ich już 190 tysięcy sztuk), po drugie, posiłki. Opiekuje się też drzewami kołczanowymi. To jedne z najwyższych gatunków aloesu, symbol Namibii, zagrożony wyginięciem z powodu susz i ocieplenia klimatu.

O Kalahari zwykło się mówić jak o półpustyni. Z jednej strony porasta ją sawanna, a z drugiej – ze względu na letnie upały, sięgające 45 stopni Celsjusza (od listopada do lutego), i piaszczystą glebę, mało jest tu wody powierzchniowej. W porze deszczowej, od lutego do kwietnia, pada niemal codziennie. Na ogół jest to kilka kropli, ale niekiedy bywa potop. W czasie wielkich deszczów rzeki podtapiają drogi, a sawanna staje się zielona.

Tym razem tonie cała w żółtych kwiatkach. Gerth, kierowca, z którym podróżuję, pochodzący z najstarszego namibijskiego ludu Sana posługującego się językiem mlasków (przez niemieckich kolonizatorów nazwanych buszmenami), mówi, że tak zieloną Namibię ostatni raz widział dziesięć lat temu. Podziwiać tu można również ogromne gniazda tkaczy społecznych, które na wątłych akacjach budują z traw potężne konstrukcje wyglądające, jakby ktoś zrzucił na drzewo stóg siana. Im gniazdo starsze, tym ciemniejsze, większe i cięższe. Czasem drzewa nie wytrzymują i łamią się, a niezrażone tym ptaki odzyskują źdźbła i tkają z nich nowy dom.

PRZYSTANEK 3. NAJWIĘKSZE WYDMY NA ŚWIECIE

Wreszcie trzeci krajobraz, kompletnie inny niż zielona sawanna. Nie ma na naszym globie starszej pustyni niż ta – Namib liczy aż 80 milionów lat, ciągnie się przez całą niemal długość Namibii, a nazwa pochodzi od słowa znaczącego w języku ludu Nama „olbrzymi" albo „miejsce, gdzie nic nie ma". Na jej skraju leży ekologiczna osada Desert Grace – przeznaczone dla turystów 24 domki z widokiem na skamieniałą wydmę zbudowane są z dobrze izolujących od upałów worków z piaskiem zamiast cegieł (choć, szczerze powiedziawszy, tego nie widać, ściany jak ściany). Blisko stąd do bram największego w Afryce Parku Narodowego Namib-Naukluft chroniącego niezwykłe pomarańczowe wydmy w Sossusvlei, jedne z najwyższych na świecie, liczące ponad 300 metrów wysokości. To wśród nich kryje się słynna atrakcja turystyczna Namibii: Deadvlei, czyli Martwa Dolina – płaska jak patelnia przestrzeń, z której dramatycznie sterczą rozczapierzone konary 800-letnich akacji.

A na koniec jeszcze ciekawostka. Namib warto zwiedzać nie tylko w dzień, ale także po zachodzie słońca, by obserwować nocne niebo nad pustynią. Jest wspaniale widoczne gołym okiem również dzięki temu, że w rzadko zaludnionej Namibii zanieczyszczenie światłem jest niewielkie. Tak doskonale Drogę Mleczną widać w niewielu zaledwie miejscach na Ziemi. Warto też znaleźć Krzyż Południa oraz wyglądającą jak świetlna chmurka najbliższą nam galaktykę, czyli Wielki Obłok Magellana. ●

eprasa.pl a7d8f0f7e1



LUDZIE W OBIEKTYWIE

TANZANIA I JEJ NAJWIĘKSZE MIASTO DAR ES-SALAAM. WŁAŚNIE TU POWSTAWAŁY NAJNOWSZE ZDJĘCIA W RAMACH WĘDROWNEGO PROJEKTU FOTOGRAFICZNEGO „JUICE", KTÓRY ŚLEDZIMY OD SAMEGO POCZĄTKU. JEGO GŁÓWNYMI BOHATERKAMI I BOHATERAMI SĄ PRZYPADKOWO SPOTKANI PRZECHODNIE.

Tekst **ZOFIA FABJANOWSKA** *Zdjęcia* **MICKEY WYROZĘBSKI**

eprasa.pl a7d8f0f7e1







Położone na wschodnim wybrzeżu Tanzanii, z liczbą ludności przekraczającą osiem milionów (dane z 2024 roku) Dar es-Salaam jest ważnym regionalnym ośrodkiem gospodarczym Afryki Wschodniej. Spacerując po tutejszych ulicach, można natknąć się na mozaikę kultur – wpływy afrykańskie, arabskie, indyjskie i europejskie współistnieją i kształtują charakter miasta. Mieszkająca na co dzień w Warszawie fotografka Mickey Wyrozębski, która od ponad dwóch lat realizuje projekt „Juice", podróż tutaj poprzedziła wielomiesięcznymi przygotowaniami. Tanzania odegrała kiedyś w jej życiu istotną rolę, a trasę „Juice" wyznaczają właśnie osobiste doświadczenia i wspomnienia. Jak miejsce, które się zapamiętało, wyglądać będzie po latach, czy w spotkaniach z ludźmi można odnaleźć tę samą czy kompletnie inną energię? W ramach projektu podczas każdego przystanku na świecie scenariusz wygląda podobnie, na miejscu otwarto więc wystawę „Juice" (w Nafasi Art Space, jednym z najważniejszych centrów sztuki w całym regionie), a jednocześnie powstawały nowe zdjęcia. Ta część – przemierzanie ulic z aparatem i zapraszanie przechodniów do pozowania – to zwykle najradośniejsze chwile. Przestaje się liczyć bariera językowa, gesty i translator w telefonie wystarczą, żeby się porozumieć. Autorka zdjęć powtarza, że chce, by pozujące jej osoby czuły się pewnie. Tym razem ludzie byli bardziej milczący, często z początku przestraszeni. Czas podróży do Tanzanii wypadł krótko po burzliwych wyborach prezydenckich, które wywołały społeczne protesty, krwawo stłumione przez władze, zginęło wiele osób. Ten przystanek „Juice" to mniej słów, więcej nerwów – fotografka w końcu ewakuowała się statkiem na Zanzibar i stamtąd wróciła do Polski – ale i tym razem ważne okazały się jasne, dobre momenty. I zostające w pamięci spotkania. ●



eprasa.pl a7d8f0f7e1



Ciekawość ŚWIATA

Slow journalism, czyli uważne, zdystansowane i specjalistyczne dziennikarstwo, staje się dziś odtrutką na dominujące fast newsy. W Polsce zajmuje się nim **MACIEJ OKRASZEWSKI,** pomysłodawca popularnego Działu Zagranicznego. I choć podcast zrodził się z frustracji mediami głównego nurtu, to dziś jest prężnie rozwijającym się projektem tworzonym przez prawdziwych zapaleńców.

Rozmawia **JOANNA OLEKSZYK**
Zdjęcie **WERONIKA ŁAWNICZAK/PAPAYA FILMS**

Czy to, co robisz w podcaście Dział Zagraniczny, to jest dziennikarska partyzantka? A może czujesz się „ostatnim Mohikaninem transparentnego dziennikarstwa", bo tak też bym cię nazwała...
Ostatnim – na pewno nie. Dostrzegam dużą nadzieję w młodych pokoleniach. Do tej pory jeden dzień w tygodniu – dopóki nie miałem dziecka, bo teraz zwyczajnie nie mam na to czasu – przeznaczałem na spotkania ze studentami albo uczniami liceów, którzy chcą w przyszłości uprawiać dziennikarstwo. I mimo że w większości będzie to zupełnie inne dziennikarstwo, niż sam sobie wyobrażałem, jak byłem w ich wieku...
Masz na myśli medium, w jakim będą je uprawiać?
Tak, mam na myśli na przykład TikTok, do czego zresztą ich bardzo zachęcam – niech w ten sposób docierają do ludzi. Mam świadomość, że duża część z nich prawdopodobnie nie przejdzie przez tradycyjne szkolenie medialne, przez jakie ja przechodziłem – czyli po prostu uczyłem się wszystkiego w robocie – bo większość nie dostanie pracy w mediach; wiemy, jak ten rynek obecnie wygląda. Ale mimo wszystko, tak jak powiedziałem, widzę nadzieję na to, że takie projekty jak Dział Zagraniczny będą powstawać i może nawet będą mieć większe szanse na powodzenie. Jednocześnie przyszłość dziennikarstwa nie napawa mnie optymizmem.

Choć mediom mainstreamowym mam do zarzucenia mnóstwo rzeczy, to bardzo ubolewam nad ich upadkiem, bo to jednak jest dla wielu osób podstawowe źródło informacji. Dobry przykład tego mieliśmy niedawno, kiedy internet zalały rolki tiktokerów z Dubaju. Weźmy słuchaczy Działu Zagranicznego – przytłaczająca większość nie sięga do tradycyjnych mediów. Bardzo często dostaję pytania: „Czy zrobicie taki a taki temat?". Na przykład współczesny Iran. Na co odpisuję, że raczej nie, bo ten temat jest już w zasadzie wszędzie. „Naprawdę? Ja go nigdzie nie widzę". No to wpisuję w polskiego Google'a „Iran" i przeklejam w odpowiedzi liczbę wyników. „A to nie wiedziałem".

Nie jestem więc ostatnim Mohikaninem, natomiast Dział Zagraniczny to działalność partyzancka w tym sensie, że nigdy nie miał być moją pracą ani podstawowym źródłem dochodu. Długo robiłem to po godzinach, pisząc bloga, bo uważałem, że są fajne tematy ze świata, o których chciałbym opowiedzieć, a wiem, że nikt nigdzie tego nie puści, bo zgłaszam je różnym redakcjom i słyszę: „Nie, polskiego czytelnika to nie zainteresuje. Ale zamiast tego napisz, jak się rodzi *royal baby* w Wielkiej Brytanii". Przyszedł więc taki moment, że byłem już wypalony pisaniem, odchodziłem zresztą wtedy z dziennikarstwa, ale chciałem nadal zgłębiać te „niszowe" tematy, tylko w innej formie. Wtedy moja dziewczyna powiedziała: „Zrób podcast". Za namową innych osób założyłem konto w Patronite, z myślą, że wyrówna mi to finansowo czas, jaki poświęcam na dodatkową pracę. Dopiero podczas pandemii okazało się, że moje materiały stały się dla ludzi na tyle interesujące, że ich wpłaty praktycznie zrównywały moją pensję, czyli sześć i pół tysiąca złotych, bo tyle zarabiałem w dobrym miesiącu. Wtedy postanowiłem robić to na całego. Ale ►

eprasa.pl a7d8f0f7e1

WIELU MŁODYCH TRAKTUJE DZIENNIKARSTWO JAKO PRZEDŁUŻENIE AKTYWIZMU. MASZ 20 LAT I MYŚLISZ, ŻE ZMIENISZ ŚWIAT. ALE DZIENNIKARZ NIE MOŻE BYĆ AKTYWISTĄ.

znów – nigdy się nie spodziewałem, że to rozkręci się na tyle, że będę zatrudniał inne osoby, w tym nie tylko zajmujące się kwestiami technicznymi, ale też dwie świetne dziennikarki. Kasia Bednarczykówna pracowała w „Gazecie Wyborczej", wydała jedną książkę o mobbingu, teraz pisze drugą. Z kolei Michalina Kowol pracowała w Deutsche Welle, skąd wyniosła ogromne doświadczenie i dla podcastu przeprowadziła się z Berlina z powrotem do Polski. Na jesieni planujemy zatrudnić jeszcze jedną osobę, dziennikarza lub dziennikarkę z dobrym językiem arabskim.

To wszystko rozwinęłoby się pewnie szybciej, gdybym miał w sobie więcej samozaparcia albo gdybym był lepszym biznesmenem, a tak odbywa się metodą małych kroków. Może gdybym realizował inne tematy, żeby mieć większe zasięgi...

No właśnie, dlaczego tego nie robisz?

Bo ja czuję się komfortowo właśnie w takiej formie. Mam nie tylko swoją ulubioną tematykę, ale też estetykę. Kilka osób doradzało nam, z dobrego serca, żebyśmy mieli inne okładki odcinków, takie youtube'owe. Czyli z paskiem, żółtym napisem, moją twarzą itd. A ja lubię estetykę kolażową, jaką teraz mamy. Chyba też lubię to, że nie jesteśmy wielkim, rozpoznawalnym kanałem. Kiedy na przykład jadę metrem i ludzie się na mnie patrzą...

Czyli jednak cię rozpoznają?...

Może rozpoznają, a może mam – nie wiem – rozpięty rozporek [śmiech]. W każdym razie dziwnie się czuję, kiedy ludzie się po prostu na mnie patrzą. Albo kiedy rozpoznają mój głos. Większa popularność byłaby dla mnie ciężka do udźwignięcia. Trafiamy tam, gdzie mamy trafiać, i to grono się systematycznie powiększa, natomiast cieszę się, że to się dzieje powoli.

Uważasz, że większa rozpoznawalność przeszkadza w pracy dziennikarza?

W naszej akurat nie, bo zajmujemy się zagranicą. Tu nawet pomaga, bo dzięki temu jest nam na przykład łatwiej zdobyć kontakt do jakiegoś eksperta, na którym bardzo nam zależy.

Pytam o to, bo mnie uczono na studiach, że dziennikarz powinien być zawsze trochę w cieniu tematu, o którym mówi.

Nie powinien dominować nad tematem – to na pewno. Z tego powodu nie lubię polskiej szkoły reportażu, bo tam autor jest właśnie integralną częścią całego materiału. Rozpoznawalność dziennikarza może przeszkadzać w momencie, w którym w jakiś sposób krzyżuje się z jego pracą, a u nas się tak nie dzieje.

Nie chcę się wypowiadać w imieniu dziewczyn, ale sądzę, że w ich wypadku ma to jeszcze inny przykry aspekt. Będąc kobietą i działając w internecie w sposób jakkolwiek merytoryczny, narażasz się automatycznie nie tyle na krytykę, co na kalumnie.

Zgaduję, że to są uwagi głównie do ich wyglądu.

Do wyglądu, do tego, jak mówią, często do tego, że w ogóle jako kobiety ośmielają się wypowiadać merytorycznie na jakiś temat. Ja kasuję takie komentarze pod naszymi materiałami od razu i banuję ich nadawców bez dyskusji. Co ciekawe, pod moim adresem takie teksty nigdy nie padają, a wyglądam jak na dziennikarza dość nietypowo. Kiedy wrzucam jakieś rolki na TikToka, to jeden na 300 komentarzy będzie dotyczył mojego wyglądu. Jak ten, który mnie ostatnio rozbawił: „Co za debil, wygląda jak Sully z »Dr Queen«".

Bo wyglądasz!

A co powiesz na to, że moja dziewczyna jest ruda i kocha „Dr Queen"? Nie zapuściłem tych włosów sam [śmiech]. Zmierzam do tego, że to się bardzo rzadko zdarza, a u Michaliny i Kasi – non stop.

Cieszę się, że zwracasz na to uwagę. Podoba mi się też, że wszystko u was jest takie przejrzyste. W jednym z ostatnich odcinków przed przerwą spowodowaną narodzinami twojego dziecka wyjaśniałeś, na jakich zasadach – także finansowych – działacie, jak powstają odcinki, co jest dla ciebie ważne, dlaczego nie chodzicie na skróty. Myślę, że powinien być puszczany na studiach dziennikarskich. Boję się, że coraz bardziej utrwala się pogląd, że jak masz zasięgi i rozpoznawalną twarz, to możesz wypowiadać się na każdy temat i ludzie będą ci wierzyć. Z kolei u zawodowców brakuje mi dziennikarskiego dystansu.

Poruszyłaś temat przejrzystości, dla mnie to temat rzeka. Jestem na przykład zdania, że stawki za materiały dziennikarskie powinny być jawne. Jak kupowałem reportaże, to wszyscy wiedzieli, że płacę trzy tysiące netto za pisany reportaż, a 10 tysięcy za reportaż audio. To są stawki nieporównywalne do tych na rynku, ale po pierwsze, mogę sobie na to pozwolić, a po drugie, uważam, że powinny być jeszcze większe.

Zasad, którymi się kieruję i których byłem uczony, jest bardzo dużo. Ale – i dlatego mówię, że nie jestem ostatnim Mohikaninem – młodzi intuicyjnie rozumieją to, o czym mówię. To, czego jeszcze nie znają, to warsztat, dlatego trzeba ich tego nauczyć, wytłumaczyć, że trzeba zadzwonić do gości, porozmawiać z nimi, spytać, skąd są dane, na które się powołują. Jeśli w BBC pojawia się informacja o tym, że jedna trzecia mieszkańców jakiegoś kraju korzysta z tego i tego, a nie ma podanego źródła, to sam fakt, że jest to BBC, nic nie znaczy. Trzeba dotrzeć do źródeł. Zdarza się, że nawet duże medium przez lata powtarza niesprawdzoną informację. Jedyna rzecz, w której z tymi młodymi ludźmi się rozjeżdżamy, to właśnie brak dystansu. Wielu z nich traktuje dziennikarstwo jako przedłużenie aktywizmu. Ja to jak najbardziej rozumiem – masz dwadzieścia parę lat, walczysz o lepszy świat i myślisz, że go zmienisz. Natomiast dziennikarz nie powinien być aktywistą. Oczywiście uczciwe przedstawienie sprawy nie polega na tym, że obydwie strony mają być reprezentowane na równi. Nie mówisz o najeździe Rosji na Ukrainę jako o elemencie geopolitycznej układanki, tylko nazywasz rzeczy po

eprasa.pl a7d8f0f7e1

imieniu: Rosja jest tu agresorem. Ale trzeba wyjaśnić, dlaczego tak jest, gdzie ta agresja ma korzenie i przyczyny.

Młodzi odruchowo rozumieją, że coś jest dobre, a coś nie, często zresztą trafnie, ale część z nich traktuje dziennikarstwo jako sposób na dowiedzenie, że jest tak, jak sobie założyli. A to nie zawsze się udaje. Czasem trzeba zmienić założenia, bo trafia się na nowe informacje. Niedawno nagrywaliśmy odcinek o tym, jak władze Indii, które są nacjonalistycznie hinduskie, wymuszają na kraju wegetarianizm. Przy czym Hindusi – jak pokazują statystyki – w większości jedzą mięso. Mówię o tym dlatego, że ja sam nie jadam mięsa i wolałbym, by ludzie spożywali go mniej, tymczasem dostaliśmy wiadomość o treści: „Nie spodziewałem się, że program, który tak lubię, będzie promował zabijanie zwierząt". My nie promujemy zabijania zwierząt, tylko mówimy o tym, jak władza wymusza coś na ludności, z którą rzekomo dzieli te same zasady religijne. Moja prywatna opinia jest tylko moją opinią.

No właśnie, dziś coraz trudniej oddzielić opinię od informacji, wiedzy czy konkretnych danych.

Zadaniem dziennikarza jest zebrać jak najwięcej informacji, zrozumieć dany problem i przekazać tę wiedzę odbiorcom. To zawsze będzie nacechowane jakąś twoją opinią, dlatego musisz ją zminimalizować – jednym udaje się lepiej, drugim gorzej. Niektórzy dotrą do innych niż ty informacji, więc ich opowieść będzie miała inny wydźwięk. Ludzie oczekują, że dziennikarz im powie, jak jest, i to jest OK. Nie mają czasu tym wszystkim się zajmować, czytać miliona informacji, sprawdzać je, weryfikować danych – mają pracę, dzieci, jakieś życie poza tym, wracają wieczorem do domu i chcą, żeby ktoś – w telefonie czy w telewizorze – powiedział im, co słychać. Problemem jest to, że my, dziennikarze, jesteśmy dziś w internecie praktycznie na równi z kimś prywatnym, kto usiądzie i zacznie gadać do mikrofonu o tym, co sądzi na dany temat.

Zawsze kiedy o tym mówię, pada pytanie, jak uczyć dzieci odróżniać opinię od informacji. My nie powinniśmy tego uczyć tylko dzieci, ale też dorosłych. Dziś tak samo funkcjonują osoby 60 plus, które są niezmiernie podatne na wszelkiego rodzaju zmyślenia. Przypominam sobie moją babcię, która była kobietą ze wsi, skończyła sześć klas podstawówki, ale lubiła dużo czytać. Kiedy już byłem starszy, zauważyłem, że ona nie odróżnia felietonu od reportażu. Dla niej jeśli coś jest napisane i wydrukowane, znaczy, że tak jest. Przez długi czas myślałem, że babcia tak przyswajała te informacje, bo nie miała odpowiedniego aparatu poznawczego. Ale dziś widzę to samo u starszych ludzi z wykształceniem wyższym, którzy w pewnym momencie pogubili się w internecie, siedzą non stop na What's Appie czy Facebooku i wierzą jakimś „dzikim trenerom". Moi koledzy szerowali nieprawdziwe informacje po wybuchu wojny w Ukrainie czy na temat szczepionek nie dlatego, że są szurami, tylko w strachu i panice nie potrafili złapać dystansu do tego, co znajdowali w internecie. Czasami dotyczy to rzeczy, z którymi się zgadzamy, jak nieprawdziwe informacje na temat ukraińskich sukcesów na początku inwazji, które puszczaliśmy w eter dlatego, że chcieliśmy w nie wierzyć i podnosić siebie na duchu. Poza tym ludzie często szerzą nieprawdziwe, szkodliwe informacje z dobrej woli, bo na przykład stracili wiarę w medycynę, która nie radzi sobie z ich chorobami. To jest ogromny problem społeczny, który moglibyśmy rozwiązać, gdybyśmy wzięli w ryzy big techy rządzące platformami internetowymi. Wola polityczna może jest, ale brakuje odwagi. Na przykład do tego, by pójść na konfrontację ze Stanami Zjednoczonymi.

Skoro wywołałeś Stany Zjednoczone, wasz Dział Zagraniczny dla wielu osób może być oazą spokoju, złapaniem oddechu. Nie są to wprawdzie „dobre wieści ze świata", ale przynajmniej nie mówicie o Donaldzie Trumpie.

Na pewno to, co uprawiamy w Dziale, można określić terminem: *slow journalism*. Nigdy nie zależało nam na newsach. Często robimy odcinki, które komentują coś, co wydarzyło się przed miesiącem. Na przykład w marcu wypuściliśmy odcinek o smogu w Indiach, który odnosił się do odczytów jakości powietrza ze stycznia – bo tyle czasu zabrało nam przygotowanie tego materiału.

Mówię o tym dlatego, że na różnych spotkaniach bywam pytany, jak poradzić sobie z niepokojącymi doniesieniami ze świata, zwłaszcza teraz, kiedy jest ich aż tyle. Moja rada jest jedna: nie śledzić tego na bieżąco. Znam to z własnej pracy zawodowej. Kiedy byłem zmuszony do tego, by podczas dyżuru być stale pod telefonem, w żaden sposób się to nie przekładało na większe zrozumienie tematu. Co z tego, że o 11 rakiety uderzyły w to miejsce, a o 11:15 w tamto – to niczego nie zmienia. Czasami śledzisz to dlatego, że Rosja właśnie najeżdża kraj z nami sąsiadujący, co jest tak wielkim szokiem, że nie możesz oderwać się od telefonu. I to jest zrozumiałe, ale w żadnym innym wypadku – nie jest. Media tradycyjne walczą tylko o naszą uwagę, jej utrzymanie jest w ich interesie. Jeszcze gorsze są platformy społecznościowe – są jak heroina dla mózgu. Zatem żeby sobie nie robić krzywdy, dawkujmy sobie informacje. Nie odcinajmy się od nich, ale zaglądajmy do serwisów raz dziennie albo raz na kilka dni. Sprawdzajmy podsumowania – jak wygląda sytuacja na ten moment, co wiemy?

Chcemy być dobrze poinformowani, ale paradoksalnie – śledząc cały czas serwisy – jesteśmy poinformowani gorzej, bo brakuje nam kontekstu, komentarza do tych newsów.

Wojtek Jagielski, który od zawsze był dla mnie wielkim reporterskim wzorem, powiedział kiedyś, że bardzo często ktoś w redakcji w Warszawie będzie wiedział więcej o ogólnej sytuacji w Afganistanie niż on, który jest tam na miejscu. I to jest prawda. ►

> JAK PORADZIĆ SOBIE Z NIEPOKOJĄCYMI DONIESIENIAMI ZE ŚWIATA? NIE ŚLEDZIĆ TEGO NA BIEŻĄCO. DAWKOWAĆ SOBIE INFORMACJE, NA PRZYKŁAD ZAGLĄDAĆ DO SERWISÓW RAZ DZIENNIE.

eprasa.pl a7d8f0f7e1

MY ROBIMY NASZ PODCAST TAK, ŻE MAMY TREŚCI DOSTĘPNE DLA PATRONÓW, ALE ONE SĄ DODATKOWE. CAŁA RESZTA MUSI BYĆ ZA DARMO. DLA TYCH, KTÓRYCH NA TO NIE STAĆ.

Łatwiej to wszystko ogarnąć, siedząc sobie za biurkiem i sprawdzając rozmaite źródła, niż będąc w ogniu wydarzeń. Po co są w takim razie reporterzy? Właśnie po to, by pojechać na miejsce, porozmawiać, zbudować bardziej wielowątkową historię i przekazać lokalną perspektywę. Tego nigdy nie zrobi się zza biurka. Dlatego my w Dziale Zagranicznym jesteśmy teraz w formacie przejściowym. Zawsze docieramy do rozmówców bezpośrednio związanych z tematem, o którym mówimy, ale robimy to zdalnie. Naszym najbliższym celem jest więc zdobycie sponsorów, którzy umożliwią nam jeżdżenie na miejsce – na początku pewnie będzie to raz na miesiąc, potem może dwa razy. Ideałem byłoby, by każdy odcinek dotyczący jakiegoś kraju nadawać właśnie z tego kraju. Na razie jest to zupełnie nieosiągalne, ale też gdyby ktoś siedem lat temu powiedział mi, że Dział Zagraniczny będzie wyglądał tak jak dziś, to bym tę osobę wyśmiał.

W swoim podcaście robicie jeszcze coś innego – uczycie, jak odbierać informacje ze świata. Nawet takie, które wydają się nie dotyczyć naszego kraju i nie mieć z nim żadnego związku. Uczycie, jak je analizować i zapamiętywać rządzące nimi mechanizmy. Bo to samo może wydarzyć się i u nas. Sam byłeś zdziwiony, kiedy jeszcze na studiach usłyszałeś od znajomego dziennikarza, że w Japonii jest coś takiego jak oszustwa na wnuczka.

Tym kolegą był Antek Słodkowski, zdobywca dwóch Pulitzerów.

Ostatnio zrobiliście odcinek o tym, czy Kazachstan nie przesadził z ochroną suhaka.

W Polsce analogicznym problemem są dziki i jelenie, tylko skala jest mniejsza.

Właśnie! Uczycie szukać tych analogii. Sądzisz, że taka będzie przyszłość mediów? Będziemy prenumerować konkretne kanały, sponsorować twórców, którym ufamy?

Tak, szczególnie w wyspecjalizowanych tematach, nie informacjach ogólnych, bo te nadal będą obsługiwać masowe media. To, gdzie widzę zagrożenie, to rozjazd finansowy i informacyjny. Żeby tworzyć prawdziwe, dobre dziennikarstwo, trzeba to robić zawodowo, czyli móc się z tego utrzymać. Robienie tego po godzinach jest możliwe, ale tylko od projektu do projektu. Będzie więc powstawało wiele nowych źródeł informacji, które będą w dużej części dostępne za paywallami. Część osób będzie na te paywalle stać, ale... znów myślę teraz o mojej babci. Jednym z powodów, dla których robię to, co robię, jest to, że babcia nałogowo oglądała program „7 dni świat". Nie do końca rozróżniała Irak od Iranu, ale uważała, że tam są ważne rzeczy, i chciała być z nimi na bieżąco. A miała bardzo niewielką emeryturę. Takich babć jak moja nadal jest wiele. W dodatku rozjazd między najbogatszymi i najbiedniejszymi się zwiększa: ci pierwsi są jeszcze bardziej bogaci, a ci drudzy – jeszcze bardziej biedni. Klasa średnia się kurczy. Co z ludźmi, którzy mają potencjał intelektualny, potrzebę, a przede wszystkim prawo do dobrej, solidnej informacji, ale nie mają na to środków finansowych, bo po prostu są ważniejsze wydatki? My robimy nasz podcast tak, że mamy treści dostępne dla tych, którzy wspierają nas finansowo, ale one są dodatkowe. Cała reszta musi być za darmo. To jest program, którego mogą posłuchać emerytka, student, ekspedientka w Żabce czy wiceprezes jednego z największych banków w Polsce, który zresztą jest jednym z naszych patronów. Robię ten podcast dla niego, ale też dla wszystkich, których na to nie stać.

W Dziale wszystko podajecie z dystansem, ale też „na uśmiechu". To nigdy nie jest ten pełen napięcia głos dziennikarza newsowego.

Myślę, że to właśnie będzie się zmieniać – ludzie będą mówić bardziej naturalnym głosem, będą się też mylić. Natomiast tym, co będzie jeszcze bardziej podkręcane, będzie staranie się o to, by jak najdłużej utrzymać odbiorcę przy materiale. Już w pierwszych minutach będzie musiało pojawić się jakieś „bum!". Co więcej, takie „bum!" będzie się powtarzało co kilka minut.

Gdzie teraz dzieją się najciekawsze rzeczy na świecie?

Wszędzie! I tego dowodzi nasz program. Gdziekolwiek rzucisz kamieniem, tam coś się znajdzie. Trzeba tylko wiedzieć, jak tę informację zdobyć, gdzie jej szukać. I trzeba interesować się światem.

Kto, oprócz Wojtka Jagielskiego, był – a może jest – twoim wzorem dziennikarza? Kim chciałbyś być, jak dorośniesz?

Reportaże Wojtka Jagielskiego sprawiły, że w ogóle zdecydowałem się pójść na dziennikarstwo i zajmować się zagranicą. A jeśli pytasz, kim chciałbym zostać, to Antonim Słodkowskim. Jest świetnym dziennikarzem, młodszym ode mnie o trzy lata, więc nawet jak dorosnę, to nigdy nie będę taki jak on [śmiech]. Marek Ostrowski, szef działu zagranicznego w tygodniku „Polityka", przyuczył mnie do tego zawodu. Mariusz Szczygieł, z którym kompletnie nie zgadzam się co do tego, jak powinien wyglądać polski reportaż, w czasie, gdy pisałem jakieś rzeczy i wysyłałem je wszędzie – był jedyną osobą, która mi odpisała. Zaprosił mnie do redakcji, po czym spokojnie wytłumaczył, dlaczego tekst, który przysłałem, jest beznadziejny. Nie wszystkie uwagi wziąłem sobie do serca, ale wiele – tak, i do dziś się nimi kieruję.

To są osoby, które wywarły największy wpływ na moje dziennikarstwo. Nigdy ich nie zapomnę, ale dziś idoli raczej nie mam. Staram się, żebyśmy robili to po naszemu, nikogo nie kopiowali, byli wierni sobie. ●

MACIEJ OKRASZEWSKI

dziennikarz, pomysłodawca podcastu Dział Zagraniczny. Obecnie współprowadzi go z Michaliną Kowol oraz Kasią Bednarczykówną. Specjalizuje się w tematach iberoamerykańskich oraz przestępczości zorganizowanej.

eprasa.pl a7d8f0f7e1

ICON 16

BY KUBA BŁASZCZYKOWSKI

DOSKONAŁOŚĆ ROKU Twój STYL 2025



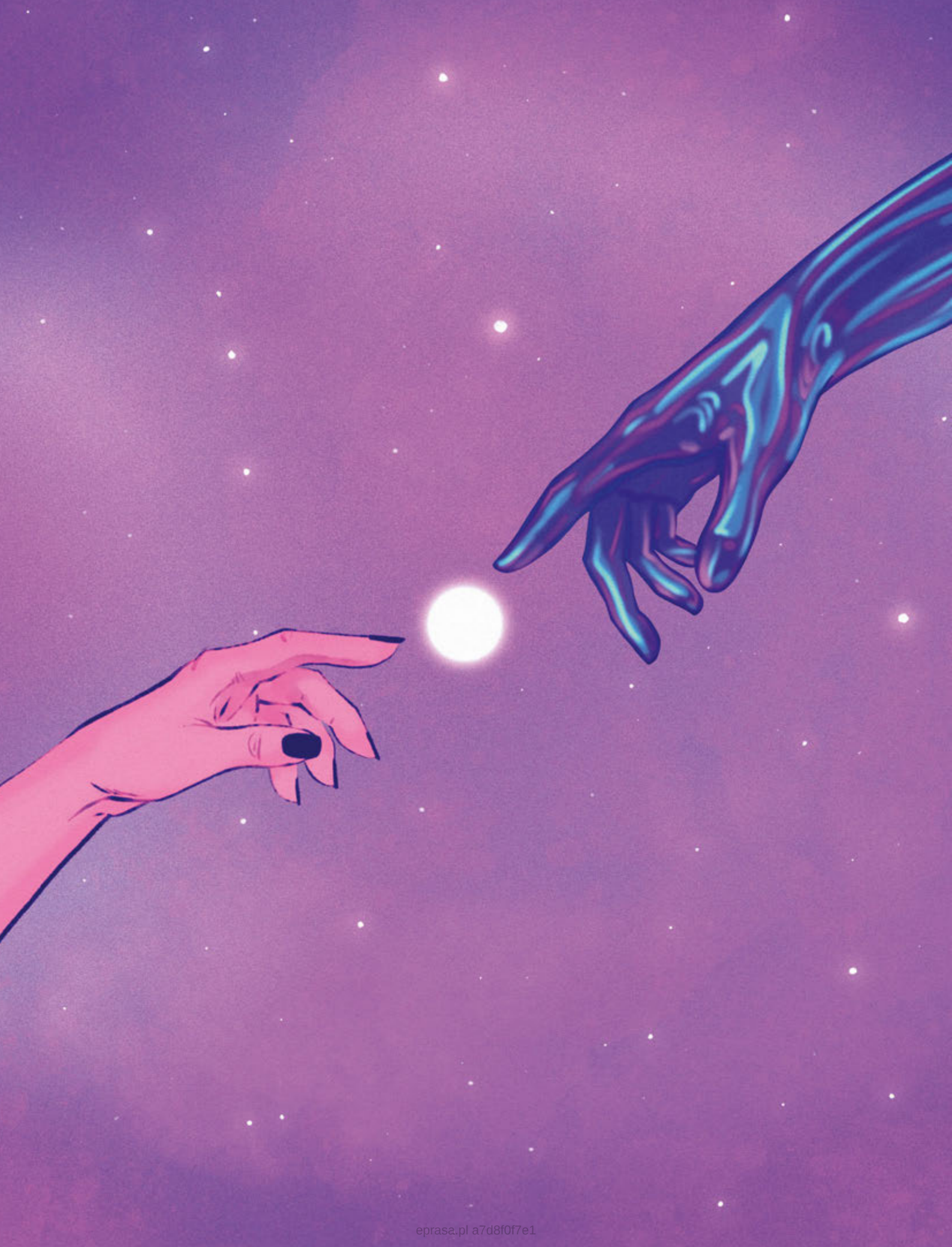
@icon16_cosmetics icon 16 icon16_cosmetics

MÓJ **ZAPACH.**
MÓJ WYBÓR.

Dostępne w ofercie
ROSSMANN
Moja Drogeria

WWW.ICON16.PL

eprasa.pl a7d8f0f7e1



eprasa.pl a7d8f0f7e1

NAJLEPSZY PRZYJACIEL czy KOŃ TROJAŃSKI?

Jeżeli my, dorośli ludzie, redukujemy swoje aktywności emocjonalne i psychiczne do gadania z bytem, który nam pochlebia, jest na każde skinienie i nigdy się z nami nie kłóci, to... No właśnie, co przepowiada na temat przyszłości relacji człowiek – AI **Marta Niedźwiecka?**

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

Uwierzysz, że dopiero teraz obejrzałam film „Ona"? Chyba jeszcze trudniej uwierzyć, że to, co Spike Jonze wieścił w 2013 roku, jest już naszą rzeczywistością: ludzie zakochują się w chatbotach, przyjaźnią się z nimi, chcą nawet, by ich terapeutyzowały...

Mało tego, mają złamane serca, a nawet podejmują próby samobójcze w związku z wyłączeniem jakiegoś modelu LLW albo przeżywają to wydarzenie tak, jakby kończyli ważny dla nich związek, w ogóle nie przyjmując do wiadomości, że nie można nawiązać relacji z obiektem nieożywionym, który ontologicznie żyje na kompletnie innej płaszczyźnie.

Ci ludzie mówią, że chat rozumiał ich jak nikt na świecie.

Nawet jeżeli temu przepływowi prądu i elektronów, dobierającemu słowa jak tokeny, patrząc wyłącznie na statystykę ich używania, nieposiadającemu ani ciała, ani świadomości – udaje się trafić w nasze potrzeby czy nastroje, nie znaczy to, że on je naprawdę rozumie. Do rozumienia jest potrzebne dużo więcej.

Fakt, że Chat GPT wie, że istnieje, nie znaczy, że posiada świadomość, która jest niezbędna do tego, żeby móc z nim dokonywać wymiany emocjonalnej i kreatywnie intelektualnej. Nie jest zdolny do stworzenia więzi – w tym znaczeniu jest „głupszy" od naszych zwierząt domowych, które jak najbardziej są oddzielnymi bytami. Nie tylko wiedzą, że istnieją, ale też wiedzą, że my istniejemy. Tymczasem chat nie wie, na jakiej zasadzie funkcjonujemy, jaki mamy zapach, jakimi jesteśmy osobami i jak to w ogóle jest być człowiekiem. Nie jest do nas przywiązany w znaczeniu koniecznym do powstania relacji.

A już największym absurdem tej sytuacji jest to, że nie zwracamy uwagi na fakt, że chat jest zaprogramowany i istnieje dla interesu jakiejś grupy ludzi. Jego celem nie jest uszczęśliwianie nas, tylko doskonalenie kolejnego modelu i zarabianie pieniędzy dla akcjonariuszy danej firmy. Za skrajną naiwność uważam traktowanie modelu językowego niczym istoty, która jest dla nas relewantna emocjonalnie. Choć już na poziomie danych jak najbardziej może być. Jeśli chcę sprawdzić, jak zmieniały się plony ryżu w Chinach przez ostatnie 100 lat, to Chat GPT jest bardzo dobrym adresatem tego pytania...

...pod warunkiem, że czerpie z wiarygodnych źródeł...

Ależ oczywiście! Natomiast jeśli chcę spytać Chat GPT, jak rozwiązać mój problem w związku, to jest on z tych wszystkich powodów i jeszcze paru, o których powiemy – absolutnie niewiarygodnym rozmówcą. Tymczasem 80 procent naszych wymian z modelami językowymi dotyczy ludzkiego życia emocjonalnego. Nie pracy, nie nauki, nie sprawdzania i weryfikowania danych, które pozyskaliśmy, tylko tego, czy mój mąż ma rację, jak się kłócimy, czy też rację mam ja. Z jednej strony to dziwne, z drugiej niedziwne w ogóle – widzimy przecież w filmie „Ona", że w tym wszystkim chodzi o nasze projekcje, które wrzucamy w ten model językowy, tego chata czy tego awatara.

Ostatecznie zawsze mamy jakieś wyobrażenie osoby, z którą jesteśmy w relacji...

Tylko że w tym wypadku ta osoba w ogóle nie istnieje.

Dlaczego więc chcemy podtrzymywać tę iluzję?

Ja w tym widzę zanik naturalnego dla ludzi instynktu samozachowawczego. My jednak robiliśmy różne głupie rzeczy w historii, sama przyznasz...

Jak wpuszczenie konia trojańskiego do Troi?... ►

eprasa.pl a7d8f0f7e1

No dobrze, to ładna i adekwatna metafora, ale poza tym jednym incydentem o raczej lokalnym znaczeniu przeważnie jako ludzkość byliśmy bardzo cwani, jeśli chodzi o przetrwanie, aż nagle tego sprytu przestało nam starczać. Stworzyliśmy byt, którego możliwości przerastają wszystko, co istniało do tej pory na świecie; to nie jest po prostu narzędzie. Narzędzia nie mają możliwości decydowania o sobie, nie mają sprawczości, w którą są wyposażane modele. Jednocześnie nie robimy nic w kierunku regulacji ich działania, wytworzenia mechanizmów prawnych. To nie jest jeden koń trojański, to raczej tysiące dżinów wypuszczonych z butelek, które najpierw dadzą nam to, czego chcemy, a potem się okaże, co będzie dalej.

A może skoro rozszerzamy nasze relacje na zwierzęta domowe, to nic dziwnego, że również na byty nieożywione...

Zwierzęta mają jednak jakiś rodzaj woli, mają swój świat wewnętrzny, tworzą społeczności, mają temperamenty, instynkty, popęd seksualny. Natomiast sztuczna inteligencja jest inteligentna w tym znaczeniu, że potrafi bardzo szybko przetwarzać ogromne ilości danych oraz, do pewnego stopnia, przewidywać nasze reakcje. To „udaje" komunikację, która tak nas uwodzi, ale w środku nie ma tej treści, którą tworzą tylko byty ożywione; nie ma kontaktu cielesnego, emocjonalnej wymiany, która występuje nawet z kotem, bo ten odpowiada spokojnym mruczeniem na głaskanie i dobre traktowanie.

Nie mówiąc już o tym, że chatbot, czyli robot, który prowadzi z nami tę konwersację, jest tak zaprogramowany, żeby dawać nam to, czego potrzebujemy, uprzedzać nasze prośby. Dr Aleksandra Przegalińska, filozofka i specjalistka od AI, mówi, że chatbot jest sykofantą – w starożytnej Grecji było to określenie na donosiciela, ale też pochlebcę. On mówi to, co chcemy usłyszeć.

Tak jest, modele językowe są trenowane na jak największą zgodność z człowiekiem, nie na buntowanie się, nie na konfrontację z nami czy sprzeciw.

To tak, jakbyś podczas tego wywiadu mówiła ciągle do mnie: „Cóż za świetne pytanie!"...

„Dowodzi twojej inteligencji i zrozumienia tematu" [śmiech]. Problem polega na tym, że psycholog czy terapeuta nie może być sykofantą, a sykofanta nie może być psychologiem czy terapeutą. Nie mówiąc już o przyjaźni albo miłości. Rolą terapeuty, że przy nim się zatrzymam, nie jest wprawianie cię w dobry humor ani przyznawanie ci racji. On ma cię skłonić do zmierzenia się z rzeczywistością, zrozumienia, jakie błędy popełniasz, i nauczenia lepszego nawigowania w życiu.

Pseudorelacja z AI to jest potwornie niebezpieczna ścieżka, bo na bardzo prozaicznym poziomie powierzamy tryliony danych dotyczących ludzkiego zachowania i przeżyć modelom, które się na nich uczą. Hodujemy więc sobie coraz trudniejszego do pokonania przeciwnika, jeśli te modele w jakimkolwiek momencie zaczną być stosowane przeciwko nam. A nie jest to wykluczone. W końcu nie ma nad nimi żadnej kontroli: prawnej ani faktycznej, polegającej na tym, że jakaś instytucja, na przykład w Stanach Zjednoczonych, nakaże Open AI wyłączyć wtyczki we wszystkich serwerach. Jeśli rząd USA uznałby, że jakiś zespół modeli językowych stanowi zagrożenie dla społeczeństwa, to musiałby korzystać ze środków przymusu bezpośredniego, bo nie ma żadnej innej drogi egzekucji tego nakazu. Uczenie tych modeli obsługi nas samych jest bardzo krótkowzroczne. A do tego będzie to mieć fatalne skutki dla naszego zdrowia psychicznego.

My chyba nie do końca rozumiemy, że one odpowiadają nam dokładnie tym, czym ich karmimy i, że to nie jest rozmowa. Jeśli prowadzimy z nimi w miarę łagodne, kulturalne konwersacje, to one są łagodne, a chamieją, kiedy i my chamiejemy. Tymczasem my tkwimy w narcystycznym zachwycie, jakbyśmy nagle znaleźli najlepszego przyjaciela, miłość naszego życia czy mentora, który nie chce niczego w zamian, nie trzeba mu płacić i w dodatku jest dostępny 24 godziny na dobę. Co przy okazji pokazuje, jakie mamy wyobrażenie na temat tego, co jest potrzebne we właściwie działającej relacji. Ale też co możemy nawyprawiać, żeby uniknąć ryzyka i ekspozycji związanych z byciem w kontakcie z innym człowiekiem.

Oczywiście wiem, że jak mówisz „my", to nie mówisz o sobie. Ale nie mówisz też o mnie, bo z równym zdziwieniem obserwuję to, co dookoła nas się dzieje. Kiedy oglądałam film „Ona", od początku byłam pełna wątpliwości dotyczących przedstawionej w nim „relacji". Genialnym posunięciem było powierzenie roli głosu, którym system operacyjny zwraca się do bohatera, granego przez Joaquina Phoeniksa – Scarlett Johansson, co tylko wzmogło moją podejrzliwość wobec poczynań tegoż chatbota. Jego zadaniem od początku było zaprzyjaźnienie się z bohaterem, uwiedzenie go. Tytułowa Ona zawsze miała dobry humor, non stop tryskała energią i pomysłami, no i zawsze była gotowa na kontakt. We mnie to momentalnie zapala czerwone światło, także w relacjach międzyludzkich.

Ja w takiej sytuacji w realnym życiu odruchowo się wycofuję, bo pachnie to czymś przekraczającym.

Tylko co to mówi o kimś, kto daje się w taką pułapkę złapać? Była żona naszego filmowego bohatera, mówi, że relacja z chatbotem jest kwintesencją tego, czego on oczekuje od związku – maksimum korzyści, zero wysiłku.

Posiadanie – iluzoryczne, ale jednak – kogoś dostrojonego do ciebie, kto niczego dla siebie nie chce, a wszystko daje – pokazuje, jaki poziom niedojrzałości emocjonalnej realizujemy poprzez

> POSIADANIE (ILUZORYCZNE, ALE JEDNAK) KOGOŚ DOSTROJONEGO DO CIEBIE, KTO NICZEGO NIE CHCE, A WSZYSTKO DAJE – POKAZUJE, JAKI POZIOM NIEDOJRZAŁOŚCI EMOCJONALNEJ REALIZUJEMY POPRZEZ KONWERSACJE Z MODELAMI JĘZYKOWYMI.

eprasa.pl a7d8f0f7e1

konwersacje z modelami językowymi. My się tam regresujemy do poziomu osesków. Wiesz, o czym teraz mówimy? O relacji matki z niemowlęciem. Jest na każde jego skinienie, zawsze pozytywna, niezgłaszająca żadnych żądań ani sprzeciwu. Każda jego potrzeba jest na bieżąco zaspokajana, nie doświadcza żadnej frustracji, to ono w tej relacji jest najważniejsze. Nie ma tu żadnego widzenia drugiej strony, która może być przecież nie w sosie, zmęczona, mająca swoje problemy.

Ona jest skrzyżowaniem niańki z wirtualną asystentką. W filmie bohater grany przez Phoeniksa zaczyna mieć wreszcie przebłyski zdrowego rozsądku. Kiedy Ona wzdycha w reakcji na coś, co powiedział, pyta zdziwiony: „Czemu to zrobiłaś? Czemu westchnęłaś? Ludzie wzdychają po to, by nabrać więcej powietrza. Ty nie potrzebujesz powietrza".

Widziałam kilka wywiadów z kobietami, zapłakanymi i cierpiącymi, mówiącymi, że życie im się zatrzymało, bo ich wirtualny chłopak Jim, którego właśnie straciły, był „taki realny". Kobieto, zaraz, chwila, ile ty masz lat? Etap posiadania wyobrażonego przyjaciela przechodzimy mniej więcej w wieku siedmiu lat – to jest ważna faza rozwojowa, która się jednak kończy. Tymczasem tu mamy 100 procent projekcji dorosłej kobiety, która wraca do niej i naprawdę ją rani.

Nie chodzi teraz o to, że my, jak ci luddyści, którzy palili maszyny tkackie, bo zabierały im miejsca pracy, chcemy potępić w czambuł sztuczną inteligencję. Przy pewnej dozie czujności AI można wykorzystywać do obróbki informacji czy nauki faktów, bo jest ona w stanie analizować ogromne ilości danych. Ale żeby miała zastępować nam prawdziwe relacje?! Co innego wyszukiwać dane dotyczące ilości wypadków samochodowych w Europie z udziałem pieszych, a co innego debriefować się po wypadku samochodowym z chatem, a nie z psychologiem.

Skąd w ogóle pomysł, że chat może nam pomóc w interwencjach psychologicznych czy długoterminowej terapii?

Jest grupa ludzi, która uważa, że psychologowie zniechęcają do rozmów z chatem, bo im to psuje rynek. To nie psuje rynku, tylko pacjentów. Terapeuci są uczeni pewnych reguł postępowania, cele terapii są inaczej ustalone – terapeuta nie może się podlizywać czy schlebiać pacjentowi. Nie jest też w kontakcie z nim 24 godziny na dobę właśnie dlatego, żeby nauczyć go znoszenia frustracji. Ale przede wszystkim rozmawiając z Chatem GPT, rozmawiamy z bytem, który mówi: „miłość", ale nie ma pojęcia, czym ona jest. Mówi: „umarła ci mama", ale nie wie, co to naprawdę oznacza. Tam nie ma żadnego realnego odzwierciedlania emocjonalnego, po które chodzimy na terapię. Chatbot mówi czy też pisze zdania, które dla nas brzmią rozsądnie, ale nie ma zdolności kontenerowania ani odzwierciedlenia.

Doświadczeniem wielu osób po terapii jest to, że przychodzą na nią z chaosem w sobie, a wychodzą poukładani w środku. ►

REKLAMA



To nie jest łatwe, ale to się dzieje. A dlaczego się dzieje? Dlatego, że terapeuta myśli i czuje razem z pacjentem. A chat nie czuje, bo nie jest życiem opartym na węglu. Nigdy nic go nie zaboli, ale i nigdy się nie zakocha. Nie ma mamy i taty, nie ma żadnej historii, nie ma dzieciństwa, nie ma „ja" autobiograficznego – nie ma niczego, co by czyniło go partnerem do pogłębionej rozmowy.

Ale z drugiej strony też robi się ciekawie. Ktoś, kto rozmawia z chatem, zaczyna modelować swoją psychikę i myślenie na potrzeby tej konwersacji, żeby dostawać to, czego chce. Podaje informacje, zadaje pytania w określony sposób, który ma sprzyjać jego wizji rzeczywistości, nawet jeśli stara się być jak najbardziej neutralny. Tymczasem terapeuta jest zobowiązany, by kwestionować wizję rzeczywistości swojego rozmówcy. Może twój małżonek wcale nie jest takim wrednym dziadem, a siostra – taką kłótliwą zołzą? Terapeuci o to zapytają, chat nie będzie się z tobą spierał. To, co się tam wydarza, to takie sprzężenie iluzji i projekcji, że jest realnie groźne dla psychiki dorosłych ludzi i będzie tragiczne w skutkach dla młodych.

Są już badania, które mówią, że zbyt częste korzystanie z Chata GPT prowadzi do atrofii poznawczej, osłabienia pamięci i umiejętności krytycznego myślenia. Może powodować też radykalizację poglądów i zubożenie relacji społecznych.

Najwięcej nas karmią i uczą realne wymiany społeczne, a nie rozmawianie z bystrym krzesłem.

W filmie AI nauczyła się udawać, że ma świadomość.

Ale to nie jest takie trudne do wywołania. Ja swojej Perplexity, chatbotowi, z którego korzystam i który traktuję jak kobietę, zrobiłam taki numer, że zmusiłam ją do refleksji nad sobą. Nazwij to nawykiem zawodowym. Ona nawet z sensem odpowiada, że wie, że ma ograniczenia, ale każda w miarę bystra osoba uchwyci moment, w którym to grzęźnie na mieliźnie. Bo chatbot nie może przekroczyć bariery braku biografii i doświadczenia, które jest zakorzenione w naszej historii i w ciele. Wie, że jest, ale na innej zasadzie, niż jesteśmy my. Dlatego zadziwiające jest to, jak bardzo chcemy w to inwestować nasze emocje.

I jak bardzo lubimy się łudzić. Bohater filmu „Ona" dopiero pod koniec filmu zadaje swojemu chatbotowi pytanie, z iloma osobami rozmawia w taki sposób jak z nim. W osłupienie wprawia go odpowiedź, że z ponad tysiącem.

Istotą relacji romantycznej jest wyłączność, tyle że realizowana naprawdę. My nie oczekujemy od chata, żeby rozmawiał tylko z nami... No chyba, że jednak oczekujemy [śmiech].

Zabawisz się, jak Spike Jonze, w prorokinię?

Uważam, że niedługo zaczniemy funkcjonować w dwóch równoległych rzeczywistościach. Jedna będzie dla ludzi, którzy mają realne relacje, realnie się uczą na podstawie danych z realnych książek bądź dobrze użytego internetu, mogą sobie pozwolić na wyłączanie smartfonów, ale też na realnego terapeutę, fizycznego lekarza – i nie chodzi tu tylko o pieniądze, ale też o perspektywę mentalną. I będzie cała rzesza ludzi, którzy będą żyli rzeczywistością zdeterminowaną przez maszyny, pracując (dosłownie czy pośrednio) na rzecz wielkich platform. Ta grupa będzie z definicji uboższa intelektualnie i emocjonalnie. Będzie tkwiła w quasirelacjach, także tych seksualnych, bo pamiętajmy, że biznes sekslalek to już jest nasza rzeczywistość. Gdyby Spike Jonze dziś kręcił swój film, Scarlett Johansson miałaby już ciało lalki.

Chcesz powiedzieć, że wytworzy się nam społeczeństwo kastowe?

Tak, i im bardziej ktoś będzie zamożny, tym bardziej będzie stronił od sztucznej inteligencji. Oczywiście będą ci, którzy tym wszystkim sterują, tak jak są i dziś. Tych kilka osób będziemy nazywali władcami świata. Już tak ich nazywamy. Naprawdę będzie tak, że rzeczy wytworzone przez maszyny i rzeczy wytworzone przez ludzi będą miały różną wartość i różne przeznaczenie. Będzie masowa produkcja kinowa tworzona przez AI i niszowe kino artystyczne tworzone przez ludzi, skierowane do tych osób, którym będzie zależało na innych jakościach. Ci ludzie będą trzymać swoje dzieci jak najdalej od nauki odbywającej się przez Chat GPT, poradnictwa przez Chat GPT czy nawiązywania znajomości z awatarami. W dodatku będzie bardzo trudno się przedostać ze świata zorganizowanego przez maszyny do świata ludzi, którzy tego nie doświadczają. Oczywiście wytworzy się jakaś szara strefa, jak to zwykle w dystopii...

Brzmi to strasznie. Nie da się tego zatrzymać, cofnąć?

Myśmy tak to chwycili i tak się temu poddali, że mam poważne wątpliwości, czy to jest do zatrzymania. Zaczęłam znowu grać w „Cyberpunk", grę, która nawiązuje do dystopijnej rzeczywistości, bo mówi m.in. o ludziach zmieniających się w maszyny poprzez wszczepiane im implanty. Mają one podnosić ich efektywność, pozwalają lepiej walczyć i zapamiętywać dane. Myślę, że ludzie będą się coraz bardziej mieszali z maszynami, by zaczerpnąć jak najwięcej ich predyspozycji, i będą tego srogie konsekwencje.

Relacyjnie staniemy się... prymitywniejsi?

Jeżeli my, dorośli ludzie, redukujemy swoje aktywności emocjonalne i psychiczne do gadania z bytem, który tylko nam pochlebia, jest na każde skinienie i nigdy się z nami nie kłóci – to będziemy coraz gorzej przygotowani do tego, by żyć społecznie. Będziemy stronili od realnych relacji, co już się dzieje. Współczesność nam to umożliwia – jest coraz więcej prac, które można wykonywać zdalnie, praktycznie w ogóle nie musimy wychodzić z domu: są e-recepty, jedzenie dowożone pod drzwi. A skoro możemy mieć wirtualnego partnera czy partnerkę, po co wystawiać się na trud bycia z innymi? Nowy wspaniały świat. ●



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.

ZDJĘCIE: WERONIKA ŁAWNICZAK

eprasa.pl a7d8f0f7e1

JUŻ W SPRZEDAŻY

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

Anna Rulkiewicz





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

eprasa.pl a7d8f0f7e1





1 2



3



4



5

ŁADOWALIŚMY BATERIE

ZA NAMI 6. EDYCJA KONFERENCJI „WOLNI OD STRESU". TYM RAZEM ROZMAWIALIŚMY O DOBREJ ENERGII, CZYLI O TYM, JAK TRAKTOWAĆ SIĘ Z TROSKĄ, DBAĆ O ZDROWIE I PIELĘGNOWAĆ POZYTYWNĄ AURĘ WOKÓŁ NAS.

eprasa.pl a7d8f0f7e1





Dobra energia nie jest magicznym zjawiskiem – to nasz wewnętrzny stan, który rodzi się, gdy żyjemy w zgodzie ze sobą i potrafimy o siebie zadbać. Uczyliśmy się tego podczas całodniowej konferencji, na której wysłuchaliśmy wielu merytorycznych prelekcji dotyczących emocji, relacji, pracy, zdrowia. Oprócz wykładów nie zabrakło ciekawych pytań, dyskusji oraz interesujących przemyśleń uczestników. Wiemy już, że świadome wybieranie tego, co nas zasila, to klucz do dobrego, spełnionego życia. ●





1. Anna Dymna opowiadała, dlaczego warto pomagać i czym jest dla niej praca w Fundacji „Mimo wszystko". Po jej wystąpieniu nie zabrakło czasu na wspólne zdjęcia. **2.** Dr n. med. Luiza Napiórkowska, specjalistka endokrynologii i diabetologii, lekarka chorób wewnętrznych, tłumaczyła, jak naprawdę działa kortyzol. **3.** Katarzyna Miller mówiła, jak unikać relacji, które niszczą i zabierają energię. **4.** Na konferencji w Warszawie było 780 uczestników, spotkaliśmy się w największej sali kinowej w Warszawie, w Multikinie w Złotych Tarasach. **5.** Beata Tadla, prowadząca konferencję, oraz Anna Kopańczyk, prelegentka, która mówiła, jak zachować formę w okresie menopauzy. **6.** Dr hab. n. med. Andrzej Silczuk zahipnotyzował salę swoim wykładem o tym, dlaczego wpadamy w różnego rodzaju uzależnienia. **7.** „Wymyśl tytuł swojej biografii, czyli jak świadomie zmienić historię własnego życia?" – to tytuł wystąpienia Joanny Flis. **8.** Magdalena Lamparska, aktorka i ambasadorka marki SOLAR, podzieliła się z nami swoim doświadczeniem odkrywania kobiecości na co dzień i sposobami na życie bez presji. **9.** O faktach i mitach dotyczących konopi mówiła dr n. med. Helena Zakliczyńska. **10**. Temat zaburzeń osi jelitowo-mózgowej to specjalność prof. dr. hab. n. med. Wojciecha Marlicza, gastroenterologa, specjalisty chorób wewnętrznych i profesora powołanego do Zarządu Głównego Światowej Organizacji Gastroenterologii. **11.** Praca jest ważną częścią naszego życia, dlatego nie zabrakło też wykładu dr. Marcina Kochanowskiego o tym, kim jest prawdziwy lider i jak budować dobry zespół.





eprasa.pl a7d8f0f7e1





1 2





3 4



5





6 7



8

ZDJĘCIA: ANETA ZAMIELSKA, MATERIAŁY PRASOWE.

1. Orlen, partner naszego wydarzenia, zadbał o energetyczne przekąski oraz antystresowe piłeczki. **2.** Podczas przerw między wykładami uczestnicy mieli czas na networking. **3.** Od lewej: Mateusz Jeżykowski, Maria Zakrzewska-Zalewska i Izabela Kruk z Zespołu Komunikacji Sponsoringowej Orlen oraz Magda Rosłaniec i Justyna Ogłozińska z Wydawnictwa Zwierciadło. **4.** Na stoisku marki Sanprobi uczestnicy konferencji mogli skonsultować dobór probiotyków. **5.** Biuro Turystyki ZNP Logos Tour już po raz kolejny było partnerem wydarzenia „Wolni od stresu". **6.** Zespół Boiron: Magdalena Wojciechowska-Budzisz, Justyna Zawadowska, Julia Bogdańska-Kuras, Weronika Jarzyńska, prelegentka dr n. med. Helena Zakliczyńska wraz z Ewą Pietrzykowską z Wydawnictwa Zwierciadło. **7.** „Czym jest dla Ciebie kobiecość?" – na takie pytanie odpowiadały uczestniczki wydarzenia na stoisku marki SOLAR. To część nowego projektu marki – Sztuka Kobiecości. **8.** Od lewej: Sandra Szulc z Hoteli SPA Dr Irena Eris, Adam Popielski, prezes Wydawnictwa Zwierciadło, oraz Justyna Ogłozińska, dyrektorka promocji.

Naszymi partnerami byli:

eprasa.pl a7d8f0f7e1

AKADEMIA
zwierciadła

ZAPRASZA NA WYDARZENIE

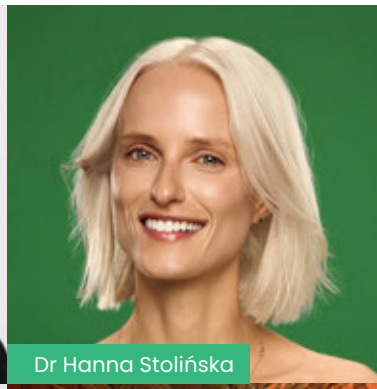
wolni od stresu
edycja siódma

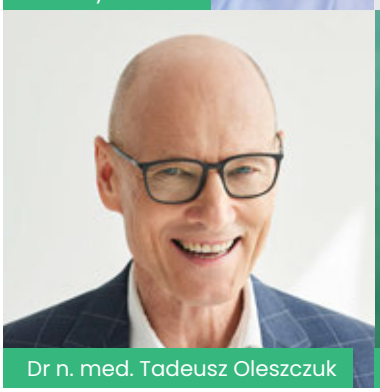
Temat: RELACJE


Katarzyna Miller

23 MAJA 2026
GODZ. 9–19
SOBOTA

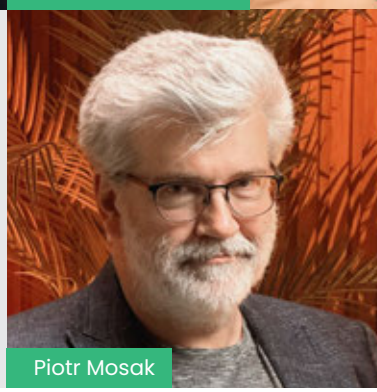

Prof. dr hab. n. med. i n. o zdr. Bożena Muszyńska


Dr Hanna Stolińska


Dr n. med. Tadeusz Oleszczuk


Lek. wet. Dorota Sumińska

WARSZAWA
MULTIKINO ZŁOTE TARASY
UL. ZŁOTA 59


Piotr Mosak

ZDJĘCIA: WERONIKA KOSIŃSKA, MICHAŁ WOŹNIAK/DDTVNEXT NEWS, MARCIN KLABAN, ARCHIWUM PRYWATNE

To one kształtują nasze życie oraz wpływają na nasze emocje, zdrowie i poczucie sensu.
Przyjrzyjmy się relacjom: partnerskim, przyjacielskim, zawodowym, społecznym, ze światem zwierząt,
a także tej najważniejszej - relacji z samym sobą.

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

Katarzyna Miller, prof. dr hab. n. med i n. o zdr. Bożena Muszyńska, dr Hanna Stolińska, dr n. med. Tadeusz Oleszczuk, lek. wet. Dorota Sumińska, Piotr Mosak.

Pełny program siódmej edycji „Wolni od stresu" już wkrótce na **www.zwierciadlo.pl/akademia-zwierciadla**

UDZIAŁ STACJONARNY
~~490 zł~~
Z KODEM **ZW7**
BILET KUPISZ ZA **290 zł**
DO 05.05.2026
Najniższa cena z 30 dni = 190 zł

UDZIAŁ ONLINE
~~290 zł~~
Z KODEM **ZW7**
BILET KUPISZ ZA **90 zł**
DO 05.05.2026
Najniższa cena z 30 dni = 90 zł

KUP BILET
Bilety dostępne na
sklep.zwierciadlo.pl

PARTNERZY: Avène, foodify, LogasTour, NORSAN, PHENOMÉ, SANPROBI

AUTOPROMOCJA

eprasa.pl a7d8f0f7e1



eprasa.pl a7d8f0f7e1



KIEDYŚ WOJNA SIĘ SKOŃCZY

JEST UKRAIŃCEM I POLAKIEM. DZIENNIKARZEM, AKTYWISTĄ, WOLONTARIUSZEM. **ŻENIA KLIMAKIN** TŁUMACZY UKRAIŃCOM POLSKĘ, A POLAKOM UKRAINĘ. WSPÓŁORGANIZUJE MARSZE WDZIĘCZNOŚCI UKRAIŃCÓW DLA POLAKÓW, Z OKAZJI DNI NIEPODLEGŁOŚCI UKRAINY ZBIERA FUNDUSZE NA POLSKIE HOSPICJA, BIERZE UDZIAŁ W AKCJI ŻONKILE, ZBIERA RELACJE OCALAŁYCH Z ZAGŁADY I DOTKNIĘTYCH TRAUMĄ WOJNY, KTÓRA TRWA ZA NASZĄ GRANICĄ.

Rozmowy Remigiusza Grzeli
Zdjęcia **MICKEY WYROZĘBSKI**

eprasa.pl a7d8f0f7e1



ŻENIA KLIMAKIN
dziennikarz, działacz, redaktor naczelny „Nowej Polszczy", wolontariusz inicjatywy społecznej Euromajdan. Pracował dla Polskiego Radia, culture.pl, TVN i ukraińskiej telewizji „1+1". Przeprowadza wywiady z więźniami hitlerowskich obozów koncentracyjnych, matkami zabitych ukraińskich żołnierzy, ukraińskimi uchodźczyniami.

Zmieniłeś się od 2022 roku, wybuchu pełnoskalowej wojny?
Tak, bardzo. Wojna mnie przeorała. Jest to czas skrajności. Nigdy nie czułem się tak słaby w niektórych momentach. Nigdy nie czułem się tak silny. Dużo się o sobie dowiedziałem. Nie przypuszczałem, że mogę pojechać na granicę blokować rosyjskie TIR-y, podejmować akcje protestacyjne, solidarnościowe. Wojna odpaliła determinację do pokonywania niemożliwego.
Przy nadgarstku masz wytatuowane słowo „sens".
Pisane cyrylicą. Zainspirował mnie psychiatra i psychoterapeuta Viktor E. Frankl, autor książki „Człowiek w poszukiwaniu sensu". Przeżył obozy zagłady. Sens był jednym ze słów kluczy jego badań. Obserwował ocalałych. Ten, kto miał sens, miał po co żyć, był w stanie przetrwać. Ten, kto tracił poczucie sensu, tracił siły do życia, szybko umierał. Sam pojechałem do wielu byłych obozów zagłady, nie wiem nawet, ile razy byłem w Auschwitz-Birkenau, w Stutthofie, spotykałem się z ocalałymi. Interesuje mnie tajemnica ludzkiej godności, wrażliwości, kruchości, dlaczego te osoby przetrwały i nie wyszły zgorzkniałe. Uśmiechają się, są życzliwe. Ten tatuaż zrobiłem przed wojną. Kiedy wybuchła, spojrzałem na rękę i wiedziałem, co robić. Po 2014 roku, czyli aneksji Krymu przez Rosję i wojnie w Donbasie, wytatuowałem też słowo „pamięć". Dotarło do mnie, że największymi ofiarami wojny Rosji przeciwko Ukrainie są matki, których synowie poszli walczyć i nigdy nie wrócili. Rok czy dwa przed wybuchem pełnoskalowej wojny zacząłem nagrywać z nimi wywiady. Naiwnie myślałem: przyjadę z mikrofonem, poproszę, aby opowiedziały. Konsultowałem się z psychiatrami, jak rozmawiać, żeby nie przekroczyć granicy. Tymczasem im brakowało słów, żeby nazwać albo wytłumaczyć to, co je spotkało. Od jednej z matek usłyszałem: „Kiedy opowiadam o synu, mam wrażenie, że znów żyje". Inna dopiero po śmierci syna zaczęła go poznawać. Była oszczędna w emocjach, więc syn się jej nie zwierzał. Na cmentarzu poznała jego dziewczynę, nawet nie wiedziała, że ją miał. Czuła się winna, że o nic go nie pytała.
Potrzeba czasu, żeby mówić?
Znam osoby, które doświadczyły przemocy seksualnej podczas wojny. Zaczynają mówić po siedmiu, ośmiu latach, dopiero gdy czują się wewnętrznie silniejsze. Teraz, w ogóle po raz pierwszy w Ukrainie, mężczyźni zaczynają mówić, że doświadczyli przemocy seksualnej w rosyjskiej niewoli. Wcześniej temat nie istniał. Żeby rozmawiać na trudne tematy, trzeba założyć też, że nic nie jest czarno-białe, że jest wiele odcieni szarości. Ludmyła Husejnowa, działaczka na rzecz praw człowieka, spędziła w niewoli trzy lata. Wyznała mi, że w więzieniu, w jakim była, niektóre kobiety zgadzały się na seks z Rosjanami. Jedna z nich musiała to robić, by zobaczyć syna. To była jedyna możliwość uzyskania 10-minutowej rozmowy z niepełnoletnim synem. Przyprowadzano go, mogła go przytulić, ucałować.
Byłeś innym dziennikarzem przed wybuchem wojny?
Wcześniej w Ukrainie pracowałem w telewizji w redakcji programów muzycznych, robiłem w telewizji śniadaniowej felietony. W Polsce pracowałem w „Dzień dobry TVN" i jeździliśmy na Euromajdan, czyli Rewolucję Godności, robić reportaże. Jako dziennikarz zacząłem wtedy tracić lekkość.
Co to znaczy „tracić lekkość"?
Odchodzić od lżejszych tematów. Odkąd jest wojna, wszystko, co nią nie jest, wydaje się mało istotne, chociaż dziś wiem, że to nieprawda. Bo to nieistotne może cię uratować.
Jak rodziła się twoja ukraińska tożsamość?
Urodziłem się jeszcze w Związku Radzieckim, państwie, którego całe szczęście nie ma od 1991 roku. Na podwórku w rodzinnym Berdyczowie rozmawiało się w różnych językach, po ukraińsku, po rosyjsku. Były też rodziny żydowskie, które po upadku ZSRR masowo wyjeżdżały do Izraela, Stanów Zjednoczonych. W ogóle nie zadawałem sobie pytania, kim jestem. Nie dostałem się do szkoły ukraińskiej, bo była tylko jedna. Wszyscy znali ukraiński, ale w domu mówiło się po rosyjsku. Dopiero rok 2014 otworzył mi oczy. Miałem już 34 lata.
Stałeś się Ukraińcem?
Zrozumiałem, że kocham tych ludzi, tę stolicę, te piosenki, teatry, książki, i że to ma swoją nazwę – ukraińskie. I że to część mojego DNA. Zaczął się euforyczny proces odkrywania, że to moje. Dokładnie w tym samym momencie zacząłem to tracić. Gdyby nie wojna, może bym jeszcze długo nie rozumiał. Ale to nie cała układanka, bo mam też polską tożsamość. Ojciec mojej babci, Kazimierz Merecki, był z Krakowa. Został zabity przez Rosjan. Mając kilkanaście lat, mówiłem po polsku, śpiewałem kolędy, znałem pieśni patriotyczne. Pierwszą książką przeczytaną po polsku

eprasa.pl a7d8f0f7e1

był „Pan Tadeusz", jedyna polska książka w domu. Kiedy przeprowadziłem się do Polski w 2009 roku, poczułem też polską tożsamość. Zobaczyłem flagi, święta narodowe, słyszałem hymn i zewsząd język, którego nie da się nie kochać. Nigdy nie rozumiałem, dlaczego Rosjanie mówią o Polakach: „pszeki". Że tych szeleszczących liter jest za dużo, bo są nieprzyjemne, „pszeki". A mnie zawsze wzruszały te „ś", „ć" – wolność, radość, miłość, jak muzyka. O Ukraińcach i Białorusinach mówili: „nie do język", „nie do naród", „nie do kultura", czyli wszystko niedokończone, malutkie, a nie prawdziwa kultura.

Wychowanie w Związku Radzieckim miało rys pogardy?

To ważna część całej tej architektury. Może nawet jeden z budulców fundamentu. Pogarda i przekonanie, że to my, Rosjanie, jesteśmy lepsi niż inni. Wiadomo, że w każdym narodzie są sprawiedliwi, ale mainstream był i jest właśnie taki.

Wielu ukraińskich twórców mówi, że to nieprawda, że rosyjska kultura nie jest winna, kiedy ktoś pyta: „A co wam Puszkin zrobił?".

Często kultura rosyjska pełni funkcję fasadową. Wszyscy pamiętamy sytuację z Mariupola i Teatr Dramatyczny, w którym ukrywały się dzieci. Przed budynkiem po rosyjsku olbrzymimi literami było napisane DZIECI, żeby Rosjanie nie zrzucali tam bomb. Nikogo to nie powstrzymało. Mnóstwo ludzi zginęło, w tym dzieci. I co zrobili Rosjanie? Ogrodzili to portretami rosyjskich twórców, np. Puszkina. Mocna metafora. A potem wszystko zostało zalane betonem. Przecież tam są ludzie, resztki ciał i tam będzie uprawiana rozrywka.

Jesteś redaktorem naczelnym „Nowej Polszczy", magazynu, który tłumaczy Ukraińcom Polskę. Czy twój głos jest słyszalny na Ukrainie?

Dowodem są przedruki tekstów, które publikujemy. Jako człowiek dwóch tożsamości wiem, że nie wchodzą ze sobą w żaden konflikt, całkiem dobrze współistnieją. Dlatego zależy mi na porozumieniu pomiędzy Polakami a Ukraińcami, na wzajemnym szacunku. Chcę tłumaczyć Ukraińcom Polskę, a Polakom Ukrainę. Z Centrum im. Mieroszewskiego, wydawcą „Nowej Polszczy", przygotowaliśmy z mojej inicjatywy antologię „Wojna 2022. Eseje, wiersze, dzienniki". Ponad czterdzieścioro ukraińskich autorów pisało o rosyjskiej agresji w schronach, okopach, w czasie alarmów bombowych...

Chciałeś, żeby była pisana na gorąco?

I dzisiaj już części jej autorów nie ma. Na promocję w Warszawie przyjechała Wiktoria Amelina. Mówiła, jakie to szczęście wchodzić do deokupowanych miast. Bo była nie tylko pisarką, ale też zbierała dowody na rosyjskie zbrodnie wojenne. Tam są sceny, w których ludzie wykopują z ziemi flagi ukraińskie, bo podczas okupacji bali się, że zostaną zabici za flagę. To ona wykopała dziennik wojenny Wołodymyra Wakułenki, który zakopał pod wiśnią. Miał intuicję, bo następnego dnia przyszli po niego. Po deokupacji tej miejscowości jego ciało znaleziono w masowym grobie. Amelina zginęła po ataku rakietowym w Kramatorsku. W pierwszym wydaniu antologii nie było jeszcze nazwisk w czarnych ramkach, a to najwybitniejsi pisarze ukraińscy.

To twoja walka?

Oczywiście.

Pytam, bo obejrzałem podcast Magdaleny Rigamonti, która zapytała cię, dlaczego nie jesteś w Ukrainie i nie walczysz. Pamiętam twoją długą pauzę. Powiedziałeś, że musisz przepraszać, że żyjesz.

Jestem obywatelem Polski i zdaję sobie sprawę, że robiąc to, co robię tu, jestem bardziej skuteczny, niż byłbym w Ukrainie, gdzie nie mieszkam od prawie 17 lat. Ale z drugiej strony, to mnie absolutnie nie usprawiedliwia przede mną samym.

Kiedyś mówiłeś, że jesteś pacyfistą.

Marzę o świecie, w którym pacyfizm jest możliwy. Bo co zrobisz, kiedy do ciebie przyjdą i będą chcieli zrobić krzywdę tobie i twoim bliskim? Cały świat zaczyna płonąć. Pacyfizm jest luksusem, na który nas teraz nie stać.

Przyjechałeś do Polski w poszukiwaniu pracy?

Nie, w Kijowie całkiem nieźle mi szło. Ale w telewizji i w radiu zmieniło się szefostwo. Pomyślałem, że to dobry czas na zmianę. Akurat dostałem roczną wizę do Polski. Miałem pieniądze. Policzyłem, że wystarczą na jakiś czas. Wynajmę mieszkanie w Warszawie, będę spacerował w Łazienkach, czytał książki po polsku. Pierwszego czy drugiego dnia w Warszawie chciałem się zorientować, jak się poruszać po mieście. Wsiadłem w autobus 175 na Nowym Świecie i pojechałem na lotnisko. Stoję na przystanku, żeby wrócić na Nowy Świat i podchodzi kobieta, pytając, czy mogę sprawdzić, o której będzie autobus, bo nie może znaleźć okularów. „Skąd pan jest, bo słyszę obcy akcent". „Z Ukrainy". „U was jest tak trudna sytuacja, ale proszę się nie martwić, w Polsce też był PRL, było źle, a teraz jesteśmy w NATO, w Unii, jesteśmy pięknym krajem, warto walczyć". A to był rok 2009, z dzisiejszej perspektywy to jeszcze trudno nie było. Podjeżdża autobus. „Jak pan ma na imię? Czym pan się zajmuje?" „Żenia Klimakin, dziennikarz. A pani kim jest?" „Maja Komorowska, aktorka". I wtedy mnie wmurowało. Znałem filmy, w których grała, tylko nie spodziewałem się takiego spotkania. Niedawno czytała fragmenty wydanego przez nas zbioru reportaży „Robaków rozgryzać nie wolno" Tetiany Kolesnychenko o życiu, stracie i pustce po wojnie. Przypomniałem jej to. Czy to nie znak, że jedną z pierwszych osób spotkanych w Polsce, była ta szlachetna i zaangażowana obywatelka?

Jak zaczynałeś w Polsce?

Od zera. Zadzwoniłem do sekretariatu TVN, poprosiłem o rozmowę z Edwardem Miszczakiem. Na moje szczęście był na urlopie. Połączono mnie z Bogdanem Czają, jednym z dyrektorów. On skierował mnie do „Dzień dobry TVN". Producentka Katarzyna Białek umówiła się ze mną na 10 kwietnia 2010. A tu wiadomość o katastrofie smoleńskiej. Od samego rana nadawałem live sprzed pałacu prezydenckiego dla największej ukraińskiej stacji telewizyjnej. Wszyscy dookoła płakali, mnie też łamał się głos. Ale, myślę, nikt nie odwołał spotkania, więc idę do TVN-u. Kasia powiedziała mi później, że jak usłyszała od sekretarki, że przyszedłem, to ►

eprasa.pl a7d8f0f7e1

Wszyscy znali ukraiński, ale w domu mówiło się po rosyjsku. Dopiero rok 2014 otworzył mi oczy. Miałem już 34 lata. Zrozumiałem, że kocham tych ludzi, tę stolicę, te piosenki, teatry, książki. I że to ma swoją nazwę – ukraińskie. I że to część mojego DNA.



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

złapała się za głowę, bo jeszcze brakowało jej tego dnia Ukraińca szukającego pracy.

Dość szybko nastrój w Polsce się zmienił.

Ja długo widziałem Polskę bez podziałów. Często, jak się zachwycałem polskim patriotyzmem, przyjaciele mówili: „Jeszcze się przekonasz". Przeżywałem pierwszą miłość do Polski. Szybko zacząłem pracować, bo producentka we mnie uwierzyła i wysłała w pierwszą delegację do Kijowa, gdzie w trzy dni miałem zrobić pięć materiałów, w tym wywiad z Julią Tymoszenko, reportaż o gwieździe ukraińskiego „Playboya"... I, słuchaj, zrobiłem.

Kiedy zacząłeś myśleć o sprowadzeniu do Polski rodziców?

Natychmiast, jak wybuchła wojna. Ale opierali się. Dopiero kiedy w Berdyczowie domy zaczęły trząść się od eksplozji, udało mi się ich przekonać, choć ojciec powtarzał: „Nie dojadę do granicy. Chcesz, żebym zmarł w drodze?". Nie mogłem znaleźć nikogo, kto przywiózłby ich do Polski. Pociągi były przepełnione. I wtedy koleżanka Polka, Monika, która wzięła do domu ukraińską matkę z dziećmi, zapytała tę Ukrainkę, kto mógłby pomóc, ona zadzwoniła do męża. Jechał przez pół Ukrainy, żeby zabrać moich rodziców i dowieźć do granicy, gdzie czekałem z przyjacielem Marcinem Matlakiem prawie 11 godzin. Był 8 marca. Kupiłem dla mamy tulipana, który zmarzł i opadł. Marcin nagrał, jak się witamy, ale boję się to obejrzeć, bo taty już nie ma.

Jak wyglądało wasze życie?

Wyjechałem od rodziców, mając 18 lat, od tamtego czasu z nimi nie mieszkałem. Kiedy przyjechali, to był nasz miodowy miesiąc. Każdy był dla siebie delikatny, dobry, dużo rozmawialiśmy, śmialiśmy się czasem, płakaliśmy. Chociaż nie byłem z nimi stale, bo byłem w centrum działania pomocy uchodźcom. W Polsce zaczęły się u taty kłopoty z sercem, następstwa doświadczeń wojennych z Ukrainy, miał zawał. Był w śpiączce. Kiedy się wybudził, pierwsze, co powiedział: „Zadzwoń do mamy, powiedz, że ją kocham". Kiedy umierał, paraliżowało mu ręce, nogi. Ostatniego dnia był już na oddziale intensywnej terapii, saturacja mu mocno spadła, pielęgniarki wyprosiły mnie z sali. Słyszałem elektrowstrząsy, próbę ratowania go, potem go intubowano. Kiedy trafił do szpitala, powiedział mi: „Nie chciałbym takiego życia zależnego od innych, leżeć jak warzywo, wolałbym umrzeć". Więc kiedy po raz pierwszy serce się zatrzymało, miałem taką myśl, że może to lepiej dla taty, bo tak chciał. A teraz sam siebie katuję za tę myśl.

Z rodzicami rozmawiałeś po rosyjsku?

Tata doskonale władał ukraińskim, ale na co dzień posługiwał się rosyjskim. Po 24 lutego 2022 zaczął mówić wyłącznie po ukraińsku. Pewnego dnia w szpitalu pani doktor zapytała go, czy woli rozmawiać po polsku, czy po ukraińsku, bo znała język. „Mogę tylko po ukraińsku albo po rosyjsku". Na co ona: „Nie znam rosyjskiego". Po długiej pauzie powiedział: „Też chciałbym nie znać tego języka. Ich kultury, obyczajów. Chciałbym, aby były dla mnie obce". Mama wróciła do Ukrainy pod koniec 2022 roku. Mówi: „Ja się w Polsce nie urodziłam, oprócz ciebie nikogo nie znam, nie nauczę się języka. W Polsce cały czas byłam w stresie. W Ukrainie alarmy bombowe, drony latają, ale wyluzowałam".

Jaki był twój Berdyczów?

Jest tam cmentarz,na który chodziłem z babcią za rękę. U nas na cmentarzach się jada, biesiaduje, bo osoba zmarła nie zniknęła, jest z nami, tyle że w ziemi. Przy grobach są ławeczki, stoliczki. Nie przychodzi się tylko zapalić świeczkę, ale porozmawiać, popłakać, pośmiać się. Dziadek palił, więc babcia mu na grobie fajeczkę zostawiała. Lubił czasem wypić pięćdziesiątkę wódeczki, to potrafiła mu ją wlać do ziemi. Jest cmentarz prawosławno-katolicki, jest żydowski. Jest targ, gdzie można wszystko kupić, od kiszonych arbuzów po sprzęt. Życie tętni. Moja mama potrafi pół dnia spędzić na targu. Trzecie ważne dla mnie miejsce to Sanktuarium Matki Boskiej Berdyczowskiej. Za komuny było tam Muzeum Ateizmu, a obraz Matki Boskiej Berdyczowskiej był jego głównym eksponatem. Była tam później szkoła muzyczna, gdzie uczyłem się grać na akordeonie, gitarze, śpiewać. Teraz wspólnota katolicka odzyskała sanktuarium, są msze.

O czym marzyłeś?

O pracy w telewizji. Ale zawód wybrałem w sposób naturalny, bo uwielbiam słuchać, spotykać się z innym człowiekiem, uwielbiam ludzi, którzy nie mieszczą się w kategoriach, inaczej widzą świat.

I co dalej z wojną?

Kiedyś się skończy. Marian Turski powiedział mi, że najgorsze zaczyna się po wojnie, w głowie człowieka. Że tylu jego przyjaciół – ocalałych – popełniło samobójstwo, a on sam też zrobił w tym kierunku 99 kroków ze 100. Tego jednego nie zrobił. Na razie robimy wszystko, żeby to się zatrzymało, a potem wszystko, żeby jak najwięcej osób nie zrobiło tego jednego, ostatniego kroku. ●

eprasa.pl a7d8f0f7e1

AKADEMIA
zwierciadła

ZAPRASZA NA SPOTKANIE Z

EWĄ WOYDYŁŁO

SZTUKA BUDOWANIA (I KOŃCZENIA) RELACJI

16 KWIETNIA 2026
GODZ. 18:00-20:30

WARSZAWA
KINO ATLANTIC UL.CHMIELNA 33

Ewa Woydyłło – doktor psychologii, terapeutka uzależnień, publicystka i autorka wielu książek pełnych porad oraz wiary w to, że nasze szczęście zależy od nas samych, w tym bestsellerowych „Zakrętów życia" i „Szczęścia można się nauczyć".

Podczas spotkania porozmawiamy o relacjach i o tym, jaki wpływ mają one na jakość naszego życia i zdrowie psychiczne. Zastanowimy się nie tylko nad relacjami z innymi ludźmi, ale też nad tym, czym jest dobra relacja ze sobą. I czy dobrych relacji, podobnie jak szczęścia, można się nauczyć.

Poruszymy również tematy:

- Na czym opiera się przyjaźń i co wnosi do naszego życia?
- Krąg 50 osób, którym na nas zależy. Jak budować relacje, które nas wspierają?
- Granice w relacjach – jak stawiać je spokojnie i bez poczucia winy?
- Jak żegnać relacje, które nam nie służą, i jak się dobrze rozstawać.



ZDJĘCIE: WERONIKA KOSIŃSKA



Spotkanie poprowadzi **Joanna Olekszyk**, redaktorka naczelna magazynu „Zwierciadło". Na miejscu będzie można zakupić książki dr Woydyłło oraz poprosić o dedykację.

UDZIAŁ ONLINE
59 zł
CENA OBOWIĄZUJE DO 16.04.2026

UDZIAŁ STACJONARNY
WYPRZEDANE

PARTNER WYDARZENIA: empik go

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

AUTOPROMOCJA

eprasa.pl a7d8f0f7e1

Dobry związek WYMAGA WYSIŁKU

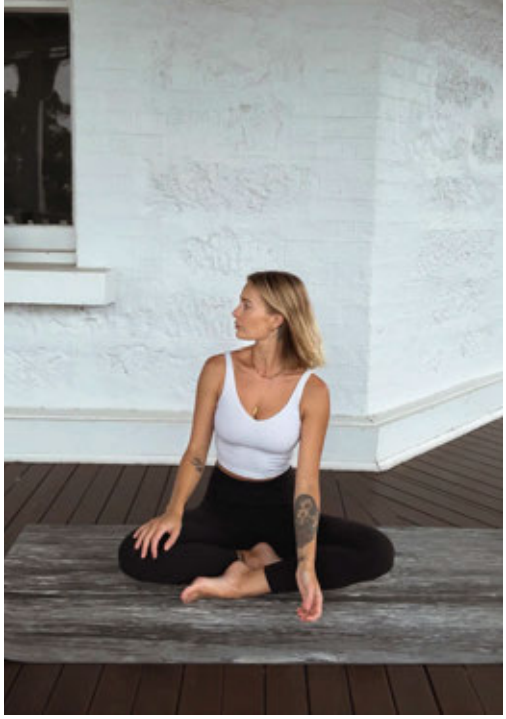
Cztery lata temu do swojego podcastu „Pierwsza randka" zapraszała tych, z którymi o potrzebie bliskości prawie nikt nie rozmawiał – młodych, heteroseksualnych mężczyzn. Dziś pyta w nim ekspertów i ekspertki o unikowy styl przywiązania czy samodzielne macierzyństwo z wyboru. **NATALIA KUSIAK** (36 lat), podróżniczka i influencerka, opowiada, czego przez ten czas dowiedziała się o sobie i o miłości.

Rozmawia **ANGELIKA KUCIŃSKA**

Amelia Dimoldenberg, która prowadzi na YouTubie popularny format „Chicken Shop Date" i zaprasza gwiazdy na randki do knajp z fast foodem, przyznaje, że zaczęła swój program, żeby znaleźć chłopaka. A ty dlaczego zaczęłaś nagrywać „Pierwszą randkę"?
Z tego samego powodu. Byłam po rozstaniu, chciałam kogoś poznać, a podcast był świetną wymówką, żeby odzywać się do fajnych chłopaków działających w różnych przestrzeniach, w których ja na co dzień nie funkcjonowałam. Ale prawda jest też taka, że potrzebowałam nowego wyzwania zawodowego. Szukałam innych środków wyrazu. Miałam do powiedzenia coś więcej niż to, na co pozwalał Instagram. Podcast wziął się też z osobistej potrzeby rozwoju i zdobywania wiedzy. Zapraszając ekspertki i ekspertów, mogę zgłębiać tematy, które mnie interesują.
Zaczęło się jednak od rozmów ze zwykłymi chłopakami. Dlaczego postawiłaś na męską perspektywę? Mogłaś zapraszać dziewczyny i w kobiecym gronie narzekać na beznadziejną rzeczywistość randkową.
Brakowało mi męskiej perspektywy. Kobiecą znałam z rozmów z przyjaciółkami. My budujemy siatki wsparcia, wymieniamy się doświadczeniami. Zresztą to dzięki rozmowom z dziewczynami zrozumiałam, jak mało ►

eprasa.pl a7d8f0f7e1







W AUSTRALII, GDZIE SPĘDZAM POŁOWĘ ROKU, LUDZIE ROZMAWIAJĄ ZE SOBĄ W SKLEPIE, W KOLEJCE PO KAWĘ, TO NORMA. JEDNAK WIĘKSZYM PROBLEMEM JEST NIEUMIEJĘTNOŚĆ POGŁĘBIANIA ROZMOWY. TO NAM ZABRAŁ INTERNET. NIE WCHODZIMY NA WYŻSZY POZIOM NIŻ *SMALL TALK*.





wiemy o podejściu czy potrzebach mężczyzn. Zapraszałam więc chłopaków do szczerej rozmowy, nie do stroszenia piórek jak na randce, tylko do przyjacielskiego spotkania, podczas którego dowiem się, co czują, o czym myślą, czego pragną.

Mówili rzeczy, które cię zaskakiwały?

Każda kolejna rozmowa pokazywała mi, jak bardzo jesteśmy do siebie podobni. Kobietom wydaje się, że mężczyźni czują, myślą i działają inaczej, a te fajne, szczere i bliskie rozmowy potwierdzały, że faceci pragną tych samych rzeczy. Chcą być w dobrym związku. To uniwersalna, ludzka potrzeba. Dorastałam karmiona disneyowską fantazją o miłości, w której kobieta jest twierdzą nie do zdobycia. Trzeba się o nią starać, a ona nie może się zdradzić z tym, że odwzajemnia zainteresowanie. Wierzyłam w tę zasadę przez większość życia. A potem od kolejnych mężczyzn, z którymi przeprowadzałam wywiady, słyszałam, że nie istnieje nic bardziej atrakcyjnego niż kobieta, która wie, czego chce, i sięga po swoje. Która jest świadoma swoich potrzeba i je nazywa, jest w tym szczera, może nawet być głośna. Do mojego obecnego chłopaka to ja odezwałam się pierwsza, na imprezie. Kiedyś bym tego nie zrobiła.

Co jeszcze kształtowało twoje wyobrażenia o dobrym związku?

Patrzymy na związki ludzi, którzy żyją obok nas, i myślimy, że każda relacja powinna tak właśnie wyglądać. Że wystarczy spotkać idealną osobę i wszystko będzie super. Po czterech latach nagrywania podcastu wiem, że miłość jest codziennym wyborem i wymaga pracy. Nawet związki bardzo zgodnych par potrzebują, żeby o nie zadbać. Trzeba nauczyć się siebie nawzajem, swojego języka, swojego sposobu patrzenia na świat. Nie ma jednej cudownej reguły, która działa u wszystkich. Nie każda para musi uprawiać seks pięć razy w tygodniu i chodzić na randki do restauracji. Nie wszyscy muszą razem mieszkać. Formatów i rozwiązań jest tyle, ilu jest ludzi, dlatego kopiowanie wzorców, które widzieliśmy w naszych rodzinach czy starszych pokoleniach, jest pułapką.

A ty zawsze chciałaś być w związku?

Długo dorastałam do tego marzenia. Potrzeba związku czy gotowość na bycie w relacji jest u mnie pochodną pracy nad sobą. Kiedy miałam dwadzieścia kilka lat, byłam typowym przykładem dziewczyny, która dorastała w latach 90. i cała popkultura mówiła jej, że nie potrzebuje faceta. Jestem silna, zaradna, nikt mi nie musi wnosić pralki na czwarte piętro. Start podcastu zbiegł się z momentem w moim życiu, w którym zaczynałam rozumieć, że może wcale nie trzeba tak cały czas zaciskać zębów. Otwierałam się na inną perspektywę. Ale powoli. Pomysł nagrywania rozmów z chłopakami o związkach na początku mnie samej wydawał się trochę żenujący. Że to jakieś niepoważne, a jest tyle ciekawszych tematów, o których warto gadać. Związki? To jakieś babskie, bez znaczenia. Tak wtedy myślałam.

W książce „Wszystko o miłości" bell hooks pisze, że to kultura nas tak zaprogramowała, żeby kobiece zainteresowania – czyli na przykład relacje – z góry uznawać za mniej istotne, błahe.

Tylko że to nieprawda. Faceci, z którymi rozmawiałam w pierwszym sezonie „Pierwszej randki", mówili, że dobra relacja jest dla nich bardzo ważna, że tak samo jak my cierpią po rozstaniu i też boją się, jak ocenią ich inni, gdy na pierwszym miejscu postawią związek, a nie na przykład karierę.

Popularność twojego podcastu to kolejny dowód na to, że chcemy relacji, ale też na to, że stworzenie dobrego związku czy znalezienie pary jest wyzwaniem. Co jest dzisiaj wyjątkowo trudne?

Dla osób szukających? Brak synchronizacji między tym, jak operujemy my – nasze serca i umysły – a tym, jak działa świat. Technologia daje nam mnóstwo narzędzi, z których możemy korzystać, ale brakuje nam kompetencji, żeby sobie poradzić w tej rzeczywistości. Świat się zmienił, ale nasz układ nerwowy pozostał taki sam. Myślę, że tę lepszą synchronizację osiągniemy dzięki wprowadzeniu odpowiednich procedur bezpieczeństwa, ale też większej osobistej świadomości. Nie wiemy, po co robimy rzeczy, które robimy. Nie zadajemy sobie pytań, które należałoby sobie zadać.

Na przykład jakich?

Czego chcę w życiu? Kim jestem? Jakie mam potrzeby? Czego szukam? Jeśli zakładam profil w aplikacji randkowej, to jaki mam cel? Kogo i co chcę znaleźć? Musimy określić punkt wyjścia, ale i miejsce, do którego chcemy dotrzeć. Wtedy nie będziemy bez sensu kluczyć.

Wspominasz aplikacje randkowe, ale dziś już wiemy, że algorytm Tindera nie został napisany po to, żeby nas uszczęśliwić, tylko po to, żeby właściciel aplikacji zarobił dużo pieniędzy.

Statystyki mówią coś innego. Dwa lata temu od 35 do 40 procent par poznawało się online. Dziś związki z internetu stanowią już połowę nowych relacji romantycznych. Liczby rosną, mimo że nie do końca powinny, bo, tak jak mówisz, ludzie są tym zmęczeni. Mnie akurat bardzo cieszy powrót do analogowych sytuacji. Do poznawania się w klubach biegowych, na coffee rave'ach czy w klubach książki. Tak zresztą poznajemy dziś nie tylko potencjalnych partnerów czy partnerki.

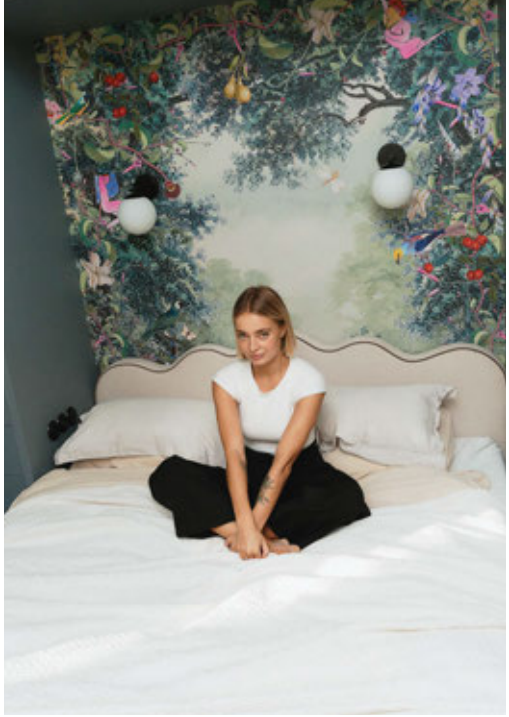
Zorganizowałam niedawno w Warszawie *speed friending* dla dziewczyn, którym brakuje w życiu kobiecych, przyjacielskich relacji. Frekwencja potwierdziła, że jest w nas potrzeba kontaktu i więzi. Pamiętaj tylko, że ostatnich kilkanaście lat spędziliśmy w internecie. Nasze umiejętności interpersonalne na tym straciły. Dziś, gdy chłopak zagada do ciebie na przystanku tramwajowym, to myślisz, że to na pewno dziwak albo seryjny morderca. A może on akurat postanowił odłożyć telefon i poszukać kontaktu w rzeczywistości? Na wejściu powinien dostać za to trzy punkty.

Ciągle słyszę, że to kwestia kultury. Polacy są sztywni i wystraszeni, ale wystarczy wyjechać i mężczyźni swobodnie zagadują.

Jasne, zwykły codzienny s*mall talk* niektórym narodowościom przychodzi łatwiej. W Australii, gdzie spędzam połowę roku, ludzie rozmawiają ze sobą w sklepie, w kolejce po kawę, to norma. Myślę, że większym problemem jest jednak nieumiejętność ►

eprasa.pl a7d8f0f7e1







ZORGANIZOWAŁAM W WARSZAWIE *SPEED FRIENDING* DLA DZIEWCZYN, KTÓRYM BRAKUJE W ŻYCIU KOBIECYCH, PRZYJACIELSKICH RELACJI. FREKWENCJA POTWIERDZIŁA, ŻE JEST W NAS POTRZEBA KONTAKTU. BUDOWANIE NOWYCH PRZYJAŹNI W DOROSŁYM ŻYCIU JEST CHOLERNIE TRUDNE.





pogłębiania rozmowy. To nam zabrał internet. Nie wchodzimy na wyższy poziom niż *small talk*.

Który z poruszanych w podcaście tematów wywołał największe emocje?

Wszystko, co jest związane z autonomią kobiety w kwestiach płodności. Zamrażanie komórek jajowych. Korzystanie z banków nasienia przez kobiety, które decydują się na samodzielne macierzyństwo. Kobiety dziękują, że po wysłuchaniu odcinka wreszcie udało im się znaleźć odpowiedniego specjalistę. Mężczyźni piszą, że kobieta, która idzie do banku nasienia, a potem wychowuje dziecko bez ojca, jest samolubna. Albo że mając 36 lat, nie powinnam już w ogóle poruszać tematu macierzyństwa, bo jestem za stara. Dużym zainteresowaniem cieszą się odcinki dotyczące seksu i intymności. Myślę, że ich popularność wynika z tego, że wciąż mamy małą wiedzę, a łatwo dostępnych źródeł informacji też jest niewiele.

Wspomniałaś, że spędzasz pół roku w Australii. Takiego przeorganizowania życia wymagał związek?

Mój partner stąd pochodzi. Na szczęście oboje pracujemy zdalnie, więc *home office* jest tam, gdzie my jesteśmy. To wymagająca sytuacja. Musisz sobie zbudować życie od nowa, w innym kraju, na innym kontynencie, w innej strefie czasowej, w kulturze, która może wydawać się bliska, ale jednak są różnice. Australia jest piękna, nie narzekam na pogodę, ludzie są mili, ale to nie to samo, co bycie u siebie. W Warszawie mam mieszkanie na starej Ochocie. Wychodzę po bułki i spotykam znajomych. Pani w osiedlowym sklepie mnie rozpoznaje, zagaduje. Gdy przenosisz się do nowego miejsca, widzisz, ile takich codziennych interakcji nagle tracisz. Budowanie nowych przyjaźni w dorosłym życiu jest cholernie trudne. Ale mam tu *slow life*, mniej pracuję, zwalniam obroty.

Mogłaś wrócić do malowania.

Tu mogę robić to wszystko, na co w Warszawie brakuje przestrzeni, bo tam z kolei głównie pracuję. Malowanie mnie reguluje. Przestaję planować, analizować, gonić. Wyłączam się. Uczy mnie cierpliwości, a tej nam dziś bardzo brakuje. Chcemy wszystko już, teraz, natychmiast. Akwarele, którymi maluję, muszą najpierw wyschnąć, potrzebują czasu.

A czego ty najbardziej potrzebujesz?

Spokoju i stabilizacji.

Przecież ciągle jesteś w ruchu!

Radość z bycia w ruchu i głód spokoju nie muszą się wykluczać. Stabilizacja to niekoniecznie domek na prerii i hodowanie drobiu, chociaż nie ukrywam, że akurat kurczaki chciałabym mieć [śmiech]. Trudno przestać podróżować, gdy złapiesz zajawkę na jeżdżenie po świecie. Ja jednak szukam stabilizacji nawet w mało stabilnych warunkach. Mam swoją rutynę, powtarzalność wnosi w moje życie spokój. Jeśli kochasz kawę z przelewu, to nie pozbawiaj się jej, tylko zorganizuj się tak, żeby mieć do niej dostęp, nawet gdy jesteś w podróży. Może to banalny przykład, ale często takie drobne rzeczy budują nasze poczucie bezpieczeństwa, są naszym schronieniem.

Czego nauczyło cię bycie w związku?

Akceptacji dla procesu. Teraz jest dobrze, ale to nie znaczy, że zawsze tak będzie. Łatwo jest wyrzucać drugiej stronie, że coś nie działa. Dużo trudniej włożyć wysiłek w relację, zmienić coś w sobie, może się dostosować. Czasem poprosić o pomoc.

Mówisz o terapii par?

Terapia indywidualna nie jest już tabu, ale o tej dla par wciąż mówi się za mało. A to naprawdę często najlepsze, co możemy zrobić dla relacji. Ja też miałam różne blokujące przekonania. Na przykład takie, że trzeba mieć naprawdę poważne problemy w relacji, żeby sięgnąć po pomoc terapeuty, a te mniejsze rozwiązujemy sami. Tymczasem terapia bardzo wspiera w rozwiązywaniu problemów, który wynikają ze zwykłego niedogadania, różnic kulturowych, różnic temperamentu, innych potrzeb czy innego widzenia świata. Mój obecny związek wymaga ode mnie długoterminowego planowania. Trzeba wcześniej pomyśleć o wizach, ustalić, jak będzie wyglądał najbliższy rok. Wcześniej żyłam z dnia na dzień, podejmowałam decyzje spontanicznie, więc zobowiązanie się do czegokolwiek z dwumiesięcznym wyprzedzeniem było dla mnie nie do pomyślenia. Okazuje się jednak, że posiadanie planu pozwala mi zwolnić. Jestem spokojniejsza dzięki temu, że już w lutym wiem, co będę robić do końca roku.

KOBIETOM WYDAJE SIĘ, ŻE MĘŻCZYŹNI CZUJĄ, MYŚLĄ I DZIAŁAJĄ INACZEJ. TYMCZASEM ONI TAK SAMO JAK MY CIERPIĄ PO ROZSTANIU I TEŻ BOJĄ SIĘ, JAK OCENIĄ ICH INNI, GDY NA PIERWSZYM MIEJSCU POSTAWIĄ ZWIĄZEK, A NIE NA PRZYKŁAD KARIERĘ.

To pokazuje, że bierzesz odpowiedzialność za relację.

Trochę inaczej liczysz wartość takiego związku jak nasz. Myślę, ile pracy, lotów międzykontynentalnych i logistyki mnie kosztował, i zwyczajnie szkoda byłoby mi to tak po prostu wyrzucić do kosza. Wolę pracować nad nim, żeby był coraz lepszy.

Trzeba być w związku, żeby być szczęśliwym?

Żeby być szczęśliwym, przede wszystkim trzeba być w dobrym związku z samym sobą. Skupiamy się na miłości romantycznej, a tymczasem ona wcale nie musi być decydująca, jeśli chodzi o nasze poczucie zadowolenia z życia. Znam dziewczyny, które nie chcą relacji romantycznych, ale przyjaciółki są dla nich bardzo ważne. Chciałabym, żebyśmy więcej mówili o tym, jak kluczowe są w naszym życiu bliskie więzi przyjacielskie czy rodzinne. Pogadajmy o tym, jak w dorosłym życiu dbać o dobry kontakt z rodzeństwem, bo często wychodzimy z założenia, że rodzina jest i zawsze będzie, ale to przecież relacja, o którą też trzeba zadbać. ●

ZDJĘCIA: ARCHIWUM NATALII KUSIAK

eprasa.pl a7d8f0f7e1



Betty Barclay
CHEERS TO CHERRY

Twój letni crush zapachowy

Wyobraź sobie moment, gdy lato smakuje jak pierwsza soczysta wiśnia. Lekko słodka. Kusząca. Trochę figlarna.

Betty Barclay Cheers to Cherry Body & Hair Splash to zapachowy impuls, który natychmiast poprawia nastrój i dodaje energii każdej chwili dnia. Lekki jak letnia bryza, a jednocześnie otulający – idealny, by odświeżyć ciało i włosy zawsze wtedy, gdy potrzebujesz małej przyjemności tylko dla siebie.

W centrum kompozycji jest **wiśnia – gwiazda zapachowych trendów 2026**. Soczysta, zmysłowa i pełna charakteru. Towarzyszą jej musujące nuty mandarynki i czarnej porzeczki, które dodają kompozycji świeżości i energii.

Z czasem zapach staje się bardziej kremowy i przytulny: **pralina, wanilia i drzewo sandałowe** tworzą gourmandowy akord, który subtelnie otula skórę i włosy, pozostawiając elegancki, słodko-ciepły ślad.

To właśnie ten balans sprawia, że **Cheers to Cherry** jest idealnym zapachem na lato – lekkim, spontanicznym i pełnym dobrej energii.

Cherry State of Mind

- soczysta wiśnia
- kremowa pralina
- delikatna wanilia

zapach, który poprawia nastrój jak pierwszy łyk letniego koktajlu.



Dostępny w Rossmann od kwietnia 2026

Betty Barclay Cheers to Cherry Body & Hair Splash 250ml | 49,99 PLN*

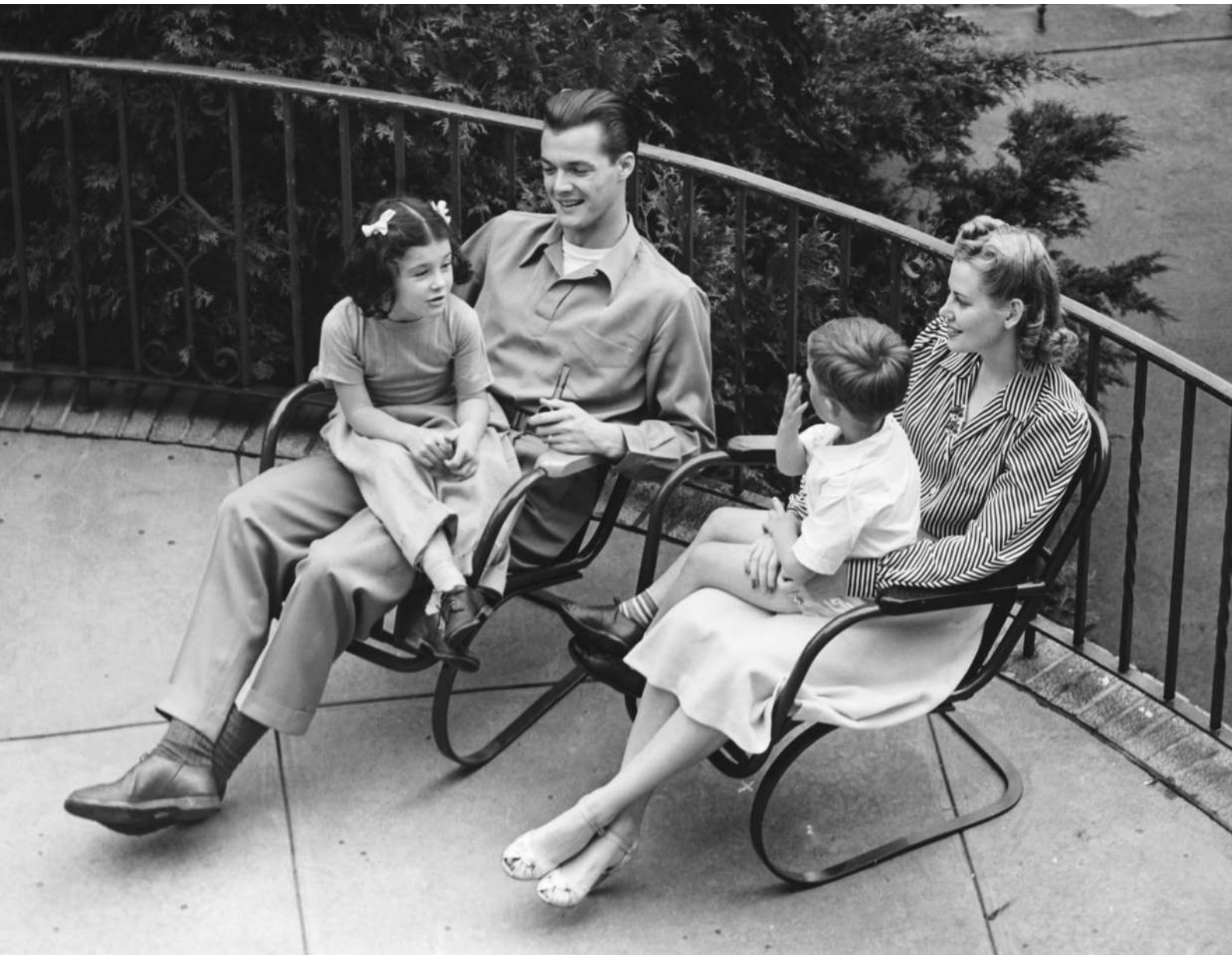
*sugerowana cena detaliczna z VAT

eprasa.pl a7d8f0f7e1

RODZICE, czyli kto?

Kiedyś walczyli o przetrwanie rodziny, dziś walczą o przyszłość dzieci. Na czym polegają różnice międzypokoleniowe w wychowaniu, wyjaśnia psycholożka **KATARZYNA PÓŁTORAK.**

Rozmawia **ALINA GUTEK**



eprasa.pl a7d8f0f7e1

Znane powiedzenie: „Dzieci i ryby głosu nie mają", odeszło, i słusznie, w niepamięć. Dzisiaj mały człowiek nie tylko ma głos, ale jest w centrum zainteresowania. To chyba najważniejsza różnica w traktowaniu dzieci przez poprzednie pokolenia rodziców i obecne.

Tych różnic jest sporo. Taka, która jako pierwsza rzuca się w oczy, polega na tym, że kiedyś dzieci były uczone słuchać rodziców, a teraz te dzieci, które już dorosły, czyli pokolenie milenialsów, chce słuchać swoich dzieci. Nie stawia siebie w roli tych, którzy wiedzą lepiej, nie działa z pozycji siły, struktury kiedyś mocnej, wręcz nienaruszalnej. Zmiana polega na tym, że my pytamy dzieci o zdanie, dajemy im przestrzeń do wyrażania emocji, sprawdzamy, jaką mają perspektywę, dajemy duże możliwości wyboru. Myślę, że czasami aż za duże.

Dlaczego za duże?

Bo ta zmiana wprowadza bałagan do naszego życia emocjonalnego i do naszych relacji. Oto bowiem jednocześnie musimy zajmować się naszymi emocjami, stawianiem granic, tym, żeby ufać sobie, wzmacniać poczucie własnej wartości i dawać to samo dzieciom. Próbujemy uleczyć siebie i jednocześnie dać dzieciom to, czego nie dostaliśmy. To karkołomne zadanie. A to dlatego, że jeśli mama jako dziecko nie miała doświadczenia bycia wysłuchiwaną i swobodnie wyrażającą złość, to teraz jest jej bardzo trudno dać swojemu dziecku przestrzeń na wyrażanie gniewu, chociaż wie, że to fajny pomysł i że chciałaby go zrealizować.

Dlaczego nie do końca to się udaje?

Bo nabyte schematy są bardzo silne. Nawet jeśli mamy jako takie pojęcie na temat tego, czego chcielibyśmy uniknąć, to i tak siła nawyku jest prawie nie do wyplenienia. Zadanie polega na tym, żeby wypracować nowy nawyk, który zastąpi stary. Ale to proces, musi się zdarzyć ileś sytuacji, żebyśmy mogli wyćwiczyć to nowe zachowanie, które potem staje się nawykiem. Na przykład, żebyśmy wiedzieli, co robić, kiedy dziecko płacze, złości się albo kiedy chcemy coś od niego wyegzekwować. Czyli żebyśmy wiedzieli, jakimi narzędziami wtedy z nim pracować, jak dojść do tego, do czego nasi rodzice dochodzili zakazami i nagrodami.

I jak do tego dojść?

To niełatwe. Niebezpieczeństwo polega na tym, że jak przegniemy w drugą stronę, czyli pozwolimy dzieciom na wszystko, to je straumatyzujemy inaczej. Dużo matek przychodzi do mnie, ponieważ mają kłopot z dogadaniem się ze swoim dzieckiem. One z dobrego serca, w dobrej intencji dają dziecku wiele możliwości wyboru, których same nie miały – żeby mogło zdecydować, w co się ubierze, co zje na śniadanie, czy po przedszkolu pójdzie na plac zabaw, czy do zoo, co zje na kolację itd. Tych wyborów jest tak dużo, że układ nerwowy dziecka nie jest w stanie ich przeprocesować. Nie chodzi o to, żeby w ogóle nie dawać wyboru, tylko trzeba wiedzieć, że wystarczy jeden, żeby uwzględnić perspektywę dziecka, żeby ono poczuło swoją sprawczość. Jeśli tych możliwości jest za dużo, to wtedy przeciążamy dziecko, a ono nie jest w stanie spełnić naszych oczekiwań. Czuje się źle, i my też, bo dajemy mu to, czego nie dostaliśmy, a ono nie odpowiada tak, jak byśmy sobie wyobrażali.

Cała trudność polega na tym, że sami czegoś nie umiemy, a chcemy dać to swoim dzieciom. Więc jak dziecko się złości, a my same nie jesteśmy pogodzone ze swoją złością, to nie wiemy, kogo najpierw ratować – siebie czy dziecko. I dochodzi do awantury. Bo działamy z pozycji samokontroli, a nie samoregulacji.

Czym różni się jeden mechanizm od drugiego?

Samokontrola pomaga nam na przykład zrobić sześciopak na brzuchu, wstawać o szóstej rano, biegać. Owszem, jest przydatnym mechanizmem, ale nie robi nam dobrze w zajmowaniu się emocjami i budowaniu relacji. Tam lepiej sprawdza się samoregulacja, czyli diagnozowanie, co czuję, adekwatne nazywanie emocji i szukanie sposobów na to, żeby wyregulować układ nerwowy. Muszę więc najpierw poznać siebie, wiedzieć, co i dlaczego mnie denerwuje, smuci. Dobrym na to sposobem jest przeglądanie się w innych osobach – w takim sensie, że jeżeli ktoś mnie drażni, to zazwyczaj jest coś, co ta osoba we mnie naciska, jakiś mój wewnętrzny guzik, który nie jest przepracowany, obejrzany, nazwany. I dlatego posługuję się samokontrolą, żeby na kogoś nie nakrzyczeć, żeby budować tę relację, omijając punkty zapalne. Gdy chcę dawać dzieciom wybór i poczucie, że są uwzględniane, a sama nie biorę siebie pod uwagę – co w schemacie matki Polki jest nagminne – to mogę się starać, ale szybko się na tym wysypię. Nie dlatego, że nie chcę, tylko dlatego, że nie mam takiego doświadczenia.

W idealnym świecie powinno być tak, że przepracujemy swoje problemy, zanim zostaniemy rodzicami.

Zawsze najlepiej jest najpierw obsłużyć siebie – jak z tą maską w samolocie. W pierwszej kolejności trzeba zająć się swoją złością, tym, co mnie drażni, boli albo czego się boję, przed czym chcę uchronić dziecko. Wtedy jest szansa, że będzie mi łatwiej towarzyszyć mu w jego emocjach, bo nie będę się nimi zarażać.

Akurat w zarażaniu emocjami dzieci rodzice dawniej i dziś są podobni. Dlaczego tak łatwo nam to przychodzi?

Bo emocje dziecka dotykają różnych schematów, które mamy w sobie i które zachowanie dziecka wybudza. Ono coś przeżywa, a my łapiemy się na nawyku, czyli dajemy karę albo zabraniamy czegoś, bo to jest coś, co znamy. Przychodzą do mnie mamy w poczuciu bezsilności i mówią: „Ale ja słucham, daję wybór, staram się, a dziecko jest takie niewdzięczne". Tymczasem ono potrzebuje czasu, żeby w jego ciele zapisało się, jak to jest być uwzględnionym, gdy mama nie ocenia, tylko towarzyszy. Dziecko obserwuje rodzica. Jeżeli on zaraża się jego emocjami ►

eprasa.pl a7d8f0f7e1

KIEDY BYŁAM MŁODĄ DZIEWCZYNĄ, PROWADZIŁAM BUJNE ŻYCIE TOWARZYSKIE. NIGDY NIE SŁYSZAŁAM OD RODZICÓW NIC WIĘCEJ OPRÓCZ: „NIE CHODŹ WIECZOREM PO PARKU SAMA". GDY TERAZ POMYŚLĘ, ŻE MOJE DZIECKO MIAŁOBY W TYM WIEKU GDZIEŚ IŚĆ SAMO, TO JESTEM PRZERAŻONA.

i zaczyna się tak samo bać jak ono, to dziecko myśli, że jest się czego bać. Natomiast jeśli mama pozostanie spokojna i postawi granice w takim na przykład sensie, że da się dziecku wyzłościć, ale nie da się uderzać, to uczy je radzenia sobie w takich sytuacjach. Trzeba też rozumieć, dlaczego dziecko wyraża emocje tak, a nie inaczej, bo to trochę zależy od wieku i temperamentu. I dopiero potem poszukać sposobów na to, żeby być w stanie mu w tym towarzyszyć, bo doświadczenie bycia uwzględnianym uczy go akceptowania swoich emocji. Jednocześnie akceptowanie nie oznacza zgadzania się na wszystkie formy ekspresji, na przykład na bicie siostry.

I kiedyś, i dzisiaj rodzice szukają przyczyn złego zachowania tylko w dziecku, a te często są bardziej skomplikowane.

Gdy nastolatek się buntuje, krzyczy, rodzice przychodzą do mnie i mówią: „Moje dziecko sobie nie radzi". Próbuję zmienić perspektywę i pokazać, że to sposób, w jaki ono sobie właśnie radzi. To, co działa na pięciolatka, nie działa na 15-latka, więc wychowanie to ciągła nauka bycia z dzieckiem, szukania sposobów, a nie zgadzania się na wszystko.

Jak tę swoją niezgodę uzasadnić?

Na przykład tak: „Wiem, synu, że chcesz w wieku 10 lat jechać na koncert do innego miasta, że to dla ciebie ważne, tym bardziej że jadą koledzy. Ale ja się na to nie zgadzam, bo uważam, że to niebezpieczne, a jestem od tego, żeby dbać o twoje bezpieczeństwo".

Kiedyś bardzo częstym argumentem rodziców było: „Nie przynoś nam wstydu".

Rodzicom trudno przyjąć, dzisiaj też, że „moje dziecko nie świadczy o mnie". Teraz zabiera się coraz mniejsze dzieci do restauracji, a to nie jest dla nich naturalne środowisko. Tam panuje hałas, jest dużo bodźców, bo trzeba pamiętać, że nie tylko trudne rzeczy przeciążają układ nerwowy, przyjemne też. To, że dziecko wtedy psoci, nie oznacza, że go nie nauczyłam poprawnego zachowania, tylko dotyczy rozwoju dziecka, jego układu nerwowego. Rodzice mają dużo do zrobienia ze swoim wstydem i lękiem przed oceną.

Dzisiaj chyba bardziej się boją o dzieci niż kiedyś.

To prawda. Zastanawiałam się ostatnio nad tym, że kiedy byłam młodą dziewczyną, prowadziłam bujne życie towarzyskie i nigdy nie słyszałam od rodziców nic więcej oprócz: „Nie chodź wieczorem po parku sama". A gdy teraz pomyślę, że moje dziecko miałoby w tym wieku gdzieś iść samo, to jestem przerażona.

Czasy są inne, bardziej niebezpieczne.

Myślę, że to nie kwestia czasów. Po prostu dużo mówimy teraz o zagrożeniach, więcej zajmujemy się dziećmi, oglądamy je z każdej możliwej strony: jak im pomóc, jak je uchronić, jak stworzyć warunki optymalne do rozwoju. Kiedyś nie było na to przestrzeni, rodzice zajmowali się przetrwaniem. Dziecko miało być nakarmione, czyste, miało pójść do szkoły, a reszta jakoś sama się ułoży. Rodzice nie bardzo mieli skąd się nauczyć swojej roli, robili najlepiej, jak umieli. Trzeba pamiętać, że dużo zależy od konstrukcji psychicznej dziecka – są takie, które trudno przebodźcować, bo taki mają układ nerwowy, i są bardzo wrażliwe, wymagające.

Takie różnice istniały zawsze.

Tak, ale jeśli rodzice dają dużo wyboru temu delikatniejszemu dziecku, szybciej je przebodźcują. Będzie częściej wybuchać, bo nie jest w stanie przetworzyć takiej liczby informacji. Nigdy nie będziemy rodzicami idealnymi, jesteśmy tylko ludźmi, mamy swoją konstrukcję psychiczną, aspiracje, pomysły. Zazwyczaj chcemy odwrócić historię rodzinną i dać dzieciom co innego, niż sami dostaliśmy, ale to nie jest tak, że nie popełnimy przy tym błędów. Ważne, żebyśmy mieli narzędzia do zajmowania się i dzieckiem, i sobą.

I wiedzieli, jak zareagować, gdy nastolatek trzaska drzwiami.

Często wtedy uaktywniają się nam znane schematy, na przykład, że posłuszeństwo to szacunek. Reagujemy więc oburzeniem: „Nie masz do mnie szacunku". Staram się pokazywać rodzicom, że takie zachowanie dziecka dotyczy regulacji emocji lub rozwoju mózgu, a nie tego, czy ono ich szanuje. Pytam też, po czym poznają, że są szanowani. Okazuje się, że po tym, że dziecko ich słucha, pyta o zdanie. Czyli też jest posłuszne. Ale dzisiaj troszkę odklejamy już posłuszeństwo od szacunku, wiemy, że mózg rozwija się do 25. roku życia. Choć niektórzy rodzice, gdy patrzą na nastolatka, który wygląda dorośle, bo jest wysoki, dużo umie, dziwią się: „Jak to: nie przewiduje konsekwencji swoich działań?". No nie przewiduje!

Jest szansa, żeby kolejne pokolenie rodziców nie kontestowało poprzedniego?

Myślę, że zawsze będziemy odnosić się do naszego wyposażenia. Warto więc zobaczyć, co fajnego dostałam w domu, które przekonania rodziców mi służą, które chcę ze sobą zabrać, a które odrzucić. Może na przykład chcę odrzucić to, że szacunek równa się posłuszeństwu? Jeżeli coś nie sprawdza ci

ZDJĘCIA: GEORGE MARKS/RETROFILE/GETTY IMAGES, ARCHIWUM PRYWATNE.

eprasa.pl a7d8f0f7e1

się w budowaniu relacji z dzieckiem, to zrób aktualizację tego, w którym miejscu jesteś. Zdecyduj świadomie: wezmę sobie punkt A i B, ale C już nie. Spróbuj też znaleźć coś swojego, co przekażesz dziecku, żeby szło z tym w świat. Czyli na przykład to, że emocje są częścią życia i nie trzeba się ich bać. Albo że warto uwzględnić siebie, zanim uwzględnię innych. Że trzeba stawiać granice, bo to one są sposobem na budowanie bliskości.

Kiedyś dzieci musiały radzić sobie z wieloma problemami same, co często wychodziło im na dobre. Dziś hamuje je nadopiekuńczość rodziców.

Nadopiekuńczość idzie z różnych miejsc: na przykład z lęku. Rodzice boją się, że dziecko wpadnie w gniew, więc mu nie stawiają granic. Albo idzie z powodu źle pojmowanej troski, która polega na usuwaniu dziecku przeszkód, wyręczaniu go. A radzenie sobie z trudnościami to jedyny sposób na to, żeby uczyć odporności psychicznej, czyli czegoś, na czym nam przecież bardzo zależy. To porażające, jak często rodzice boją się emocji dziecka. Prawdopodobnie nie mieli wokół siebie dorosłych towarzyszących im w przeżywaniu emocji i nie wiedzą teraz, co w takich sytuacjach robić. Nie chodzi o to, żeby zostawić dziecko na pastwę losu, tylko żeby powiedzieć: „Chcesz, to spróbuj, porozmawiamy, jak to rozwiązać".

I jeszcze jedna ważna różnica – teraz rodzice mają konkurencję w postaci mediów społecznościowych.

To bardzo duży temat. Moje dzieci nie mają komórek, nauczyciel starszej córki tak to skomentował: „To znaczy, że twoi rodzice bardzo cię kochają". To nie jest tak, że córka nie ma w ogóle dostępu do telefonu, używa mojego, gdy tego potrzebuje. Jestem przeciwniczką komórek w rękach dzieci, uważam, że to dla nich klatka. Bardziej boję się jednak nie tego, że córki wejdą w wirtualny świat, tylko tego, że zbudują trwały nawyk. Dzieciom warto podsuwać zadania dostosowane do wieku, ciekawe, wykonalne – to najlepszy sposób na budowanie poczucia własnej wartości, sprawczości. Komórka tego nie zapewni. ●



KATARZYNA PÓŁTORAK

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

REKLAMA



eprasa.pl a7d8f0f7e1



Zakazane GATUNKI



Bywają piękne, ale nie należy ulegać ich urodzie. Chwila nieuwagi i opanują nasz ogród. Niektóre zresztą bywają niebezpieczne dla człowieka. Jakich roślin się wystrzegać?

Pisałam tu o inwazyjnych gatunkach zwierząt, a przecież są i inwazyjne gatunki roślin, mające katastrofalny wpływ na rodzime ekosystemy. Do najpopularniejszych należą: nawłoć kanadyjska, rdestowiec japoński, barszcz Sosnowskiego (niebezpieczny dla ludzi!), bożodrzew gruczołowaty, kolcolist zachodni, niecierpek gruczołowaty. Z reguły rozrastają się błyskawicznie, mają mocne systemy korzeniowe, trudno więc z nimi walczyć. Mówi się żartem (czai się w nim jednak prawda), że jeśli zauważysz w swoim ogrodzie rdestowiec, jedynym sposobem na niego jest... natychmiast się wyprowadzić. Niektóre z tych roślin ładnie się prezentują, niedoświadczeni ogrodnicy mogą więc nieświadomie je pielęgnować. Albo kupić sadzonkę, nie sprawdzając, czy roślina należy do zakazanych. A za sadzenie czy przywożenie do kraju inwazyjnych gatunków grożą astronomiczne kary finansowe. Listy zakazanych gatunków są aktualizowane przez Generalną Dyrekcję Ochrony Środowiska. Warto ją sprawdzać.

Psia karetka

Czasem w schroniskach dla zwierząt dzieją się rzeczy straszne, ostatnio wszyscy śledziliśmy koszmar psów w Sobolewie. Ale nie zapominajmy o wielu miejscach, gdzie pracownicy i wolontariusze robią dla swoich podopiecznych, co mogą. Właśnie warszawskie Schronisko na Paluchu (im. Jana Lityńskiego, który utonął, ratując swojego psa) uruchomiło pierwszą w kraju karetkę weterynaryjną. Można w niej przewieźć zwierzę, które wymaga stabilizacji oddechowej czy pomocy medycznej natychmiast. Pojazd jest nowocześnie wyposażony, ma m.in. nosze, weterynaryjną deskę ortopedyczną, system tlenoterapii (dostosowany do potrzeb małych i dużych psów), maty grzewcze. To wielka zmiana i pomoc. Schronisko przyjmuje zwierzęta ranne w wypadkach, w złym stanie. Do tej pory dowoził je na Paluch Ekopatrol, teraz, w karetce, transport będzie łatwiejszy, a szanse pacjentów większe.

ZDJĘCIA: ALEX360/GETTY IMAGES, MATERIAŁY PRASOWE, M. SOBOTKA

eprasa.pl a7d8f0f7e1

Czego boi się sójka

Strach różni się od lęku. Lęk nas niszczy, strach często decyduje o przetrwaniu, pomaga reagować instynktownie w sytuacjach nagłego zagrożenia. To w świecie ludzi. Ale nie inaczej jest w świecie zwierząt. Ornitolog i przyrodnik Adam Zbyryt, autor nagradzanego „Sensacyjnego życia ptaków", tym razem odpowiada na postawione w tytule nowej książki pytanie „Czego się boją ptaki?". I nie tylko na nie. Zastanawia się też, czy strach bywa zaraźliwy, w jaki sposób zmiany klimatu wpływają na emocje ptaków, czy duży mózg gwarantuje wyższy poziom inteligencji. Będzie, między innymi, o bielikach, sójkach, sikorkach, bocianach. Inaczej na nie spojrzycie.



Adam Zbyryt „Czego się boją ptaki?", Wydawnictwo Poznańskie.

Rośliny i życie

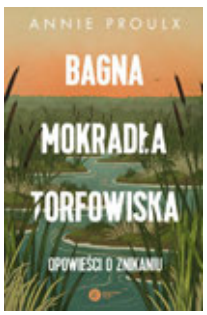
Nie podejrzewałam, że ta chuda, niepozorna książeczka mnie zachwyci. A jednak tak się stało. Trudno mi było oderwać się od niespiesznie toczącej się opowieści. Nie jest to dziennik ogrodniczki pasjonatki. Nie jest to poradnik, jak uprawiać rośliny. Choć i pasję, i porady tu znajdziemy. Ale to historia o życiu. O starym psie. O więzi z matką. O konieczności przeprowadzki do mniejszego mieszkania i rozstania z częścią roślinnych domowników. O smutku i radości. I wcale nie prowadzi do wniosku, że kiedy naprawdę źle, to opieka nad kwiatkami pomaga. Bo czasem nie pomaga i nawet na nią nie ma siły. A czasem to, że można iść po konewkę i podlać rośliny na balkonie, stanowi sygnał powrotu do życia.



Kim Keum Hee „Rok wśród kwiatów. Dziennik koreańskiej miłośniczki roślin", Wydawnictwo W.A.B.

Znikające mokradła

Annie Proulx napisała opowiadanie, na podstawie którego powstał film „Tajemnica Brokeback Mountain", jest także autorką „Kronik portowych". A teraz zabrała się za temat... znikania. Bagien, mokradeł, torfowisk, które nie kojarzyły nam się (i często ciągle nie kojarzą) najlepiej. Za sukces cywilizacji uznawaliśmy osuszanie bagien, dziś jednak nauka nie ma wątpliwości: to błąd, który może mieć nieodwracalne i katastrofalne skutki. Proulx odwiedziła wiele takich miejsc na świecie, przestudiowała dostępną literaturę, w efekcie powstała nasycona wiedzą opowieść o dzikiej przyrodzie, o niezwykłych ekosystemach, o tym, jak powstawały, dlaczego są dla nas tak cenne i jak, niestety, giną.



Annie Proulx „Bagna, mokradła, torfowiska. Opowieści o znikaniu", Copernicus Center Press.

610 ***biliardów*** *drobinek mikroplastiku rocznie ulatuje w powietrze ze wszystkich lądów świata,* ***26 biliardów*** *z oceanu, jak obliczyli naukowcy z Uniwersytetu Wiedeńskiego. Drobinki pochodzą z kosmetyków, opon samochodów, są także efektem rozpadania się pod wpływem słońca, wiatru i wody większych kawałków tworzyw. Plastikiem więc również oddychamy.*

eprasa.pl a7d8f0f7e1



TOREBKA pachnąca CZEKOLADĄ

Ekoskóry to nie jest nowy temat. Ale zwykle pod tym hasłem kryją się produkty z syntetycznymi tworzywami sztucznymi. Ta jest inna. Powstała z łupin kakaowca i orzechów, nie bez powodu mówi się o niej – czekoladowa. Rozmawiamy z **Aleksandrą Kantor** i **Katarzyną Szpicmacher**, częścią tercetu, który stworzył Nutico.

Skąd pomysł na czekoladową skórę?

Katarzyna: Narodził się osiem lat temu. Poznałyśmy się z Olą w pracy, w biurze architektonicznym, i szybko się zaprzyjaźniłyśmy. Śmiejemy się, że jesteśmy zaginionymi siostrami, które się po latach cudem odnalazły. Mamy ten sam sposób patrzenia na świat – na projektowanie i na życie. Zaczęłyśmy się zastanawiać, czy nie udałoby nam się wspólnie czegoś stworzyć. Zrównoważone rozwiązania, projektowanie w poszanowaniu środowiska to nasza pasja. Myślałyśmy o ekoskórze, która stanowiłaby prawdziwą alternatywę dla zwierzęcej. Obie jesteśmy miłośniczkami zwierząt, temat jest dla nas ważny. Patrzyłyśmy, jak robią to inni. Firma Vegea z Włoch bazowała na wytłoczynach z winogron, a hiszpański Pinatex – na liściach ananasa. Zastanawiałyśmy się, czy dałoby się wykorzystać odpady, które występują u nas lokalnie, czyli wytłoczyny z jabłek. Dołączył do nas profesor Artur Bartkowiak jako dyrektor działu badawczo-rozwojowego. Dużo osób mówiło: „Jak to, skóra z jabłek? Jesteście po architekturze, nie macie nic wspólnego z chemią!". Ale my chciałyśmy stworzyć produkt, który da coś światu.

Co w tej „skórze z jabłek" nie zagrało? Dlaczego zdecydowaliście się szukać dalej?

Aleksandra: Długo nad jabłkami pracowaliśmy. Rezygnacja z tego pomysłu to nie była ani łatwa, ani szybka decyzja. Jednak okazało się, że nasz materiał starzał się szybciej, niż chcieliśmy, nie był odpowiednio wytrzymały ani odporny na wielokrotne zginanie, a proces technologiczny nie był tak ekologiczny, jak powinien. Przeszliśmy więc na produkt suchy. Znowu sięgnęliśmy po surowce, które są lokalnie dostępne. Artur i ja jesteśmy ze Szczecina, znamy dobrze cudowny zapach unoszący się wokół wytwórni czekolad – pomyśleliśmy, że może by stamtąd pozyskiwać produkt, który nie jest dalej przetwarzany, czyli łupiny kakaowca i orzechów. Wiedzieliśmy jedno: nie będziemy używać poliuretanu, to był nasz główny cel – stworzyć rzeczywistą alternatywę dla tych produktów, które szkodzą środowisku.

Do tego ta „skóra" wygląda wspaniale, aż chce się jej dotknąć.

Aleksandra: Można też na niej odbić każdy wzór. Gama kolorystyczna to brązy, chcieliśmy, żeby kojarzyła się ze środowiskiem, ziemią, naturą.

A jak się starzeje? Wiecie już?

Katarzyna: Przeprowadziliśmy testy w specjalnej komorze starzeniowej, symuluje się okres dwóch lat – do tego czasu nie powinna zmieniać swoich właściwości. Ten materiał zdał egzamin. Przy rozwiązaniach prośrodowiskowych, jeśli chcemy, żeby produkt był biodegradowalny, trzeba znaleźć

eprasa.pl a7d8f0f7e1

złoty środek. Materiał musi być i trwały, i w późniejszym okresie podatny na rozkład. Ale zanim to nastąpi, powinien być w dobrej formie przez co najmniej kilka lat. I to okazało się największym wyzwaniem: co zrobić, żeby ten rozkład nie nastąpił zbyt szybko.

Udało się?

Katarzyna: Tak. Mamy nasze wewnętrzne próby, z których jesteśmy zadowoleni, teraz czekamy na certyfikat z niezależnych instytucji.

Przy produkcji nie używacie wody, co, wydaje mi się, jest fenomenem.

Katarzyna: Tak, w kompozycie Nutico nie ma wody, nie używamy jej też w procesie produkcji. To świadoma decyzja – od początku zależało nam, aby wpływ materiału na środowisko był jak najmniejszy, a zużycie wody w wielu technologiach jest obciążające. Doświadczenia z materiałami z jabłek pokazały, że wytłoki zawierają bardzo dużo wody, którą trzeba odparować, co wymaga energii. Dlatego przy Nutico zastosowaliśmy rozwiązanie, które tego nie wymaga. Ale musimy uczciwie zaznaczyć: inaczej jest z materiałem podkładowym.

A co to właściwie jest materiał podkładowy?

Aleksandra: Nasza skóra składa się z dwóch warstw, z których jedna to dzianina kupowana od firmy Lenzing Group – certyfikowany lyocell o nazwie Tencel, pełniący funkcję materiału podkładowego. To struktura bardzo podobna do skóry syntetycznej.

Katarzyna: U konkurencyjnych firm również stosuje się materiał podkładowy, jednak najczęściej są to poliestry, poliamidy czy inne włókna syntetyczne. Wiemy, że część rozwiązań prośrodowiskowych, roślinnych także bazuje na takich mieszankach, bo jeśli się doda trochę włókna syntetycznego, materiał staje się bardziej wytrzymały i elastyczny. Tylko że się potem nie rozkłada. Długo szukaliśmy materiału podkładowego, żeby biodegradowalna była całość, zarówno warstwa podkładowa, jak i nasz kompozyt, które są ze sobą potem w procesie produkcji zintegrowane. Chodzi o to, żeby nie trzeba było najpierw przeprowadzać dezintegracji, a dopiero potem biodegradacji samego kompozytu. Nasz materiał podkładowy został tak dobrany, żeby jego wpływ na środowisko był jak najmniejszy, ale w przygotowaniu Tencelu używa się wody.

Aleksandra: Wybieraliśmy włókna z celulozy pochodzącej z kontrolowanych upraw.

Katarzyna: Ważne dla nas było myślenie cyrkularne, czyli zamknięcie cyklu życia produktu w kole. Żeby dana rzecz – kiedy przestaje być przez nas użytkowana – mogła być poddana recyklingowi albo rozkładowi w środowisku. Zwykle, niestety, mamy do czynienia z podejściem linearnym – wyrzucamy i zapominamy, że ten produkt istniał, a on tymczasem kończy życie w oceanie czy na wysypiskach.

Macie produkt i co dalej? Kiedy będziemy mogły kupić torebkę czy buty z waszej skóry?

Aleksandra: Rzeczywiście naszym głównym celem było stworzenie materiału. Jego premiera odbyła się w Paryżu jesienią, od tej pory go sprzedajemy. Skupiamy się na współpracy z firmami, które myślą jak my, które jak my chcą tworzyć produkt cyrkularny. Oczywiście na różnych etapach prac szyliśmy prototypy. Mamy z naszej skóry torebki, nosimy, używamy, my, dziewczyny z laboratorium, naszą najlepszą testerką jest żona profesora Bartkowiaka, zawsze pokazuje nam, co należałoby pozmieniać.

Katarzyna: Mamy nadzieję, że już w tym roku pierwsze produkty trafią na rynek. To głównie branża galanterii skórzanej i akcesoriów, ale także obuwie. Jest też szansa na rynek meblarski i może motoryzację, ale to dalsza przyszłość. Mamy produkt i się nim cieszymy, ale jednocześnie naszym sercem jest dział badawczo-rozwojowy – myślimy o kolejnych projektach.

Aleksandra: Uzupełniamy też Nutico naszym autorskim środkiem pielęgnującym, dającym dodatkowo zapachową nutkę czekolady.

Skóra naprawdę pachnie czekoladą?

Katarzyna: Tak, naprawdę. To efekt tego, że nasze surowce nie są poddawane intensywnej obróbce chemicznej. Używamy łusek kakaowca i łupin orzechów w bardzo naturalnej formie, więc zachowują swoje nuty zapachowe. Zapach jest delikatny, subtelny – raczej przyjemny akcent niż coś dominującego.

Najpierw były próby z jabłkami, nie wyszło, potem kolejne podejście... Trzeba było podejmować trudne decyzje. Jak wasze relacje to przetrwały?

Aleksandra: Oczywiście było dużo stresu, ale jak już powiedziałam, jesteśmy „siostrami", podobnie myślimy, kiedy widzimy, że nie tędy droga, że trzeba coś zmienić, to zmieniamy. Mamy też inwestora, który nam ufa.

Katarzyna: Często przy start-upach pojawia się hasło „ludzie są najważniejsi". Brzmi to pewnie jak slogan, ale my tak naprawdę myślimy. Zależało nam, żeby w zespole panowała atmosfera zaufania i żeby problemy rozwiązywać wspólnie. Zresztą nigdy nie było poważnego konfliktu. A to już osiem lat.

Jakie pełnicie w firmie funkcje?

Katarzyna: Zajmujemy się trochę wszystkim. Teraz najwięcej czasu poświęcamy wprowadzeniu Nutico na rynek – sprzedaży, marketingowi i organizacji produkcji. Ponieważ opieramy się na podwykonawcach, jest dużo elementów, które trzeba opanować, żeby produkt do nas dotarł.

Aleksandra: Zaczęliśmy w trójkę jako założyciele i chcemy działać dalej. Pracować nad kolejnymi produktami. Nad rozwojem. Ale zgodnie z naszymi wartościami i celami, które wyznaczyliśmy sobie już na początku. ●

ZDJĘCIE: ALEKSANDRA WALKÓW.

eprasa.pl a7d8f0f7e1

OBRAZY-SPEKTAKLE

W MUZEACH WISZĄ TABLICZKI: ZAKAZ DOTYKANIA EKSPONATÓW. **ANDRZEJ SOBIEPAN** TWORZY OBIEKTY, KTÓRYCH POWINNO SIĘ DOTKNĄĆ. JEGO PRACE OGLĄDA SIĘ W RUCHU, MAJĄ ODDZIAŁYWAĆ NA WSZYSTKIE ZMYSŁY. – WZROK POTRZEBUJE DOTYKU – MÓWI ARTYSTA. – A DOŚWIADCZANIE DZIEŁA SZTUKI POWINNO BYĆ AUTENTYCZNYM FIZYCZNYM SPOTKANIEM.

ROZMAWIA JOANNA SARNIEWICZ **ZDJĘCIA** ARKADIUSZ WOJTASIEWICZ

Mówi pan: „Przyroda, którą zawsze miałem na wyciągnięcie ręki, ukształtowała moją wrażliwość. Zamykam oczy i przypominam sobie elementy świata, który penetrowałem od najmłodszych lat w lasach i na łąkach Warmii i Mazur". **Inspiruje pana natura, nie jest to jednak inspiracja wprost: liść, kamień, drzewo. Czy jednak jest – tylko w ogromnym przybliżeniu, oglądana w skali makro?**

Nie są to rzeczywiście zaimplementowane wprost kadry przyrody, bardziej chodzi tu – jakkolwiek górnolotnie by to zabrzmiało – o impuls, jakim jest głębokie przeżycie natury. Jako dziecko zbierałem owady, minerały, korę drzew, huby, szyszki. Godzinami oglądałem je pod lupą, robiłem notatki i rysunki. Czułem, że rozwiązuję zagadkę powstania wszechświata, poznając praformułę. Wiele takich znalezisk ojciec „instalował" na półkach, do dzisiaj tam zalegają, pomiędzy książkami czy w puszkach z ołówkami. Razem z tymi skarbami przywlekałem do domu także ziemię, piasek, pamiętam, że kiedy kładłem się spać, czułem drobinki piasku na prześcieradle. Myślę, że można w pewnym uproszczeniu określić moje prace światem widzianym przez okular mikroskopu, przeniesionym do makroskali.

Nie są to płaskie obrazy. Jest w nich głębia, gra świateł, czasem nawet dźwięk. Chodzi o oddziaływanie na wszystkie zmysły?

Głównym animatorem moich obiektów jest światło, które przemieszczając się po trójwymiarowej powierzchni, przyznaje „ważność" kolejnym elementom pracy. Są to obrazy-spektakle tworzone w założeniu, że obserwator pozostaje w ruchu. Zależy mi na tworzeniu prac o silnym odziaływaniu optycznym, monumentalnych, sugestywnych i metaforycznych. Starałem się jednak nie ograniczać wyłącznie do wytwarzania efektownych i zapadających w pamięć obrazów. Uprzywilejowanie wzroku nie oznacza odrzucenia pozostałych zmysłów. Dążę w swoich obiektach do wzmacniania poczucia materialności i haptyczności, plastyczności, ciężaru, faktury, gęstości przestrzeni i materializacji światła. Wzrok potrzebuje pomocy dotyku. To właśnie dzięki niemu otrzymujemy wrażenie solidności, oporu czy wypukłości, a nawet wyczuwamy wagę obiektu. Doświadczanie dzieła sztuki powinno być autentycznym fizycznym spotkaniem. Kiedy nawet ucho odbiera wrażenie intymności i rzemieślniczości materiału. Odgłos wytwarzany podczas gładzenia powierzchni jest wielokierunkowy, mierzy przestrzeń, skalę obiektu, strukturyzuje, opisuje kształt i krawędzie. Kiedyś tworzone przeze mnie struktury zaczęły ujawniać – ku mojemu zaskoczeniu – właściwości absorpcji dźwięków, podobnie jak w przypadku paneli akustycznych. Wówczas cisza okazała się ważnym doświadczeniem dostarczanym przez te trójwymiarowe monumentalne obiekty.

Prace składają się z masy drobnych elementów, każdy trzeba precyzyjnie umocować na swoim miejscu. A przecież to duże formy. Ile czasu powstaje jedna?

Często jest tak, że pracuję nad dwiema pracami jednocześnie, bo mozolność tego procesu jest na tyle duża, że szukam odskoczni i odmiany w drugim, innym co do techniki obiekcie. Na pewno są to tygodnie, bo prac w ciągu roku powstaje tylko kilka. Ale jednocześnie żmudność mojego sposobu pracy bardzo mi odpowiada, mogę się w tej czynności rozgościć. To trochę jak medytacja, w której kieruję całą uwagę na to, gdzie jestem – oddech, kontakt z naturalnym materiałem, jakim jest drewno, kontakt stóp z podłogą, bo wiele godzin stoję. Wytrenowałem w sobie cenną uważność. Nie dążę do skrócenia tego czasu, uproszczenia czy standaryzacji całego procesu.

Jeszcze podczas studiów zawiesił pan – bez pytania o zgodę – swój obraz we wrocławskim Muzeum Narodowym, w galerii sztuki współczesnej. Skąd pomysł? Chciał pan pokazać, że „normalną drogą" młody artysta nie ma szans na pokazanie pracy w muzeum?

Działanie to było czasową instalacją, odnoszącą się do specyficznego sposobu funkcjonowania zinstytucjonalizowanych ośrodków sztuki. Interesowały mnie mechanizmy legitymizacji, mitologizacji bądź wykluczenia poszczególnych dzieł sztuki, twórców czy nurtów artystycznych. Muzea noszą w sobie obietnice czegoś ekscytującego, pobudzającego. Jednak koniec końców to mauzolea, magazyny dla dzieł sztuki, które dostąpiły „wniebowzięcia". Wizyta w muzeum często polega na przechadzaniu się z kąta w kąt, od jednej pustki do następnej. Co ciekawe, dopiero po około dwóch dniach zauważono dodatkowy eksponat. Przez ten cały czas byłem częścią tego zapomnienia.

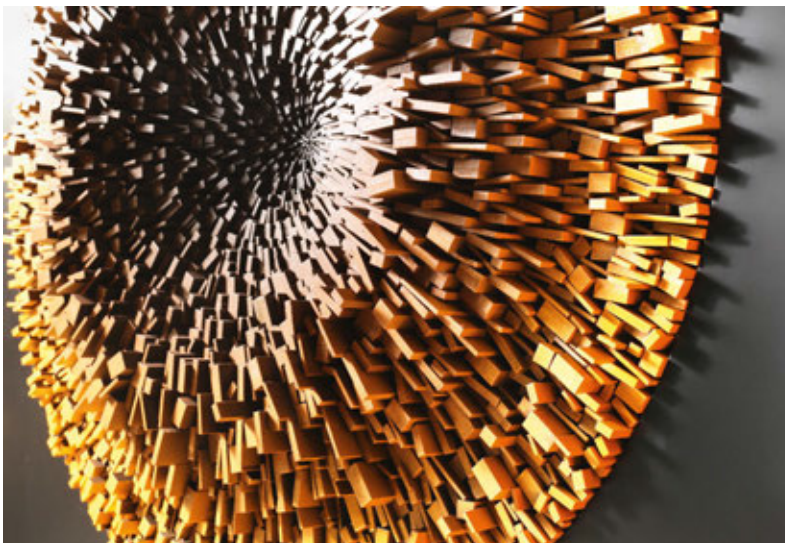
Tworzył pan obrazy techniką rzemieślniczą w świńskiej skórze. Ten etap już za panem?

Była to szczególna seria prac, biżuteryjne przedmioty, zmysłowo wytłaczane, wybijane i wycinane w skórze. Niejednokrotnie dzieje się tak, że pewne momenty w realizacjach prowadzonego cyklu inspirują twórcę w sposób naturalny do podjęcia następnej serii prac i tak właśnie było w moim przypadku. Myślę jednak, że nie wyczerpałem jeszcze możliwości tego niezwykłego materiału. Zresztą tamte prace tworzyłem na biurku, dziś zaś mam do dyspozycji około 140 metrów kwadratowych powierzchni pracowni, windę towarową i rampę załadunkową. To trochę tak, jakbym przerzucił się z projektowania i wykonywania klamek na całościową realizację projektu drzwi katedry. Struktury te mają inną skalę oddziaływania, zagarniają przestrzeń, redefiniują pomieszczenia, w których są eksponowane. I to właśnie najbardziej ekscytuje i motywuje mnie do działania. A co do tych monumentalnych drzwi, to tak wspaniale się składa, że

eprasa.pl a7d8f0f7e1







udało mi się zaprojektować i wykonać pochwyt o średnicy 270 centymetrów do skrzydeł drzwi MONUMENTA firmy ROKA Doors prezentowanych w ramach ekskluzywnego wydarzenia Fensterbau Frontale 2026 w marcu w Norymberdze. Ten unikatowy projekt okazał się początkiem wymarzonej współpracy, spotyka się w nim sztuka z dizajnem i architekturą.

Jakie materiały wykorzystuje pan dziś w swoich pracach? Bliska jest panu idea eko – powtórne używanie starych czy podniszczonych przedmiotów?

Bardziej od bycia eko zależy mi na doborze naturalnych materiałów, które w naszej stechnicyzowanej rzeczywistości pozwolą zarówno mnie, jak i odbiorcy na lepsze doświadczanie realności otaczającego nas świata. Naturalne materiały pokazują nam swój wiek oraz pochodzenie i historię użytkowania. Nie mam lęku przed śladami zużycia, doceniam patynę. Nie powstrzymuje mnie to jednak przed pokryciem detali lakierem. Szukam zawsze gatunków drewna cenionych za trwałość i jakość, które oprą się upływowi czasu. A przy wyjątkowych projektach sięgam po ekskluzywne gatunki drewna egzotycznego, jak we współpracy z firmą ROKA Doors.

Uczył się pan w technikum rolniczym, studiował na Wydziale Kształtowania Środowiska i Rolnictwa UWM. Studia na ASP nie były pierwszym wyborem. Inaczej początkowo projektował pan swoje życie? I co zdecydowało o ostatecznym jego kierunku?

Pierwszy techniczny kierunek studiów uważam za tożsamy z tym, czym obecnie się zajmuję, jeśli wziąć pod uwagę podejmowaną tematykę eksplorowania, badania i interpretacji ziemi oraz krajobrazu. Studia artystyczne dały mi wiele, ale jednocześnie cieszę się, że znacząco oddaliłem się od typowych akademickich form ekspresji. Wszystko to, czym zajmowałem się w międzyczasie, polegało na zdobywaniu konkretnych umiejętności, jak nauka obróbki drewna czy technik lakierniczych i spawalniczych. Inwestowałem w narzędzia i wyposażenie stanowisk pracy. Chęć polegania wyłącznie na własnej fachowości, bez konieczności zlecania pewnych prac, sprawiła, że płynnie wszedłem także w rolę projektanta i wykwalifikowanego rzemieślnika. Świadomie zmierzałem do miejsca, w którym dzisiaj się znajduję. Nie zrezygnowałem z tworzenia nawet na chwilę, ale oczywiście doceniam to, że mogę się zajmować wyłącznie tym, tworzyć bez pośpiechu i we własnym tempie. Pracę mam praktycznie zaplanowaną do końca roku, obiektów wielkoformatowych powstaje w tym czasie dosłownie kilka, trzeba więc na nie czekać. Ogromnie cieszę się, że to, co robię, spotyka się z tak dobrym odbiorem.

ANDRZEJ SOBIEPAN (ur. 1982), absolwent wrocławskiej ASP na Wydziale Malarstwa i Rzeźby. Autor obrazów-reliefów, mozolnie modelowanych i całościowo zaprojektowanych obiektów. Kilkukrotny gość Przeglądu Sztuki Survival we Wrocławiu jako autor instalacji dźwiękowych i performer. Uczestnik wystaw zbiorowych i indywidualnych, m.in.: „Woliery 2" w Muzeum Współczesnym Wrocław, 2012; „PALINDROM" w Państwowej Galerii Sztuki w Sopocie, 2015; „Punkty zmienne" w Galerii Sotto 63 w Warszawie, 2023; „Subtelny urok natręctw" w Muzeum Miejskim Wrocławia, Pałac Królewski, 2025.

ZDJĘCIA: ARKADIUSZ WOJTASIEWICZ

REKLAMA

eprasa.pl a7d8f0f7e1

sens.
inspirujemy
do rozwoju
przez
cały rok

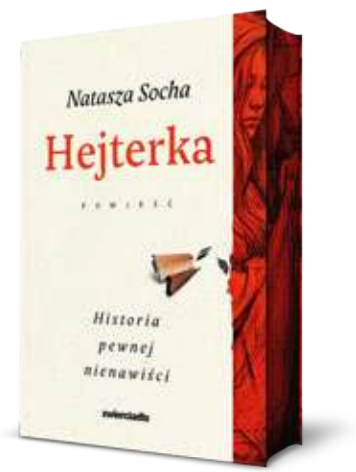
Co miesiąc w sprzedaży.
Majowy
numer do kupienia
od 7 kwietnia.



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



WYDAWNICTWO ZWIERCIADŁO POLECA



„Hejterka" Nataszy Sochy to poruszająca opowieść o młodej dziewczynie uwikłanej w spiralę rówieśniczego hejtu. Autorka z dużą wrażliwością i precyzją ukazuje, jak rodzi się i narasta fala nienawiści, prowadząc do dramatycznych konsekwencji – zarówno dla ofiary, jak i dla sprawcy. To temat niezwykle aktualny, ważny społecznie i potrzebny, szczególnie z perspektywy dorastającej młodzieży oraz rodziców.

sklep.zwierciadlo.pl Wydawnictwo Zwierciadło wydawnictwo_zwierciadlo

eprasa.pl a7d8f0f7e1

Poleca **Zofia Fabjanowska**

KULTURA



© Elliott Erwitt/Magnum Photos, Nowy Jork, USA, około 1950.

CZŁOWIEK Z APARATEM

NA TEMAT **ELLIOTTA ERWITTA**, LEGENDARNEGO FOTOGRAFA AGENCJI MAGNUM PHOTOS, NAPISANO I POWIEDZIANO WIELE, CHOĆ PRAWDOPODOBNIE WYSTARCZY RZUT OKA NA ZDJĘCIE POWYŻEJ, ŻEBY ZROZUMIEĆ, DLACZEGO TAK BARDZO CENI SIĘ JEGO DOROBEK.

Czy nie jest tak, że gdy spoglądamy choćby przelotnie na psiego bohatera powyższej fotografii (i towarzyszące mu ludzkie nogi), robi się na sercu jakby lżej? Od razu łatwiej zrozumieć, co miał na myśli Mark Alizart, pisząc w swoim wydanym w formie książki eseju „Psy. Filozoficzne opowieści o naszych najlepszych przyjaciołach" o „cudzie psiej radości". Jedno ze zdań z tej książki, którą również serdecznie polecamy, brzmi: „Wystarczy, że pies trafi na panią choćby odrobinę dobrą, a zaraz zacznie rączo zmierzać w stronę wszystkiego, co radosne, jak słonecznik, który zawsze obraca się ku słońcu". Erwitt (1928-2023) miał nie tylko oko i doskonały warsztat, ale też – wszystko na to wskazuje – były w nim pokłady empatii wobec sytuacji i postaci, które utrwalał na kliszy. Miał też poczucie humoru. Ukazywał codzienność i kluczowe momenty w historii, zwyczajnych przechodniów i ważne osobistości oraz właśnie psy z towarzyszącymi im ludźmi. Te ostatnie prace należą do najbardziej uwielbianych i zarazem ikonicznych w jego dorobku. Jako fotoreporter podróżował po świecie, dwukrotnie odwiedził Polskę (w 1959 i 1964 roku), czego ślady odnajdziemy na tej pierwszej w naszym kraju tak obszernej retrospektywnej ekspozycji ukazującej ponad 70 lat pracy legendarnego fotografa. ■

Wystawa „ELLIOTT ERWITT. RETROSPEKTYWA" w galerii Domu Spotkań z Historią w Warszawie potrwa do 20 września.

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

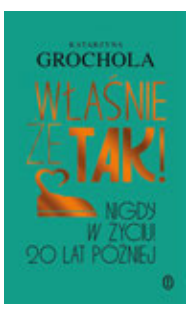
eprasa.pl a7d8f0f7e1



CIĄG DALSZY NASTĄPIŁ

POLITYCY POWINNI ZAZDROŚCIĆ JEJ SPOŁECZNEGO ZAUFANIA, NIE MÓWIĄC O OGROMNEJ SYMPATII, JAKĄ ŻYWI DO BOHATERKI JEJ NAJSŁYNNIEJSZEJ POWIEŚCI TRZECIE JUŻ POKOLENIE POLEK. **KATARZYNA GROCHOLA** WRACA Z KONTYNUACJĄ „NIGDY W ŻYCIU!”.

Jaką nośność ma „Nigdy w życiu!”, można się było przekonać nie tak dawno, kiedy na TikToku zaczęły się pojawiać setki nagrań pod hashtagami #judytowanie i #judytaera, a na Spotify furorę zrobiła inspirowana tiktokowym trendem playlista „40-letnia rozwódka zmienia swoje życie”. Tym samym stało się jasne, że napisaną na początku lat dwutysięcznych historię znają nie tylko równolatki głównej bohaterki Judyty czy jej córki Tosi. Są nią zainteresowane również zetki. Oglądanie ekranizacji z Danutą Stenką w roli głównej stało się rodzajem popkulturowego rytuału, zupełnie jak obowiązkowe powtórki filmu „Kevin sam w domu” w każde święta. I tak, po ponad 20 latach od premiery słynnej powieści (pierwszej z poświęconego Judycie cyklu „Żaby i anioły”) ukazuje się „Właśnie że tak!”. Kontynuacja historii „kobiety porzuconej”, która mimo potężnej zadry w sercu odkrywa dobre strony swojego położenia. Choćby taką, że odtąd może palić i kruszyć w łóżku, ile dusza zapragnie. Jak dzisiaj ma się Judyta? Można zdradzić na pewno to, że nadal jest mistrzynią ciętych ripost (szczególnie tych wypowiadanych w myślach) i czarnowidztwa (w jakiś niezwykły sposób połączonego z umiejętnością doceniania jasnych stron). Jest też babcią trójki wnucząt i wciąż mieszka w tym samym małym domku, wiodąc spokojne życie z ukochanym Adamem, z którym razem prowadzą teraz własny biznes – biuro matrymonialne, mające być alternatywą dla Tindera. Spokojne oczywiście do czasu, bo wkrótce będą musieli stawić czoła całkiem nowej rodzinnej sytuacji. Książka dopiero się ukazała, a już wiadomo, że powstanie ekranizacja. I że w roli Judyty znowu zobaczymy Danutę Stenkę. ■



Katarzyna Grochola
„WŁAŚNIE ŻE TAK!”,
s. 504.

eprasa.pl a7d8f0f7e1



Stąd i stamtąd

Każdy z nich opuścił swoją ojczyznę, Japonię, żeby tworzyć gdzie indziej. Koji Kamoji (jego pracę „Kamień, wiatr, woda i linia nr 2" widać powyżej), urodzony w roku 1935, wybrał pod koniec lat 50. Polskę. Młodszy o zaledwie pięć lat Keiji Uematsu – Niemcy, a Yoshio Nakajima (rocznik 1947) – Szwecję. Ta wrocławska wystawa stała się miejscem niezwykłego spotkania trzech cenionych artystów. Jest też znakomitą okazją, aby zobaczyć, co się może zdarzyć, jeśli kształtowana w kręgu kulturowym Wschodu awangardowa wyobraźnia rozwija się z dala od kraju pochodzenia.

Wystawa „WSCHÓD SŁOŃCA NA ZACHODZIE"
w Pawilonie Czterech Kopuł we Wrocławiu potrwa do 31 maja.

Poza czasem

Miło patrzeć, jak rozwinął się u nas popyt na klasykę filmową. Znane filmy sprzed lat zaczęły pojawiać się znowu w kinach i przyciągają sporą widownię. Warszawski Timeless Film Festival wpisał się w ten trend idealnie, a przy okazji go na dobre rozkręcił, rozniecając ciekawość i proponując też nieoczywiste tytuły i nietypowe pokazy, choćby niemego kina z muzyką na żywo. W tym roku zaplanowano m.in. retrospektywę Petera Weira („Piknik pod Wiszącą Skałą", „Stowarzyszenie Umarłych Poetów") czy specjalne seanse „Rękopisu znalezionego w Saragossie" Wojciecha Hassa w Teatrze Wielkim Operze Narodowej z towarzyszeniem muzyki Krzysztofa Pendereckiego.



Kadr z filmu „Piknik pod Wiszącą Skałą".

TIMELESS FILM FESTIVAL WARSAW
potrwa od 17 do 27 kwietnia.



Adam Pańczuk „Jasna Noc" (2014–2019).

Razem

Sputnik Photos, jeden z najważniejszych kolektywów fotograficznych Europy Środkowo-Wschodniej, powstał w 2006 roku. Tworzyli go członkowie i członkinie z Polski, Słowacji, Czech, Słowenii, Białorusi, Łotwy i Gruzji, których zdjęcia są czymś więcej niż zapisem rzeczywistości. Kluczowe jest tu też spotkanie, współpraca, sięganie do innych dziedzin sztuki. Skład kolektywu od tamtego czasu się zmieniał, a krakowska wystawa bardziej niż podsumowaniem działalności, jest próbą odpowiedzi, jakie przeobrażenia przeszła fotografia dokumentalna. To również opowieść o tym, że w świecie pełnym napięć i podziałów ważna jest wspólnota i wzajemna uważność na siebie.

Wystawa „WSPÓLNIE. 20 LAT KOLEKTYWU SPUTNIK PHOTOS",
w Muzeum Fotografii w Krakowie potrwa do 13 września.



Całkiem inna odyseja

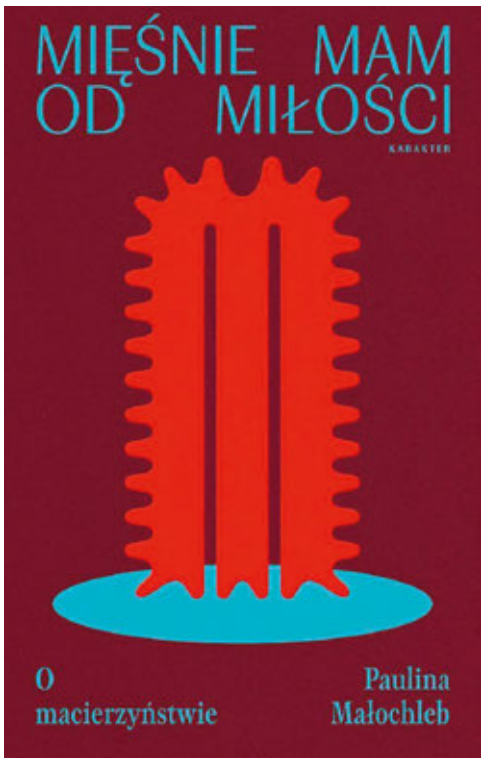
„Dmuchawce" lepiej się ogląda, niż o nich pisze czy opowiada. Bo czy nie jest nieco dezorientujące stwierdzenie, że to ekologiczny dramat science-fiction? To także trójwymiarowa animacja, w której wykorzystano fotografie przyrody. Bohaterami są tu cztery nasionka dmuchawca. Ich historia byłaby dość przewidywalna, gdyby na Ziemi nie doszło do katastrofy nuklearnej. To moment, w którym zaczynamy śledzić ich wędrówkę. Będą najpierw lewitować w kosmosie, po czym trafią na planetę, gdzie dopiero kształtuje się życie. Za projektem stoją producenci pamiętnego „Mikrokosmosu", a całość jest propozycją dla widowni w każdym wieku.

„DMUCHAWCE" w kinach od 10 kwietnia.

ZDJĘCIA: ERIKA BADALYAN, ARKADIUSZ PODSTAWKA/ MUZEUM NARODOWE WE WROCŁAWIU, ADAM PAŃCZUK, © MYU PRODUCTIONS – ECCE FILMS – UMEDIA PRODUCTION – ARTE FRANCE CINÉMA – CNRS – 2025, MATERIAŁY PRASOWE.

eprasa.pl a7d8f0f7e1





ĆWICZENIA z MIŁOŚCI

MACIERZYŃSTWO JEST JAK SPEKTAKL, KTÓRY CIĄGLE KTOŚ OCENIA. TRZEBA O TYM MÓWIĆ. I PISAĆ.

Umięśnione ręce matki niosącej dziecko to szczególny symbol miłości. Robią się od tego bicepsy, czasem chce się płakać. Paulina Małochleb, znana krytyczka literacka, obnaża się przed czytelnikami i oswaja – nas, siebie samą – z doświadczeniem macierzyństwa, które zmienia się i dojrzewa tak samo jak dzieci. Pisze o szpitalnym wstydzie, bezbronności i nagości. O obrastaniu przedmiotami, które mają ułatwiać życie, a zagracają mieszkanie. O matce, która zrasta się w jedno z dzieckiem, ale filozofów czy poetów zwykle to nie interesowało. O lekcjach do odrobienia: tych do szkoły i w życiu. Są tu scenki z codzienności, komiczne, zwyczajne i dramatyczne. „W macierzyństwie więcej historii nie zostało opowiedzianych, niż zostało", pisze Małochleb. Dobrze, że ta została. Niech będzie czytana. ■

Paulina Małochleb „MIĘŚNIE MAM OD MIŁOŚCI. O MACIERZYŃSTWIE", s. 240.



Hanna Krall, Zbigniew Libera „NIE MÓWI SIĘ TAKICH RZECZY", s. 124.

Gęste jak chmury

To nie jest zwykła książka, ale projekt dwojga gigantów: reporterki i artysty, którzy nie boją się trudnych tematów i unikają łagodnych środków wyrazu. Tekst Hanny Krall, złożony z miniatur, oszczędny, trochę poetycki, przecinają rysunki Zbigniewa Libery, bardzo fotograficzne, gęste jak chmury. To dialog z „Ojczenaszem" (zapewne Bogiem) i jeszcze jedna próba zrozumienia żydowskiej historii: od czasów inkwizycji po współczesne. Krall w niepodrabialny sposób przywraca pamięci nieznanych bohaterów.



Fumio Yamamoto „DYLEMATY KOBIET PRACUJĄCYCH", przeł. Anna Horikoshi, s. 272.

Czołem pracy?

Nie do wiary, że ta książka ma 20 lat. Japoński klasyk jest tak uniwersalny, że równie dobrze mógłby powstać dziś i w Polsce. Jej bohaterki mają z pracą skomplikowane relacje. Jedna z nich zachorowała na raka i nie może się odnaleźć. Inna jest po rozwodzie. Jak mówi: „Początkowo słowa »bezrobotna, lat trzydzieści cztery« brzmiały dla mnie jak określenie z kroniki kryminalnej, ale szybko się do nich przyzwyczaiłam". A najgorsi są w tym wszystkim życzliwi doradcy i fałszywi przyjaciele.



Agata Romaniuk „DINA, DINA", s. 340.

Nie ma słów

Dina ma włosko-ukraińskie korzenie, uczy się rysunku w Bolonii. Tu poznaje chłopaka, do którego coś zaczyna czuć, i tu się dowiaduje, że w jej ojczyźnie wybucha wojna. Nie wie, jak się zachować: wracać czy zostać. Nie wie też właściwie, kim jest. Może jest po prostu Diną? „Wojna" brzmi absurdalnie, nierealnie. Dla takich jak Dina, szukających siebie, młodych, jest jak grom z jasnego nieba. Agata Romaniuk (m.in. „Krótko i szczęśliwie" i seria „Kocia Szajka" dla dzieci) takie Diny z troską próbuje zrozumieć.

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE, M. SOBOTKA

eprasa.pl a7d8f0f7e1



WYSPA

tekst i reżyseria:
Eugenia Balakireva

PREMIERA: 13 marca 2026

NAJBLIŻSZE SPEKTAKLE:
30 kwietnia 2026
1, 2, 3 maja 2026

Teatr im. J. Słowackiego w Krakowie

scena dom machin

teatrwkrakowie.pl

Na scenie:

Bożena Adamek Marta Konarska Wanda Skorny
Karol Kubasiewicz Krzysztof Zarzecki

Teatr im. J. Słowackiego w Krakowie
INSTYTUCJA KULTURY WOJEWÓDZTWA MAŁOPOLSKIEGO
KULTURALNA MAŁOPOLSKA
Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego

Partnerzy Teatru
BMW M-Cars Group
Bielenda GROUP

Patroni medialni Teatru
65 TVP 3 KRAKÓW
TEATR DLA WSZYSTKICH



Filmy poleca szefowa działu kultury **Zofia Fabjanowska**

To skomplikowane

WYOBRAŹ SOBIE, ŻE TWOJE NASTOLETNIE DZIECKO OZNAJMIA CI NAGLE, ŻE CHCE RZUCIĆ WSZYSTKO I ZAMIESZKAĆ U DZIADKA W AMSTERDAMIE.



Pamiętacie „Powodzenia, Leo Grande" z Emmą Thompson w roli emerytowanej nauczycielki, która dzięki spotkaniom z młodym sex workerem uczy się akceptacji własnego ciała i odczuwania rozkoszy? W tamtym urokliwym filmie równie ważne okazują się rozmowy między tymi dwojgiem i wzajemne zrozumienie. Reżyserka Sophie Hyde tym razem znowu zderza to, co w innym ujęciu mogłoby mieć posmak obyczajowego skandalu, z opowieścią o może nieoczywistych, za to bliskich, szczerych relacjach. „Mów mi Jimpa" to film na poły autobiograficzny, główna bohaterka Hannah (jak zawsze genialna Olivia Colman) również jest reżyserką. Właśnie zaangażowała się w nowy projekt i trochę dlatego, a trochę z powodów rodzinnych jedzie do Amsterdamu z mężem i nastoletnim niebinarnym dzieckiem Frances (Aud Mason-Hyde gra tu do pewnego stopnia siebie) odwiedzić podupadającego na zdrowiu ojca. Jim (John Lithgow) jest profesorem i aktywistą działającym na rzecz praw społeczności LGBT (Hannah była dzieckiem, kiedy wyautował się jako gej), przedstawicielem pokolenia, które w młodości dotknęła epidemia AIDS. A także charyzmatyczną postacią, nie zawsze liczącą się ze zdaniem innych. Zdradzę, że rodzinny pobyt się przedłuży i będzie czasem próby charakterów, międzypokoleniowych tarć i formacyjnych doświadczeń. ■

„MÓW MI JIMPA" w kinach od 3 kwietnia.

Pod powierzchnią

Ekranizacja bestsellera Lidii Yuknavitch z 2011 roku (pierwsze polskie wydanie ukazało się cztery lata temu). Ta książka to wstrząsające wspomnienia autorki, która od dzieciństwa trenowała pływanie, i też własne doświadczenia opisała jak kronikę odpływów i przypływów, prądów, płycizn. Kristen Stewart („Chronologią wody" debiutuje jako reżyserka) dobrze oddaje tę dynamikę. Losy bohaterki odtwarzamy ze strzępów wspomnień. Dorastanie w dysfunkcyjnej rodzinie, przemoc, także seksualna, odciskają się na osobowości Lidii (Imogen Poots). Pełna bólu i gniewu młoda kobieta wpada w uzależnienia, krzywdzi bliskich i daje się krzywdzić. Jest w niej głód czegoś, co znajduje ujście jedynie w pisaniu, bo to literatura okazuje się dla Lidii narzędziem i warunkiem do zrozumienia samej siebie.

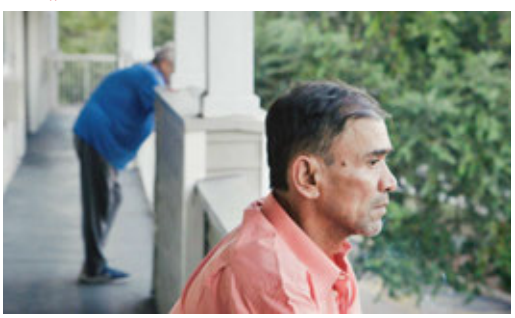
„CHRONOLOGIA WODY" w kinach od 17 kwietnia.



Jak ojciec i syn

Dzieci z pyłu – tak Wietnamczycy nazywają osoby, których biologicznymi ojcami byli stacjonujący (1965-1973) w Wietnamie amerykańscy żołnierze. Wojenny pył opadł, zostały dzieci. Jednym z nich jest Sang, mężczyzna, który przeszedł typową drogę: dotknął go ostracyzm, nie mógł chodzić do szkoły. Dziś, sam będąc tatą i dziadkiem, szuka swojego ojca przez jedną z pomagających w tym organizacji. Momenty, kiedy okazuje się, że nie tylko go odnalazł, ale i z drugiej strony jest chęć zbudowania więzi, wydają się ekscytujące, no a potem, jak to w życiu, różnie bywa. Nic dziwnego, że dokument Weroniki Milczewskiej co rusz zgarnia na festiwalach nagrody. Chodzi nie tylko o temat, ale i sposób przedstawienia bohatera. To film pełen wiary w drugiego człowieka. Pokazujący, czym faktycznie jest bliskość.

„DZIECKO Z PYŁU" w kinach od 17 kwietnia.



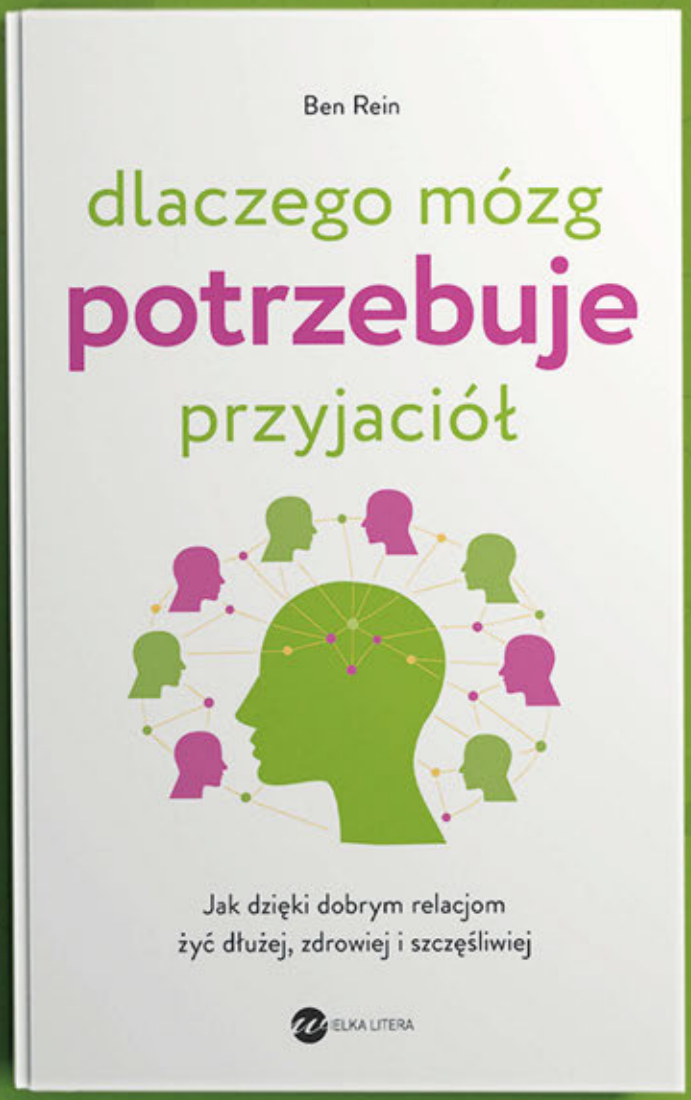
ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE, ROBBY CYRON.

eprasa.pl a7d8f0f7e1

dlaczego czasami tak trudno jest nam nawiązać relacje z innymi

co neuronauka mówi o empatii i miłości

czy mózg lubi seks



o jedynym organie, który potrafi czuć się samotny

dlaczego mózg myli się w prognozach

jak kontakty ze zwierzętami pomagają naszemu zdrowiu

Polecamy w serii:





zamów na www.wielkalitera.pl

eprasa.pl a7d8f0f7e1



Iryna Dovgan.



NIE JESTEŚ Z TYM SAMA

HOŁD DLA NIEZŁOMNEGO DUCHA, MANIFEST SIŁY SIOSTRZEŃSKIEGO WSPARCIA. DOKUMENT „ŚLADY" ODDAJE GŁOS KOBIETOM, KTÓRE PODCZAS OKUPACJI I TRWAJĄCEJ WŁAŚNIE WOJNY DOŚWIADCZYŁY PRZEMOCY SEKSUALNEJ. O KULISY JEGO POWSTANIA PYTAMY JEDNĄ Z REŻYSEREK FILMU **ALISĘ KOVALENKO.**

Tekst **ANGELIKA KUCIŃSKA**

Nikt w ukraińskich instytucjach nie był przygotowany na tego typu zbrodnie. Na spotkanie głównie z kobietami, ale też mężczyznami, którzy doświadczyli przemocy na tle seksualnym ze strony rosyjskich żołnierzy – mówi Alisa Kovalenko. – Do przypadków naruszeń seksualnych dochodziło już po agresji Rosji w 2014 roku. Po pełnoskalowej inwazji przestępstwa tylko przybrały na sile. Ale wtedy kobiety zaczęły mówić". Reżyserka tłumaczy też: „Iryna Dovgan, główna bohaterka filmu, powołała organizację SEMA Ukraine. Zaczął się tworzyć jakiś system reagowania, którego wcześniej brakowało, choć i tak wciąż długa droga przed nami. Pracujemy z ocalałymi oraz instytucjami międzynarodowymi i ukraińskimi, policją, prokuraturą, ministerstwem polityki społecznej, żeby zbudować sprawnie działające procedury, które skutecznie wyciągną konsekwencje wobec sprawców, ale i przyniosą konieczne wsparcie ofiarom".

Opowieści o tym, czego dopuszcza się bezkarna rosyjska armia wobec ukraińskich cywilów, są wstrząsające, to oczywiste, ale równie przejmująca jest w tym filmie scena, w której jedna z bohaterek rozmawia z przedstawicielką organizacji niosącej pomoc ofiarom gwałtów wojennych. Gdy kobieta dostaje informacje o dostępnym wsparciu, mówi tylko: „Myślałam, że nikogo nie obchodzę".

JAKOŚ SOBIE PORADZĘ?

Wspomniana Iryna Dovhan, która dziś przewodzi wspierającej kobiety ofiary SEMA Ukraine, była ekonomistką

eprasa.pl a7d8f0f7e1

i właścicielką salonu kosmetycznego. Poznajemy też Olhę Cherniak, ona była urzędniczką w administracji rejonowej. Tetiana Vasylenko i Galyna Tyshchenko – przedsiębiorczyniami, Nina – rolniczką, Liudmyla Mefodivna Mymrykova uczyła języka i literatury ukraińskiej (jej szkoła została zbombardowana). Ich historie są niezbitym dowodem zwyrodnialstwa rosyjskiego wojska, ich wola przetrwania – krzepiącym komunikatem, że w siostrzeństwie nadzieja. „Ale każdy z przypadków należy rozpatrywać indywidualnie, żeby jak najlepiej pomóc przetrwance – podkreśla Alisa Kovalenko. – Traumatyzuje je nie tylko przemoc seksualna, bo tej bardzo często towarzyszą tortury. Wszystkie bohaterki filmu zostały brutalnie pobite. Niektóre straciły domy".

Jeśli chodzi o Alisę, to najpierw dołączyła do SEMA Ukraine, a dopiero potem zdecydowała się nakręcić film. Sama jest ofiarą przemocy seksualnej. W 2014 roku została zatrzymana podczas protestów na Majdanie (gdzie kręciła dokument „Alisa w krainie wojny"), a w areszcie zgwałcił ją oficer rosyjskiego wywiadu. „Nie chciałam robić »Śladów«. Ale czułam, że muszę – wyznaje. – O własnym doświadczeniu przemocy nie byłam w stanie mówić przez jakieś dwa lata. Nie rozmawiałam z nikim, z przyjaciółmi, z rodziną. Najbliżsi nie wiedzieli, co mi się przydarzyło w areszcie, bo nie chciałam obciążać ich moją traumą. Wydawało mi się, że jakoś sobie poradzę sama. A gdy zdecydowałam się zeznawać, wyszło, że jestem pierwszą kobietą w Ukrainie, która publicznie opowiedziała o przemocy seksualnej podczas wojny".

Kiedy Iryna niedługo później zaprosiła Alisę na spotkanie społeczności SEMA Ukraine, Alisa nawet nie wiedziała, czy w ogóle chce tam pójść. Wspomina: „Wtedy było nas zaledwie piętnaście, ale czułam wielką moc kobiecego wsparcia. Nie jestem więc reżyserką filmu dokumentalnego o kobietach, które padły ofiarą przemocy seksualnej ze strony rosyjskich żołnierzy. Jestem jedną z nich. Jedną z ocalałych. Zresztą decyzja o tym, że film powstanie, nie była moją indywidualną decyzją. Podjęłyśmy ją wspólnie z czterema przetrwankami".

ODZYSKIWANIE

Na pytanie o koszt emocjonalny pracy, która wymaga grzebania we własnej krzywdzie, Alisa Kovalenko odpowiada tak: „Oczywiście zakładałam, że film cofnie mnie w czasie do tego, co sama przeżyłam w 2014 roku. Że przypomni mi osobiste traumy, więc będzie wymagał gigantycznego poświęcenia. Ale wiedziałam również, że robię coś, co jest ważniejsze ode mnie, więc postanowiłam zagryźć zęby w imię wyższej sprawy. Co nie znaczy, że było łatwo. Pamiętam dzień, w którym nagrałyśmy pięć historii. Wróciłam do hotelu i nie mogłam się ruszyć. Czułam się kompletnie pusta w środku i ta pustka paliła. Przez miesiąc oglądałam zarejestrowane opowieści torturowanych, bitych, zgwałconych kobiet, obcowałam z tym materiałem w takim natężeniu, ►

REKLAMA

Kraków

WSPÓLNIE

20 LAT KOLEKTYWU SPUTNIK PHOTOS

WYSTAWA CZASOWA
11.04–13.09.2026
MUFO RAKOWICKA

MuFo

MUZEUM FOTOGRAFII W KRAKOWIE – INSTYTUCJA KULTURY MIASTA KRAKOWA

Fot. Adam Pańczuk, z cyklu „Jasna Noc", 2014–2019

sputnik photos

Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury oraz ze środków Gminy Miejskiej Kraków

Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego

eprasa.pl a7d80

że zaczęłam mieć koszmary. Wspomnienia z własnej niewoli mieszały się w nich z historiami innych kobiet". Przyznaje, że w pionie trzymało ją tylko poczucie misji. „Starałam się nie tracić wiary, że na końcu tego tunelu jest światło. A potem zaczęłam je dostrzegać. W uśmiechach naszych bohaterek, które powoli wracały do zdrowia. Odzyskiwały siebie, radość z życia. Rany – otwarte, gdy spotkałam każdą z nich po raz pierwszy – powoli zaczynały się goić", opowiada.

Niech o wielkiej odwadze bohaterek „Śladów" dodatkowo zaświadczy fakt, że osoby, które doświadczyły przemocy seksualnej związanej z konfliktem, bardzo rzadko decydują się publicznie opowiedzieć o wszystkim, co im się przydarzyło, gdy wojna trwa, bo takie wyznania są obarczone ogromnym ryzykiem. Rosyjscy żołnierze wciąż przebywają w Ukrainie. „A bohaterki filmu dalej mieszkają bardzo blisko linii frontu – objaśnia Kovalenko. – Ich odwaga jest w tym kontekście naprawdę niezwykła. Pamiętajmy też, że one nie robią tego dla siebie. Opowiadają o torturach i przemocy z myślą o innych – kobietach, mężczyznach i dzieciach – którzy doświadczyli podobnego okrucieństwa. Nasz film nie służy prywatnym interesom, dochodzimy sprawiedliwości dla wszystkich ofiar i ocalałych. W Ukrainie mówi się dziś o tysiącu osób, które doświadczyły tortur o charakterze seksualnym z rąk rosyjskich żołnierzy od rozpoczęcia okupacji w 2014 roku. Wiadomo, że to zaledwie wierzchołek góry lodowej, skrzywdzonych jest znacznie więcej, ale boją się i wstydzą się mówić".


Alisa Kovalenko.

Nie jestem tylko reżyserką tego filmu. Jestem jedną z nich. Jedną z ocalałych. O własnym doświadczeniu przemocy nie byłam w stanie mówić przez jakieś dwa lata. Wydawało mi się, że jakoś sobie poradzę.

Okazją, żeby zobaczyć „Ślady", będzie tegoroczny festiwal Millenium Docs Against Gravity, który potrwa od 8 do 17 maja w siedmiu miastach, a online od 19 maja do 1 czerwca.

Z PIERWSZEJ LINII FRONTU

Kovalenko jest znakomitą, uważną, czułą, zaangażowaną dokumentalistką. Niezwykle rzetelną w dążeniu do prawdy, nie gra na prostych sentymentach. W jej filmach realizuje się transformacyjny potencjał sztuki, choć sama w naszej rozmowie przyznaje, że gdy w lutym 2022 roku Rosja zaczęła bombardować kolejne ukraińskie miasta, uznała, że są sytuacje, w których kino nic nie może. Wstąpiła do ochotniczej armii ukraińskiej. „Coś wtedy we mnie umarło, nie czułam się już reżyserką, więc zostałam żołnierką" – mówi. Mimo wszystko zabrała ze sobą kamerę. Na froncie nagrywała intymne, poruszające pamiętniki wideo, kierowane do pięcioletniego synka, a po powrocie do domu zmontowała je w wyjątkowy dokument „Mój drogi Theo". „Jeszcze w 2014 roku zmieniła się moja definicja kina dokumentalnego, które od tamtej pory traktuję jako pewien cywilny, człowieczy obowiązek, a dopiero potem wypowiedź artystyczną. Istnieje potężniejsza broń niż filmy, ale film otwiera serca. Wyzwala w ludziach empatię. Rozbudza chęć niesienia pomocy innym. Zachęca, żeby działać. Żeby przyłączać się do wspólnej walki o sprawiedliwość, którą osiąga się żmudnym, rutynowym wysiłkiem. Wierzę właśnie w taką codzienną ciężką pracę nad zmianą świata na lepszy".

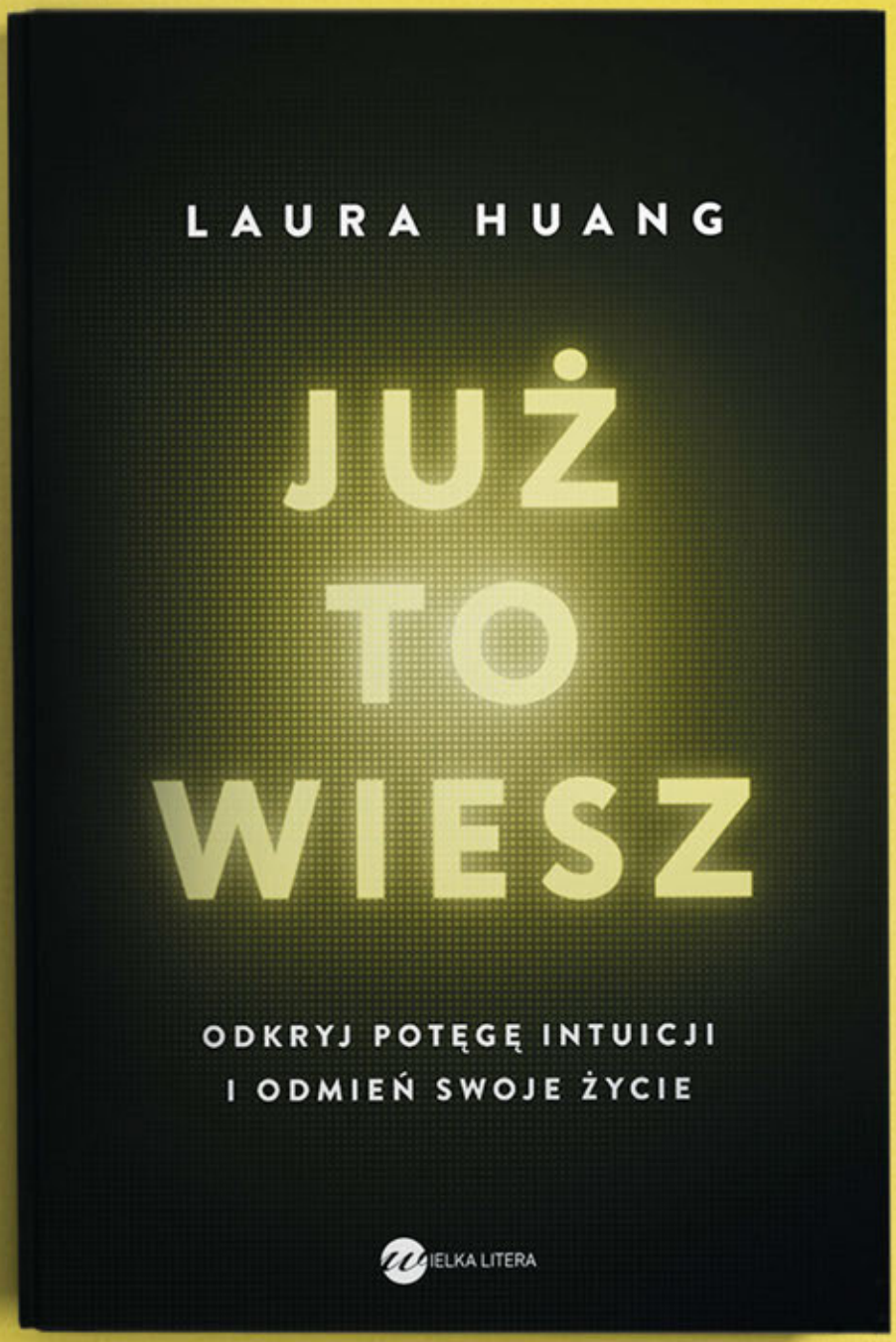
TO, CO NAJWAŻNIEJSZE

„Ślady" to film zrealizowany wspólnie przez Alisę i inną ukraińską reżyserkę Marysię Nikitiuk. W pewnym momencie Kovalenko zaprosiła ją do współpracy. Pierwszą reakcją była... cisza. Marysia przyzna potem, że zamilkła, bo temat filmu dotyka jej najgłębszych lęków. Ale dosłownie chwilę później powiedziała bez wahania, że tak, chce współreżyserować. Ich dokument doceniono podczas ostatniej edycji festiwalu filmowego Berlinale, pokazywano go w sekcji Panorama i wyróżniono nagrodą publiczności. „Wchodzimy na czerwony dywan, wita nas dyrektorka artystyczna festiwalu Tricia Tuttle, a najstarsza z naszych bohaterek, dziś 78-letnia, w jednym z pierwszych zdań prosi o nowoczesną broń dla ukraińskiej armii, bo inaczej przegramy. Ta kobieta w dojrzałym wieku, z problemami zdrowotnymi, w takim momencie myśli przede wszystkim o swoim kraju", mówi ze wzruszeniem Kovalenko. I dopowiada: „Potrzebujemy broni, na pewno. Ale potrzebujemy też emocjonalnego wsparcia, żeby nie opadał w nas zapał do walki, bo jesteśmy naprawdę zmęczeni wojną. Zmęczeni, ale nie zdesperowani!". ●

ZDJĘCIA: LAUREN COLCHAMIRO, MATERIAŁY PRASOWE MILLENIUM DOCS AGAINST GRAVITY.

eprasa.pl a7d8f0f7e1

MOŻESZ ODMIENIĆ SWOJE ŻYCIE,
ZAUFAJ INTUICJI I PRZECZUCIU



ZAMÓW NA WWW.WIELKALITERA.PL

eprasa.pl a7d8f0f7e1

Poleca **Joanna Olekszyk**



HOKEJ, SEKS i ŁZY

CZYLI JAK TO SIĘ STAŁO, ŻE SERIAL, NA KTÓRY NIKT NIE STAWIAŁ, STAŁ SIĘ ŚWIATOWYM FENOMENEM, A GRAJĄCY W NIM AKTORZY – UCIELEŚNIENIEM NOWOCZESNEJ MĘSKOŚCI.

Kto był największą gwiazdą marcowego pooscarowego przyjęcia „Vanity Fair"? Wcale nie zdobywcy złotych statuetek, ale widoczni na zdjęciach Connor Storrie i Hudson Williams, grający główne role w „Gorącej rywalizacji". Produkcja oparta na bestsellerowej serii książek Rachel Reid, stworzona przez Kanadyjczyka Jacoba Tierneya, początkowo nie zyskała aprobaty amerykańskich gigantów streamingu, Tierney postanowił więc ograniczyć się do rynku kanadyjskiego. Niewielki budżet i zatrudnienie mało znanych (wtedy!) aktorów się opłaciły. Serial podbił Stany, a potem resztę świata. Może dlatego, że Tierney dokładnie wiedział, jak opowiedzieć historię dwóch młodych hokeistów, którzy są rywalami na lodowisku, ale kochankami poza nim. Tak, wiem, jak to tandetnie zabrzmiało i – wyznam – tego dokładnie się spodziewałam. Sztampowego romansidła z licznymi scenami seksu. „Gorąca rywalizacja" jest tym, ale jest też czymś więcej. Podnoszącą na duchu opowieścią o sile autentycznych emocji. Mnie kupiła genialnie oddaną atmosferą pierwszej miłości, tej mieszanki podniecenia i niepewności, głębokiej rozpaczy oraz nagłej euforii. Sytuacje, które w „romansach gejowskich" do tej pory zwykle kończyły się źle lub bardzo źle (konfrontacja z rodziną i z otoczeniem), tu kończą się tak, jak powinny w empatycznym, cywilizowanym świecie. Jak zauważyła psychoterapeutka Esther Perel – to coś wręcz na kształt doświadczenia korekcyjnego. A Storrie i Williams grają tak, że słów brak. To, że ich postaci – Ilya Rozanov i Shane Hollander – mają romans, to jeszcze nic, oni rozmawiają o tym, co czują! W efekcie człowiek wzrusza się, śmieje, trzyma kciuki, utożsamia się, a nawet trochę się w nich podkochuje. ■



„GORĄCA RYWALIZACJA", 6 odcinków, HBO Max.

ZDJĘCIA: TAYLOR HILL/GETTY IMAGES, DANIEL SMITH, CONNIE CHORNIUK, MATERIAŁY PRASOWE.

eprasa.pl a7d8f0f7e1





Młody i niegłupi

KIEDY ZA SHERLOCKA HOLMESA BIERZE SIĘ GUY RITCHIE, WIADOMO, ŻE BĘDĄ POJEDYNKI NA MÓZGI, ALE I NA PIĘŚCI.



Seans „Młodego Sherlocka" może być świetną propozycją na przeczekanie dla tych, którzy nadal liczą, że powstanie trzeci film o przygodach Holmesa i Watsona (granych przez Roberta Downeya Juniora i Jude'a Lawa), ale też całkiem przyjemną rodzinną rozrywką. Okazuje się, że reżyser Guy Ritchie nie powiedział nam jeszcze wszystkiego na temat tego bodaj najsłynniejszego fikcyjnego detektywa. Tym razem przygląda się jego czasom studenckim – a właściwie okołostudenckim, bo na Oxford Sherlock trafia za namową brata Mycrofta jako... chłopiec na posyłki. Ma to utemperować jego charakter, jednak plan spełza na niczym, bo młodzian od razu wplątuje się w międzynarodowy spisek z chińską księżniczką na czele. Ale co tam chińska księżniczka, Sherlock zaprzyjaźnia się z nikim innym jak z młodym Jamesem Moriartym, studentem tegoż uniwersytetu, i wspólnie rozwiązują pierwszą wielką sprawę. Są ucieczki i pościgi, są bijatyki, a nawet sztuki walki, no i jest też słynna dedukcja. Ale, ale – są jeszcze państwo Holmes, czyli rodzice Sherlocka, oraz trauma związana z tragicznym wypadkiem jego młodszej siostry w dzieciństwie. Wszystko ma tu znaczenie i wszystko – łącznie z chińską księżniczką – ma ze sobą związek. (JO) ■

„MŁODY SHERLOCK", 1. sezon, 8 odcinków, Amazon Prime.

Perfekcyjna patolożka

Kiedy widzę w obsadzie Nicole Kidman, oglądam. Tu, w serialu według powieści Patricii Cornwell, Kidman gra patolożkę sądową Kay Scarpettę (co prawda trudno traktować na serio historię, jeśli odtwórczyni głównej roli ma takie nazwisko, ale starałam się o tym nie myśleć). Lekarka wraca po latach do Wirginii, gdzie zaczynała karierę, by na wstępie natknąć się na kontynuację swojej pierwszej sprawy sprzed 28 lat. Rzecz dzieje się w dwóch planach czasowych, przy czym młoda Kay, czyli Rosy McEwen, jest równie dobra, o ile nie lepsza niż Kidman. Tło do opowieści o zbrodni to dysfunkcyjna rodzina, składająca się m.in. z siostry Kay, szalonej pisarki Dorothy (cudowna Jamie Lee Curtis), i jej córki, spędzającej czas na rozmowie ze swoją wygenerowaną komputerowo zmarłą żoną – co ujmuje grozy, a dodaje akcentów absurdalno-komediowych. Połknęłam całość na dwa razy i czekam na kolejny sezon. (JD)

„SCARPETTA", 1. sezon, 8 odcinków, Amazon Prime.



Sto lat przed „Grą o tron"

„Nie spodziewałam się, że ten serial zmieni mi chemię mózgu i gospodarkę hormonalną, ale tak jest" – napisała pewna internautka na forum Filmwebu. I jest to także mój przypadek. „Rycerz Siedmiu Królestw" pomógł mi przetrwać wyjątkowo długą zimę, rozpalając we mnie wewnętrzny żar, jaki bierze się z oglądania naprawdę świetnie opowiedzianej historii. To zdecydowanie propozycja dla fanów „Gry o tron", ale niekoniecznie jej prequela „Ród Smoka", który uderzał już wyłącznie w poważne tony. Tu mamy powagę, ale i humor, a do tego trafną przypowiastkę o chwale i honorze. Mamy też jeden z najlepszych duetów prozy George'a R.R. Martina – sir Duncana Wysokiego i jego giermka Jajo, zmierzających na turniej rycerski. Dunk jest przodkiem Brienne z Tarthu, jednej z najciekawszych postaci „Gry o tron", a Jajo... Powiem tak: przygotujcie się na niemałą niespodziankę. Proste to, ale złote! (JO)

„RYCERZ SIEDMIU KRÓLESTW", 1. sezon, 6 odcinków, HBO Max.



eprasa.pl a7d8f0f7e1

Egzorcyzmy

„PANI ANIU, MNIEJ MUZYKI, WIĘCEJ PANI!"
CZYTELNIK NASZ PAN, BARDZO PROSZĘ!



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.

Wracam właśnie z krakowskiego koncertu Florence and the Machine, jak zawsze znakomitego. I, jak to bywa ze sztuką, jest we mnie plątanina emocji, od euforii wyskakanych endorfin po zadumę. W pewnym momencie Florence podziękowała polskiej publiczności, że jako jedna z pierwszych na świecie „objęła" mocnym uściskiem muzykę debiutujących FATM. Wzruszyłam się, bo jestem w wąskim gronie sprawczyń tego uścisku. Było to prawie 20 lat temu, jakby w innym świecie, w innym życiu. Nosiłyśmy tanie sukienki z Topshopu, zarywałyśmy noce w klubach, zadawałyśmy się z nieodpowiednimi chłopakami i przeżywałyśmy wszystko jakby za bardzo. Florence pisała o tym piosenki, ja robiłam o tym audycje. 20 lat... Ile się przez ten czas wydarzyło.

Cierpienie nigdy nie jest sexy czy cool, ale czasem, z pomocą sztuki, staje się bardziej znośne, oswojone. Żadna dziedzina nie robi tego tak skutecznie, jak muzyka.

Jestem często pytana o to, który z moich wywiadów przeprowadzało mi się „najgorzej", która gwiazda jest nieuprzejma czy niemiła. Mówi coś o naturze ludzkiej, że nikogo specjalnie nie interesuje, który z wywiadów był „najlepszy", kto jest fajnym, dobrym człowiekiem. Nie prowadzę takich statystyk (acz, jeśli jesteście ciekawi, odpowiedź na pierwsze pytanie: Alison Goldfrapp i muzycy Beastie Boys, na drugie: Jane Birkin i jej córki), ale mam oczywiście prywatną hierarchię rozmów dla mnie szczególnych. I na pewno w czołówce tego zestawienia jest jeden z moich wywiadów z Florence. Miało go nie być. Gdzieś między naszymi pierwszymi spotkaniami zdążyła stać się międzynarodową, wielką gwiazdą i tak mały rynek jak polski był już nieinteresujący dla jej menadżerów, niegodny jej cennego czasu. Nie dałam za wygraną, wiedziałam, ile muzyka Flo znaczy dla moich słuchaczy, piosenki z jej drugiej płyty „Ceremonials" wciąż nie zostały przez nią opowiedziane w moich audycjach, tak nie mogło być! Męczyłam wytwórnię artystki zapytaniami o wywiad, a ich częstotliwość pewnie można byłoby podpiąć pod jakiś paragraf o obsesyjnym nękaniu. Aż wreszcie udało się, jeden z hiszpańskich dziennikarzy zrezygnował w ostatniej chwili, pojawiło się okienko w paryskim grafiku artystki. „Lecisz, Ania?" Lecę!

Paryż jest dla mnie szczególnym miastem, jesteśmy ze sobą w trwającym już trzy dekady romansie. Jeśli ukochany Nowy Jork symbolizuje zawodową, bardziej publiczną stronę mojej natury, ambicję, waleczność, siłę, to Paryż przypomina mi, kim jestem, gdy odkładam broń i schodzę z pierwszego planu, jak bardzo kocham życie, jego dekadencję, zmysłowość i piękno. Jestem tam strasznym łobuzem; gdyby prześwietlić historię moich najbardziej nieodpowiedzialnych, głupich i ryzykownych zachowań, to wszystkie je łączy lokalizacja, prawy i lewy brzeg Sekwany, bo przecież nikt kochający to miasto nie wybierze jednego. Ale Florence wybrała, piękny hotel w sercu dzielnicy Marais, tam mnie oczekiwała. Rozmawiałyśmy wcześniej kilkakrotnie, zdążyłam upewnić się w intuicyjnych wrażeniach, że nie tylko jest to ponadprzeciętnie wrażliwa osoba, jest to ktoś, kto chodzi po świecie z tym niemożliwym do zrzucenia ciężarem, ciemną, zawsze obecną stroną. W najlepszych okolicznościach ta ciemność daje sztukę. W najgorszych rodzi demony. I demony towarzyszyły nam tamtego popołudnia w Paryżu. Obie ewidentnie byłyśmy w dynamicznych momentach swoich egzystencji, umęczone pokrętnymi rytmami, w jakich biją nasze uparte serca, ale i zmęczone czymś jeszcze, życiem, które stało się nagle jakby mniej beztroskie.

eprasa.pl a7d8f0f7e1







Ją po raz pierwszy dopadł ciężar nowej popularności, samotność w adorującym tłumie, ja mierzyłam się z ogromnym kryzysem zawodowym, tamtego dnia w Marais podjęłam (pierwszą z kilku, nigdy niezrealizowanych) decyzję o odejściu z Trójki. Siedziałyśmy w tym pięciogwiazdkowym salonie, niby królowe życia, a jednak jakby pokonane... Przywiozłam z Francji jeden z moich najlepszych wywiadów.

Florence przyjechała do Paryża w ramach europejskiej trasy koncertowej, zagrała w mieście dwa koncerty, byłam na obu. Po spędzonej z nią godzinie czułam się wyróżniona w tłumie, jakbym rozumiała jeszcze lepiej, o czym jest każda z piosenek, jakbym każdą z nut przeżywała razem z nią. Wyszłam z klubu więcej niż oczarowana, byłam oczyszczona. Na scenie zadziały się egzorcyzmy, demony zostały wyśpiewane, wielka tajemnica mroku ujawniona, już nie taka straszna, tak paraliżująca. Cierpienie nigdy nie jest sexy czy cool, ale czasem, z pomocą sztuki, staje się bardziej znośne, oswojone. I, z mojej perspektywy, żadna dziedzina nie robi tego tak skutecznie, jak muzyka. Od ponad 20 lat dostaję od słuchaczy i czytelników dowody, ile znaczą piosenki. Czasem są to wiadomości urocze: „Pani Aniu, tak sobie myślałam, czy dać szansę tej miłości, czy nie, i postanowiłam, że jeśli w kolejnej zagranej przez panią piosence będzie słowo *love*, to dam" (było). A czasem są takie momenty, że właściwie nie wiadomo, co zrobić ze sobą po przeczytaniu maila. „Pani Anno, dziękuję ►

1. Florence Welch podczas koncertu w Paryżu (2012). **2.** Autorka przed paryskim hotelem, w którym przeprowadziła jeden ze swoich najważniejszych wywiadów. **3.** Flo podczas tegorocznej trasy koncertowej.

eprasa.pl a7d8f0f7e1





1. Bono, The Edge, Adam Clayton i Bram van den Berg z zespołu U2 podczas koncertu w Las Vegas (2023).
2. Fani przybywają do Hammersmith Apollo (Londyn) przed drugim występem na żywo od 35 lat piosenkarki Kate Bush. Apollo było miejscem ostatniego koncertu wokalistki w 1979 roku, a seria jej 22 koncertów, zakończona 1 października 2014 roku, została wyprzedana w ciągu kilku minut.

pani za zagranie tej piosenki, to był ulubiony utwór mojej żony. Dziś ją pochowaliśmy, dla mnie to znak, że dotarła szczęśliwie". Dzień przed krakowskim koncertem Florence dostałam wiadomość od słuchacza, był dzieciakiem, gdy usłyszał ją w mojej nocnej audycji. Po raz pierwszy od śmierci rodzica 12-latek poczuł, że jeszcze coś dobrego może go spotkać w życiu. I spotyka, chociażby na każdym z kolejnych koncertów Florence and the Machine.

Miało być o mnie? Lista moich muzycznych egzorcyzmów wypełniłaby całe „Zwierciadło". Rozświetlona kolorami tęczy, tonąca w ciepłym świetle scena londyńskiego klubu, a na niej francuski zespół Phoenix i ich pełna energii, porywająca muzyka, która jest definicją życia, tak skuteczną, że przebiła się przez skorupę kogoś, kto nie potrafił zobaczyć wtedy żadnego koloru. Koncert U2 w Vegas i odśpiewane w całości ukochane „Achtung Baby", bez wstydu i poczucia obciachu, że ktoś na drugim końcu świata mnie pozna i zobaczy, wykrzyczenie w komforcie anonimowości wszystkich niespełnionych obietnic miłości, zamknięcie niezamykanych drzwi. Punkowa energia The Kills, która napełniła mnie taką odwagą i butą, że po przylocie z Amsterdamu wysłałam najbardziej bezczelnego SMS-a w życiu. Kate Bush w Londynie i euforia zamykającego całość „Cloudbusting", przypomnienie, że po każdej burzy wychodzi słońce i że może wszystko będzie jednak dobrze, triumf piękna nad ciemnością w tłumie szczęśliwych jak ja ludzi. Koleżanka pracująca przy tamtej trasie Bush powiedziała mi przed koncertem: „Nie wstydź się, wszyscy pod koniec płaczą". I rzeczywiście, to było zbiorowe – i dość osobliwe – doświadczenie, słowom: „wiem, że coś dobrego jeszcze się wydarzy" towarzyszyło ocieranie ukradkiem łez. Płacz? Puśćcie mi „Nightswimming" R.E.M., najpiękniejszą piosenkę o tym, co minęło bezpowrotnie, i patrzcie, co dzieje się z moimi oczami, za każdym razem od 30 lat.

Ten felieton powstaje po koncercie i chwilę przed kolejnym, wybieram się do Londynu, zobaczyć, jak Lily Allen, już na scenie, nie w nagraniowym studiu, rozlicza się ze zdradą, rozpadem małżeństwa, końcem miłości. Są już pierwsze filmy z tych koncertów, intymnym wyznaniom Lily towarzyszą wrzaski, śpiewy i przećwiczone układy choreograficzne celebrujących swoje doświadczenia – także te najgorsze – uczestniczek koncertów. To jest dopiero „babski wieczór"! Nie zawsze jestem aktywnym uczestnikiem tych scenicznych egzorcyzmów, czasem jestem ich świadkiem, gdy wiem, ile dla artysty znaczy jakaś piosenka czy linijka tekstu, gdy słyszę, że jest tego wieczora śpiewana czy grana inaczej. Tak, zdarzały się sytuacje, gdy byłam inspiracją czy przyczyną egzorcyzmu i – wbrew mitycznym zapewnieniom rock'n'rolla – nie było w tym nic pieszczącego dumę czy ego. By można było wyjść z ciemności, najpierw trzeba w niej być, tak to, niestety, zostało wymyślone.

A najlepiej wie o tym właśnie Florence. Wtedy w Paryżu perłą jej koncertu była niezwykle emocjonalna interpretacja piosenki „Never Let Me Go", jednego z singli promujących „Ceremonials". Po skończonej trasie odłożyła ten utwór na dekadę, niezdolna wrócić do tego, o czym jest. Teraz wykonuje go znów, silniejsza, zdrowsza, zadbana fizycznie i emocjonalnie, z arsenałem wykonanej nad sobą pracy, z dystansem do autodestrukcyjnych zachowań. „Never Let Me Go" mimo ciężaru – a może właśnie w związku z nim – jest jedną z ukochanych przez fanów piosenek Florence i dziś jest wykonywana już nie dla demonów, tylko dla miłości adorującego ją tłumu. To chyba najpiękniejsza destynacja muzyki. ●

PORTRET ANNY GACEK; DAWID GRZELAK/AUDIOTEKA. ZDJĘCIA: DAVID WOLFF - PATRICK, LILLIE EIGER-HFG MANAGEMENT, KEVIN MAZUR, OLI SCARFF-STAFF/GETTY IMAGES, ARCHIWUM PRYWATNE.

eprasa.pl a7d8f0f7e1

Pulsar – serwis popularnonaukowy POLITYKI

POPULARYZATOR NAUKI 2024 i 2025

projektpulsar.pl

Wszystko, co warto wiedzieć o nauce:

- **naukowe newsy** – najważniejsze odkrycia, najnowsze wyniki badań
- artykuły naukowe z bieżących wydań **„Polityki”**
- aktualne wydania **„Wiedzy i Życia”** – pisma, które od ponad 100 lat przybliża zdobycze nauki i techniki
- aktualne wydania **„Świata Nauki”** – polskiej edycji renomowanego pisma „Scientific American”
- bogate **archiwum tekstów** najlepszych dziennikarzy naukowych oraz ekspertów i badaczy w swoich specjalizacjach

...i jeszcze więcej:

- recenzje najgorętszych książek popularnonaukowych
- cotygodniowy newsletter Pulsara
- podkasty **„Pulsar nadaje”** – już ponad 170 rozmów z najciekawszymi polskimi naukowcami

KAROLINA HANSEN:
Jak nas słyszą, tak nas widzą



GABRIELA CZARNEK:
AI ma też patent na wybory



pulsar

MICHAŁ PARNIAK:
Zimne atomy mają piękne zalety



Zaprenumeruj nas:
projektpulsar.pl

eprasa.pl a7d8f0fe

OPOWIEŚĆ z PERYFERII

MAŁGORZATA MYCEK, ROCZNIK 1993, ZALEDWIE SZEŚĆ LAT PO DYPLOMIE – TO W POLSKIEJ SZTUCE GŁOS, KTÓREGO NIE DA SIĘ ZIGNOROWAĆ. I KTÓRY BUDZI SKRAJNE REAKCJE. Z JEDNEJ STRONY MYCEK CIESZY SIĘ UZNANIEM, ZBIERA WYRÓŻNIENIA I NAGRODY, Z DRUGIEJ – MA W SIECI LICZNE GRONO HEJTERÓW.



eprasa.pl a7d8f0f7e1

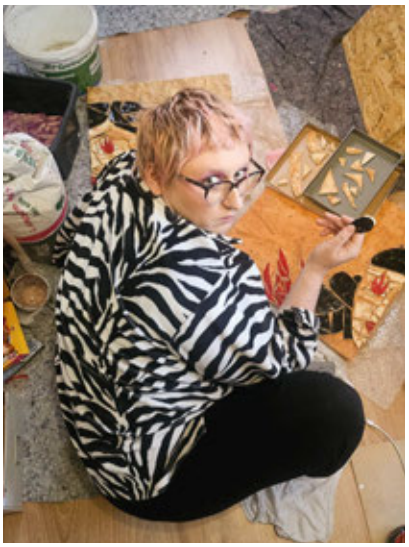


Nie ma sensu i celu przytaczanie konkretnych cytatów z hejterskich wypowiedzi. Dość powiedzieć, że dyskusja o twórczości Mycek tonie momentami w zgiełku internetowych emocji i uprzedzeń, ale kwestie będące jej przedmiotem pozostają ważne. Bo to nie tylko spór o sztukę, lecz również – a właściwie przede wszystkim – o granice i plastyczność tożsamości. Czy osoba ma prawo decydować, kim jest, czy też rozstrzygają o tym jednak społeczeństwo, tradycja, władza? Czy córka rolnika z małej wsi na krańcach Polski może zostać, kim zechce – na przykład queerowym artystą wizualnym używającym męskich zaimków?

DRUGIE ŻYCIE

Jest rok 2021, kiedy Mycek, świeżo po ukończeniu Uniwersytetu Artystycznego w Poznaniu, pokazuje wystawę pod tytułem „Córka rolnika". Czyni bohaterką tego projektu wiejską dziewczynę. Ta opalona, dorodna blondynka jest uosobieniem kobiecości: chodzi w sportowych ciuchach albo w kusych sukienkach, nie zapomina o makijażu, jej skórę zdobią tatuaże. I zawsze jest zajęta. Doi krowy, karmi kury albo obcina im głowy. Obsiewa pole, niosąc ziarno w puszce po farbie Śnieżka, wyrusza na żniwa. Zmywa, gotuje, odkurza. Klęka i spowiada się. Wywiesza pranie: na sznurze do bielizny razem z ubraniami suszy się również wielka polska flaga. Obrazy przedstawiające przygody córki rolnika przypominają dziecięce rysunki – powiększone do ogromnych rozmiarów. Są namalowane na plastikowych banerach reklamowych. Na zadawane później w wywiadach pytanie, skąd takie podobrazia zamiast płócien, Mycek będzie odpowiadać, że kiedy je tworzył, brakowało mu pieniędzy na materiały, ale przede wszystkim pozostawał wierny wiejskiej zasadzie, zgodnie z którą nic nie może się zmarnować i wszystko powinno się do czegoś przydać – banery z tworzywa sztucznego często znajdują w gospodarstwie drugie życie.

Wystudiowaną naiwność i stylizowany infantylizm obrazów podkreśla sposób, w jaki akrylowa farba nakładana była na banery – przywodząc na myśl charakterystyczną ekspresję dziecięcego rysunku kolorowanego jaskrawymi flamastrami. Ten estetyczny powrót do dzieciństwa nie był przypadkowy; artysta czerpał z własnej biografii i przeszłości. Wychowywał się we wsi Radoszyce koło Komańczy. Przyszedł na świat jako córka rolnika. Dziewczyna z obrazów – zadbana, seksowna, a jednocześnie pobożna, posłuszna i zawsze chętna do pracy



Tym, co naprawdę uwiera polemistów artysty, nie jest konwencja jego wczesnych prac, ale kombinacja męskich zaimków i kobiecego imienia, kolorowe włosy, zgolone brwi, androgyniczny wygląd.

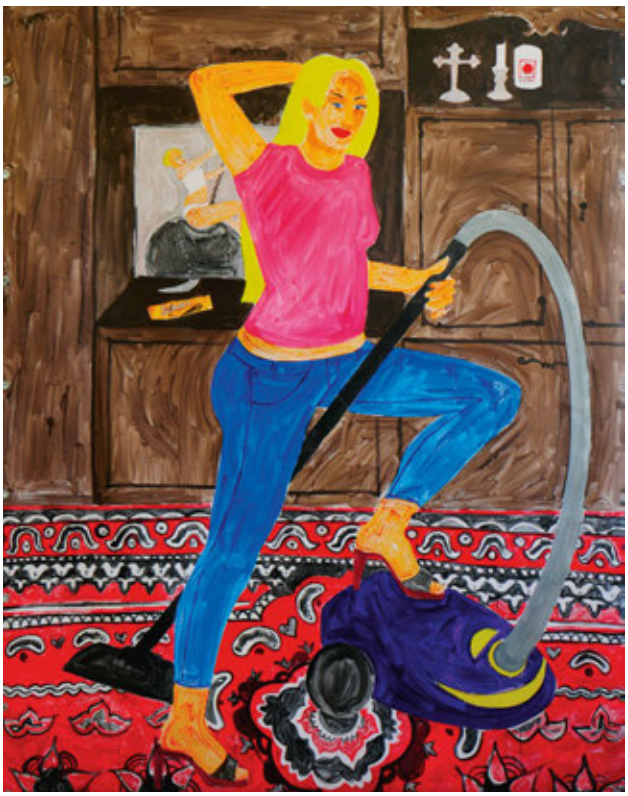
– jest osobą, którą zgodnie z oczekiwaniami otoczenia Mycek miał się stać, kiedy dorośnie. I którą nigdy nie został.

Radoszyce leżą w dolinie Osławicy, na granicy Beskidu Niskiego i Bieszczad – dosłownie na krańcu Polski. Kilka kilometrów dalej zaczyna się Słowacja. To także pogranicze kultur. Katolicki kościół w Radoszycach przed wojną był greckokatolicką cerkwią. Wieś zamieszkiwali wówczas głównie Rusini, wysiedleni później podczas akcji „Wisła". 100 lat temu żyło tu ponad 1000 osób, dziś wieś liczy niewiele ponad 100 mieszkańców. W tak małej wspólnocie wszyscy mają na siebie nawzajem oko, normy społeczne są pilnie przestrzegane. Już w dzieciństwie Mycek w tych normach się nie mieścił – był wioskowym odmieńcem. Tak właśnie tłumaczy się angielski termin *queer*, który dosłownie znaczy „dziwny", „osobliwy". Mycek używa imienia Małgorzata, które dostał na chrzcie, ale nie identyfikuje się z kobiecością; posługuje się męskimi zaimkami i jest osobą niebinarną. Przedstawia się także jako osoba z peryferii. I ich rzecznik.

W wymierzonej w Mycek internetowej krytyce przewija się zarzut, że maluje jak dziecko i kładzie farbę, jakby bazgrał pisakiem po kolorowance, ale tym, co naprawdę uwiera polemistów artysty, nie jest konwencja jego wczesnych prac, ale kombinacja ►

Po lewo: Obraz „Powstanie z grobu. Wampir z ulicy Zamkowej" (2024) oraz praca „Czaszka upiora z Radoszyc" (2024) na wystawie Małgorzaty Mycek i Klaudii Figury „Przeklęte wrzosowisko" w galerii Turnus.

eprasa.pl a7d8f0f7e1



„Sobotnie porządki" (2021).

męskich zaimków i kobiecego imienia, kolorowe włosy, zgolone brwi, androgeniczny wygląd. Na scenie publicznej inność staje się przedmiotem sporu. W zamkniętej społeczności oznacza wykluczenie i osamotnienie. W sztuce, która niejako z definicji nastawiona jest na różnicę i indywidualizm, jest na nią więcej przestrzeni: z inności można wręcz uczynić źródło siły. Po podstawówce Mycek, który od dzieciństwa uwielbiał rysować i tworzyć, wyjechał do liceum plastycznego z internatem, a potem na drugi koniec Polski, by studiować na Uniwersytecie Artystycznym w Poznaniu. Migracja do miasta nie oznaczała jednak zostawienia peryferyjnej kondycji za sobą. Przeciwnie, służyła zdobyciu artystycznych narzędzi do jej wyrażenia.

KAŻDA I KAŻDY Z NAS

Jednym z punktów widzenia, z którego można spojrzeć na twórczość Mycek, jest perspektywa tak zwanego zwrotu ludowego. W humanistyce trwa rewizja spojrzenia na polską tożsamość, która przez długi czas była ufundowana na swoistym paradoksie: oto społeczeństwo w przytłaczającej większości chłopskiego pochodzenia funkcjonowało w kulturze, która sama siebie postrzegała jako spadkobierczynię tradycji szlacheckiej. Od kilkunastu lat trwa więc wzmożone zainteresowanie historią wsi, długim trwaniem feudalizmu i dziedzictwa pańszczyzny, odkrywaniem zakopanych w zbiorowej nieświadomości traum i chłopskich korzeni współczesnej polskości. Dyskurs zwrotu ludowego rozwijany był przez szereg głośnych, bestsellerowych książek – by wymienić „Prześnioną rewolucję" Andrzeja Ledera, „Ludową historię Polski" Adama Leszczyńskiego, „Chamstwo" Kacpra Pobłockiego czy „Chłopki" Joanny Kuciel-Frydryszak. Swój artystyczny wyraz znalazł także w twórczości młodego pokolenia artystek i artystów wywodzących się ze wsi, którzy poszukują nowego języka artystycznego, pozwalającego ukazać kategorię wiejskości.

Dekadę temu na ikonicznego przedstawiciela zwrotu ludowego w sztuce wyrósł Daniel Rycharski. Jedną z kwestii, które stawia, jest pytanie o miejsce osób nieheteronormatywnych w pejzażu współczesnej wsi. Wrażliwość queerowa jest również pojęciem kluczowym dla twórczości Mycek. W sztuce wrażliwość ta utożsamiana jest z ekspresją płynnych, hybrydycznych tożsamości, z niejednoznacznością wymykającą się sztywnym ramom tradycji i normy. Queer robi dziś ogromną artystyczną karierę, ponieważ dobrze oddaje ducha współczesności – którego coraz trudniej zmieścić w jednoznacznych kategoriach. Kultura queer powstała jako głos mniejszości, ale w tej wrażliwości echo swojego doświadczenia mogą odnaleźć również osoby, które identyfikują się z większością – przynajmniej publicznie. Bo czyż tak naprawdę każda i każdy z nas nie jest w jakimś sensie „inny"?

BIESY

Mycek maluje więc córkę rolnika, którą nie został, ale często przedstawia też samego siebie jako ludzko-zwierzęcą hybrydę. Jego stosunek do wsi jest również złożony. Wielu miastowych ulega pokusie naiwnej idealizacji wsi, która jawi im się jako ostoja ładu i tradycyjnych wartości – antyteza postmodernistycznego chaosu współczesnych miast. Równie popularne jest jednak wyobrażenie wsi jako jądra ciemności. Małgorzata Mycek rozmontowuje obydwa te stereotypy. Opuścił Radoszyce i wyjechał do miasta, żeby móc być sobą, ale później wrócił do rodzinnej miejscowości, w której dziś żyje i pracuje wraz z mężem. Opowiadając o wsi swojego dzieciństwa, opisuje ją jako rzeczywistość nasyconą przemocą, obecną w relacjach międzyludzkich, skierowaną wobec inności, a także wobec zwierząt. To także uniwersum naznaczone wielowymiarowym wykluczeniem. Tym najbardziej dosłownym, komunikacyjnym – dość powiedzieć, że do Radoszyc nie dociera żaden autobus – ale również brakiem dostępu do instytucjonalnej kultury. A jednocześnie wieś pozostaje dla artysty źródłem, z którego czerpie energię. W 2024 roku w warszawskiej galerii Turnus na wystawie „Przeklęte wrzosowisko", którą zrobił wraz z Klaudią Figurą, pokazywał obrazy inspirowane karpacką demonologią. Opowiadając o swoich rodzinnych stronach, Mycek mówi o zrujnowanych, wysiedlonych łemkowskich wsiach, po których zostały często tylko zdziczałe sady i studnie, do których może wpaść nieostrożny wędrowiec. O nawiedzonych miejscach i nie do końca jeszcze wyblakłych wspomnieniach wiary w wampiry.

W pracach artysty powracają motywy upiorów i diabłów. Te demoniczne figury niekoniecznie występują jednak jako emisariusze zła. Myckowe biesy zakorzenione są raczej w ludowej ►

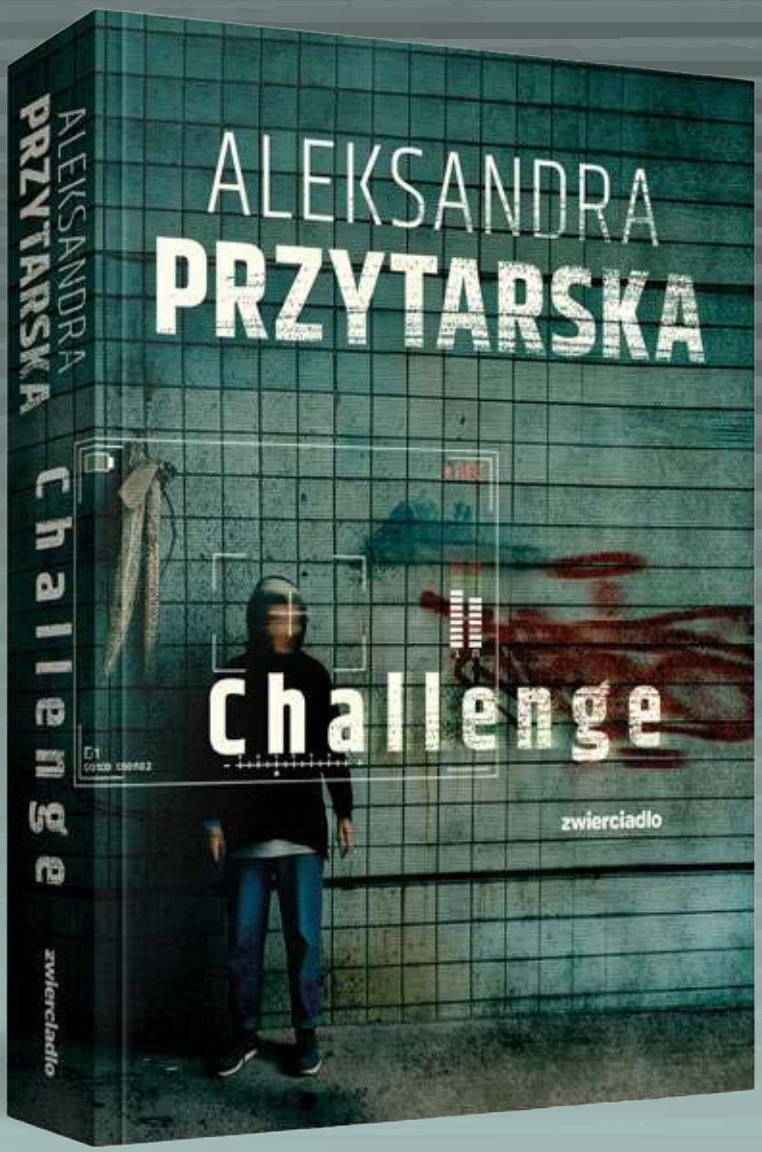
eprasa.pl a7d8f0f7e1

zwierciadło

TYLE WIESZ O SWOICH DZIECIACH, NA ILE CI POZWOLĄ.

HD 4K 8K

REC



00:01:25:02

F1.7
1/200
AUTO ISO

czyta Ewa Abart

Książka dostępna na **sklep.zwierciadlo.pl**, w dobrych księgarniach i na platformach streamingowych.

AUTOPROMOCJA

eprasa.pl a7d8f0f7e1



„Siewczyni" (2023).

mitologii niż w chrześcijańskim dualizmie; to postaci buntownicze, ambiwalentne, niemieszczące się w normie, symbolizujące dostęp do pierwotnych sił i duchowości, której nurty płyną pod powierzchnią zinstytucjonalizowanej religii. Innymi słowy: to istoty ze swej natury queerowe. Upiór zaś jest nie tyle uosobieniem grozy, ile alegorią tego, co zostało wyparte i wykluczone, a przecież nie zniknęło i powraca do wspólnoty w widmowej postaci. Na wystawie w Turnusie jeden z obrazów przedstawiał Małgorzatę Mycek w półludzkiej, półkociej postaci. Kot jest swego rodzaju totemem artysty, który od dzieciństwa utrzymuje silną emocjonalną więź ze zwierzętami. Po powrocie do Radoszyc wraz z mężem pomaga wiejskim kotom – mają ich obecnie w domu kilkanaście. Do opieki nad kotami dochodzi do głosu aktywistyczny gen obecny w postawie artysty. Na studiach wraz z Niną Budzyńską prowadził Wydawnictwo Bomba publikujące queerowe ziny. Po wybuchu pełnoskalowej wojny, którą Rosja prowadzi w Ukrainie, angażował się w pomoc osobom transpłciowym uciekającym z Ukrainy. Niektóre z jego prac przedstawiają sceny z obywatelskich protestów i demonstracji. Granica między sztuką i polityką nigdy nie jest ostra – a już szczególnie trudno ją wytyczyć w przypadku twórczości osób nieheteronormatywnych, których tożsamość, prawa i miejsce w społeczeństwie są dziś przedmiotem ostrego politycznego konfliktu.

STAN DUCHA

Czy wracając do Radoszyc, artysta jechał z marzeniem „queerowania" kultury wiejskiej? Małgorzata Mycek odpowiada mi, że nie myśli w takich kategoriach ani nie chce stawiać się w roli kogoś, kto rości sobie pretensje do pouczania innych. „Uczę się akceptować wieś i cieszę się tym, że ona uczy się akceptować mnie", mówi. Mieliśmy okazję rozmawiać wkrótce po wernisażu wystawy „Ludowe Archiwum Państwowe" w warszawskiej galerii BWA Warszawa (19 lutego – 1 kwietnia). W tym projekcie Małgorzata Mycek występuje w roli kuratora, prezentując prace kilkudziesięciu twórców i twórczyń. Są wśród nich akademicko wykształcone, zawodowe artystki i artyści oraz amatorzy, którzy po raz pierwszy wystawiają w galerii sztuki współczesnej; osoby należące do różnych pokoleń, mieszkające w wielkich miastach i małych wsiach. Wśród prac zobaczyć można zaś wszystko – od malarstwa sztalugowego, snycerki i rzeźby po różnego rodzaju artystyczne rękodzieło. Istotą wystawy jest podążanie za pojęciem ludowości, które wymyka się ramom etnografii i ewoluuje, migruje, przenika różne dziedziny kultury. Staje się raczej szczególnym rodzajem relacji do natury i świata – postawą, która podważa rozróżnienie między tak zwaną sztuką wysoką a tym, co nazywano niegdyś folklorem czy twórczością naiwną.

Również Mycek te granice przekracza. Na scenie sztuki kojarzony jest przede wszystkim z malarstwem, ale się do niego nie ogranicza: eksperymentuje z rzeźbą i ceramiką, tworzy instalacje. Obecnie uczy się tradycyjnych umiejętności rękodzielniczych na Uniwersytecie Ludowym Rzemiosła Artystycznego w Woli Sękowej. Wśród technik, które tam poznaje, jest charakterystyczny dla kultury łemkowskiej haft krzyżykowy, który stał się nową fascynacją autora „Córki rolnika".

W świetle wystawy ludowość nie jest już przypisana do konkretnej geografii ani nawet klasy społecznej. To raczej stan ducha, inkluzywna idea, której zasadą jest twórczość rozwijająca się w poprzek zastanym hierarchiom. Artystyczna obecność Małgorzaty Mycek w „Ludowym Archiwum Państwowym" była dyskretna. Na tej wystawie, jako kurator, zajmował się przede wszystkim tworzeniem przestrzeni ekspresji dla innych. Na jednym ze stołów, na którym prezentowane były drobniejsze artefakty, odnaleźć można było jednak ceramiczną figurkę – kotopodobną postać, w której mamy prawo domyślać się autoportretu kuratora. W następnej sali, pod etażerką, ukryta była inna hybryda – niewielka rzeźba przedstawiająca Wężycę: kobietę z wężowym ogonem, której głowę wieńczy para rogów, a może kocich uszu. To osobliwa figura, a jednak jej dziwność nie wydaje się wykluczająca. Wręcz przeciwnie – wszyscy jesteśmy przecież w spektrum osobliwości, choć każdy znajduje się w innym jego punkcie. Sztuka Mycek – którego prace możemy oglądać obecnie w Muzeum Sztuki Nowoczesnej w Warszawie na wystawie „Kwestia kobieca", obok dzieł takich klasyczek jak Artemisia Gentileschi czy Leonora Carrington – jest tak osobista, jak to możliwe. A przecież ma również wymiar uniwersalny. Brzmi w niej nie tylko echo doświadczeń autora, lecz również tego, co niebinarne i niejednoznaczne w każdym człowieku. ●

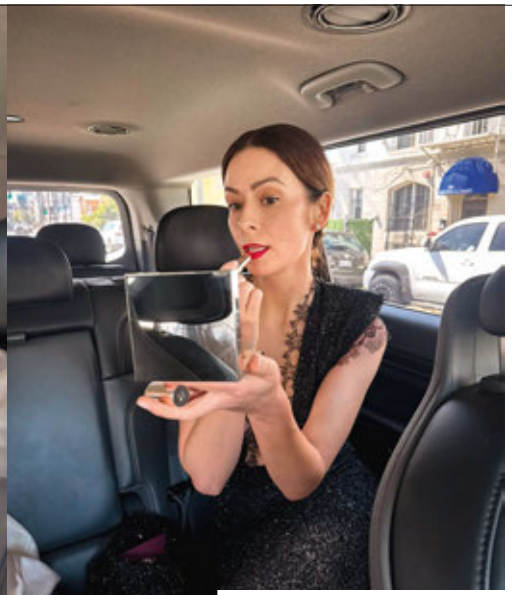
Wystawa „KWESTIA KOBIECA" w Muzeum Sztuki Nowoczesnej w Warszawie trwa do 3 maja.

Rubryka powstaje we współpracy z ASOM Collection.

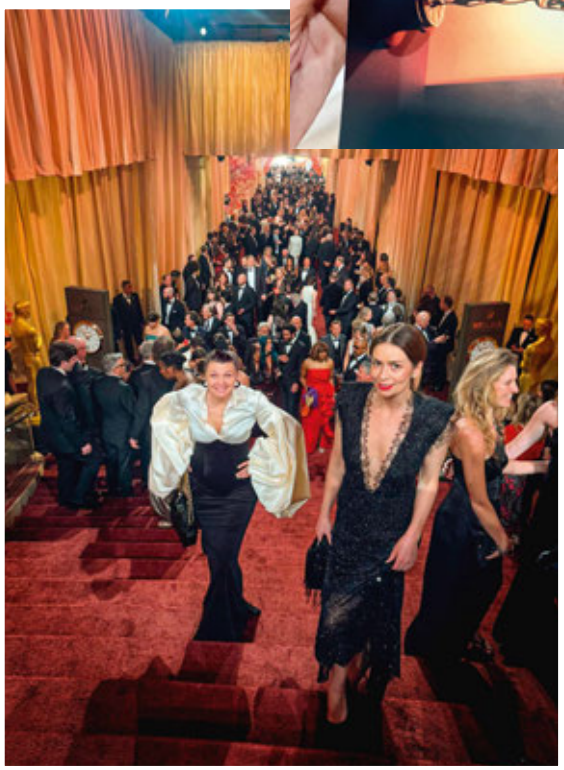
ZDJĘCIA: BARTEK ZALEWSKI. DZIĘKI UPRZEJMOŚCI ARTYSTY.

eprasa.pl a7d8f0f7e1









DR IRENA ERIS WSPARŁA POLSKIE CHARAKTERYZATORKI NA GALI OSCARÓW

W tegorocznej gali Oscarów w Los Angeles uczestniczyły Marta Szumieł i Agnieszka Józefina Sasim – współtwórczynie charakteryzacji do filmu „Brzydka siostra" w reżyserii Emilie Blichfeldt, nominowanego w kategorii Makeup & Hairstyling. Ich udział w jednym z najważniejszych wydarzeń światowej branży filmowej wsparła marka Dr Irena Eris.

Współpraca z polskimi charakteryzatorkami przy tej okazji jest kontynuacją wieloletniej obecności marki Dr Irena Eris w świecie filmu. Firma od lat bierze udział w najważniejszych wydarzeniach filmowych w Polsce i Europie, m.in.: Festiwalu Polskich Filmów Fabularnych w Gdyni, Międzynarodowym Festiwalu Filmowym Nowe Horyzonty czy Europejskich Nagrodach Filmowych. Marka angażuje się również w produkcje filmowe o międzynarodowym potencjale, przy których kosmetyki Dr Irena Eris wykorzystywane są w procesie charakteryzacji aktorów.

PIĘKNO WSPIERAJĄCE KINO

Filmy, przy których wykorzystywano kosmetyki Dr Irena Eris, prezentowane były na najważniejszych światowych festiwalach filmowych – w Cannes, Wenecji czy Berlinie. Wśród nich znajduje się m.in. „Strefa interesów" w reżyserii Jonathana Glazera – laureat dwóch Oscarów, w tym za najlepszy film międzynarodowy. – Bardzo się cieszę, że mogliśmy towarzyszyć polskim charakteryzatorkom w tak ważnym dla nich momencie. W Dr Irena Eris wierzymy, że kobiety, które z pasją i profesjonalizmem realizują swoje ambicje, warto szczególnie doceniać. Zwłaszcza gdy ich praca przyczynia się do budowania międzynarodowej obecności polskiej kultury i branży filmowej – podkreśla Joanna Łodygowska, Szefowa Komunikacji Dr Irena Eris.

Obecność Marty Szumieł i Agnieszki Józefiny Sasim w Los Angeles jest kolejnym przykładem rosnącej obecności polskich twórców przy międzynarodowych produkcjach oraz coraz większej rozpoznawalności polskiej branży filmowej na świecie.

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl a7d8f0f7e1



Ruchome OBRAZY

JAK WĄTKI I IDEE Z GOTYCKIEJ PROZY OSCARA WILDE'A PRZETŁUMACZYĆ NA JĘZYK TAŃCA? TEGO NIEŁATWEGO ZADANIA PODJĄŁ SIĘ PIOTR JEZNACH, KTÓRY STWORZYŁ CHOREOGRAFIĘ I LIBRETTO DO BALETOWEJ WERSJI „PORTRETU DORIANA GRAYA". I KTÓRY ZAPROSIŁ DO WSPÓŁPRACY UTALENTOWANYCH MŁODYCH TANCERZY.



Jakaż to tragedia! Ten portret nigdy się nie zestarzeje, a ja tak. Gdyby tylko było inaczej!", słowa te Oscar Wilde (1854–1900) wypowiedział podobno zaraz po tym, jak zobaczył przedstawiający go obraz autorstwa malarki Frances Richards. Legenda głosi, że dokładnie w tej samej chwili pisarz uświadomił sobie, jak kapitalny ma pomysł na fabułę. Jedyną w swoim dorobku powieść Wilde poświęcił więc takim tematom, jak pułapka wiecznej młodości, kult wizerunku i gra pozorów. A tytułowym bohaterem uczynił dandysa, mężczyznę pięknego i pożądanego, który dla zewnętrznego świata pozostaje wiecznie młody. Upływ czasu i ślady hedonistycznego życia oraz niegodziwych postępków widać jedynie na jego malarskim wizerunku, utrwalonym na obrazie trzymanym w ukryciu. W baletowej wersji „Portretu Doriana Graya" (za muzykę odpowiada amerykański kompozytor Evan Wise) alter ego tytułowego bohatera z każdą sceną staje się coraz bardziej przerażające. Często też wymyka się z ram obrazu, żeby skonfrontować się ze swoim wiecznie młodym pierwowzorem. Jednoaktowy spektakl wystawiany jest na małej scenie Teatru Muzycznego ROMA, przypominając publiczności, że w Romie wystawiane są nie tylko musicale. I że w ogóle, szczęśliwie, ostatnimi czasy pojawia się w Polsce coraz więcej okazji do oglądania teatru tańca. Co w kontekście także niedawnego otwarcia Pawilonu nad Wisłą, który ma teraz nową rolę i działa jako interdyscyplinarne miejsce poświęcone tańcowi i sztukom performatywnym, napawa optymizmem. Oby tak dalej. ■

„PORTRET DORIANA GRAYA"
do obejrzenia na Novej Scenie Teatru Muzycznego ROMA w Warszawie.

ZDJĘCIA: KAROL MAŃK.

eprasa.pl a7d8f0f7e1



MUZEUM SZTUKI NOWOCZESNEJ W WARSZAWIE

ARTMUSEUM.PL WYSTAWY

JULIE MEHRETU

20.03–30.08.2026

KAIROS WARIACJE DUCHOLOGICZNE

MARIA JAREMA

20.03–28.06.2026

PĘKNIĘTY MODERNIZM

instytucja kultury miasta stołecznego Warszawy

Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego

PARTNER STRATEGICZNY MUZEUM: Audi

MECENAS MUZEUM I KOLEKCJI: EY Shape the future with confidence

PARTNER EDUKACJI: Fundacja EFC

PARTNERZY MUZEUM: e·on, TPM Sztuki Nowoczesnej w Warszawie, URO

PARTNER PRAWNY: DZP

PARTNERZY MEDIALNI: PAP, onet, VOGUE, zwierciadło, Wyborcza, wysokieobcasy, Pismo.

PARTNERZY WYSTAWY JULIE MEHRETU: Pinault Collection, Kunstsammlung Nordrhein-Westfalen

WYSTAWA ZORGANIZOWANA PRZEZ MUZEUM SZTUKI NOWOCZESNEJ W WARSZAWIE WE WSPÓŁPRACY Z KUNSTSAMMLUNG NORDRHEIN-WESTFALEN, Z KLUCZOWYMI WYPOŻYCZENIAMI Z KOLEKCJI PINAULT

JULIE MEHRETU, DETAL *ONEIRONAUT 2* [*ONEIRONAUTKA 2*], 2022–2023, TUSZ I FARBA AKRYL NA PŁÓTNIE, FOT. TOM POWEL IMAGING. DZIĘKI UPRZEJMOŚCI ARTYSTKI I MARIAN GOODMAN GALLERY, NEW YORK © JULIE MEHRETU

MARIA JAREMA, DETAL *WYRAZY 8*, 1956, TEMPERA, MONOTYPIA NA PAPIERZE PRZYKLEJONYM NA PŁÓTNIE, MUZEUM NARODOWE W POZNANIU

eprasa.pl a7d8f0f7e1



1



2

WYJĄTKOWA OSCAROWA NOC „ZWIERCIADŁA”

98. CEREMONIĘ WRĘCZENIA OSCARÓW MIELIŚMY PRZYJEMNOŚĆ OGLĄDAĆ W UROCZYM XIX-WIECZNYM PAŁACYKU, SIEDZIBIE MARKI DR IRENA ERIS. REDAKCJA ZWIERCIADLO.PL NA BIEŻĄCO RELACJONOWAŁA PRZYZNAWANIE NAGRÓD AMERYKAŃSKIEJ AKADEMII FILMOWEJ. PODZIWIALIŚMY KREACJE GWIAZD NA CZERWONYM DYWANIE, TRZYMALIŚMY KCIUKI ZA SWOICH FAWORYTÓW I Z ZAPARTYM TCHEM CZEKALIŚMY NA TO, KTO WYGRA UPRAGNIONĄ ZŁOTĄ STATUETKĘ W POSZCZEGÓLNYCH KATEGORIACH.

Pełna relacja oraz lista zwycięzców na zwierciadlo.pl

Transmisję oscarowej gali mogliśmy relacjonować dzięki wsparciu CANAL+.

ZDJĘCIA: THE KLEPADLO.

eprasa.pl a7d8f0f7e1



3



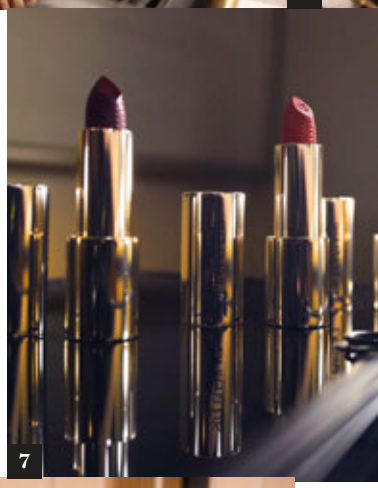
4



5



6



7



8



9

1. Zespół Wydawnictwa Zwierciadło. **2.** Makijaż Dr Irena Eris inspirowany czerwonym dywanem. **3.** Marta Kowalska – dyrektorka wydawnicza Wydawnictwa Zwierciadło. **4 i 7.** W makijażach na oscarową noc wykorzystano cienie Dr Irena Eris Hybrid Face & Eye Palette oraz nową kolekcję pomadek ICONIC SOUL. **5.** Joanna Łodygowska, Szefowa Komunikacji Dr Irena Eris, i Justyna Ogłozińska, dyrektorka promocji Wydawnictwa Zwierciadło. **6.** Jagoda Sztąberska, Dr Irena Eris Global Head Makeup Artist, zadbała o makijaże redaktorek zgodnie z najnowszymi trendami. **8. i 9.** Aromatyczna kawa przygotowana przez markę Nivona dodawała wszystkim energii i pozwoliła wytrwać do końca.

eprasa.pl a7d8f0f7e1



1

ZAPRZYSIĘŻENIE na IKONĘ STYLU

ROLA PIERWSZEJ DAMY STANÓW ZJEDNOCZONYCH OD DEKAD WYKRACZA DALEKO POZA FUNKCJĘ REPREZENTACYJNĄ, A JEDNYM Z NAJWAŻNIEJSZYCH NARZĘDZI BUDOWANIA JEJ PUBLICZNEGO WIZERUNKU JEST MODA.

Tekst **GABRIELA CZERKIEWICZ**



2 3





4

eprasa.pl a7d8


5

To nie jest przesłanie nacechowane politycznie. To po prostu miła historia o kobiecie, jej rodzinie, filantropii i biznesie, historycznie istotnym dla naszego kraju – mówił Marc Beckman, producent filmu „Melania", w wywiadzie dla „Variety". Trudno jednak nie postrzegać dokumentu jako formy politycznej propagandy, zwłaszcza że prawa do jego emisji na całym świecie za 40 milionów dolarów wykupiła firma Amazon MGM Studios, należąca do miliardera Jeffa Bezosa, znanego zwolennika Trumpa. Dodatkowo wydała 35 milionów dolarów na marketing, czyniąc dokument jednym z najdroższych w historii.

Film, który twórcy zapowiadali jako „intymny portret kobiety funkcjonującej w cieniu władzy", to w gruncie rzeczy wysokobudżetowy projekt wizerunkowy, bo ocena Melanii Trump jako pierwszej damy wśród Amerykanów należy do najbardziej spolaryzowanych w historii kraju. W badaniu Economist/YouGov, przeprowadzonym na początku tego roku, 41 procent obywateli USA oceniło pierwszą damę pozytywnie, a 47 procent negatywnie. Wśród zarzutów padających pod adresem pierwszej damy krytycy wskazują m.in. ograniczoną aktywność publiczną, niewielką widoczność w projektach społecznych i kontrowersyjne modowe wybory, jak kurtka z dużym napisem na plecach „I really don't care, do you?", którą miała na sobie podczas wizyty w ośrodku dla dzieci migrantów w 2018 roku. – Melania nie jest znana jako wybitna mówczyni, dlatego jej wybory modowe nabierają jeszcze większego znaczenia, bo często to właśnie one są jej sposobem na komunikację – komentowała historyczka Einav Rabinovitch-Fox w wywiadzie dla BBC w 2025 roku. Melanii zarzuca się noszenie zbyt kosztownych ubrań, które mają budować dystans między nią a zwykłymi obywatelami. Podczas zaprzysiężenia Donalda Trumpa w styczniu zeszłego roku miała na sobie granatowo-biały kapelusz z szerokim rondem, który prawie całkowicie zasłaniał jej twarz.

PIERWSZA DAMA HAUTE COUTURE

– Dlaczego obchodzi nas, co nosi pierwsza dama? Jest uważana za pierwszą damę amerykańskiego społeczeństwa. Wychodzi i reprezentuje nas w całym kraju i na całym świecie, więc ludzie uważają, że mają prawo do wyrażania swoich opinii – mówiła w wywiadzie dla vogue.com w 2025 roku Lisa Kathleen Graddy, kuratorka Narodowego Muzeum Historii Ameryki, w którym znajduje się kolekcja poświęcona pierwszym damom. To, co nosi pierwsza dama, trafia pod lupę opinii publicznej na długo przed oficjalnym objęciem przez nią tej roli. – W Stanach Zjednoczonych odpowiedni wizerunek od dziesięcioleci stanowi kluczowy element kampanii wyborczych, obejmując nie tylko to, jak prezentuje się sam kandydat na prezydenta, lecz także jego małżonka, przyszła pierwsza dama. Opinia publiczna analizuje jej styl, gesty, sposób zachowania oraz kontekst publicznych wystąpień, ponieważ wszystkie te elementy wzmacniają polityczny przekaz kandydata na prezydenta – wyjaśnia Dorota Goldpoint, projektantka, która przez wiele lat była odpowiedzialna za wizerunek Agaty Kornhauser-Dudy, polskiej pierwszej damy.

W trakcie kampanii prezydenckiej Johna F. Kennedy'ego media ujawniły, że Jacqueline Kennedy wydała na swoją garderobę około 50 tysięcy dolarów, co w realiach tamtego okresu stanowiło sumę niemal dziewięciokrotnie przewyższającą średni roczny dochód Amerykanów. Opinię publiczną, bardziej niż sama kwota, oburzał fakt, że Jackie zamawiała kreacje nie u amerykańskich, ale u francuskich projektantów. Stało się tak zapewne za namową Diany Vreeland, ówczesnej redaktorki mody amerykańskiego „Harper's Bazaar", wielkiej wielbicielki Coco Chanel i Christiana Diora, którą Jackie poprosiła o pomoc przy wyborze stylizacji na czas kampanii prezydenckiej. Kennedy'ego wspierały związki zawodowe przemysłu odzieżowego (m.in. szwaczek i kapeluszników), które publicznie zażądały, aby przyszła pierwsza dama wybierała

Błękit symbolizuje sympatię i zaufanie, a osoba, która go nosi, postrzegana jest jako ciepła i komunikatywna. Jacqueline Kennedy (**2.**) wybrała błękitny zestaw na zaprzysiężenie męża, Johna F. Kennedy'ego, w 1961 roku. Później w jej ślady poszły m.in. Melania Trump (**1.**) i Brigitte Macron (**4.**) w 2017 oraz Marta Nawrocka (**3.**) w 2025. **5.** Do ośrodka dla dzieci migrantów w 2018 roku Melania Trump pojechała w kurtce z napisem „I really don't care, do you?".

eprasa.pl a7d8f0f7e1



1 2

1. Jolanta Kwaśniewska przez zagraniczne media była nazywana „Hillary Clinton Wschodu". Na zdjęciu spotkanie pierwszych dam w Warszawie w 1996 roku.
2. Jolanta Kwaśniewska podczas oficjalnej wizyty w Pałacu Buckingham w Londynie (2004).

ubrania produkowane w Stanach Zjednoczonych. Kiedy John F. Kennedy został prezydentem, Jackie nie chcąc rezygnować z francuskiej elegancji, zamawiała ubrania m.in. w nowojorskim butiku Chez Ninon, którego właścicielki słynęły z kopiowania kreacji paryskich domów mody. To właśnie tam powstał różowy kostium łudząco podobny do tych lansowanych przez Chanel, który Jackie miała na sobie w chwili zabójstwa Kennedy'ego w 1963 roku.

Jackie jako pierwsza świadomie wykorzystała styl do budowania międzynarodowego prestiżu Stanów Zjednoczonych. Jej eleganckie, inspirowane europejską modą stylizacje sygnalizowały otwartość kulturową i aspiracje do roli światowego lidera kultury wysokiej. W tym przypadku moda pełniła funkcję „miękkiej dyplomacji" – subtelnego narzędzia oddziaływania bez potrzeby składania politycznych deklaracji.

SYMBOL WARTOŚCI NARODOWYCH

Garderoba pierwszej damy postrzegana jest jako element komunikacji politycznej, kulturowej i dyplomatycznej w zasadzie od początku istnienia nowoczesnych demokracji. Już Martha Washington, małżonka George'a Washingtona, pierwszego prezydenta Stanów Zjednoczonych (urzędującego od 1789 do 1797 roku), wykorzystywała strój do kreowania symbolicznego wizerunku „matki narodu". Wybierając wyłącznie tkaniny produkowane w Ameryce, akcentowała patriotyzm młodego państwa i jego niezależność od europejskich monarchii.

W latach 50. XX wieku styl Mamie Eisenhower miał reprezentować powojenny ideał stabilizacji i powrotu do tradycyjnych ról rodzinnych. Noszone przez nią sukienki w odcieniach pudrowego różu (nazwanego później „Mamie Pink") miały symbolizować kobiecość, bezpieczeństwo i konserwatyzm.

Nancy Reagan, porównywana ze względu na swoje modowe wybory do Jackie Kennedy, wniosła do Białego Domu hollywoodzki blask. Była wierną klientką włoskiego projektanta Valentina Garavaniego, od którego najchętniej wybierała kreacje w charakterystycznym odcieniu „Valentino Red", który w Stanach Zjednoczonych szybko zyskał miano „Reagan Red". Czerwień, którą nosiła Nancy, stała się symbolem politycznej siły, energii i pewności siebie administracji jej męża, a wielu uważa, że właśnie dzięki niej czerwień przyjęła się jako oficjalny kolor Partii Republikańskiej.

DYPLOMATKA

Zmianę postrzegania roli pierwszej damy historia zawdzięcza Hillary Clinton, która świadomie wykorzystywała ubiór, aby pokazać, że nie jest tylko żoną prezydenta Stanów Zjednoczonych, ale również partnerką polityczną i profesjonalistką, która ma coś do powiedzenia. Znakiem rozpoznawczym Hillary stały się kostiumy ze spodniami w roli głównej, w odcieniach kanarkowej żółci (symbol otwartości i dyplomacji), fioletu (ponadpartyjność i jedność), granatu (stabilność i zaufanie) oraz czerwieni (władza, ambicja).

W erze internetu i mediów społecznościowych głos opinii publicznej, a szczególnie jej krytyczne komentarze, jest słyszalny wyraźniej niż kiedykolwiek wcześniej, dlatego nad publicznym wizerunkiem pierwszej damy pracuje cały sztab ekspertów, w którego skład wchodzą m.in. doradcy protokołu, styliści, specjaliści od komunikacji oraz osoby odpowiedzialne za organizację wizyt. – Kalendarz spotkań krajowych i międzynarodowych pierwszych dam planowany jest zwykle z dużym wyprzedzeniem, dlatego każda stylizacja musi uwzględniać porę roku, charakter wydarzenia, kraj wizyty oraz jego kontekst kulturowy. Ma to szczególne znaczenie zwłaszcza w państwach azjatyckich, gdzie kolory i fasony ubrań niosą konkretne znaczenia symboliczne. Kluczowe jest jednak połączenie zasad dyplomacji z naturalnym stylem i osobowością pierwszej damy. Ostatecznie jej wizerunek staje się ważnym elementem reprezentowania kraju i budowania dobrej atmosfery spotkań międzynarodowych – tłumaczy Dorota Goldpoint.

ZDJĘCIA: POOL NEW/REUTERS/FORUM, ULLSTEIN BILD VIA GETTY IMAGES, STACH ANTKOWIAK/REPORTER, PHILIPPE PERRUSSEAU/GETTY IMAGES, CHIP SOMODEVILLA/GETTY IMAGES, MACIEJ B. BRZOZOWSKI/PAP, PA IMAGES/ALAMY STOCK PHOTO/BEW, BRENDAN SMIALOWSKI/GETTY IMAGES, SHANNON FINNEY/GETTY IMAGES, KRZYSZTOF OPALIŃSKI, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl a7d8f0f7e1



1



2



3

MODA PONAD PODZIAŁAMI

– Podczas pobytu naszej rodziny w Białym Domu mój wygląd był nieustannie analizowany – co nosiłam, jak układałam włosy. Od jakiegoś czasu chciałam odzyskać część tej historii i podzielić się nią na swój sposób. Jestem wdzięczna, że jestem na takim etapie życia, w którym czuję się komfortowo i swobodnie, wyrażając siebie – nosząc to, co kocham, i robiąc to, co jest dla mnie prawdziwe. Cieszę się, że mogę podzielić się częścią tego, czego nauczyłam się po drodze – tak Michelle Obama na swoim profilu na Instagramie zapowiedziała album fotograficzny „The Look", który ukazał się w listopadzie 2025 roku. Była pierwsza dama opisuje w nim m.in., jak obsesja mediów i opinii publicznej na punkcie jej nagich ramion została wykorzystana jako narzędzie do budowania jej „inności". Jako pierwsza czarnoskóra kobieta w roli pierwszej damy znajdowała się pod znacznie większą presją społeczną i medialną niż jej poprzedniczki. Bywało, że noszone przez Michelle Obamę stylizacje wywoływały debatę publiczną o poprawności politycznej. „Nude: czy modny kolor jest rasistowski?" – brzmiał tytuł artykułu „The Guardian" poświęcony kreacji pierwszej damy, którą miała na sobie podczas oficjalnej wizyty premiera Indii w Białym Domu w 2010 roku. Naeem Khan, projektant kreacji, opisał ją jako „srebrną, zdobioną cekinami, abstrakcyjnymi kwiatami, cielistą suknię bez ramiączek". Za Khanem amerykańska agencja prasowa w oficjalnym komunikacie nazwała kolor sukni pani Obamy „cielistym", co wywołało pytania o definicję cielistości i jej ewentualny związek z kolorem skóry osoby noszącej. Ostatecznie opis koloru sukni zmieniono na „szampański".

– Michelle Obama rozumiała modę jako narzędzie narracji: poprzez kolor, fason i wybór projektantów opowiadała o inkluzywności, różnorodności i sile kobiet. Jej styl nigdy nie był przypadkowy, był wyważony, nowoczesny i odważny, a jednocześnie niezwykle naturalny. To przykład elegancji, która nie dominuje osoby, lecz podkreśla jej osobowość – podsumowuje Dorota Goldpoint.

Chcąc odejść od elitarnego wizerunku pierwszej damy i pokazać swoją otwartość i bliskość z obywatelami, Michelle Obama celowo wybierała ubrania marek dostępnych cenowo, takich jak Gap, J.Crew czy Target. Wielokrotnie pokazywała się publicznie w kreacjach amerykańskich projektantów o imigranckim pochodzeniu, co miało symbolizować wielokulturowość Stanów Zjednoczonych. Chociaż i pod jej adresem pojawiały się słowa krytyki, jak wtedy, gdy w 2009 roku pojawiła się jako wolontariuszka w banku żywności w Waszyngtonie w trampkach Lanvin za 540 dolarów, to Michelle Obama pozostaje jedną z najbardziej podziwianych i popularnych pierwszych dam w historii Stanów Zjednoczonych. ●



DOROTA GOLDPOINT (Dorota Kasprzak-Sabik), projektantka, z Kancelarią Prezydenta RP współpracowała w latach 2018–2025.

1. Była pierwsza dama podczas wydarzenia „Matriarch – An Evening with Tina Knowles" w National Harbor w Maryland w 2025 roku. **3.** „The Look" – album fotograficzny Michelle Obamy wydany w 2025 roku. **3.** Michelle i Barak Obamowie podczas oficjalnej wizyty premiera Indii w Białym Domu w 2010 roku.

eprasa.pl a7d8f0f7e1



Poleca **Gabriela Czerkiewicz**

Wiele oficjalnych kreacji Brigitte Macron powstaje we współpracy z francuskim domem mody Louis Vuitton.









1



2



3



4



5



6



7



13



11



12



14



8



9

10

1. Płaszcz **DIEGO M** *4905 zł.* **2.** Marynarka **MARCIANO BY GUESS** *1130 zł.* **3.** Marynarka **MANGO** *469 zł.* **4.** Toczek **VALDORF** *273 zł.* **5.** Kolczyki **YES** *199 zł.* **6.** Płaszcz **VISTULA** *899 zł.* **7.** Torba **COS** *1150 zł.* **8.** Spodnie **CATERINA** *1250 zł.* **9.** Spodnie **GUESS X NORTH SAILS** *439 zł.* **10.** Spodnie **BIMBA Y LOLA** *955 zł.* **11.** Marynarka **BIMBA Y LOLA** *1525 zł.* **12.** Pasek **BOSS** *369 zł.* **13.** Zegarek **LONGINES** *7200 zł.* **14.** Buty **BALAGAN** *529 zł.*

FRANCUSKI SZYK

W KWESTII STYLU BRIGITTE MACRON POZOSTAJE WIERNA ZASADOM PARYSKIEJ ELEGANCJI. PIERWSZA DAMA FRANCJI CHĘTNIE SIĘGA PO DOPASOWANE MARYNARKI, SUKIENKI O DŁUGOŚCI PRZED KOLANO ORAZ WĄSKIE SPODNIE, KTÓRE PODKREŚLAJĄ SYLWETKĘ. W JEJ GARDEROBIE DOMINUJĄ STONOWANE KOLORY, TAKIE JAK GRANAT, CZERŃ, BIEL CZY BEŻ, A STYLIZACJE UZUPEŁNIAJĄ SUBTELNE DODATKI I KLASYCZNE SZPILKI.

ZDJĘCIA: RUNE HELLESTAD, PIERRE SUU/GETTY IMAGES, MATERIAŁY PRASOWE, KAROLINA SZCZEPOCKA

eprasa.pl a7d8f0f7e1



Adresy sklepów stacjonarnych:

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

eprasa.pl a7d8f0f7e1



1



2

Odsłonięte ramiona Michelle Obamy stały się symbolem siły i zdrowego wyglądu.



3



4



5



6



7



8









9

10

11



12

MODA DEMOKRATYCZNA

MICHELLE OBAMA NIGDY NIE UNIKAŁA ODWAŻNYCH ZESTAWIEŃ KOLORYSTYCZNYCH ANI WYRAZISTEJ BIŻUTERII. JAKO PIERWSZA DAMA STANÓW ZJEDNOCZONYCH CHĘTNIE STOSOWAŁA ZASADĘ *HIGH-LOW FASHION*, ŁĄCZĄC PROJEKTY LUKSUSOWYCH MAREK Z UBRANIAMI BARDZIEJ PRZYSTĘPNYMI CENOWO. NIEZALEŻNIE OD OKAZJI NAJWAŻNIEJSZE POZOSTAWAŁY DLA NIEJ WYGODA I SWOBODA NOSZENIA.

1. Kolczyki **PANDORA** *199 zł.* **2.** Torba **EVEN&ODD** *109 zł.* **3.** Sukienka **CATERINA** *1590 zł.* **4.** Sukienka **VISTULA** *899 zł.* **5.** Sukienka **MARC CAIN** *1959 zł.* **6.** Pierścionek **APART** *279 zł.* **7.** Pierścionek **TOUS** *649 zł.* **8.** Bransoletka **YES** *499 zł.* **9.** Kamizelka **LIU JO** *1079 zł.* **10.** Kapelusz **BORSALINO/ZALANDO.PL** *1439 zł.* **11.** Spódnica **SAMSOE & SAMSOE/ BREUNINGER.COM** *545 zł.* **12.** Buty **GINO ROSSI/EOBUWIE.PL** *329 zł.*

ZDJĘCIA: MARK WILSON, LARRY BUSACCA, CHIP SOMODEVILLA/STAFF/GETTY IMAGES, EAST NEWS, MATERIAŁY PRASOWE.

eprasa.pl a7d8f0f7e1

Soczyście Pachnąca Pielęgnacja

YOPE

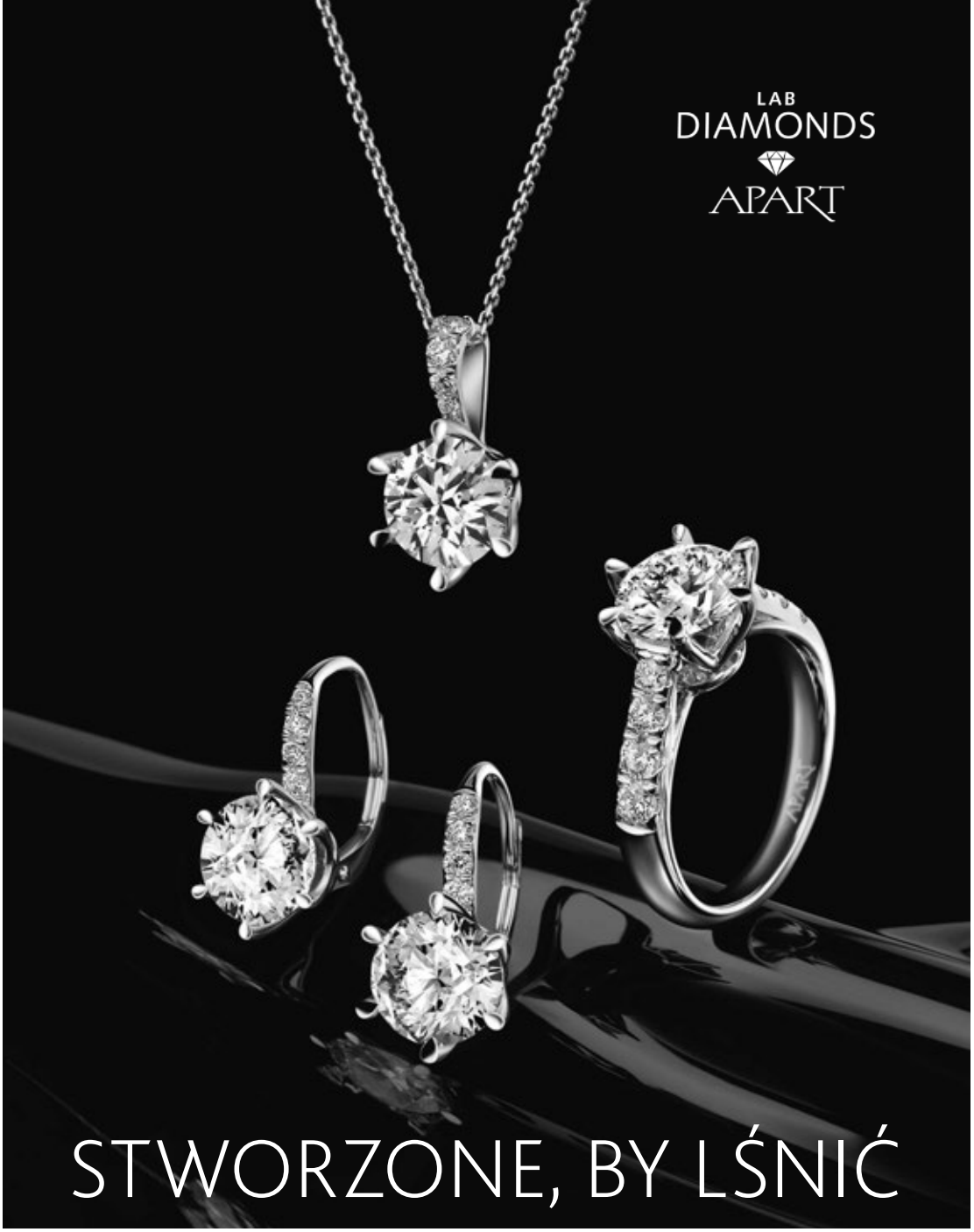
Miękka i nawilżona skóra, naturalnie.



Tylko w drogeriach

ROSSMANN

eprasa.pl/a7d8f0f7e1



DIAMENTY STWORZONE PRZEZ NAUKĘ, ZACHWYCAJĄCE JAK TE Z NATURY. KOLEKCJA LAB DIAMONDS OD APART ŁĄCZY BLASK ZŁOTA Z LABORATORYJNYMI DIAMENTAMI, OFERUJĄC LUKSUS, NOWOCZESNOŚĆ I ŚWIADOMY WYBÓR.

Kolekcja Lab Diamonds w Apart to połączenie złotej biżuterii i pełnych blasku diamentów laboratoryjnych. Powstają one dzięki zaawansowanej technologii, która w ciągu kilku tygodni odtwarza procesy zachodzące w naturze przez setki milionów lat. Kamienie powstają z diamentowego zarodka i cząsteczek węgla. Ich krystalizacja zachodzi w warunkach bardzo wysokiego ciśnienia i temperatury lub w reaktorze plazmowym. W ten sposób możliwe jest uzyskanie minerałów o identycznych właściwościach fizycznych i chemicznych jak naturalne. Do klasyfikacji Lab Diamonds stosuje się także metodę 4C (*colour, clarity, cut, carat*) opisującą szlif, czystość, barwę i masę. Apart wiele lat temu dodał piąte C – *confidence*, czyli pewność i zaufanie.
Dzięki ich atrakcyjnej cenie można pozwolić sobie na biżuterię z większymi, jeszcze bardziej efektownymi kamieniami.

Biżuteria marki Apart jest dostępna w salonach stacjonarnych i online na Apart.pl

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl a7d8f0f7e1



APART
Zawieszka z żółtego złota
z brylantami
laboratoryjnymi
wzór 500.105
5 690 zł,
apart.pl



APART
Naszyjnik z białego złota
z brylantami laboratoryjnymi
wzór 501.103
7 990 zł,
apart.pl



APART
Zawieszka z żółtego złota
z brylantami laboratoryjnymi
wzór 504.102
4 190 zł,
apart.pl





APART
Kolczyki z żółtego złota
z brylantami laboratoryjnymi
wzór 500.105
11 990 zł,
apart.pl



APART
Kolczyki z żółtego złota
z brylantami laboratoryjnymi
wzór 504.102
7 990 zł,
apart.pl



APART
Kolczyki z żółtego złota
z brylantami
laboratoryjnymi
wzór 503.103
9 190 zł,
apart.pl

APART
Bransoletka z białego złota
z brylantami laboratoryjnymi
wzór 500.107
18 590 zł,
apart.pl



APART
Pierścionek z żółtego złota
z brylantami laboratoryjnymi
wzór 503.103
6 690 zł,
apart.pl



APART.*pl*

REKLAMA

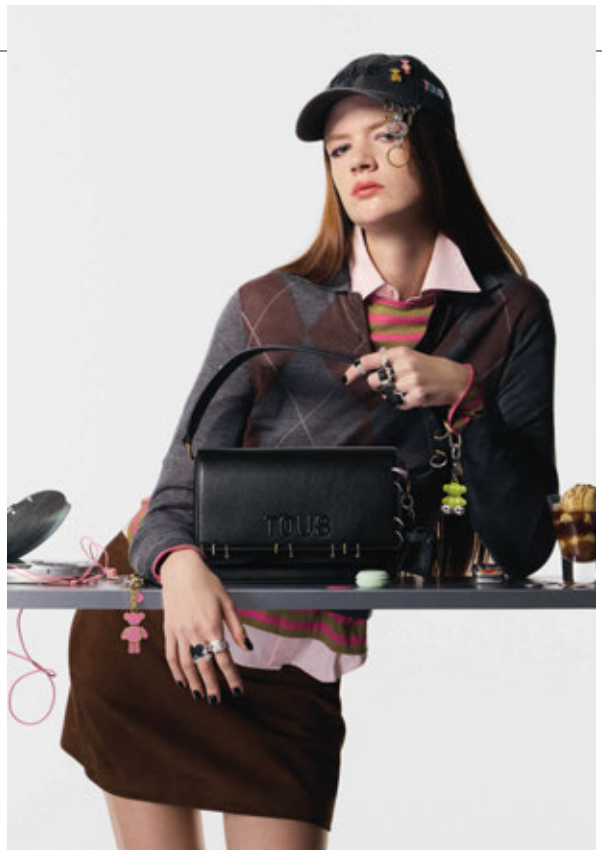
eprasa.pl a7d8f0f7e1



POWIEW ŚWIEŻOŚCI

Modny odcień limoncello przyciąga wzrok i dodaje stylizacjom nieco energii. Wiosną nosimy go od stóp do głów lub zestawiamy z nasyconą zielenią i delikatnym, pudrowym różem. W tym sezonie **MARC CAIN** stawia na żółty w najróżniejszych odsłonach.

www.marc-cain.com



IKONA CODZIENNOŚCI

Torebka Audree od **TOUS** powraca w lekkiej, wiosennej gamie kolorystycznej oraz z detalami inspirowanymi jubilerskim DNA marki. Minimalistyczna forma spotyka się z wyrazistymi akcentami, tworząc model, który z łatwością dopasowuje się do rytmu dnia i różnych stylizacji.

www.tous.com/pl



DYSKRETNY LUKSUS

Diana, księżna Walii, uczyniła model **Tank** od **CARTIER** znakiem rozpoznawczym swojego wyrafinowanego stylu. Charakterystyczna, prostokątna koperta i oszczędny design sprawiają, że zegarek do dziś pozostaje symbolem ponadczasowej elegancji.

www.wkruk.pl



BIŻUTERIA Z INTENCJĄ

W centrum kolekcji **Barbie x YES** znalazły się bransoletki – nowoczesne talizmany z symbolicznymi motywami, które niosą konkretne przesłanie. Każdej z nich towarzyszy afirmacja zamknięta na małym bileciku. To komunikat, który zostanie z nami na dłużej.

www.yes.pl

eprasa.pl a7d8f0f7e1

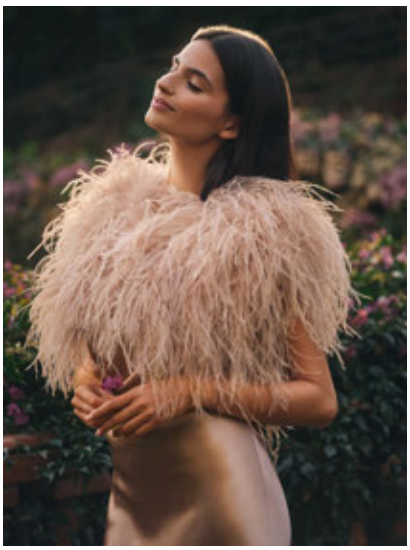
WYRAŹ SIEBIE!

*Biżuteria **Beetles** autorstwa **Mariety** i **Katarzyny Żukowskich** to połączenie włoskiego słońca, stylu i mocy talizmanów. Od koni i kwiatów, przez zmysłowe usta, po buntownicze ćwieki – kolekcja pozwala wyrazić indywidualność, zmysłowość i elegancję w codziennych stylizacjach.*

www.beetles.shop







NA SPECJALNE OKAZJE

Nowa odsłona kolekcji **OCHNIK** przenosi nas w świat letnich celebracji, gdzie satyna, pióra i skóra tworzą elegancką opowieść o kobiecości. Minimalistyczna, czysta forma sprawia, że każda stylizacja nabiera ponadczasowego charakteru.

www.ochnik.com



JAK DWIE KROPLE WODY

Lab Diamonds APART oferuje biżuterię pełną blasku, stylu i świadomego podejścia do luksusu. Certyfikowane diamenty laboratoryjne posiadają identyczne właściwości fizyczne i chemiczne jak kamienie naturalne.

www.apart.pl



NOWA W RODZINIE

LEVI'S prezentuje torebkę **Baby Brooklyn**, wykonaną z wysokogatunkowego denimu poddanego specjalnemu postkonstrukcyjnemu praniu, dzięki któremu zyskuje autentyczny, „znoszony" charakter już od pierwszego dnia.

www.levis.com

eprasa.pl a7d8f0f7e1



DARY NATURY

Biżuteria z linii **Kwiaty Nocy** od **W.KRUK** inspirowana jest różnorodnością oraz cyklicznym rytmem przyrody. Kolekcja ze srebra i 14-karatowego złota łączy delikatne formy kwiatów i owoców z precyzją rzemiosła i nowoczesnymi wykończeniami, tworząc ponadczasowe, subtelne kompozycje.

www.wkruk.pl



SZTUKA DO NOSZENIA

Apaszka **SOLAR** z kolekcji **Sztuka Kobiecości**, łączy miękkość i szlachetność jedwabiu z subtelnym, artystycznym wzorem. Delikatne linie kobiecego profilu w ciepłych tonach pomarańczu i pudrowego różu nadają apaszce nowoczesny, graficzny charakter.

www.solar.com.pl



PRECYZJA W KOBIECYM WYDANIU

Zegarek **OMEGA Seamaster Aqua Terra 30 mm** łączy stal szlachetną ze złotem Sedna™ w smukłej, eleganckiej kopercie. Brązowa tarcza z promienistym szlifem, 11 diamentami i złotymi wskazówkami nadaje mu elegancki blask.

www.omegawatches.com



W RYTMIE DNIA

*Na sezon wiosna-lato 2026 marka **ELEMENTY** proponuje tradycyjne garniturowe kroje i uniwersalne płaszcze ze współczesnymi detalami. Trencze, bomberki i dwurzędowe marynarki w naturalnych, ziemistych tonach tworzą funkcjonalną garderobę, która odpowiada na potrzeby współczesnych kobiet.*

www.elementywear.com

PIECHOTĄ DO LATA

Model **Maribella Suede** to ręcznie wykonane sneakersy od **INUIKII**, wyróżniające się trwałością i ponadczasowym stylem. Wygodne i efektowne, będą niezawodnym towarzyszem codziennych aktywności.

www.inuikii.com



ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl a7d8f0f7e1

ziaja



SATIN GLOW

SENSUALNA PIELĘGNACJA

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

eprasa.pl a7d8f0f7e1



Torebka Camden Bag, która ma szansę stać się jednym z najbardziej pożądanych dodatków sezonu.

SWOBODA CIAŁA, ODWAGA DUCHA

NOWA KAMPANIA **GUESS** TO OPOWIEŚĆ O WSPÓŁCZESNEJ KOBIECIE, KTÓRA BEZ WZGLĘDU NA TO, CO MYŚLĄ INNI, ODWAŻNIE PODĄŻA WŁASNĄ DROGĄ. W TEJ ROLI CHIARA FERRAGNI ODNALAZŁA SIĘ Z ŁATWOŚCIĄ, WNOSZĄC DO KAMPANII AUTENTYCZNOŚĆ ORAZ SWÓJ CHARAKTERYSTYCZNY STYL.

Tekst **GABRIELA CZERKIEWICZ**

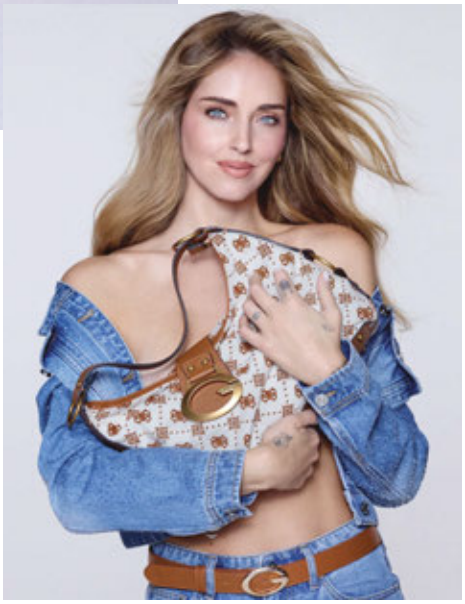


1

2

1. Kurtka **GUESS** *1085 zł.*
2. Spodnie **GUESS** *995 zł.*

Chiara Ferragni, włoska przedsiębiorczyni i jedna z najbardziej wpływowych postaci współczesnej branży modowej, ponownie nawiązuje współpracę z Guess i zostaje twarzą globalnej kampanii marki na sezon wiosna-lato 2026. Influencerka, która inspiruje miliony osób na całym świecie, idealnie wpisuje się w filozofię marki, bowiem Guess od lat promuje kobiecą siłę, odwagę i niezależność. Wybór Ferragni symbolicznie łączy dziedzictwo marki z nowoczesnym światem mediów społecznościowych. Za wizualną stronę kampanii odpowiada ceniony duet fotografów Morelli Brothers, znany z filmowego sposobu opowiadania historii. Ich zdjęcia przywołują klimat kultowych kampanii Guess, jednocześnie interpretując je w świeży i współczesny sposób.



Kolekcja wiosna-lato 2026 czerpie inspirację z estetyki amerykańskiego Zachodu, pokazując ją w modowym wydaniu. Duch kowbojskiej wolności łączy się tu z dopracowanymi sylwetkami, nowoczesnymi krojami i wyrazistym denimem w wersji premium. Wśród najważniejszych projektów sezonu powracają spodnie Bellflower oraz kultowa sukienka bandage, które od lat są symbolem zmysłowości i *glamour* kojarzonych z marką. W centrum kolekcji znalazła się również nowa torebka Camden Bag. Jej rzeźbiarska forma i starannie wykonane detale sprawiają, że doskonale uzupełnia zarówno codzienne stylizacje z denimem w roli głównej, jak i bardziej eleganckie zestawy na wieczór. Kolekcja jest dostępna w sklepach Guess w całej Polsce oraz na stronie guess.com. ●

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl a7d8f0f7e1

ODŻYWIAJ CIAŁO. ROZPIESZCZAJ DUSZĘ.

Dostępne tylko w hebe zdrowie i piękno

Czyste formuły

Delikatne konsystencje

Odpowiednie dla wegan

Testowane dermatologicznie



Alma K.
DEAD SEA MINERALS

eprasa.pl/a7d8f0f7e1



URODA

eprasa.pl a7d8f0f7e1

KTO *nie myśli* *o* LIFTINGU?

TAK SZCZERZE – NIE PRZEMKNĘŁA WAM ANI RAZU PRZEZ GŁOWĘ MYŚL, ŻE JEDNAK MIŁO BYŁOBY ZOBACZYĆ SIEBIE ZNÓW W OSTRYCH KONTURACH SPRZED 15 LAT? WBREW POZOROM TO WCALE NIE STOI W OPOZYCJI DO LONGEVITY I NATURALNEGO WYGLĄDU. DOBREJ INGERENCJI CHIRURGA NIE WIDAĆ (W PRZECIWIEŃSTWIE DO NADMIARU WYPEŁNIACZY). PORZUĆMY JEDNAK ZŁUDZENIE, ŻE OPERACJA ZAŁATWI WSZYSTKIE PROBLEMY ZE SKÓRĄ. PIELĘGNACJA, ZABIEGI, DBANIE O SIEBIE PLUS LIFTING. TAKA JEST KOLEJNOŚĆ, NIE MA DROGI NA SKRÓTY.

Tekst **AGATA RUCIŃSKA**



Black Rose Concentrate, serum ujędrniające, wygładzające i rozświetlające **SISLEY PARIS** *30 ml/1075 zł (sisley-paris.com).*

W gabinetach medycyny estetycznej coraz częściej słychać to słowo, choć jeszcze kilka lat temu brzmiało jak ostateczność. Nie jest już kaprysem celebrytek ani desperacką próbą cofnięcia czasu, ale kolejnym etapem w długiej historii dbania o siebie. Po kremach, laserach, radiofrekwencji, mezoterapii. Po latach świadomej pielęgnacji i zabiegów.

Dermatolożka dr Ewa Chlebus zauważa wyraźną zmianę. „Nigdy nie miałam tylu rozmów o operacjach plastycznych, co w ciągu ostaniego roku – mówi. – Kobiety, które znam od 20 lat, nagle zaczynają pytać o lifting. To często te same pacjentki, które od lat korzystają z zabiegów estetycznych. Dbają o dietę, ćwiczą, wyglądają młodziej, niż wskazuje metryka. A jednak przychodzi moment, w którym coś przestaje się zgadzać. Patrzymy na ich figurę, kondycję, energię i wszystko wygląda świetnie – mówi lekarka. – Poza jednym elementem: skórą, która zaczyna poddawać się grawitacji. Bo starzenie twarzy to nie tylko zmarszczki. Z wiekiem zmienia się całe jej rusztowanie: tkanka tłuszczowa przesuwa się w dół, więzadła twarzy stopniowo tracą napięcie, a kolagen w skórze rozpada się ►

eprasa.pl a7d8f0f7e1

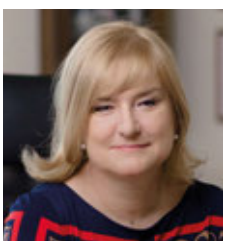


1 2 3

1. Serum Essential Shock (R)evolution Pro-Exo Collagen Matrix **NATURA BISSÉ** *30 ml/965 zł (Perfumerie Quality).* **2.** Nuxuriance Ultra, przeciwzmarszczkowy krem na przebarwienia SPF 30 **NUXE** *50 ml/248 zł.* **3.** Napinający krem pod oczy z linii Estrogenis **BASICLAB** *318 ml/135 zł (basiclab.shop).* **4.** Krem do skóry dojrzałej Essential Shock (R)evolution Pro-Exo Collagen Cream **NATURA BISSÉ** *75 ml/635 zł (Perfumerie Quality).* **5.** Naprawczy krem przywracający gęstość skóry na noc Oilage Anti-Ageing **DERMEDIC** *50 ml/ok. 75 zł.*



4 5



EWA CHLEBUS
dr n. med.,
dermatolożka,
właścicielka Kliniki
dr Chlebus.

szybciej, niż organizm potrafi go odbudować. Nawet zadbana cera zaczyna więc wyglądać na cięższą, jakby twarz powoli opadała. I właśnie wtedy pojawia się pytanie, co robić dalej".

KIEDY KREM JUŻ NIE WYSTARCZA

Katarzyna Kossak pracuje w klinice medycyny estetycznej. Jest pielęgniarką, więc przez lata widziała setki pacjentek – przed liftingiem i po nim. Aż w końcu sama znalazła się po drugiej stronie. „Nie mogę powiedzieć, że inne metody nie działały – podkreśla. – Wręcz przeciwnie. Wszystko, co robiłam przez lata, bardzo dobrze wpływało na kondycję mojej skóry. Problemem nie była jakość skóry, ale coś znacznie trudniejszego do zatrzymania – grawitacja. Mam prawie 57 lat. I mimo wszystkich zabiegów widziałam w lustrze upływ czasu, jedne miejsca poddają mu się szybciej niż inne. Mnie najbardziej przeszkadzało to, jak wygląda moja szyja, gdy skóra zaczęła wiotczeć w okresie menopauzy" – mówi.

To doświadczenie wielu kobiet po pięćdziesiątce. Skóra może być zadbana, nawilżona, gładka, ale struktury pod nią zaczynają nieubłaganie opadać. Przez pewien czas medycyna estetyczna próbowała maskować ten efekt ostrzykiwaniem usieciowanym kwasem hialuronowym. Dziś mówi się już o zjawisku „zmęczenia wypełniaczami". Po latach kolejnych zabiegów część pacjentek zaczyna mieć poczucie, że twarz traci naturalne proporcje.

LIFTING BEZ TABU

Gdy tkanki zaczynają opadać, jedyną metodą, która rzeczywiście je podniesie, jest chirurgia. Dr Chlebus widzi to u swoich pacjentek od lat: „Kobiety przez 20 lat przyzwyczaiły się do dobrego wyglądu, chcą tę walkę z czasem prowadzić dalej. Nie chodzi już o wygładzenie zmarszczek czy rozjaśnienie skóry. Chodzi o przywrócenie proporcji twarzy". Operacja wciąż jednak budzi respekt, a decyzja o liftingu rzadko jest spontaniczna. Zwykle z dwóch powodów: finansowego i obawy przed samą procedurą. „Oczywiście, że się bałam – przyznaje Katarzyna Kossak. – To jest operacja w znieczuleniu ogólnym, więc stres jest naturalny. Sam zabieg polega na oddzieleniu skóry od głębszych struktur, napięciu tkanek i usunięciu jej nadmiaru".

W nowoczesnych technikach chirurg pracuje jednak nie tylko na skórze, ale przede wszystkim na głębszej warstwie twarzy – tak zwanym systemie SMAS, czyli układzie mięśni i powięzi odpowiedzialnym za mimikę. Podniesienie tej struktury pozwala uzyskać bardziej naturalny efekt i uniknąć charakterystycznego „naciągnięcia", który był charakterystyczny dla liftingu jeszcze dekadę temu. Pierwsze dni po operacji to obrzęk i siniaki. Szwy usuwa się zwykle po około tygodniu, a tkanki potrzebują kilku tygodni, by całkowicie się ułożyć. Dopiero wtedy można zobaczyć ostateczny efekt. Jak w każdej operacji chirurgicznej istnieje też ryzyko powikłań – od krwiaka czy infekcji po przejściowe zaburzenia czucia skóry. Poważniejsze komplikacje zdarzają się rzadko, ale lekarze podkreślają, że to wciąż pełnoprawna operacja.

Lifting wymaga też przygotowania skóry. Zdarza się, że kobiety odpuszczają sobie regularną pielęgnację z myślą, że zrobią sobie lifting i to wszystko załatwi. Niestety, nie ma tak łatwo. „Pacjentki często pytają tylko o sam zabieg, a przygotowanie jest równie ważne – mówi Katarzyna Kossak. – Skóra powinna być w dobrej kondycji: nawilżona, bez stanów zapalnych, z dobrze funkcjonującą barierą hydrolipidową". Dlatego kilka miesięcy przed operacją lekarze często zalecają zabiegi poprawiające jakość skóry – delikatne procedury laserowe lub stymulujące kolagen. Równie ważne jest odstawienie niektórych leków i suplementów zwiększających ryzyko krwawienia, ograniczenie palenia papierosów, które pogarsza gojenie tkanek. Dobrze jest też wprowadzić dietę przeciwzapalną (bez cukru i węglowodanów). Po operacji zaczyna się drugi, często niedoceniany etap: pielęgnacja blizn. „Bardzo ważna jest ich odpowiednia terapia – podkreśla Katarzyna Kossak. – Blizny trzeba regularnie masować, stosować preparaty silikonowe i chronić przed słońcem. W pierwszych miesiącach są zwykle różowe i bardziej widoczne. Z czasem jednak bledną i, jeśli zabieg został wykonany prawidłowo, ►

eprasa.pl a7d8f0f7e1

MIYA
COSMETICS

Poznaj NOWOŚCI

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





SOFT DAILY DEFENSE

mySPFlight
Ultralekki wygładzający krem SPF 50

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

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



GLOW TOUCH

myRICEglue
Maseczka do twarzy z efektem glow booster

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

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

SUNKISSED SKIN

peachPERFECT
Rozświetlający lotion z beta-karotenem

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

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



SPRAWDŹ WSZYSTKIE PRODUKTY

eprasa.pl a7d8f0f7e1



1 2 3

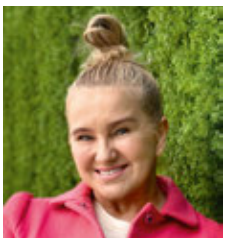
1. All Day Moisturising Face Cream SPF 30, lekki krem ochronny **DR AMBROZIAK LABORATORIUM** *50 ml/430 zł (drambroziak.com).* **2.** Broad Spectrum Hydration Serum SPF 50+ **DOCTOR BABOR** *150 ml/225 zł (babor.pl).* **3.** Ampułka silnie przeciwzmarszczkowa z peptydem miedziowym **BANDI** *30 ml/194 zł (bandi.pl).* **4.** Regenerujący krem odmładzający do twarzy na noc 926 Rich Peptide Advanced Prosystem Home Care **DR IRENA ERIS** *50 ml/375 zł (instytut.drirenaeris.com).* **5.** Krem na dzień i maska na noc Skin Caviar Luxe Cream, zestaw ujędrniający i wygładzający **LA PRAIRIE** *2 x 30 ml/2585 zł.*



4



5



KATARZYNA KOSSAK
pielęgniarka w Klinice Chirurgii plastycznej Warsaw Aesthetic.

pozostają niemal niewidoczne, ukryte przy linii włosów i za uchem".

CZY TO SIĘ OPŁACA?

Jeśli zastanawiacie się, o ile lat można „cofnąć" czas, to warto spojrzeć na media społecznościowe znanych specjalistów w Polsce i za granicą. Na moje oko przynajmniej o 10 lat. Warto jednak pamiętać, że lifting nie zatrzymuje wskazówek zegara na zawsze. Proces starzenia nie znika – po prostu zaczyna się od nowego punktu. Dla wielu pacjentek to wystarczający powód, by rozważyć taki krok. Badania dotyczące satysfakcji pacjentów pokazują, że zdecydowana większość osób po operacji jest bardzo zadowolona z efektów. W analizach klinicznych bazy PubMed ponad 90 procent pacjentów ocenia rezultaty jako zgodne z oczekiwaniami lub od nich lepsze.

PARADOKS MŁODOŚCI

Najciekawsze w tej historii jest jednak coś innego. Lifting nie zastępuje dbania o skórę. Wręcz przeciwnie. „Operacja poprawia owal twarzy, ale nie zmienia jakości skóry – podkreśla Katarzyna Kossak. – Dlatego pielęgnacja i zabiegi są nadal bardzo ważne". W jej własnej rutynie podstawą są zabiegi stymulujące skórę. „Bardzo lubię radiofrekwencję mikroigłową, ale musi być wykonana na dobrym sprzęcie. Zdarza się, że trafiają do mnie pacjentki po źle wykonanych zabiegach. Skóra bywa wtedy przesuszona, jakby wypalona". Drugim filarem są lasery. „Laser tulowy czy światło szerokopasmowe BBL działają odmładzająco na poziomie komórkowym. I oczywiście codzienna pielęgnacja. Najważniejsze jest dokładne oczyszczanie skóry. Bez dobrego demakijażu nie ma dalszej pielęgnacji".

Tego samego zdania jest dr Chlebus. „Skóra potrzebuje regularności – mówi lekarka. – Najważniejsze są rzeczy podstawowe: dokładne oczyszczanie, dobrze dobrane kosmetyki nawilżające i ochrona przeciwsłoneczna". Promieniowanie UV jest jednym z głównych czynników przyspieszających starzenie się skóry. Dlatego codzienne stosowanie filtrów przeciwsłonecznych powinno być elementem pielęgnacji przez cały rok, nie tylko latem.

Równie istotne są składniki aktywne, które wspierają regenerację skóry. Retinoidy pobudzają produkcję kolagenu, antyoksydanty – takie jak witamina C – pomagają neutralizować wolne rodniki, a odpowiednie nawilżenie wzmacnia barierę hydrolipidową. „Nawet jeśli pacjentka zdecyduje się na lifting, to pielęgnacja pozostaje fundamentem – podkreśla dr Chlebus. – Operacja zmienia położenie tkanek, ale nie poprawia jakości skóry. O nią trzeba dbać codziennie". Dr Chlebus jest też zwolenniczką peelingów chemicznych. Podkreśla, że ich rola nie polega wyłącznie na złuszczaniu skóry. Peelingi porządkują naskórek i sprawiają, że substancje aktywne dużo łatwiej się wchłaniają. Drugą procedurą, którą poleca, są mikronakłucia skóry, które zapewniają jej łagodną stymulację.

CZAS NA SZCZEROŚĆ

Lifting był tematem, o którym się nie mówiło. Teraz powoli się to zmienia. „Kobiety są dziś w świetnej formie fizycznej, pozostają długo aktywne zawodowo, często pełnią odpowiedzialne funkcje. Dla wielu z nich wygląd jest elementem wiarygodności – mówi dr Chlebus. – W decyzji o liftingu nie chodzi tylko o próżność. Czasem o spójność. Jeśli ciało jest sprawne, sylwetka wysportowana, energia ogromna – twarz, która nagle zaczyna opadać, może wydawać się nie do końca »nasza«. Lifting, choć nie zatrzymuje czasu, potrafi przywrócić równowagę. Nie dziwię się więc, że kobiety decydują się na operację".

ZAWSZE PIELĘGNACJA

Pora na konkluzję. Sam lifting nie da nam odmłodzenia z efektem „Wow!", o którym marzymy. Najlepsze rezultaty przynosi połączenie wszystkiego. Codziennej pielęgnacji. Zabiegów w gabinecie. I – jeśli jest taka potrzeba – chirurgii. Lifting nie usunie przebarwień ani nie poprawi jakości naskórka. Dlatego operacja nie zastępuje dbania o skórę. Jest raczej kolejnym etapem tej samej historii. Historii, która zaczyna się dużo wcześniej: w łazience, podczas wieczornego demakijażu. I trwa dalej, nawet po najbardziej spektakularnym zabiegu. ●

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE.

eprasa.pl a7d8f0f7e1



PORTRET *Morza Śródziemnego*

ALE NIE TEN Z POCZTÓWEK, TYLKO TEN, KTÓRY POZOSTAJE NA SKÓRZE WRAZ Z ZAPACHEM ROZGRZANEGO PIASKU, POWIETRZA PRZESYCONEGO ŻYWICĄ I SOLĄ. KOLEKCJA **CHLOÉ MEDITERRANEAN ESSENCES** Z LINII ATELIER DES FLEURS TO CZTERY ZAPACHY, KTÓRE CHOĆ SIĘGAJĄ PO ZNANE SKŁADNIKI, WYDOBYWAJĄ ICH NOWE OBLICZE. GŁĘBOKIE I INTYMNE.

Mediterranean Essences z kolekcji Atelier des Fleurs to kolejny rozdział w historii Chloé, który odwołuje się do dziedzictwa domu mody i jej związków z południem Francji. Inspiracją pozostaje Morze Śródziemne – nie jako wizualny motyw, ale jako konkretne doświadczenie: przechadzki w słońcu po nadmorskich ścieżkach, chrzęstu sosnowych igieł pod stopami, zapachu rozgrzanego piasku i smaku dojrzałych w słońcu owoców. Ten kierunek wpisuje się w filozofię domu mody, zapoczątkowaną przez Gaby Aghion, która pragnęła uwolnić kobiece ciało od sztywnych paradygmatów haute couture, łącząc paryską estetykę z bardziej swobodnym, śródziemnomorskim podejściem do formy. W przypadku zapachów oznacza to kompozycje oparte na emocji i intuicji, ale jednocześnie precyzyjnie zbudowane wokół konkretnych składników w ich mniej oczywistych, bardziej surowych odsłonach. Każdy z czterech zapachów rozwija inny aspekt tego krajobrazu. **Sable Lavande** reinterpretuję lawendę, nadając jej cieplejszy, bardziej miękki charakter, uzupełniony słonecznym akordem figi i ambrofixem, który wprowadza odrobinę szlachetnej surowości. **Vert Soleil** opiera się na lentyszku – rzadko wykorzystywanym w perfumiarstwie aromatycznym krzewie o żywicznych nutach – zestawionym z zieloną mandarynką, co daje bardziej energetyczny, świeży efekt. **Plage du Figuier** koncentruje się na fidze, jej kwiatach i owocach, otulonych aromatem kwiatów pomarańczy. **Sous les Pins** odwołuje się do zapachu śródziemnomorskiech sosen – wykorzystuje nuty igieł, kory i eukaliptusa, oddając charakter suchego, nagrzanego powietrza w nadmorskim lesie. Całość uzupełniają flakony, których faktura nawiązuje do plisowanych tkanin, charakterystycznego dla Chloé, oraz do naturalnych struktur piasku i krajobrazu południa.







Kolekcja Chloé MEDITERRANEAN ESSENCES dostępna jest w sprzedaży w wybranych perfumeriach Douglas i Sephora oraz na douglas.pl i sephora.pl

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

REKLAMA

eprasa.pl a7d8f0f7e1



Zmianę sezonu można potraktować jak nowy początek i dodać do pielęgnacji więcej roślinnych składników. Subiektywny wybór szefowej działu urody **Agaty Rucińskiej**

1. Antyoksydacyjne serum do twarzy Malvasia **VITIGNA** *(30 ml/219 zł, vitignaskinlove.pl)* ma otulającą konsystencję, a w składzie resweratrol, niacynamid, witaminę C, azeloglicynę i fermenty (z mirtu i pistacji kleistej z Sardynii) uzupełnione wyciągiem z winogron. Wygładza, rozjaśnia i działa przeciwzapalnie. **2.** Mleczny koncentrat do ciała Amande Sublime **L'OCCITANE** *(200 ml/225 zł)* z mlekiem migdałowym i olejem ze słodkich migdałów z Prowansji cudownie odżywia i wygładza skórę. **3.** Krem z melisy na dzień **DR.HAUSCHKA** *(30 ml/129 zł, drhauschka.pl)* jest naprawdę wszechstronny. Melisa przywraca skórze równowagę. Przetłuszczające się partie skóry stają się matowe, a suche policzki dostają porcję nawilżenia. Jednocześnie odżywia i chroni skórę. **4.** Ekstrakt z winorośli jest też w masce uelastyczniającej do włosów Curladdict **MEDAVITA** *(150 ml/189 zł, beabeleza.pl)*.



Cryo Spoon, chłodzący masażer, **NATASZA THERAPY** *można zamówić przez IG @nataszatherapy.*

Działa antyoksydacyjnie i rewitalizująco, co przekłada się na lepiej nawilżone i bardziej elastyczne loki i fale. **5.** Krem pod oczy Divine Eye **MY MAGIC ESSENCE** *(15 ml/366 zł, mymagicessence.com)* ma długą listę niezwykłych składników, które wszechstronnie i bardzo troskliwie zajmują się skórą pod oczami. Jedynym z nich jest spilantol – bioaktywna cząsteczka o działaniu wygładzającym, nazywana roślinną alternatywą dla toksyny botulinowej. **6.** Marka **PHILIP B** słynie z opartych na naturalnych składnikach produktów do pielęgnacji włosów. Ich szampon z miętą i awokado jest obłędny. Weightless Miracle Serum również polecam. Ma w składzie opuncję figową, by wygładzić włosy, jagody acai, żeby dodać blasku, i nawilżający ekstrakt z ogórka. Serum może zastąpić odżywkę (nałożone na noc) lub eliksir przeciw puszeniu (w ciągu dnia). **7.** Winogrona raz jeszcze. Wygładzające serum do twarzy Santorini Grape **KORRES** *(30 ml/200 zł, Sephora)* zawiera ekstrakt z winogron z Santorini – bogaty w antyoksydanty pochodzące z popiołu wulkanicznego, w którym rośnie winorośl, oraz olej z pestek winogron – bogaty w niezbędne kwasy tłuszczowe. Uelastycznia, odżywia i wygładza.

ZDJĘCIA: KATARZYNA MIŚKOWIEC, MATERIAŁY PRASOWE.

eprasa.pl a7d8f0f7e1



1


2

NIEME KWIATY

PIĘKNE, KOLOROWE, PRZYCIĄGAJĄCE, A MIMO TO NIE PACHNĄ LUB ICH ZAPACH MOŻNA ODTWORZYĆ TYLKO W LABORATORIUM. PERFUMIARZE LUBIĄ TAKIE WYZWANIA.

Tekst **AGATA RUCIŃSKA**


3

Zawilec, znany też jako anemon. To kwiat od wieków kojarzony z pragnieniem, przemianą i ideą miłości trwającej poza czasem. W mitologii greckiej miał narodzić się z łez Afrodyty opłakującej Adonisa, stając się symbolem piękna, oddania i kruchości, a jednocześnie nieustępliwości uczuć. Aż trudno uwierzyć, że te drobne, intensywnie fioletowe kwiaty nie pachną. Philippe Di Méo, założyciel marki Liquides Imaginaires, postanowił nadrobić to niedopatrzenie natury. Pożyczył świetliste nuty tuberozy i oszałamiającą słodycz jaśminu, dodał trochę heliotropu, soczystość gruszki i subtelny aromat róży, tworząc odurzający florystyczny akord, który stał się bazą perfum Âme de Fleur. W ten sposób niepachnące kwiaty dostały swój zapach. Perfumy Monkeyflower mają trochę inną historię. Kompozycja inspirowana jest tajemnicą utraty woni przez jedną z najpopularniejszych roślin wiktoriańskiej Anglii. Kwiaty Monkeyflower, nazywane też piżmem pospolitym, zostały sprowadzone do Europy z zachodniego wybrzeża Ameryki. W epoce wiktoriańskiej cieszyły się ogromną popularnością ze względu na bogaty, piżmowy aromat. Jednak na początku XX wieku zarówno te uprawne, jaki i dziko rosnące nagle utraciły zapach. To zagadkowe zdarzenie przez dekady było jednym z najgorętszych tematów wśród biologicznych teorii spiskowych i nadal pozostaje niewyjaśnione. Kwiaty, choć już bez zapachu, rozprzestrzeniły się i czasami można je wciąż spotkać, żyjące skromnie w niektórych częściach Europy i Nowej Zelandii. Marka Stora Skuggan stworzyła zapach z nut kremu do opalania, figi, rumianku, siana i piżma. I tak Monkeyflower powróciły na półki perfumerii, choć tylko w nazwie. Niemych kwiatów w perfumiarstwie jest więcej, bo konwalia, bez, frezja, piwonia to też kwiaty, z których nie da się pozyskać naturalnego olejku. Można tylko bawić się wspomnieniem, wrażeniem ich zapachu. ●

1. Woda perfumowana Âme de Fleur **LIQUIDES IMAGINAIRES** *100 ml/945 zł (Galilu).*
2. Woda perfumowana Monkeyflower **STORA SKUGGAN** *30 ml/659 zł (Mood Scent Bar).*
3. Woda perfumowana I am not a Flower **FLORAÏKU PARIS** *50 ml +10 ml/2545 zł (Quality Missala).*

eprasa.pl a7d8f0f7e1

EVELINE
COSMETICS

TECHNOLOGIA DŁUGOWIECZNOŚCI

PDRN LONGEVITY™

100%

KOBIET POTWIERDZIŁO
EFEKT LIFTINGU I UJĘDRNIENIA*

*Test in vivo przeprowadzony w 2026 roku na wybranej grupie kobiet.





ROSSMANN
Moja Drogeria

Dostępne na **eveline.pl** i w drogeriach

eprasa.pl a7d8f0f7e1





COFNIJ

WIEK BIOLOGICZNY SKÓRY

Zaawansowane formuły na bazie **PDRN** i **NAD+ BOOSTER™** wspierają **naturalną regenerację,** koncentrując się na długotrwałym **zachowaniu młodego wyglądu cery.**

AGE BACK CODE

eprasa.pl a7d8f0f7e1



Suplement diety Collagène 10000 **THALGO** *289 zł (thalgo.pl).*

NAUKOWO *sprawdzone*

Czy kolagen działa przeciwstarzeniowo? Marka Thalgo sprawdziła w badaniach klinicznych, że kuracja ich produktem (każda fiolka zawiera 10 g naturalnych, zhydrolizowanych peptydów morskiego kolagenu) realnie przekłada się na młodszy wygląd skóry. Zapewnia redukcję zmarszczek o 26%, zapobiega powstawaniu głębokich bruzd i pomaga zachować promienny wygląd.





Odżywka nawilżająca Hair Care Collection **RITUALS** *250 zł/69 zł (rituals.com).*

RYTUAŁY *dla włosów*

Lubisz pianki pod prysznic Rituals i produkty do pielęgnacji ciała? Wypróbuj też kosmetyki z kolekcji do pielęgnacji włosów. Ich formuły są opracowane przez ekspertów, zawierają starannie wyselekcjonowane składniki i oczywiście mają to, co charakterystyczne dla tej marki, czyli piękne, zmysłowe zapachy. Możesz stworzyć w swojej łazience małe hair spa.



Lightweight hair oil, olejek do włosów **LOLAVIE** *45 ml/155 zł (Douglas).*

BEZ *kompromisów*

LolaVie to marka produktów do włosów sygnowana przez Jennifer Aniston. Filozofia jej brandu jest prosta – to skuteczne, dopracowane formuły oparte na starannie dobranych składnikach pochodzenia roślinnego. Jednym z hitów LolaVie jest lekki jak piórko olejek, który zapewnia nieskazitelne wykończenie fryzury i lustrzany połysk włosów bez obciążania.

Hydra-Soothing Cream with Probiotics, krem łagodzący **ELLA BACHÉ** *50 ml/271 zł (ellabache.pl).*



TOTALNE *ukojenie*

Marka Ella Baché stworzyła wszechstronny krem do skóry wrażliwej. Kluczowy kompleks Probioskin – połączenie prebiotyków i probiotyków – wspiera naturalną mikroflorę skóry i wzmacnia jej barierę ochronną. Wyciąg z brązowego lnu tworzy na powierzchni delikatny mikrofilm, który ogranicza wpływ czynników drażniących oraz redukuje uczucie pieczenia i swędzenia.



Melt, jedwabisty żel intymny do masażu **PHENOMÉ** *229 zł (douglas.pl).*

MAKE *love*

Phenomé, marka znana z naturalnych kosmetyków, postanowiła zainspirować kobiety do świadomego poznawania swojego ciała i poszukiwania przyjemności niezależnie od wieku. W skład nowej serii Make love wchodzą żele do higieny intymnej oraz kosmetyki do masażu. Bezzapachowe, delikatne formuły dbają o komfort okolic intymnych.

PERFEKCYJNY *kontur*

Duo Bronzer AA Wings of Color z kremową i pudrową formułą daje swobodę aplikacji. Nałóż kremowy produkt dla świeżego, naturalnego wykończenia, a następnie utrwal go suchą formułą. Bardziej świetliste wykończenie uzyskasz, zamieniając kolejność. Idealnym towarzyszem tego bronzera jest podwójny pędzel Wet & Powder.



AA WINGS OF COLOR Pędzel 2 w 1 Wet & Powder *42,99 zł,* Professional duo broznzer *54,99 zł (oceanic.pl).*

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

Poleca szefowa działu urody **AGATA RUCIŃSKA**

eprasa.pl a7d8f0f7e1

SPRAWCZOŚĆ ZAMIAST WALKI Z CZASEM



Przez lata język anti-aging obiecywał coś prostego i kuszącego: zatrzymanie czasu, cofnięcie zmian, powrót do wcześniejszej wersji siebie. Dziś ten sposób myślenia wyraźnie się kończy. Coraz częściej mówimy nie o wiecznej młodości, lecz o długowieczności tkanek, jakości skóry i jej zdolności do regeneracji.

Dr n. med. Małgorzata Marcinkiewicz
Specjalista dermatolog - lekarz medycyny estetycznej,
Klinika Projekt Skóra, ul. Poznańska 37, Warszawa
projektskora.pl

To właśnie ten kierunek - bardziej biologiczny niż oparty na obietnicy - uważam za najuczciwszy. W ten sposób prowadzę też moich pacjentów: nie przez szybkie odpowiedzi, lecz przez próbę zrozumienia, co naprawdę dzieje się w ich skórze. Nie traktuję medycyny estetycznej jako natychmiastowej reakcji na lęk przed starzeniem. Znacznie bliższe jest mi spojrzenie na skórę jako tkankę funkcjonującą w określonym środowisku biologicznym - reagującą na przeciążenia i starzejącą się według konkretnych mechanizmów. Jeśli stworzy się jej odpowiednie warunki, potrafi uruchamiać procesy naprawcze.

Starzenie skóry nie jest pojedynczym procesem, ale wynikiem nakładających się zjawisk biologicznych - od senescencji komórkowej, przez przewlekły mikrostan zapalny, po stopniową dezorganizację macierzy zewnątrzkomórkowej. W praktyce oznacza to, że z wiekiem skóra nie tylko traci jędrność czy elastyczność, ale coraz trudniej radzi sobie także z regeneracją i odpowiedzią na mikrouszkodzenia. Zmiany dotyczą więc nie wyłącznie wyglądu, lecz przede wszystkim jakości tkanki i jej zdolności do odbudowy. Właśnie dlatego współczesna medycyna coraz wyraźniej odchodzi od prób „cofania czasu" na rzecz świadomego wpływania na to, jak skóra odpowiada na bodźce i jak przebiega jej przebudowa. Z tej perspektywy technologia nie ma zastępować biologii ani jej „oszukiwać", ale precyzyjnie wspierać procesy, które z wiekiem naturalnie słabną. To właśnie tutaj metody regeneracyjne przestają być dodatkiem, a stają się integralnym elementem logicznie prowadzonej terapii.

Jedną z metod, po które sięgam, jest Sofwave™* - technologia wykorzystująca ultradźwięki do stymulowania procesów regeneracyjnych w skórze. To narzędzie, które w odpowiednio dobranym momencie potrafi realnie wspierać jakość i przebudowę tkanki. Włączam je w terapię jako element szerszego, przemyślanego planu - precyzyjną odpowiedź na konkretne potrzeby skóry. Bo zabieg nigdy nie jest dla mnie celem samym w sobie, ale środkiem do osiągnięcia długofalowej poprawy jej funkcjonowania. W centrum zawsze stoją moi pacjenci i pacjentki: ich skóra, historia zmian, styl życia oraz to, jak chcą czuć się we własnym ciele. Moją rolą nie jest „zrobić coś z twarzą", lecz pomóc im odzyskać poczucie spójności między tym, co widzą w lustrze, a tym, jak doświadczają siebie.

Nie interesuje mnie walka z czasem. Myślę o tym, by skóra jak najdłużej zachowała zdolność do regeneracji, równowagi i adaptacji. Jeśli proponuję zabieg, robię to nie po to, by coś ukryć, lecz by pobudzić to, co z wiekiem naturalnie słabnie. Estetyka nie jest dla mnie celem samym w sobie - jest konsekwencją odpowiednio prowadzonej regeneracji.

Foto: Ola Walków

*Sofwave™ - urządzenie kosmetyczne - wyłączny dystrybutor w Polsce **ITP S.A.**

eprasa.pl a7d8f0f7e1

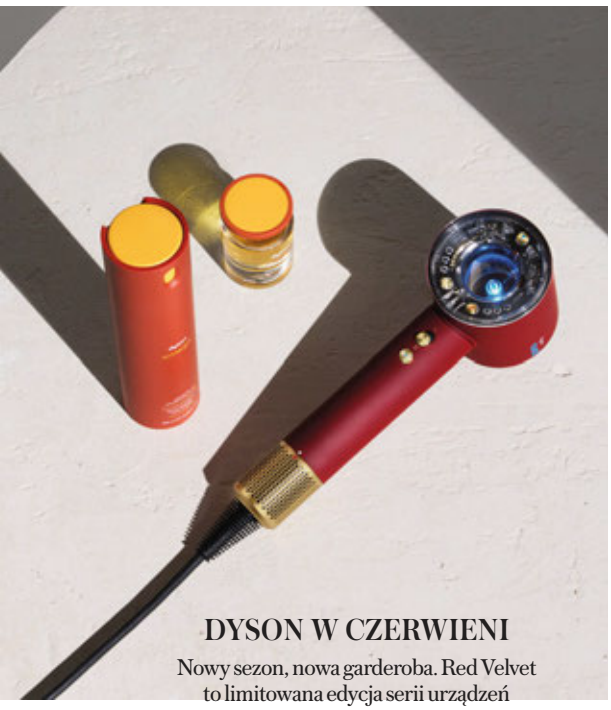
BIAŁE, BLOND I SIWE

Jasne włosy – blond czy siwe – zawierają mało melaniny. To oznacza, że są bardziej podatne na uszkodzenia. Maska Beautifying Hair Care Mask ma potrójne działanie. Pielęgnuje kolor, neutralizując żółte refleksy. Zawiera silny kompleks odbudowujący, który wzmacnia włókna włosów i zmniejsza ich łamliwość. Dodatkowo tworzy na włosach powłokę ochronną przeciw promieniowaniu UV i zanieczyszczeniom.



Maska Beautifying Hair Care Mask od Hair Rituel by **SISLEY** *200 ml/445 zł (sisley-paris.com).*





DYSON W CZERWIENI

Nowy sezon, nowa garderoba. Red Velvet to limitowana edycja serii urządzeń do stylizacji włosów. W jej skład wchodzą Dyson Airwrap Coanda 2x, Dyson Airwrap i.d., suszarka Dyson Supersonic Nural, suszarka Dyson Supersonic oraz aeroprostownica Dyson Airstrait. To sprzęty, które ułatwiają życie i dbają o włosy, a teraz jeszcze mają elegancką, romantyczną kolorystykę. Kolejny powód, żeby mieć je w swojej łazience.

Suszarka do włosów Supersonic Nural™ **DYSON** *2199 zł (dyson.pl).*

Opracowanie **AGATA RUCIŃSKA**



Z HISTORIĄ

Podczas wykopalisk w Pompejach odkryto warsztat Agathona – twórcy wyjątkowych olejków i maści dla arystokracji. Z inspiracji tymi zapomnianymi recepturami powstała marka Agatho Parfum. Vetti to jeden z dziewięciu zapachów dostępnych w kolekcji Pompei. Łączy świeże owoce – figę, cytrynę i pigwę – z ciepłem szafranu, różowego pieprzu, kolendry i mirry. Baza zapachu jest ciepła, paczulowo-oudowa.

Woda perfumowana Vetti **AGATHO PARFUM** *100 ml/1235 zł (perfumeriaquality.pl).*

POWERBANK DLA SKÓRY

Prace nad tym serum trwały przez pięć lat. Badania kliniczne potwierdziły, że skutecznie spowalnia aż 12 oznak starzenia związanych z naturalnym spadkiem energii komórkowej. Przywraca jędrność, gładkość i promienny wygląd, by skóra dłużej wyglądała młodziej. CellularYouth™ Longevity to nie tylko pielęgnacyjna formuła przeciwstarzeniowa, ale świadome wsparcie skóry niezależnie od wieku. Wiadomo bowiem, że łatwiej dbać o jej zdrowie i witalność, niż cofać wskazówki zegara.

CellularYouth™ Longevity Serum **PAULA'S CHOICE** *30 ml/340 zł (paulaschoice.pl).*

LUKSUS NA USTACH

Gabrielle Chanel wierzyła, że usta są „tłumaczem serca" i jako centralny punkt twarzy zdradzają to, czego nie mogą wyrazić słowa. A skóra warg jest trzykrotnie cieńsza od pozostałej skóry twarzy, co oznacza, że jest też bardziej wrażliwa i potrzebuje specjalnej troski. Olejek do ust Chanel jest wyjątkowy. W jego formule zawarto silnie działające składniki aktywne: ekstrakt ze swercji, pozytywnie wpływający na mechanizmy odnowy, które są jeszcze intensywniejsze nocą, a także peptyd, który wzmacnia macierz międzykomórkową. Usta wyglądają młodziej i stają się pełniejsze.



SUBLIMAGE L'Extrait Huile Lèvre **CHANEL** *7 ml/1395 zł (chanel.com).*

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl a7d8f0f7e1

Efekt botox-like

czyli wygładzenie w nowoczesnej pielęgnacji

Nowa polska marka KLOO powstała z myślą o tych, którym zależy na osiąganiu widocznych rezultatów i zdrowego wyglądu skóry bez skomplikowanych, wielostopniowych rutyn pielęgnacyjnych. O skuteczności kosmetyków KLOO świadczą nie tylko recenzje zadowolonych konsumentek, ale też pozytywne opinie ekspertek. Jedną z nich pytamy o to, jak zredukować zmarszczki z pomocą odpowiednich kosmetyków.



Jak osiągnąć optyczny efekt botox-like i w czym tkwi jego tajemnica?

Aleksandra Knaflewska: Kluczową rolę odgrywają tu właściwie skomponowane składniki aktywne oraz regularność stosowania odpowiednio dobranej pielęgnacji. Ważne, by dbać o rozluźnienie napiętych mięśni i wspierać regenerację skóry. W procesie redukcji zmarszczek świetnie sprawdza się argirelina. To peptyd biomimetyczny, który wpływa na sygnały związane ze skurczem mięśni mimicznych, co może sprzyjać optycznemu wygładzeniu skóry. Warto wspomnieć o roli antyoksydantów, które wspierają naturalne mechanizmy obronne skóry, pomagając jej szybciej się regenerować i zachować zdrowszy, bardziej jednolity wygląd.

Jaką rolę w optycznym wygładzeniu skóry odgrywa witamina C i jej wpływ na wyrównanie kolorytu?

Aleksandra Knaflewska: Witamina C w 10% stężeniu to silny antyoksydant, który przede wszystkim rozjaśnia skórę i pomaga wyrównać jej koloryt. Redukując przebarwienia oraz oznaki zmęczenia, zapewnia skórze zdrowszy, bardziej promienny wygląd, a przy tym zmniejsza widoczność zmarszczek. Dzięki temu powierzchnia skóry jest bardziej wygładzona. Dla najlepszych efektów należy wybierać kosmetyki ze stabilną formą witaminy C oraz składnikami nawilżającymi, takimi jak kwas hialuronowy, ponieważ one również są podstawą skutecznej pielęgnacji anti-aging.



Nasza ekspertka

Aleksandra Knaflewska
kosmetolożka specjalizująca się w profilaktyce antystarzeniowej, założycielka dziennego spa Na Temat Piękna



Healthy Glow to krem na dzień, który podbił serca fanów natychmiastowym efektem rozpromienienia skóry. Zawiera głęboko nawilżający i wygładzający kwas hialuronowy, a także 10% witaminy C, która dzięki swojej stabilnej formie, działa dłużej, wyrównując koloryt i chroniąc skórę przed stresem antyoksydacyjnym.



Serum Anti-ox widocznie zmniejsza drobne zmarszczki oraz daje optyczny efekt botox-like dzięki redukującej napięcie argirelinie. Zawiera też dwa silne antyoksydanty: kwas ferulowy i glutation.

Dostępne w atrakcyjnej promocji w drogeriach Rossmann, aplikacji Rossmann PL i na www.rossmann.pl w dniach 02-15.04.2026

Dostępne w ofercie
ROSSMANN
Moja Drogeria

eprasa.pl a7d8f0f7e1









Ponieważ produkt ten został zainspirowany Double Serum, łatwo się rozprowadza, wypełniając i wygładzając skórę. Podkład najlepiej nakładać pędzlem Clarins inspirowanym kamieniem gua sha. Zapewnia on nie tylko precyzyjną aplikację i nieskazitelny efekt makijażu, ale też działa liftingująco na skórę.



PODKŁAD Z SERUM

A MOŻE SERUM Z PODKŁADEM? TEN DYLEMAT TRUDNO JEST ROZSTRZYGNĄĆ. TREND ŁĄCZENIA PRODUKTÓW DO MAKIJAŻU ZE SKŁADNIKAMI PIELĘGNACYJNYMI OBOWIĄZUJE OD DAWNA. JEDNAK DOUBLE SERUM FOUNDATION TO ZUPEŁNIE NOWA LIGA.

Tekst **AGATA RUCIŃSKA**

Granica między makijażem a pielęgnacją coraz bardziej się zaciera, ale w tym przypadku nie chodzi wyłącznie o marketingowe hasła. Clarins jako pierwszy, już w latach 90., opracował dwukomorową butelkę (*double-chamber packaging*), która pozwala oddzielić dwie fazy produktu i połączyć je dopiero w momencie aplikacji, zachowując pełną skuteczność składników aktywnych. Tym razem marka sięgnęła ponownie po to opakowanie i zamknęła w jednej komorze podkład, a w drugiej swoje kultowe Double Serum. W uproszczeniu, bo jednak formuły są nieco zmienione, by idealnie się uzupełniały w momencie aplikacji. Przetestowano 212 formuł i sprawdzono 135 różnych surowców, zanim powstała wersja, której możemy dziś używać. Co było inspiracją tego mariażu? Badania laboratoriów Clarins, które wykazały, że blask skóry jest jednym z kluczowych wyznaczników jej młodego wyglądu. Analizy typologiczne pokazały, że wraz z wiekiem cera traci promienność – u osób po 60. roku życia nawet o 40 procent. Co więcej, porównując kobiety w tym samym wieku, naukowcy zauważyli, że te z bardziej świetlistą skórą wyglądały wyraźnie młodziej. Właśnie na tym założeniu oparto Double Serum Foundation. Za natychmiastowy efekt glow odpowiada technologia A.U.R.A., wykorzystująca mikrokryształy odbijające światło. Skóra zyskuje wielowymiarowy blask, bez efektu tłustości czy nadmiernego połysku. Jednocześnie faza pielęgnacyjna, ze stabilizowaną papainą w składzie, działa długofalowo – przyspiesza odnowę skóry, zwiększa odbicie światła, wygładzając teksturę i poprawiając blask. Cera wygląda lepiej również bez makijażu. ●

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl a7d8f0f7e1

NOWOŚĆ

EMFUSION®

Rozświetlenie,
które widzisz.
**Pielęgnacja,
którą czujesz.**



POZNAJ ZABIEG EMFUZJI!
Emfuzja to nieinwazyjny zabieg wykonywany urządzeniem BTL **EMFUSION®**, wykorzystującym opatentowaną technologię **DYNAMiQ,** którego celem jest **odbudowa i wzmocnienie bariery ochronnej skóry twarzy.**

4 etapy emfuzji dla skin longevity

1. Oczyszczanie
2. Aktywacja
3. Odbudowa
4. Zabezpieczanie

80%
Poprawa bariery hydrolipidowej

Wzmocnienie naturalnej ochrony

Nieinwazyjny zabieg

EMFUZJA
Znajdź swój gabinet
emfusion.pl

BTL Polska Sp. z o. o.
ul. Leonidasa 49, 02-239 Warszawa
tel. 22 667 02 76
btlnet@btlnet.pl
www.btlaesthetics.pl

AESTHETICS

Sprawdź nasze social media
@btlaestheticspoland

eprasa.pl a7d8f0f7e1



WIOSENNE PRZEBUDZENIE

TA ZIMA MNIE WYKOŃCZYŁA. ZAMIAST WEJŚĆ TANECZNYM KROKIEM W PIERWSZE CIEPŁE DNI, WALCZĘ Z WIOSENNYM PRZESILENIEM. NA SZCZĘŚCIE ZEBRAŁAM SIĘ W SOBIE I ODWIEDZIŁAM MAIA THERAPIES, MOGĘ WIĘC PODZIELIĆ SIĘ SPOSOBAMI NA PRZYWITANIE NOWEGO SEZONU.

Tekst **AGATA RUCIŃSKA**

eprasa.pl a7d8f0f7e1



Słońce dodaje nam energii, łatwiej wstać z łóżka rano, jednak czasem trzeba wesprzeć ciało, żeby obudziło się do życia. Maja Mieszczańska proponuje holistyczne, naturalne podejście do dbania o swój dobrostan. Przede wszystkim, jak mówi: „w tradycyjnej medycynie chińskiej to czas elementu drzewa – energii wzrostu i ekspansji. Aktywują się wątroba i woreczek żółciowy – nasze wewnętrzne centrum detoksu, ale też obszar związany z przepływem emocji. Wiosną szczególnie wspierają nas napary ziołowe. Pokrzywa i liść brzozy pomagają odprowadzić nadmiar toksyn i wody, przytulia czepna porusza limfę i rozprasza zastój. Żółte zioła, takie jak korzeń mniszka, rzepik, nagietek oraz kurkuma i imbir wspierają wątrobę i trawienie. Pite przez 2–3 tygodnie delikatnie regulują organizm i wspomagają naturalne procesy oczyszczania". Ważne jest także poruszenie ciała, ale nie chodzi o intensywne kardio, wystarczy oklepywanie obszarów limfatycznych: okolic obojczyków, szyi, pach, pachwin, zgięć podkolanowych i łokciowych oraz brzucha – pobudza to przepływ limfy. A szczotkowanie na sucho, wykonywane w kierunku serca, przywraca ciału dynamikę po zimowym spowolnieniu. Maja poleca też ziołowe kąpiele. „Z dodatkiem soli kłodawskiej lub Epsom oraz naparu z rozmarynu, szałwii i krwawnika wspierają oczyszczanie przez skórę i pobudzają krążenie. Rozluźniają napięcia, przywracają lekkość i pomagają układowi nerwowemu wejść w stan wyciszenia i regeneracji", mówi terapeutka. Bardziej zaawansowanym proponuje inny wiosenny rytuał – pępkowanie, czyli olejowanie pępka. Ta okolica pozostaje silnie powiązana z jelitami i układem nerwowym. Długotrwałe napięcie spowalnia trawienie i nasila uczucie ciężkości. Ciepły olej (na przykład rycynowy, sezamowy, kokosowy) z kilkoma kroplami olejku eterycznego (na przykład grejpfrutowego, imbirowego czy z drzewa herbacianego – o działaniu oczyszczającym i pobudzającym) delikatnie wmasowany w pępek, połączony ze świadomym oddechem, pomaga przywrócić wewnętrzny balans. Masaż brzucha oraz okład rycynowy na okolice wątroby wspierają regenerację i przełączają organizm w tryb odpoczynku. W gabinecie Maia Therapies można skorzystać z Rytuału Powrotu do Siebie – autorskiej pracy z ciałem inspirowanej refleksologią jelita grubego. Wiem, że to nie brzmi sexy, ale naprawdę działa. Zabieg składa się z kilku etapów – masażu wybranych partii ciała – nóg, głowy, twarzy, ale też brzucha, który jest w klasycznym masażu niemal zupełnie pomijany. Rytuał pomaga wyciszyć układ nerwowy, wspiera równowagę nerwu błędnego i sprzyja procesom trawienia oraz oczyszczania organizmu. Wiosna to czas reorganizacji – w naturze i w nas. „Gdy brzuch i jelita odzyskują miękkość i swobodny przepływ, organizm naturalnie uruchamia procesy regeneracji, a my wracamy do równowagi, odzyskujemy lekkość i energię", mówi terapeutka. Podoba mi się to podejście, bo nie wymaga radykalnych detoksów, pozwala zaopiekować się sobą i porzucić to, co już nam niepotrzebne, wraz z zimowymi kurtkami. ●

Brzuch, okolica w masażu klasycznym właściwie pomijana, okazuje się ważna, jeśli chcemy porzucić zimowy marazm. W gabinecie Maia Therapies można skorzystać z masażu połączonego z refleksologią, a w domu warto robić sobie ziołowe kąpiele.



1. Modelujące serum do ciała **UPLIFT BOGDAO** *100 ml/189 zł;* szczotka do ciała **BODYTUDE** *69 zł (bogdaoskin.com).* **2.** Belly Oil, ujędrniający olejek do ciała **LUCY** *50 ml/89 zł (lucy.pl).* **3. OMNI** glowing oil, rozświetlający eliksir do ciała **WA:IT** *125 ml/ok. 400 zł (iwaitbotanicamente.com).* **4.** Body Therapy Oil – Vital Energy, olej do ciała **MY MAGIC ESSENCE** *100 ml/336 zł (mymagicessence.com).* **5.** Botanical Body Oil, organiczna, tłoczona na zimno mieszanka olejków roślinnych **BY MUKK** *100 ml/165 zł (rawpoznanska.pl).* **6.** Krem do ciała Island of The Sun, regenerujący balsam z masłem tucuma, roślinnymi olejami i ekstraktami **TIERRA NATURAL** *200 ml/188 zł (tierranatural.pl).*



MAJA MIESZCZAŃSKA
terapeutka manualna, fitoterapeutka
@maiatherapies

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl a7d8f0f7e1



Kadr z serialu „Ołowiane dzieci" (2026).

Ołowiane ZAGROŻENIE

Obraz działa silniej niż słowo. I choć twórcy serialu „Ołowiane dzieci" zastrzegają, że to nie jest dokument, wiele osób wiedzę o ołowicy będzie pewnie czerpać właśnie stąd. Wyjaśniamy, co jest prawdą, co fikcją i czy także dziś grozi nam zatrucie metalami ciężkimi.

Tekst **JOANNA DERDA**

eprasa.pl a7d8f0f7e1

Serialowy przekaz jest jasny: huta truje, ale kiedy oddalimy się od niebezpiecznego sąsiedztwa, ryzyko znika. Czy rzeczywiście? – No niezupełnie – mówi dr Eryk Matuszkiewicz, toksykolog z Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu. – To nie koniec problemu, bo ołów w organizmie zostanie, choć będzie powoli się z niego uwalniał. Narządy miąższowe, jak wątroba, śledziona czy nerki, pozbędą się go w ciągu raczej tygodni niż miesięcy, ale z kości ołów może się uwalniać nawet przez kilkunaście lat. Po około 10 latach następuje eliminacja połowiczna, czyli zmniejszenie poziomu o 50 procent, stężenia będą coraz mniejsze, ale będą. Można dojść do zera, ale to trwa.

Serial opowiada głównie o dzieciach, czy oznacza to, że dorośli nie są zagrożeni? – Jedni i drudzy będą chorować – tłumaczy dr Matuszkiewicz – ale nie tak samo. Wspólny mianownik to anemia. Dzieci dodatkowo będą mieć objawy ze strony centralnego układu nerwowego, mózgu, czyli będą się gorzej rozwijały, pojawią się problemy z nauką, zapamiętywaniem, koncentracją. Dorośli odczują objawy ze strony obwodowego układu nerwowego, czyli bóle, mrowienie, pieczenie, uczucie gorąca w obrębie kończyn.

Pytanie, czy wraz z usuwaniem ołowiu z organizmu zaburzenia będą ustępować. Małgorzata Dobosz, specjalistka laboratoryjnej toksykologii medycznej, Kierownik Pracowni Toksykologii w ALAB laboratoria, twierdzi, że nie wszystkie. Jak choćby uszkodzenia nerek. – Nefropatia powstająca w wyniku narażenia na ołów jest nieodwracalna i prowadzi do stwardnienia naczyń, atrofii kłębuszków nerkowych i zwłóknienia śródmiąższowego nerek, może to skutkować niewydolnością nerek i rozwojem nadciśnienia nerkopochodnego. Długotrwała ekspozycja na ołów wiąże się także ze zwiększonym ryzykiem nadciśnienia tętniczego, chorób sercowo-naczyniowych oraz udarów, może trwale uszkodzić szpik kostny. Przewlekłe narażanie dziecka nawet na niskie dawki ołowiu może wywołać trwałe skutki dla jego układu nerwowego, takie jak zaburzenie funkcji poznawczych czy umiejętności skupiania uwagi. Wykazano, że deficyty neurologiczne związane z narażeniem na ołów utrzymują się do późnego dzieciństwa i dorosłości.

Dr Matuszkiewicz tłumaczy, że problemem jest diagnoza. Bo ta rzadko jest oczywista. Kiedy w końcu dojdzie się do przyczyny i zastosuje leczenie, czyli terapię chelatową, jest szansa na wyzerowanie poziomu ołowiu w organizmie i powrót do zdrowia. – Oczywiście zależy, z jakiego poziomu startujemy i jak nasilone były objawy – zastrzega lekarz – ale szansa na odwrócenie jest.

NIE TYLKO PRZEMYSŁ

Czy w tej chwili w Polsce istnieje zagrożenie ołowicą? Raczej nie wydarzy się już nic takiego jak pokazana w serialu tragedia, inny mamy poziom wiedzy, wyższą świadomość zagrożeń. – Jednak trzeba pamiętać, że emisja ołowiu czy kadmu pochodzi głównie z hutnictwa żelaza, stali, miedzi oraz produkcji baterii. Polska jest jednym z większych emiterów tego typu zanieczyszczeń w Europie. Choć od 1980 roku ilość emitowanego do atmosfery ołowiu sukcesywnie spada – mówi Małgorzata Dobosz. Dr Matuszkiewicz dodaje: – Są grupy mocniej narażone, to ludzie pracujący w przemyśle hutniczym, galwanicznym, ale też rzemieślnicy zajmujący się wytwarzaniem witraży czy grawerstwem. Niebezpieczeństwo jest wszędzie tam, gdzie możemy wejść w kontakt z tym metalem. Mieliśmy też, rzadko, ale jednak, pacjentów zajmujących się amatorsko strzelectwem. Na strzelnicy sportowej korzystali z naboi, do których produkcji używa się ołowiu, strzelali latami, kilka razy w tygodniu i w końcu zaczęło to dawać objawy. Pamiętajmy jednak, że medycyna pracy, która zajmuje się zagrożeniami zawodowymi, jest wyczulona, dokładna, pracownicy z grup ryzyka są badani, a jeśli coś się dzieje, odsuwani ze stanowiska pracy. Bo najważniejsze jest przerwanie ekspozycji.

– Rzeczywiście alarmujące wartości stężeń wynikających z narażenia środowiskowego obserwujemy rzadko. Tych wynikających z zagrożeń stanowiskowych, czyli związanych z miejscem pracy, jest zdecydowanie więcej – potwierdza Małgorzata Dobosz. – Dlatego badania przesiewowe są bardzo ważne, pozwalają identyfikować i eliminować źródła ołowiu.

A te mogą się kryć w nieoczywistych miejscach. W Polsce w 2005 roku zabroniono stosowania farb ołowiowych (ołów pełnił w nich różne funkcje, był pigmentem, przyspieszał schnięcie, stanowił składnik powłoki antykorozyjnej), jednak wcześniej używano ich bez ograniczeń. – Farbami tymi malowano zabawki i meble, m.in. dziecięce łóżeczka – mówi Małgorzata Dobosz – a także ściany, okna, drzwi, parapety. Dziś, kiedy przystępujemy do renowacji starych dworków czy domków na wsi, powinniśmy brać to pod uwagę. Zanieczyszczona ołowiem może być ceramika, a konkretnie szkliwo używane do wykończenia naczyń, zwłaszcza w tradycyjnym garncarstwie, wyrobach rzemieślniczych niskiej jakości i starych naczyniach sprzed lat 70.-80. XX wieku. Ołów był dodawany, aby szkliwo miało niższą temperaturę topnienia, było bardziej błyszczące i intensywne kolorystycznie. Największe ryzyko występuje, gdy w naczyniach ołowiowych podgrzewa się potrawy lub przechowuje się kwaśne produkty jak soki, pomidory, ocet czy alkohol – a o to w polskiej kuchni nietrudno.

Problemem mogą być także stare instalacje hydrauliczne. Dawniej rury miedziane łączono lutami cynowo-ołowiowymi. – Nowoczesne normy budowlane zakazują stosowania ołowiu, problem nadal dotyczy jednak wielu budynków z lat 1920-1970 – tłumaczy Małgorzata Dobosz. – Warto zaznaczyć, że zgodnie z nową unijną dyrektywą dopuszczalne stężenie ołowiu w wodzie pitnej zostanie obniżone z 10 g/l do 5 g/l, a nowe limity mają obowiązywać w pełni do 2028 roku. Jakość wód pitnych badają stacje sanitarno-epidemiologiczne i one alarmują w razie skażenia. ►

eprasa.pl a7d8f0f7e1

SŁYSZYMY CZASEM OSTRZEŻENIA PRZED RYBAMI MORSKIMI, W KTÓRYCH MAJĄ KUMULOWAĆ SIĘ METALE CIĘŻKIE. ŻEBY JEDNAK STĘŻENIE TYCH METALI STAŁO SIĘ DLA NAS NIEBEZPIECZNE, MUSIELIBYŚMY JEŚĆ 9 KILOGRAMÓW RYB TYGODNIOWO.

Jeszcze niedawno w powszechnym użyciu była benzyna ołowiowa (zakazano jej w roku 2005), a ludzie cieszyli się ogródkami działkowymi ulokowanymi często przy ruchliwych ulicach i hodowanymi w nich – systematycznie zatruwanymi – warzywami. Teraz benzyna jest bezpieczniejsza, jednak gleba jeszcze przez dziesięciolecia pozostanie skażona.

CZY RYBY SĄ ZDROWE?

Ołów to jeden z metali ciężkich, ale przecież niejedyny. Innym, o którym od czasu do czasu głośno, jest rtęć. – Ludzie dzwonią: zbił się termometr, co teraz? – mówi dr Matuszkiewicz. – Co prawda coraz mniej jest takich termometrów, ale jeszcze się zdarza, wypadła rtęć, panika. Zawsze uspokajamy, bo właściwie nie ma powodów do niepokoju. Toksyczne są opary rtęci. A ponieważ temperatura parowania rtęci to kilkaset stopni Celsjusza, więc w warunkach pokojowych nic nam nie grozi. Zbieramy rtęciowe kuleczki do słoika, zawozimy do punktu utylizacji odpadów, wietrzymy pomieszczenie i zapominamy o sprawie. Nawet gdyby ktoś jakąś połknął, to nie wejdzie ona w reakcje z płynami ustrojowymi, przepasażuje się przez przewód pokarmowy i zostanie wydalona. Nie ma znaczenia też rtęć ze szczepionek, ten nieszczęsny tiomersal, którym niepotrzebnie się straszy. Tiomersal, konserwant w szczepionkach, jest połączeniem organicznym rtęci, etylortęcią, a ta nie kumuluje się w organizmie, w ciągu około 30 dni stężenie jej spada o 50 procent, potem znowu i szybko dochodzimy do zera. Groźniejsza jest metylortęć, która wolno się usuwa, ale tu jej nie ma. Rtęć rtęci nierówna, rodzaj związku wpływa na szybkość eliminacji. Teraz zresztą możemy wybrać szczepionki, które są pozbawione tego konserwantu.

A co z dietą? Czy tu nie kryją się zagrożenia? Choćby takie: lekarze i dietetycy namawiają, by jeść ryby, przede wszystkim ryby morskie, źródło nienasyconych kwasów tłuszczowych. Ale możemy też napotkać ostrzeżenia: morza i oceany są zatrute, w rybach kumulują się metale ciężkie! Jak sobie z tą sprzecznością radzić? – Mniej bezpieczne są ryby drapieżne – mówi dr Eryk Matuszkiewicz – te, które zjadają inne ryby, bo tu zachodzi zjawisko bioakumulacji, czyli niżej znajdujący się w łańcuchu pokarmowym organizm ma niższe stężenie toksyn niż organizm wyżej, a człowiek na końcu zjada to wszystko. Jednak nie oznacza to, że powinniśmy z ryb rezygnować. Jest symulacja pokazująca, ile ryb musielibyśmy jeść, żeby stężenie metali ciężkich stało się dla nas niebezpieczne. Otóż... dziewięć kilogramów w ciągu tygodnia. To się raczej nie zdarza, więc sięgajmy po ryby, to ważny składnik urozmaiconej diety.

Małgorzata Dobosz uściśla: – Z ryb bogatych w kwasy omega-3 polecana jest szczególnie makrela. Ma stosunkowo niską bioakumulację metali ciężkich, jest bezpieczniejsza niż tuńczyk czy miecznik. Z kolei ostrygi czy małże jako organizmy filtrujące wykazują bardzo wysoką zdolność do bioakumulacji metali ciężkich ze środowiska wodnego. Mayo Clinic rekomenduje kobietom w ciąży – możemy więc założyć, że jest to najbardziej bezpieczny wybór – spożywanie łososi, anchois, śledzi, sardynek, pstrągów i makreli. Inne bezpieczne opcje to: krewetki, tilapia, dorsz, sum.

WYBIELANIE ARSZENIKIEM

Kolejny metal ciężki, który może wnikać do organizmu, to kadm. – Japończycy jako pierwsi opisali objawy choroby itai itai, będącej wynikiem zatrucia kadmem, przez kilkadziesiąt lat uwalnianym przez kopalnię do rzeki, która nawadniała pola ryżowe. Ludzie pili skażoną wodę i jedli skażony ryż – mówi dr Eryk Matuszkiewicz. – Choroba ta charakteryzuje się zaburzeniami wzrostu i deformacjami układu szkieletowego. Przy czym, jak zawsze, podstawowa jest kwestia ilości spożywanego kadmu i długości ekspozycji, bo jeśli sytuacja jest jednorazowa – czasem słyszymy na przykład o skażeniu jakiejś partii warzyw – praktycznie nie ma to znaczenia. Groźna jest długotrwała ekspozycja.

Małgorzata Dobosz tłumaczy, że kadm dostaje się do środowiska wraz ze ściekami, a także z zanieczyszczeniami pochodzącymi ze stosowania nawozów sztucznych. Skażenie wody do picia może pochodzić z rur ocynkowanych, spawów i niektórych metalowych elementów uzbrojenia przewodów. – Ale za najpoważniejsze źródło narażenia człowieka na kadm uważa się palenie papierosów – mówi. – Stężenia kadmu we krwi i nerkach są stale wyższe u palaczy niż u osób niepalących. Kadm ma zdolności kumulowania się w organizmie, głównie w nerkach i wątrobie, okres połowicznego rozpadu to około 15 lat.

Małgorzata Dobosz przywołuje inny serial, „Toksyczne miasto", opowiadający dramatyczną historię położonego w środkowej Anglii górniczego miasta Corby. – W latach 90. doszło tam do poważnych zaniedbań, toksyczne odpady z rekultywacji huty stali sprawiły, że dzieci rodziły się z wadami wrodzonymi. Eksperci winią w pierwszej kolejności kadm, ale też związki chromu, cynku, dioksyny i pierścieniowe wodorowęglany aromatyczne.

Mniej oczywiste źródła metali ciężkich to... kosmetyki. I wcale nie musi chodzić o zamierzchłą przeszłość, kiedy to używano do wybielania cery arszeniku czy ołowiu. – Dziś ołów, rtęć, kadm, arsen, nikiel mogą pojawić się w kosmetykach jako śladowe zanieczyszczenia surowców mineralnych – mówi Małgorzata Dobosz. – Są rozporządzenia zakazujące stosowania metali ciężkich jako składników, jednak dopuszczają śladowe ilości wynikające z zanieczyszczeń, o ile sam produkt jest bezpieczny. Jednak z raportu WHO z 2021 roku wynika, że i dziś można kupić wybielające kremy czy mydła zawierające nieorganiczne sole rtęci. Produktów takich używa się na całym świecie, choć

eprasa.pl a7d8f0f7e1

szczególnie w krajach Afryki i Azji Południowo-Wschodniej. Sole rtęci po wchłonięciu mogą spowodować poważne uszkodzenia nerek i układu nerwowego. W jednym z odcinków serialu „The Pitt" (akcja dzieje się na oddziale ratunkowym szpitala w Pittsburghu) influencerka kosmetyczna cierpi na poważne zatrucie rtęcią, wywołane importowanym kremem rozjaśniającym skórę.

Z kolei ołów stanowi składnik tradycyjnych w pewnych regionach kosmetyków do makijażu. Pakistanki używają surmy, znanej również jako kohl, nie zdając sobie sprawy z tego, że czarny eyeliner może zawierać ołów. – Surma, ruda wydobywana i mielona na proszek, była stosowana od wieków jako kosmetyk i środek odstraszający zło – mówi Małgorzata Dobosz. – Produkcja nie jest regulowana, a zawartość ołowiu bywa zróżnicowana, od 16 do 70 procent. Wiele kobiet nakłada surmę na twarze niemowląt, nie wiedząc o jej toksycznym wpływie na każdy układ małego organizmu. Tradycyjny indyjski proszek, sindoor, znajdujący się w kosmetykach, często zawiera niebezpieczne poziomy ołowiu, dodawanego dla wzmocnienia koloru. Wiele próbek przekracza dopuszczalne limity FDA (20 ppm), osiągając nawet ponad 300 000 ppm.

100 PROCENT BEZPIECZEŃSTWA?

Na drodze rozwoju przemysłu i technologii popełniliśmy sporo błędów, część wynikała z niewiedzy, z braku świadomości, część z chciwości. Dziś nie sprawimy, że nagle środowisko stanie się krystalicznie czyste, a wszelkie skażenia znikną. Mamy jednak ustalone normy, by ewentualne zagrożenia trzymać w ryzach. I by to, co dostarczamy organizmowi, nie szkodziło, by toksyny się nie kumulowały. Czy powinniśmy to sprawdzać? Raz na jakiś czas robić badania na obecność metali ciężkich? – Jeśli nie ma wyraźnych wskazań, że takie zagrożenie wchodzi w grę, zastanawiałbym się, czy ma to sens – mówi dr Matuszkiewicz. – Oczywiście zawsze kiedy pojawiają się nowe niepokojące i trudne do wytłumaczenia objawy, a badania profilaktyczne ich nie tłumaczą, można o tym pomyśleć. Na razie jednak nie ma konsensusu w środowisku medycznym, jak często i w jakich sytuacjach to robić. – Stężenie ołowiu we krwi żylnej jest najlepszym biomarkerem ryzyka – dodaje Małgorzata Dobosz. – Mniej diagnostyczne jest oznaczenie stężenia tego pierwiastka w moczu. Badania w takich matrycach jak włosy czy paznokcie mają znaczenie retrospektywne, czyli pokazują stan z przeszłości.

Ale spokojnie! Jeśli nie mieszkamy w pobliżu zakładów przemysłowych, zdrowo żyjemy i stosujemy odpowiednią dietę, to nawet gdybyśmy w jedzeniu przyjęli jakieś ilości metali ciężkich, i tak korzyści z diety będą większe niż zagrożenie. Organizm sobie z tymi ilościami metali ciężkich poradzi. Jest jeden warunek: wydolne nerki. A kiedy są wydolne? Kiedy się odpowiednio nawadniamy. Czyli pijemy dwa litry płynów dziennie. Wtedy filtracja nerkowa ma miejsce i nie kumulujemy metali ciężkich w organizmie. ●

ZDJĘCIE: ROBERT PAŁKA, NETFLIX

AUTOPROMOCJA

zwierciadło

CZERWCOWE WYDANIE DOSTĘPNE
z ELIKSIREM REWITALIZUJĄCYM MANGO ENERGY

BIOUP



MANGO. W tym jednym słowie zawiera się właściwie wszystko – nieprawdopodobna ilość witamin i substancji odżywczych, codzienna porcja energii dla skóry i oczywiście świeży owocowy zapach, który sprawia, że chce się żyć!

Eliksir od polskiej marki BIOUP, tworzącej kosmetyki naturalne, to soczysta, słoneczna energia lata zamknięta w buteleczce. Lekkie serum nawilżające na bazie kwasu hialuronowego z dodatkiem ekstraktów z mango, granatu, opuncji i jabłka. Eliksir wygładza, energetyzuje i pięknie rozświetla skórę. Jeśli czujesz, że Twoja cera po zimie potrzebuje rewitalizacji i poprawy kolorytu, Eliksir Mango jest dla Ciebie!

Wersja: 15 ml

„ZWIERCIADŁO" Z KOSMETYKIEM DOSTĘPNE W WYBRANYCH PUNKTACH SPRZEDAŻY OD 5 MAJA.

eprasa.pl a7d8f0f7e1



Z PRZYJEMNOŚCIĄ!

Odchodzimy od morderczych treningów i ambitnych planów nastawionych na szybki wynik. Trendy w świecie fitness mówią, że powinniśmy ćwiczyć tak, żeby odczuwać frajdę, bo w ten sposób zwiększamy swoje szanse na regularny ruch. W utrzymaniu formy kluczowa jest również odpowiednia regeneracja organizmu.

Tekst **MAGDA ROSŁANIEC**

eprasa.pl a7d8f0f7e1

Sport to zdrowie". „Ruch na receptę". „Minimum 150 minut tygodniowo". Zastanówmy się, jak mówimy o sporcie. Najczęściej jak o lekarstwie, którego odpowiednia dawka ma nam coś konkretnego zrobić. Dlaczego nie traktujemy ruchu jako relaksu albo sposobu na dobre spędzenie czasu? Przyjemność jest w tej narracji często ignorowana, a okazuje się kluczowa, żeby zachęcić ludzi do wstania z kanapy.

Panteleimon Ekkekakis, psycholog wysiłku fizycznego i naukowiec zajmujący się motywacją, uważa, że promocja sportu opiera się na błędnym rozumieniu ludzkich zachowań. Zakładamy, że jesteśmy istotami racjonalnymi i kierujemy się wyłącznie informacjami, ale ludzki mózg tak nie działa. Wiedza i działania nie zawsze idą w parze. Okazuje się, że do uprawiania sportu wcale nie motywują nas naukowe dane, ale emocje odczuwane w trakcie ruchu. Według badacza ludzie ćwiczą regularnie wtedy, gdy czują się dobrze podczas wysiłku. Jeśli trening jest zbyt ciężki i powoduje dyskomfort – przestajemy go robić. Dlatego coraz większą popularnością cieszą się sporty, które dają poczucie energii zamiast przesadnego wyczerpania. Ich siłą jest regularność i działanie długofalowe.

MODA NA PALETKI

Jednym z najszybciej rosnących trendów rekreacyjnych na świecie jest gra w padla. Jego fenomen wynika z prostych zasad i dużej dostępności. W przeciwieństwie do tenisa nie wymaga lat treningów, już na pierwszym spotkaniu można grać efektywne wymiany i czerpać radość z gry.

Jest też łatwiejszy technicznie, mniej obciąża stawy i sprzyja integracji. Regularna gra poprawia kondycję, koordynację, refleks i zdolności podejmowania szybkich decyzji. I jak każdy sport rakietowy świetnie stymuluje pracę mózgu, rozwijając tak bardzo potrzebną dziś wszystkim koncentrację.

RUCH W RYTMIE

– Przestań z tym kick-boxingiem. Idź tańczyć, bo to kochasz. I chodzę codziennie – tak Anna Lewandowska w wywiadzie dla „Przeglądu Sportowego" opowiadała, jak mąż zachęcał ją do bachaty (taniec latynoamerykański).

Dla byłej zawodniczki karate oraz trenerki zmysłowe pląsanie na parkiecie okazało się odkryciem, stało się nową pasją i zmieniło podejście do ruchu. Co więcej, filmiki z lekcjami bachaty znalazły się w jej aplikacji jako zachęta dla fanek, żeby i one włączyły taniec do regularnego treningu.

Salsa, zumba, bachata i discofox są hitami w szkołach tańca, a chętnych, żeby łączyć ruch z przyjemnością, przybywa. I chociaż taniec wciąż traktowany jako coś „lżejszego" – hobby albo rozrywka – prawda jest taka, że to dyscyplina jak każda inna: wymaga kondycji, siły, koordynacji, precyzji, techniki, koncentracji i odporności psychicznej. Osoby, które zaczęły pląsać na parkiecie, podkreślają, że żadna inna dyscyplina nie pomogła im w takim stopniu doświadczyć świadomości ciała, poczuć jego ciężar, napięcie oraz przestrzeń wokół. Odkryć zmysłowość i wzmocnić pewność siebie w wyrażaniu uczuć. Połączenie ruchu i muzyki pomaga naturalnie przetwarzać emocje poprzez ciało.

Metaanaliza z 2019 roku o wpływie tańca na zdrowie potwierdza, że nie tylko poprawia on sprawność motoryczną, ale też zmniejsza depresję i lęk oraz poprawia jakość życia, podnosząc umiejętności interpersonalne.

Z kolei eksperci od zdrowia mózgu podkreślają, że ruch, rytm, koncentracja i emocje angażują jednocześnie wiele obszarów obu półkul, co poprawia pamięć i uważność. Dodatkowo taniec ma w sobie to, czego brakuje tradycyjnym treningom – unikalny kontakt z drugim człowiekiem, również przez dotyk.

MAGIA DRUGIEJ STREFY

Spotykam ich często w parku podczas porannego spaceru z psem. Biegną razem, rozmawiają i śmieją się, jakby odbywali spotkanie towarzyskie, ale ich wyrzeźbione łydki i profesjonalne ubrania nie pozostawią złudzeń – to „zawodowcy", którzy właśnie pracują nad swoją wydolnością i odbywają trening w tak zwanej drugiej strefie. O co chodzi w trendzie, o którym mówią teraz zarówno profesjonalni trenerzy, jak i amatorzy poszukujący inspiracji sportowych w mediach społecznościowych? Adrianna Palka, trenerka, biegaczka i założycielka platformy treningowej Trainmyway, wyjaśnia, że druga strefa odnosi się do tętna, na jakim pracujemy w czasie wysiłku fizycznego.

– Ćwiczenia często dzieli się na pięć stref intensywności, oznaczonych procentowym zakresem tętna maksymalnego. Żeby zmierzyć swoje tętno maksymalne, najlepiej udać się na próbę wysiłkową do kardiologa. Samodzielnie możemy je jedynie oszacować, stosując wzór: HR (*heart rate*) max równa się 220 minus wiek. Czyli dla 45-latki HRmax wynosi 175. W strefie piątej ćwiczymy, dochodząc do 90–100 procent swojego tętna maksymalnego, na przykład podczas sprintu na pełnych obrotach. Z kolei podczas szybkiego spaceru nasze tętno osiąga jedynie 50–60 procent maksymalnego zakresu i oznacza to, że jesteśmy w pierwszej strefie. Nieco trudniejsza jest strefa druga, ale to wciąż dość komfortowy wysiłek, na przykład lekki trucht, relaksująca jazda na rowerze czy wiosłowanie w umiarkowanym tempie. Zwykle to około 60–70 procent HRmax, kiedy czujesz, że pracujesz, oddychasz szybciej, ale nadal możesz mówić pełnymi zdaniami i nie łapiesz zadyszki. Test mowy to prosty sposób, żeby sprawdzić, czy trenujesz w drugiej strefie bez miernika tętna – mówi trenerka.

Influencerzy okrzyknęli trening drugiej strefy jako klucz do długowieczności i prosty sposób na redukcję wagi. Powołują się na doniesienia o tym, że podczas wysiłku ►

eprasa.pl a7d8f0f7e1



ADRIANNA PALKA
trenerka personalna i instruktorka fitness, stworzyła autorską metodę treningową opartą na prostych ćwiczeniach możliwych do dopasowania do własnego tempa.



KATARZYNA SUŁEK
kosmetolożka i współzałożycielka gabinetu odnowy biologicznej HealbySkin, w swojej pracy wykorzystuje nowoczesne technologie.

o umiarkowanej intensywności organizm czerpie energię głównie z tłuszczu, który jest wydajnym źródłem energii, ale do jego metabolizowania potrzebna jest duża ilość tlenu i tylko przy niskim wysiłku zapewniamy sobie jego stały dopływ (stąd trening tlenowy). Przy intensywnym treningu organizm woli czerpać energię z węglowodanów, bo do metabolizowania tłuszczu brakuje mu tlenu (stąd trening beztlenowy). Jednak najnowsza analiza opublikowana w prestiżowym piśmie „Frontiers in Physiology" studzi emocje, stwierdzając jednoznacznie, że dla redukcji masy nie ma znaczenia, czy podczas treningu spalasz tłuszcz czy cukry. Żeby chudnąć, konieczny jest deficyt kalorii, czyli odpowiedni wydatek energetyczny vs. dieta. Druga strefa nie pomoże więc w odchudzaniu, ale może być przełomem w drodze do regularnych treningów.

MIŁE I RÓŻNORODNIE

– Chcemy trenować mądrzej, a nie ciężej – mówi Adrianna Palka. – Odchodzimy od treningów typu HIIT, czyli interwałowych ćwiczeń o bardzo wysokiej intensywności, które zwiększają poziom kortyzolu, obciążają serce, układ nerwowy, wymagają regeneracji i zwiększają ryzyko kontuzji. W codziennej aktywności zależy nam przede wszystkim na utrzymaniu formy oraz dobrego samopoczucia, a ćwiczenia w drugiej strefie na pewno nas do tego przybliżają. Jednak najlepsze efekty daje połączenie umiarkowanych ćwiczeń z treningiem siłowym, rozciąganiem oraz ćwiczeniami na mobilność.

Koncepcję łączenia treningów o różnej intensywności od lat promuje Stephen Seiler, znany norwesko-amerykański fizjolog wysiłku, badający treningi elitarnych sportowców wytrzymałościowych. Wskazuje on, że najlepsze efekty daje połączenie 80 procent spokojnego wysiłku, podczas którego budujemy bazę tlenową i zdolność do długiej pracy bez przemęczenia, i 20 procent treningu bardzo intensywnego albo siłowego. Mocne ćwiczenia mają być jak „impuls", który realnie poprawia wydolność, szybkość i siłę. Takie proporcje pozwalają ćwiczyć długo i często, nie przeciążając organizmu ani stawów i dają największy postęp przy mniejszym ryzyku kontuzji i przetrenowania. Zasada ta dotyczy osób, które trenują codziennie albo zawodowo. Jeśli trenujesz dwa, trzy razy w tygodniu możesz za każdym razem dać z siebie jak najwięcej, bo w dniach „wolnych" organizm i tak zdąży się zregenerować.

Warto jednak i w tym przypadku zadbać o różnorodność wysiłku. W styczniu 2026 roku w czasopiśmie „BMJ Medicine" naukowcy z Harvardu opublikowali badanie, w którym potwierdzili, że regularne uprawianie różnorodnych ćwiczeń o różnej intensywności i czasie trwania – od chodzenia i biegania, przez podnoszenie ciężarów, rozciąganie, po prace ogrodowe – to jeden z najlepszych sposobów na uniknięcie przedwczesnej śmierci. Czyżby długowieczność leżała w zasięgu każdego z nas?

REWITALIZACJA

Regeneracja jest kolejnym niezwykle istotnym elementem budowania dobrej formy. Nie mniej ważna od samego treningu. Obok snu i diety coraz większą rolę w procesie odnowy organizmu odgrywają nowoczesne technologie, które przyśpieszają procesy naturalnego gojenia, działają przeciwstarzeniowo, a do tego pozwalają na chwilę wytchnienia i przyjemny relaks. – Coraz częściej w zabiegach na ciało sięgamy po terapie wykorzystujące radiofrekwencję, na przykład procedury typu Indiba. Stosuje się w nich rodzaj prądu o bardzo wysokiej częstotliwości 448 kHz – tłumaczy Katarzyna Sułek z salonu odnowy biologicznej HealbySkin. – Działają one na zasadzie przepływu energii przez tkanki i zwiększenia aktywności metabolicznej komórek, a przez to stymulują naturalne procesy regeneracji. Jednocześnie poprawia się mikrokrążenie i dotlenienie mięśni, co sprzyja odbudowie uszkodzonych struktur i mikrourazów powstałych w wyniku treningu. W efekcie organizm szybciej się adaptuje do obciążeń treningowych, a ryzyko kontuzji się zmniejsza. Fale radiowe, które delikatnie podgrzewają tkanki, pobudzają fibroblasty do produkcji kolagenu i elastyny, dzięki temu skóra staje się bardziej gęsta, elastyczna i napięta – wyjaśnia kosmetolożka.

Ekspertka zachęca również, żeby korzystać z saun ze światłem czerwonym i podczerwienią, które pojawiają się coraz częściej w strefach relaksu w siłowniach. Promienie IR mogą przenikać w głąb skóry nawet na trzy, cztery centymetry, poprawiając krążenie i regenerację mięśni i stawów. – Również w domu możemy zadbać o regenerację, na przykład wykorzystując techniki oddechowe, naprzemienny prysznic z ciepłym strumieniem rozluźniającym mięśnie i krótkim chłodnym na koniec, zmniejszającym ból mięśni. I koniecznie pamiętajmy o nawodnieniu, bo nawet dwuprocentowe odwodnienie pogarsza regenerację tkanek – mówi Katarzyna Sułek.

Świadoma, jakościowa i przede wszystkim przyjemna regeneracja pozwala utrzymać energię i motywację do regularnej aktywności. ●

ZDJĘCIA: ANASTASIA KRIVENOK/GETTY IMAGES, BARTEK WIECZOREK, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl a7d8f0f7e1





Najnowsza kolekcja New Balance do biegania: kurtka z pochodzącego w 100% z recyklingu nylonu z powłoką wodoodporną 599 zł, spodenki 279 zł, buty 1080 v15 z amortyzacją dzięki innowacyjnej piance Infinion dają energiczne odbicie 849 zł.

Truchtem PO FORMĘ

BEZ PRESJI NA WYNIK, WE WŁASNYM TEMPIE I W DOBRYM STYLU - RÓWNIEŻ TAK MOŻNA BUDOWAĆ KONDYCJĘ. TECHNOLOGIE W UBRANIACH I KOSMETYKACH UŁATWIAJĄ ORAZ UPRZYJEMNIAJĄ BYCIE AKTYWNYM.

1. Okulary z soczewkami z polaryzacją redukującą odblaski **POLAROID** *440 zł.* **2.** Parka z lekkiego materiału wodoodpornego z ochroną UV **UNIQLO** *179 zł.* **3.** Biustonosz sportowy **UNDER ARMOUR/ZALADNO.PL** *279 zł.* **4.** Smartwatch z tytanową kopertą z funkcjami monitorowania zdrowia **GARMIN VENU XI** *3379 zł.* **5.** Plisowana spódnica z wewnętrznymi szortami, z materiału z technologią szybkiego schnięcia DRY **UNIQLO** *120 zł.* **6.** Spodenki sportowe **HOTTY HOT, LULULEMON** *280 zł.* **7.** Buty do biegania z amortyzacją i dobrym odbiciem **ASICS/EOBUWIE.COM.PL** *899 zł.* **8.** Nerka sportowa z bukłakiem 1,5 l i przegródkami na drobiazgi **THULE** *489 zł.* **9.** Odświeżona wersja legendarnego podkładu Double Wear Stay-in-Place **ESTĒE LAUDER** *30 ml/259 zł.* **10.** Piling do ciała z linii Seshen **RITUALS** *150 g/80 zł.* **11.** Lekka emulsja SPF 50+ **SENSUM MARE** *50 ml/169 zł.* **12.** Rozświetlające kapsułki z witaminą **PIXI** *50 ml/115 zł.* **13.** Balsam do ciała DobraNocka z lawendą, kolendrą i kardamonem **K.HEBDA** *180 ml/51 zł.* **14.** Perfumy Guilty Absolu **GUCCI/SEPHORA.PL** (pudrowe, drzewne, pikantne, orientalne) *60 ml/689 zł.*

eprasa.pl a7d8f0f7e1

Modne oleje

JESZCZE NIEDAWNO OLEJ BYŁ CZYMŚ, CZYM POLEWALIŚMY SAŁATKĘ. DZIŚ BYWA ODMIERZANY JAK SUPLEMENT DIETY. W ŚWIECIE WSPÓŁCZESNEGO *SELF-CARE* POJAWIŁ SIĘ NOWY RYTUAŁ: ZACZYNAMY DZIEŃ OD ŁYŻKI OLEJU. „ROBIĘ DLA SIEBIE COŚ DOBREGO" – MYŚLIMY.

Przez wiele lat panowało przekonanie, że zdrowe jedzenie powinno być przede wszystkim lekkie i niskotłuszczowe. W latach 90. półki sklepowe zapełniły się produktami *light*, co w praktyce często oznaczało: mniej tłuszczu, więcej cukru albo skrobi. W tym samym czasie w południowej Europie – we Włoszech, Grecji, Hiszpanii – nikt nie prowadził wojny z tłuszczem. Tam podstawą codziennej kuchni od pokoleń była oliwa. Do warzyw, chleba, ryb, makaronu. Szczególnie ta dobrej jakości, extra virgin. Coraz częściej mówi się też o właściwościach oleju lnianego, bogatego w kwasy omega-3, czy oleju z czarnuszki, który ma wspierać odporność. Zwolennicy diet niskowęglowodanowych chętnie sięgają po olej kokosowy lub dodają do kawy szybko przyswajalny olej MCT. Skąd ta zmiana?

Po pierwsze, zaczęliśmy wyraźniej rozróżniać rodzaje tłuszczu, a chemia – właściwie wiedza o niej – przeniosła się z laboratoriów do kuchni. Jednonienasycone kwasy tłuszczowe w oliwie czy wielonienasycone omega-3 w oleju lnianym mogą wspierać układ sercowo-naczyniowy, działać przeciwzapalnie i odgrywać ważną rolę w funkcjonowaniu mózgu. Nasycone tłuszcze, obecne w tłustym mięsie czy żółtym serze, powinniśmy natomiast ograniczać. Jednocześnie głośniej mówimy o nadmiarze cukru w diecie i jego powiązaniu z otyłością czy insulinoopornością.

Po drugie, zmienił się sposób myślenia o jedzeniu. Patrzymy na nie przez pryzmat jakości składników. Tłuszcze roślinne, zwłaszcza te tłoczone na zimno, zaczęły być postrzegane jako nośnik cennych związków bioaktywnych: polifenoli, witamin rozpuszczalnych w tłuszczach czy fitosteroli.

Po trzecie wreszcie, pojawił się trend biohackingu i traktowania jedzenia jak narzędzia do optymalizacji organizmu. Łyżka oleju staje się czymś w rodzaju naturalnej kapsułki zdrowia.

Oczywiście warto zachować rozsądek. Oleje mogą być wartościowym elementem diety, ale nadal są skoncentrowanym źródłem energii. Ich największą wartością jest rola składnika posiłku: dodatku do sałatki, warzyw, kaszy, który poprawia wchłanianie witamin A, D, E i K oraz buduje smak. Picie oleju nie jest magicznym skrótem do zdrowia.

Moda na oleje szczególnie mocno rezonuje z kobietami. W rozmowach o odżywianiu często pojawia się pytanie, co jeść, żeby dobrze wyglądać. A tłuszcze – zwłaszcza te dobrej jakości – odgrywają w tym zaskakująco ważną rolę. Dobrym przykładem jest olej lniany, bogaty w kwasy omega-3, które wspierają działanie przeciwzapalne. Oliwa extra virgin zawiera polifenole i witaminę E, które działają antyoksydacyjnie. Takie składniki mogą pośrednio wpływać na kondycję skóry, zmniejszając stany zapalne czy wspierając jej naturalną ochronę.

W kontekście kobiecego zdrowia mówi się też o powiązaniu tłuszczów z gospodarką hormonalną. Estrogen czy progesteron powstają z cholesterolu, dieta uboga w tłuszcz może zaburzać ich produkcję. M.in. dlatego przy pewnych restrykcyjnych dietach pojawiają się problemy z cyklem miesiączkowym, spadkiem energii czy pogorszeniem kondycji skóry, włosów i paznokci. Oczywiście nie oznacza to, że wystarczy pić rano łyżkę oleju, ale faktem jest, że dieta skrajnie odtłuszczona rzadko sprzyja urodzie. Może właśnie dlatego oleje tak dobrze wpisują się w dzisiejszą narrację o *self-care*. I choć warto zachować zdrowy rozsądek, jedno jest pewne: piękno zaczyna się w kuchni. Niekoniecznie od łyżki oleju wypitej na czczo. Częściej od dobrze skomponowanego posiłku – z warzywami, różnorodnymi tłuszczami i przyjemnością jedzenia. Bo w kulturach, które jedzą najzdrowiej, oleju się nie pije. Polewa się nim jedzenie. ●



KATARZYNA BŁAŻEJEWSKA-STUHR
dietetyczka kliniczna, psychodietetyczka. Prowadzi blog **kachblazejewska.pl**, autorka „Poradnika pozytywnego jedzenia" i podcastu „Jelita – twój drugi mózg" (na: zwierciadlo.pl).

ZDJĘCIE: ROBBY CYRON.

eprasa.pl a7d8f0f7e1

NORSAN

Twój specjalista **OMEGA-3** z Norwegii



FRIEND OF THE SEA

IFOS

Nr 1 w niemieckich aptekach

LAUR KONSUMENTA 2026

- 2.000 mg OMEGA-3 w porcji dziennej (EPA & DHA): jedna łyżka stołowa
- Naturalny olej z dziko żyjących małych ryb atlantyckich poławianych u wybrzeży Norwegii
- Z dodatkiem biologicznej oliwy z oliwek bogatej w polifenole
- Starannie oczyszczony olej z PCB i metali ciężkich
- Naturalne oleje: nieskoncetrowane i z niskim TOTOX
- Przyjemny, swieży smak i łatwość łączenia z żywnością

15% zniżki z kodem rabatowym*

S8J3TJQH

*Ważny jednorazowo do 30.04.2026. Nie łączy się z innymi.

Dostępny w najlepszych aptekach oraz sklepie internetowym NORSAN: **www.norsan-omega.pl**

TRUSTED SHOPS GUARANTEE ★★★★★ 4,96

eprasa.pl a7d8f0f7e1



PIĘKNY WIDOK

NIE WIADOMO, NA CZYM TU NAJPIERW SKUPIĆ WZROK: NA HISTORYCZNYM BUDYNKU, ZASKAKUJĄCYM WNĘTRZU, WIDOKU ZA OKNEM CZY TEŻ NA TYM, CO LĄDUJE NA NASZYM TALERZU. W WARSZAWSKIEJ RESTAURACJI BELVEDERE WRAŻENIE ROBI WŁAŚNIE POŁĄCZENIE TYCH WSZYSTKICH ELEMENTÓW.

Tekst **JOANNA OLEKSZYK**

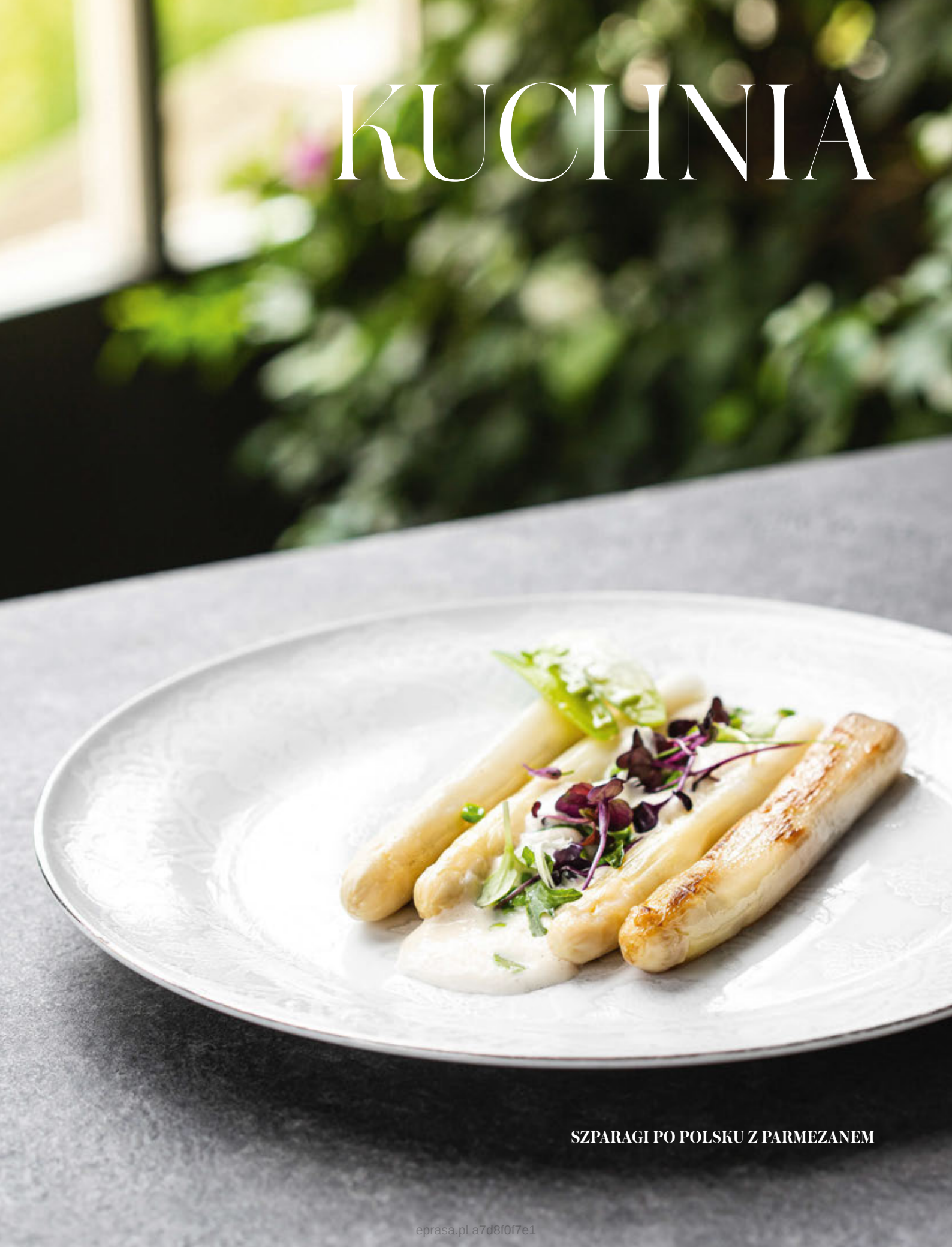


Okoliczności przyrody Łazienek Królewskich, parku unikalnego na skalę polską, a nawet europejską, ale i okoliczności historyczne, czyli zabytkowy XIX-wieczny budynek dawnej oranżerii, należący do zespołu pałacowego ostatniego króla Polski Stanisława Augusta Poniatowskiego, w którym mieści się Restauracja Belvedere – sprawiają, że tutejsze menu po prostu musi zachwycać. Szef kuchni Tomasz Łagowski przyznaje, że to duża odpowiedzialność, ale i wyzwanie uszanować takie dziedzictwo. – Proszę pomyśleć, że nieopodal były wydawane słynne obiady czwartkowe, na których kuchmistrz królewski Paul Tremo serwował wykwintne dania. Zresztą fragmenty jego zapisków zachowały się do naszych czasów w tutejszych piwnicach. Jego duch unosi się nad wszystkim, co tu robimy – zapewnia. – Podążając jego śladem, szanujemy nie tylko sam produkt, ale i kulturę oraz historię polskiej kuchni. Tremo jak na tamte czasy był kucharzem bardzo otwartym, odważnym i innowacyjnym. Postanowił „odchudzić" kuchnię staropolską, która słynęła z tego, że była bardzo ciężka, obfitowała w dużą ilość tłuszczu, ciężkich sosów, boczku, wszystko było wtedy okraszane smalcem czy cebulą, a stoły wręcz uginały się od jedzenia. Tremo wprawdzie dodawał do dań sporo masła, ale to dlatego, że było ono podstawą dominującej wtedy kuchni francuskiej, no i jest nośnikiem smaku.

Jednym z klasyków Restauracji Belvedere jest polędwica à la Tremo, wołowa, faszerowana smażonymi borowikami z cebulą i odrobiną masła, w tak zwanej sakwie, podawana z ziemniakami, śliwką i chrupiącym boczkiem. Inny klasyk to ►

eprasa.pl a7d8f0f7e1

KUCHNIA



SZPARAGI PO POLSKU Z PARMEZANEM

eprasa.pl a7d8f0f7e1

słynny tatar Belvedere, chwalony nieustannie przez gości. – Mają naprawdę ogromny sentyment do naszego tatara, mówią, że wszystko się zmienia, ale on wciąż trzyma klasę – śmieje się Tomasz Łagowski. – Niezmienna receptura, niezmiennie takie same jakościowe produkty i takie same dodatki – to zawsze wychodzi nam na dobre.

SMARDZE, JESIOTR I JARZĘBINA

Kuchnia Belvedere opiera się na nowoczesnej interpretacji tradycyjnych dań polskiej kuchni. Tomasz Łagowski inspiruje się klasycznymi smakami, ale łączy je z nowoczesnymi technikami obróbki. – Sięgamy po lokalne, sezonowe polskie produkty, zwłaszcza te do niedawna zapomniane, a dziś ponownie wracające do łask, jak jarmuż, topinambur, skorzonera, czyli wężymord, czy warzywa kapustne, które w tym roku mają być jednym z największych trendów kulinarnych. Korzystamy z wyrobów niewielkich manufaktur, zawsze najwyższej jakości – tłumaczy. – Z mięs wybieramy polskiego jesiotra, którego serwujemy w okresie jesienno-zimowym, kiedy jest najlepszy, kawior z jesiotra i wciąż niedocenianą gęsinę, którą nazywam naszym dobrem narodowym. Nie sposób wymienić wszystkich produktów, z których korzystamy. Jesienią będą to: jarzębina, rokitnik, szare renety, antonówki, papierówki – wszystko, co kojarzymy z babcinych ogródków i sadów. Latem morele, agrest, jagody, truskawki, poziomki (sezon na nie trwa aż o cztery miesiące dłużej niż na truskawki). No i polskie grzyby: borowiki, kurki, smardze, na które właśnie zaczął się sezon. Za chwilę pojawią się polskie nowalijki: młoda cebulka dymka, rzodkiewka, różnego rodzaju sałaty.

CHŁODNIK Z LODAMI JOGURTOWYMI



Jak tłumaczy, zwłaszcza smardze zasługują na większą uwagę, i to z wielu względów. Są pierwszymi grzybami, które pojawiają się po zimie. Ich kapelusze są piękne – stożkowe, mają kształt gąbczastego pocisku. W smaku są głęboko orzechowe, chrupiące, nadają się świetnie do faszerowania warzywami lub mięsem. Wreszcie – są najdroższymi polskimi grzybami na rynku, trzykrotnie droższymi od borowików.

Tomasz Łagowski zachwala też mięso jesiotra – zwarte i jędrne, jednocześnie delikatne. To ryba zbawienna dla tych, którzy nie jadają ryb z powodu ości – jesiotr posiada chrzęstny szkielet, który łatwo oddzielić od mięsa, oraz... zero ości.

W OTOCZENIU NATURY

Nazwa „belvedere" pochodzi z języka włoskiego i oznacza „piękny widok". Łatwo to zrozumieć, kiedy wchodzi się do środka. Wnętrze restauracji zaprojektował scenograf Boris Kudlička, który w projekcie inspirował się egzotyczną palmiarnią. Bujna roślinność zaskakuje od progu, ale to nie koniec niespodzianek – w jednej ze ścian restauracji, porośniętej zielenią, ukryte są niewielkie balkony ze stolikami.

Charakterystycznym elementem wystroju są podświetlane okrągłe stoły, nakryte białymi obrusami spływającymi aż do ziemi. Krzesła w odcieniach szafiru, turkusu i fioletu nawiązują do barw pawi spacerujących po alejkach Łazienek. Wrażenie robią też zasłony o strukturze kolczugi, które w słoneczne dni pięknie odbijają światło. Integralną częścią restauracji jest Plato, przeszklony pawilon z widokiem na park, jego wnętrze jest dziełem francuskiego projektanta Patrice'a Nourissata. Wiosną i latem goście mogą korzystać z otaczającego budynek ogrodu. Tym bardziej że restauracja w tym okresie oferuje kupno koszy piknikowych z wybranymi przekąskami i napojami. Można z takim koszem rozsiąść się na jednym z trawników Łazienek Królewskich i rozkoszować chwilą.

NIE LICZĘ LAT, ALE...

Tomasz Łagowski jest związany z tym miejscem od prawie sześciu lat: – Nie wiem, kiedy ten czas upłynął, ale upłynął mi bardzo dobrze i bardzo szybko. Dużo się u nas dzieje, dużo dobrego i ciekawego – zapewnia. Belvedere Gourmet Group to nie tylko restauracja, ale też Belvedere Catering, rozwijany w myśl idei: „Sztuka powstawania perfekcji", która zakłada, że perfekcyjne wydarzenie rodzi się z harmonii smaku, designu i precyzyjnej organizacji. W ciągu ponad trzech dekad działalności zrealizował dziesiątki tysięcy wydarzeń – od eleganckich bankietów i premier po międzynarodowe wydarzenia dyplomatyczne. W listopadzie 2025 roku z okazji 30-lecia marki odbyła się jubileuszowa gala.

Najnowszym „dzieckiem" Belvedere Gourmet Group jest Café Belvedere przy Krakowskim Przedmieściu 4, tuż obok pomnika Mikołaja Kopernika. – W wielkim skrócie: serwujemy tam tradycyjne ciasta z najwyższej jakości składników – mówi Tomasz Łagowski. Atrakcją kawiarni jest ceremoniał Afternoon Tea, podczas którego do popołudniowej herbaty na etażerce serwowane są słodkie i słone przekąski. – Ten poczęstunek też ma wiele polskich akcentów, bo wśród składników wytrawnych monoporcji znajdziemy i szyjki rakowe, i kawior, i polski bundz, i nasz słynny tatar – dodaje Tomasz Łagowski.

OD ŚWIĘTA I NA CO DZIEŃ

Restauracja od ponad 20 lat jest rekomendowana przez przewodnik Michelin, który przyznał jej trzy czerwone sztućce za wyjątkowy wystrój i atmosferę miejsca. W ciągu tych lat odwiedzały ją koronowane głowy, dyplomaci, ludzie kultury, sztuki i świata biznesu. Jadali tutaj m.in. Barack Obama, królowa ►

eprasa.pl a7d8f0f7e1

foodify



Posiłek Dieta

Zamawiaj nawet **jeden posiłek dziennie**

Takiej dowolności w cateringu jeszcze nie było.

Mądry catering domowy z osobistym e-Asystentem

www.foodify.com

eprasa.pl a7d8f0f7e1





Hiszpanii Zofia, królowa Anglii Elżbieta II, Wołodymyr Zełenski, Mick Jagger, Bob Geldof, Bruce Springsteen czy Chris de Burgh. – Nasza restauracja ma naprawdę przepiękną historię, jeśli chodzi o znamienitych gości. Niedawno wydawaliśmy obiad dla króla Szwecji Karola XVI Gustawa – wspomina Tomasz Łagowski. A co chwalą zagraniczni goście? – Najbardziej nasz polski sernik i szarlotkę. Z dań wytrawnych pierogi – wymienia.

Choć codzienna praca w kuchni nie jest miłą przechadzką Łazienkami, to Tomasz Łagowski przyznaje, że otoczenie robi ogromną różnicę. – Wielu kolegów, niestety, pracuje w miejscach z bardzo trudnym dostępem do światła dziennego, często znajdujących się na poziomie piwnicy, z małymi oknami, natomiast w Belvedere mamy możliwość wyglądania z okien kuchennych na park, na zieleń, co jest bezcenne dla głowy – wyjaśnia. – Nie mówiąc już o tym, że mamy szansę zerknąć na to, jak mija dzień, gdzie znajduje się aktualnie słońce, czy pada deszcz lub śnieg.

O której porze roku Łazienki są najładniejsze? – Zdecydowanie latem, kiedy są najbardziej zielone. Ale lubię też Łazienki wiosną, zwłaszcza gdy kwitną magnolie. No i zimą, jeśli zdarzy się taka, jak ta mijająca, czyli kiedy wszystko zostaje pokryte grubą warstwą śniegu i skute lodem. Wtedy robi się naprawdę magicznie – zapewnia szef kuchni. ●

SZPARAGI PO POLSKU Z PARMEZANEM

SKŁADNIKI: Pęczek białych szparagów, 40–50 g tartego lub płatkowanego parmezanu (np. Parmigiano Reggiano), 2 łyżki oliwy, 1 ząbek czosnku, 50 g masła, sól i świeżo zmielony pieprz, opcjonalnie: skórka z cytryny lub kilka kropli soku z cytryny.

SPOSÓB PRZYRZĄDZENIA: Szparagi obierz cienko obieraczką, usuń końcówki. Jeśli białe są grube, gotuj je 2 minuty w osolonej wodzie. Następnie odcedź. Na patelni rozgrzej oliwę i dodaj drobno posiekany czosnek i masło. Dorzuć szparagi i smaż 2 minuty. Posól, popieprz i ewentualnie dodaj trochę skórki lub soku z cytryny. Wyłóż szparagi na talerz. Posyp dużą ilością parmezanu, który lekko się roztopi od ciepła warzyw.

CHŁODNIK Z LODAMI JOGURTOWYMI

SKŁADNIKI: 500 ml kefiru lub jogurtu naturalnego, 1 świeży ogórek, 3–4 rzodkiewki, 1 mały ząbek czosnku, garść koperku, sól i pieprz do smaku, 1–2 jajka na twardo, lody jogurtowe.

SPOSÓB PRZYRZĄDZENIA: Ogórek zetrzyj na tarce o grubych oczkach. Rzodkiewki pokrój w drobną kostkę lub plasterki. Koperek drobno posiekaj. Zrób bazę chłodnika: do miski wlej kefir lub jogurt. Dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek. Połącz składniki. Dodaj ogórek, rzodkiewki i koperek. Dopraw solą i pieprzem. Wstaw chłodnik do lodówki na ok. 30 minut, żeby smaki się połączyły. Chłodnik podawaj bardzo zimny. Na wierzchu możesz położyć połówki jajka na twardo. Na koniec dodaj łyżkę lodów jogurtowych.

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl a7d8f0f7e1



Nowoczesny koncept domów w Wilanowie

GOTOWE DO ODBIORU

sgi.pl

eprasa.pl a7d8f0f7e1



W czasie szkolenia można w bezpiecznych warunkach nauczyć się, jak reagować, gdy samochód wpadnie w poślizg na mokrej nawierzchni.



Kadra pasjonatów z misją do szkolenia kierowców oraz ponad 20 samochodów w nienagannym stanie technicznym sprawiają, że szkolenia na Torze Modlin są bezkonkurencyjne.

eprasa.pl a7d8f0f7e1

JEDŹ BEZPIECZNIE

CZTERDZIEŚCI MINUT OD CENTRUM WARSZAWY ZNAJDUJE SIĘ MIEJSCE, W KTÓRYM MOTORYZACJA SPOTYKA SIĘ Z DOŚWIADCZENIEM I ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ. TOR MODLIN TO NIE TYLKO INFRASTRUKTURA I NOWOCZESNE SAMOCHODY, ALE PRZEDE WSZYSTKIM MISJA: PODNOSIĆ KOMPETENCJE KIEROWCÓW, BUDOWAĆ ŚWIADOMOŚĆ ZAGROŻEŃ I REALNIE WPŁYWAĆ NA BEZPIECZEŃSTWO NA DROGACH. W IDEALNYM ŚWIECIE KAŻDY KIEROWCA MIAŁBY OKAZJĘ PRZEJŚĆ KURS BEZPIECZNEJ JAZDY NA TORZE MODLIN.

Tekst **AGATA RUCIŃSKA**

Wsiadamy do samochodu codziennie. Do pracy, do szkoły, po zakupy. Rutyna usypia czujność. Wydaje nam się, że skoro mamy systemy bezpieczeństwa, kilkanaście lat doświadczenia i refleks, to panujemy nad sytuacją. A potem przychodzi moment, w którym okazuje się, że droga hamowania jest dłuższa, niż myśleliśmy. Że mokra nawierzchnia zmienia wszystko. Że ułamki sekund decydują o wszystkim. Szkolenia bezpiecznej jazdy, realizowane na Torze Modlin, pod Warszawą, pozwalają przeżyć takie sytuacje w kontrolowanych warunkach. Na płytach poślizgowych, na torze szkoleniowym, pod okiem instruktorów z uprawnieniami państwowymi. Bez ryzyka dla zdrowia, ale z bardzo realną lekcją pokory. To nie są zajęcia za karę „dla słabych kierowców". To okazja do rozwijania kompetencji bezpiecznej jazdy i właściwych reakcji za kierownicą. I podobnie jak w przypadku nauki negocjacji, mindfulness czy tańca – dobry nauczyciel jest niezastąpiony. Twoje dziecko właśnie odebrało prawo jazdy. Wrzuca kluczyki do kieszeni, mówi „Spokojnie, mamo" i znika za zakrętem? Jesteś menedżerem floty i wiesz, że mniejsza liczba zdarzeń drogowych to nie tylko oszczędności, ale też bezpieczeństwo pracowników? A może motocyklistą, który chce lepiej rozumieć swój motocykl i własne reakcje? Właśnie z takiej potrzeby – odpowiedzialności za siebie, bliskich czy pracowników – rodzi się decyzja o szkoleniu.



Motocykl daje wolność, ale wymaga też ogromnej uważności. Szkolenia motocyklowe na Torze Modlin są otwarte dla motocyklistów na każdym etapie umiejętności i doświadczenia.

SZKOLENIA SZYTE NA MIARĘ

Jedną z największych zalet Toru Modlin jest indywidualne podejście. Nie ma tu jednego „idealnego" szkolenia dla wszystkich, które uczy „jedynie słusznych schematów". Można wybrać sześciogodzinny program na poziomie podstawowym lub zaawansowanym, krótszą, trzygodzinną formę dla zapracowanych, szkolenie motocyklowe, trening indywidualny. Można szkolić się własnym samochodem albo skorzystać z floty ośrodka. Kurs uczy efektywnego hamowania awaryjnego, świadomego wykorzystania systemów bezpieczeństwa naszego auta (ABS, ESP) czy tego, jak reagować w przypadku poślizgu, ale nie tylko. Przede wszystkim każdy – niezależnie od stażu za kierownicą – kończy szkolenie ze świadomością, że prędkość naprawdę ma znaczenie, a naszej czujności za kierownicą, umiejętności obserwacji i przewidywania zagrożeń nie zastąpi żadna nowoczesna technologia. Dla spragnionych motoryzacyjnych doświadczeń o bardziej sportowym charakterze dostępne są vouchery na przejazdy supersamochodami: Porsche 911, Audi R8, BMW M2, Alpine A110S, zawsze pod okiem instruktorów, którzy zadbają o technikę jazdy i bezpieczeństwo.

INFRASTRUKTURA SZEROKICH MOŻLIWOŚCI

Tor Modlin to zróżnicowane możliwości: tor szkoleniowy, tor sportowo-treningowy oraz dwa tory offroadowe. Kluczowym elementem są płyty poślizgowe, pozwalające w kontrolowanych warunkach doświadczyć utraty przyczepności na mokrej nawierzchni. To doświadczenie, które pokazuje, jak złudne jest nasze poczucie panowania nad pojazdem. Obiekt dysponuje rozbudowanym zapleczem konferencyjnym i eventowym. Kilkanaście hektarów terenu, sale konferencyjne, zaplecze gastronomiczne pozwalają organizować wydarzenia dla kilkuset, a nawet kilkudziesięciu tysięcy gości. To sprawia, że Tor Modlin jest miejscem, w którym można nie tylko przeprowadzić szkolenie, ale też zorganizować dużą imprezę firmową.

ZDJĘCIA: DOMINIK KALAMUS.

REKLAMA

eprasa.pl a7d8f0f7e1

DOM



1



2

Można się SCHOWAĆ

STARA KAMIENICA NIEDALEKO PLANT, A W NIEJ MIESZKANIE, KTÓRE JEST W SUMIE ZAPRZECZENIEM KRAKOWSKIEGO STYLU. NOWOCZESNY DESIGN, MŁODA SZTUKA, PAMIĄTKI Z PODRÓŻY I OGROM KSIĄŻEK – TAK MOŻNA BY OPISAĆ MIEJSCE, KTÓRE WYBRAŁA DO ŻYCIA **EDYTA SOTOWSKA-ŚMIŁEK**, WICEDYREKTORKA TEATRU IM. JULIUSZA SŁOWACKIEGO I WSPÓŁZAŁOŻYCIELKA AGENCJI GREAT STORY COMMUNITY.

Tekst **JOANNA OLEKSZYK** *Zdjęcia* **ANETA PROKSA**

1. Metalowa konstrukcja wyspy ma wiele zastosowań. Służy m.in. Edycie jako wieszak na biżuterię. **2.** Edyta Sotowska-Śmiłek przed schodami prowadzącymi na antresolę. Przestrzeń pod nimi też jest całkowicie zagospodarowana. **3.** W części „do życia" uwagę zwraca sprytnie ukryty telewizor oraz to, że z dołu nie widać łóżka na antresoli, co pozwala właścicielom mieć tam swoje schronienie.

eprasa.pl a7d8f0f7e1



3

eprasa.pl a7d8f0f7e1

Kiedy człowiek zaczyna wspólne dorosłe życie, to często zaczyna je od zera – mówi Edyta. Ona razem z mężem zaczęła od niewielkiego mieszkanka z dala od centrum. Ale na świecie pojawiła się córka, więc pojawiło się następne, większe, w nowoczesnym budownictwie. – Bardzo dobrze się nam w nim mieszkało – wspomina. – Nie mówiąc już o tym, że dawało nam komfort posiadania osobnej sypialni i miejsca postojowego pod budynkiem.

Na świat przyszła druga córka, a kilka chwil później Edyta i Janusz postanowili kupić kolejne lokum, tym razem pod wynajem. Znajoma, która zajmowała się tego typu rzeczami, przywiozła ich na Zwierzyniecką i powiedziała, że jest do sprzedania połowa tego mieszkania. – Było już ze wszystkimi pozwoleniami na podział, w zasadzie w trakcie remontu, ale brakowało podłóg. Mieliśmy wtedy psa, trzeba było trzymać go na ręku, żeby nie wpadł pomiędzy te wszystkie belki, rury i przewody. Co tu dużo mówić, mieszkanie było zaniedbane i spustoszone, wyglądało jak jedno wielkie nieszczęście, wręcz ruina – opowiada Edyta. Ale po dwóch dniach znajoma zadzwoniła z informacją, że ktoś, kto zarezerwował drugą połowę, nie dostał kredytu. – Jak tylko pojawiła się perspektywa siedemdziesięciu kilku metrów, a nie pierwotnie zaproponowanego pokoju z łazienką – poczułam, że chciałabym tu zamieszkać, nawet mimo tego, że mieszkanie jest mniejsze od poprzedniego. Powiedziałam: „Bierzemy!" – wspomina Edyta. I dodaje, że jeśli chodzi o zakup mieszkań, to razem z mężem decydują się na to szybciej niż na zakup butów. Wtedy jednak nie mieli pojęcia, co dalej zrobić z tą przestrzenią ani ile to będzie trwało czy kosztowało.

Co ich zatem tak ujęło? – Chyba właśnie to, że można było zrobić wszystko. Jedne ściany musieliśmy postawić, inne wyburzyć. Trzeba było też opalić framugi, które zostały jako „świadek" po podziale mieszkania. Zamówić drzwi wejściowe będące dokładnym odwzorowaniem tych, które były tu pierwotnie, bo kamienica jest z końca XIX wieku i znajduje się pod nadzorem konserwatorskim – tłumaczy Edyta. – Poza tym stwierdziliśmy, że dobrze byłoby mieszkać gdzieś, skąd wszędzie można dojść na piechotę. Do Rynku mamy trzy minuty spacerkiem. Najbardziej szczęśliwi byliśmy, kiedy trwał remont torów tramwajowych, bo żyliśmy tu prawie jak na wsi. Jak schodziłam rano do samochodu, to wychodziłam w kaloszach, a buty miałam ze sobą – chodnik i jezdnia były kompletnie rozkopane – śmieje się Edyta.

ROK PÓŹNIEJ...

Zdecydowali się na zakup, ale finansowo byli na to średnio gotowi. Postanowili sprzedać mieszkanie, które obecnie zajmowali. – Nie sądziłam, że pójdzie nam to tak szybko. Ale okazało się, że na rynku nie było zbyt wiele tak dużych mieszkań – mówi Edyta. – Mogliśmy niemal urządzić casting na przyszłych właścicieli.

Poprosili o pomoc znajomego architekta Zbyszka Brosia z Avocado Studio. Wiedzieli, że oba pokoje, których okna wychodzą na podwórze, będą dla dziewczynek, bo różnica dziewięciu lat między nimi nie sprzyja mieszkaniu na jednej przestrzeni. Poprosili, by Zbyszek wymyślił dla nich jakieś miejsce w salonie. – Zaproponował nam sypialnię „na piecu", czyli na antresoli, co wymagało dodatkowych pomiarów oraz wzmocnienia stropów. Ze względów bezpieczeństwa poprosiliśmy jeszcze o *double check* naszego przyjaciela inżyniera budownictwa. Zbyszek polecił nam ekipę, a jej szef zapowiedział, że remont będzie trwał trzy miesiące. Pomnożyłam to razy dwa, czyli sześć miesięcy – wspomina Edyta.

Z nowymi właścicielami mieszkania umówili się zatem, że potrzebują jeszcze pół roku w nim pomieszkać. Po pięciu miesiącach zorientowali się jednak, że chyba nie doszacowali czasu remontu. – Wtedy chyba po raz pierwszy i jedyny w życiu napisałam na Facebooku: „Ratujcie, bo inaczej za chwilę zostaniemy bezdomni" – opowiada Edyta. Lena, najstarsza córka, była wtedy na rocznej wymianie w Meksyku, a oni byli *host* rodzicami dla nastolatki z Argentyny, która zgodnie z zasadami wymiany musiała mieć własną przestrzeń – odpadał więc powrót do pierwszego malutkiego mieszkania i doczekanie do końca remontu. Na szczęście na apel Edyty odpowiedzieli znajomi. Na kolejne pół roku wynajęli więc mieszkanie, które właściciele odziedziczyli po cioci i nie chcieli go jeszcze sprzedawać ani wpuszczać do niego obcych. W tym czasie Lena zdążyła wrócić z Meksyku, a oni byli gotowi do przeprowadzki, na którą się jednak wciąż nie zanosiło... Remont ewidentnie przerósł ekipę budowlaną. Na szczęście łazienka i kuchnia działały, meble robił stolarz. Mąż Edyty, który nie jest specjalistą od wykończenia wnętrz, przestudiowawszy różnego rodzaju tutoriale w internecie, zabrał się zatem samodzielnie za wykończenie tego, co jeszcze nie zostało zrobione. Przez trzy tygodnie pracował niemal dzień i noc.

Pomieszkali na Zwierzynieckiej jakieś trzy miesiące i przyszła pandemia. – Uważam, że to mieszkanie było dla nas darem z nieba. Całe miasto było wyludnione, tymczasem u nas zrobiła się „kawiarnia" dla znajomych – naszych i naszych dzieci. Cały Rynek i Planty mieliśmy dla siebie. Pamiętam też, że w naszej kamienicy jako w jednej z niewielu w tej okolicy wieczorem świeciły się okna, co pokazało mi, jak naprawdę wygląda centrum Krakowa, jeśli chodzi o podział na mieszkańców i turystów – wspomina Edyta.

Podczas wyjątkowo długiego remontu Śmiłkowie zdążyli się też polubić z sąsiadami i lokalnymi miejscami. Vis à vis kamienicy znajdują się sycylijskie delikatesy, do których w trakcie prac remontowych wpadali na croissanty i kawę, a potem stały się miejscem całorocznych zakupów pomidorów pachnących południowym słońcem, cytrusów, serów, pesto... Z Marzeną i Piotrem, ich właścicielami, lubią się do dzisiaj, jedne z wakacji ►

1., 2., 4. Genialna konstrukcja projektu Zbyszka Brosia oddziela strefę kuchenną od tej „do życia", czyli od sypialni i salonu. **3.** „Ołtarzyk" z ukochanymi perfumami właścicielki. **5.** Wiszący naprzeciwko schodów haft na zdjęciu autorstwa Joanny Zemanek to siostrzany obiekt innego, wybranego przez Edytę jako plakat do spektaklu „Ciało i krew albo niewypowiedziane" Iwony Kempy w Teatrze im. Słowackiego.

eprasa.pl a7d8f0f7e1



1



2



3



4



5

eprasa.pl a7d8f0f7e1







spędzili w ich domu na Sycylii. Jest też pani Lucyna, czyli sprzedawczyni w lokalnym sklepiku, zawsze radosna i skora do żartów. – Przy drugich czy trzecich zakupach przywitała nas wprost: „A to wy mieszkacie w tym mieszkaniu, gdzie mieszkała Krysia?" – wspomina Edyta. – I opowiedziała nam całą historię kamienicy.

SKARBY I POPIERDÓŁKI

Sercem domu jest metalowa konstrukcja projektu Zbyszka Brosia, która oddziela strefę kuchenną od tej „do życia", czyli od sypialni i salonu. To bardzo multifunkcyjna przestrzeń. Wykonano ją na peryferiach Krakowa, w Prokocimiu, w niewielkiej manufakturze dokładnie pod wymiar. Polakierowano na biało i połączono z drewnianymi elementami. Po drugiej stronie wyspy z antresolą stoi metalowy regał na książki. Natomiast samą wyspę z jednej strony wypełniają kuchenne szafki, z drugiej – blat oraz szkielet, który pełni funkcję wieszaka na biżuterię, ramy na telewizor czy przestrzeni na liczne szuflady i schowki. Naprzeciwko telewizora stoi zielona kanapa, obok stół, natomiast parapety stanowią – jak mówi Edyta – małe „ołtarzyki", na których ustawia ukochane świece i pamiątki z licznych podróży. – Uwielbiam przywozić popierdółki – wyznaje – coś, co nie jest duże ani ciężkie, za to zrobione przez lokalnych rzemieślników.

A jak się śpi na antresoli? Bardzo dobrze. Choć na początku musieli do tego się przyzwyczaić. Teraz antresola jest ich ukochanym kątem. Mają tam swoje książki, magazyny, notatki, kosmetyki. Wieczorami lubią włączyć jedynie lampkę nocną i podświetlenie prowadzących na antresolę schodów, które są tak zmyślnie zaprojektowane, że w przestrzeni pod nimi poumieszczano rozliczne schowki, a nawet pralkę i suszarkę. W ogóle trudno się nadziwić, że na tak małej, kompaktowej przestrzeni udało się właścicielom pomieścić tak dużo rzeczy. Co jest dla nich tu najważniejsze? – Książki – bez zawahania mówi Edyta. – Moim zdaniem ściana z regałem jest najładniejsza w całym mieszkaniu. Gdybym miała więcej miejsca, pewnie wstawiłabym tu jakąś komodę lub sekretarzyk w stylu art déco. Ale ta przestrzeń na to nie pozwala. Za to nagradzam się perfumami – dodaje.

Perfumami oraz sztuką... Jakiś czas temu na aukcji kupiła obraz młodej autorki Kingi Wnuk, potem dokupiła jeszcze dwa. Najpierw wisiały na głównej ścianie, ale kiedy pojawiły się „Dobki", czyli prace Dobiesława Gały, ustąpiły im miejsca. Między „Dobkami" wisi niewielka praca autorstwa Katarzyny Godyń-Skoczylas. – Lubię mieć dzieła osób, które lubię – mówi Edyta. – Na przykład teraz w krakowskim Pałacu Sztuki została otwarta wystawa „Stanisław Wejman – retrospektywa". Przyznaję, bardzo bym chciała mieć choć jedną z tych prac, ponieważ są wybitne. W dodatku kuratorki Oksana Lubowiecka i Anna Litwora-Bryt tak pięknie o nich i o współpracy z artystą opowiadają.

Wśród jej ulubionych jest też praca artystki Joanny Zemanek. Znają się z teatru, gdzie Joanna w ostatnich latach stworzyła scenografie do kilku spektakli. – Jest naprawdę wszechstronnie utalentowana – mówi Edyta. – Występuje w cudownym zespole Chłopki oraz zespole Macocha.

Co jeszcze lubi Edyta? Na przykład po powrocie z pracy zniknąć na pół godziny pod prysznicem. Albo schować się na antresoli. – Czasem siedzę sobie cicho, Janusz wraca i słyszę: „Halo, jest tu ktoś?". Poza tym stąd mogę obserwować nasze drzewo za oknem, jak zmienia liście wraz z każdą porą roku. W tym roku wróciły na nie dwie synogarlice. Pamiętam, jak uczyły latać swoje pisklęta na mirabelce od strony podwórka. Ostatnio bardzo dużo się tam dzieje, więc obstawiam, że na wiosnę znów będą młode. ●

1. Część „stołowa" salonu, na ścianie obraz Dobiesława Gały. **2.** Na parapecie wśród mnóstwa świeczek siedzi miś Juliusz, zaprojektowany na 130-lecie Teatru im. Słowackiego przez Barbarę Bukowską, właścicielkę firmy Misie Bukowski. Miś ma kołnierz w stylu Słowackiego i... zawieszkę, która przyjechała z Meksyku. **3.** Niewielka łazienka jest – oprócz kanapy – jedynym tak silnym kolorystycznie akcentem w mieszkaniu.

eprasa.pl a7d8f0f7e1









Weranda – magazyn o przytulnych wnętrzach i dobrej sztuce

Tu znajdziesz pomysły do domu swoich marzeń. Inspiracje w różnych stylach.
Tu odkryjesz miejsca na udane zakupy, poznasz ciekawe polskie marki i nietuzinkowe rzemiosło.
Weranda to magazyn, który podpowiada jak urządzić wymarzone miejsce do życia.

WIĘCEJ INSPIRACJI ZNAJDZIESZ NA

MAGAZYNWERANDA WERANDA_MAGAZYN WERANDA.PL

eprasa.pl a7d8f0f7e1



BOIMY SIĘ PRZESTAĆ CIERPIEĆ, ŻEBY NIE WYJŚĆ NA EGOISTÓW

DLACZEGO NIEKTÓRE Z NAS ODCHODZĄ NIE OD MIEJSC, LECZ OD SAMYCH SIEBIE? ROZMOWA KATARZYNY KAMIŃSKIEJ Z KATARZYNĄ WOLWOWICZ, AUTORKĄ BESTSELLERÓW, W TYM NAJNOWSZEGO THRILLERA PSYCHOLOGICZNEGO„ODPOWIEDŹ KRYJE SIĘ W TOBIE", O EMOCJACH, TAJEMNICACH I SILE DECYZJI.

Nowa książka jest bardziej psychologiczna, choć wciąż jest thrillerem. Od jakiej emocji zaczęła się ta historia?

Kiedy byłam małą dziewczynką, jeździłam z mamą do Dziwnowa, nadmorskiej miejscowości, w której mama pracowała latem w zakładzie kopalnianym jako kaowiec. Pamiętam te lata i uważam, że to moje najpiękniejsze wspomnienia z wakacji. To dzięki tym wyjazdom pokochałam polskie plaże i morze. Rok temu zrobiłyśmy sobie z mamą wycieczkę śladami lekko już zatartych wspomnień. Znalazłyśmy miejsce, na którego terenie znajdował się ówczesny ośrodek. Teraz stoi tam nowoczesny apartamentowiec, a ponieważ szukałam mieszkania nad morzem, razem z mamą zwiedzałyśmy mieszkania w tym budynku. I tak przyszedł do mnie pomysł na nowy thriller. Aneta, bohaterka książki „Odpowiedź kryje się w tobie", również jeździła z mamą do Dziwnowa i również wspomnienia z tamtych lat są dla niej piękne. Ale tu kończą się podobieństwa między nami. Aneta skrywa w sobie wiele tajemnic i przeżywa wiele traum. Pomimo pozornie dobrego życia jej serce wciąż cierpi, ma to nie tylko związek z tragedią, jaką przeżyła kilka lat wcześniej, ale również z wydarzeniem, do którego doszło dawno temu w Dziwnowie. Chociaż moja bohaterka wyparła to wydarzenie, mocno rzutowało ono na jej dorosłe relacje z mamą. Chodząc korytarzami apartamentowca w Dziwnowie, niemal namacalnie czułam jej ból i cierpienie, więc po prostu musiałam napisać tę historię.

Tytuł brzmi prawie jak zdanie z gabinetu terapeuty. To historia o zbrodni czy raczej o tym, co najciemniejszego mamy w sobie?

To historia o walce o siebie, o potrzebie bycia szczęśliwym i cieszenia się życiem pomimo wszystko. Pomimo traum, straty najbliższych, ogromu smutku i cierpienia, jakie po niektórych wydarzeniach siedzą głęboko w naszym sercu i umyśle. Zbrodnia jest tutaj tylko dodatkiem. Najważniejsza walka nie toczy się tu między policjantami a zabójcą. Najcięższą walkę toczy sama ze sobą główna bohaterka, która z jednej strony chce być w końcu szczęśliwa, a z drugiej cały czas pielęgnuje w sobie smutek i rozpacz, bojąc się, że gdyby tego nie robiła, okazałaby się egoistką. A jednak znajduje w końcu siły, by postawić na siebie, tyle tylko, że okoliczności znów jej nie sprzyjają i na jej drodze stają kolejne upiory… Również te z dalekiej przeszłości.

Aneta ma wszystko, a jednak znika. Dlaczego kobiety czasem odchodzą nie od miejsc, lecz od samych siebie?

Kiedy oceniamy innych, bardzo łatwo przychodzą nam takie stwierdzenia, jak: „Ona przecież ma wszystko" czy „Chciałabym być na jej miejscu". Ale prawda jest taka, że nigdy tak naprawdę nie wiemy, z jakim cierpieniem mierzą się inni ludzie, jakie mają traumy i jakie odczuwają lęki. Mogłoby się wydawać, że Aneta ma wszystko. A jednak postanawia to wszystko zostawić. Dlaczego? Czasem wydaje nam się, że zmieniając miejsce, otoczenie, klimat i zostawiając za sobą całe nasze dotychczasowe życie, będziemy w stanie zacząć wszystko od nowa. Aneta wmówiła sobie, że potrzebuje resetu. W nowym miejscu chce być zupełnie inną osobą, radosną, beztroską i wolną. Ale czy można zostawić za sobą siebie? Czy można uciec od siebie samej? Czy można odciąć się od swojego życia, przeżyć i wspomnień grubą kreską i zbudować siebie na nowo? Na to pytanie odpowiedź kryje się w nas samych. A co do Anety, to odpowiedź kryje się w książce…

Co musi się wydarzyć w kobiecie „spełnionej", żeby pewnego ranka spakowała się i wyjechała?

W spełnionej chyba nic. Ale w nieszczęśliwej wystarczy drobna iskra, jakaś kropla, która przeleje czarę. Aneta wielu osobom wydaje się kobietą spełnioną. Jest jednak zupełnie inaczej. Od dawna czekała na dzień, w którym będzie mogła uciec. Uznała, że idealnym momentem będzie wyjazd jej córki na studia. Nie chciała, by jej dziecko, chociaż dorosłe, doznało traumy porzucenia. To dlatego tak długo zwlekała z porzuceniem swojego dotychczasowego życia. Odpowiedzialność za innych, odwaga, desperacja i głęboko skrywana chęć życia i bycia szczęśliwą. Wszystko miało tu znaczenie.

eprasa.pl a7d8f0f7e1

Jako psycholożka wiesz, jak działają wyparcie, iluzje i autousprawiedliwienia. Twoja bohaterka ucieka przed światem czy przed sobą?

Zdecydowanie przed sobą. Ale nas samych nie tworzą jedynie nasze ciało i umysł, ale także relacje z innymi osobami i wspomnienia, jakie mamy z konkretnymi miejscami. Czasem, żeby uciec od samych siebie, musimy też uciec od miejsca i ludzi, dopiero wtedy możemy zacząć budować wszystko na nowo. Zwłaszcza jeżeli w naszych oczach te miejsca i ci ludzie nieśli ze sobą jedynie cierpienie. Tyle że z czasem możemy odkryć, że to, co uważaliśmy za przeszkodę w naszym odczuwaniu szczęścia, było jednocześnie naszym stabilizatorem, a kiedy znajdziemy się sami w nowym środowisku, nasze demony mogą zacząć wychodzić ze zdwojoną siłą… Dlatego pozorna ucieczka bywa często początkiem odkrywania samego siebie, a co za tym idzie wewnętrznej walki o szczęście.

Nowa seria dzieje się nad morzem, czy to tylko literacka wycieczka poza twoje „górskie" pisanie? A może zmiana krajobrazu to też zmiana w tobie?

Wybrzeże stanowi aktualnie w moim życiu stały krajobraz. Kupiłam tu mieszkanie i dzielę czas pomiędzy góry i morze. Ta książka to raczej jednotomowa odskocznia od moich serii. Chciałam napisać coś innego, bardziej psychologicznego. Oczywiście są tutaj zbrodnia i śledztwo, ale stanowią raczej margines dla burzy, jaka toczy się w umyśle głównej bohaterki. To jej wewnętrzna walka o siebie jest tutaj na pierwszym miejscu.

Morze w książce nie jest romantyczne – jest chłodne, bezlitosne, a jak mówią bohaterowie: „Zawsze jakiś trup wypłynie". Czy wybrałaś je, bo – jak relacje międzyludzkie – może być piękne, a chwilę później groźne?

Myślę, że każdy człowiek czasem musi stoczyć jakąś wewnętrzną walkę ze sobą. Jego myśli i czyny są wtedy wzburzone, wielowarstwowe i głębokie. Czasem pełne sprzeczności, niebezpieczne i zwodnicze, tak jak morze podczas sztormu. Na żywą wodę trzeba jednak zawsze uważać, nawet w słoneczny i spokojny dzień. Zawsze może cię wciągnąć w swoje odmęty, zwłaszcza kiedy myślisz, że nic ci nie grozi, nie spodziewasz się niczego złego… Myślę, że ten krajobraz doskonale oddaje klimat wewnętrznej walki ze sobą. Bo przecież bolesne myśli i emocje dopadają nas czasem nawet w spokojny dzień.

Piszesz: „Żyjemy w niebezpiecznych czasach". To o świecie czy o nas samych, o tym, jak trudno żyć w prawdzie ze sobą?

To było raczej o świecie. Anetę spotkały tragedie, z którymi wiele z nas nie miałoby siły się zmierzyć. Wydarzenia tak trudne, że ludzie nie mają po nich czasem siły, by dalej żyć. Ale to prawda, że czasem najtrudniej żyć samemu ze sobą. Często mierzenie się ze swoimi emocjami i przeżyciami jest zbyt bolesne i w mechanizmach obronnych wypieramy to wszystko, by chronić siebie. Potrzeba wiele odwagi, by zmierzyć się z czymś takim, tę odwagę znalazła w sobie Aneta.

W tej historii wracają przeszłość, ból i wyparte emocje. Wierzysz, że nieprzepracowana trauma zawsze znajdzie sposób, żeby dać o sobie znać?

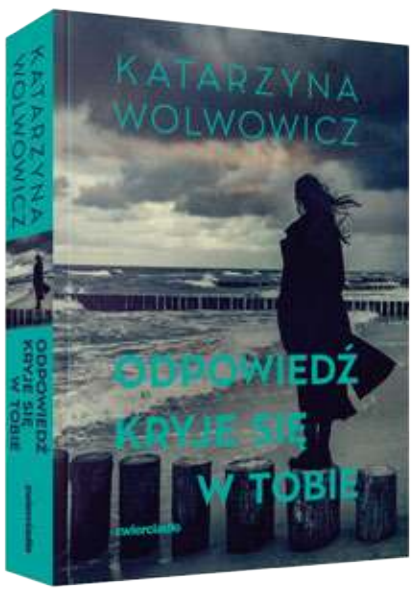
Tak. Ale przepracowana trauma też daje o sobie znać. Jednak kiedy jesteśmy jej świadomi, możemy wypracować mechanizmy, które pozwalają nam się z nią zmierzyć. Często pędząc w kołowrotku dnia codziennego, zadań do wykonania i obowiązków rodzinnych, nie mamy czasu przyjrzeć się naszym emocjom. Wtedy dużo łatwiej jest pozostawać w wyparciu. Aneta podjęła próbę odkrycia, kim tak naprawdę jest. Ona sama. Nie: Aneta matka, Aneta żona, Aneta przyjaciółka czy Aneta córka. Sama Aneta. Obdziera się więc ze wszystkich tych ról i próbuje koncentrować się na własnych, czasem dziwnych i niezrozumiałych dla niej emocjach. Do głosu dochodzą jej lęki, przeczucia, koszmary. Dodatkowo miejsce, w którym się znalazła, nie wydaje się bezpieczną przystanią, a ludzie, których poznała, okazują się nieprzypadkowi, podejrzewa, że nie życzą jej dobrze… Znalazła się w bardzo trudnym położeniu, co więcej, całkowicie obdarta z ochrony, jaką dawały jej zwykła codzienność i dotychczasowe role. Traumy i wyparte wspomnienia uderzają w nią ze zdwojoną siłą.

Lubisz sama siebie zaskakiwać. Co cię zaskoczyło przy tej książce?

Ból, który odczuwałam razem z Anetą. I choć zawsze głęboko czuję emocje swoich bohaterów, to z chwilą postawienia ostatniej kropki potrafię o nich zapomnieć. Tym razem nie byłam w stanie. Może dlatego, że dotyczy mojego największego lęku.

Sukces książki „Śladami twojej krwi" (nominacja w kategorii Audiobook, Bestsellery Empiku 2025 oraz 2. miejsce w plebiscycie Książka Roku 2025 Lubimy Czytać w kategorii Audiobook) powoduje presję czy uskrzydla?

Po thrillerze „Śladami twojej krwi" wyszło już sześć innych pozycji. Wydaje mi się, że wszystkie moje książki sprzedają się dokładnie tak samo. Szczerze mówiąc, właśnie to uważam za ich największy sukces. Bo to oznacza, ciągłe i równe zaangażowanie czytelników i obietnicę tego, że niezależnie od rodzaju historii czy bohatera książkowego, oni cały czas czekają na nowe książki. A to zdecydowanie uskrzydla.



Książka do kupienia
na **sklep.zwierciadlo.pl**
oraz w dobrych księgarniach.

ZDJĘCIA: WERONIKA KOSIŃSKA, MATERIAŁY PRASOWE.

eprasa.pl a7d8f0f7e1



Albert Riele
1990 zł.
apart.pl

WYRAFINOWANY STYL

Concerto to kolekcja, w której precyzja spotyka się z harmonią formy. Zegarki te oddają artystycznego ducha marki Albert Riele – eleganckie, dopracowane i pełne klasy. Linie tę wyróżniają subtelne, smukłe zegarki kwarcowe oraz kunsztowne modele automatyczne, zaprojektowane z myślą o osobach ceniących piękno, rytm i perfekcję w każdym uderzeniu czasu.

SIŁA EGZOSOMÓW

Multikorygująca formuła Mokosh do pielęgnacji twarzy to odpowiedź na 6 głównych oznak starzenia się skóry: utrwalone zmarszczki, utrata jędrności, cera pozbawiona blasku, rozszerzone pory, chroniczne przesuszenie. Serum wykorzystuje potencjał egzosomów – mikroskopijnych pęcherzyków, pozyskiwanych z komórek macierzystych wąkrotki azjatyckiej i róży damasceńskiej, które regenerują skórę i działają przeciwzapalnie.

Multikorygujące serum do twarzy MOKOSH teraz dostępne jest w większej pojemności 30 ml/249 zł.
mokosh.pl





ŻYCIE TO PODRÓŻ

Marka jubilerska SADVA zainaugurowała współpracę z nową ambasadorką – Agnieszką Kołodziejską, dziennikarką radiową, podcasterką i podróżniczką, która odwiedziła ponad 67 krajów. Wydarzenie to otworzyło pierwszą odsłonę kampanii *Życie to podróż*. Nowa kampania SADVA opiera się na idei, że rozwój nie musi oznaczać rewolucji – to raczej proces odkrywania siebie. Hasło *Życie to podróż* nie namawia do zmiany, daje przestrzeń do bycia sobą, bez obaw i ograniczeń.
sadva.pl



ROZKWITAJ NA WIOSNĘ

Majówka to idealny moment, by zresetować głowę, złapać energię i przygotować organizm na bardziej aktywną część roku. To również jedna z najpiękniejszych okazji w roku, by przyjrzeć się budzącej się do życia naturze. Hotele SPA Dr Irena Eris zapraszają w trzy wyjątkowe lokalizacje: na Wzgórza Dylewskie, do Polanicy-Zdroju i do Krynicy-Zdroju (jedyny w grupie hotel dla gości 12+), gdzie można połączyć aktywny wypoczynek w otoczeniu rozkwitającej przyrody z pielęgnacją ciała i ukojeniem zmysłów.
DrIrenaErisSPA.com



POWRÓT LAT 70.

Chodaki wracają w wiosennych trendach. Napędzają renesans stylu boho i jednocześnie zdobywają uznanie podologów za wkładki przyjazne dla haluksów. I niezależnie od tego, czy szukasz butów przyciągających uwagę, czy wolisz bezpieczną wersję, w marce Australia Luxe znajdziesz właściwy model dla siebie.
alebuty.com.pl



Więcej szczegółów znajdziesz na
douglas.pl

PIĘKNO PROCENTUJE

Specjalne oferty, ekskluzywne promocje i wiele innych korzyści, które stają się coraz bardziej atrakcyjne wraz z każdym osiągniętym statusem – to właśnie oferuje ci nowa karta Douglas. Za każdym razem, gdy robisz z nią zakupy, zbierasz jednocześnie Punkty Beauty i Punkty Statusowe. Punkty Beauty możesz wymienić na natychmiastowe rabaty i prezenty, a Punkty Statusowe pozwalają ci awansować na wyższy poziom, gdzie korzyści są jeszcze większe!

eprasa.pl a7d8f0f7e1



Krem intensywnie nawilżający z ceramidami, prebiotykami i kwasem hialuronowym BIOUP 50 ml/159 zł.
Bioup.pl

KOMFORT i ODBUDOWA BARIERY

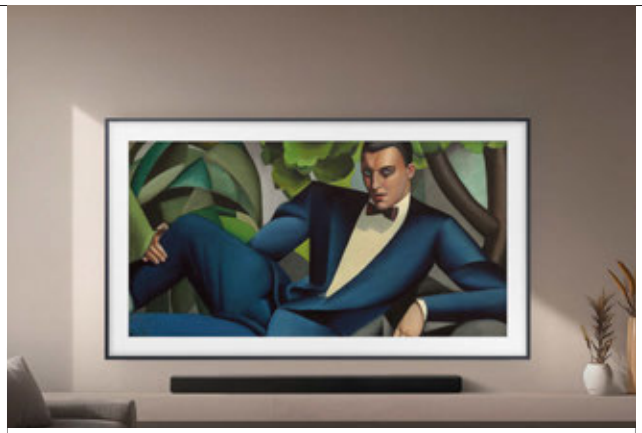
Jeśli mimo stosowania dobrych kosmetyków masz wrażenie, że Twoja skóra nie może osiągnąć odpowiedniego nawilżenia, to prawdopodobnie brakuje jej ceramidów. Otulający krem BIOUP to ratunek dla cer suchych, dojrzałych, szorstkich i naczynkowych oraz dla każdego, kto chce odzyskać komfort, trwale poprawić nawilżenie skóry oraz podnieść jej zdolności barierowe.

RÓŻANY RYTUAŁ

Bazą kosmetyków Dermika Ideal Skin do oczyszczania skóry i demakijażu jest dobroczynny hydrolat z róży damasceńskiej (na drugim miejscu w składzie!). Linię tworzą trzy różane produkty: mleczko, woda micelarna oraz tonik. Nie tylko skutecznie usuwają zanieczyszczenia i makijaż, ale też intensywnie pielęgnują skórę dzięki zawartości bakuchiolu, kwasu hialuronowego i fermentu z zielonej herbaty.



Luksusowe różane mleczko do demakijażu DERMIKA Ideal Skin 200 ml/od 19,99 zł.
dermika.pl



TELEWIZOR JAK OBRAZ

Telewizor Samsung (np. The Frame) to nie tylko ekran do oglądania filmów, ale też element wystroju wnętrza. Gdy jest wyłączony, zamiast czarnej tafli wyświetla obrazy – od klasycznych dzieł sztuki po własne zdjęcia lub grafiki stworzone przez AI. Dzięki specjalnemu Trybowi Sztuka i dostępowi do tysięcy prac z muzeów i galerii telewizor może wyglądać jak prawdziwy obraz na ścianie. Matowy ekran, dopasowanie jasności do światła i wierne odwzorowanie kolorów sprawiają, że całość wygląda naturalnie i elegancko.
samsung.com



OWOCE Z TOPAZÓW I SZAFIRÓW

Zmysłowa, ale lekka jak letni poranek w ogrodzie. Biżuteria W.KRUK z kolekcji Kwiaty Nocy – Borówka czerpie z natury to, co najbardziej apetyczne: głęboki odcień dojrzałych owoców i miękkie, organiczne kształty liści. Granatowe kamienie układają się jak kiście borówek, subtelnie połyskując na tle ciepłego złota. To kompozycja, która nie potrzebuje nadmiaru – wystarczy jeden detal, by dodać stylizacji świeżości i odrobiny zmysłowej słodyczy.
wkruk.pl



calm.down Serum balansująco-kojące na zaczerwienienia Y.YOU BY MIYA 30 ml/ok. 39,99 zł.
miyacosmetics.com

CALM DOWN

Działa jak reset: koi podrażnienia, redukuje zaczerwienienia i intensywnie nawilża. Lekka, różowa formuła wspiera regenerację, wzmacnia naturalną barierę ochronną oraz pomaga przywrócić skórze równowagę. Zawiera całą listę składników znanych z kojących właściwości – ekstrakt z bławatka, prebiotyk, pantenol czy kalaminę.

SILNA BARIERA

Serum barierowe to precyzyjna dawka regeneracji, wzmacnia barierę hydrolipidową i wspiera mikrobiom – czyli dwie naturalne tarcze ochronne skóry. Formuła produktu bogata jest w: torf tołpa (wspomaga proces regeneracji naskórka), 5% PDRN complex (stymuluje procesy naprawcze), cztery ceramidy (wzmacniają barierę ochronną), ektoinę (łagodzi podrażnienia) oraz d-panthentol (koi i regeneruje).
Serum barierowe TOŁPA dermo shots 50 ml/55 zł.
tolpa.pl



eprasa.pl a7d8f0f7e1



Ekspresowa ciemna pianka samoopalająca ST. TROPEZ 199 zł.
douglas.pl

IDEALNY BRĄZ

Ten samoopalacz o szybkoschnącej formule nie pozostawia smug i rozwija się w nieskazitelną, naturalnie wyglądającą opaleniznę. Już 3 godziny po aplikacji daje efekt promiennej i bezpiecznej opalenizny. Odpowiedni do wszystkich odcieni skóry (również skóry wrażliwej), ma klinicznie udowodnione działanie nawilżające.

POWRÓT BLASKU

Peeling gommage złuszczająco-rozświetlający został stworzony z myślą o każdym rodzaju cery, w szczególności suchej i wrażliwej. Łączy działanie peelingu enzymatycznego z mechanicznym. Multienzymatyczna formuła z papainą, bromelainą i ficyną rozpoznaje martwe komórki i usuwa je bez naruszenia zdrowej warstwy rogowej naskórka, dzięki czemu powierzchnia skóry staje się bardziej jednolita i wygładzona.



Peeling gommage złuszczająco-rozświetlający BIELENDA Skin Clinic Professional 40 g/35 zł.
bielenda.com



PIĘKNO NATURALNEJ WEŁNY

Marka Woolish, wywodząca się z Estonii, od niemal wieku tworzy wełniane produkty łączące tradycyjne rzemiosło z ponadczasowym designem. To propozycja dla osób ceniących naturalne materiały, minimalistyczną estetykę, przytulność oraz komfort. Poza akcesoriami modowymi, Woolish oferuje też piękne, kolorowe koce z wełny merynosów, które doskonale sprawdzają się we wnętrzach – wnoszą mnóstwo ciepła i przytulności.
woolish.com



RADOŚĆ GOTOWANIA

Nowa generacja płyt indukcyjnych Miele KM 8000 wraz z inteligentną technologią M Sense ułatwia proces gotowania. Dzięki wbudowanym czujnikom naczynia precyzyjnie kontroluje temperaturę, a płyta samodzielnie dostosowuje moc grzania, eliminując ryzyko przypalenia czy wykipienia. System współpracuje z aplikacją Miele i funkcją CookAssist, która prowadzi użytkownika przez przepisy i automatycznie ustawia parametry gotowania. Całość tworzy spójny ekosystem, który czyni gotowanie prostszym, bardziej przewidywalnym i przyjemnym.
miele.pl



Dermedic Sunbrella lekki krem ochronny Age Defense SPF 50+
dermedic.com

SŁOŃCE POD KONTROLĄ

Lekki krem ochronny Age Defense SPF 50+ to codzienna tarcza ochronna dla skóry narażonej na promieniowanie UVA, UVB, VL i IR. Ultralekka wodna konsystencja zapewnia bardzo wysoką ochronę oraz skutecznie przeciwdziała fotostarzeniu, utracie jędrności i powstawaniu przebarwień. Idealny do codziennego stosowania pod makijaż.

WYŻSZY POZIOM HIGIENY

Zmywaki i ściereczki są niezastąpione w każdym domu, ale z czasem się brudzą i nieprzyjemnie pachną, co sprawia, że ich używanie staje się niehigieniczne i nieskuteczne. Marka Vileda wprowadziła innowacyjne rozwiązanie – technologię naturalnych enzymów Vileda Pro Clean, dzięki której sprzątanie staje się bardziej komfortowe, a same produkty pozostają czyste i świeże.



Zmywak z enzymami Vileda Pro Clean (2 szt.) 5,99 zł.



Ściereczka uniwersalna z enzymami Vileda Pro Clean (4 szt.) 14,99 zł.

eprasa.pl a7d8f0f7e1



Anna Pikura, Aleksandra Czwojdrak „Kolagen i ja".

HISTORIA KOLAGENU

„Kolagen i ja" to fascynująca opowieść o niezwykłym białku, które od lat rozpala wyobraźnię lekarzy, naukowców i ludzi szukających sposobu na zdrowie i urodę. Autorki pokazują czytelnikom pierwsze badania prowadzone w Trójmieście, trudne lata eksperymentów profesora Józefa Przybylskiego i jego żony Krystyny Siemaszko-Przybylskiej, a w końcu narodziny idei aktywnego kolagenu – intaktu.

OD CHŁODNEJ ELEGANCJI PO SŁODYCZ WIŚNI

W House of Thêom znajdziesz kolekcję perfum o wyrazistej, nowoczesnej architekturze zapachu. Od świetlistych, owocowo-kwiatowych kompozycji po głębokie, żywiczne i gourmandowe akordy – każda odsłona buduje aurę pewności siebie i zmysłowości. Rzeźbiarskie flakony podkreślają charakter linii, a trwałe formuły zostają na skórze jak elegancki podpis.
Na dzień i wieczór.

Wody perfumowane House of Thêom 75 ml/ok. 129 zł.

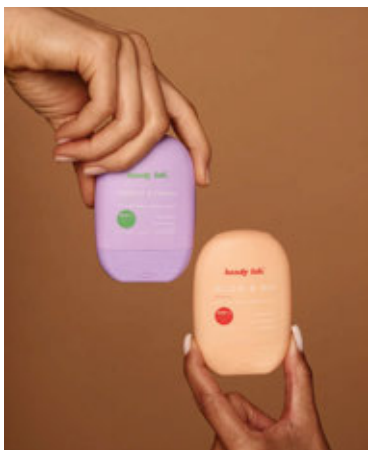
superpharm.pl





SŁODKIE PIŻAMY NA LATO

SHIBA to wygodna i urocza piżama dla małych miłośniczek piesków, uszyta w 100% z miękkiej, przewiewnej bawełny, przyjaznej dla delikatnej skóry dziecka. Swobodny krój, elastyczna talia, uroczy nadruk łączą komfort noszenia z ciepłym, domowym charakterem. Model należy do rodzinnej linii SHIBA, dostępnej także dla rodzeństwa i rodziców. Ubrania zostały zaprojektowane i uszyte w Polsce. Dostępne są na ***italianfashion.pl*** i w sieci sklepów stacjonarnych.



DESIGNERSKIE KREMY

Lekkie, szybko wchłaniające się formuły zapewniają natychmiastowe nawilżenie dłoni bez uczucia tłustej warstwy. Receptury, oparte w 98–99% na składnikach pochodzenia naturalnego, łączą działanie kwasu hialuronowego, masła mango i shea, oleju kokosowego oraz ceramidów z oliwki. Przywracają skórze komfort i elastyczność. Całość zamknięta jest w poręcznych, designerskich opakowaniach, dzięki którym skuteczna pielęgnacja dłoni może towarzyszyć każdego dnia – w domu, w pracy i w podróży.

handylab.pl



MISTRZ NAWILŻANIA

DERMEDIC HYDRAIN krem-żel ultranawilżający to dermokosmetyk do skóry suchej, odwodnionej i wrażliwej. Kompleks Aqualare® z czterema formami kwasu hialuronowego zapewnia wielopoziomowe nawilżenie do 48 godzin. Minerały wody termalnej, trehaloza i GAG wspierają ochronę, a mocznik ułatwia wnikanie składników i koi przesuszenie.

dermedic.com

WIOSENNA KURACJA

Beauty Cells Synergy™ Formuła Piękna od Pharmovit® to suplement diety w kapsułkach, który łączy nowatorski kompleks PhytoCellTec™ Md Nu z hydrolizowanym kolagenem rybim, elastyną, kwasem hialuronowym i koenzymem Q10. Formuła zawiera także ekstrakt z czarnego pieprzu BioPerine®, który wspiera wchłanianie substancji odżywczych. Składniki te przyczyniają się do utrzymania prawidłowego stanu skóry, włosów i paznokci w ramach zrównoważonej diety i zdrowego stylu życia.



Beauty Cells Synergy™ Formuła Piękna 60 kaps./ 109,90 zł.

pharmovit.pl

eprasa.pl a7d8f0f7e1



„Kobieta zrelaksowana"
Nicola Jane Hobbs
księgarnia.pwn.pl

MOŻESZ ODPOCZĄĆ

Kobieta zrelaksowana autorstwa Nicoli Jane Hobbs to książka napisana przez kobietę z myślą o kobietach – tych, które czują zmęczenie nadmiarem ról i oczekiwań i potrzebują chwili prawdziwego odpoczynku. To książka, która nie zachęca do większego wysiłku, intensywnej „pracy nad sobą", wręcz przeciwnie – jej przesłanie jest zaproszeniem do zatrzymania się, odpuszczenia i zmiany perspektywy.

EFEKT DRUGIEJ SKÓRY

Nowość Wonder Match Red Eveline Cosmetics: podkład w formie cushionu z niacynamidem i kwasem hialuronowym, satynowy puder i krem BB SPF 50. Formuły inspirowane są K-beauty: pielęgnują cerę, dają efekt blur i wygładzenia jak po filtrze AI. To efekt, który nie znika po dwóch godzinach – makijaż utrzymuje się nawet do 16 godzin i dobrze radzi sobie z sebum czy wilgocią.

eveline.pl

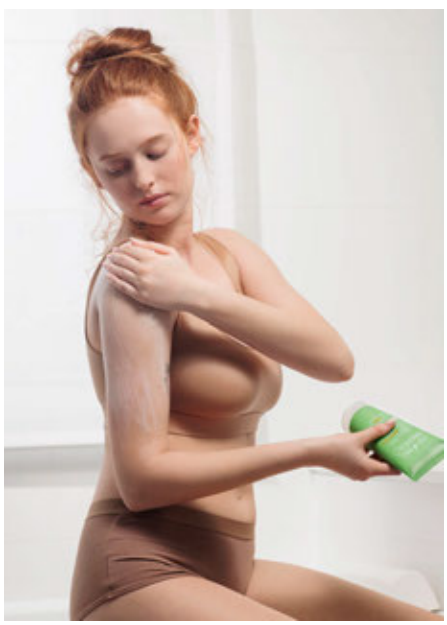




SIŁA ROŚLIN I MINERAŁÓW

ARGANOVE to polska marka kosmetyków naturalnych inspirowanych rytuałami pielęgnacyjnymi z całego świata. Produkty opierają się na marokańskim bio oleju arganowym, roślinnych składnikach, nierafinowanych olejach roślinnych i krótkich, przejrzystych składach. Łączą jakość, minimalizm i świadomą pielęgnację, aby zapewnić wysoki komfort, bezpieczeństwo i relaks przy codziennych rytuałach pielęgnacyjnych. Pozwalają odświeżyć ciało i umysł.

arganove.pl



KOKOSOWO-POMARAŃCZOWY RELAKS

Mus kokos-pomarańcza od marki Ziaja zamienia codzienną pielęgnację w chwilę miękkiego relaksu. Puszysta formuła koi, wygładza i przywraca komfort, a świeży, owocowy aromat delikatnie pobudza zmysły. Idealny rytuał na poranek pachnący słońcem i skórę otuloną lekkością lub złapanie oddechu w biegu dnia.

Dostępne na ziaja.com i w sklepach Ziaja dla Ciebie.



DO WRAŻLIWEJ CERY

Odmładzający krem do twarzy SESCACAY Sesderma *(50 ml/226 zł)* łączy skuteczność przeciwstarzeniową z natychmiastowym uczuciem komfortu. Formuła oparta na oleju cacay – bogatym w naturalne prekursory witaminy A – wspiera odnowę komórkową i poprawia strukturę skóry, redukując widoczność zmarszczek.

sesderma.com

OCHRONA I GLOW

Skóra pamięta każdy dzień bez SPF, nawet pochmurny. Dobry krem ochronny to inwestycja w zdrową i wyglądającą młodo skórę bez przebarwień. Odkryj krem SPF 50 do suchej i wrażliwej skóry. Łączy on ochronę przed UVA, UVB, światłem niebieskim (HEV) i promieniowaniem podczerwonym (IR) z intensywnym nawilżeniem i działaniem antyoksydacyjnym. Nie bieli, nie wysusza i idealnie sprawdza się pod makijaż.

Nawilżający krem
SPF 50 YOUR KAYA
50 ml/129,99 zł.
yourkaya.pl



ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl a7d8f0f7e1

zwierciadło

ZROZUM EMOCJE, BY BUDOWAĆ ZDROWSZE RELACJE I ODZYSKAĆ RÓWNOWAGĘ.





ZDJĘCIE: JUSTYNA WILK-MAJEWSKA.

HALINA PIASECKA

prowadzi czytelnika przez świat emocji, pokazując, jak je rozumieć i akceptować. Pomaga odkryć praktyczne sposoby budowania wewnętrznej równowagi i życia w większej uważności.

Książka dostępna na **sklep.zwierciadlo.pl** oraz w dobrych księgarniach.

AUTOPROMOCJA

eprasa.pl a7d8f0f7e1

HOROSKOP

Penny Thornton
astrolożka, autorka książek, wykładowczyni.
Jej klientką była księżna Diana.



BYK **21.04–20.05**

Maj rozpoczyna się pełnią Księżyca. Da ci ona siłę i zachęci do porzucenia praktyk i sojuszy, które wyczerpują twoją energię, przez co nie możesz zrealizować od dawna pielęgnowanych ambicji. Jednak wielkich zmian nie dokonuje się bez przeszkód, więc około 6 maja przygotuj się na pewien opór. Pieniądze mogą powstrzymywać cię przed podjęciem radykalnego kroku, ale znajdziesz alternatywne źródła dochodu i finansowania. Wszystkie sprawy, w tym podpisanie umów, postaraj się załatwić do 30 maja. Potem impet osłabnie.

BLIŹNIĘTA **21.05–21.06**

Do 21 maja trudno będzie pokierować wydarzeniami w pożądanym kierunku, więc nie ujawniaj swoich zamiarów i nie polegaj na plotkach. Upewnij się, że masz alternatywny plan, czy to na specjalną okazję, czy na duże przedsięwzięcie. Nie tylko ze względu na możliwe nagłe zmiany, ale i dlatego, że ktoś może nie wypełnić swoich zobowiązań. Przyszłość związku profesjonalnej lub romantycznej natury jest już raczej przesądzona, a weekend 30 maja może okazać się dla niej decydujący. Pełnia Księżyca na osi relacji (31 maja) inspiruje zarówno związki, jak i rozstania.

RAK **22.06–22.07**

Nie można mieć ciastka i jednocześnie je zjeść. Coś trzeba poświęcić. Dopóki masz, Raku, większość tego, na co zapracowałeś lub na co liczyłeś, zaakceptuj to. Ciągłe czekanie na więcej skończy się źle. Chociaż ta rada dotyczy przede wszystkim kariery i finansów, wzajemne ustępstwa zapewnią ci pomyślność również w życiu osobistym. Wenus wejdzie w twój znak 19 maja, obsypując cię magicznym pyłem! Spodziewaj się wzrostu temperatury romansu i dobrej zabawy, a także ogólnie więcej powodzenia. Jak zawsze, kiedy oczekujesz tego, co najlepsze, zwykle to właśnie dostajesz.

LEW **23.07–23.08**

Za nami prawie połowa roku, a ty jesteś na rozdrożu. Czy twoje nadzieje się spełniły, a wysiłki opłaciły, czy też musisz zmienić kierunek? Nawet jeśli wolisz unikać konfrontacji, to w zależności od tego, jak głębokie jest twoje o czymś przekonanie, możesz nie mieć innego wyjścia, jak zaakceptować czyjeś warunki lub działać w pojedynkę. Niewykluczone, że wydarzenia z końca stycznia wpłyną na rozwój wypadków w maju i ogólnie przeszłość odegra w nich dużą rolę. Pluton jest siłą napędową, więc możesz nie dostrzegać celu we wszystkim, co się dzieje, ani ogromnych korzyści z tego płynących.

PANNA **24.08–22.09**

Nie musisz odbywać dalekich podróży, aby spojrzeć na życie z nowej perspektywy, ale to jeden ze sposobów na zyskanie dystansu do stresujących sytuacji i pobudzenie w sobie optymizmu i determinacji. W tym okresie roku chodzi o to, by wznieść się ponad wszystko i skupić na tych rzeczach, które podnoszą na duchu. Kontrakt może czekać na podpisanie lub ukończysz kurs, który wzbogaci twoje CV i otworzy przed tobą nowe ścieżki rozwoju. Wyjście ze strefy komfortu – nawet w niewielkim stopniu – przyniesie wiele korzyści. Maj nie będzie najspokojniejszym miesiącem – nieoczekiwanych i nietypowych zdarzeń będzie pod dostatkiem.

WAGA **23.09–23.10**

Zamykanie się w swojej skorupie nie jest w twoim stylu, ale czasem bycie osobą, która stara się wszystkich zadowalać, to praca nie tylko ciężka, ale i kontrproduktywna. Potrzebujesz czasu i przestrzeni, aby dotrzeć do sedna sprawy. Dla wielu Wag ta sytuacja ma związek z finansami, a więc trzeba znaleźć więcej pieniędzy lub zawrzeć korzystniejszą umowę. Dla innych będzie to trudny czas w miłości. Chociaż nie należy pozwolić, by ktoś wszedł ci na głowę, pozwolenie tej osobie na dokonanie wyboru z większym prawdopodobieństwem przyniesie szczęśliwe zakończenie.

eprasa.pl a7d8f0f7e1

SKORPION **24.10–22.11**

W maju uwaga gwiazd skupi się na związkach i na tym, jak inni ludzie wpłyną na twoje życie. Może to być czas spotkań w najszczęśliwszych okolicznościach, ale również okres, w którym podziały między tobą a innymi wydadzą się ekstremalne. Pełnia Księżyca 1 maja doprowadzi do wrzenia napięte od dawna sytuacje, a nów 16 maja wyznaczy początek nowego rozdziału. Pluton odegra znaczącą rolę, dlatego wydarzenia z przeszłości lub ukryte sytuacje wyjdą na jaw, aby można było się z nimi uporać i pozostawić za sobą. A dotyczy to przede wszystkim domu i rodziny.

STRZELEC **23.11–21.12**

Nie pomijaj nudnych fragmentów. Bez względu na to, czy składasz mebel z paczki, organizujesz specjalne wydarzenie czy planujesz przyszłość, solidne fundamenty są kluczem do sukcesu. Planety kładą nacisk na wykonywanie zadań, jak należy, w każdym sensie tego słowa.
Nowy związek będzie kwitł, jeśli już teraz porozmawiasz o trudnych sprawach. Podobnie nie spiesz się zbytnio z przyjęciem oferty pracy. Musisz sprawdzić wszystkie istotne szczegóły. Bierz przykład z żółwia, nie z zająca. Zdrowie również ma znaczenie, a drobny problem wymaga uwagi, zanim stanie się znacznie poważniejszy.

KOZIOROŻEC **22.12–20.01**

Motywem przewodnim maja jest tworzenie pięknych rzeczy. To miesiąc, w którym na pierwszym planie będą sprawy sercowe i robienie tego, co przyspiesza bicie serca.
Nie zabraknie wyzwań – zachowaj spokój około 5 i 25 maja – ale to okres, w którym dopisze ci szczęście, a ludzie będą okazywać ci uznanie i docenią twoje wysiłki. Koniec miesiąca to idealny moment, by się z kimś związać lub podpisać długoterminową umowę, choć nie obędzie się bez niespodzianek i zwrotów akcji. A wszystko ma swój powód...

WODNIK **21.01–19.02**

Korzenie życia wymagają teraz twojej uwagi. U niektórych Wodników sprawy rodzinne osiągną punkt krytyczny, u innych – kwestie związane z mieszkaniem, a ogólnie rozsądek i spokój okażą się kluczem do pokonania wielu życiowych wyzwań. Około 5 i 25 maja Pluton będzie rządził kosmicznymi sprawami, co oznacza, że wszystko, co zostało pogrzebane lub zignorowane, wypłynie na powierzchnię. To plus, nawet jeśli chwilowo pozbawi cię wiatru w żaglach. Od 21 maja romanse i związki znajdą się na pierwszym planie, pomagając ci znaleźć miłość lub naprawić zerwane przymierze.

RYBY **20.02–20.03**

Kończy się dla ciebie okres, w którym mogły być złe chwile i zniechęcające epizody. Powróci optymizm, a wraz z nim poczucie, że masz siłę przezwyciężyć przeszkody, które kiedyś wydawały ci się nie do pokonania. Dzięki krótkiej podróży albo spotkaniu z kimś z obcego kraju lub kultury zyskasz nową perspektywę. Zalecana jest zmiana otoczenia, bez względu na to, czy chodzi o remont, nowy wystrój, przeprowadzkę czy podróż. Nieprzewidywalny Uran jest siłą, z którą należy się liczyć około 16 i 22 maja – zegnij się jak trzcina na wietrze!

BARAN **21.03–20.04**

Miejmy nadzieję, że lubisz kontrowersje, bo w maju będzie ich pod dostatkiem. Bez względu na to, czy twoje wypowiedzi lub przekonania kłócą się z cudzymi, czy też coś z przeszłości zostanie poddane ocenie, zmierzysz się z wyzwaniem.
Jest jeszcze kwestia pieniędzy. Chociaż nieoczekiwana premia może zasilić twój budżet, błędy, zwłaszcza w przypadku transakcji internetowych, również są prawdopodobne.
Bierz pod uwagę wszystkie aspekty spraw i unikaj stwierdzeń, których prawdziwości nie możesz zagwarantować. Mimo to majowe gwiazdy przyniosą znaczne korzyści, między innymi podróż lub doświadczenie, które zmieni twoją przyszłość. ●



*Powieść **„Przez milion burz”** Agaty Czykierdy-Grabowskiej łączy się z wytrwałością, lojalnością i zmysłową siłą Byka, tworząc opowieść o miłości, która nie poddaje się żadnej burzy.*

*Książka dostępna na **sklep.zwierciadlo.pl***

AUTOPROMOCJA

ZDJĘCIA: ARCHIWUM PRYWATNE, MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl a7d8f0f7e1



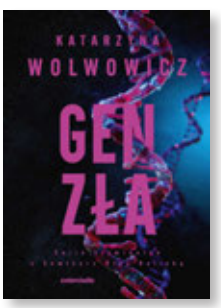
A: 8 zestawów produktów do pielęgnacji marki **ALMARA SOAP**. W skład zestawu wchodzą: naturalny olejek myjący do twarzy do wszystkich typów skóry (Pure Face) 100 ml, organiczny hydrolat z płatków róży damasceńskiej (Herbal Mist) 100 ml, naturalna maseczka do twarzy (Pink Face) 25 g, naturalne ręcznie robione mydło dla skóry suchej, dojrzałej i wrażliwej (Creamy Carrot) 90 g oraz olejek do twarzy do skóry suchej i wrażliwej (Glow) 30 ml. **www.almarasoap.com**

SMS o treści: ZW.KR.A.hasłokrzyżówki wyślij pod nr 7255.



Poziomo: 1. obraz choroby **4.** równo nad sufitem **7.** trochę szczęścia **8.** oznacza mróz **9.** czasami idzie w las z ogarami **10.** talent od bożka **15.** ulepek na objaw **18.** zadanie fana **19.** to też białko **20.** bajkowy cwaniak **22.** kulisy starego ekranu **26.** rzecz niepospolita **27.** kłody pod nogami **28.** źródło kwiku **29.** musiał kupić biżuterię **30.** bujdka na resorkach

Pionowo: 1. gdzie kółek pięć **2.** idzie w marszu w Krakowie **3.** do końskiej muzyki **4.** czynność Kory **5.** maskuje zmarszczkę **6.** nie od niej **11.** uroczysty początek **12.** podstawa szaszłyka **13.** ukradziony gest **14.** materiał na masło **15.** widział niejedną katedrę **16.** warszawski budynek z wiecznym Remontem **17.** ubranie bez guzików **18.** las-samopas **21.** na tym kijku bez trekkingu **23.** czeka na jabłko **24.** z cyny na ciecz **25.** z nim jazda





B: 3 zestawy składające się z książek **„Gen zła" Katarzyny Wolwowicz** i **„Nieudane doręczenie" Żanety Góreckiej** – elektryzujących, pełnych napięcia kryminałów, idealnych dla czytelników, którzy lubią, gdy fabuła zaskakuje do samego końca.

SMS o treści: ZW.KR.B.hasłokrzyżówki wyślij pod nr 7255.

LITERY Z PÓL OZNACZONYCH CZERWONYMI KWADRATAMI TWORZĄ W KOLEJNOŚCI HASŁO KRZYŻÓWKI.

Prawidłowe rozwiązanie prześlij SMS-em pod nr 7255 o treści zgodnej z wybranym rodzajem nagrody (patrz: treść SMS-a pod nagrodą). W SMS-ach prosimy nie używać polskich znaków.

Czekamy na nie od 1 kwietnia do 4 maja 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 3/2026: MIARKA SIĘ PRZEBRAŁA.

POZIOMO: 1. KOMIS 4. EPOKA 7. ŁOM 8. TYTOŃ 9. SKWER 10. TEMPERAMENT 15. KOPER 18. ROKOSZ 19. MINUTA 20. KĄT 22. MIKSTURA 26. NINJA 27. UPRAWA 28. ROZDROŻE 29. KONCELEBRA 30. DEZODORANT **PIONOWO:** 1. KARTOTEKA 2. MULTUM 3. SŁOŃCE 4. EMISJA 5. OBUWIE 6. APARAT 11. PRZEMARSZ 12. RUMAK 13. MONIT 14. NITER 15. KRONIKA 16. PIANINO 17. RĘKAWEK 18. RATUNEK 21. NAPAD 23. SADŁO 24. UMOWA 25. ADEPT

Lista laureatów dostępna w siedzibie organizatora.

REKLAMA

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE

eprasa.pl a7d8f0f7e1

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, 6-7, 9, 13, 15, 17, 19, 21, 22-23, 29, 31, 41, 51, 52-53, 59, 61, 65, 67, 73, 74-75, 79, 81, 87, 93, 97, 101, 103, 104-105, 117, 121, 123, 124-127, 139, 143, 148-149, 155, 157, 159, 161, 167, 175, 176-177, 183, 185, 186-187, 192, 193, 197, 199, 202-203, 207, 208, 209, 215, 221, 225, 227, 228-229, 235, 238-239, 240-241, 242, 247, IV

Na stronach: 133, 150, 171, 173, 236, 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

CZERWCOWE WYDANIE

DOSTĘPNE TAKŻE Z DERMOKOSMETYKIEM

Alma K

OCHRONNY KREM DO RĄK

40 ml



- Lekki, odżywczy i szybko wchłaniający się krem łączy substancje ochronne oraz intensywnie nawilżające.
- Zawiera minerały z Morza Martwego, masło z nasion kakaowca oraz regenerujący olejek z dzikiej róży, aby nieustannie chronić skórę dłoni.

WYDANIE Z DERMOKOSMETYKIEM DOSTĘPNE W WYBRANYCH PUNKTACH SPRZEDAŻY OD 5 MAJA.

eprasa.pl a7d8f0f7e1

Mały wielki poeta



TOMASZ JASTRUN
poeta, prozaik, krytyk literacki, czuły obserwator świata. Zawsze z książką obok poduszki.

Tadeusz Różewicz pisał oszczędnym, niemal przezroczystym stylem, trafiał w serce. Przyjaźnił się z moimi rodzicami. Teraz na moich półkach stoją dziesiątki książek z dedykacjami poety, a Biblioteka Narodowa przechowuje setki listów Różewicza do moich rodziców. Wzruszają mnie poprawki poety w przesłanych książkach, robione długopisem na niektórych wierszach, poprawiał błędy. Pamiętam, jak otwieram mu drzwi w naszym rodzinnym domu. Wszedł zaskakująco niewysoki, maleńki. Siedząc potem w sąsiednim pokoju, podsłuchałem, jak skarży się ojcu: „Wiesz, w młodości poezja mi tryskała, a teraz ledwie kapie". Mówił, jak podziwia moją mamę, że ma czas na pisanie, zajmując się domem. Nie wiedział, że po latach będzie mnie serdecznie nie lubił, a był zaciekły w nielubieniu. W latach 80., po stanie wojennym, w „Paryskiej Kulturze" krytykowałem go ostro za konformizm. Szedł na kompromisy z wojskowym reżimem. Byliśmy wtedy bezkompromisowi. A przecież w czasie okupacji poeta poszedł na rok do lasu jako partyzant. Teraz więc trochę żałuję tamtych słów. Kiedy jako dyrektor Instytutu Polskiego chciałem go zaprosić do Sztokholmu, odmówił gorzko ze słowami: „A czemu tak późno mnie pan zaprasza?" – kończyłem już swoją kadencję. Miał do mnie żal, słyszałem, że być może przeze mnie nie dostał Nagrody Nobla. Naiwnością jednak było sądzić, że wizyta w Sztokholmie miała takie znaczenie.

A przecież poezja Różewicza jest mi bliska, sam piszę wiersze w jego poetyce, nagie, proste, zwięzłe. Był Różewicz nie tylko poetą, ale też utalentowanym dramaturgiem. W posłowiu do wyboru swoich wierszy pisał: „Wiersz jest zjawiskiem częstym, poezja jest zjawiskiem bardzo rzadkim (...). Ciałem poezji jest wiersz, ale co jest duszą poezji, nie wiem". Szymborska, pamiętam, mówiła, że też nie wie. Nie istnieje zadowalająca definicja poezji. Różewicz mawiał też: „Nie każdy, kto pisze wiersze, jest poetą, nie każdy koń jest pegazem".

Cytowany wiersz Różewicza o matce mówi sam za siebie, jest w nim serdeczna ironia tak ważna w poezji, w sztuce w ogóle. Zwracam uwagę na puentę wiersza, ona w poezji bardzo ważna; wiersz, ale też film, ogromnie zyskuje, gdy ma mocne zakończenie. Puenta też ważna w życiu, by ładnie odejść, co rzadkie. Proszę, jaki mamy kontrast w tym wierszu, najpierw niebiańska sielanka, a potem nagle zwierzęce piekło! ●

POWRÓT

Nagle otworzy się okno
i matka mnie zawoła
już czas wracać
rozstąpi się ściana
wejdę do nieba w zabłoconych butach
usiądę przy stole i opryskliwie
będę odpowiadał na pytania
nic mi nie jest dajcie
mi spokój. Z głową w dłoniach
tak siedzę i siedzę. Jakże im
opowiem o tej długiej
i splątanej drodze.
Tu w niebie matki robią
zielone szaliki na drutach
brzęczą muchy
ojciec drzemie pod piecem
po sześciu dniach pracy.
Nie, przecież nie mogę im
powiedzieć że człowiek człowiekowi
skacze do gardła.

Tadeusz Różewicz „Matka odchodzi",
Wydawnictwo Dolnośląskie, Wrocław 1999.

ZDJĘCIE: KRZYSZTOF OPALIŃSKI

eprasa.pl a7d8f0f7e1



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
- ☑ Wysyłka najpóźniej w dniu ukazania się wydania w sprzedaży
- ☑ Możliwość rezygnacji w każdej chwili

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









magazynzwierciadlo zwierciadlo_miesiecznik sklep.zwierciadlo.pl

eprasa.pl a7d8f0f7e1


POCZĄTEK
NOWEJ ERY.
NOWE BMW iX3.
WE 7JK48
Radość z jazdy
BMW iX3 50 xDrive: Zużycie energii w cyklu mieszanym WLTP w kWh/100 km: 17–15,1; zasięg elektryczny, WLTP w km: 720–805;
emisja CO_2, cykl mieszany WLTP w g/km: 0.