

ZWIERCIAADLO.PL

# zwierciadło

4 (2082) kwiecień 2020

Cena 7,99 zł  
(w tym 8% VAT)

**MARGARET  
ATWOOD**

**CZEGO NIE WIECIE  
O PODRĘCZNEJ**

**JULIA  
WYSZYŃSKA**

**ZBUDOWAŁAM  
SIĘ NA NOWO**

**WILLEM  
DAFOE**

**UWIELBIAM  
GRAĆ ŁAJDAKÓW**

TEMAT MIESIĄCA  
**RZUCAM  
WSZYSTKO,  
ZMIENIAM  
ŻYCIE**

## *Juliette Binoche*

*Za co nigdy  
nie przepraszam*

**MODA I URODA NA WIOSNĘ** WSZYSTKIE TRENDY SEZONU

**PSYCHOLOGIA** Wojciech Eichelberger: CZY OBIETNICE MAJĄ SENS?

**POZWALAM DZIECIOM TRACIĆ CZAS.** Jak wychowuje Ałbena Grabowska

**SEKS** Katarzyna Miller: NAJPIERW POKOCHAJ SIEBIE

Lisa Taddeo: CZEGO PRAGNĄ AMERYKANKI



ISSN 0514-0994 INDEKS 383767

0 4 >

# FORD PUMA



## FORD PUMA

JUŻ OD 595 PLN/MIES.

W FORD OPCJE, RRSO 8,66%\*

*Ford*

BRING ON  
TOMORROW

\*Rzeczywista Roczna Stopa Oprocentowania (RRSO) dla kredytu samochodowego na zakup nowego pojazdu marki Ford wynosi 8,66%, dla reprezentatywnego przykłądu na dzień 29.01.2020 r., dla kredytu w wysokości 53 950 zł, całkowita kwota do zapłaty przez konsumenta 66 241,62 zł, oprocentowanie stałe 6,89%, całkowity koszt kredytu 12 291,62 zł (w tym: prowizja 1 888,25 zł, odsetki 10 403,37 zł), 60 rat miesięcznych (59 rat po 1 104,03 zł i jedna 1 103,85 zł). Do uzyskania kredytu na powyższych warunkach wymagane jest zawarcie umowy ubezpieczenia pojazdu w zakresie autocasco, której koszt nie został wliczony do RRSO, oraz ustanowienie zabezpieczenia w postaci cesji praw z tego ubezpieczenia.

Kredyt samochodowy udzielany jest przez BNP Paribas Bank Polska S.A. („Bank”), z którym współpracują Dealerzy sieci dealerskiej Forda, umocowni do świadczenia w imieniu Banku usług pośrednictwa w zakresie czynności faktycznych i prawnych związanych z zawieraniem umów kredytu. Dostępność kredytu zależy od wyniku oceny zdolności kredytowej Klienta dokonanej przez Bank. Świadczenie reklamowanych usług bankowych następuje na warunkach i zasadach szczegółowo określonych w umowie zawartej z Klientem. Szczegóły dostępne u Dealerów Forda. Niniejszy materiał ma charakter reklamowy i nie stanowi oferty w rozumieniu przepisów Kodeksu cywilnego.

Rata miesięczna w wysokości 595 zł wyliczona dla Forda Puma w wersji Titanium, 1.0 EcoBoost 125 KM, M6, FWD, w cenie 85 200 zł brutto, wkład własny 25%, okres finansowania 24 miesiące. Oferta dotyczy klientów indywidualnych (detalicznych) i obowiązuje do wyczerpania zapasów pojazdów objętych promocją. Niniejsza informacja nie stanowi oferty w rozumieniu przepisów Kodeksu cywilnego.

Zużycie paliwa i emisja CO<sub>2</sub> określone na podstawie pomiarów w cyklu WLTP (Światowa zharmonizowana procedura badań pojazdów lekkich) dla Forda Puma 1.0 EcoBoost 125 KM, M6, FWD, Euro 6.2: 5.4-6.2 l/100 km, 123-141 g/km. Na zdjęciu Ford Puma w wersji ST-Line z wyposażeniem opcjonalnym.

[ford.pl](http://ford.pl)



# W

iemy różne rzeczy. Jesteśmy ich nawet pewni. O życiu, o sobie, o ludziach. Trzymamy się ich i dają nam poczucie bezpieczeństwa. Ma to swoje zalety, ale nie tylko. Krótki katalog tych przeświadczeń? Bardzo proszę:

- dobrze jest zapuszczać korzenie, doskonalić się w tym, co jest, trwać,
- dzieci trzeba chronić, ostrzegać przed popełnianiem błędów,
- obcy mogą być niebezpieczni, lepiej ich do domu nie wpuszczać,
- musimy koniecznie być jak najatrakcyjniejsze, bez tego ani rusz: ani w życiu, ani w pracy, ani w seksie,
- najważniejsze są pracowitość i solidność albo fart (ten pogląd zależy od rodzinnej tradycji).

I teraz stop. W tym „Zwierciadle” wszystko, no, może prawie wszystko, jest na odwrót. Bardzo proszę:

- bohaterowie naszego Tematu miesiąca mówią: rzućmy wszystko w diabły, sprawdźmy, czy nasze miejsce nie jest na końcu świata, może tam będziemy naprawdę sobą,
- zapraszamy nieznajomych do domu na kolacje – wszyscy możemy świetnie się razem czuć (Marta Bradshaw, twórczyni platformy Eataway),
- dzieci muszą mieć prawo do błędów i nudy (Albena Grabowska),
- najpierw pokochaj siebie taką, jaką jesteś, a potem Kochaj się (Katarzyna Miller),
- najważniejszy jest entuzjazm, szukanie czegoś nowego (Juliette Binoche).

I co? Nic. Nasz świat staje na głowie, ale tylko na chwilę. I się nie zawala. Może potem stanie naprawdę na nogach. Lepiej, mocniej.

Jednym z przeświadczeń, które towarzyszą nam przez całe życie, jest to, że wiosną wszystko zaczyna się od nowa. Tego akurat bym się trzymała. Bo to prawda płynąca z natury. Daje nam nie tylko poczucie bezpieczeństwa, ale i wolności. Każdej wiosny, więc także i tej.

Można wolności spróbować, choćby zaczynając od lektury „Zwierciadła”.

*Paulina Jodarko*

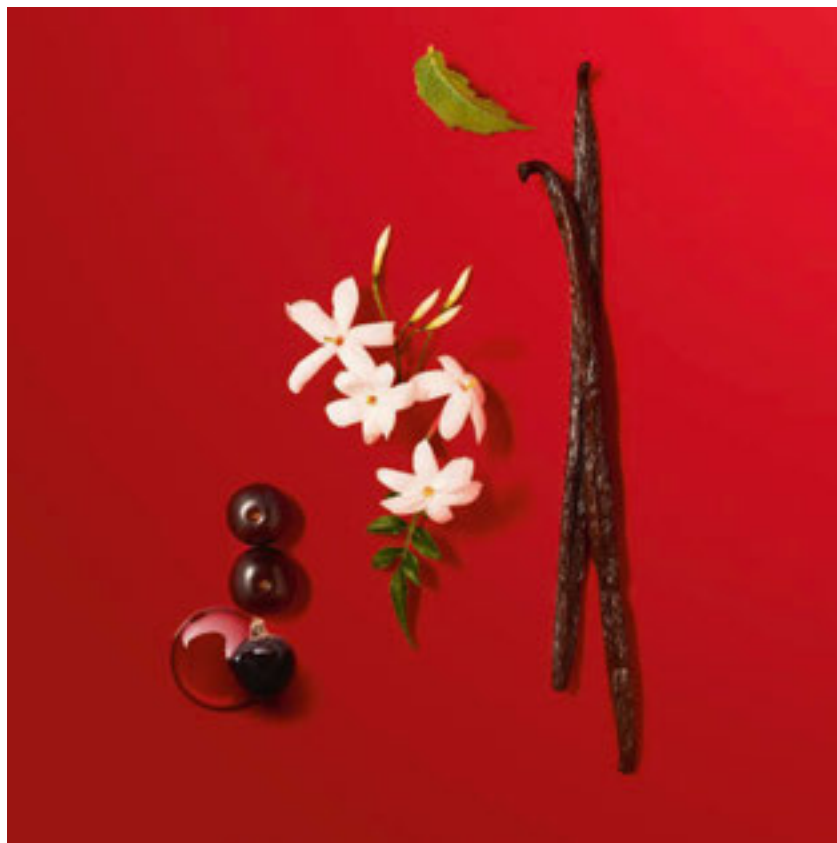
REDAKTOR NACZELNA

*Intensywnie kwiatowy,  
z dodatkiem nektaru  
z czarnej porzeczki oraz jaśminu,  
w nowej odsłonie spotęgowany  
dynamicznymi nutami drzewnymi  
oraz piżmowymi.*



*Nowa kompozycja zapachu SÌ  
PASSIONE INTENSE została  
zamknięta w ikonycznym flakonie  
Sì, tym razem podkreślonym  
intensywnością czerwonego,  
lakierowanego szkła.*

Woda perfumowana SÌ Passione Intense  
Giorgio Armani 50 ml/459 zł.



# POWIEDZ SÌ ŻYCIU Z PASJĄ

Sì to coś więcej niż zapach. To filozofia i hołd oddany nowoczesnej kobiecości. W tym roku Giorgio Armani powraca z nową, jeszcze bardziej dynamiczną i intensywną interpretacją legendarnego zapachu dla kobiet – SÌ PASSIONE INTENSE. SÌ PASSIONE INTENSE to bogaty, ponadczasowy i elegancki zapach afirmujący kontrast między delikatnością kwiatów a intensywnością pasji. To pean na cześć współczesnej kobiecości, siły i odwagi. Nowa interpretacja SÌ PASSIONE INTENSE opiera się na fascynujących aspiracjach dzisiejszych kobiet, którym pasja nadaje rytm życia.

*Twarzą zapachu  
niezmiennie jest oscarowa  
aktorka, muza Giorgia  
Armanię Cate Blanchett.*





BIŻUTERIA ZE SREBRA: NASZYJNIK, wzór AP526-0019; KOLCZYKI, wzór AP526-0016; BRANSOLETKA, wzór AP526-0015



# APART

Z MIŁOŚCI DO PIĘKNA

WWW.APART.PL





# GENESIS

## PIELĘGNACJA PRZECIW UTRACIE GĘSTOŚCI WŁOSÓW

Genesis oferuje rewolucyjne rozwiązanie zapobiegające utracie włosów, a jednocześnie zniwelującą **ZMYSŁOWY RYTUAŁ** pielęgnacyjny w **salonie fryzjerskim**.

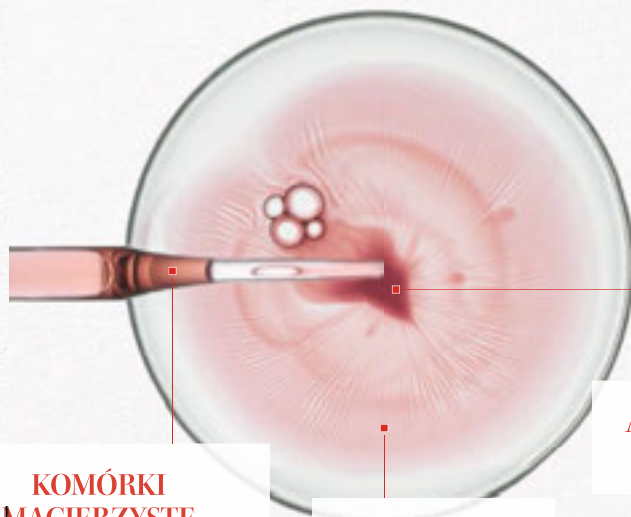
Nowa gama od *Kérastase* łączy silnie działające składniki z **luksusową formułą ograniczającą utratę gęstości włosów** z obu przyczyn – w wyniku ich łamliwości i osłabienia korzeni.

Dzięki współpracy trzech różnych ekspertów – fryzjera, dietetyka i dermatologa – marka opracowała zaawansowany rytuał pielęgnacyjny dostępny w najlepszych salonach fryzjerskich oraz kosmetyki do zastosowania w zaciszu domowym.

Tak, jak w przypadku wszystkich rytuałów *Kérastase*, produkty *Genesis* są **skuteczne i przyjemne** – to chwila wytchnienia dla Ciebie, podczas której Twoje włosy zyskają nowy wygląd, a **zmysłowe formuły i zapachy poprawią Twoje samopoczucie**.

Włosy po zabiegu są lśniące i wyglądają zachwycająco – czujesz się komfortowo i piękna.

**UNIKALNE PODWÓJNE DZIAŁANIE  
NATYCHMIASTOWA REDUKCJA UTRATY GĘSTOŚCI WŁOSÓW  
MOC AKTYWNYCH SKŁADNIKÓW**



**KOMÓRKI  
MACIERZyste  
SZAROTKI ALPEJSKIEJ**

**KORZEŃ  
IMBIRU**

**AMINEXIL  
1.5%**

- **84% MNIEJ WYPADAJĄCYCH WŁOSÓW**
- **WZMOCNIONE WŁÓKNA**
- **MNIEJ KRUSZĄCYCH SIĘ WŁOSÓW NA DŁUGOŚCIACH\***

\*Test instrumentalny po 1 aplikacji Kąpieli Wzbogaconej Genesis + Maski Genesis + Serum/ Kuracji Genesis

Znajdź swój najbliższy salon fryzjerski na [www.kerastase.com.pl](http://www.kerastase.com.pl)





SOLAR



## felietony

- 18 MACIEJ STUHR  
*Tata Mati*
- 20 ARTUR  
ANDRUS  
*Szwagier  
Gierka*
- 22 KATARZYNA  
MILLER  
*Kobiocy alfabet*
- 24 SZYMON  
MAJEWSKI  
*Psychofilowanie*
- 78 ANNA JANKO  
*Bliskie spotkanie*
- 218 TOMASZ JASTRUN  
*Do poduszki*

## na okładce

- 30 JULIETTE  
BINOCHÉ  
*Bez strachu*

## temat miesiąca

- 38 NOWE ŻYCIE  
*Smak zmiany*

## spotkania

- 48 JULIA  
WYSZYŃSKA  
*To ja odpowiadam  
za swoje szczęście*
- 54 MARGARET  
ATWOOD  
*Jestem za stara,  
żeby bać się  
wielu rzeczy*
- 60 MARTA  
BRADSHAW  
*Kolacja dla  
nieznajomego*
- 66 MISIA FURTAK  
*Mój temat: odwaga*

- 72 WILLEM DAFOE  
*Podejrzany typ*

- 76 MOCNE WEJŚCIE  
*Monika Krzyżanowska,  
założycielka Fundacji  
„One Day”*

## życie wewnętrzne

- 82 WYJAŚNIANIE  
ŚWIATA  
*Po co nam obietnice?*
- 86 JAK WYCHOWUJE  
*Albena Grabowska*
- 90 ROZWÓJ  
*Nie schodź na drugi  
plan*
- 94 NA SWOICH  
ZASADACH  
*Czego pragną kobiety*
- 98 POROZMAWIAJMY  
O SEKSIE  
*Lubisz siebie,  
lubisz seks*

## wokół nas

- 102 FOTOREPORTAŻ  
*Wielka obfitość*
- 108 RODZINA  
PRZYSZŁOŚCI  
*Demograficzny  
zawrót głowy*
- 112 REPORTAŻ  
*Wspólna droga  
do domu*

## kultura

- 119 DZIEJE SIĘ
- 122 ROZMOWA  
*Piotr Beczała*
- 126 KSIĄŻKI
- 127 MUZYKA
- 128 ARCHITEKTURA  
*Odkrywanie miasta*



# MaxMara



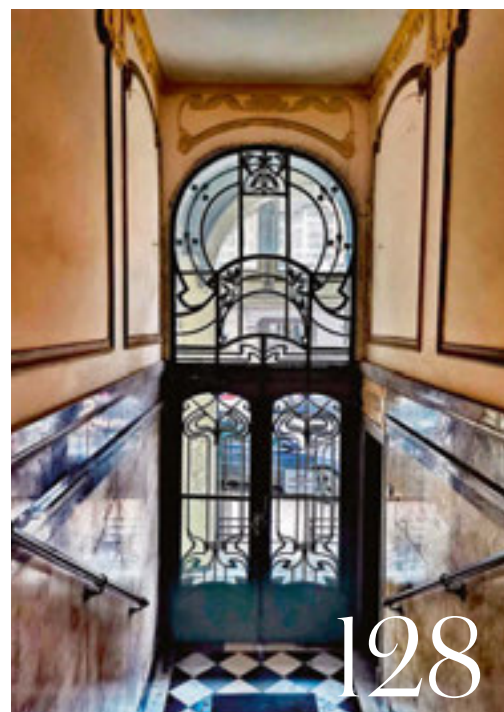
200

**KUCHNIA**  
NOWE POMYSŁY  
NA WIELKANOC



142

**MODA**  
TRENDS NA SEZON  
WIOSNA/LATO 2020



128

**ARCHITEKTURA**  
SZCZECIN – POWRÓT  
DO PRZESZŁOŚCI

- 132 KINO
- 133 SERIALE
- 134 SZTUKA  
*Jagoda Buić*
- 138 NIE PRZEGAPCIE!

## przewodnik po modzie i urodzie

- 142 MODA TRENDY  
*Z wybiegu*
- 152 INSPIRACJE  
*Koloroterapia*
- 158 ZOOM  
*W świetnej  
formie*
- 160 AKTUALNOŚCI
- 162 BIŻUTERIA  
*Fantazja  
nie ma granic*

- 164 URODA  
TRENDS  
*Morze możliwości;  
Prognozy na 2020*
- 178 TOP 7  
*Różane  
rozdanie*
- 180 NOWOŚCI  
*Trudna sztuka  
wyboru*
- 184 MEDYCYNA  
ESTETYCZNA  
*Jednak  
skalpel*

## zdrowie

- 188 PRZYGODY  
CIAŁA  
*Cuda  
i medycyna*
- 192 NA TALERZU  
*Ekokotlet*

## dom

- 196 KOBIETA  
WE WNĘTRZU  
*Spokój  
pod miastem*

## kuchnia

- 200 PRZY STOLE  
*Wielkanocne  
przysmaki*

## inne

- 1 ZAMIAST WSTĘPU
- 14 PRZYJEMNOŚCI
- 16 LISTY
- 26 ISTOTA RZECZY
- 214 HOROSKOP
- 216 KRZYŻÓWKA



**NA OKŁADCE:**  
JULIETTE BINOCHÉ  
Zdjęcie:  
XAVI GORDO/BARTISTMANAGEMENT.

Majowy numer  
„Zwierciadła”  
w sprzedaży  
od 7 kwietnia.

A woman with blonde hair, wearing a red halter-neck dress, is sitting on a green corduroy sofa. She is leaning back, looking upwards and to the right. The sofa is positioned in a room with a white wall and a wooden railing. The word "MARELLA" is overlaid in large white letters across the center of the image.

# MARELLA

WARSZAWA BIAŁYSTOK GDAŃSK GDYNIA KATOWICE KRAKÓW ŁÓDŹ RZESZÓW SZCZECIN WROCŁAW

*przyjemności*

# WIOSNA, *ach, to ty*

DZISIAJ RANO NIESPODZIANIE  
ZAPUKAŁA DO MYCH DRZWI...  
WCZEŚNIEJ, NIŻ OCZEKIWAŁEM,  
PRZYSZŁY TE CIEPLEJSZE DNI.  
ZDJAŁEM Z NIEJ ZMOKNIĘTE  
PALTO, POSADZIŁEM VIS-À-VIS.  
ZAPACHNIAŁO, ZAJAŚNIAŁO:  
WIOSNA, ACH, TO TY!  
*Marek Grechuta*

Torebka COCCINELLE  
ok. 1450 zł. Perfumy WILD  
GERANIUM AERIN  
100 ml/615 zł. Apaszka HERMÈS  
wzór. But FRANCESCO RUSSO  
/MOLIERA 2 2390 zł.  
Dekoracja ścienna Motyl  
STUDIO ROOF / I LOVE GRAIN  
(sprzedawana w trójpaku) 50 zł.  
Bransoletki KASIA  
WÓJCIK 360 zł i 440 zł.  
Okulary DOLCE & GABBANA  
/LUXOTTICA ok. 1200 zł.







# COCCINELLE

[coccinelle.com](http://coccinelle.com)

WARSZAWA GALERIA MOKOTÓW  
WARSZAWA DOM MODY KLIF

## BEZ RETUSZU

**Dziękuję za artykuł „Wypalone matki” („Z” nr 3/2020).** Może przyniesie nam otężewienie. Bo za presją matek stoją bardzo często same kobiety. Pamiętam swoją ciążę i pierwsze lata życia mojego dziecka. Tak niewiele się zgadzało z tym, co jako wzorzec przekazywał mi świat! Poczynając od kolorowych magazynów dla kobiet w ciąży i mam – tam dziecko to zawsze „twój maluszek”, śliczny i uśmiechnięty, a na każdy problem jest proste rozwiązanie. Jak więc ma się czuć kobieta, która zwyczajnie sobie nie radzi? Do tego wśród najbliższych koleżanek to ja przecierałam szlaki jako matka. A na podwórku istny wyścig talentów: czyje dziecko już siedzi, mówi, tańczy, recytuje, liczy... Czulaam, że to nie są przecież zawody! A może są, skoro niemal wszyscy w tym biorą udział?

Niezwykle ważny okazał się dla mnie powrót do pracy po urlopie wychowawczym. Któregoś razu usłyszałam w kuchni rozmowę dwóch koleżanek – właśnie o dzieciach, o tym, jak mają dość. Że są zmęczone i wkurzone. I to było dla mnie takie oczyszczające. Powiedziałam im otwarcie, jak wiele dla mnie znaczy to, o czym rozmawiają, bo nagle dotarło do mnie, że takich rodziców jak ja, takich dzieci jak moje – zupełnie nie z kolorowych magazynów – jest więcej. Że mam prawo być zmęczona, popełniać błędy i nie piec chleba o 3 nad ranem. Bądźmy



Autorki listów otrzymują wodę toaletową NOU BERGAMOT.

dla siebie życzliwe, szczerze i wspierające. Bez tego coraz więcej będzie sfrustrowanych i wypalonych matek, które nie są w stanie dogonić jakiegoś nieistniejącego wzorca. Rodzicielstwo to nie wykadrowane i poddane obróbce zdjęcie z Instagrama. To prawdziwe radości i smutki. I nie ma w tym niczyjej winy ani porażki. Tak po prostu jest, więc o tym mówmy.

MARTA

## SAMOTNY MĘŻCZYŻNA

**Ostatnio przeczytałam materiał o manipulacji seksem [„Z” nr 2/2020].** Po części odnalazłam odpowiedzi na nurtujące mnie pytanie: O co chodzi dziś facetom?

Jestem samotną matką, nie mam nikogo od kilku lat. Choć chciałabym. Potencjalni partnerzy będący po trzydziestce albo nadal mieszkali z rodzicami, albo jedli codziennie obiad od mamusi, albo nie mieli nawet samochodu czy prawa jazdy.

Po przeczytaniu Waszego artykułu już wiem, że to z powodu pewności, że i tak znajdą jakąś dziewczynę, która nie będzie miała zbyt dużych wymagań. Mam wrażenie, że dziś samotnym mężczyznom nie chce się zupełnie nic. Dla jednego 30 km odległości to problem nie do rozwiązania, dla innego oczekiwanie na kuriera będzie przeszkodą w spotkaniu się, a trzeci będzie zmęczony, bo jechał od mamy 150 km (nie 1500, tylko 150!). Ja mam dwoje dzieci, pracuję, mieszkam bez rodziców, robię zakupy, piore, gotuję, sprzątam, znam się na samochodach, jeżdżę w różne miejsca, chodzę na fitness, dzieci zawożę na zajęcia dodatkowe, a dla faceta przeziębienie jest problemem, którego nie można rozwiązać. Czy ktoś wie, dlaczego tak dziś się dzieje? Czy jeśli chciałabym, żeby mężczyzna był zaradny i samodzielny, to mam za duże wymagania? I dlaczego mówią: „Jesteś fajną dziewczyną, ale nie dla mnie”? Skoro fajną, to dlaczego z niej rezygnuje? W profilu na Tinderze napisałam: „Czy są jeszcze normalni faceci?”. Po godzinie jakiś mężczyzna odpisał: „Nie ma”. To byłaby puenta.

M.

## CICHA OBECNOŚĆ

**Mam czworo dzieci, dwie najstarsze córki już z nami nie mieszkają.** Na stanie pozostali dwaj młodszy synowie. Kiedy dziś wracałam podmiejską kolejką z pracy do domu, od dzieci obcych (od 25 lat z pasją uczyć licealistów angielskiego), jak rasowa kura domowa obmyślałam, co ugotuję moim czterem chłopakom (oprócz dwóch synów mam jeszcze pełnego polotu męża pingpongistę i leniwego kota Brutusa).

I zaczęłam się zastanawiać, jak to możliwe, że ja, kobieta po studiach i wyemancypowana, zamiast czytać w WKD poważną powieść lub chociaż „Economista”, rozmyślałam o jedzeniu, i to dla facetów?! Czy nie lepiej, zamiast gotować, byłoby wyskoczyć na zumbę do świetlicy, a potem na ploty?! No więc nie chcę zumbi i plotek! Chcę być matką OBECNĄ. Chcę być w domu, kiedy 14-letni Max wróci z zajęć i naburmuszony, bo coś nie do końca mu wyszło w szkole,

będzie chciał się pożalić lub choćby posiedzieć ze mną i pomilczeć. I kiedy starszy Johannes przyjedzie z uczelni i opowie, jak mu idzie projektowanie sztuców (studuje wzornictwo na ASP). I wreszcie kiedy mąż opowie o pierwszym dniu w nowej pracy... To mnie autentycznie ciekawi. Oni mnie ciekawią. I dlatego nie żałuję, że mnie nie ma na fitnessie. Cieszę się, że mogę być matką i żoną tu i teraz.

JOANNA

Czekamy na Wasze listy! Dzielicie się swoimi refleksjami i opiniami ([listy@zwierciadlo.pl](mailto:listy@zwierciadlo.pl)).

Autorki i autorów najciekawszych nagrodzimy upominkiem niespodzianką.



# LIUJO

KENDALL JENNER

#BORNIN1995

LIUJO.COM



## List XVIII

### KOCHANA CÓRECZKO,

Wiele, wiele lat temu jako student psychologii założyłem kabelet, z którym nieśliśmy posługę rozrywkową po Polsce. Pewnego dnia dzwoniący telefon przyniósł zaproszenie do wystąpienia na benefisie legendarnego Salonu Niezależnych, który miał się odbyć w Warszawie, w radiowej Trójce. Tego dnia mieliśmy już wpisany występ na juwenaliach w Białymstoku. Ale występ o 16:00, a benefis o 20:00, więc ryzyk-fizyk – zgoda! Spróbujemy dać radę. Nauczyłem się brawurowej piosenki o świni z repertuaru Salonu (*Bierze się żywą świnię/Karmi gęstym pomyjem/Od czego zwierzę tyje/Bierze się, póki umarła/Spuszcza się krew świni z gardła/Żeby śmierć do niej dotarła...*) i w drodze do Krakowa, po juwenaliach białostockich, zachaczyliśmy o Myśliwiecką w stolicy, „pyknęliśmy” dwie pioseneczki i siup, dalej w drogę. Nawet niespecjalnie udało nam się zorientować, w czym wzięliśmy udział, kto oprócz nas wystąpił, kto na widowni itd. A tak się złożyło, że wśród licznych gości zgromadzonych w sali był także sam Mistrz Andrzej Wajda (o czym dowiedziałem się po latach) i skutkiem mojego wykonania pioseneczki o śwince znalazłem się w jego notatniku. A dwa lata później zagrałem w jego przedstawieniu „Jak wam się podoba”, a następnie w filmie o Lechu Wałęsie.

Inny przykład. Dwa lata temu pewne dziewczę studiowało sztukę aktor-ską we Wrocławiu, a jednocześnie

dziennikarstwo, na którym miało do napisania pracę dyplomową. Termin się zbliżał, a tematu brak... I wtem w ręce wpadł jej zbiór felietonów Macieja Stuhra, wydany przez Wydawnictwo Zwierciadło. Promotor naciska na podanie tematu, czas nagli, więc studentka zgłasza pracę o felietonach, ze szczególnym uwzględnieniem cyklu „W krzywym zwierciadle”. Bierze się do roboty. Wkrótce praca jest



*A może właśnie teraz, gdy czytasz te słowa, obserwuje Cię jakiś człowiek i myśli sobie: „Ależ ta dziewczyna pięknie czyta!”.*

gotowa, ale niezbyt pokaźna (widocznie temat nie był aż tak nośny). Przydałoby się jeszcze z 15 stron. Wymyśla, że do pracy dołączy wywiad z Maciejem Stuhrem, który po wielu perypetiach dochodzi do skutku. Na koniec spotkania z autorem felietonów studentka pyta, czy autor nie przemyślałby propozycji wyreżyserowania przedstawienia dyplomowego we wrocławskiej Akademii Sztuk Teatralnych w następnym sezonie, bo tak się składa, że studiuje także aktorstwo.

Dziś piszę te słowa dwa dni po premierze „Innych ludzi” Doroty Masłowskiej, których wyreżyserowałem w AST we

Wrocławiu, a przedstawienie to i ta praca okazały się jedną z najwspanialszych przygód w moim artystycznym życiu. I sporo myślę o efekcie motyla. Podobnie jak w przypadku moich spotkań z Panem Andrzejem. Któż mógł przewidzieć, że zaśpiewanie pioseneczki o świni w drodze z Białegostoku do Krakowa będzie miało dla mnie tak ważne skutki? A może, gdybym nie pisał do „Zwierciadła”, nie wyreżyserowałbym „Innych ludzi”?

Każdego dnia robimy dziesiątki, setki rzeczy. Ważnych i nieważnych. Lepiej lub gorzej. I nigdy do końca nie jesteśmy w stanie przewidzieć, jakie te działania mogą przynieść długofalowe skutki. A może właśnie teraz, gdy czytasz te słowa, obserwuje Cię jakiś człowiek, i myśli sobie: „Ależ ta dziewczyna pięknie czyta! Muszę zrobić jej zdjęcie!”. Następnie to zdjęcie wygra World Press Photo w kategorii: najlepsze zdjęcie córki felietonisty czytającej felieton swojego taty. Oczywiście, jest też druga strona medalu. Nie zawsze zachwycamy innych. Czasem wręcz przeciwnie... Może na widowni benefisu Salonu Niezależnych był też jakiś inny reżyser, któremu tak bardzo nie podobała się piosenka o świni, że postanowił nigdy mnie nie zatrudniać? Mogło i tak być... Warto jednak pamiętać o efekcie motyla. Bo każda chwila Twojego życia może zmienić jego dalszy ciąg. ●

MACIEJ STUHR

aktor. Wszechstronny. Gra, jak nie pisze. Pisze, jak nie gra.

„Wciąż się rozwijam.  
Wciąż jestem silna.  
Wciąż pełna blasku.”

Claudia Maria Ferreira da Costa  
FLORECISTKA

ODŻYWCZA INNOWACJA PRO-AGEING OD CLARINS  
Przywróć blask skórze pozbawionej odżywienia.  
Duet silnych, aktywnych składników pochodzących z  
kasztanowca, stymuluje wnikanie mikroskładników  
odżywczych do skóry, przywracając jej witalność i blask.

**+ CLARINS**

4 lata badań, 240 testów formułacyjnych i współpraca z 3  
instytucjami naukowymi – potwierdzone rezultaty pro-ageing,  
dzięki naszej determinacji.

ZDANIEM **87%** KOBIEC, NUTRI-LUMIÈRE WIDOCZNIE PRZYWRÓCIŁ  
BLASK ICH SKÓRY.\*

CLARINS.COM

\*Test satysfakcji - 111 kobiet, po 14 dniach stosowania duetu kremów na dzień i na noc.

NOWOŚĆ

## Nutri-Lumière

Odżywienie. Przywrócona witalność. Blask.



Kwiat i owoc kasztanowca.  
Aktywne składniki odżywcze.

# CLARINS



## Ostrość na nieskończoność

KAŻDE ŻYCIE TO MATERIAŁ NA DWA, TRZY NIEZBYT OBSZERNE ALBUMY ZE ZDJĘCIAMI.  
NIE ROBIĘ ZDJĘĆ, BO JUŻ WSZYSTKO I WSZYSCY NA ŚWIECIE ZOSTALI OBFOTOGRAFOWANI.

Ziemniaki kupilem. Ale cebuli zapomniałem. Jak u Hitchcocka!” – szwagier lubi nadawać nowe znaczenie znanym powiedzeniom. A jak już nada, to używa gdzie i kiedy popadnie. Teraz właśnie jest na etapie „jak u Hitchcocka”.

„Zrobisz mi herbaty? Jak u Hitchcocka?” – przez chwilę to może bawić, ale potem żart szwagra doprowadza do furii. A może to nie żart? Przecież w którymś z jego (Hitchcocka) filmów na pewno pojawiają się herbata i ziemniaki. A w którymś na pewno nie pojawia się cebula.

„Idę spać jak u Hitchcocka” – przecież taki zwrot może mieć jakiś sens. Tyle że szwagier się bawi, a my wpadamy w płoch, że być może nie wiemy, jak się śpi u Hitchcocka, a wykształcony i obyty człowiek powinien wiedzieć.

Smienna 8M – tak się nazywał pierwszy aparat fotograficzny, który dostałem w prezencie od taty. Potem było kilka innych, bardziej zaawansowanych technicznie, ale żadnego nie wspominam z takim wzruszeniem. Bo pierwszy? Bo od taty? Już dawno nie fotografuję. Najwyżej czasem sięgnę po smartfona i zrobię zdjęcie, które potem wyślę kilku znajomym. Ale uważnie przyglądam się ludziom, którzy fotografują. I zastanawiam się, czy to są takie same emocje. Te moje, z czasów Smieni 8M, i te ich z teraz? Ja miałem jeden film i mogłem zrobić najwyżej 36 zdjęć. Oni mogą zrobić tysiące na karcie pamięci. Oni od razu widzą efekt.

Ja, żeby zobaczyć, co wyszło, czekałem nieraz kilka miesięcy. A ciekawe, ile ludzie mają teraz albumów? Podobno każde życie to materiał na jedną książkę. Powinno się też określić, na ile albumów. Moim zdaniem niedużo. Każde życie to materiał na dwa, trzy niezbyt obszerne albumy ze zdjęciami. Nie robię zdjęć, bo już wszystko i wszyscy na świecie zostali obfotografowani.



*Gwałtowność ujęć powodowała, że przed oglądaniem tego, co nagrał, trzeba było zażyć środek na chorobę lokomocyjną.*

Kamerę na filmy 8 mm kupiłem już sam. Chodziłem wtedy do liceum. I chciałem sfilmować wycieczkę szkolną. Miałem dwie minuty taśmy na trzy dni wycieczki. Dałem radę. Dynamiczne ujęcia. Tak dynamiczne, że jedynym budynkiem, który potem dało się rozpoznać na filmie, był zamek w Lublinie. Bo duży. Przesadzam, nie było tak źle – wiedziałem, że radziecki projektor, którym potem będzie się film wyświetlało, ma regulację prędkości przesuwu taśmy. I w ten sposób można było dwuminutowy film oglądać przez pięć minut. A kilka scen jakby z „Października” Eisensteina. Też ciemno, szybko i bez głosu. Eisenstein miał na pewno więcej

taśmy. Eisensteinem nazwaliśmy kolegę, który jako pierwszy z naszego grona kupił kamerę wideo. I właściwie jej nie wyłączył. Nawet jak zawieszał kamerę na szyi i szedł, to rejestrowała jego chód. Potem oglądał to w poszukiwaniu jakiejś zaskakującej artystycznie sceny z butem w roli głównej. Miał nawyk stosowania bardzo gwałtownych ujęć. Gwałtowność ujęć naszego Eisensteina powodowała, że przed oglądaniem tego, co nagrał, trzeba było zażyć środek na chorobę lokomocyjną.

W sklepie ze starociami zobaczyłem kilkanaście aparatów Smienna 8M. Kupiłem jeden. I wzruszyłem się, ustawiając ostrość na nieskończoność. Ależ to symboliczne! I jaki ładny tytuł książki – „Ostrość na nieskończoność”. A potem się zestresowałem, kiedy zauważyłem, że w środku jest film. Licznik pokazuje, że zrobionych jest już 15 zdjęć. I co teraz? Wywołać? To czyjeś prywatne życie. Może tam są zdjęcia z wycieczki? Ze ślubu? Ze szkoły? Z wojska? Chyba nie powinienem tam zaglądać. A jeżeli ten film zostawił ktoś w takim celu, w jakim wkłada się list do butelki i wrzuca do morza gdzieś na bezludnej wyspie? I czeka na ratunek? A może na tych zdjęciach są po prostu zabytki? Albo rośliny? Albo ptaki, jak u Hitchcocka? Nie wiem, co zrobię, ale jak zrobię, dam znać. ●

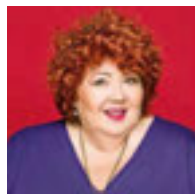
ARTUR ANDRUS  
Mistrz Mowy Polskiej, dziennikarz,  
poeta, autor piosenek.



PANDORA

SOMETHING ABOUT YOU

Kolekcja dostępna w sprzedaży od 12 marca  
[pl.pandora.net](http://pl.pandora.net)



## Emancypacja

DECYZJA O POZOSTANIU W DOMU PRZY DZIECIACH TEŻ MOŻE BYĆ WYRAZEM EMANCYPACJI. KOBIETA MA PEŁNE PRAWO WYBRAĆ, CZY CHCE BYĆ GOSPODYNIĄ DOMOWĄ, CZY ROZWIJAĆ ZAWODOWĄ KARIERĘ.

Garancję równości praw z mężczyznami mamy zapisaną w konstytucji, ale czy to rzeczywiście likwiduje nierówności społeczne między kobietami a mężczyznami? Wydaje się, że nasza sytuacja jest coraz lepsza. Kiedyś kobiety walczyły przecież o prawo głosu w wyborach, a dziś kandydują na najwyższy urząd w państwie. Jednak ten postęp nie oznacza jeszcze całkowitej równości. Wydaje nam się, że emancypacja się dokonała, ale to nieprawda.

W polskim Sejmie kobiety stanowią niespełna 30 proc. posłów. Jeszcze gorzej wygląda kwestia władz uczelnianych, zarządy firm również są zdominowane przez mężczyzn. Kobiety wciąż też są gorzej wynagradzane, zarabiają nawet o 30 proc. mniej niż mężczyźni na podobnych stanowiskach. Susan Pinker w książce „Paradoks płci” stawia tezę, że dysproporcje w zajmowaniu kierowniczych stanowisk i wynagradzaniu to często wybór kobiet. Pinker twierdzi, że kobiety mają zwyczajnie inne priorytety, świadomie rezygnują z awansu i wybierają gorzej płatne stanowiska, żeby mieć więcej czasu dla bliskich albo robić to, co ich zdaniem ma sens. Czy zgadzam się z Pinker? I tak, i nie. Jeśli ktoś dorastał ze skrzępowanymi nogami, to potem, nawet jeśli się jego więzy przetrze, jego nogi już nie będą zdolne do szybkiego biegu. Będzie się poruszał w dotychczasowym tempie. Myślę, że to wyraźna metafora.

Od kobiet wciąż oczekuje się łączenia obowiązków zawodowych i macierzyńskich i często same się na to zgadzają. Nie chcą opuścić sfery, w której czują się swobodnie, bo to coś, co umieją, co robiły zawsze. Potwierdzają to badania, które pokazują, że domowymi obowiązkami, takimi jak pranie, prasowanie, sprzątanie,



*Może przyszedł czas, żeby wreszcie uznać za pracę i opłacać wypełnianie domowych obowiązków?*

zajmują się przede wszystkim kobiety. W 80 proc. badanych gospodarstw te prace wykonują tylko one. Jednak coś się zmienia, prawie połowa kobiet z młodszego pokolenia chce rodziny z tradycyjnym podziałem ról, a on polega na tym, że ona zostaje przy dzieciach, prowadzi dom, a on dostarcza pieniądze, utrzymuje. Często dzieje się tak dlatego, że mąż zarabia więcej, taką decyzję ułatwia też 500 plus. Ale jest coś jeszcze, młode kobiety nie chcą już jak ich matki brać na siebie i pracy zawodowej, i tej w domu, nie chcą żyć w takim znoju.

Powrót do tradycyjnego modelu rodziny jest o tyle niebezpieczny, że patriarchy nigdy nie uzna równości kobiet i mężczyzn. Pamiętajmy jednak, że decyzja

o pozostaniu w domu przy dzieciach też może być wyrazem emancypacji. Kobieta ma pełne prawo wybrać, czy chce mieć dzieci, czy chce być gospodynią domową, czy rozwijać karierę zawodową, tylko powinna mieć możliwość wyboru. Może przyszedł czas na to, żeby wreszcie uznać za pracę i opłacać wypełnianie wychowawczych i domowych obowiązków? Mężczyźni mogliby wtedy zostawać w domu przy dzieciach bez uszczerbku dla ich dumy. Poza tym okres wychowywania dzieci powinien być wliczony do wyliczania wysokości emerytury. Mój kolejny postulat emancypacyjny to docenienie finansowe i społeczne zawodów związanych z wychowaniem, takich jak przedszkolanka czy nauczycielka. Udałoby się to, gdyby częściej wykonywali je mężczyźni.

Kobiety swoje prawa zdobyły same, mężczyźni nam w tym nie pomagali. Raczej chcą nas ściągać w dół, podobnie jak kobiety uwewnętrzniające patriarchalny podział ról, które uważają, że opłaca im się opierać na mężczyznach, chociaż przeczy temu doświadczenie. Dlatego tak ważnym przejawem emancypacji jest kobieca solidarność. Gdy jeżdżę po Polsce, widzę, że kobiety same, często bez wsparcia instytucji, zrzeszają się, wzajemnie uczą. To oddolny, prężny ruch, który napawa mnie optymizmem i w który wierzę. ●

KATARZYNA MILLER  
terapeutka. Pisze książki, wiersze, śpiewa.



\*Badania w Centrum Naukowo-Badawczym Dr Irena Eris. Skuteczność potwierdzona w badaniach in vitro, in vivo i ex vivo.



# Absolute glow. No wrinkles.

Redukcja przebarwień o 25%. Zmniejszenie liczby zmarszczek o 54%\*.  
Niskocząsteczkowy peptyd i Anti-Pigment Block Complex.

Douglas, Sephora, Kosmetyczne Instytuty i Concept Store Dr Irena Eris, sklep.drirenaeris.com



## *Epoka człowieka niedoinformowanego*

CORAZ CZĘŚCIEJ NACHODZI MNIE TĘSKNOTA ZA BYCIEM SZYMKIEM LEŚNYM, MIESZKAJĄCYM GDZIEŚ POZA ZASIĘGIEM WSZYSTKIEGO. METEORÓW, TRUMPÓW, RAKIET, WULKANÓW I INFORMACJI O NICH.

**A**steroida mknie w kierunku Ziemi! Czy nas ominie? Groźny wirus tuż-tuż. Czyżby już? Co chwila z laptopów, smartfonów, telewizorów, ekranów w metrze i pociągach atakują nas informacje, przed którymi nie ma ucieczki. Rano zaglądasz do telefonu i od razu dostajesz po oczach, że: *Trump wysłał statki. Czy to początek apokalipsy? Albo: Część sondy urwała się i leci w dół. Nie wychodźcie na balkon!*

Gorączka wyścigu na newsy wprowadza nas w dygot. Moja spocona rączka codziennie smyra smartfona, sama szukając co bardziej nerwowych informacji. Już nie cieszy mnie wiadomość, że przyleciały bociany, że krokusy rozkwitły i że małe wilczki bawią się w Bieszczadach. Zniewolony, uzależniony chcę się bać. Codziennie kręcę na siebie newsowy bicz. Tak zaczyna się mój dzień: na śniadanie lekkie zamieszki, ale już w porze lunchu jakaś asteroidka, co pędzi i mi na leb zaraz spadnie! Niepowodzenia Krzysztofa Piątka w Serie A to pikuś, żeby się spełnić, muszę przeżyć codzienną katastrofę i nakarmić się lęczkiem.

Jesteśmy uzależnieni od wiedzy, co teraz, natychmiast, w tym momencie. W związku z tym telewizje rzucają w nas czerwonymi paskami i karmią nas tym, co zaraz się wydarzy albo już się dzieje. Moje przekrwione oczęta przyklepione do telefonu chcą wiedzieć szybciej od innych. Nie ma się co dziwić, że co druga reklama na ekranie sprzedaje krople

na zmęczone oczy wysuszone siedzeniem właśnie przez ekranem. Dlatego coraz częściej nachodzi mnie tęsknota za byciem cudownie niedoinformowanym Szymkiem Leśnym, mieszkającym gdzieś poza zasięgiem wszystkiego. Meteorów, Trumpów, rakiet, wulkanów i informacji o nich. Gdzie jedynym SMS-em byłby ptaszek ćwierkający mi melodyjki, a telewizorem – pohukująca sowa. Marzenie



*Nie odzierajmy z tajemnicy wszystkich katastrof, które nas czekają. Niech będą niespodziankami.*

o takim przedwiecznym dziać się z epoki człowieka niedoinformowanego mam od dawna. Jak cudownie gdzieś w lesie nie wiedzieć różnych rzeczy, budzić się rano, karmić niedoinformowaną kórkę i iść na grzyby. Czy nasi dziadowie od maczugi nie mieli fajnie? Spokój, cisza, raz na sto lat przyjeżdżał jakiś jeździec bez głowy, krzycząc, że idą Myszyngowie i będą na wiosnę. I wtedy Szymek Leśny szedł do lasu, strugał łuk od lutego do kwietnia i był gotowy. A jak miał mu spaść meteor na głowę, to spadał znieca.

Po co mi wiedzieć, że coś mi na leb leci. Wolę, żeby spadło i tym sposobem mnie poinformowało! Nie odzierajmy z tajemnicy wszystkich katastrof, które

nas czekają. Niech będą niespodziankami. Nawet jeśli napiszą, że leci asteroida i jest tuż-tuż, niewiele to zmieni. Kosmici mają atakować nas nagle, bez uprzedzenia, przywrócmy im i Godzilli prawo do zaskoczenia nas we śnie. Włączając rano telefon, marzę, żeby przeczytać na wszystkich portalach jedną informację: *Dziś nic się nie dzieje. Zamiast: Świat zmierza w złym kierunku. Jedziemy autostradą pod prąd w stronę czarnej dziury.*

Jestem pewien, że cała armia informacyjna wrzucająca te newsy daje pracę armii psychologów, których potem odwiedzamy na kozetkach. – Panie Szymonie, jak pan się czuje? – Łykam tabletki, jak doktor kazała, ale w naszą stronę leci asteroida, ma pani coś na to? – Nie mam, musimy kończyć, bo leci asteroida.

A tak, będąc Szymkiem Leśnym, siedziałbym sobie nad rzeczką i cieszyłbym się życiem, mocząc nóżki w wodzie, a nie męcząc się ucieczką przed czymś, przed czym się nie da uciec. Wiosna, strumyk szemrze, lata komarek, kukulka kuka, dzieciół dziecioli, drapie się dziad Szymek w brodę pełną igliwia, patrzy w górę, a tu... coś leci. I mówi Szymek: – O, coś leci... duże. I pierdut! Koniec filmu.

Taka informacja. News.

*Tu leży Leśny Szymek, co odniósł rany  
Zginął cudownie niedoinformowany. ●*

SZYMON MAJEWSKI  
dziennikarz, showman, autor, wodzirej.

A woman with dark hair styled in a bun, wearing a light-colored trench coat and large, ornate earrings, stands in a desert landscape. She is looking to the right with her arms crossed. The background features a Joshua tree and reddish-brown hills under a clear sky. The word "MOLTON" is overlaid in large white letters across the center of the image.

MOLTON



# Kawałek Księżyca

MALUTKI FRAGMENT METEORYTU. ANNA ŁOSIAK,  
GEOŁÓŻKA PLANETARNA, WIDZI W NIM KOSMOS.

*Wysłuchała* ALINA GUTEK

**Z**ajmuję się badaniem kosmicznych skał i kraterów uderzeniowych – miejsc, gdzie Ziemia i Kosmos spotkały się w iście wybuchowy sposób. Mam też niewielką prywatną kolekcję meteorytów, które wykorzystuję głównie do popularyzacji (szczególnie jak już skończę się nad nimi znęcać naukowo).

Moim ulubionym okazem jest ten widoczny na zdjęciu. Bardzo go lubię, ponieważ w tym malutkim okruszku zaklęty jest cały Księżyc. Składa się on z mozaiki wielu mniejszych fragmentów, które opowiadają zawiłą historię geologiczną naszego satelity. Jaśniejsze części to kawałki anortozytu, minerału powstałego zaraz po tym, jak zrodził się Księżyc. Nasz satelita jest efektem wielkiego zderzenia pra-Ziemi z planetą wielkości Marsa. Większość masy tego ciała trafiła na Ziemię, a z resztek wyrzuconych z rozpędu na orbitę utworzył się Księżyc. Potworna ilość energii wyzwolona w takiej kosmicznej kolizji spowodowała, że oba te ciała zostały całkowicie stopione. Księżyc zaczął szybko stygnąć, tworząc na powierzchni anortozytowy „kożuch”. Było to cztery i pół biliona lat temu, czyli sto milionów lat po rozpaleniu Słońca.

Ciemniejsze części sklejające jaśniejsze fragmenty są młodsze. Powstały w wyniku wielokrotnych

zderzeń Księżyca z mniejszymi asteroidami, które rozbijały ten pierwotny anortozytowy „kożuch” skalny i mieszały go z później powstałymi skałami wulkanicznymi (które zresztą widać gołym okiem jako okrągławe ciemniejsze plamy na powierzchni naszego satelity). W tym jednym kawałeczku skały mam więc całą historię geologiczną Księżyca.

Co ten meteoryt dla mnie znaczy? Przypomina mi on nieustannie o tym, że Kosmos od wieków spotykał się z Ziemią. To namacalny dowód na to, że jesteśmy częścią Wszechświata, że nie żyjemy odizolowani na naszym globie, ale że inne światy wpływają na nas w sposób fizyczny, choćby przez to, że można nimi oberwać w głowę. Jest to dla mnie tym ważniejsze, że naukowo specjalizuję się właśnie w badaniu miejsc, gdzie spore asteroidy uderzyły w Ziemię z gigantyczną prędkością kilku, kilkunastu kilometrów na sekundę, tworząc krateru uderzeniowe.

Ponadto taki kawałek Księżyca jak ten jest dobry do pokazywania ludziom i uświadamiania im, że ważne są badania, że geologia planetarna to nie tylko coś teoretycznego, lecz także coś, co może nam kiedyś umożliwić zamieszkanie na innych planetach, uratować nas przed katastrofą. No i kto by nie chciał dotknąć Księżyca! ●

ANNA ŁOSIAK  
GEOŁÓŻKA  
PLANETARNA  
ZWIĄZANA  
Z INSTYTUTEM  
NAUK  
GEOLOGICZNYCH  
POLSKIEJ  
AKADEMII NAUK,  
AKTUALNIE  
PRZEBYWA NA  
UNIWEKSYTECIE  
EXETER  
W WIELKIEJ  
BRYTANII NA  
STYPENDIUM  
NAUKOWYM  
UFUNDOWANYM  
PRZEZ MARIE  
SKŁODOWSKA-  
CURIE INDIVIDUAL  
FELLOWSHIPS.  
BADA KRATERY  
UDERZENIOWE NA  
CAŁYM ŚWIECIE.

ZDJEŃCIE: JAKUB PALEWSKI

## PROGRAM LIERAC CICA-FILLER

Przeciwmarszczkowe serum regeneracyjne w ampułkach, 30-dniowa kuracja o wycelowanym działaniu na zmarszczki

Codzienne uzupełnienie kuracji: **żel-krem** do cery normalnej i mieszanej lub **krem** do cery normalnej i suchej



# ZMARSZCZKI: CZY KOSMETYK MOŻE DZIAŁAĆ JAK WYPEŁNIAJĄCY ZASTRZYK?

**TAK**, PONIEWAŻ NOWE, PRZECIWMARSZCZKOWE SERUM REGENERACYJNE LIERAC CICA-FILLER MA DZIAŁANIE ZBLIŻONE DO INIEKCJI WYPEŁNIACZAMI I PRECYZYJNY SPOSÓB STOSOWANIA. **NIE**, GDYŻ INIEKCJA TO ZABIEG MEDYCZNY WYKONYWANY PRZEZ SPECJALISTĘ. JEDNAK LIERAC CICA-FILLER JEST BARDZO SKUTECZNĄ ALTERNATYWĄ DLA KOBIET, KTÓRE NIE SĄ GOTOWE NA TAKI KROK.

LIERAC CICA-FILLER to innowacyjny dermokosmetyk, który idealnie wpisuje się w dziedzictwo LIERAC, pierwszego laboratorium specjalizującego się w badaniach dermoestetycznych, istniejącego od 1975 r. LIERAC CICA-FILLER powstał z inspiracji naturalnym procesem gojenia tkanek dla redukcji wszystkich typów zmarszczek.

### CICA = GOJENIE

LIERAC CICA-FILLER zawdzięcza swoje wyjątkowe działanie formule w 89% pochodzenia naturalnego oraz ultraskutecznym składnikom aktywnym nowej generacji, odbudowującym i przywracającym skórze jej strukturę. Należy do nich kultowy kompleks skrzyp-przywrotnik-bluszcz, o działaniu naprawczym, który pomaga zachować odpowiednią jakość struktur skóry poprzez pobudzenie odpowiadającej komórki. Jego działanie wzmacnia bakuchiol, składnik aktywny nowej generacji o działaniu analogicznym do retinolu, ale skuteczniejszy w stymulacji syntezy kolagenu I o 147% i nie wykazujący niepożądanych efektów ubocznych. Dzięki temu skóra łatwiej regeneruje swoją strukturę.

### FILLER = WYPEŁNIENIE 3D

Formuła LIERAC CICA-FILLER dla zwiększenia efektu przeciwmarszczkowego została wzbogacona o 2 rodzaje kwasu hialuronowego, synergicznie działające na powierzchni i w głębi skóry oraz wzmocniona trzecim składnikiem aktywnie stymulującym wytwarzanie kwasu hialuronowego naturalnie obecnego w skórze. Skóra jest wygładzona, a zmarszczki zmniejszają się w widoczny sposób, co potwierdzają wyniki badań.



Zdjęcia: J.C RECHT/ gettyimages

**REKORDOWA  
SKUTECZNOŚĆ\*  
PO 1 MIESIĄCU  
STOSOWANIA**

**75%**

Zmarszczki są zredukowane

**82%**

Twarz wygląda na zrelaksowaną

**81%**

Twarz wygląda świeżej i młodziej

LIERAC CICA-FILLER to formuła stworzona z myślą o przeciwdziałaniu wszystkim rodzajom zmarszczek, w każdym wieku. To idealne połączenie doświadczenia i innowacyjności Laboratorium Lierac. Dermokosmetyki LIERAC to preparaty o wysokiej skuteczności i delikatnej, zmysłowej konsystencji dającej wyjątkową przyjemność stosowania.

\*test konsumencki z udziałem 106 ochotników przez 28 dni – aplikacja dwa razy dziennie – % satysfakcji

NOWOŚĆ! ZŁOTY NOŚNIK 24K



*„Żyję  
w ciągłym biegu.  
Kocham to,  
co działa szybko  
i skutecznie.”*

♥ *Krzyszyna Janda*

Wypróbuj produkty z linii *collagen reconstructor*: *krem na dzień dobry, krem na dobranoc, krem pod oczy, odmładzające serum-odżywka.*

# JANDA

b ą d ż p r a w d z i w a ...

*Jak działa krem z dawką naturalnego kolagenu  
oraz jego rekonstruktorem dostarczanym skórze  
na złotym nośniku?*

*Sprawdź sama!*



**NICZEGO NIE OBIECUJEMY.**  
Deklarujemy tylko to, co jest wymierne.  
Realne do uzyskania. Po prostu.

## **PRAWDZIWE PIĘKNO**

Wiemy, że siła piękna może przelożyć się na siłę do doskonalenia. Siebie, świata, życia.  
Obietnice ponad miarę? Jesteśmy od nich daleko. Możesz być pewna, że ten krem  
odmieni Twoją skórę.

*na okładce*

• JULIETTE BINOCHÉ •

# BEZ STRACHU

ŻYCIE JEST OD TEGO,  
ŻEBY JE PRZEŻYWAĆ,  
A NIE OBMYŚLAĆ  
PLANY UCIECZKI  
– MÓWI **JULIETTE  
BINOCHÉ**. FRANCUSKA  
AKTORKA NIGDY  
NIE BAŁA SIĘ RYZYKA  
I WYZWAŃ. TAK TRAFIŁA  
NA PLANY EUROPEJSKICH  
LEGEND, M.IN. LEOSA CARAXA  
I KRZYSZTOFA KIEŚŁOWSKIEGO.  
TERAZ W „PRAWDZIE”, U BOKU  
CATHERINE DENEUVE, OPOWIADA  
O RELACJACH MATKI I CÓRKI, ALE  
PRZED WSZYSTKIM O NAJBLIŻSZYM  
JEJ ŚWIECIE – ŚWIECIE KINA I SZTUKI.

*Rozmawia* KRZYSZTOF KWIATKOWSKI





# C

**hyba nie musiała pani długo przygotowywać się do roli w „Prawdzie”?**

Tylko całe życie. Grałam artystkę, kobietę, która musi ułożyć sobie relacje z matką, partnerką w niełatwym związku. Dziennikarze pytają mnie, czy wydam swoje wspomnienia. Pierwszą propozycję napisania autobiografii dostałam po „Spotkaniu” Andrégo Téchinégo, kiedy miałam 22 lata. A ja nie czuję takiej potrzeby. W każdej roli opowiadam o sobie znacznie więcej, niż gdybym zebrała garść anegdot z planów albo zdradziła, z kim miałam romans. I szczerze? Właśnie to mnie napędza w aktorstwie. Pozwala mi ono wyjść z własnej strefy komfortu, poznać lepiej siebie, odsłonić się przed innymi.

**Ale rola w „Prawdzie” musiała być pani szczególnie bliska. Wcieliła się pani w córkę granej przez Catherine Deneuve legendy kina. Wszystko rozgrywa się w środowisku francuskich filmowców.**

Reżyser Hirokazu Koreeda nie ukrywał, że nie przez przypadek zaangażował do „Prawdy” Catherine i mnie. Mówił: „Mam jedną prośbę: Bądź sobą”. Przeprowadzał z nami wywiady jak dziennikarz albo student teatrologii. Pytał, czym jest nasz zawód i jak rozumiemy swoją „misję”. Próbowałam udzielać mu satysfakcjonujących odpowiedzi, ale cały czas miałam świadomość, że prawdziwego aktorstwa nie da się ubrać w słowa. Ono rodzi się wtedy, kiedy przestaje się o nim myśleć. Kiedy zapomina się o wszystkim i pozostaje wyłącznie tu i teraz, w kostiumie, jaki się na siebie włożyło.

**Potrzebujecie pani tych momentów?**

Absolutnie tak. Zawsze potrzebowałam. Podobnie jak Catherine Deneuve pochodzę z aktorskiej rodziny. Ona powtarza, że zdecydowała się na ten zawód przez przypadek. Ja podjęłam świadomą decyzję. Chodziłam do szkoły z internatem. Dusiłam się tam, nauczyciele dużo od nas wymagali, panowała dyscyplina. Dopiero kiedy zaczęłam brać udział w zajęciach teatralnych, odetchnęłam pełną piersią. Nie sądziłam wtedy, że kiedykolwiek zagram w filmie. Ale już wiedziałam, że moją drogą jest aktorstwo.

**Tymczasem kino szybko się o panią upomniało.**

Kwestia szczęścia. Na studiach dorabiałam w knajpach i szukałam angażu w teatrze. Nagle zadzwonił mój agent z propozycją wystąpienia przed kamerą. A potem z kolejną. I tak to już poszło.

**W jednym ze swoich pierwszych filmów, w „Spotkaniu” Andrégo Téchinégo, wystąpiła pani w mocnych scenach erotycznych, tworząc bardzo odważną kreację, zwłaszcza dla początkującej aktorki.**

Od początku kariery mówiłam sobie: „Żadnej taryfy ulgowej”. Albo zdecyduję się dawać z siebie wszystko, albo nie warto się w to bawić. Kilka razy chciałam rzucić tę robotę, kiedy emocje stawały się zbyt silne i zaczynały mnie przytłaczać. Podczas filmu „W moim kraju” poznałam świat Republiki Południowej Afryki i apartheidu. W „Rozstaniach i powrotach” eksplorowałam traumę wojny domowej w Bośni. Ale przetrwałam. Dzisiaj myślę, że czasem ludzie wykorzystywali moją otwartość. Film Téchinégo był OK, ale na plakacie „Spotkania” naga opierałam się o ubranego w garnitur, zapiętego po szyję Lamberta Wilsona. To nie było wobec mnie uczciwe. Ale takie wtedy panowały standardy. A wstyd nie idzie w parze z aktorstwem.

**Jednak prawdziwe szaleństwo miało dla pani dopiero nadejść.**

Razem z Leosem Caraxem? Pan powie, że on jest szaleńcem, a dla mnie to wizjoner. W dodatku bardzo świadomy tego, co robi. Razem z nim odkrywałam wspaniałe klasyczne filmy. Dopiero przy nim poczułam, że naprawdę mogę poczuć się w kinie jak w domu. Że nie muszę być w teatralnej trupie, która zastąpi mi rodzinę. Że mogę być częścią świata kina.

**Naprawdę nie wyniosła pani tego przekonania z domu?**

Nie. Rodzice zarazili mnie poczuciem wolności. Kiedy miałam napisać wypracowanie o najważniejszym słowie w życiu, poradziłam się mamy, jakie ono powinno być. Odpowiedziała bez wahania: „entuzjizm”. Po latach zrozumiałam, że miała rację. W życiu nieustannie szukam czegoś nowego i to daje mi siłę, żeby wstać z łóżka. Ale też mam „drugą stronę”. Każdy potrzebuje ►

Rodzice zarazili mnie poczuciem wolności. W życiu nieustannie szukam czegoś nowego i to daje mi siłę, żeby wstać z łóżka.

## JULIETTE BINOCHÉ

ur. w 1964 roku w Paryżu,  
aktorka. Zaczynała od ról m.in.  
w „Spotkaniu” Andrégo Téchiného  
i „Zdrowaś, Mario” Jeana-Luca  
Godarda, stworzyła artystyczny  
duet z Leosem Caraxem. Zawsze  
chętnie współpracowała też  
z reżyserami spoza Francji,  
zagrała m.in. w „Trzech kolorach.  
Niebieskim” Krzysztofa  
Kieślowskiego, „Angielskim  
pacjencie” Anthony’ego Minghelli,  
„Czekoladzie” Lassego Hallströma,  
„Ukrytym” Michaela Hanekego,  
„Sponsoringu” Małgorzaty  
Szumowskiej. Chętnie bawi się  
swoim wizerunkiem, ostatnio  
m.in. w komedii Brunona  
Dumonta „Martwe wody”  
czy filmie science fiction  
Claire Denis – „High Life”.



poczucia bezpieczeństwa, chce mocno stąpać po ziemi i wiedzieć, gdzie przynależy. A o to w artystycznej rodzinie o skomplikowanym rodowodzie nie tak łatwo.

**Pani szukała swoich korzeni także w Polsce.**

Nie musiałam szukać! Moja babcia pochodziła z Częstochowy. Wyjechała z kraju z mężem Flamandem, gdy wybuchła wojna. Do końca życia mówiła po francusku z polskim akcentem, wpoila mi polską tradycję. Jestem wyczulona na to, co łączy się ze słowiańską mentalnością. Mam inną wrażliwość niż przeciętny Francuz. Znajomość polskiej historii obudziła we mnie więcej empatii, czuję związek z inną muzyką, zwyczajami, wyobrażeniami o rzeczywistości. A gdy kiedyś poproszono mnie na planie, żeby nucić polską kolędę, wzruszyłam się. Bo przypomniała mi się babcia.

**Także dlatego tak ważne było dla pani spotkanie z Krzysztofem Kieślowskim?**

Trudno uwierzyć, jak wiele lat minęło od tamtego czasu. Mogłabym odegrać każdą scenę z „Niebieskiego”. Dzisiaj została we mnie czysta miłość do tego człowieka. We wspomnieniach wielu ludzi pozostał jako intelektualista kina. A ja mam w pamięci rozmowy, w czasie których nieustannie śmialiśmy się i żartowaliśmy. Po latach świetnie porozumiałam się też z inną polską artystką – Małgością Szumowską. Świetna kobieta.

**Pani chyba z podobnych spotkań uczyniła sposób na życie?**

Oczywiście. André Téchiné, Michael Haneke, Lasse Hallström, Amos Gitai, Claire Denis. To wspaniali ludzie, od których wiele się nauczyłam. Hou Hsiao-hsien ujął mnie połączeniem delikatności i mądrości. Jeździłam po całym świecie, żeby grać w ich filmach, poznawałam inne kultury. Albo zarażałam ich swoją, jak przy „Prawdzie”. W końcu Japończyk Hirokazu Koreeda kręcił w obcej sobie rzeczywistości. I choć doskonale ją rozumiał, pewnych rzeczy się nie oszuka. W scenariuszu była scena klótni. Po kilku ostrzejszych słowach moja bohaterka przeproszała matkę. Spytałam: „Hirokazu, dlaczego ja niby przeproszam? Żadna Francuzka nie przeprosiłaby matki, że ją ochrzania za wtrącanie się w jej związek”. Koreeda zamilkł. Kolejnego dnia podszedł i powiedział cicho: „dziękuję”.

**Jednak przy tych wszystkich podróżach nie dała się pani porwać Hollywood.**

Nie było mi potrzebne. Pieniądze nigdy się dla mnie nie liczyły, kocham wolność europejskiego kina, a moim domem zawsze pozostawał Paryż. Mogłam spotkać się ze Stevenem Spielbergiem przy „Parku Jurajskim”. Ale wtedy wybrałam pracę z Kieślowskim. I nigdy nie żalowałam. Bo zadałam sobie pytanie: „Czy chcę biegać po ekranie wśród dinozaurów?”. W tym zawodzie trzeba decydować, jakie emocje przekazuje się widzom. Próbuję grać w filmach, które mogą zmienić czyjeś życie na lepsze.

**Zazdrościła pani kiedyś jakiejś roli innej aktorce?**

Oczywiście, to część tego biznesu! Zazdrość zresztą wcale nie musi być zła – ona często motywuje do działania. Podobnie nie lubię opowieści o chowaniu swojego ego. Do licha! Gdybyśmy go nie mieli, skąd mielibyśmy czelność, aby opowiadać innym ludziom historie!

**Ale nie powie pani, jakich ról zazdrościła?**

Oczywiście, że nie!

**Kiedyś jednak wspomniała pani, że bohaterka „Podwójnego życia Weroniki” była dla pani idealna.**

Bo to prawda, wyjątkowo do tego filmu pasowałam. Ale akurat kręciłam „Kochanków z Pont-Neuf”, a Irène zrobiła świetną robotę. Cóż, zdarza się. Szkoda życia na oglądanie się wstecz.

**Starzenie się jest trudne dla aktorki?**

Niekoniecznie. Mnie granie 20-latek się znudziło. Pozornie wtedy wszystko wydaje się prostsze. Ale tak naprawdę młodość jest tylko kurtyną, która sprawia, że nie dostrzega się problemów. To czas, kiedy nie jest się jeszcze w pełni świadomym emocji, jakie nami rządzą, wypiera się trudne uczucia. Dopiero doświadczenie uczy radzenia sobie z problemami. I to samo dotyczy pracy: z wiekiem łatwiej mi godzić się z wizją reżysera, wchodzić w dialog, szukać porozumienia. To mi daje siłę. Czuję, że wkraczam w nowy etap.

**Miewa pani jeszcze trempę?**

Jasne. Niedawno grałam w teatrze „Antygonę”. Wyszłam, żeby wygłosić długi monolog. Stałam i nie pamiętałam tekstu, który dzień wcześniej byłam w stanie powiedzieć obudzona w środku nocy. Bałam się przed tanecznym show „In-I” z Akramem Khanem. Nagle znalazłam się w zupełnie nowym świecie. I musiałam powtórzyć ten spektakl na scenie sto razy. Nie wiedziałam nawet, czy fizycznie wytrzymam to zadanie. Myślę, że to była szczepionka, która już na zawsze uchroni mnie przed strachem.

**Właściwie na każde pytanie odpowiada pani przez pryzmat pracy i aktorstwa. Ten zawód chyba potrafi człowieka spalić.**

Nie rozumiem rozgraniczenia na pracę i prywatność. Oddaję całą siebie na planie i spełniam się dzięki sztuce. ►

**Dziś myślę, że czasem ludzie wykorzystywali moją otwartość. To nie było wobec mnie uczciwe. Ale wstyd nie idzie w parze z aktorstwem.**

**1. „WICHROWE  
WZGÓRZA” (1992),  
REŻ. PETER  
KOSMINSKY.  
U boku Ralpa Fiennesa  
w kostiumowym  
melodramacie według  
powieści Emily Brontë.**



1



2



3



4



5

**2. „CZEKOLADA” (2000),  
REŻ. LASSE HALLSTRÖM.**

Jako potomkini Majów, która pojawia się w miasteczku na południu Francji, by sprzedawać czekoladę i zmieniać życie jego mieszkańców.

**3. „KOCHANKOWIE  
Z PONT-NEUF” (1991),  
REŻ. LEOS CARAX.**

W kontrowersyjnym obrazie o miłości życiowych rozbitków Binoche zagrała bezdomną malarzkę, która traci wzrok.

**4. „TRZY KOLORY.  
NIEBIESKI” (1993),  
REŻ. KRZYSZTOF KIEŚŁOWSKI.**

„Została we mnie czysta miłość do tego człowieka” – mówi Binoche, wspominając pracę z Kieślowskim. Po latach świetnie porozumiała się też z inną polską artystką – Małgorzatą Szumińską.

**5. „ANGIELSKI PACJENT” (1996),  
REŻ. ANTHONY MINGHELLA.**

Rola kanadyjskiej pielęgniarki przyniosła Binoche Oscara dla najlepszej aktorki drugoplanowej.



„PRAWDA” (2019).  
REŻ. HIROKAZU KOREEDA.  
Catherine Deneuve i Juliette  
Binoche w rolach matki i córki.  
Film trafi do kin 6 marca.

Ale to nie znaczy, że odpuszczam w życiu prywatnym. Czy się spalam? Tylko prawdziwe zaangażowanie może przynieść szczęście.

**Ale zawsze coś się po drodze traci. Nie marzy pani czasem, żeby rzucić to wszystko, kupić winnicę w dolinie Rodanu i czytać książki?**

Życie jest od tego, żeby je przeżywać, a nie obmyślać plany ucieczki. Poza tym to nieprawda, że nie mam prywatności. Nigdy nie wyszłam za mąż: dostałam kilka propozycji, ale postanowiłam nie udzielać na nie odpowiedzi. Rycerz na białym koniu, o którym marzyłam jako dziewczynka, nie przyjechał. Ale to nie znaczy, że nie miałam świetnych związków. Ostatnio po zawodowym maratonie zrobiłam sobie kilka miesięcy przerwy, chciałam mieć pusty grafik i pobyc z dziećmi. Ten czas był tylko dla mnie i moich bliskich. Ale już pora wracać do pracy.

**W tym, co pani mówi o sztuce, kryje się dużo idealizmu. Ale ostatnio, po wybuchu ruchu #MeToo, widać coraz więcej mrocznych stron przemysłu filmowego. To ważny moment. Przez całe pokolenia udawaliśmy, że jest dobrze. Teraz wreszcie kobiety opowiadają o przemocy, której doznały. Tylko w taki sposób możemy rozpocząć proces leczenia ran i próbę budowy bezpiecznego środowiska pracy. Bo wciąż jesteśmy daleko od równouprawnienia. Nie odcinam się od**

tego ruchu. Przeciwnie, również żądam szacunku do siebie jako artystki.

**Ostatnio jednak powiedziała pani, że chętnie zagrałaby u Woody’ego Allena.**

I mogę to powtórzyć. Jest mistrzem kina. Tak naprawdę nie wiemy, co się naprawdę wydarzyło. Myślę, że naszym błędem jest kolektywne osądzanie. Wymieniamy jednym tchem: Woody Allen, Roman Polański, Harvey Weinstein. Każdy z tych przypadków jest inny. A od oceniania nie są dziennikarze ani inni artyści. Liczę, że sąd wymierzy Weinsteinowi sprawiedliwość. Proces trwa. Natomiast my powinniśmy skupić się na systemowych rozwiązaniach. **A kręcąc „Prawdę”, obserwowała pani Catherine Deneuve?**

Oczywiście, to legenda. Wcześniej kilka razy wpadłyśmy na siebie na festiwalach, ale naprawdę poznałyśmy się dopiero teraz. Próbowaliśmy się do niej zbliżyć. Pomyślałam, że jeśli gramy matkę i córkę, nie powinnyśmy się do siebie zwracać per pani. Widać było, że to spoufalanie się jej nie odpowiada. W końcu jednak opuściła gardę i zaufała mi. Wspierała mnie, bo w tym czasie chorował mój ojciec. I tak było do końca zdjęć. Kilka tygodni później dostałam od niej SMS: „Kiedy mogę do pani zadzwonić?”. Ale rozumiem, że zachowuje dystans wobec świata. Jej sława wiąże się z presją, każdy czegoś od niej oczekuje. Aby się bronić, w sytuacjach publicznych musi nałożyć maskę ikony.

**I widzi pani siebie kiedyś w tej roli?**

A skąd! Catherine Deneuve jest jedna. Ja jestem po prostu aktorką. Nie marzę o zostaniu legendą. Chcę tylko robić swoje, doświadczać nowych rzeczy, żyć. Zresztą o czym my mówimy? Mam 55 lat i niedawno w „High Life” zagrałam scenę w wielkiej kosmicznej seksmaszynie. Czy tak się zachowuje przyszła ikona? ●

**Nigdy nie wyszłam za mąż. Dostałam kilka propozycji, ale postanowiłam nie udzielać na nie odpowiedzi. To nie znaczy, że nie miałam świetnych związków.**

# Dr Irena Eris

PROSYSTEM HOME CARE



## ART of LIFTING PERFECT CREATION

### WIELOWYMIAROWE WYPEŁNIANIE ZMARSZCZEK

Autorski kompleks PCL-Lift-Up\*:

wygładzenie skóry – 100%

wyraźny efekt liftingu – 63%

sptyczenie zmarszczek nawet o 103,2um

Przedłuża i wzmacnia działanie zabiegu ART of LIFTING

Kosmetyczne Instytuty Dr Irena Eris • Dr Irena Eris Beauty Partner

[Instytuty.DrIrenaEris.com](http://Instytuty.DrIrenaEris.com)

*temat miesiąca*







# SMAK ZMIANY

Człowiek ma w sobie jednocześnie dwie naturalne tendencje – z jednej strony jest ciekawy świata, chce go zdobywać, więc chce zmian. A z drugiej strony – jest fundamentalna potrzeba bezpieczeństwa i lęk przed zmianą.

Te dwie skłonności walczą w nas ze sobą – mówi Adriana Klos, psychoterapeutka. U naszych bohaterów wygrała ta pierwsza tendencja – dokonali zmiany, zdobywają świat!

*Tekst* KAROLINA MORELOWSKA-SILUK  
*Ilustracje* BEATA ŚLIWIŃSKA „BARRAKUZ”

**M**igracje nie są niczym nowym. Sam termin pochodzi z łaciny – *migratio* to dosłownie „wędrownia ludów”. Kiedyś, w czasach prehistorycznych, te wędrownie odbywały się głównie w poszukiwaniu pożywienia, dziś zazwyczaj – poza sytuacjami ekstremalnymi, jak wojna czy prześladowania – zmieniamy miejsce w poszukiwaniu czegoś, co ogólnie nazwać można komfortem. Zatem dawniej ludzie migrowali, by żyć, dziś migrują, by „dobrze żyć”, choć każdy pod tym pojęciem rozumie coś innego.

Polacy, jak wynika z danych statystycznych, nie są tak „ruchliwi” jak Amerykanie i Chińczycy, czy choćby Europejczycy z Zachodu, ale wygląda na to, że coraz częściej szukają miejsca, o którym mogliby powiedzieć: „moje”. Coraz częściej podejmują decyzję: „Rzucam wszystko i jadę”. Na koniec świata albo znacznie bliżej. Ale bliżej czy dalej – to zawsze rewolucja.

– Odnotowujemy na przykład coś takiego jak migracyjny nurt poszukiwań egzystencjalnych, spleciony z subkulturowymi czy też kontrkulturowymi wyborami światopoglądowymi – mówi kulturoznawca dr Andrzej Belkot. – To oznacza, że ludzie, odrzucając wartości świata Zachodu, szukają alternatywnej drogi w innym, pozbawionym konsumpcyjnych skaz, „dziewiczym” środowisku naturalnym i społecznym – dodaje. Tak jak było w przypadku Katarzyny, Moniki i Szymona.

### *Katarzyna Werner; Zanzibar*

**W**łaściwie przypadek sprawił, że wylądowaliśmy właśnie na Zanzibarze. Zbliżyły się moje 40. urodziny i zapragnęłam, by ten czas spędzić w miejscu, którego zupełnie nie znam. I padło na Zanzibar. Jednocześnie oboje z mężem byliśmy w takim momencie życia, w którym człowiek zadaje sobie rozmaite pytania, zastanawia się nad życiem, poczuciem spełnienia, satysfakcji. Pobyt tu dodatkowo wzmógł w nas te refleksje, czy na pewno jest nam dobrze tu, gdzie jesteśmy, czy może warto byłoby coś jeszcze przeżyć. I z tych dywagacji wyniknęło, że pod koniec życia będziemy bardzo żałować, jeśli nie zasmakujemy zmiany. Oboje poczuliśmy, że chcemy powiedzieć sobie „sprawdzam” w zupełnie innych, nowych warunkach.

### **CZAS NA BILANS**

Nie bez znaczenia było też to, co dzieje się w naszym kraju. Nas to martwi, a wręcz przeraża. Nie podoba nam się to, do jakiego stanu politycy doprowadzili choćby edukację w Polsce. Nie wyobrażaliśmy sobie, by ze spokojem ducha posłać do „zreformowanej” szkoły naszego syna. Dodatkowo politycy popsuli mi zawód. Pracowałam w telewizji informacyjnej, więc wciąż byłam w samym centrum tego politycznego wrzasku i bałaganu. Praca przestawała być przyjemna. Wszystko mówiło nam,



*Poczuliśmy z mężem, że chcemy powiedzieć sobie „sprawdzam” w zupełnie innych, nowych warunkach.*

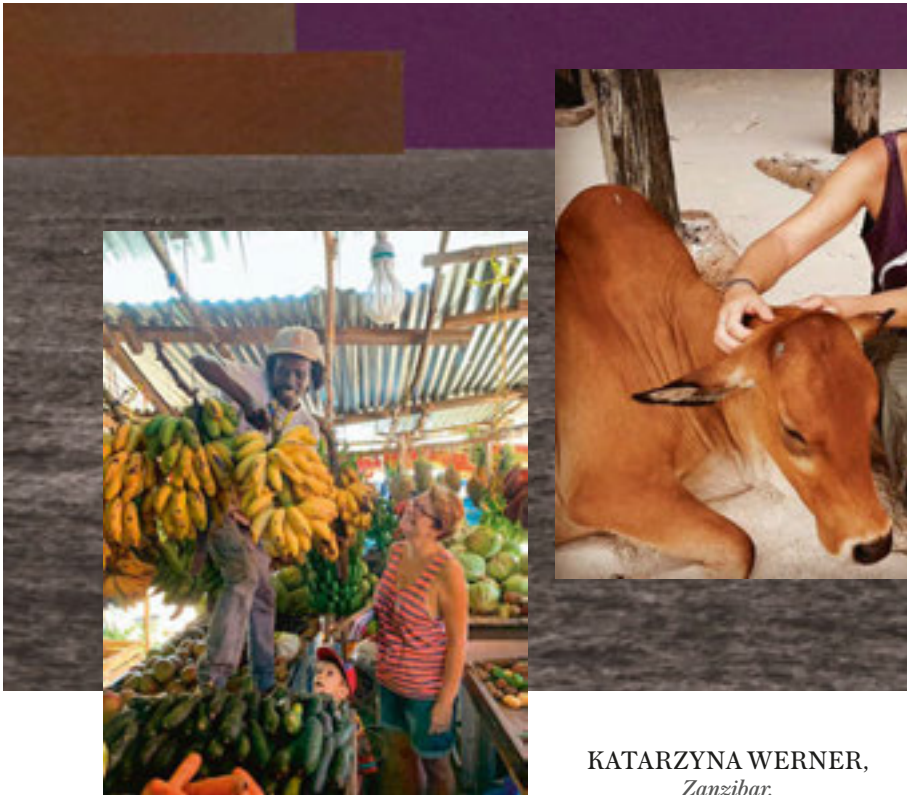
że wyjazd to dobry pomysł. Mam poczucie, że jak już otworzy się w głowie tę szufladkę: „zmiana”, wszystko układa się tak, by tej zmianie sprzyjać. Człowiek czuje się lżejszy i idzie tą drogą. Tym bardziej że Zanzibar ma w sobie coś magicznego, robi ogromne wrażenie na ludziach, widzę to teraz bardzo jaskrawo, kiedy pracuję z turystami, oprowadzam ich po wyspie. I wcale nie chodzi tu, a w każdym razie nie przede wszystkim, o kolor oceanu i biały piasek. Mówiąc o magii, mam na myśli fakt, że to miejsce wyzwało w większości ludzi najpierw refleksję dotyczącą tego, czy aby na pewno dobrze jest im z życiem, które wiodą, i – co za tym często idzie – refleksję o potrzebie zmiany właśnie. Ludzi w zupełnie naturalny, niewymuszony sposób dopadają tu filozoficzne, egzystencjalne przemyślenia. Dotyczące tego, jak żyjemy w Europie, a jak tu żyją ludzie, kto ma „rację”, kto robi to mądrzej, lepiej, czy aby na pewno jest sens, by żyć, wciąż gdzieś i za czymś goniąc. Czy chcesz, czy nie – zaczynasz robić coś w rodzaju bilansu. I cieszy mnie to, że tu, na Zanzibarze, takie myśli pojawiają się także u ludzi dużo ode mnie młodszych. I także u tych z różowymi włosami czy z kolczykami w nosie. Dociera do nas, że człowiek Europy nie ma specjalnie powodów do tego, by narzekać – mamy całkiem wiele – a mimo to wciąż jesteśmy bardzo nieszczęśliwi. Każdy za czymś tęskni, ale to zagłusza i maszeruje w tłumie nie wiadomo dokąd. A tu ludzie mają mało, niewiele też potrzebują i są wiecznie uśmiechnięci.

### **SERCE SIĘ WYCISZA**

Tu można się spóźnić, nikt nie ma o to żalu, życie toczy się dalej, bo nie to jest najważniejsze. I ten rodzaj spokoju dotyczy rzeczy, spraw małych, ale także tych większych. My tym bardzo szybko zaczęliśmy nasiąkać, głowa przestawia się na inny tryb, tętno się uspokaja, serce wycisza. To nie jest tylko zmiana sosenu na palmy, to zmiana filozofii życia, mentalności. Czujemy się tu wszyscy dobrze, stanęliśmy na nogach, mamy coraz więcej znajomych, coraz swobodniej się tu poruszamy. To cieszy, daje poczucie dumy, takiej zwyczajnej dumy, że daje się radę w nowym, zupełnie innym świecie.

Miałam w zasadzie tylko jeden główny lęk związany z tą zmianą. Ma na imię Tymek, nasz czteroletni syn. Baliśmy się o jego zdrowie – czy nie dopadnie go tu jakaś choroba związana z tak gigantyczną zmianą klimatu, wody, jedzenia – oraz o jego emocje – czy odnajdzie się wśród dzieci, w szkole, czy będzie

tu szczęśliwy, czy rewolucja nie jest dla niego zbyt wielka. Te obawy okazały się kompletnie nieuzasadnione. Wsiąkł w tę wyspę chyba jeszcze szybciej niż my. Robi niesamowite postępy w swojej „kolorowej” szkole. Szkole, która jest najbardziej tolerancyjnym miejscem, jakie znam, najwłaściwszym do nauki. Mnie ta szkoła zachwyca, wzrusza. Za każdym razem, kiedy tam jestem i widzę, jak się uczą, jak się do siebie odnoszą,



KATARZYNA WERNER,  
*Zanzibar.*

jak bardzo nie dostrzegają różnic między sobą, koloru skóry, chce mi się płakać z radości. W klasie Tymka jest ośmioro dzieci, każde inne, taki miks kulturowy i rasowy, że aż miło popatrzeć.

#### DWA ŻYCIA W JEDNYM

Tymkowi jest tu doskonale, my z mężem też powoli odnajdujemy swoje miejsce. Okazuje się, że można mieć dwa życia za jednego życia! Finansowo zaczynamy stawać na nogi. Odnajdujemy się w zupełnie nowym zawodzie. Mamy w planach otworzyć mały pensjonat, a na razie oprowadzamy Polaków po „swoim” Zanzibarze, próbujemy wyciągać ich zza hotelowych bram i pokazywać mało popularne miejsca, swojskie smaki, gdzie najlepiej wypić piwo, gdzie gra dobra lokalna muzyka. Ktoś mnie zapytał, czy jestem teraz bizneswoman. Absolutnie nie! Jestem nowicjuską na Zanzibarze, która próbuje pokazać innym świat widziany moim, bardzo subiektywnym okiem.

#### ZASTRZYK DLA MIŁOŚCI

Taka zmiana jest też genialna dla związku, jest jak zastrzyk energii. Znowu jesteśmy jak młode małżeństwo. Musimy być trzymającą się mocno drużyną, która gra do jednej bramki. Kiedy człowiek już rozsiądzie się wygodnie w znanym fotelu, pewne rzeczy zaczynają umykać, przestajemy się już tak o siebie starać. Nowy świat, nowe okoliczności sprzyjają bliskości, na nowo sobie ufamy, na nowo na sobie polegamy. Kiedy teraz pomyślę, że mielibyśmy siedzieć przed telewizorem i pykać pilotem, by

wciąż oglądać to samo – kłócących się polityków – wiem, że nie chcę do tego wracać. Wybraliśmy o wiele lepiej.

Mam wrażenie, że kiedy człowiek raz odważy się dokonać radykalnej zmiany, otwiera się w nim zupełnie nowa przestrzeń. To trochę jak bilet w jedną stronę. I to w dobrą stronę. Człowiek pozbywa się wszelkich oporów, otwiera się. Najlepsze wyzwanie na drugą połowę życia.

#### *Monika Nowicka*, Tanzania

**J**uż w liceum, a potem podczas studiów pracowałam jako wolontariuszka w organizacji CChW „Solidarni”, która zajmuje się pomocą Afryce. Bo Afrykę, nie wiem skąd, dlaczego, ale odkąd pamiętam, miałam w sobie i od zawsze marzyłam, żeby do niej wyjechać. To było niesamowite, jakby jakaś część mnie „czuła”, że jestem, przynajmniej w połowie, właśnie stamtąd. Do tego mój tata kilkakrotnie wyjeżdżał w konwojach humanitarnych, więc gen niesienia pomocy także miałam w sobie od początku.

#### ŻADNYCH BARIER

W czasie studiów wyjechałam po raz pierwszy, do Togo. To był projekt, który trwał miesiąc – chciałam się sprawdzić. Przekonać się, czy moje marzenia o Afryce są jakoś uzasadnione, czy ten zupełnie inny świat w rzeczywistości będzie mi równie bliski co w sferze marzeń. Okazał się nawet bliższy.

Odnalazłam się w moment. Nie miałam w sobie żadnych oporów przed kontaktem z lokalnymi mieszkańcami, nie czułam ►

bariery. Nie bałam się wtedy niczego, no, może poza... węzami, bo tych bałam się zawsze. Ale i temu strachowi nie dałam się spalizować i odebrać radości z tego, jak dobrze czuję się w Afryce. Po tych czterech tygodniach wiedziałam, że tam wrócić, na dłużej.

Kiedy przyjechałam do Polski, żeby dokończyć studia, przebiebrałam już nogami, by wracać. Ta moja czteroletnia praca w Tanzanii to połączenie dużej frajdy i poczucia misji. Nie boję się używać tak wielkiego słowa, bo nie przemawia przeze mnie patos, ale prawdziwa potrzeba pomagania. Miałam i mam nadal potrzebę, aby pomagać kobietom tam, gdzie los nie był wobec nich tak łaskawy jak wobec nas, Europejki. Tam do wielu miejsc do dziś nie dotarła medyczna cywilizacja, profesjonalna opieka i ciężarne czy rodzące kobiety naprawdę potrzebują wsparcia. Chciałam dać coś z siebie. W możliwy dla siebie sposób mieć udział w wyrównywaniu nierówności.

Wyjechałam od razu po skończeniu studiów i to tam tak naprawdę uczyłam się najintensywniej mojego zawodu. Wiele osób mnie przestrzegało, że bariery: kulturowa, językowa, nie pozwolą mi zbudować więzi koniecznej, by przyjąć poród. Rzeczywiście, między położną a rodzącą powinna pojawić się specyficzna więź, bo bez niej ciężko o sprawny poród. Ale ani różnice kulturowe, ani brak znajomości języka – bo na początku go przecież nie znałam, dopiero uczyłam się suahili – nie okazały się żadną przeszkodą. Jest coś takiego jak porozumienie między kobietami, doświadczyłam tej niesamowitej siły. Jeśli po obu stronach jest otwartość, a tak było, mosty budują się same. Kobiety w Tanzanii są niesamowicie empatyczne. Miałam poczucie, że doceniają fakt, że przyjechałam do nich z końca świata, że zostałam swoją strefą komfortu i że chcę im pomagać. Widziałam w nich niesamowitą wdzięczność, czułam, że mi ufają, a to daje ogromną satysfakcję. Tam roszczenia są zdecydowanie mniej popularne niż wśród Europejki. W takim miejscu, wśród takich ludzi człowiek czuje się zwyczajnie lepiej.

## SKÓRA KOLORU BIAŁEGO

W pewnym momencie poczułam się na tyle dobrze, pewnie, że postanowiłam odrobinę buntować kobiety, mobilizować je, by w sprawie swojego zdrowia, ciała nie ulegały w stu procentach mężczyznom. Zabrałam się do tej „działalności”, oczywiście, ze świadomością, że tamta kultura jest tą dysproporcją przesiąknięta i że nie wolno mi robić żadnej rewolucji, bo pogorszę tylko sytuację. Ale drobnymi gestami, działaniami starałam się pokazywać moim pacjentkom, że mogą mieć swoje zdanie, mogą na przykład zdecydować, jak chcą rodzić, czy chcą zostać w szpitalu, czy nie itd. Bardzo denerwowało mnie, że kobiety klękają przede mną. Bo tak ma być. W kulturze plemienia Sukuma, w którym pracowałam, kobiety muszą klękać przed mężczyzną, personelem medycznym czy przed białym człowiekiem. Tego nie



*W Afryce udało mi się stworzyć dom. Mam poczucie, że równie „domowy” jak ten tu, w Polsce.*

mogłam znieść, nie mogłam znieść, że starsza ode mnie kobieta klęka przede mną tylko dlatego, że jestem położną i mam skórę białego koloru. Poprosiłam, by tego nie robiły.

Stawałam też w obronie kobiet. Pamiętam jedną dość nerwową sytuację, kiedy to postawiłam się pewnemu lekarzowi. Mężczyzna, do tego lekarz, to w Afryce niemal bóg. Trwał poród, a pan doktor postanowił nieproszony wkroczyć do akcji, choć jego pomoc nie była potrzebna. Wszedł do sali porodowej i snuł różne opowieści. Szybko zorientowałam się, że moja rodząca bardzo źle to znosi, krępuje się, wstydzi, czuje na tyle nieswojo w jego obecności, że wstrzymuje poród, zaciska nogi. Byłam pewna, że jeśli on nie wyjdzie, moja pacjentka nie urodzi. Więc poprosiłam go, żeby wyszedł. Zrobił ogromne oczy, nie mógł uwierzyć, że ktoś, do tego kobieta, wydaje mu polecenie, zwraca mu uwagę. Nie wyszedł. Wtedy „poprosiłam” jeszcze raz, ale to była już dość stanowcza prośba... Następnego dnia zostałam wezwana do kierownika przychodni i upomniana, ale to tylko dodało mi odwagi. Miałam też wrażenie, że dodało to odwagi kobietom, które wiedziały o tej sytuacji.

## BOŻE NARODZENIE, A ZA OKNEM ŻAR

W Tanzanii udało mi się stworzyć dom. Drugi dom, mam poczucie, że równie „domowy” co ten tu, w Polsce. Mieszkałam z koleżanką Jolą, nauczycielką matematyki, która szybko okazała się moją bratnią duszą. Stałyśmy się sobie bliskie, niemal jak siostry. Miałyśmy swoje rytuały, ważne było, żeby zjeść wspólnie śniadanie, obejrzeć razem film, wyjechać na weekend. W Święta Wielkanocne robiłyśmy święconkę, choć tam nie ma takiego zwyczaju, w okresie Bożego Narodzenia ozdabialiśmy dom, choć za oknem żar lał się z nieba. Chociaż mam poczucie, że zakorzeniłam się, wsiąklam w plemię Sukuma, to ważne było dla mnie odtworzenie mojej tradycji, jej namiastki. To daje siłę i minimalizuje tęsknotę, która, oczywiście, czasem człowieka dopada, kiedy mieszka się tak daleko od swojej pierwotnej „bazy”.

Pamiętam, jak wyjeżdżałam, a bliscy i dalsi mi ludzie mówili: „Biedna mała Monika, rzuca się na głęboką wodę”, i zastanawiali się, czy nie utonę. Ludzie boją się zmian. A ja zmianę uważam za coś niezwykle cennego. Zmiana pobudza, mobilizuje, rozwija, poszerza horyzonty, daje szansę, by naprawdę się sobie przyjrzeć, ocenić swoje mocne i słabe strony. Ale myślę, że zmiana to stan umysłu, rodzaj otwartości, ciekawości tego, co kryje się za rogiem.

Zmiana wymaga zwarcia sił, więc wyostrza zmysły. Stagnacja jest usypiająca, zmiana sprawia, że człowiek robi się głodny życia. Ma na nie większy apetyt. I mniej się boi.

*Szymon Rączka, Szwecja*

Nazywam siebie emigrantem klimatycznym. Bo rzeczywiście w mieście, w którym mieszkaliśmy, czyli Bielsku-Białej, jakość powietrza przeraża. Miasto otoczone jest z trzech stron górami,



MONIKA NOWICKA,  
*Tanzania.*

dodatkowo położone w samym środku takiego trójkąta bermudzkiego – między Ostrawą, Katowicami a Krakowem. Piekielko. Ja śledziłem tę sprawę na długo, zanim temat smogu stał się głośny. Już w 2014 roku znalazłem w Internecie raporty różnych komisji europejskich dotyczące jakości powietrza w Europie i łapałem się za głowę. A kiedy już w zasadzie podjęliśmy decyzję o wyjeździe, dotarła do nas kolejna wiadomość – otóż Bielsko-Biała jest numerem jeden w Europie, jeśli chodzi o coś, co fachowo nazywa się „pozaszpitalnym zatrzymaniem akcji serca”. I to skutek właśnie tego, czym oddychamy. To tylko potwierdziło słuszność naszej decyzji. Zresztą moja żona już od kilku zim praktykowała coś, co nazywaliśmy aresztem domowym. Kiedy tylko robiło się chłodno i współmieszkańcy miasta zaczęli palić w piecach wszystkim, co wpadło im w ręce, Mania z dziećmi starała się prawie w ogóle nie wychodzić z domu.

#### UWOLNIENIE

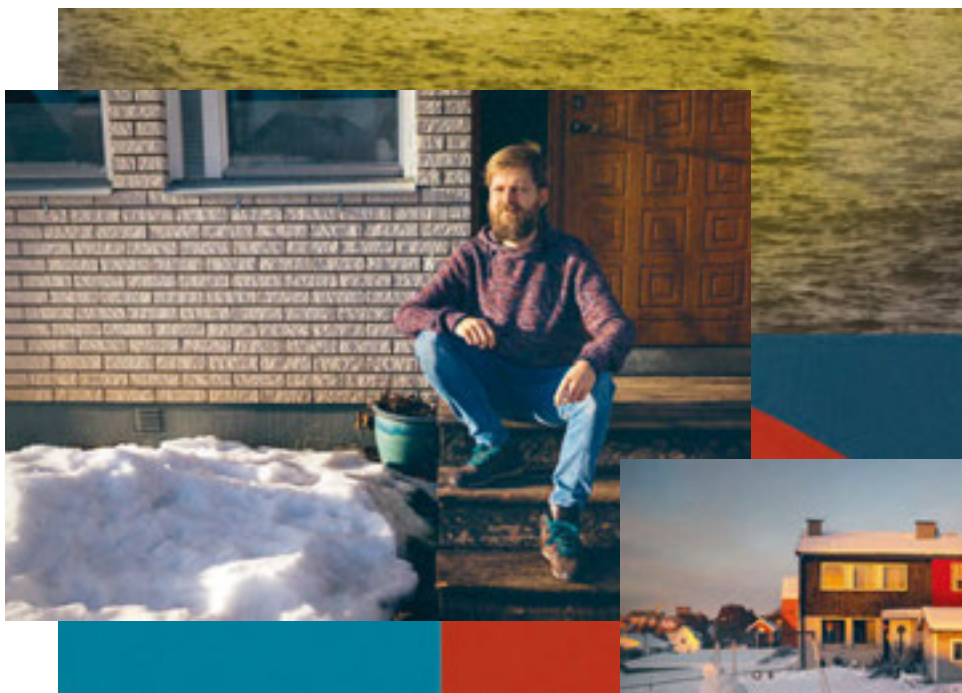
Decyzja o wyjeździe była podyktowana także moją chorobą. Przed laty założyliśmy z żoną firmę, to był kanał internetowy, projekt o nazwie Handimania, który okazał się strzałem w dziesiątkę, odnieśliśmy całkiem spory sukces nie tylko w Polsce – ponad milion fanów na całym świecie, setki milionów wyświetleń. Ale chyba nie ma tego rodzaju osiągnięć bez skutków ubocznych. Lata intensywnej pracy kompletnie mnie wyczerpały, wypaliły. Czulem się fatalnie – fizycznie i psychicznie. Przez ponad rok lekarze bezradnie rozkładali ręce – nie wiedzieli, co mi jest. Wszystkie badania wskazywały, że jestem zdrowy, a ja czulem się

coraz gorzej. Dziś wiem, że to wszystko miało podłoże psychiczne. Przeszedłem długą terapię, a potem odkryłem jogę, medytację. I poczułem, że do swojego poprzedniego życia wrócić nie mogę, bo to mnie zabije. Nie miałem już do tego też zwyczajnie serca. Postanowiliśmy z żoną sprzedać firmę i... uwolnić się.

#### DLACZEGO AKURAT SZWECJA

Zaraz po chorobie, a właściwie gdy jeszcze ciągle dochodziłem do siebie, zacząłem pracować jako kierowca testujący samochody. I pewnego dnia firma, w ramach testów zimowych, wysłała mnie na miesiąc do północnej Szwecji, 50 kilometrów od koła podbiegunowego. Zakochałem się w tym miejscu. Czasem tak jest – spojrzysz na coś i czujesz, że jest „twoje”. Tak właśnie było u mnie ze Szwecją. Wyjeżdżając, marzyłem, żeby tam jeszcze kiedyś wrócić z rodziną – pokazać im, co mnie tak zachwycało. A zachwycał mnie przede wszystkim spokój. Spokój w ludziach, w krajobrazie. Rytm i harmonia, których bardzo brakowało mi w życiu. Miałem wrażenie, że to jest miejsce, w którym można dojść do siebie, odzyskać siły i utrzymać ten stan.

Mam doświadczenie, że jeśli czegoś bardzo w życiu chcę i temu specjalnie nie przeszkadzam, zwykle to się wydarza. No i dwa lata później trafiłem na Instagramie na kobietę, która mieszka w miejscowości, przez którą wtedy przejeżdżałem. Pokazałem żonie i... niedługo potem postanowiliśmy wyrzucić nasze życie do góry nogami, by tak naprawdę stanąć na te nogi. Od tego momentu była już w nas ogromna chęć zmiany, ►



SZYMON RĄCZKA,  
*Szwecja.*

przeprojektowania życia całkowicie. Poczuliśmy, że chcemy zacząć zupełnie nowy rozdział. Wyrosły nam skrzydła. Wyjeżdżając, zrobiliśmy jeszcze coś, co okazało się genialnym pomysłem – pozbyliśmy się niesamowitej liczby przedmiotów, w które obrośliśmy przez lata. Nie wierzyłem wcześniej w filozofię minimalizmu, ale to rzeczywiście działa, oczyszcza. No i właśnie Szwecja jest dokładnie taka – króluje w niej minimalizm, który okazał się naszą nieodkrytą naturą.

#### KOSMICI WYLĄDOWALI NA SWOJEJ PLANECIE

Zaczęliśmy działać, kontaktować się z ludźmi, którzy tam mieszkają, zrobiliśmy research, żeby znaleźć dom – nowe miejsce na Ziemi. Oboje z żoną w Polsce zawsze czuliśmy się trochę kosmitami i tak też postrzegali nas ludzie – outsiderzy, odludki. Kiedy przeprowadziliśmy się do Szwecji, poczuliśmy się wreszcie „na miejscu”. Okazało się, że wcale nie jesteśmy kosmitami, tylko po prostu mentalnie pochodzimy właśnie stąd, ze Skandynawii. Nasza „nienormalność” w Polsce, okazała się „normalnością” w Szwecji. To są takie niby nieistotne drobiazgi. Mnie na przykład zawsze w naszym kraju bardzo drażnił bałagan w architekturze, tysiące kolorowych banerów umieszczanych wszędzie bez ładu i składu. To zaburzało moje poczucie estetyki, ale dusiłem to w sobie, wypierałem. Dopiero



*Czasem tak jest  
– spojrzysz na coś  
i czujesz, że jest „twoje”.  
Właśnie tak było  
u mnie ze Szwecją.*

w Szwecji poczułem, jak wiele zabierało mi to energii, jak ten chaos w scenografii chronicznie drenował mnie z sił. Tu, otoczony harmonią, zrozumiałem, że akurat ja mam tak – by znaleźć spokój w sobie, potrzebuję spokoju w tym, co mnie otacza. Pasuje mi, że kiedy ktoś, kto jedzie samochodem przede mną bardzo powoli, bo nigdzie mu się nie spieszy, albo szuka drogi, widząc mnie w lusterku, zjeżdża na bok i puszcza mnie przodem. Pasuje mi to, sam tak od zawsze robiłem, co ludzi w Polsce zwykle bardzo dziwiło. Zachwyciła nas też na przykład szwedzka szkoła, do której chodzą nasze dzieci, jej pani dyrektor, której bardzo zależało, by nas, rodziców, dobrze poznać. W Polsce szkoła tak nas do siebie zraziła, że zdecydowaliśmy się na edukację domową. Zachwycają nas widoki za oknem, zima i śnieg, których dzieci nie widziały od lat. No i powietrze! Mam uzasadnione poczucie, że uciekliśmy tam, gdzie mamy szansę żyć zdecydowanie dłużej! Dosłownie. A może gdyby-

śmy spojrzeli głęboko w nasze drzewo genealogiczne, okazałoby się, że wśród naszych przodków są wikingowie...

Ta zmiana była po prostu konieczna, nieodzowna. A jej moment – idealny. W życiu przychodzi czas, kiedy w głowie wręcz dudnią takie słowa: „Teraz albo nigdy”. W każdym razie w naszym życiu ten czas nadszedł. I wtedy trzeba wsiąść do tego pociągu, pokonać strach przed nowym. Bo naprawdę warto. ►



## Ekskluzywna technika THALGOLIFT

Przywraca gęstość i właściwą strukturę skóry  
Przeciwdziała utracie jędrności

Lista współpracujących salonów i SPA  
dostępna na stronie [www.thalgo.pl](http://www.thalgo.pl)

\* Badanie kliniczne przeprowadzone na 15 ochotnikach (w wieku 50-61 lat).  
Potwierdzenie skuteczności zabiegu oparte na ocenie klinicznej (opadanie powiek i poziom gęstości skóry) oraz samoocenie.

# THALGO

LA BEAUTE MARINE

## EXCEPTION MARINE

100%  
NATYCHMIASTOWY  
EFEKT LIFTINGU



Efekty zabiegu wzmocnij preparatami z linii  
EXCEPTION MARINE REDENSIFYING

[www.facebook.com/ThalgoPoland](http://www.facebook.com/ThalgoPoland)  
[www.instagram.com/thalgo\\_poland](http://www.instagram.com/thalgo_poland)

# Pakiet rozwojowy

ROZWÓJ WYMAGA DOKONYWANIA ZMIAN, NIE MA INNEJ ŚCIEŻKI.  
WARTO WIĘC UCISZYĆ W SOBIE GŁOS, KTÓRY ZAPRASZA DO STAGNACJI  
– MÓWI PSYCHOTERAPEUTKA ADRIANA KLOS.

Rozmowa KAROLINA MORELOWSKA-SILUK

**Czy człowiek z natury skłonny jest do zmian, czy przeciwnie – natura ludzka jest raczej zachowawcza?**

Mamy w sobie jednocześnie dwie naturalne tendencje – z jednej strony to tendencja ku rozwojowi, ciekawość świata, zdobywania, realizacji swojego potencjału. A z drugiej strony – jest potrzeba bezpieczeństwa, jedna z najbardziej fundamentalnych potrzeb człowieka. I te dwie skłonności, w pewnym sensie sprzeczne, walczą w nas ze sobą.

**I od czego zależy, która z nich zwycięży?**

Oczywiście, w największym stopniu jest to zależne od naszej historii. Im mniej było w niej poczucia bezpieczeństwa, tym mocniej będziemy o nie, czasem wręcz do przesady, zabiegać. Człowiek, by w ogóle mógł się rozwijać, od samego początku musi eksplorować świat. Widzę taki obrazek: dziecko w pewnym momencie potrzebuje przejść – metaforycznie – na drugą stronę ulicy. Oddala się więc od opiekuna i odwraca, by sprawdzić, jak ten zareaguje na jego pierwszy poryw niezależności. I teraz są dwie możliwości, może usłyszeć: „Stój, wracaj, może ci się coś stać”, albo: „Idź, sprawdź, dasz radę, ja tu czuwam”. I właśnie w ten drugi sposób kształtuje się w człowieku otwartość na zmiany. W ten pierwszy hamuje się w dziecku potrzebę dokonywania zmian. Tak wychowywany człowiek zostaje w „ciepelku”.

**I cierpi?**

To są osoby, które zwykle w dorosłym życiu nie wiedzą, czego chcą. A nawet jeśli wiedzą, nie porywają się na to, bo „lepiej zostać tu, gdzie jestem, tam, po drugiej stronie ulicy może być gorzej”. Przy takim założeniu nie ma szans na rozwój. By się rozwijać, trzeba dokonywać zmian, nie ma alternatywnej ścieżki. Tacy ludzie zostają przez pół życia w pracy, która ich nudzi, w związku, który nie przynosi żadnej satysfakcji itd. Bo to znają, a w ich słowniku definicja słowa „nieznane” brzmi z automatu: „gorsze, niebezpieczne, zagrażające”. Ten opiekun, który przestrzegał przed światem, z czasem często paleczkę przekazuje tzw. wewnętrznemu krytykowi. To głos, który brzęczy nam w głowie i ciągle stopuje, przestrzega, upomina, zaprasza do stagnacji.

**Czy „porwać się” na zmianę może tylko ten, kto zna siebie, cokolwiek o sobie wie?**

Zdecydowanie tak. Jak nie wiem, co jest dla mnie ważne, czego pragnę, ale ja, a nie czego pragną dla mnie inni, niczego nie

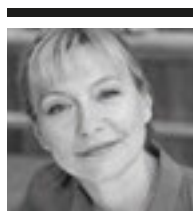
zmienię. Bo zmiana zaczyna się od wytyczenia kierunku. Oczywiście, fakt, że ktoś wyposażony został w przeszłości w „pakiet zachowawczy”, a nie „pakiet rozwojowy”, nie oznacza, że nie może sam siebie przeprojektować. Na przykład psychoterapia polega przecież właśnie dokładnie na takim przeprojektowaniu sposobu myślenia.

**Istnieją też osoby, które narzędzia, jakim jest zmiana, nadużywają, to znaczy wciąż coś zmieniają...**

To nie jest wtedy zmiana, tylko ucieczka, i to z zadyszka. Ucieczka w działanie to mogą być: zmienianie pracy, zapisywanie się na kolejne nowe kursy, warsztaty, podróżowanie. Na pierwszy rzut oka wygląda to tak: „Bardzo ciekawy człowiek, wciąż się rozwija”, ale potem można dostrzec, że to nerwowe, czasem wręcz kompulsywne łapanie się wszystkiego i w konsekwencji niczego. Tu znowu jest ten sam problem braku rozeznania w sobie – tylko jest on „zaleczany” w inny, przeciwny sposób. Nie można zająć się wszystkim, nie można pojechać wszędzie, być chirurgiem i pilotem jednocześnie. Zmiana jest przecież także stratą, i to nie tylko czegoś starego, tego, co zostawiamy, ale też stratą innej niewykorzystanej możliwości, z tego „uciekiniar” nie zdaje sobie sprawy. Zmiana to wybór, zmiana to decyzja. Podjęcie jej wymaga oparcia w sobie.

**W takich pseudozmianach, których dokonuje ciągle, „uciekiniar” dodatkowo pokłada ogromne nadzieje.**

„Uciekiniar” jest wciąż rozczarowany. Regularnie porywa się na rzucenie wszystkiego – a to przecież ogromny wysiłek – i za każdym razem efekt jest ten sam – chwilę po kolejnej „rewolucji” spotyka się z tym samym sobą, z tym samym bałaganem. Jasne, można rzucić wszystko, ludzie tak robią i całkiem dobrze na tym wychodzą, ale robią to zwykle raz, a nie cyklicznie. I z tej zmiany coś dobrego wynika. Bo prawdziwa, wartościowa zmiana zmienia też coś w nas, jej definicja to rozwój. ●



**ADRIANA KLOS**

psychoterapeutka, założycielka ośrodka Strefa Zmiany w Warszawie. Prowadzi terapię indywidualną dorosłych oraz par. Więcej informacji na [www.strefazmiany.pl](http://www.strefazmiany.pl)





monnari

*Modnie być sobą...*

emonnari.pl

*spotkania*



A woman is sitting on the floor, wearing a green patterned dress and black boots. She is looking towards the camera. The background is a plain, light-colored wall.

# Julia

## TO JA ODPOWIADAM ZA SWOJE SZCZĘŚCIE

TAK JUŻ MAM, ŻE MUSZĘ DOJŚĆ DO KRYTYCZNEGO MOMENTU, ŻEBY POTEM SIĘ PODNIEŚĆ I ODKRYĆ, ŻE JEDNAK SĄ WE MNIE POKŁADY SIŁY – MÓWI AKTORKA **JULIA WYSZYŃSKA**, KTÓRA ZASŁYNEŁA ROLĄ W KONTROWERSYJNYM SPEKTAKLU „KLĄTWA”. W MARCU MOŻNA JĄ OGLĄDAĆ W SERIALU CANAL+ „MAŁY ZGON”.

*Rozmawia* ALINA GUTEK

*Zdjęcia* ALEKSANDRA LOSKA-PAWLĘGA

**L**ubi pani być lubianą? Myślę, że każdy aktor lubi być lubianym, cenionym, podziwianym, nagradzanym, słuchanym, poważanym. Tego domaga się część naszego ego.

**Jak wobec tego zniosła pani tę falę nieprawdopodobnego hejtu na początku drogi aktorskiej?**

Było ciężko. Mam wrażenie, że moja droga zawodowa dzieli się na tę do „Klątwy” i od „Klątwy”. Ten spektakl okazał się przełomowy. Zdarzył się sześć lat po tym, jak ukończyłam studia, zdążyłam więc mocno zakorzenić się w świecie teatralnym. Teatr był dla mnie całym światem, mogłam od rana do nocy w nim siedzieć, byłam bardzo pracowitą aktorką. A po „Klątwie” zaczęłam zastanawiać się, czy będę mogła uprawiać ten zawód.

**Aż tak?**

To, co się mówiło i pisało o spektaklu, miało potężny wpływ na moją rodzinę. Miałam poczucie, że nabroiliam, i to konkretnie, uwierzyłam, że zrobiłam coś złego, chociaż teraz wiem doskonale, że to nieprawda.

**Mówi się, że wszystko jest po coś. Po co była „Klątwa” w pani życiu?**



*Mam potrzebę dawania głosu tym, którym się głos odbiera. Warto czasem naruszyć swoje granice dla dobra ważnej sprawy.*

Po to, żeby dokonała się wielka zmiana na mojej drodze duchowej. Zmieniło się w zasadzie wszystko. Przeszłam od ogromnego kryzysu osobowościowego do zbudowania poczucia własnej wartości bez uzależniania się od opinii z zewnątrz. Bo w tym zawodzie bardzo łatwo uwierzyć, że jak się zagrało dobrą rolę, to jest się świetną osobą, a jak rola nieudana, to coś jest z nami nie tak. Fala nienawiści najpierw mnie zmiotła, potem spowodowała, że musiałam zbudować się na nowo.

**„Klątwa” wywołała również dys-**

**kusje na tematy społeczne, na przykład o pedofilii w Kościele.** Tak, zapoczątkowaliśmy tę dyskusję. Kolejne projekty typu „Kler” czy film braci Sekielskich „Tylko nie mów nikomu” głęboko mnie uspokoiły. Bo najgorsze było to, że przez wiele miesięcy wmawiano mi, że zrobiłam coś strasznego. Żyłam w takiej schizofrenii: z jednej strony w poczuciu winy, a z drugiej – w przekonaniu, że jedyne, czego mam słuchać, to intuicja, która mówi mi, że jak mam dobre intencje, występuję w ważnej sprawie, w dodatku na scenie, to nikogo nie krzywdzę. Oczywiście, w czasie prób wielokrotnie zapalała mi się czerwona lampka: „Julka, może być dym”, ale zaraz przychodziła myśl: „Jeżeli ja się boję, to co ma powiedzieć osoba, która doświadczyła molestowania?”

**Pani ma takie doświadczenie?**

Nie. Zawsze miałam natomiast potrzebę dawania głosu tym, którym się ten głos odbiera. I jak patrzę na spektakle, w których

grałam, i na moje role, to wydaje mi się, że jednak nieprzypadkowo akurat ja je niosłam. Warto czasem naruszyć swoje granice, swoje poczucie bezpieczeństwa dla dobra ważnej sprawy.

**Złośliwi twierdzą, że przy okazji miała pani niezłą promocję.**

I tak też próbowano podnosić mnie na duchu: „Nieważne, czy mówią dobrze, czy źle, byleby mówili, taki świat”. Ale ten miecz jest obosieczny. Kilka dróg się przede mną zamknęło. Z drugiej strony – widzę, że to wydarzenie było dla mnie prezentem. Odkryłam, że nie chcę inwestować w to, że mnie coś złego spotkało.

**Łatwo wejść w rolę ofiary?**

To jest najłatwiejsze. Doświadczenie z „Klątwą” sprawiło, że uwolniłam się raz na zawsze od tego, co kto o mnie myśli. Teraz w ogóle nie zajmuję się recenzjami, opiniami na FB. Chętnie rozmawiam z widzami, także z tymi niezadowolonymi, bo to daje mi cenne informacje. Ale całe to szaleństwo związane z mediami społecznościowymi, z byciem popularnym, które potrafi nakręcić frustrację, w ogóle mnie nie obchodzi. Przede wszystkim zdałam sobie sprawę z tego, że bywam aktorką, a nie nią jestem. Aktorstwo to moja wielka pasja, w teatrze i przed kamerą jestem na swoim miejscu, ale praca nie świadczy o mnie jako o człowieku w takim stopniu, w jakim świadczy to, co robię w życiu. To odpowiedzialna profesja, ma wielką moc.

**A pani zrobiła sobie teraz przerwę w teatrze.**

To prawda. Mam czas, aby poszukać inspiracji i nadrobić książkowe zaległości. Taka potrzeba chodziła za mną już od dawna, ale ją ignorowałam i przyjmowałam kolejne role. Aż doszłam do momentu, że nie mogłam wytrzymać na próbach ani minuty dłużej.

**Z czego wzięł się ten stan?**

Z zaniedbania siebie, rutyny. Jestem na etacie i mam zakodowany obowiązek wykonywania pracy, dlatego wchodziłam w kolejne projekty trochę bezmyślnie. Zobaczyłam w pewnym momencie, że się nie rozwijam, że się frustruję tym, jakie aktorskie zadania dostaję, że kręcę się wokół własnej osi.

**A rola w serialu „Mały Zgon”?**

Praca na planie „Małego Zgonu” była absolutnie wspaniała. Rola agentki Anny to dla mnie zupełnie nowe i wymagające zadanie. Taka bohaterka – mocna, niezależna – która niczego ani nikogo się nie boi, przyznam, była moim wielkim marzeniem. Dlatego jestem bardzo wdzięczna Juliuszowi Machulskiemu za możliwość konfrontacji z taką kobietą dynamitem. Dzięki tej pracy poznałam również swoją nową pasję – po jednej z kaskaderskich scen odkryłam, że muszę iść na kurs jazdy rajdowej. Ten temperament jest w dużej mierze ze mną spójny.

**Zamierza pani wrócić z czymś nowym również w teatrze?**

Tak! Chciałabym zrealizować swój monodram, ale póki nie doszło do premiery, wolę nie zdradzać szczegółów. Jestem dość przesądna.

**Odwaga, żeby mierzyć się z czymś kompletnie nowym, to pokłosie pracy nad sobą?**

Chyba tak. Rozwój osobisty to dla mnie priorytet. Poznawanie siebie, swoich mechanizmów, odkrywanie różnych nieuświadomionych aspektów daje wielką przestrzeń i swobodę. Dzięki tej ►



**JULIA  
WYSZYŃSKA**

aktorka Teatru  
Powszechnego  
w Warszawie, w którym  
zagrała m.in. w: „Klątwie”,  
„Chłopach”, „Capri  
– wyspie uciekinierów”.  
Znana z seriali,  
m.in.: „Czas honoru”,  
„Na dobre i na złe”, „Szóstka”.  
Wielokrotnie nagradzana za  
monodram „Medea”.  
8 marca w CANAL+  
rozpocznie się emisja  
serialu „Mały Zgon”  
z jej udziałem.



pracy pojawiają się spokój i energia w takiej jakości, jakiej dotąd nie znałam. Pojawiają się nowe marzenia, potrzeby, a przede wszystkim świadomość, że mam realny wpływ na to, co się w moim życiu wydarza. To wielkie odkrycie, choć ścieżka, na którą weszłam, nie zawsze jest łatwa.

**To dla wielu widzów pewnie zaskakujące, bo postrzegana jest pani jako osoba ekstrawertyczna, towarzyska.**

Lubię ludzi, potrzebuję być w grupie. Tym bardziej więc to dla mnie trudny czas. Odkrywam w sobie tę część, która nie jest towarzyska i nie radzi sobie z intensywnością kontaktów z innymi, odkrywam swoje cienie, których nie chciałam dotąd widzieć. Rozmawiam z panią naprawdę w wyjątkowym momencie, kiedy sama siebie poznaję.

**Wiadomo już, kto się z tego procesu wyłoni?**

Jeszcze nie do końca. Trochę mnie to przeraża [śmiech]. Weszłam w ciemny las, z którego powoli zaczynam wychodzić. Czuję, że dzięki temu procesowi wracam do źródła mojej potrzeby bycia aktorką. Przypominam sobie tę radość, którą czułam, gdy dostałam się do szkoły teatralnej. Nie chodziło mi o popularność, ścianki, wywiady. Nie wiedziałam do końca, czym jest ten zawód, ale wiedziałam, że moje serce aż pęka ze szczęścia, kiedy występuję przed publicznością. I do tego wracam, a razem z tym uczuciem pojawia się mój ogromny apetyt na pracę w filmie. Czuję, że mam tam dużo do odkrycia, jak też do zaoferowania. Czekam na dwie premiery filmów, w których zagrałam – to były kolejne emocjonujące przygody, podczas których serce skakało z radości.

**Skąd odwaga, żeby w ogóle wejść do tego ciemnego lasu? Z faktu, że jest pani Ślązaczka?**

Może? [Śmiech]. Rzeczywiście aktorki Ślązaczki, a jest nas całkiem spora grupa, to mocne osobowości. Na pewno mam wzorzec kobiety niezależnej, jaką jest moja mama. Zawsze powtarzała mi, że powinnam być samodzielna finansowo, pokazywała na swoim przykładzie, jak ważne jest to, żeby praca była pasją. Mama jest psychoterapeutką, skończyła psychologię, więc wymyśliłam sobie, że też pójdę na psychologię. Na szczęście się nie dostałam, bo to nie moja droga. Ale literatura w ogóle, a w szczególności książki rozwojowe towarzyszą mi od liceum.

**A tata?**

Tata jest lekarzem dentystą, buddystą. Nigdy nie mieszkałam z obojgiem rodziców, tylko z mamą. Ale nie przeżywam z tego powodu traumy. Mam dwoje wspaniałych rodziców, którzy dali mi to, co mają najlepszego, a reszta to już moja robota. Naprawdę tak uważam – że teraz wyłącznie ja odpowiadam za siebie, za swoje szczęście, i nawet jak przeżywam trudne momenty, to mogę coś z nimi zrobić. To dla mnie duże odkrycie. Wymagało jednak przepracowania starych ran. Musiałam powiedzieć temu małemu dziecku, które jest we mnie: „Idź się baw, a ja, dorosła, to załatwię”.

**Skąd pomysł, żeby zostać aktorką?**

Nie wiem. Jako licealistka tylko imprezowałam. Nie chodziłam do teatru, do kina. Nie wiedziałam nawet, że istnieje coś takiego jak szkoła teatralna. Dowiedziałam się o tym od koleżanki, z którą

występowałam w szkolnym przedstawieniu. Pomyślałam wtedy, że mówi o czymś mi bliskim. Od tej pory to miejsce zaczęło mnie wołać na tyle skutecznie, że postanowiłam zdawać do szkoły teatralnej w Krakowie. Za pierwszym razem się nie dostałam, ale tym bardziej utwierdziłam się w przekonaniu, że muszę próbować.

**Wygląda na to, że porażki panią motywują.**

Chyba tak, bo na pierwszym egzaminie wypadłam strasznie. Zapomniałam tekstu, nie umiałam powtórzyć choreografii, wpadłam na dziewczyny stojące obok, psując im egzamin. Nie zdałam zresztą na kilka innych kierunków. Następny rok był dla mnie otrzeźwiający. Chodziłam do kina, teatru, na zajęcia z aktorami Teatru Śląskiego w Katowicach. Rok później dostałam się do szkoły teatralnej w Krakowie.

**Studia potwierdziły, że to dobra decyzja?**

Tak, chociaż na początku miałam bariery w wyrażaniu emocji. W pewnym momencie miałam poczucie, że mnie wyrzucą. Tak już chyba mam, że muszę dojść do krytycznego momentu, żeby potem się podnieść i odkryć, że jednak są we mnie pokłady siły. Po pierwszym roku zaczęłam odczuwać przyjemność ze studiowania. Wydaje mi się, że wielkim błędem jest brak terapeutów w szkołach artystycznych. Młody człowiek pracuje na emocjach, jest nieświadomy swoich granic, a świadomość siebie to w tym zawodzie podstawa.

**Coraz więcej aktorek ujawnia ciemne strony współpracy z reżyserami, dyrektorami teatrów. Jak pani układa się ta współpraca?**

Praca z każdym reżyserem to zupełnie inny nawet nie świat, ale kosmos! Spotkałam się z metodami reżyserii przemocowej, ale i takiej, która dodaje skrzydeł, rozwija, uczy czegoś nowego. Uważam, że każde spotkanie jest ważne. Każdy człowiek czegoś nas uczy, nawet jeżeli to spotkanie nie jest do końca wygodne.

**Teatr Powszechny, „który się wtrąca”, czyli zaangażowany, to dla pani właściwe miejsce?**

Póki się w nim rozwijam, to tak. Chociaż nie jestem związana łańcuchami z teatrem politycznym. Chcę się mierzyć z każdym gatunkiem, również z tym, który może z „teatrem, który się wtrąca” nie mieć nic wspólnego. Ten zawód daje tak szeroki wachlarz możliwości, że istnieje szansa na eksplorowanie wielu światów i w każdym można odkryć skarb. Nie interesuje mnie pielęgnowanie jednej idei, jednego sposobu myślenia. Świat jest zbyt bogaty, żeby sobie odbierać szanse na czerpanie z niego pełnymi garściami. Mamy jedno życie i ważne, żeby przeżyć je świadomie, a tę świadomość zdobywamy dzięki różnym doświadczeniom. Szukam przygód gdzie się da, nie tylko w teatrze. ●



*Nie wiedziałam, czym jest ten zawód, ale czułam, że moje serce aż pęka ze szczęścia, kiedy występuję przed publicznością.*





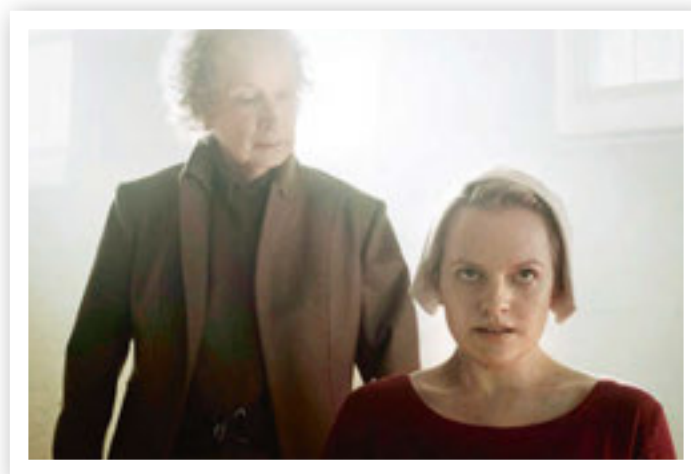
• M A R G A R E T A T W O O D •



## Jestem za stara, żeby bać się wielu rzeczy

AUTORKA OD DAWNA WYMIENIANA WŚRÓD KANDYDATÓW DO LITERACKIEJ NAGRODY NOBLA. I JEDNA Z NAJWAŻNIEJSZYCH KSIĄŻKOWYCH PREMIER OSTATNICH MIESIĘCY, KONTYNUACJA „OPOWIEŚCI PODRĘCZNEJ”, NA PODSTAWIE KTÓREJ POWSTAŁ NIE MNIEJ GŁOŚNY SERIAL. Z **MARGARET ATWOOD** ROZMAWIAMY O NAJNOWSZYCH „TESTAMENTACH”, O JEJ PRZEKONANIACH, NADZIEJACH I LĘKACH. I O TYM, CO MÓWI SIĘ O ATWOOD ZA JEJ PLECAMI.

*Rozmawia* ALEXANDRA ALTER / „THE NEW YORK TIMES”



Margaret Atwood  
w epizodycznej roli u boku  
Elisabeth Moss (po prawej)  
w serialowej ekranizacji  
„Opowieści podręcznej”.

**O**głaszając, że „Opowieść podręcznej” będzie miała swoją powieściową kontynuację, zdradziłaś, że masz zamiar odpowiedzieć na pytania o Gilead [dystopijną krainę, w której rozgrywa się akcja książki – przyp. red.], jakie czytelnicy zadawali przez lata. O co pytali? Jak odpowiadałaś?

Jedno z pytań brzmiało następująco: „Głęboko wierzę, że systemy totalitarne nie przetrwają. Niektóre z nich przetrwały dłużej niż inne. Dlaczego w końcu się jednak rozpadają?”. Cóż, istnieją różne scenariusze. Rozpad od wewnątrz, korupcja oraz czystki w obrębie elit; ataki z zewnątrz; sukcesja pokoleniowa. Pierwsze pokolenie cechuje zazwyczaj wielki zapał, drugie koncentruje się na administracji, trzecie pokolenie zaczyna myśleć: „Co my właściwie robimy?!”.

**Akcja „Testamentów” toczy się 15 lat po tym, jak skończyła się „Opowieść...”. Ciekawe, że włączyłaś do książki elementy znane z serialu telewizyjnego [chodzi o sezony, które czasowo wykraczają poza powieściową inspirację – przyp. red.]. Zależało mi na tym, żeby nie było rażących sprzeczności.**

**To działało w obie strony? Miałas duży wpływ na to, co widzowie mogli zobaczyć na ekranie?**

Wpływ tak, ale nie władzę. To wielka różnica. Nie jestem osobą, która może ostatecznie decydować o czymkolwiek. Dlatego porozumiewałam się z Bruce’em [Millerem, scenarzystą serialu – przyp. red.]. Mówiłam mu na przykład: „Nie możecie uśmiercić tej osoby”.

**Ta metoda się sprawdzała?**

Cóż, Bruce nie zabił wspomnianej osoby. Ale i tak nie zamierzał tego zrobić. Jest na to za dobra.

**Kogo masz na myśli? O którą postać chodzi?**

O ciotkę Lidie [jeden z głównych czarnych charakterów w „Opowieści...” – przyp. red.].

**A zdarzało się, że twórcy serialu chcieli pociągnąć akcję lub poprowadzić postaci w kierunku, który twoim zdaniem zaburzałby reguły stworzonego przez siebie świata?**

Jest w książce parę rzeczy, których nie rozwinęli w całości, ale można to zrozumieć: mamy do czynienia z serialem telewizyjnym. W książce jest mowa o [obowiązującej w Gileadzie] całkowitej czystości rasowej. W przypadku serialu dałam jego twórcom wolną rękę. W filmie obsada jest wielokulturowa z kilku powodów. Między innymi dlatego, że serial, w którym występowałiby sami biali, byłby bardzo nudny.

**Były pomysły, z którymi zupełnie się nie zgadzałaś?**

Trochę się awanturowałam, ale to były całkiem skuteczne awantury. Myślę, że dla ludzi wiedzących coś o systemach totalitarnych pewnym problemem jest fakt, że niektóre z tych postaci przetrwały tak długo. Przecież już dawno zostałyby zastrzelone. Za dużo ludzi wie, co knuła June.

**W „Testamentach” wspomniana ciotka Lidia stała się osobą znacznie bardziej złożoną i współczującą, jest nie tylko sprawczynią, ale i ofiarą. Jak wyglądał rozwój tej bohaterki w twojej głowie? Dlaczego postanowiłaś, że będzie jedną z centralnych postaci w powieściowej kontynuacji?**

Zastanawiałam się, w jaki sposób stajesz się tak wysoko postawioną osobą w systemie totalitarnym. Albo ślepo wierzysz w system od samego początku, a wówczas najpewniej zginiesz później podczas czystki, albo też jesteś oportunistką. Przyczyną może być też lęk albo kombinacja wszystkich tych rzeczy. Osobiście postawiłabym lęk na pierwszym miejscu: jeśli tego nie zrobię, to mnie zabiją. Ciotka Lidia wspina się po szczeblach kariery, nie daje się zepchnąć z obranego kursu. A jednak nie jest autentyczną wyznawczynią. Zrozumiała, jaką władzę dysponuje człowiek, który ma haki na innych, ktoś, kto zna brudne sekrety, których nie wyjawia.

**Kiedy po raz pierwszy przyszedł ci do głowy pomysł, żeby stworzyć ciąg dalszy „Opowieści podręcznej”?**

Niedawno przejrzałam swoje notatki i odkryłam, że już w 1991 roku rozważałam możliwość napisania kontynuacji „Opowieści podręcznej”. Wtedy mogłam jeszcze po prostu wskoczyć w ten świat i przekonać się, co z tego wyniknie.

**Po tylu latach musiałaś przeczytać „Opowieść...” na nowo? Coś cię szczególnie uderzyło?**

Oczywiście. Zajrzałam też do moich notatek – ponieważ w tamtych czasach nie było jeszcze Internetu, wycinało się rzeczy z gazet. O wszystkich tych kwestiach, o które dzisiaj się spieramy, o których dyskutujemy, dyskutowano już wtedy. Rasizm – ten temat nigdy nie zniknął, był zawsze obecny. Mówiło się o kulturach religijnych podporządkowujących kobiety. O kradzieży dzieci – to motyw stary jak świat, o zmuszaniu kobiet do rodzenia dzieci – na miłość boską, to się działo już podczas wojny trojańskiej.

**„Testamenty” były inspirowane którymś z aktualnych wydarzeń?**

Nie chcę wdawać się w szczegóły, ponieważ wtedy narzuca się czytelnikom interpretacje, a ja wolę, żeby myśleli samodzielnie. Dlatego kiedy ludzie pytają: „Co się stało z Fredą?”, odpowiadam: „Zdecydujcie sami”.

**A jednak „Testamentów” nie można tak swobodnie interpretować, jak „Opowieści podręcznej”.**

Ta powieść jest bardziej domknięta. Ktoś powiedział: „O, jakie szczęśliwe zakończenie”. Cóż, nie dla wszystkich. Choć faktycznie zakończenie jest bardziej pozytywne, niż można by sądzić na pewnych etapach tej historii.

**Co ty na to, że twoja książka nabrała wydźwięku politycznego?**

Uważam, że wykorzystanie kostiumu podręcznej jako wyrazu protestu jest genialnym pomysłem. Nie wychyłaś się, nie można cię uciszyć, bo w zasadzie nic nie mówisz, a jednak wszyscy wiedzą, o co ci chodzi. To błyskotliwy manewr taktyczny.

**Nie przynębia cię, że ludzie dostrzegają echa twojej dystopii we współczesnej polityce?**

Najlepiej byłoby, gdyby „Opowieść podręcznej” odeszła w zapomnienie jako znak minionych czasów, żeby moje ponure przestrogi się nie spełniły. Historia potoczyła się jednak innym torem.

**Zarówno Freda w „Opowieści podręcznej”, jak i ciotka Lidia w „Testamentach” zastanawiają się, czy ktokolwiek przeczyta kiedyś ich słowa, czy ich historie będą coś znaczyły. Czy to przypadkiem nie odzwierciedlenie twojego własnego lęku, że twoja praca pozostanie bez odzewu?**

To dotyczy wszystkich, którzy piszą. Wszystkich. Także ciebie właśnie w tej chwili. Widzę, że notujesz, ale co będzie, jeśli redaktor ukręci leb twojemu wywiadowi? Wtedy nie będziesz miała czytelnika. Ilekroć bierzesz narzędzie do ręki – celowo nie mówię o długopisie i kartce, ponieważ pisać można i w kamieniu, i w drewnie – zakładasz istnienie czytelnika. I zawsze jest to czytelnik z przyszłości. Chyba że ktoś czyta ci przez ramię. Pisarz zawsze jest oddzielony w czasie i przestrzeni od osoby, która będzie czytać jego książkę. Pisanie czegokolwiek zawsze jest skokiem w nieznaną przyszłość.

**W przeszłości odrzucałaś etykietkę feministki, jednak wielu czytelników i krytyków dostrzega w twoich dziełach feministyczne koncepcje. Co czujesz, kiedy nazywają cię ikoną feminizmu?**

Nie leży mi ta etykieta, dopóki posługująca się nią osoba jej nie zdefiniuje. Należy spytać, o jaki feminizm chodzi. To tak, jakby ktoś cię zapytał, czy jesteś chrześcijanką. Ale jaką chrześcijanką? Czy jesteś kimś, kto tańczy z węzami, czy uważasz, że papież jest nieomylny? O czym my tu rozmawiamy? Podobnie z feministkami, które nieustannie odsądzają siebie nawzajem od czci i wiary. A zatem jakim rodzajem feministki jestem? Interesuje mnie uczciwość, jestem z natury egalitarką, równy oznacza dla mnie równy, nie zaś wyższy.

**Ale nie sprzeciwiasz się nazywaniu twoich dzieł dystopijnymi?**

Ponieważ wiem, co to znaczy. To społeczeństwo, które uznajemy za mniej pożądane niż to, w którym żyjemy. Utopia jest takim, w którym, jak zakładamy, sprawy będą wyglądały lepiej niż u nas. Ale – jak zwróciłam uwagę – dystopia jednych jest utopią innych i odwrotnie.

**Czego obecnie najbardziej się boisz?**

Za stara jestem, żeby bać się wielu rzeczy. Boisz się, kiedy jesteś młoda, kiedy masz 20 lat; nie osiągnęłaś zbyt wiele, więc boisz się o własną przyszłość, to oczywiste. Pełno w tobie nadziei, jesteś podniecona, ale i przestraszona. Tak więc moje nadzieje, bardziej niż lęk, dotyczą młodych ludzi. To oni zmieniają dyskurs polityczny.

**Czy myślałaś o napisaniu kolejnej książki o Gileadzie? Tak aby powstała trylogia.**

Nie, jestem za stara.

**A pracujesz nad następną powieścią?**

To jedynie kwestia czasu: ile go zostało? W moim wieku napisanie powieści zajmuje mi, powiedzmy, cztery lata. Kto wie.

**Brzmi to tak, jakbyś nie odczuwała szczególnie silnej presji, by napisać więcej. Jakbyś już nic nie musiała udowadniać.**

Po prostu nie zostało już zbyt wiele czasu. To dlatego panuje taki szal wokół promocji tej książki. Wiem, co sobie myślą. Myślą: „A jeśli ona umrze? Och, lepiej się pospieszmy. Idźmy na całość. To ostatnia szansa”. Kiedy to mówię, rumienią się i nieśmiało przestępują z nogi na nogę. Nie mogą zaprzeczyć, że o tym myślą [śmiech].

**To nad czym obecnie pracujesz?**

Nad tomem wierszy. Jest krótki. ●

© Copyright 2020 by The New York Times Company.

Tłumaczenie: Paweł Lipszyc. Skrót i przypisy od redakcji.



**MARGARET ATWOOD**

rocznik 1939; kanadyjska pisarka, krytyczka literacka, aktywistka. Zdobywczyni Nagrody Bookera w 2000 i 2019 roku. Anglojęzyczne wydanie jej książki „Opowieść podręcznej” sprzedano w nakładzie ponad ośmiu milionów egzemplarzy na całym świecie. Wielka Litera wydała właśnie jej kontynuację pt. „Testamenty”.



NOWA GENERACJA 7000

## PERFEKCJA ZDEFINIOWANA NA NOWO

[WWW.MIELE.PL/GENERACJA7000](http://WWW.MIELE.PL/GENERACJA7000)

*#LifeBeyondOrdinary*

**Miele**





Marta Bradshaw,  
twórczyni Eataway,  
w swojej kuchni.

---

MARTA  
*Bradshaw*

---

# Kolacja dla nieznajomego

ZNAJOMI MÓWILI JEJ, ŻE POMYSŁ Z KOLACJAMI DLA OBCYCH W DOMU TO MUROWANA KLAPA, ŻADEN TURYSTA NIE PRZYJDZIE NA ROSÓŁ W ANONIMOWYM MIEŚCIE DO DOMU NIEZNAJOMEGO. – A CO, JEŚLI TRAFISZ NA SERYJNEGO MORDERCĘ? – PYTALI Z TROSKĄ. – JAKOŚ DOTĄD NIE TRAFIŁAM – ŚMIEJE SIĘ **MARTA BRADSHAW**, RZEŹBIARKA I KUCHARKA Z KRAKOWA, KTÓRA SWOJĄ WIZJĄ DZIELENIA SIĘ DOBRYM JEDZENIEM I DOBRYMI EMOCJAMI Z OBCYM (TYLKO Z NAZWY) CZŁOWIEKIEM ZARAZIŁA SETKI OSÓB POD WAVELEM. I NIE TYLKO TU.

*Tekst* ANNA SZULC    *Zdjęcia* BARTOSZ SIEDLIK



**N**ajważniejsza w mieszkaniu Marty Bradshaw jest kuchnia. Pełna pikli, kiszzonek, grzybów i tajemniczych nalewek. Właśnie przybył transport pomarańczy, wprost z Sycylii. Z małej plantacji, ekologicznych. – Są okropne – krzywi się Marta, podając zebranych w kuchni gościom cząstki owoców. Faktycznie kwaśne, cierpkie. – Doskonale konfitury z nich wychodzą, na przykład do sernika – dodaje gospodyni. A jej sernik słynie z walorów smakowych nawet na Islandii. Choć jest z nim związana aferka. – To najlepszy deser, jaki w życiu jadłem – zachwycił się kiedyś podczas kolacji pewien zagraniczny turysta, zupełnie zapominając, że jego żona wygrała właśnie lokalny, ale prestiżowy konkurs w kategorii... serników.

## DYPLOMACI PRZY BARSZCZU

Kuchnia połączona jest z salonem, przypominającym galerię sztuki nowoczesnej skrzyżowaną z pchlim targiem. Obok siebie figurki Maryjek, złotych Buddów i plastikowa Myszki Miki. Najważniejszy jest duży drewniany stół. To przy nim jest w stanie zasiąść w jednym momencie cały świat: grupa gości, których na co dzień dzielą tysiące kilometrów. I którzy dotąd się nie znali. W ciągu ostatnich pięciu lat, odkąd Marta uruchomiła Eataway, swój autorski start-up – platformę dla domowych kucharzy najpierw z Krakowa, potem z całego świata – jej dom odwiedziły niezliczone rzesze ludzi. ►



*Nie chodzi o to, żeby konkurować z restauracjami, tylko by dawać gościom alternatywę.*

*Od góry: Przygotowywanie kolacji koreańskiej – Marta Bradshaw, obok królowa kuchni koreańskiej Mira. Poniżej: Goście przy stole. Na dole: Jednym z dań były gotowane na parze pierożki.*

W tym kilku dyplomatów, znanych pisarzy, malarzy i polityków, pociotków rodzin królewskich i prawdziwych milionerów. Jedna para z Ameryki wpada na gołąbki u Marty prywatnym odrzutowcem. Stali klienci.

Kiedyś byli turyści z Zimbabwe. O tym, że przybyli z kraju, w którym z Markiem spędziła kilka lat i który miał być jej miejscem na Ziemi, dowiedziała się już przy stole. Przy zamówieniu kolacji goście nie zawsze piszą, skąd pochodzą. To było wyjątkowo mocne spotkanie. Wróciły wspomnienia, jak z Markiem przenieśli się pod Harare, na farmę jego rodziców, i zamienili ją w galerię sztuki. Jak sadziła mango i papaje. Jak czuła, że mieszka w raju pełnym słońca, nieba, nasyconych kolorów. Był rok 2000, ówczesny prezydent Zimbabwe Robert Mugabe w ramach „reformy rolnej” postanowił skonfiskować ziemię białych rolników. Szybko i skutecznie. Farmerów bito, zabijano, zmuszano do ucieczki. I do Bradshawów też w końcu zapukali żołnierze, właściwie najemnicy, kazali się spakować w pół godziny i opuścić dom. Marta była w zaawansowanej ciąży. – Jechaliśmy jakimś wynajętym pikapem, chowaliśmy się po chaszczach, słyszeliśmy odgłosy karabinów i krzyki, cudem dotarliśmy do Harare, gdzie znajomi ukryli nas w komórce przy domu.

Na szczęście udało im się wylecieć potem do Anglii.

– To był moment, w którym mogłam przestać wierzyć w ludzi. Mogłam, ale nie potrafiłam – wspomina Marta. To nie była jej pierwsza ucieczka w życiu. Jako 15-latką uciekła z Krakowa do

oddalonego o 50 kilometrów Wiśnicza. Niewielkiego miasteczka słynącego z zamku, więzienia i liceum plastycznego. – Nie mieliśmy tam nic do roboty poza rysowaniem. Kolacje? Bulka przekrojona na pół, w środku serek topiony. Do popicia kefir z butelki.

### ŚLUB POD OLIWKĄ

Podczas praktyk licealnych na Wawelu spotkała konserwatora dzieł sztuki i przedsiębiorcę w jednym. Dzięki niemu na początku lat 90. wskoczyła na piętro odrestaurowywanej właśnie kamienicy przy ulicy Floriańskiej w Krakowie. Tu miała powstać pierwsza w mieście restauracja McDonald's. Zadaniem 19-letniej wówczas Marty i jej kolegów było przerobienie paskudnie zaniedbanych sufitów w eleganckie stropy pełne dekoracyjnych stiuków. – Prawdę mówiąc, byliśmy żółtodziobami. Ale dostałam za te stiuki tyle pieniędzy, że mogłam zwiać z Krakowa do Grecji – wspomina. Wyjechała do Aten za ówczesnym ukochanym.

Tam wszystko działo się bardzo szybko. – Szybko dostałam pracę w pracowni rzeźbiarskiej, gdzie produkowałam Apollinów naturalnej wielkości do ogrodów zamożnych turystów. Szybko wzięłam ślub pod oliwką na Akropolu. Szybko zaszłam w ciążę. Przeniosłam się na piękną wyspę, z której szybko uciekłam, bo brakowało mi ludzi, spotkań, gadania, emocji.

Do Krakowa wróciła z maleńkim Jeremiaszem. Zdała na rzeźbę na krakowskiej ASP. Dostała się do programu Erasmus,



stypendium w Londynie. I to była prawdziwa szkoła życia. – Zamieszkałam w pokoju niewiele większym od pudełka do butów, łóżko w łóżko z Tajką i Turczynką. Cudowne dziewczyny. Fantastyczne kucharki. Gdy jechałam na zajęcia, pakowały mi pudełka ze swoim jedzeniem, dzięki ich sałatkom udawało mi się przeżyć dzień. Dzięki ich mentalności rozumiałam, jak ważne w życiu jest współdzielenie się tym, co mamy najlepszego. A jedzenie jest jedną z lepszych rzeczy, które daje nam świat.

Nie było jej łatwo w tym Londynie. Małżeństwo, to spod oliwki, już wcześniej się posypało. Tęskniła za synkiem, którego zostawiła w Krakowie.

Pewnego dnia jechała na rowerze z plikiem rysunków, które miały uświetnić spotkanie z pewnym afrykańskim poetą. – Poproszono mnie o naszkicowanie afrykańskich krajobrazów. Nigdy wcześniej nie byłam w Afryce, więc były to szkice z wyobraźni.

Na jednej z ulic zatrzymała się przy galerii, w której przygotowywano wystawę malarza z Zimbabwe. Weszła i wściekla się. – To przecież kopie moich prac – oburzała się. Podszedł do niej, nie wyglądał na Afrykanina. Wtedy jeszcze nie wiedziała, że pochodził z rodziny białych farmerów. – Zauważyłam tylko, że był niezmiernie przystojny – uśmiecha się. Mark Bradshaw, historyk po Cambridge, malarz. – Kopie, zrobiłeś kopie moich rysunków – brnęła, gdy się jej przedstawił. Zostawiła mu jeden ze swoich szkiców. Podpisała go imieniem i nazwiskiem.

Zaprosił ją tego samego dnia na wernisaż. – Zjawili się na nim najslawniejsi londyńscy krytycy i telewizje. Obrazy sprzedano na pniu. Tylko autora jakoś nikt spotkać nie mógł, laził po knajpach z właśnie poznaną Polką. Chwilę potrwało, zanim zrozumieli, że nikt niczych obrazów nie skopiował. Mieli po prostu podobne wyobraźnię, wyczucie smaku, wrażliwość.

## ZIEMIA NICZYJA

Wtedy nie wiedzieli, co z tym wszystkim zrobić. On wrócił do Zimbabwe, ona do Krakowa, do syna. Nie wytrzymali długo. Próbowali mieszkać w Anglii, Szkocji, potem w Zimbabwe. Znow na Wyspach, tam urodziła im się córka Tallulah.

– W miejscowości, do której trafiliśmy, lało przez cały rok. Mark tęsknił za słońcem, ja, jak zwykle, za gwarem, za rozmową, za ludźmi. Ostatecznie prawie dwie dekady temu wybraliśmy Kraków. Byliśmy bez grosza, bez perspektyw. W Polsce rzadko komu udaje się wyżyć ze sztuki.

Przypadek sprawił, że znajomy Anglik zwrócił im uwagę, iż przybывая do Krakowa, ma wrażenie lądowania na ziemi niczyjej. W rozwijającym się Internecie zero informacji o tym, co dzieje się w mieście, co w nim zwiedzić, gdzie porządnie coś zjeść. Państwo Bradshaw z Krakowa założyli więc w Internecie pierwszy anglojęzyczny serwis o mieście: Cracow-Life.com.

– Mark nauczył się kodowania z podręcznika pod tytułem „Programowanie dla durniów”. Wszyscy na początku pukali się w głowę. Jak dzwoniłam do hoteli, by zapytać, czy by się u nas nie ogłosili, słyszałam, że Internet to fanaberia, moda, która zaraz minie.

Nie minęła. Rok później serwis pracował pełną parą, dorobili się też anglojęzycznej gazety o Krakowie. Zamieszkali tuż nad swoją redakcją. – To nie były czasy lunchbarów, wszyscy ciągle chodziliśmy głodni, więc z dnia na dzień zaczęłam gotować dla całej załogi. Wtedy wreszcie wyszło na jaw, że mam kulinarny talent, bo wszyscy domagali się dokładek – opowiada Marta.

Z projektem Eataway wystartowali sześć lat temu. Inspiracja? – Pojechaliśmy rodzinnie do Kazimierza nad Wisłą. W mieście tłumy, chodziliśmy po tych uliczkach coraz bardziej głodni. Restauracje zatłkane, z kuchni zapachy przesmażonych kotletów. Ruszyliśmy dalej, szukając jakiejś agroturystyki w pobliskich wioskach. A tu nic. Pustynia. Wydało mi się dziwaczne, że Polacy, tak gościnni z natury, nie chcą zapraszać turystów do swoich domów. „Może ja spróbuję”, pomyślałam.

Na swoim portalu, wbrew ostrzeżeniom znajomych, umieściła ogłoszenie: „Nazywam się Marta Bradshaw i zapraszam Cię na kolację do mojego domu”. Dwa dni później jakaś para z Irlandii odpisała, że chce spróbować polskich domowych pierogów. Rodzina z Zanzibaru miała ochotę na polską gęś. – I tak poszło – śmieje się Marta. Szybko okazało się, że inni krakowianie chcą iść w jej ślady. Tak powstała platforma kucharzy, niektórzy porównują ją do Tindera dla smakoszy. Tylko zamiast randki wybiera się gospodarza (każdy z kucharzy pisze kilka zdań o sobie) i jego dania (najczęściej złożone z przystawki, zupy, dania głównego i deseru). Przewoduje tradycyjna kuchnia polska. Pierogi, rosół, kaczkę i gęsi, grzyby. Ale nie tylko. Na przykład u Małgorzaty i Piotra, emerytowanych architektów, dania kuchni pięciu przemian. Są specjaliści od kuchni wegetariańskiej i wegańskiej. Od pizzy i makaronów też. Ceny, w porównaniu do restauracji, konkurencyjne. Atmosfera zdecydowanie inna. Domowa.

## CZĄSTKA ŚWIATA

W projekcie Eataway w ogóle nie chodzi o to, by konkurować z restauracjami, tylko dawać gościom alternatywę.

Marta: – Przychodzą do nas ludzie, którzy chcą w odwiedzanym przez siebie kraju dobrze zjeść, ale chcą też poznać tubylców. To działa w obie strony. Ku mojemu zdziwieniu szybko i chętnie dołączyli do nas kucharze z innych kultur, dla których Kraków jest przystankiem lub wyborem miejsca do życia. W ten sposób zyskaliśmy na przykład królową kuchni koreańskiej Mirę, u której można zjeść *kimchi* w trzech smakach i najlepszą marynowaną wołowinę we wszechświecie. Albo genialne *tandoori* u Sheuli, która urodziła się we wschodnich Indiach.

Mira i Sheuli przybyły do Krakowa jako żony wysoko postawionych menedżerów, którzy tu akurat dostali pracę. Dlaczego zdecydowały się gotować dla nieznajomych? – Dlatego że czuły się samotne – tłumaczy Marta. – Dlatego że chciały przekazać Polakom część swojego świata, część siebie.

Słuchy o tym, co dzieje się w Krakowie, doszły niedawno do Seulu. – Przyjechała do mnie wyjątkowej urody koreańska modelka. Kręcili ją przy robieniu pierogów. Pokazywałam ►



Kuchnia w domu Marty. *Od lewej:* Sonia, sąsiadka Marty, gospodyni, Małgosia, jedna z osób organizujących kolacje Eataway, sąsiadka Marty Hania.



*Przychodzą do nas ludzie, którzy chcą w odwiedzanym kraju nie tylko dobrze zjeść, ale i poznać tubylców.*

jej, jak zrobić farsz, jak ciasto, jak to wszystko zlepić. Szło jej, prawdę mówiąc, tak sobie. Ale przecież nie w tym rzecz. Rzecz w spotkaniu, w przygodzie, w zabawie.

### MIŁOŚNICZKI BREXITU

Czy w domowym pichcieniu dla nieznajomych zawsze jest miło i przyjemnie? – Zazwyczaj nie wiesz, kto cię odwiedzi, więc każde spotkanie jest niespodzianką. Bywa czasem niekomfortowo – przyznaje Marta. Ostatnio gościła u siebie dwie starsze Angielki, zagorzałe zwolenniczki brexitu. – Przy pierogach opowiadały nam, jak wyjście Wielkiej Brytanii z Unii Europejskiej uruchomiło w nich ogromne poczucie wolności. „Wolności od czego? Do czego?”, zastanawiała się w myślach. Gorzej, że obok usiadła młoda menedżerka z Hongkongu. Miała lzy w oczach, bo utknęła na dobre w Krakowie, lotniska w jej mieście zamknięte, epidemia koronawirusa pokrzyżowała jej plany.

Reakcja Angielek na wyznanie menedżerki była dla Marty szokująca. „Jak to?” – dopytywały napastliwie. – Chodzisz normalnie po ulicach? Jeździsz tramwajami, autobusami? Chodzisz do ludzi na kolacje? Przecież możesz nas zarazić! Wstydź się!”

W pewnym momencie Marta nie wytrzymała. Podeszła do kobiety, mocno ją przytuliła. Podala jej największy kawałek sernika, podsunęła cytrynowkę z wanilią.

– Jednak takie przykre zdarzenia przy moim stole to rzadkość – zapewnia. Może jeszcze jedno zdarzenie pamięta. Przyjechał do niej brat z siostrą, on z Nowego Jorku, ona z San Francisco. On, nauczyciel, wpadł w słowotok na temat tego, jak agresywni bywają młodzi ludzie w Big Apple. Wszystko przez to liberalne wychowanie. – Siostra miała odmienne zdanie, skończyło się na tym, że rodzeństwo, jak jakieś rozwydrzone dzieci, zaczęło rzucać w siebie kaczką z jabłkami – wspomina. – Takie rzeczy nie u mnie – ostrzegła ich wtedy, skutecznie, Marta. Bo choć same potrawy nie są dla niej najważniejsze, ważniejsze jest dzielenie się, to jednak jedzenie uważa za świętość. Takie podejście przejęła od babci z Nowej Huty, przy której jako dziecko uczyła się gotować.

– Babcia miała dużą rodzinę, siedmioro wnuków, i normą było u niej przygotowywanie stu sznycli dla głodomorów – mówi Marta. Przy okazji wyjaśnia, czym w Krakowie jest sznycel. Nie ma nic wspólnego z *Wiener Schnitzel*, bardziej ze znanym w innych częściach Polski kotлетem mielonym. Sznycel babci z Nowej Huty był wołowo-wieprzowy, z surową, pokrojoną w kostkę cebulką, okraszony majerankiem. – To moja potrawa na bezludną wyspę – zapewnia. Ale taka wyspa raczej się Marcie nie przydarzy. Uschłaby na niej z tęsknoty. Ma inne plany.

Z Markiem wpadli właśnie na pomysł, że odwiedzą „swoich” kucharzy i swoich gości, rozsianych po całym globie. – Mamy plan na podróż wokół świata. Smaczny plan – uśmiecha się. ●

# ŁAGODNA MOC ODMŁODZENIA

**SAMAY** TO PIERWSZA LINIA KOSMETYKÓW PRZECIWSTRARZENIOWYCH  
DEDYKOWANYCH SKÓRZE WRAŻLIWEJ

Wrażliwa skóra starzeje się szybciej, ale jednocześnie nie toleruje większości substancji przeciwstarzeniowych. Dlatego w linii Samay został wykorzystany niepowodujący podrażnień bakuchiol, roślinny odpowiednik retinolu, zwany również „bio-retinolem”. Bakuchiol ma działanie ujędrniające i stymulujące syntezę włókien kolagenowych. W składzie Samay znajdziemy również składniki nawilżające, kojące oraz przeciwdziałające stanom zapalnym, m.in. masło Karité, ekstrakt z rumianku, nagietka czy też proteiny mleka.



SENSISOMAS®

SENSISOMAS to technologia stworzona specjalnie z myślą o skórze wrażliwej, ułatwiająca przenoszenie składników aktywnych do wnętrza skóry. Zapewnia ich wysoką skuteczność, jednocześnie minimalizując ryzyko występowania podrażnień.



**sesderma**<sup>x</sup>  
listening to your skin



**MISIA FURTAK**

kompozytorka, wokalistka,  
basiarka, autorka tekstów  
i dziennikarka. Razem  
z zespołem trës.b laureatka  
Paszportu „Polityki”  
i Fryderyka. Solo jako  
Misia Ff uhonorowana m.in.  
Nagrodą Artystyczną Miasta  
Torunia im. Grzegorza  
Ciechowskiego za płytę  
„Epka”. W 2019 roku wydała  
solowy, wyprodukowany  
przez siebie album pod  
tytułem „Co przyjdzie?”  
(wyd. Agora). Zagrała  
kilkaset koncertów  
w Europie i Japonii.

# Mi. Sia

Misia Furtak

## MÓJ TEMAT: ODWAGA

JEST TROCHĘ JAK PJ HARVEY, A TROCHĘ JAK BJÖRK? ŚWIADOMA, POSZUKUJĄCA ARTYSTKA, NA SCENIE MUZYCZNEJ OD 15 LAT. OD NIEDAWNA ROBI KARIERĘ SOLOWĄ. W UBIEGŁYM ROKU WYDAŁA ALBUM „CO PRZYJDZIE?”. CO MIESIĄC PREZENTUJE W RADIU NOWĄ INTERPRETACJĘ PIOSENEK Z TEJ PŁYTY, PRZYGOTOWUJĄC KONCERT NA GREEN OLSZTYN FESTIVAL.

Rozmowa

REMIGIUSZ GRZELA

Zdjęcie

BARTEK WARZECHA

**C**o to są *reworki*? Zastanawiałam się, czy z moich intymnych, dość przejrzystych aranżacyjnie piosenek można wycisnąć coś bardziej esencjonalnego. Miałam pomysł na wersję *solo piano* – proste aranże na pianino bez wokalu. Tak Hania Rani zrobiła *rework* mojej piosenki „Tysiąc”. Ale miała premierę swojej płyty i pofrunęła dalej. I pewnie nie by więcej nie było, gdyby nie Miron Grzegorkiewicz. Kiedy usłyszałam, co zrobił z „Go to Sleep”, byłam pewna, że moje piosenki wyruszają w bardzo ciekawą podróż, a moja historia przestaje być jedynie moja. **Różni artyści sięgają po twoje piosenki, jakby stawiali przed tobą lustro. Na każde inaczej pada światło, w każde patrzysz pod innym kątem. Jaką siebie w nich widzisz?** Chociaż ich piosenki są zupełnie inne od moich, widzę siebie dokładnie taką, ►

jaką pokazałam siebie na płycie. Odsloniętą, a przy tym szorstką w dialogu ze światem. Bezpośrednią, skupioną i na dystans.

### **Dystans jest potrzebny?**

Jest buforem bezpieczeństwa. Bardzo potrzebuję go przy pisaniu płyty, bo zapuszczam się głęboko w nowe przestrzenie i szybko mogę się w nich zatracić albo zapomnieć, po co w ogóle zaczęłam ten akurat obszar eksplorować. Po chwili nie wiesz już, czy to, co robisz, ci się podoba i jak to się stało, że dotarłeś tam, gdzie jesteś.

### **A w życiu?**

Tu dystans pozwala mi się poczuć mniej odsłoniętą. Skoro ludzie już mnie taką widzą, to przynajmniej nie mogą za blisko podejść.

### **Słuchając kilkakrotnie twojej płyty „Co przyjdzie?”, miałem wrażenie, że wróżysz światu niezbyt dobrze, ale podajesz to słuchaczom jak osobisty prezent. Skąd to czarnowidztwo?**

Na pewno miało na to wpływ mocne tępienie w moim prywatnym życiu, jakim było rozstanie. Były też inne drobne okoliczności. Stwierdziłam, że naprawdę mam o czym pisać. Ale najważniejsza była moja refleksja nad światem, bardzo dojmująca. Nie jestem odcięta od rzeczywistości, więc przyglądałam się jej trochę zmartwiona.

### **Będzie gorzej dla wszystkich, tak śpiewasz.**

A nie jest lepiej mieć realistyczne podejście do życia? Poza tym to nie jest takie jednoznaczne, jak mówisz, bo śpiewam: „Zamiast deliberować, trzeba szalupy budować – dla wszystkich, bo będzie gorzej”. Dla mnie to pozytywny manifest – jakimś cudem się dogadajmy, zacznijmy działać, a coś dobrego się zacznie. Na pewno nie namawiam, by zamknąć oczy i wpaść w czarną otchłań.

### **Czyli spełnienie wróżby zależy od interpretacji?**

Interpretacja zmienia cały kontekst. Często słyszę, w jaki sposób ludzie odbierają moje piosenki, i to jest ciekawe, bo więcej mówię o nich niż o mnie i o tych numerach. Jeśli się w nich przejrzało albo od nich odbili, to znaczy, że były im potrzebne.

### **Trzeba być pewnym siebie, żeby się odsłonić?**

Pewność siebie nie była u mnie od razu. Nie wiem, czy teraz jest jej tyle, ile potrzebuję, ale na pewno dużo dał mi proces pisania tej płyty. Zajmuję się muzyką od 15 lat, ale dopiero teraz odważyłam się wziąć sprawę w swoje ręce – sama wyprodukowałam płytę i jak zwykle napisałam teksty i większość muzyki. Wcześniej pisanie było dla mnie tożsamy z byciem w zespole, z jego życiem. Od rozpadu zespołu trës.b nie czułam się całkowicie gotowa do samodzielności, choć po drodze była jeszcze płyta „Epka”, którą nagrałam jako Misia Ff. Będąc w trës.b, przynosiłam do sali prób szkic i razem pisaliśmy piosenkę. Najczęściej nowe pomysły miał Olivier, czasem Tom, ale którekolwiek z nas byłoby autorem pierwszego szkicu, kończyliśmy go razem, siedzieliśmy w studiu i graliśmy koncerty.

### **Jak się poznaliście?**

Znalazłam w Danii szkołę muzyczną, złożyłam aplikację. Studiowałam akurat w Warszawie, robiłam w Brukseli, Warszawie i na Cyprze z telewizją belgijską odcinek serialu „Europe: 10 Points”, pokazującego stolice krajów wchodzących wtedy do Unii Europejskiej. Potem pojechałam na miesiąc do Kanady

odwiedzić rodzinę i tam dostałam odpowiedź od Duńczyków. Wróciłam do Polski przepakować walizkę. Szkoła była na północy Danii, pośrodku niczego. Kampus na terenie szkoły. Dostaliśmy śpiewniki, co rano spotkania zaczynały się od pieśni. Olivier Heim jest Holendrem urodzonym w Stanach, Thomas Pettit pół Duńczykiem, pół Anglikiem urodzonym w Luksemburgu. Poza nami studiowali sami Duńczycy, rozmawiali ze sobą po duńsku, a my nie nadążaliśmy za tym, co mówią, co się dzieje. To nas połączyło. Zaczęliśmy spędzać ze sobą czas, mieliśmy poczucie wspólnej wrażliwości, w końcu zaczęliśmy razem grać. Najpierw covery, a później też pisać piosenki. Pamiętam taką scenę: w małym skandynawskim kościółku, gdzie odbywała się uroczystość na zakończenie szkoły, zegraliśmy „Jógę” Björk. To zrobiło na wszystkich piorunujące wrażenie. Ta piosenka była tam odczuwalnym zakończeniem ważnego rozdziału.

### **Zamiast wrócić do swoich krajów, założyliście zespół?**

Chłopaki chcieli wyjechać w podróż po Kanadzie, ja miałam wracać na studia do Polski, bo wzięłam urlop dziekański. Ale postanowiliśmy przeprowadzić się razem do Kopenhagi, pograć. Mieszkaliśmy we trójkę w jednym pokoju, w drugim mieszkały bliźniaczki. Zaczęliśmy żyć jak w rodzinie. Postanowiliśmy zdawać na studia. Jako jedyna się nie dostałam z powodu błędu formalnego, podobno jakiś dokument się nie załączył. Chłopaki się dostały. Powiedzieli, że to nie jest mój problem, ale nasz problem, więc może przenieśmy się gdzieś, gdzie wszyscy będziemy mogli studiować. Ich rodzice są w Luksemburgu, mają znajomych w Maastricht, może tam będzie łatwiej. Złożyłam papiery na *media culture* i po tym, jak się dostałam, chłopaki znalazły dla siebie inne kierunki i również zostały przyjęte. Spakowaliśmy tobołki do jednego samochodu i pojechaliśmy do Maastricht, a później w dalszą drogę do Amsterdamu i do Warszawy, gdzie się rozstaliśmy. Ale to wspólne doświadczenie całkowicie uformowało mnie muzycznie.

### **Graliście na świecie, mieliście uznanie, dostaliście Fryderyka i Paszport „Polityki”. Co się stało, że w tym najlepszym momencie przestaliście razem pracować?**

Być może mogłam coś przewidzieć, ale wszystko, co wówczas robiłam, oparte było na jak najlepszych intencjach i wierze, że to jest dobra droga. Kiedy mieszkaliśmy w Danii czy Holandii, nigdy nie byliśmy stamtąd. I nagle we wrześniu 2010 roku przyjechaliśmy do Polski na premierę płyty „The Other Hand”, w maju 2011 roku już dostaliśmy Fryderyka. Było zainteresowanie. Tymczasem okazało się, że jedno z nas miało wszystko – język, środowisko, kontekst. Kiedy chodziliśmy na wywiady, dziennikarze pytali głównie mnie, pewnie ze względu na język. Zdarzało się, że chłopaki stały przez godzinę i słowem się nie odezwały. Pojawiało się pęknięcie. Ale tyle dobrego się działo, że wydawało mi się, że to działa i wszystko się poukłada. Oni mieli poczucie, że mam parcie na szkło, ja uważałam, że nie są w stanie mnie odciążyć. To proste mechanizmy. Każdy artysta ma swoje ego. Nie udało nam się zachować tego, co dotąd miało największą wartość, że byliśmy właściwie rodziną. Każdy poszedł w swoją stronę. ►

# HIGH LEVEL

SALES & MARKETING

| *by Tacit Group* |



WARSZAWA Mokotów | Apartamenty | Krasickiego 8



WARSZAWA Saska Kępa | Apartamenty | Berezyńska 46

NAJLEPSZE ADRESY PREMIUM  
POD JEDNĄ MARKĄ

Biuro sprzedaży i wynajmu  
+48 535 10 10 10 sales@hlsm.pl

hlsm.pl



*Pracowałam fizycznie, żeby grać. Miałam poczucie przegranej, ale ułożyłam to sobie. Dziś myślę, że to było zdrowe.*

#### **Potrzebowałaś odwagi?**

Dzisiaj myślę, że odwaga to jest mój temat.

#### **Pamiętasz taki moment w życiu, kiedy po raz pierwszy poczułaś się odważna?**

Nie czułam tego wtedy, ale myślę, że to było, kiedy postanowiłam zostać w Holandii. Musiałam podjąć pracę fizyczną. Dużo mnie to kosztowało. Byłam kelnerką, odkurzałam hale wystawowe po nocach, byłam pokojówką w pensjonatach, pracowałam za barem i w recepcjach hoteli. Miałam poczucie przegranej. Zaczynałam siebie definiować jako sprzątaczkę, a nie jako muzyczkę. Ale poukładałam to sobie. Pracowałam, żeby mieć zespół, grać. Dzisiaj myślę, że to było zdrowe. Po pierwsze, wiedziałam, że dostanę pieniądze, a po drugie, to były konkretne zadania, szybki rezultat – było coś do odkurzenia, więc odkurzyłam. W muzyce rezultat odłożony jest w czasie.

#### **Gdzie szukasz inspiracji?**

Coś usłyszę, przeczytam, chodzę na wiele koncertów. Teraz oglądam też więcej filmów i seriali. Dużo rozmawiam z ludźmi. Ale kiedy pracuję nad płytą, staram się totalnie odcinać od bodźców, zwłaszcza od muzyki.

#### **Bo przeszkadza?**

Zabiera koncentrację. Kiedy pisałam „Co przyjdzie?“, starałam się odłączyć od świata, nawet zlikwidowałam profil na Facebooku.

#### **Twoja rodzina jest rozśpiewana?**

Dziadkowie byli. Śpiewanie było dla nich i ich rodzeństwa sposobem spędzania czasu, bycia ze sobą. Chwilę pogadamy, a potem pośpiewamy.

#### **Znasz ich piosenki?**

Nie znam. Wiem, że siostry mojego taty znają te pieśni.

#### **Ukraińskie, lemkowski?**

Myślę, że oni tego nie rozróżniali. Chcieli śpiewać i tyle. Interesuje mnie przeszłość rodziny, coraz bardziej pociąga mnie ta inność, którą mam po swoich przodkach. To ciekawe, ale zaczęłam się utożsamiać z genami lemkovskimi, kiedy wyjechałam z Polski. Nagle każdy ze znajomych miał skomplikowaną przeszłość, złożoną tożsamość. Pomyślałam, że we mnie też jest całkiem sporo różnych barw. Że jest we mnie coś więcej niż to, że jestem z Polski.

#### **Kobiety w twojej rodzinie były odważne?**

Jedna z moich babć opowiadała, jak do jej wsi wpadało UPA i podpalało domy nowo zasiedlonych Polaków. Pamiętała, że spalili na górze domu, za zakręcaną na zawór klapą, bo w nocy

często ktoś przychodził wykradać jedzenie. W czasie wojny w ich stodole mieszkał niemiecki oficer z psem i kucharzem, który często dla nich gotował. Nie wiadomo, co się z nim stało, ale oficer uciekł, kiedy dowiedział się o wkroczeniu do Polski Armii Czerwonej. Babcia śmiała się, że „w lekkich butach poleciał”, bo zostawił oficerki, w których ona i jej siostry chodziły jeszcze przez kilka lat. To były kobiety doświadczone od dziecka. Kiedy były dziewczynkami i paliła się wieś, pradziadek zapakował je na wóz i zawiózł na polanę pod lasem, gdzie spędziły całą noc. Patrzyły na płomienie, aż zasnęły. Moi dziadkowie przeżyli akcję „Wisła”. Musieli pogodzić się z wysiedleniem, mieć umiejętność adaptowania się, budować nowe życie. Mam do tego dużo szacunku.

#### **A muzycznie poszukiwałaś po tamtej stronie?**

Od dawna myślę o zrobieniu projektu związanego z pieśniami lemkovskimi, ale nie mam na to muzycznego pomysłu. Nie chcę zrobić płyty folkowej, tylko nowoczesną, mającą źródło w tamtej muzyce, a to jest bardzo trudne. Dotąd nie udało mi się znaleźć odpowiedniego kontekstu. Chciałabym zrobić więcej niż zaśpiewać piosenki po lemkovsku.

#### **Czujesz się związana z Warszawą?**

Bardziej, niż kiedyś mi się wydawało. Kiedy tu wróciłam, dziesięć lat temu, był supermoment. Ludzie zaczęli wychodzić, siedzieć w kawiarnianych ogródkach, otwierały się perspektywy. Zwróciłam wtedy uwagę na to, że zachowują się, jakby nigdy nie było inaczej. Dzisiaj Warszawa jest na pewno najbardziej kolorowym miastem w Polsce. Państwem w państwie, jak Berlin w Niemczech. Nie jest idealna, bo ma jakiś rodzaj ciśnienia, którego nie czuję w innych wielkich miastach w Europie, jakby ciągle chciała coś udowodnić, a mogłaby już złuzować. Dlaczego stale tak ostro na siebie patrzy?! Lubię Warszawę też za różne mikrośrodowiska, które szukają otwartości, za przestrzeń, za to, że moją płytę mogłam pisać w Otwartej Pracowni na Jazdowie, na osiedlu drewnianych domków w centrum miasta.

#### **To prawda, że fotografujesz niebo?**

Tak. Dzisiaj zobaczyłam przez chwilę takie ciepłe światło, fajne niebo do złapania. Dziesięć minut później było już wybledzone, więc nie zdążyłam. Ale różni ludzie wiedzą, że je fotografuję, i przysyłają mi zdjęcia swojego nieba.

#### **A twoje jakie jest?**

To niebo we mnie? Czuję się fragmentem większej całości, która mnie nie pożera, tylko daje mi siłę. Jestem sobą, a jednocześnie mam wokół siebie fragment świata, który działa, nawet jeśli zawodzi.

#### **Jakie piosenki teraz piszesz?**

Zauważyłam, że są w trybie rozkazującym, jakbym nagle zaczęła krzyczeć. Zmieniłam ich ton. Ale może ten tryb ma dodać innym odwagi? Na pewno jej dzisiaj brakuje. Nawołuję do mobilizacji, by robić to, co się kocha. Świat nie będzie idealny, ale pozwólmy sobie dać mu naszą wrażliwość. Róbmy swoje. Mamy więcej, niż nam się wydaje. ●



# Bielenda

Pomyśl o sobie.

## blżej Natury

w każdym momencie  
pielęgnacji!

Odżywienie i nawilżenie skóry,  
które czujesz przez cały dzień?  
Z opuncją figową i aloesem  
to... naturalne!

**100%**  
SKŁADNIKÓW  
AKTYWNYCH  
POCHODZENIA  
NATURALNEGO

### Botanic Spa Rituals

to kosmetyki inspirowane naturą i pielęgnacyjną siłą roślin. Ich formuły oparte są na składnikach odżywczych z wyciągów botanicznych, ekstraktów, olejów i hydrolatów.

#### Krem przeciw zmarszczkom

**Opuncja figowa + aloes**

Lekki krem z botaniczną formułą odmładzającą – wygładza zmarszczki, ujędrnia i sprawia, że skóra staje się natychmiast rozświetlona. Po prostu naturalnie młodsza.



#### Mleczko do ciała

**Aloes + Opuncja figowa**

Delikatne mleczko, które bardzo szybko się wchłania. Od razu przywraca komfort – nawet bardzo suchej i wymagającej skórze. Pełne witamin i składników odżywczych prosto z natury.



#### Serum przeciw zmarszczkom

**Opuncja figowa + aloes**

Bogate serum z esencją roślinnych ekstraktów. Silnie skoncentrowane – wystarczy kilka kropli, aby skóra poczuła efekt naturalnego odrodzenia – wygładzenia, ujędrnienia i długotrwałego nawilżenia.



#### OLEJ Z OPUNCI FIGOWEJ

to naturalny kompleks odmładzający. Zawiera kwasy omega-6 i omega-9 oraz witaminę E – składniki o silnym działaniu napinającym, ujędrniającym i nawilżającym.



#### WYCIĄG ZMIĄSZU ALOESU

jest bogaty w witaminy A, C i E oraz witalizujące minerały. Nawilża i odżywia oraz stymuluje produkcję nowego kolagenu. Łagodzi podrażnienia.

#### Masło do ciała

**Aloes + Opuncja figowa**

Aksamitne, kremowe i esencjonalne. Przekonaj się jak natura może zatroszczyć się o Twoją skórę. Bogata formuła dla głębokiego nawilżenia, odżywienia i wygładzenia.



# PODEJRZANY

typ

NALEŻĘ DO TAKICH LUDZI, KTÓRZY JAK JUŻ WEJDĄ NA WYSOKI MOST, TO WOLĄ Z NIEGO SKAKAĆ NIŻ PODZIWIĄĆ PIĘKNE WIDOKI – MÓWI **WILLEM DAFOE**, KTÓRY PRZY OKAZJI PREMIERY FILMU „TOMMASO” JAK RZADKO KIEDY ODSŁANIA SIĘ W ROZMOWIE.

**A**ntonio Banderas zagrał Pedra Almodóvara w „Bólu i blasku”. Pan w filmie „Tommaso” jest z kolei ekranowym wcieleniem Abla Ferrary. Czy długoletnia przyjaźń duetu aktor – reżyser ułatwia, czy przeciwnie, utrudnia taką współpracę?

I jedno, i drugie. To już nasz szósty wspólny film z Ablem i zarazem najbardziej osobisty. Prywatnie jesteśmy nie tylko przyjaciółmi, lecz także sąsiadami. Obaj mieszkamy w Rzymie z naszymi rodzinami, blisko siebie. Abel czerpał z tego, co wokół niego, ze swojej codzienności, a ponieważ widujemy się często, to i ja stałem się fragmentem tej jego rzeczywistości. Nasze prywatne życiorysy nakładają się w filmie na siebie. Na ekranie pojawiają się nasi wspólni sąsiedzi, znajomi, partnerka Abla i ich dziecko. Mam o nich więcej informacji, bo to są także moi przyjaciele i mam do nich specjalny stosunek. Abel mi ufa, dlatego możemy sobie pozwolić na pełną improwizację. To najpiękniejszy rodzaj relacji aktora z reżyserem, gdy ten mówi: „Włóż siebie w postać, nie naśladuj jej, ale zamieszkaj w niej”.

**To co w takim razie okazało się trudne w tej relacji?**

Na przykład granie z partnerką Abla, Cristiną Chiriac, i jego córeczką, małą Anną Ferrarą. W dodatku wiele scen nakręciliśmy w rzymskim mieszkaniu Abla. Prywatnie bardzo lubię Cristinę i jej córeczkę. Czuję się częścią ich rodziny, a musiałem czasem zachowywać się wobec nich okropnie. Wchodzę w pewne sytuacje z życia prywatnego, które Abel odważył się odsłonić. Na planie oprócz mnie było dużo naturszczyków, autentycznych znajomych Ferrary, sąsiadów. Nie chodziło o granie Abla, o naśladowanie go. Trzeba zapamiętać o byciu aktorem, o udawaniu, nawykach. Uczestniczyłem w akcji kreacji, w procesie powstawania filmu, są w nim sceny, które wymyśliłem.

**Co wniosłeś w tę postać?**

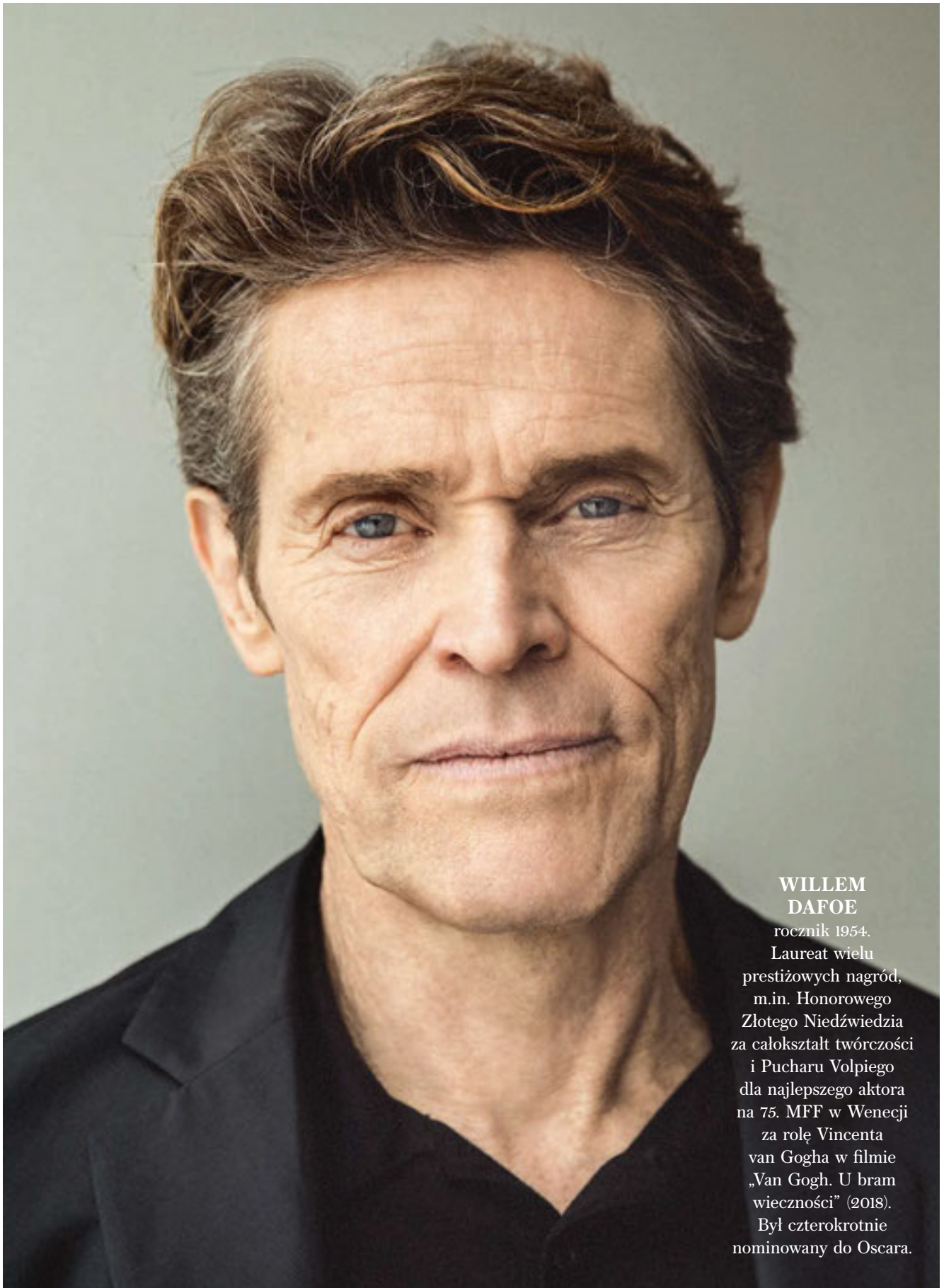
Na przykład Abel nie ćwiczy jogi, którą od lat praktykuję ja [śmiech]. Za to on medytuje, ale sposób, w jaki odtwarzam to na ekranie, jest bliższy właśnie tej mojej praktyce. Albo to: Abel ma studentów, których uczy i z którymi zwykle po prostu rozmawia. Ja nie uczę dużo, ale prowadziłem warsztaty i kursy mistrzowskie. I kiedy to robię, uczę przez ruch, przekazuję, co mam przekazać, ciałem. A zatem sceny ze studentami pokazują bardziej moje metody, nie Abla.

**Muszę o to zapytać – spotkania klubu AA, które widzimy w filmie. Spotykałeś się z tymi ludźmi wcześniej?**

Nie. Wszystko robiliśmy po raz pierwszy. Trzeźwość Abla, zerwanie z narkotykami i alkoholem sprawiły, że mogliśmy pracować w sposób o wiele głębszy i bardziej kreatywny. W „Tommasie” pokazujemy model toksycznej męskości – z jej agresją, zazdrością, seksualnymi frustracjami i uzależnieniami właśnie. Jednak mój bohater walczy ze swoimi demonami, a przede wszystkim z potężnym ego. Chodzi na mityngi AA, medytuje, pracuje z młodymi aktorami, stara się być dobrym ojcem i partnerem, ale jego nastroje zmieniają się nieoczekiwanie i gwałtownie. Czułość ustępuje atakom złości, bliskość – potrzebie dominacji, późne ojcostwo nie daje spełnienia. Ten film jest aż do bólu szczery. Tu nie chodzi nawet o kryzys twórczy artysty, o brak weny, ale przede wszystkim o frustracje związane z różnicą wieku między bohaterem a jego młodziutką partnerką. One sprawiają, że Tommaso zaczyna kwestionować swoją męskość i wątpi w partnerkę. Odseparowuje się od rodziny, zaczyna gubić się we własnych fobiach.

**Ty także masz młodszą żonę.**

Różnica wieku między mną a moją żoną Giadą, włoską aktorką, jest mniejsza niż w przypadku Abla i Cristiny. Nie mamy małych ►



**WILLEM  
DAFOE**  
rocznik 1954.  
Laureat wielu  
prestiżowych nagród,  
m.in. Honorowego  
Złotego Niedźwiedzia  
za całokształt twórczości  
i Pucharu Volpiego  
dla najlepszego aktora  
na 75. MFF w Wenecji  
za rolę Vincenta  
van Gogha w filmie  
„Van Gogh. U bram  
wieczności” (2018).  
Był czterokrotnie  
nominowany do Oscara.



„TOMMASO”,  
REŻ. ABEL FERRARA.  
W KINACH OD  
14 LUTEGO.

W filmie „Tommaso”  
obok Willema Dafoe  
zagrała partnerka reżysera,  
Cristina Chiriac,  
i jego córeczka Anna.

dzieci. Kiedy się poznaliśmy, oboje byliśmy już dojrzałymi ludźmi. Na razie nie mam poczucia, że to problem. Po prostu dobrze się uzupełniamy i czujemy z sobą. Nie chcę jednak za dużo mówić o sobie.

**Trzeba przyznać, że bardzo konsekwentnie chronisz swoje prywatne życie.**

Nie planuję tego z premedytacją. Uważam po prostu, że moje role są ciekawsze ode mnie. Nigdy nie byłem hollywoodzkim celebrytą, tylko rzemieślnikiem. Czy nie jest tak, że jeśli znasz aktora prywatnie, dużo o nim wiesz, to trudniej jest ci potem uwierzyć mu na ekranie, pozwolić wstrząsnąć sobą albo się wzruszyć? Kiedy rozpoczynałem nowy etap swojego życia, zamieszkałem we Włoszech i ożeniłem się z Giadą, próbowano na siłę przypisywać mi kryzys wieku średniego. Albo pisano: „W Hollywood już go nie chcą”. Nigdy nie przyzwyczaję się do takiego instrumentalnego i płytkiego traktowania człowieka.

**Mimo że wciąż jest w tobie dużo młodzieńczej energii i pasji, masz pewnie przemyślenia na temat przemijania. Także „Tommaso” to przecież portret artysty u progu starości.**

Mam 64 lata i na ogół nie myślę o metryce. Ważne, jak się czuję, a czuję się jak... 25-latek. Naprawdę! Jestem wciąż młody duchem. Zresztą wszystko w moim życiu idzie w dobrym kierunku. Nawet to starzenie się ma swoje pozytywne, bo dzięki niemu zaczynam dostrzegać cykliczność życia. To sprawia, że łatwiej mi zaakceptować i przetrwać momenty gorszego samopoczucia. Poza tym nigdy się nie nudzę. Pamiętam, jak straszono mnie kiedyś, że na starość człowiek traci zainteresowanie światem zewnętrznym i w jego życie wkrada się nuda. Na razie nic takiego nie ma miejsca. Jedyna smutna rzecz to to, że ten czas tak szybko ucieka...

**Tego boisz się najbardziej?**

Chyba tak. I tego, o czym myśli większość ludzi. Żeby jak najdłużej zachować zdrowie i żeby moi najbliżsi także pozostawali

w dobrej kondycji i cieszyli się pełnią życia. Czasami kiedy późno wracam z planu, mimo zmęczenia boję się zasnąć. Im jestem starszy, tym częściej śni mi się śmierć. Tyle razy umierałem przed kamerą i tyle wysiłku wkładałem w to, żeby to wyglądało realistycznie, że w końcu śmierć musiała przeniknąć do mojej podświadomości.

**Uprawiasz stresujący zawód. Jak odreagowujesz?**

Mówiłem o jodze – praktykuję w przerwach między zdjęciami. To ćwiczenia nie tylko fizyczne, które utrzymują ciało w dobrej kondycji, joga wpływa pozytywnie także na umysł i koncentrację. Praktykuję od kilkunastu lat. Po dwie godziny dziennie. Dobrze służy mi także włoska kuchnia mojej żony [śmiech]. W ogóle bardzo dobrze czuję się we Włoszech. Odpowiada mi klimat i styl życia, spontaniczność i serdeczność ludzi, ich zamilowanie do piękna. Po prostu dolce vita.

**Na pytanie, kim jest Willem Dafoe, odpowiadasz...**

Do końca sam tego nie wiem. Osobowość jest iluzją, bo cały czas się zmienia. Nie ulegam także narracjom, które tworzyłem na potrzeby tego czy innego filmu lub spektaklu.

**Skąd w tobie taka gotowość do podejmowania wyzwań?**

**Grasz u kontrowersyjnych, wymagających reżyserów, takich jak: Abel Ferrara, David Lynch, David Cronenberg, Lars von Trier, Wes Anderson, Martin Scorsese, Julian Schnabel.** Pojmuję aktorstwo jako przygodę, kocham wchodzić w sytuacje, które mnie zaskakują. Uwielbiam to uczucie, że mogę być nikim i wszystkim. Chyba należę do takich ludzi, którzy jak już wejdą na wysoki most, to wołają z niego skakać niż podziwiać piękne widoki [śmiech].

**Niektórzy mają cię za dziwaka.**

Tak, wiem o tym. Ale to mit. Jestem prostym chłopakiem, który ma szczęście w życiu i może robić to, co kocha. Ja nawet nie gram, tylko uwalniam emocje, które we mnie siedzą. W życiu jestem zwykłym facetem, ale na planie bywam nieprzewidywalny. Kiedy nie wiem, jak mam zagrać jakąś postać, to nie kombinuję, nie próbuję niczego udawać czy naśladować. Po prostu uruchamiam intuicję. Staram się podążać za akcją, tak jak tancerz poddaje się muzyce i jej rytmowi. Wiem, że do głębszych prawd można dotrzeć w sztuce nie przez kopiowanie życia, ale jego zniekształcenie, niekonwencjonalne podejście. To odkryłem już w młodości w teatrze awangardowym. Dlatego mam nieustanne



*Tak do końca sam nie wiem, kim jest Willem Dafoe. Osobowość to iluzja, bo cały czas się zmienia.*

poczucie, że to, co robię, jest twórcze. Jednocześnie to nie jest też tak, że jak ognia unikam komercji.

**Twoje kontrowersyjne, przewrotne role – chociażby w filmach „Antychryst”, „Ostatnie kuszenie Chrystusa”, „Pasolini”, „Grand Budapest Hotel” – kompletnie nie pasują do prostego, jak mówisz, ale przede wszystkim milego i ujmującego faceta, który siedzi przede mną.**

To, że nie odbiła mi palma, mam rodzinę, przyjaciół, swój zestaw wartości, pracę, która wciąż mnie kręci, no a przy tym trzeźwo stąkam po ziemi, nie oczekując od życia zbyt wiele, jest dla mnie fundamentalne. To daje kręgosłup moralny i pozytywnie nastraja. Właśnie dlatego z premedytacją gram rozmaitych łajdaków, bandziorów, obleśnych albo etycznie wątpliwych typów. Choć nie wszyscy to czarne charaktery. Czasem po prostu odmieńcy, ludzie żyjący na marginesie społeczeństwa niekoniecznie z biedy, ale z wyboru. W każdym razie gram postacie na kontrze do tego, kim jestem prywatnie.

**Próbujesz sobie w ten sposób coś rekompensować?**

Może [śmiech]. Zawsze chciałem zwrócić na siebie uwagę, zdobyć sławę, zanurzać się w życiu innych ludzi, bo moje nie wydawało mi się dość ciekawe. Możesz to nazwać próżnością, ekshibicjonizmem, ale aktor musi taki być. Wychowywałem się na prowincji w miasteczku Appleton w Wisconsin. W rodzinie typowych przedstawicieli amerykańskiej klasy średniej. Ojciec był szanowanym chirurgiem, mama – pielęgniarką. Miałem ośmioro rodzeństwa. Żyliśmy spokojnie i dostatnio, ale czułem, że nie dla mnie takie mieszczańskie, poukładane życie. Ciągnęło mnie w świat, byłem żądny przygód. Tyle że w najbliższym otoczeniu nie miałem żadnych wzorów, autorytetów artystycznych. Pamiętam, że rodzice często jeździli do teatru w Chicago i przywozili stamtąd programy i zdjęcia aktorów. Pomyślałem, że to mógłby być fajny sposób na życie. **Nigdy cię nie korciło, żeby wykorzystać swoje doświadczenie i stanąć po drugiej stronie kamery?**

Nie, zawsze wołałem i wolę być tworzywem w rękach reżyserów, częścią czyjejś wizji. Na reżyserach ciąży ogromna presja i odpowiedzialność. Oczywiście, jako aktor odczuwam ją także, ale nie odpowiadam za całość. Nie tłumaczę się przed widzami i krytykami, co chciałem wyrazić i po co. Abel z całą pewnością ma o wiele trudniej. Tak więc umrę jako aktor, nie reżyser [śmiech].

**Jakie jest najważniejsze przesłanie Willema Dafoe jako aktora i człowieka?**

Jest ich kilka. Stać z boku i zachowywać dystans. I być elastycznym. Bardziej nawet niż perfekcyjnym. To pomaga uniknąć maniery i zahamowań przed kamerą. W przeciwnym razie aktorowi grozi rutyna i to, że utknie w pewnych wzorach i języku, które powstrzymują przed odkrywaniem, poszukiwaniem, tajemnicą, ale i ryzykiem. Ono jest nieodłączne. Na tym, zdaje się, polega różnica między rzemieślnikiem a artystą. Z kolei jako człowiek chciałbym zachować ciekawość świata i innych ludzi. Jak najdłużej się da. ●

NOMINOWANA DO OSCAR®  
 ROSAMUND PIKE  
 JAKO MARIA SKŁODOWSKA-CURIE

# SKŁODOWSKA

REŻYSERIA MARJANE SATRAPI

STUDIOCANAL and AMAZON STUDIOS PRESENT A WORKING TITLE PRODUCTION A SODEBOX FILMS PRODUCTION A FILM BY MARJANE SATRAPI "RADIOACTIVE" ROSAMUND PIKE, SAM RILEY, ANGELOIN BARILARD and ANYA TAYLOR-JOY  
 PRODUCED BY JUNA JAY EXECUTIVE PRODUCERS SACHA CALPERNE AND DENISE MOY PRODUCED BY CONSOLATA BOYLE DIRECTOR OF PHOTOGRAPHY STEPHANE ROCHÉ COSTUME DESIGNER MICHAEL CARLON EDITOR ANTHONY JOD MANTLE EXECUTIVE PRODUCERS CAROLINE LEVY PRODUCED BY JOE WRIGHT AMELIA BRANIGER RON HANDEAN OUBIER LUFTER WRITTEN BY LAUREN BLOOMSBERRY PRODUCED BY TAIL DEYAN ERIC FELICER PAUL WYBSTER DIRECTED BY JANEK TUDORNE PRODUCED BY MARJANE SATRAPI

W KINACH OD 20 MARCA  
 FILM Z NAPISAMI LUB Z LEKTOREM



# DZIEŃ, KTÓRY ZMIENIA WSZYSTKO

TO, ŻE NIE MASZ KLASYCZNEGO DOMU, RODZINY, NIE OZNACZA, ŻE JESTEŚ GORSZY – TŁUMACZY **MONIKA KRZYŻANOWSKA**, ZAŁOŻYCIELKA FUNDACJI „ONE DAY”. POKAZUJE DZIECIOM Z DOMÓW DZIECKA, ŻE DROGA, KTÓRĄ PRZESZŁY, SPRAWIŁA, IŻ SĄ WYJĄTKOWE, WRAŻLIWSZE, SILNIEJSZE. ONA SAMA TEŻ PRZESZŁA TĘ DROGĘ I, JAK MÓWI, NIE ZAMIENIŁABY JEJ NA INNĄ.

*Tekst* ANNA JANOWSKA

*Zdjęcie* GRZEGORZ CZAPLICKI/BULLETPROOF WARSAW

**M**iała więcej szczęścia niż inne dzieci z domu dziecka, bo znalazła rodzinę zastępczą. Nie zapomniała jednak o tych, których zostawiła, i już jako dziecko obiecała sobie, że jak podrośnie, będzie im pomagać. Ale musiała zacząć od tego, by zbudować się na nowo. – Czulałam się niechciana, ktoś mnie przecież oddał, więc wedle dziecięcej logiki musiało być ze mną coś nie tak – wspomina Monika Krzyżanowska. – Zwalczenie poczucia bycia gorszą to coś, z czym zmagam się całe życie ja – i każde dziecko pochodzące z domu dziecka, nazywanego dziś placówką opiekuńczo-wychowawczą.

Przyznaje, że miała szczęście, bo spotkała ludzi, którzy zupełnie bezinteresownie jej pomogli. Zakładając Fundację „One Day”, marzyła, by stała się ona taką właśnie pomocą i inspiracją dla innych dzieciaków. – Chciałam pokazać, że to, że nie masz klasycznego domu, rodziny, nie oznacza, że jesteś gorszy – tłumaczy Monika. – Rodzina to też przyjaciele, wszyscy, którzy okazują ci zainteresowanie i miłość. Próbuję uświadomić dzieciom z domów dziecka, że z każdej historii może wynikać coś dobrego. Że droga, którą przeszły, choć szalenie trudna, sprawiła, że są wyjątkowe, silniejsze, bardziej doświadczone, wrażliwsze. Wiem, co mówię, bo to również moja droga. Patrząc z perspektywy czasu, nie zamieniłabym jej na żadną inną.

Dziś Fundacja „One Day” ma pod opieką dzieciaki z 45 placówek rozrzuconych po całej Polsce (od Zawiercia, przez Oborniki Śląskie, Kutno, Lipnicę, Żary, po Zwierzyniec, Nową Sarzynę i Lubień Kujawski). Celem projektu „Usamodzielnieni” jest ułatwienie im startu w dorosłość. – Po wyjściu z placówki nasi podopieczni chcą jak najszybciej założyć rodziny i znaleźć pracę – to piękne marzenie i trudne wyzwanie. Często bywa tak, że w okolicy jest tylko jeden zakład bądź szkoła – powiedzmy: hotelarska – i wszyscy idą tam, gdzie jest praca, nie zastanawiając się, czy się do niej nadają, czy nie. Chcemy im pokazać, że w życiu warto kierować się swoimi talentami, pasjami, by praca dawała radość i satysfakcję – tłumaczy Monika.

W tym celu Fundacja „One Day” – przy współpracy z Kulturalnym Fundacją – odwiedza domy dziecka wraz z zespołem coachów. Projekt „Usamodzielnieni” zaczyna się od zbadania predyspozycji zawodowych podopiecznych za pomocą testów Gallupa. Tylko w ubiegłym roku fundacja zorganizowała dla 214 dzieci 12 warsztatów, 50 kursów i szkoleń zawodowych (same kursy to wartość 80 tys. zł). Poza tym Monice udało się też nakłonić do współpracy studentów oraz prorektora Janusza Walo, profesora Politechniki Warszawskiej, którzy stworzyli za darmo aplikację Usamodzielnieni.pl zawierającą zarówno oferty pracy, jak i kreatora pisania CV.

Skąd u Moniki ta potrzeba pomagania? Wygląda na to, że była w niej od zawsze. Drobne gesty, takie jak pomoc w sprzątaniu, zakupach dla osób starszych, traktowała od dziecka jako coś naturalnego. – Gdy byłam mała, miałam ulubiony program w telewizji: „I ty możesz zostać Świętym Mikołajem”. Przestali go emitować, gdy skończyłam 18 lat. Wtedy pomyślałam, że teraz kolej na mnie – opowiada. Jak postanowiła, tak zrobiła. Wymyśliła, że szukając nowej pracy – pracowała m.in. jako fryzjerka – zatrudni się tam, gdzie mogłaby zorganizować dla dzieci z domów dziecka wymarzoną gwiazdkę. – Warszawski klub szukał hostess, był środek sierpnia, więc nikt o świętach nie myślał, może właśnie dlatego zgodzili się na mój pomysł. To była praca na drugi etat, późno wracałam do domu, ale obietnica zrealizowania mojego marzenia sprawiła, że się tam zatrudniłam – śmieje się Monika.

W klubie bywało wiele gwiazd, m.in. jej idolka Grażyna Wolszczak. Monika marzyła, by to ona właśnie poprowadziła jej pierwszą gwiazdkę. Jednak gdy próbowała ją o to poprosić, była tak stremowana, że się rozplakała. – I wtedy zdarzył się cud, bo Grażyna Wolszczak powiedziała: „Dziecko, zrobię wszystko, co chcesz, tylko nie płacz” – opowiada Monika. Potem dołączyła jeszcze Lidia Popiel. Obie nie tylko wspierają Fundację „One Day” do dziś, ale też zasiadają w jej radzie. W pierwszej gwiazdce, organizowanej jeszcze dla innych fundacji, 11 lat temu, udział wzięło 50 dzieciaków, a rok temu już ponad 500! Pomieściła ich aula Politechniki Warszawskiej. Gwiazdka odbyła się pod patronatem Rzecznika Praw Dziecka.

Fundacji udało się znaleźć darczyńców, którzy przekazali ponad 550 prezentów – od butów sportowych, przez gry i książki, po wymarzony rower. – Każdy z naszych podopiecznych tworzy listę oraz wpisuje się w tabelkę marzeń, którą udostępniamy na naszej stronie i szukamy darczyńców gotowych spełnić marzenie – tłumaczy Monika. – Przez cały rok skupiamy się na projekcie „Usamodzielnieni”, nieustannie szukamy nie tylko pracy dla podopiecznych, lecz także darczyńców. Na naszej stronie można wykupić cegiełkę lub zaoferować stałe miesięczne wsparcie, chociażby o wartości 30 zł.

Nazwa Fundacji „One Day” streszcza filozofię Moniki: – Wierzę, że jeden dzień może zmienić wszystko. Mówimy więc naszym podopiecznym: „Liczy się dziś, które może sprawić, że jutro będzie lepsze”.

Zdjęcia uśmiechniętych dzieciaków i masa pełnych podziękowań, serdecznych listów, które podopieczni przysyłają do fundacji, pokazują, że to prawda. Jeden dzień może zmienić bardzo wiele. ●



*Mówimy naszym podopiecznym: „Liczy się dziś, które może sprawić, że jutro będzie lepsze”.*



## Co czuje matka

WIEM, ŻE DZIECI NIE RODZI SIĘ DLA SIEBIE, A DLA ŚWIATA.  
ALE, ŚWIECIE MÓJ, CZY TO MUSI TAK BOLEĆ?

Gdy urodziłam swoje pierwsze dziecko, żegnałam pełnię, która wzbierała we mnie o wiele dłużej niż dziewięć miesięcy. Dojrzała ona przez lata, każdego miesiąca, każdego roku. Dziecko było owocem miłości i wszystkich pór dotychczasowego życia. Gdy się ze mnie wydobyło, byłam jak przepaść po wyrwanej skale, jak koryto po rzece, co zmieniła bieg, jak „obnażone fundamenty zburzonej świątyni”. Czułam ogromną pustkę (może także dlatego, że były to czasy, gdy w szpitalach nowo narodzone dziecko zabierano natychmiast na inny oddział). Cóż mogłam jeszcze począć ze sobą? Czy umrzeć – wiele gatunków zwierząt, przede wszystkim wśród owadów, w swej żeńskiej formie kończy śmiercią w analogicznym momencie – czy jednak się zmobilizować i odrodzić?

To drugie, oczywiście, przecież większość ludzkich matek przekracza tę depresję poporodową albo nawet jej nie zauważa, bo instynkt macierzyński jest potężnym napędem. To on trzyma razem matkę i dziecko tak, by ów dystans rozdzielania nie był odczuwany przez żadne z nich. Kiedy urodziłam synka, byłam bardzo młoda, dopiero więc gdy kilka lat potem na świat przyszła córka, zrozumiałam dogłębnie, co to znaczy „krew z krwi, kość z kości”. Patrzyłam na nią, jak się bawi, biega, gestykułuje, i chwilami miałam dziwne wrażenie, że widzę siebie. Naprawdę czułam, że jest w niej cząstka mnie samej i że ta

cząstka jest ode mnie boleśnie oddalona. Zastanawiałam się, czy to znaczy, że miłość do córki jest jakby częścią miłości własnej. A może dziewczynka jest dla matki dzieckiem bardziej „osobistym” ze względu na tożsamość płci? Nie miałam pojęcia; może współczesna nauka wie o tym coś więcej...

Kochałam moje dzieci równie mocno, jednak każde całkiem inaczej. Chłopiec



*Patrzyłam na córkę i miałam chwilami wrażenie, że widzę siebie. Czy miłość do córki jest częścią miłości własnej?*

był spokojny, trzymał się blisko, dziewczynka zaś emanowała zdecydowaniem; już jako noworodek odruchowo wyrzucała w górę ramię jak rzymski wódz w geście pozdrowienia... Była w tym rozczulająca władczość małej istotki i już widoczna siła woli. Miała dwa lata, gdy na spacerze w wielkim starym lesie, nie oglądając się na nas, wysforowała się przed grupę rodzinną tak daleko, że jeszcze chwila, a jej czerwona kurteczka, już wielkości biedronki, zniknęłaby nam z pola widzenia na leśnej drodze. Tymczasem siedmioletni synek szedł grzecznie za rączkę i ani myślał ryzykować skokiem w straszną bajkę o Jasiu i Małgosi...

Dziś oboje są dorośli, każde z nich wie życie zgodnie z własnym temperamentem. Od czasu do czasu przyjeżdżają w odwiedziny, i to syn jest tym z dzieci, które żegnając się przed odjazdem, mocno odczuwa żal rozstania i potrafi to okazać. Córka, choć przecież jest istotą czułą, to jednak pędzi jak najszybciej na drugi koniec Europy, tam gdzie mieszka, i wydaje się emocjonalnie całkiem niezależna. Tak czy owak ja zostaję. Zostaję bez nich. I wtedy znów czuję się przez jakiś czas jak zagubiona w kosmicznej pustce, która wydaje mi się spokrewniona ze śmiercią. Ten psychiczny brak natychmiast się somatyzuje i wszystko w środku mnie boli, serce, żołądek, pęcherzyki płucne, nie mogę głębiej odetchnąć i nie wiem, co ze sobą zrobić. Zupełnie jakby odszedł kochanek, nie dorosłe dziecko, które wie, co robi, i panuje nad swoim życiem. Przez pierwsze godziny nie mogę sobie dać rady ze sobą. Kołuję po mieście, jakbym chciała zgubić siebie. Idę na przykład do kina, żeby obejrzeć cokolwiek i przeżywać coś, co mnie nie dotyczy, albo do galerii handlowej, żeby pomiećdy tysiącami niepotrzebnych rzeczy się zatracić i już nie czuć tej palącej tęsknoty...

ANNA JANKO

poetka, pisarka.

Autorka m.in.: „Dziewczyny z zapalkami”, „Małej zagłady”, „Olesia i Pani Róży”.





ALLERGY TESTED

# JAPAN RITUALS

JAPOŃSKIE  
ŹRÓDŁO  
MŁODOŚCI



• AZJATYCKIE BIO-EKSTRAKTY  
Z SHISO I ALG WAKAME

• BEZPIECZEŃSTWO  
DLA TWOJEJ SKÓRY  
KOSMETYKI TESTOWANE  
DERMATOLOGICZNIE  
Z UDZIAŁEM ALERGIKÓW

• MOC ODMŁADZANIA  
NAWILŻONA, WYGŁADZONA  
I PROMIENNA CERA



## POZNAJ SEKRET PIĘKNEJ SKÓRY JAPONEK

AA Japan Rituals to wyjątkowe połączenie japońskiej filozofii pielęgnacji skóry z nowoczesną kosmetologią. Codzienny rytuał oparty na **naturalnych ekstraktach i olejkach roślinnych pobudza komórki skóry do odnowy i wzmacnia naturalną barierę ochronną naskórka.**



[kosmetykiAA.pl](http://kosmetykiAA.pl)



W OFERCIE TAKŻE: 50+, 60+, 70+



# Zatrzymać CHWILĘ

*Czas jest dziś najbardziej deficytowym towarem. Słowem life, życie w równowadze, w zgodzie ze sobą i naturą, bez stresu i presji napiętych terminów, wydaje się nieosiągalnym marzeniem. A jednak spokój i szczęście można odnaleźć.*

## Drobne przyjemności

*Zapachy z kolekcji White Tea są jak krótkie podróże, z których wracamy pełne energii. Marka tworzy perfumy z namysłem, uważnie dobierając składniki, tak by zapach, który towarzyszy nam przez cały dzień, poprawiał nastrój.*

Woda toaletowa White Tea  
**ELIZABETH ARDEN**  
(dostępna w Drogeriach HEBE).

**Z** takiego założenia wyszli twórcy nowego zapachu Elizabeth Arden White Tea Collection. Marka uważnie przygląda się naszym potrzebom i poza stworzeniem perfum, które dają nam chwilę przyjemności, postanowiła zrobić coś więcej. Na początek rozpoczęła współpracę z trzema blogerkami, które znalazły swój sposób na *slow life* w pędzącym świecie i mogą być naszymi przewodniczkami na tej drodze. Żadna z nich nie obiecuje, że zawsze będzie różowo. Warto jednak wybrać się na poszukiwanie własnej wersji *slow* świata. Paulina Ostrowska z małym, pięciomiesięcznym dzieckiem studiowała dwa kierunki, rozwiodła się, założyła własną firmę. Jak mówi: „Pędziłam, stawiałam sobie wysoko poprzeczkę. Chciałam być supermamą, superprzedsiębiorcą i przy okazji jeszcze perfekcyjną panią domu. Skończyło się to dla mnie załamaniem nerwowym. W końcu

powiedziałam: stop”. Z pędzącego pociągu postanowiła też wysiąść nasza druga bohaterka Katarzyna Chrabąszcz: „Kiedyś prowadziłam życie, które można określić jako *fast* pod każdym względem. Dlatego podjęłam trudną decyzję i zrezygnowałam z pracy. Dla niektórych osób wyglądało to tak, jakbym zrobiła krok wstecz, bo przecież zostawiłam za sobą możliwość rozwoju i dobre zarobki, a w moim odczuciu zrobiłam ogromny krok do przodu. Na początku było trudno, teraz jednak widzę, że ta decyzja procentuje”. Historia Natalii Knopek jest mniej dramatyczna. „Proces zmian w moim przypadku zachodził płynnie. Pogoń za karierą i konwencją nigdy mnie nie interesowały, bo zawsze żyłam po swojemu, nawet jeśli było to niezrozumiałe dla innych. Skończyłam dwa kierunki studiów, miałam być planistą przestrzennym, architektem, a zostałam... nauczycielką jogi”, mówi Natalia. Hasło *slow life* może się kojarzyć z wiecznymi wczasami. Jak wprowadzić równowagę do codziennego życia? „Každy dzień zaczynam godzinę przed budzikiem syna – mówi Paulina. – Gdy cały dom jeszcze śpi, włączam radio i krzątam się



Paulina Ostrowska @mrsostrowia



Katarzyna Chrabąszcz  
@kate.simple.life



Natalia Knopek @simplife.pl



po kuchni. Mam wtedy czas, by spokojnie napić się zielonej herbaty, zjeść, przejrzeć gazetę. Wiosną i latem wychodzę o poranku do ogrodu i robię na bosaka szybki przemarsz po zroszonej trawie. Mimo że mój grafik jest zawsze bardzo napięty, staram się trzymać wyznaczonego planu i ze spokojem odhaczać poszczególne czynności". Według Katarzyny ważne jest też pozytywne nastawienie i ćwiczenie wdzięczności: „Staram się każdego dnia budzić z pozytywnym nastawieniem, a wieczorem pytać, co dobrego mnie dziś spotkało". Natalia również ceni sobie małe codzienne rytuały: „Wystarczą małe rytuały w ciągu doby, jak np. poranna szklanka ciepłej wody z cytryną czy kilka minut jogi i medytacji na powitanie dnia. Każdy dzień może być nieidealnie idealny. Wszystko zależy od naszego

nastawienia i umiejętności doceniania małych rzeczy". *Slow life* nie ma jednej definicji, ale w tych rozmowach powtarzają się pewne słowa drogowskazy. „Żyć na własnych zasadach, traktować siebie jak najlepszą przyjaciółkę", mówi Natalia. „Równowaga, harmonia, słuchanie siebie", dodaje Katarzyna. Według Pauliny liczą się „uważność i otwartość na bliskich, tolerancja i akceptacja. Jakość, nie ilość. Nie warto też porównywać się z innymi, to budzi gorycz i frustrację, a to nie jest w duchu *slow life*".



## Zapraszamy na warsztaty

Zainspirowały cię historie naszych bohaterek? Dały impuls do zmiany?

**Przyjdź na wyjątkowe warsztaty dla kobiet „Zwolnij, by zachwycić się sobą i światem wokół" pod patronatem marki Elizabeth Arden.**

Spotkanie poprowadzi Dagmara Gmitrzak, trenerka rozwoju osobistego, socjolog, terapeutka holistyczna, muzykoterapeutka, autorka książek na temat rozwoju osobistego. Warsztaty będą okazją do poznania narzędzi, z których korzystają miliony ludzi na całym świecie.

**To medytacja uważności, taniec intuitywny, praktyka koherencji serca i relaksacja.**

Żeby wziąć udział w warsztatach, napisz w kilku zdaniach: **Co dla ciebie oznacza *slow life*?**

Odpowiedź przyslij na adres [konkurs@zwierciadlo.pl](mailto:konkurs@zwierciadlo.pl), wpisując w tytule mejla Elizabeth Arden. Na zgłoszenia czekamy do 7 kwietnia.

Warsztaty odbędą się **25 kwietnia w Warszawie**. Szczegóły i regulamin dostępne są na stronie [www.zwierciadlo.pl](http://www.zwierciadlo.pl)

# Po co nam OBIEŃNICE?

Sprawa zasad, honoru, poczucie odpowiedzialności, a może manipulacja?  
Czy wierzymy w obietnice, czy ich dotrzymujemy – zastanawia się psychoterapeuta  
**WOJCIECH EICHELBERGER.**

Rozmowa **BEATA PAWŁOWICZ** Ilustracja **PAWEŁ JOŃCA**

**W** biblijnej Księdze Sędziów wódz Jefte obiecuje Bogu, że jeśli ten pomoże mu pokonać mameluków, złoży mu w ofierze pierwsze, co wyjdzie z jego domu. Wychodzi... jego córka.

Rozumiem, że to przestroga, aby nie składać obietnic, bo nigdy nie wiemy, co się wydarzy. Tylko Bóg zna przyszłość. No i trudno się z tym nie zgodzić. W tradycji chrześcijańskiej Jezus podczas kazania na górze przestrzega, by nie przysięgać, a mówić wyłącznie: „tak” bądź „nie”. I podobnie jest w innych tradycjach duchowych. Zapewne dlatego, że ludzki los jest niepewny, nie mamy nad nim kontroli, zatem jak możemy cokolwiek obiecywać? Człowiek dojrzały wie, że nie może brać odpowiedzialności za to, na co nie ma wpływu. Dlatego unika obietnic. Nieskładanie ich jest, moim zdaniem, wyrazem pokory i dojrzałości.

**A ja bym powiedziała odwrotnie: ten, kto waha się przed obietnicami, nie wie, czego chce, i nie można mu ufać!**

Myślisz tak, bo wszyscy lubimy słyszeć zapewnienia, przysięgi. Nawet gdy w głębi serca czy umysłu czujemy, że nie dają żadnej gwarancji. Lubimy je słyszeć, bo są jak narkotyki, dają nam złudne poczucie bezpieczeństwa, kontroli, cudowną iluzję, że nie tylko wiemy, co się wydarzy, ale także że mamy na to wpływ. No, ale powiedz, czy nie jest to rodzaj pychy albo poczucia omnipotencji? Ja odruchowo staram się wystrzegać obietnic, bo to spójne z moją nabytą przez lata pokorą egzystencjalną. No bo co ja mogę obiecywać innym ludziom, skoro nie wiem, co ze mną samym stanie się choćby za godzinę. Z czystym sumieniem mogę jedynie wyrazić wolę czy nadzieję, obiecać, że się postaram zrobić w danej sprawie wszystko, co w mojej mocy.

**I naprawdę nigdy nikomu niczego nie obiecujesz?**

Obiecywanie i dotrzymywanie słowa są bardzo ważne, gdy dotyczą dzieci. Bo gdy rodzice są słowni, to dzieci nabierają przekonania, że mogą na nich liczyć. Zaczynają wierzyć, że świat jest w wystarczającym stopniu przewidywalny. A wiara w to staje się bardzo ważna dla ich dalszego prawidłowego rozwoju. Tylko na fundamencie takiej wiary mogą się rozwijać, kształtować swój charakter, a więc także nabierać mądrości życiowej, która w końcu odsłoni przed nimi i tę prawdę, która doradza, by ostrożnie obchodzić się z obietnicami. A więc, odpowiadając na twoje pytanie, obiecywałem dzieciom i czasami obiecuję dorosłym, lecz zawsze ze świadomością, że jest to jedynie oświadczenie woli i nadziei. Ale też z poczuciem, że brak obietnic – a więc brak wiary, że jednak to, co zostało powiedziane, wydarzy się częściej niż rzadziej – powodowałby ogromny pesymizm, czarnowidztwo i zanik odpowiedzialności za swoje działania i słowa.

**A więc wszyscy potrzebujemy obietnic, choć składając je lub przyjmując, wiemy, że igrzemy z losem?**

Tak, bo ich brak zabijałby w nas chęć i wolę działania na rzecz przyszłości. No bo skoro nie wiem, co będzie, i nie mam na to wpływu, to po co trudzić się nauką, pracą, wychowywaniem dzieci itd.? Obiecujemy zatem, wiedząc w głębi duszy, że wyrażamy jedynie i aż – naszą wiarę w przyszłość. Przemilczamy to jednak w naszych codziennych rozmowach, twardo deklarując, że będzie tak, jak mówimy. W tle tej pewności jest magiczne przekonanie, że im twardziej wygłosimy obietnicę, tym mocniejsze dajemy świadectwo naszej wiary. A wiara, jak wiadomo, czyni cuda... ▶



Jonico

### **I wpływa na rzeczywistość. Czyż nie?**

W pewnym sensie wpływa. Dajmy na to, że obiecałem przyjacielowi: „Odwiedzę cię w twoim domu w Szczecinie”. Pewnego dnia ruszam samochodem i już z trasy, pełen entuzjazmu, dzwonię do przyjaciela, żeby go poinformować, że będę u niego za trzy godziny. A w telefonie słyszę: „Jeśli dojedziesz”.

### **No i wpadasz w poślizg na jedynej płamie benzyny...**

No właśnie. Bo te skądinąd uzasadnione wątpliwości odbieramy jako kuszenie złego losu, jako złowrogą wróżbę, przepowiednię: „Nie bądź taki pewny, że dojedziesz!”. No i nie jestem! Kiedy słyszę, że mogę nie dojechać, myślę sobie: „Kurczę, no tak!”, i jadę dalej pełen obaw, jadę z mroczną perspektywą. Powinienem, oczywiście, powiedzieć: „Wierzę, że będę za trzy godziny”, a nie używać języka pewności. Choć w psychologii sukcesu nie bez powodu podkreśla się, że trzeba myśleć pozytywnie. Do tego stopnia, by nie mówić: „Będę za trzy godziny”, ale wręcz, jakby coś się już dokonało: „Jestem u ciebie za trzy godziny”. Mówić tak, jakbyśmy to „coś” już mieli. I teraz pojawia się pytanie: Czy gdy oświadczam sobie i światu, że będzie tak, jak mówię – to daję tym świadectwo wiary, czy świadectwo pychy?

**Zastanawiam się, co bardziej pomaga mi dotrzymać słowa, pokonać zły los: obietnica czy jej brak. I myślę: „obietnica!”.** Jeszcze nie tak dawno oczywistym zakończeniem wszelkich obietnic i deklaracji były słowa: „Jeśli Bóg dopuści/pozwoli”, czy

O ile pamiętam, w tej przysiędze obiecujemy, że będziemy sobie dożgonnie wierni, że będziemy się dożgonnie kochać, szanować i troszczyć o siebie. To obietnica tak wielka, tak bardzo przekraczająca nasze możliwości i kompetencje, że trudno się dziwić temu, iż wypowiadamy ją na ogół w stanie „obronnego rozkojarzenia”, a w rytuałach religijnych z góry zabiegamy o pomoc siły wyższej. Gdy z pomocą w dotrzymaniu tej przysięgi ma przyjść Bóg, to jest jakoś źle, bo w razie czego część winy za niedotrzymanie obietnicy możemy „oddać” sile wyższej. Gdybyśmy mieli przysięgać, zdając się tylko na nasze ludzkie możliwości, to przysięga powinna brzmieć znacznie skromniej, na przykład: „Uczynię wszystko, co w mojej mocy, by – o ile los pozwoli – jak najdłużej dochować ci wierności i miłości”. Przyznasz, że taką obietnicę można złożyć z czystym sumieniem i z lepszym sercem. Mało tego, jest bardziej prawdopodobne, że takiej obietnicy dotrzymamy nawet do grobowej deski.

### **Kiedy kochamy, potrzebujemy przysięgi, obietnicy i wiary, że będziemy w stanie tych pięknych słów dotrzymać.**

Tak myślimy, bo w stanie zakochania czujemy się omnipotentni niczym czarodzieje czy magowie i wydaje nam się, że siłą miłości zapanujemy nad wiecznie zmieniającym się światem i nad naszym losem. Tak więc hojnie składamy i bezkrytycznie przyjmujemy wszelkie przysięgi, zapewnienia i obietnice. Oczywiście, jeśli nasze intencje są szczerze, a uczucia głębokie,



## **LUBIMY OBIETNICE. NAWET GDY CZUJEMY, ŻE NIE DAJĄ ŻADNEJ GWARANCJI. CHCEMY JE SŁYSZEĆ, BO SĄ JAK NARKOTYK, ZAPEWNIAJĄ ZŁUDNE POCZUCIE BEZPIECZEŃSTWA.**

„Jak Bóg da”. Co było wyrazem świadomości, że by nasze plany czy obietnice mogły się spełnić, potrzebna jest zgoda lub przynajmniej przychylność siły wyższej, losu czy karmy. Do dzisiaj pobożni chrześcijanie często używają tego zwrotu – i ani kiedyś nikomu to nie przeszkadzało, ani dzisiaj nikomu nie przeszkadza. Zatem w tym świetle oświadczenie: „Będzie tak jak chcę/mówię”, wydaje się raczej świadectwem pychy, czyli nadmiernej, egoistycznej wiary w możliwość bycia kowalem własnego losu. A więc obiecywać czy nie obiecywać – oto jest pytanie! Pytanie szczególnie ważne i trudne, jeśli odniesiemy je na przykład do fenomenu miłości.

### **Nie wydaje mi się, aby dobre było dla nas takie rozsądne i pełne mądrości unikanie na przykład przysięgi małżeńskiej...**

Zauważ, że na ogół nawet nie pamiętamy jej treści. Tak jakbyśmy składali ją w stanie niepełnej poczytalności. Jakby to było jakieś zaklęcie, a nie deklaracja woli i podstawa ważnej notarialnej umowy. To dobra ilustracja tego, o czym mówiliśmy wcześniej, że zarówno obietnice, jak i przysięgi, które są przeciw szczególną formą obietnicy, służą zaklinaniu przyszłości i mają dawać złudzenie, że mamy nad nią kontrolę.

**Może miłości czy małżeństwa nie można zbudować bez odrobiny naiwności, magii czy pomocy Boga właśnie dlatego, że świat jest nieprzewidywalny?**

przysięga może nas wspomagać w tym, aby tak się naprawdę stało. Działa wtedy podobnie jak mówienie: „Jestem u ciebie za trzy godziny”. Prawda jest jednak taka, że gramy z losem w ciemno. Kiedyś gazety nawet o tym pisały: młoda piękna para bierze ślub, a po tygodniu on ulega poważnemu wypadkowi i ląduje na resztę życia na wózku. Ona, oczywiście, heroicznie deklaruje, że dotrzyma obietnicy, ale wiem z doświadczeń wielu osób, że nie wiadomo, jak dalej się to potoczy. Bo często opiekowanie się kimś przekracza nasze możliwości. Czasem bycie obiektem tej opieki także. Podobnie bywa, gdy pojawia się w życiu niepełnosprawne dziecko.

### **Mimo dobrych chęci i miłości możemy nie podolać temu, co przynosi życie?**

Zmiana okoliczności to jedna z przyczyn, dla których możemy obietnicy nie dotrzymać. Zmiana naszych uczuć to kolejna. Ale też zmiany mogą ulec uczucia czy intencje drugiej strony. W historii każdej pary wydarzyć może się... wszystko. Każdy może z niezależnych od siebie powodów nie móc dotrzymać obietnicy. Oczywiście, gdy miłość wygasa, możemy ją markować albo trwać w związku z poczucia obowiązku czy z lęku. Ale przecież nie obiecaliśmy markowania ani trwania, lecz miłość i wierność do grobowej deski. Nie na tym polega dotrzymanie

przysięgi. Co więcej, zmuszone podtrzymywanie iluzji miłości i szczęścia w wygasłym związku jest, podobnie jak niewierność, niszczycielskie dla poczucia szacunku i godności obu stron. „Nadmiarowe” obiecywanie jest też wyrazem niedojrzałości przykrytej iluzją naszej wielkości.

#### **Jak ustrzec się przed niedojrzałymi obietnicami?**

Zanim złożymy obietnicę, a tym bardziej przysięgę, warto zbadać swoje prawdziwe intencje i głębokie uczucia. Zbadać, czy ten mężczyzna albo kobieta jest na pewno tą osobą, z którą chcę spędzić całe życie – wszystkie poranki, dnie, wieczory i noce. Warto ustalić z samym sobą, czy nie ukrywamy przypadkiem pod dywanem jakiegoś żalu, urazy albo nieakceptacji dla jakichś jego/jej cech. Ponieważ uważamy, że przysięga ma moc zaklęcia rzeczywistości, składamy ją półprzymtomnie i naiwnie, licząc na to, że przysięganie samo w sobie wystarczy, żebyśmy my lub nasza wybranka czy wybranek magicznie się zmienili. Na ogół boimy się sięgnąć głębiej w siebie, bo przeczuwamy, że możemy zobaczyć coś, czego widzieć ani wiedzieć nie chcemy. Na przykład że ślubujemy nie z miłości ani w imię miłości, lecz z wyrachowania: w imię stabilizacji, pozycji społecznej, bezpieczeństwa albo ze strachu przed samotnością itd. I w ramach tego wyrachowania przymykamy oko na to, że człowiek, któremu ślubujemy, to...

**...nie ten człowiek! Czyli przysięga pomaga nam uciec przed trudną prawdą, ale przecież jej nie zmienia.**

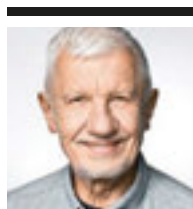
Nie dość, że nie zmienia, to na dodatek popełniamy krzywoprzysięstwo, a to całą przysięgę unieważnia i czyni obietnicę miłości, wierności, szacunku bezprzedmiotową. Konsekwencje takiego krzywoprzysięstwa dadzą o sobie znać w sposób dramatyczny i nieunikniony.

**A więc nim złożymy przysięgę, trzeba koniecznie wejrzeć w siebie.**

Zdecydowanie tak. Takich słów, jak: „obiecuję”, „ślubuję” czy „przysięgam”, lepiej nie rzucać na wiatr. Poza tym nie należy się spieszyć, należy za to sprawdzić, czego naprawdę potrzebujemy w danej fazie naszego życia. Bo może potrzebujemy aktualnie raczej samotności albo rozstania, a może odosobnienia czy podróży dookoła świata.

#### **Mamy dotrzymywać obietnic?**

Jak już powiedzieliśmy, obietnica, a tym bardziej przysięga zobowiązują nas do zrobienia wszystkiego, co w naszej mocy, aby ich dotrzymać. Tylko tyle i aż tyle możemy zrobić. ●



#### **WOJCIECH EICHELBERGER**

psycholog, psychoterapeuta i trener, autor wielu książek, współtwórca i dyrektor warszawskiego Instytutu Psychoimmunologii ([www.ipsi.pl](http://www.ipsi.pl)).

UNUM W ZWIERCIADLE

## PRZEDSIĘBIORCZOŚĆ I EMPATIA

MYŚLISZ O ZMIANIE ŚCIEŻKI ZAWODOWEJ? ZOSTAŃ AGENTKĄ W UNUM. BRAK DOŚWIADCZENIA W BRANŻY UBEZPIECZENIOWEJ DZIAŁA NA TWOJĄ KORZYŚĆ. KLUCZOWE SĄ NATOMIAST UCZCIWOŚĆ, ODPOWIEDZIALNOŚĆ I OTWARTOŚĆ NA LUDZI. O PRACY W UNUM MÓWI RENATA STAWICZNY, KRAJOWY DYREKTOR SPRZEDAŻY UBEZPIECZEŃ INDYWIDUALNYCH.




**Kim jest Life Protection Advisor?** Już w samej nazwie stanowiska Life Protection Advisor zawiera się kluczowa rola agenta. Jego zadaniem jest dobranie ubezpieczenia na życie adekwatnie do potrzeb klienta. Tak, by w razie choroby czy śmierci jego rodzina była zabezpieczona finansowo i nie musiała rezygnować ze standardu życia, które prowadzi. Misją Unum jest zapewnienie spokoju ducha dziś i ochrona jutra tych, których kochasz. Aby realizować taką misję na co dzień, trzeba przede wszystkim kochać ludzi oraz umieć budować z nimi długotrwałe relacje oparte na zaufaniu.

**Co zyskuje osoba rozpoczynająca pracę w Unum?** Unum ma własną, docenianą przez klientów filozofię działania. Dlatego właśnie doświadczenie w branży ubezpieczeniowej jest zbędne. Każdy z Life Protection Advisorów

rozpoczyna swoją podróż od autorskiego szkolenia, a następnie bierze udział w kilkumiesięcznym Programie Profesjonalnego Rozwoju. Są to szkolenia z przepisów prawa, a także z kształtowania umiejętności sprzedażowych, zarządzania biznesem czy po prostu budowania relacji opartych na szacunku, zaufaniu i etyce.

**Jak wygląda praca agenta?** Life Protection Advisor to niezależny przedsiębiorca, który sam decyduje o swoim czasie, sam poszukuje możliwości dotarcia do klientów i sam poprzez swoje zaangażowanie decyduje o wysokości swojego wynagrodzenia, które – co warto podkreślić – nie ma górnej granicy. Jednak poza finansami sukces w tym zawodzie wiąże się przede wszystkim z poczuciem, że praca, którą się wykonuje, jest ważna i potrzebna.



ALBENA GRABOWSKA  
pisarka, lekarka  
(neurolog i epileptolog).  
Na podstawie jej powieści  
„Stulecie Winnych”, wydanej  
przez Wydawnictwo  
Zwierciadło, powstał serial  
telewizyjny (w marcu w TVP  
emisja drugiego sezonu).  
Mama trojga dzieci.

Być blisko,  
 *tłumaczyć*



Jako mama składałam się z samych sprzeczności. Ale jestem ich świadoma i z nimi walczę – mówi **ALBENA GRABOWSKA**, lekarka, pisarka, mama Juliana (18 lat), Aliny (16) i Franka (11).

*Wysłuchała ALINA GUTEK Zdjęcia SZYMON SZCZEŚNIAK/LAF*

**P**owieść „Stulecie Winnych” zmieniła nie tylko moje życie zawodowe, ale i rodzinne. Cztery lata od wydania pierwszego tomu już była ekranizacja! I ten fakt mocno wpłynął na moją rodzinę. Przede wszystkim zrezygnowałam z pracy w szpitalu, mogłam pozwolić sobie, żeby więcej czasu spędzać w domu i jeździć z Frankiem na terapię. Dzieci zauważyły też, że mama jest rozpoznawalna, że mówi się o „Stuleciu...”. Zachęcam je do czytania moich książek, ale nigdy nie powiedziałam „musicie” czy „powinniście”, nawet przy książce „Tam, gdzie urodził się Orfeusz”, napisanej specjalnie dla nich. Julian przeczytał pierwszy tom, teraz uczy się do matury, więc na pozostałe nie ma czasu. Córka też na początku sięgnęła tylko po pierwszy tom. Nie pytałam, dlaczego nie czyta drugiego i trzeciego, co się jej podobało, a co nie. Do tej rozmowy wróciliśmy dopiero teraz, kiedy jest po lekturze wszystkich trzech tomów. Przyznała, że wcześniej trudno jej było wziąć moje książki do ręki, bo się denerwowała, że nawet jeżeli nie są o mnie, to może w jakiś sposób się w nich odsłaniać.

Przed pierwszym sezonem zapytałam dzieci, czy chcą wystąpić w filmie jako statyści, zwłaszcza że było wiadomo, że wystąpiłyby ze mną (zagrałam epizod). Znały moje młodzieńcze marzenia o byciu aktorką. Ale nie chciały statystować, a ja nie naciskałam. Potem oglądaliśmy wspólnie serial, każdy odcinek z drżeniem serca, ja z powodu oglądalności, one – bo były ciekawe, jak losy moich bohaterów zostaną pokazane. Franek zadawał najwięcej pytań, przeżywał porażki bohaterów, a nawet wszedł ze mną w dyskusję o tym, dlaczego wymyślam ludzi, którzy cierpią, a nie szczęśliwych. Na koniec ostatniego odcinka wszyscy się wzruszyliśmy. Franek powiedział wtedy, że chciałby zagrać w drugim sezonie. Zapytałam producentów, czy może stanąć do castingu. Stał, został wybrany i wypadł fantastycznie.

### **NIGDY NIE WOLNO SIĘ PODDAWAĆ**

To był dla mnie szczególnie i wzruszający moment. Ale nie dlatego, że syn zagrał w ekranizacji mojej książki, tylko z zupełnie

innego powodu. Otóż jak miał trzy lata i poszedł do przedszkola, ujawniły się problemy, których wcześniej nie było – zaczął być agresywny wobec innych dzieci, nie chciał się bawić, nie reagował na polecenia nauczycielek. To było dla mnie ogromne zaskoczenie, ponieważ w domu tak się nie zachowywał ani wobec rodzeństwa, ani zaprzyjaźnionego syna niani, z którym spędzał dużo czasu. Od razu poszłam na rozmowę z panią psycholog, która stwierdziła, że to autyzm. Mnie się to wydawało absurdalne, przecież nie miał objawów typowych dla autystyków, jak niepatrzenie w oczy, unikanie kontaktu. W tym czasie zaczął się u niego regres mowy, przez kilka miesięcy cofnął się do tego stopnia, że nie mogłam się z nim porozumieć. Zmieniliśmy przedszkole na integracyjne. Udało się zapisać go na terapię w bardzo dobrym ośrodku. Mimo to cały czas się cofał.

Nie poddawałam się, wozilałam go trzy razy w tygodniu na kilkugodzinne bloki zajęć terapeutycznych. Poprawa następowała jednak powoli. Na zakończenie pierwszego roku w przedszkolu, w tym czasie, gdy dzieci występowały, Franek siedział pod krzesłem. Po drugim – stanął obok nich. Po trzecim – coś próbował zaśpiewać. A po pierwszej klasie już wystąpił z dziećmi. W czwartym roku zajęć terapeutka powiedziała, że jest przełom. Ja też zauważyłam progres – zaczął mówić, być aktywny.

Opowiadam o tym tak szczegółowo, bo chcę pokazać, jakie efekty dała praca, przede wszystkim Franka, ale i terapeutów. I że nigdy nie wolno się poddawać. Na koniec kolejnego roku szkolnego grał w przedstawieniu głównego bohatera! Potem zapisałam go do Warsztatowej Akademii Musicalowej, gdzie chodziła Alinka. I tam, wśród dzieci, muzyki, ruchu, dostał skrzydeł. Na dorocznym koncercie denerwowałam się, jak sobie poradzi ze względu na jego deficyty, bo tam występują zdrowe, utalentowane dzieci. I Franek dał radę! Odetchnęłam z ulgą. Na planie filmowym też wspaniale się odnalazł – bez szemrania powtarzał kilka razy scenę, był skupiony, doskonale wiedział, jakie ma zadanie, a na koniec zapytał, czy może zagrać w trzeciej części. Dla mnie to był niesamowity moment, wynagradzający wszystkie trudy i wyrzeczenia. Bo mimo że się nie ►

poddawałam, to czasem wydawało mi się, że on nigdy z tego nie wyjdzie, że nigdy nie pomyśli abstrakcyjnie, nawet gdy nauczył się mówić, że nigdy nie zażartuje. A okazało się, że wszystko to udało mu się osiągnąć! Od października nie chodzi już na terapię indywidualną. Terapeutka przez rok przygotowywała go do zakończenia zajęć. Nie jestem aż tak skłonna do wzruszeń, ale ilekroć o niej pomyślę, to mam łzy w oczach, ona przywróciła nam życie. Chodzi do czwartej klasy, jest bardzo dobry z polskiego i historii, interesuje się drugą wojną światową. Ale nie ma jeszcze nawyku uczenia się, musimy nad tym pracować. Powtarzaliśmy do klasówki, pytam, czy pamięta, jak ma na imię wielki książę litewski. On: „Witold, jak imię dowódcy Dywizjonu 303 (Witold Urbanowicz)”. „Skąd ty to wiesz”, pytam, a on zdziwiony: „A ty tego nie wiesz?”.

Julian z kolei jest totalnym indywidualistą, ogromnie niezależnym, zmuszenie go do czegokolwiek jest niemożliwe. O ile z autystycznym Frankiem można było usiąść i się pobawić, to dwoje starszych nie usiedziało w miejscu. Przyzwyczaiałam się, że mam dzieci trudniejsze do wychowywania. Wcześniej wyobrażałam sobie, że jak będę miała dzieci, to zasiądziemy na kanapie, jedno z lewej strony, drugie z prawej, poczytam im książkę, a one będą słuchać. Ponoć ja byłam takim dzieckiem. A moje starsze dzieci były bardzo ruchliwe, energiczne, rozbiegane. Jak wracałam z pracy, to zanim pojawił się mąż, nie mogłam nic zrobić, bo one psociły. Cały czas powtarzałam: „Nie otwieraj, nie wyrzucaj, nie wchodź tam”. Nie miały przy tym problemu z koncentracją. Syn miał naturę myśliciela, córka – trzpiotki, roześmianej od rana do wieczora, uważającej, że życie to wielki tort i wszystkie wisienki z tego tortu są dla niej. Patrzyłam na nie z zachwytem. Wierzyłam, że wyrosną z tej nadruchliwości, że trudności miną, a więź, którą zbudujemy, pozostanie.

### ONE MAJĄ PRAWO DO WŁASNEJ DROGI

Dzieci to prawdziwy cud, jaki mnie spotkał. W końcu. Bo bardzo chciałam mieć dzieci, a nie mogłam zająć w ciąży przez trzy lata. Podjęłam leczenie, wydawało się jednak, że nic z tego nie wyjdzie, zaczęłam już rozmawiać z mężem na temat adopcji. Kiedy poczułam się zmęczona terapią, zrobiliśmy sobie przerwę w leczeniu. I zaszłam w ciążę. Co to było za szczęście! Tak bardzo pragnęłam dzieci, że potem byle co nie było w stanie wytrącić mnie z równowagi. Tłumaczyłam sobie: „Cóż to za problem wobec

tego, że mogłam ich nie mieć”. Byłam przekonana, że udało się urodzić syna i na tym koniec. A potem okazało się, że zaszłam w drugą ciążę, mimo że karmiłam, a jak wiadomo, wtedy wydziela się prolaktyna, która nie sprzyja zajściu w ciążę. Szczęście tym większe, że na świat miała przyjść córka! Żadna trudność mnie potem nie przytłoczyła. A poza tym wierzę w to, że dzieci mają prawo do swojej własnej drogi. Bo ja byłam wychowywana w regułach od-do: mam się uczyć, być posłuszna. Nikt mnie do tego nie zmuszał, ale wiedziałam, czego ode mnie oczekiwano.

Z dziećmi trzeba być blisko, tłumaczyć trylion razy, aż w końcu się uda. Córka jest teraz absolutnie zorganizowaną, pozbieraną osobą. Myślę, że będzie ratować świat. Ma 16 lat, od dwóch lat jest weganką, interesuje się ekologią, dużo wie na ten temat, wybrała klasę biologiczną. W przyszłości chce zajmować się problemami żywienia na Ziemi. Na początku nie rozumiałam jej pasji. Jest niezwykle uzdolniona artystycznie. Mogłaby być aktorką, śpiewać, wieść kolorowe życie artystki. A ona konsekwentnie, krok po kroku, robi to, co ją interesuje.

Julian też ma zdolności artystyczne, kiedyś wydawało mi się, że to on będzie aktorem, bo występował w szkolnych przedstawieniach, chodził do szkoły muzycznej, ładnie śpiewa. A teraz jako jedyny z całej trójki nie chce wystąpić w filmie ani w sesji zdjęciowej do „Zwierciadła”. Jest utalentowany językowo, wybierze pewnie filologię.



### WIERZĘ W WARTOŚĆ BŁĘDÓW, W POZWALANIE DZIECIOM NA WŁASNE WYBORY, TRACENIE CZASU.

mała, czymś częstowano, to zawsze prosiła: „Dla brata”, i mu to oddawała. Teraz mają trudniejszą relację, sporo konfliktów egzystencjalnych, bo obydwójce przejawiają dużą potrzebę niezależności. Ale gdy są sami ze sobą, to gadają. Z kolei Franek jest wpatrzony w Juliana jak w obrazek, zwraca się do niego: „Bratku mój kochany”. Zawsze stanie po jego stronie, nawet jak nie wie, o co chodzi. Widzę, że Julian bardzo lubi dzieci, choć oczywiście się do tego nie przyznaje. Poprosiłam kiedyś starsze, żeby pomogły Frankowi w nauce. Julian wziął na siebie angielski, a Alinka matematykę. Jestem pełna podziwu dla cierpliwości Juliana, Alinka jest bardzo zadaniowa.

Wydaje mi się, że nie byli zazdrośni o Franka, choć córka często zwracała mi uwagę, że jestem w stosunku do niego nadopiekuńcza. Bo rzeczywiście Franek, widząc moją gotowość do pomocy, chętnie z niej korzysta. Alinka ma sporo racji. Zawsze jak dzieci mi coś mówią, to się nad tym zastanawiam, nigdy tego

### DZIECI SĄ DLA ŚWIATA

Z radością obserwuję, jak moje starsze dzieci od początku trzymały się razem. Gdy Alinkę, jak była

nie ignoruję, nie wychodzę z założenia, że to one mają mnie słuchać. Staram się z każdym indywidualnie coś zrobić. Ostatnio pojechałam z Frankiem do Londynu obejrzeć kilka musicali. Zdarzyło się, że jakiś pan do mnie zagadał, na co Franek zareagował: „Jak on śmie?!”. I wysmażył do rodzeństwa SMS, że mama wchodzi do sklepu i jacyś panowie się na nią rzucają.

Nie czerpię jako mama ze swoich bałkańskich korzeni, w tej kulturze dzieci wychowuje się tak, żeby kiedyś się nami zaopiekowały. A mnie się wydaje, że one są dla świata. Powinniśmy więc cieszyć się z czasu, kiedy jesteśmy z nimi. Nie czytałam podręczników o wychowaniu, nie pozwalałam swojej matce sobie radzić, bo uważałam, że ona swoje już wychowywała, teraz jest moja kolej. Szłam za intuicją i z wiarą, że rodzice powinni być towarzyszami dzieci, a czasem przewodnikami. Cieszę się, że teraz córka proponuje, żebyśmy poszły razem do kina, teatru, choć mogłaby pójść z koleżankami. Albo że mówi: „Chodź, obejrzymy serial”. Dołącza do nas Julek, razem oglądaliśmy całe sześć sezonów „Glee”, genialnego muzycznego serialu o amerykańskiej szkole, „Czarne lustro”, „Anię z Zielonego Wzgórza”. To są nasze rytuały, jest potem o czym rozmawiać.

### SKŁADAM SIĘ ZE SPRZECZNOŚCI

Franek miał dwa lata, gdy odeszłam od męża. Trzeba było ułożyć relacje tak, żeby dzieci nie cierpiały. Przecież nie jest tak, że jak się rodzice rozstają, to nic się nie zmienia, wszystko się zmienia. Nie pytałam ich, czy uważają, że powinnam się rozstać z tatą, tylko powiedziałam, że to zrobię. Powtarzałam, że czasami mama i tata są lepszymi rodzicami osobno, niż gdyby byli razem. Na początku starałam się im to zrekompensować, byłam na każde ich zawołanie. Ale szybko się zorientowałam, że nie tędy droga. Teraz potrafię już powiedzieć: „Nie w tej chwili, jak skończę pracę”.

Ogromnie trudno organizacyjnie wychowywać troje dzieci i pracować. Teraz, kiedy starsze są już samodzielne, odczuwam dużą ulgę. To w ogóle fajny moment w moim życiu. Widzę, że dzieci są dumne z tego, co osiągnęłam, choć to, że ludzie zaczepiają mnie na ulicy, to dla nich trudna nowość.

Zależy mi na tym, by dzieci były samodzielne, ale jestem nadopiekuńcza. Chciałabym, by same się uczyły, poznawały życie, a ciągle uważam, że to ja powinnam im coś proponować. Zależy mi na tym, żeby oglądały świat, ale boję się, że może im się stać coś złego. Tak więc jako matka składałam się z samych sprzeczności. Jednak jestem ich świadoma i walczę z tym, co mnie ogranicza. Mnie zawsze można przekonać do swoich racji.

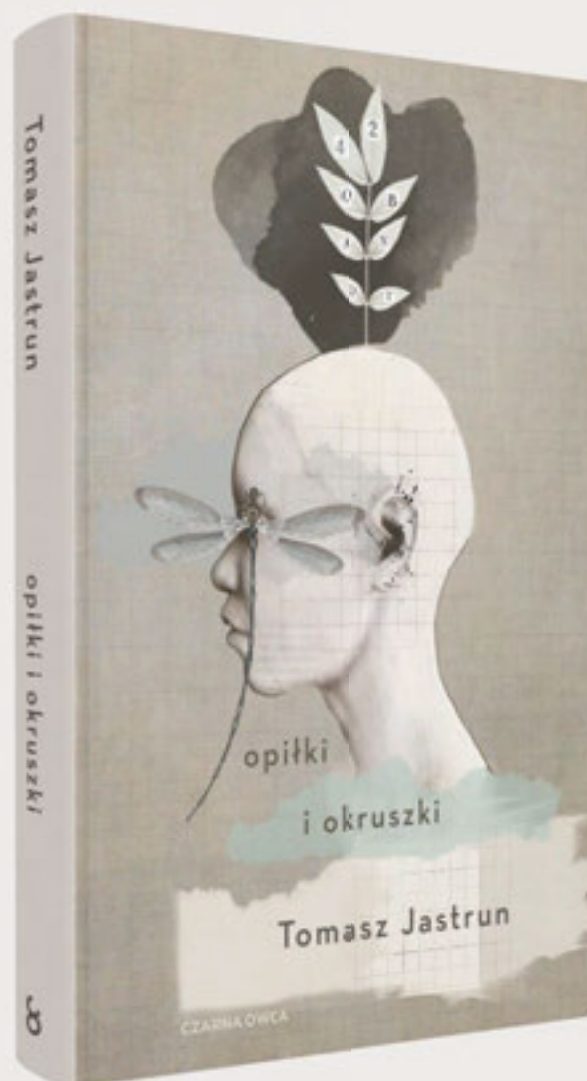
Na pewno popełniłam mnóstwo błędów. Ale trudno mi powiedzieć, czy bym coś zmieniła, bo bardzo wierzę w wartość błędów, w pozwalanie dzieciom na własne wybory, na tracenie czasu. Niewykluczone, że jakiś błąd może mieć kiedyś pozytywny skutek. Mam poczucie, że oni, tacy, jacy są, to mój największy sukces. Myślę często i mówię to bez kokieterii: „Jak ktoś w sumie tak zwyczajny jak ja mógł zostać matką tak cudownych istot”.

reklama

# Tomasz Jastrun

opiłki i okruszki

**Fascynująca,  
wciągająca historia  
życia, w której czas  
unicestwia wszystko**



WYDAWNICTWO  
CZARNA OWCA

# Nie schodź NA DRUGI PLAN

NIE MA NICZEGO ZŁEGO W „BYCIU DLA INNYCH”. JEŚLI KRYJĄ SIĘ POD TYM WRAŻLIWOŚĆ NA DRUGIEGO CZŁOWIEKA, UWAŻNOŚĆ, POMOC I WSPARCIE, TO DZIAŁAMY WEDLE ZŁOTEJ ZASADY – CZYŃ DRUGIEMU TO, CZEGO SAM OD NIEGO BYŚ OCZEKIWAŁ. ALE JEŚLI POJAWIA SIĘ W NAS POTRZEBA POŚWIĘCANIA SIĘ DLA INNYCH KOSZTEM IGNOROWANIA WŁASNYCH POTRZEB, POWINNA ZAPALIĆ SIĘ CZERWONA LAMPKA. BO TAK POSTĘPUJE ECHOISTA, CZŁOWIEK, KTÓRY TRACI SWÓJ WŁASNY GŁOS, MÓWI PSYCHOLOŻKA I SOCJOLOŻKA DR **JOANNA HEIDTMAN**.

Rozmowa **KAROLINA MOREŁOWSKA-SILUK**

**N**iedawno natknęłam się na całkiem świeży termin – „echoizm”. Echoista to ktoś, kto żyje wyłącznie dla innych, gotów do poświęceń, wyrzeczeń, by zaspokoić cudze potrzeby. Pomyślałam, że coś w tym jest, znam takie osoby... To ludzie, którzy podobnie jak nimfa Echo z mitu o Narcyzie tracą swój głos, a konkretnie – świadomość swoich potrzeb, zwłaszcza tych emocjonalnych. Przejmują potrzeby drugiej osoby, zwłaszcza tej, z którą są w związku, zajmują się nią, bo swoje własne nauczyli się ignorować. Echoista poświęci się dla pani, zanim zdąży go pani o to poprosić. To ktoś, kto ma problem z przyjmowaniem czegoś dobrego od innych – od drobnych komplementów po uwagę, pomoc, a w końcu miłość. Jest szalenie uważny na innych i jednocześnie nadzwyczaj czujny, by nie zająć swoją osobą zbyt wiele czyjejś uwagi, nie być dla kogokolwiek ciężarem. Jest, czasem bezgranicznie, wytrzymały, potrafi wytrwale znosić cierpienie wynikające z przekonania o nierówności – inni mogą, ja nie. Inni mają prawo (do potrzeb, miłości, uwagi), ja nie, to oczywiste. Często nie odczytuje, nie wyczuwa pokretnych czy niejasnych intencji osób, którym daje z siebie bardzo wiele, zbyt wiele.

**Brzmi jak opis altruisty. Zatem czym echoizm różni się od altruizmu?**

Altruizm jest podstawowym pojęciem socjologii i psychologii ewolucyjnej. To zachowanie polegające na działaniu na korzyść innych. Dobrowolne ponoszenie pewnych kosztów przez jednostkę na rzecz innej jednostki czy grupy. Jesteśmy zdolni jako gatunek do takich zachowań, kierujemy się empatią, ale i (świadomym lub nieświadomym) oczekiwaniem, że to poświęcenie się nam „zwróci”, to znaczy ktoś również będzie zdolny do takich zachowań wobec nas. Ponadto, i to ważne, nie działamy w taki sposób stale i przez całe życie. Echoista natomiast ma sztywny wzorzec postępowania, co oznacza, że zachowuje się podobnie, a nawet dokładnie tak samo, w różnych sytuacjach i różnych relacjach.

**Jakie mogą być źródła takiej przesadnej ofiarności?**

Są osoby, których uwaga na skutek – jak to często bywa – zaburzonej więzi z rodzicem jest ciągle przekierowana na potrzeby, ale przede wszystkim na stany emocjonalne innych ludzi. Dzieje się to z kompletnym pominięciem jego samego aż do takiego stopnia, że taka osoba nie dostrzega ani swoich potrzeb, ani swoich granic. Nie dostrzega ich, bo nauczyła się je ignorować. To forma obrony ►





## ECHOISTA MUSI ZROZUMIEĆ, ŻE EMPATIA, KTÓREJ MA KILOGRAMY, NIE OZNACZA CAŁKOWITEGO PORZUCENIA SAMEGO SIEBIE.

i dostosowania do warunków z wczesnego okresu życia, kiedy na przykład rodzic miał silny rys narcystyczny i zajmował całą „przestrzeń” swoimi potrzebami. Dziecko znajdzie sposób na to, by poczuć bliskość z rodzicem, ale zwykle dzieje się to dużym kosztem. Wykształca ono bowiem mechanizmy, które w dorosłym życiu są dla niego krzywdzące. W tym przypadku dziecko uczy się rezygnować z własnej przestrzeni, potrzeb, zwłaszcza potrzeby uwagi, bycia dostrzeżonym. To zostaje na całe życie.

**Czyli echoista to ktoś, kto kiedyś przestał słuchać, co czuje, bo jego uczucia dla nikogo nie miały żadnego znaczenia?**

Tak, to bardzo czytelny przekaz – to, co we mnie, jest nieważne. Jeśli zyskuję cokolwiek, to tylko wtedy, kiedy wsluchuję się w to, co czują i czego potrzebują inni.

**Tracę swój głos i mówię głosem cudzych potrzeb...**

Tak, bo tylko wtedy mogę „ugrać” okruczeństwo uczucia, zainteresowania. Do takiego przekazu dziecko bardzo szybko się adaptuje, to pozwala mu „żyć”. Ale tylko tu i teraz. Bo w dorosłym życiu ta sama broń go niszczy.

**A odłożyć ją jest bardzo ciężko.**

Żeby coś odłożyć, trzeba mieć na początek świadomość, że się to w ogóle w rękę trzyma... A echoista działa wedle silnego wewnętrznego schematu, który zna. Zakładając, że mamy skłonność do odtwarzania nie tylko swoich zachowań, ale także rodzaju relacji, które znamy, echoista „dobrze” poczuje się na przykład, kiedy u jego boku pojawi się narcyz. On to zna, więc wie, jak narcyza „obsłużyć”. I mamy gotową układankę, puzzle do siebie pasują, wszystko gra. Jest komplementarnie.

**Czyli... bezpiecznie.**

O tak, echoista u boku narcyza może „ze spokojem” nadal ignorować swoje potrzeby emocjonalne, siebie w ogóle, bo narcyz brawurowo zajmuje sobą całą przestrzeń. No i pojawiają się pytania: Co może sprawić, że „zawodowy” echoista zdoła zwrócić się ku sobie? Że spróbuje odbudować albo w ogóle zbudować emocjonalną wierność sobie? W takiej sytuacji echoista ma trudne zadanie, by przełamać swój schemat myślowy mówiący: bycie z kimś oznacza zaprzecanie samego siebie. Musi ten schemat zmienić i dostrzec, że prawdziwa relacja to być z kimś, przy kimś i jednocześnie być przy sobie. Że empatia, której echoista ma w sobie kilogramy, nie oznacza całkowitego porzucenia samego siebie.

**Powiedziała pani, że można być „z kimś”, „przy kimś”, nie porzucając siebie, myślę, że coś kryje się także w samym języku, echoista mówi często, że jest „dla kogoś”.**

Ten, wydawałoby się, drobny językowy jest znaczący. „Jestem tu dla ciebie” może być właśnie takim wyrazem zaprzeczenia

samemu sobie na poziomie języka. A już powiedzenie: „Możesz na mnie liczyć”, oznacza coś zupełnie innego: „Jestem i mam siłę, motywację, chęć, by dawać, kiedy ty potrzebujesz”. Takim niuansom, które z psychologicznego punktu widzenia mają ogromne znaczenie, warto się przyjrzeć. Język, którego nieprzypadkowo używamy, może być tu taką nicią Ariadny, która uzmysłowi i zapoczątkuje próbę wyjścia z echoizmu, ze stanu zniknięcia dla siebie, a bycia właśnie tylko „dla kogoś”.

**Mówimy o sytuacji, kiedy w dzieciństwie działa się źle, ale są też osoby, które nie mają w życiorysie wielkich braków. Poświęcano im uwagę, mogły mówić o uczuciach, ale jednocześnie wychowane zostały w przekonaniu, że ogromną wartością jest to „bycie dla innych”. Czy z takim przekazem można przesadzić i wychować w ten sposób echoistę?**

To zależy, co ma pani na myśli, mówiąc, że wartością jest „bycie dla innych”. Bo jeśli kryje się pod tym nauka dotycząca wrażliwości na drugiego człowieka, otwartości, uważności na innych, tego, że ludziom warto pomagać i ich wspierać, to nie ma w tym nic złego, niezdrowego. Przeciwnie, to daje możliwość budowania więzi społecznych, współpracy, wartościowego bycia z innymi.

**Ale czy można z tym przesadzić?**

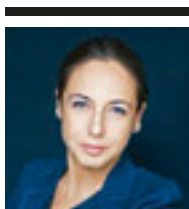
Nie, nie można z tym przesadzić! To prosta i jednocześnie złota zasada życia wśród ludzi: czynić innym to, czego sam od nich byś oczekiwał. Ale jeśli w tym przekazie do młodego człowieka pojawia się zabarwienie ideologią poświęcenia, ofiarności, wtedy pojawia się kłopot.

**W takim razie w jaki sposób kształtuje się człowieka skłonnego do przesadnego poświęcania się? Jakie przekazy mają już to niebezpieczne zabarwienie?**

Wychowanie kogoś takiego wcale nie jest takie trudne... Każdy z nas dostaje w domu, i szerzej – w rodzinie – dziesiątki podstawowych przekazów dotyczących siebie i świata wokół. Na przykład: „Świat jest dobry i pełen możliwości” lub „świat jest wrogi i pełen zagożeń”, „ludziom warto ufać” lub „ludzie są zasadniczo nieuczciwi i nie wolno im ufać”. Jeśli ktoś wśród tych bazowych komunikatów dostaje takie w rodzaju: „Tylko wtedy będziesz dobrym człowiekiem, kiedy poświęcisz się dla innych”, nie będzie miał w życiu łatwo.

**Ale to komunikat, mam wrażenie, dość radykalny jednak, dotyka też religii. A jakie mogą być te mniej oczywiste formy „rodzinnej indoktrynacji”?**

Są w naszej kulturze takie, niby niewinne, powiedzonka: „Siedź w kącie, a znajdą cię”, czy „nie wychodź przed szereg”. Zgodzi się pani, że to w zasadzie nie są żadne radykalizmy. A jednak



### JOANNA HEIDTMAN

dr, psycholog, socjolożka, trenerka biznesu, doradczyni, coach. Prowadzi zajęcia na studiach podyplomowych w SWPS.

wystarczy usłyszeć takie komunikaty raz i drugi w dzieciństwie, kiedy jeszcze nie mamy rozwiniętego krytycznego myślenia, by zacząć kształtować w sobie taki mechanizm czy sposób funkcjonowania w świecie, który jest dosłownie zgodny z tym przekazem – stać się na przykład konformistą albo echoistą właśnie. U echoisty bardzo silny jest lęk przed wyróżnieniem się, a czy mało mamy w pewnym sposobie wychowania zaproszeń do niewychylania się? Wedle którego doświadczenie powodzenia czy sukcesu traktowane jest raczej jako tupet czy wręcz buta niż zdrowe docenianie siebie i swojej wartości?

**Wydaje mi się, że to się jednak trochę zmienia, przynajmniej w młodszych pokoleniach.**

Tak, z jednej strony powtarzamy dzieciom, żeby w sobie wierzyły, ale z drugiej – nie pozwalamy im na przykład wyrażać tego, co czują, albo je zawstydzamy. Podam przykład takiej sytuacji, zdarzyła się całkiem niedawno: wsiadam do samolotu, obok mnie siedzą rodzice z trzyletnią córką. Małej podczas lądowania zatykają się uszy, to przecież normalne. Placze, bo zwyczajnie cierpi. Co robi mama? Wydaje takie komunikaty: „Zobacz, nikt inny nie płacze”, „przestań krzyczeć, bo już nigdy nigdzie nie polecisz” itd. W ciągu tych 15 minut lądowania, zapewne nieświadomie, tę swoją córkę tak poniżyła, że włos jeży się na głowie. Mała nie będzie pewnie pamiętała tej sytuacji, ale będzie funkcjonować wedle tego zawstydzenia, które się w tym samolocie dokonało. Kiedy wylądowaliśmy, matka dodała: „A teraz powinnaś wyjść i wszystkich przeprosić”. Naprawdę nie trzeba wiele, by wychować echoistę.

**Jak funkcjonuje echoista?**

Każdy przypadek jest inny, ale sądzę, że łączy je wszystkie lęk oraz przymus zajmowania się innymi. Bo każda okazja, by zostać sam na sam z sobą samym jest przerażająca. Kiedy zostajemy sami, rodzi się przecież niebezpieczeństwo zwrócenia się ku sobie. A tu nie ma ku czemu się zwrócić, bo nie ma siebie... Więc echoista pomaga, wybawia, służy sobą. **Można sądzić, że jest świetnym materiałem na przyjaciela.** Nie jest, bo przyjaźń wymaga od nas dawania i brania. Trzeba umieć obie rzeczy. Bo kiedy jedno tylko daje, a drugie tylko bierze, dochodzi do usztywnienia tej relacji, nawet do jej usztywnienia. A wtedy nie ma mowy o bliskości. Interakcje z innymi ludźmi wymagają elastyczności. Nie można do każdej sytuacji stosować w odpowiedzi tego samego mechanizmu. To przynosi cierpienie. **Co może przebudzić echoistę, stać się impulsem do zmiany?** Echoista może doświadczyć jakiegoś punktu przelomowego, na przykład kiedy ktoś, z kim tworzył związek, odejdzie. Ucieknie spod ciężaru dobroci, opieki, troski. Albo narcystyczny partner znajdzie sobie inną osobę, która będzie dodatkiem do jego wizerunku. Kiedy partner odchodzi, echoista może doświadczać potwornej pustki. Niepomierne większej niż zazwyczaj w przypadku straty, bo jego emocjonalny świat wypełniony jest po brzegi światem partnera. Kiedy tego nie ma, nie zostaje nic. Ale z pewnością da się reagować wcześniej, wychwycić echoistyczne skłonności, jeśli uczciwie się sobie przyjrzymy. Da się je zauważyć nawet w języku, którym operujemy, warto się w niego wsłuchać. Cierpienia naprawdę można uniknąć. ●

reklama

## W BIAŁYM DWORKU

RÓWNIEM DOBRZE MOŻNA ZORGANIZOWAĆ TU WESELNE PRZYJĘCIE, BIZNESOWĄ KONFERENCJĘ, JAK I WERNISAŻ. MOKOSZA TO ZABYTKOWA WILLA W CENTRUM WARSZAWY, ODSEPAROWANA OD GWARU MIASTA PIĘKNYM OGRODEM.



Ten zabytkowy dworek z 1932 roku został odrestaurowany tak, by zachował swój dawny urok, a jednocześnie był funkcjonalny i wygodny. Oferuje pełną obsługę i restauracyjne menu, ale także wynajem całej posiadłości z dostępem do kuchni i całego jej wyposażenia, więc prywatne przyjęcie albo *garden party* można sobie zorganizować na własną rękę. Nikomu nie zabraknie tu miejsca – 400 mkw. domu i 1300 mkw. ogrodu dają tyle możliwości, że można tu wyprawić choćby przyjęcie weselne. Ogromnym atutem Mokoszy jest lokalizacja, znajduje się w środku miasta, na warszawskim Mokotowie, w ogrodzie, który ukrywa ją przed ciekawskimi i miejskim hałasem. Warto zapamiętać ten adres.

Mokosza, ul. Domaniewska 14, Warszawa



# Czego pragną KOBIECY

Nie znam osoby, która zdecydowałaby się opowiedzieć partnerowi wszystko o sobie – mówi **LISA TADDEO**, pisarka, autorka reportażu o życiu emocjonalnym i seksualnym współczesnych Amerykanek pt. „Trzy kobiety”.

Rozmawia **KATARZYNA KAZIMIEROWSKA**



**M**yślałam, że piszę skromną książeczkę – powiedziałaś, dziwiąc się, że jest wokół niej tyle zamieszania. A to przecież książka o pragnieniach, romansach i pożądaniu trzech kobiet, o ich seksualnych doświadczeniach.

Na początku moi przyjaciele bali się, że po cichu będę pisać o nich, choć nigdy nie przyszłoby mi to do głowy. A teraz, kiedy książka już się ukazała, ci sami ludzie przychodzą do mnie i pytają, dlaczego uznałam, że nie są wystarczająco ciekawi, by o nich napisać! Bo jak się okazuje... każdy chce rozmawiać o seksie! Ale co innego pogawędzić sobie, a co innego mówić ze świadomością, że potem twoja intymna historia znajdzie się w książce. Bo wtedy zwykle pada: „Jednak nie pisz o tym”.

**Zanim znalazłaś Linę i pozostałe bohaterki, odbyłaś setki rozmów z kobietami. Pamiętasz niektóre z nich?**

Pamiętam kobietę, której historia miała znaleźć się w książce, ale odmówiła publikacji, gdy się zakochała i postanowiła wyjść za mąż. Była szczęśliwa w tym związku, ale jednocześnie nie chciała, by to, co mi opowiedziała o sobie, wyszło na jaw. To była bardzo ciekawa postać, na wiele sposobów nieustraszona, a jednocześnie żyjąca w strachu. Znam osoby, które czują się bezpieczne w związku, ale mimo to nie mówią o sobie partnerom wszystkiego, jakby nie do końca im ufaly albo wstydziły się pewnych rzeczy. Właściwie to nie znam nikogo, kto zdecydowałby się opowiedzieć partnerowi o sobie wszystko. Drugą rzecz, zaskakującą, to świadomość, że wiele kobiet, z którymi rozmawiałam, okazało się mieć bardzo ekscytujące życie seksualne.

**Co masz na myśli?**

Podobały im się rzeczy, których bym się po nich nie spodziewała, co dużo mówi o mnie, ale też pokazuje, że nasze życie seksualne jest dużo bardziej urozmaicone, niż nam się zdaje. Kobiety te miały bogate erotyczne pragnienia, jak seks pozamałżeński, związywanie albo żeby ktoś mówił im świństwa podczas seksu, chciały spróbować otwartego związku albo swingowania (*swingingu*). Zdają sobie sprawę, że to, jacy jesteśmy w sypialni, ma wiele wspólnego z tym, jak dorastaliśmy, z kim mieliśmy kontakt. Na co dzień kobiety nie mówią otwarcie o swoich fantazjach, bo nie chcą być oceniane. Dlatego chętnie opowiadają o tym, co mężczyźni im robią, ale czują, że nie mogą przyznać, czego one chcą. Łatwiej powiedzieć, czego się nie chce w seksie, niż na co się ma ochotę.

Twoje poszukiwania odpowiednich bohaterek okazały się owocne. Trzy tytułowe kobiety to 17-letnia Maggie, która miała romans z nauczycielem z liceum; Sloane, właścicielka restauracji w nadmorskim kurorcie, która uprawia seks z innymi mężczyznami, podczas gdy jej mąż patrzy; i Lina, która po dziesięciu latach nieudanego małżeństwa odnajduje swojego pierwszego chłopaka i wdaje się w romans. Podobno twoje czytelniczki najbardziej utożsamiają się z Liną...

Reakcje na historię Liny były w zasadzie dwie. Z jednej strony ogromna wdzięczność, że Lina powiedziała to, co jest doświadczeniem wielu kobiet: że nie jest szaleństwem jechać cztery godziny, by spędzić kwadrans z mężczyzną. I choć ta obsesja zabiera ci cały dzień, to jest wszystko, o czym jesteś w stanie myśleć. Z drugiej strony – pojawiły się przerażone osoby, które uznały, że Lina jest ofiarą swojej obsesji. Ale ja tak nigdy o niej nie myślałam.

**Co o niej myślisz?**

To kobieta, która bierze los w swoje ręce, pozwala sobie na realizację potrzeb i daje sobie przestrzeń na pasję i namiętność. Tu nie chodzi o to, co ona robi, ale raczej jak bardzo jest konkretna w opisie tego, jak czuje się w każdym momencie swojego życia. Lina została zgwałcona jako nastolatka, a potem wyszła za mąż za mężczyznę, który niemal przez dekadę emocjonalnie i seksualnie ją zaniedbywał. Dlatego gdy odnowiła znajomość z miłością z liceum, nagle odkryła swoje ciało, jego możliwości. Odpoczywała, będąc ze swoim kochankiem. Dla mnie Lina jest emisariuszką swojej własnej seksualności, bo to ona ją kontrolowała, jej seksualna wolność była w jej rękach. **Lina wpisuje się trochę w stereotyp amerykańskiej kury domowej, mieszkającej w domku na przedmieściu, która ma dużo czasu, widocznie na tyle dużo, żeby pozwolić sobie na romans.**

Była gospodynią domową, ale bez pieniędzy. Owszem, miała ładny mały domek, ale ładny jak na standardy miasteczka w Indianie. Jej mąż pracował na poczcie, a ona opiekowała się swoimi dziećmi, bo okazało się, że mniej pieniędzy wydadzą, gdy ona zostanie w domu, niż gdyby miała pójść do pracy i zatrudnić opiekunkę. Gdy zaczęła spotykać się z Ethanem, swoją licealną miłością, musiała tym dokładniej liczyć pieniądze, bo nie mogła przekroczyć limitu wydawanego na benzynę. Każdy dodatkowy dolar, który przeznaczała w supermarkecie na ciuchy dla dzieci czy jedzenie, był ponad to, na co mogli sobie z mężem pozwolić. ▶

**Lina żyje w małżeństwie, w którym mąż nie chce jej dotykać ani całować. Z kolei Sloane sypia z innymi mężczyznami, bo to kręci jej męża. Nie wydaje ci się, że te małżeństwa są dalekie od romantycznej wizji miłości?**

Przypadek Liny jest zupełnie inny niż Sloane. Lina bała się poprosić o coś męża, bo nie chciała usłyszeć, że tego nie dostanie, że to się nie wydarzy. I zamiast zapytać, czy może ją dziś pocałować, wkurzała się na niego i wysyłała go do garażu, żeby posprzątał czy zmienił opony. Bo inaczej jest zostać odrzuconym, gdy jesteś zła, wkurzona, a inaczej, gdy jesteś słaba, wystawiona na zranienie. Lina miała nieudane życie małżeńskie, nie było seksu, ale nie było też między nimi komunikacji. Jej mąż nie był zainteresowany intymnością, byciem blisko. Dziś są w separacji. Z kolei małżeństwo Sloane uważam za jedno z najszczęśliwszych, jakie widziałam. Choć wiem, że trudno to dostrzec, bo jest inne od tych, do których jesteśmy przyzwyczajeni.

**Masz na myśli, że to nietypowe, gdy ludzie, którzy się kochają i mają udany seks, śpią na swoich oczach też z innymi, bo to ich podnieca?**

Richard, mąż Sloane, powiedział jej, że to ona jest jego fantazją, i robił wszystko, by czuła się mocno przez niego kochana. I owszem, robiła dla niego różne rzeczy, wpuszczała innych ludzi do ich sypialni, ale oboje traktowali to jako ożywienie ich życia seksualnego. Sloane nie czuła się do tego przymuszana. Nigdy też siebie nie oszukiwali i zawsze otwarcie z sobą rozmawiali o tym, co robią. Zdają sobie sprawę, że to może być dezorientujące, ale jak w każdym małżeństwie nic nie jest tylko proste, tylko smutne czy tylko szczęśliwe.

**No tak, już samo pojęcie szczęśliwego małżeństwa nie dla każdego znaczy to samo.**

Na przykład ja i mój mąż jesteśmy ze sobą szczęśliwi, kocham go, ale tak często się kłócimy, że są dni, kiedy nie powiedziałabym, że jest mi z nim dobrze. Często pary nie chcą opowiadać o wielu rzeczach, które dzieją się w ich związku, bo to delikatne, wrażliwe tematy, a potem nagle rozchodzą się nie wiadomo dlaczego. Ja akurat lubię rozmawiać o ciemnej stronie związku, bo wydaje mi się, że jak będę mówiła tylko o pozytywach, to wszystko się rozpadnie.

**A gdyby Sloane powiedziała mężowi, że nie chce innych ludzi w łóżku?**



**LISA TADDEO**  
rocznik 1980;  
amerykańska pisarka  
i dziennikarka.  
Za zbiór opowiadań  
„42” otrzymała  
prestiżową Pushcart  
Prize. Jej książkowy  
reportaż „Trzy  
kobiety” zaraz po  
publikacji znalazł się  
na pierwszym miejscu  
listy bestsellerów  
„New York Timesa”.

Nie sędzę, żeby to coś zmieniło. To nie był warunek bycia razem, po prostu takie sytuacje go podniecały, a jej to nie przeszkadzało. Sloane przyznała, że czasem rzeczywiście kręcił ją seks z innym facetem w małżeńskim łóżku, a czasem nie. Dla niej też to było dezorientujące. Wydaje mi się, że niektórzy, ja także, przywiązują wagę do seksu. Ale dla niej seks miał inne znaczenie, uprawianie go z innymi mężczyznami nie obrzydzało jej. Wyświadczała Richardowi przysługę. To tak, jakby inna kobieta robiła przyjemność mężowi, składając mu pranie.

**To chyba jednak dwie różne rzeczy...**

Dla jednej kobiety złożenie za swojego męża prania będzie dużym wysiłkiem. Dla mnie to nic wielkiego, za to seks wiąże się u mnie z silnymi emocjami. Ale są kobiety, dla których sama „czynność seksualna” nie ma nic wspólnego z uczuciem. Sloane uważała, że nic jej nie kosztuje sypianie z innymi, skoro sprawia radość mężowi.

**W pewnym momencie Sloane mówi ci, że chciałaby, żeby jej mąż był bardziej obecny w domu, pomagał jej, że jest zmęczona koniecznością pamiętania o wszystkim. Rysa na szkle?**

Nie chodzi o to, że on jej nie pomagał, raczej o to, że nie robił tego na sto procent. Wydaje mi się, że kobiety są bardzo skoncentrowane na detalach, zależy nam, żeby wszystko zostało wykonane tak, jak chcemy, w sposób, jaki uważamy za słuszny. I o to chodziło Sloane. Gdy zostawiam córkę z mężem, to chcę, żeby zjadła obiad dokładnie o trzeciej po południu, żeby punktualnie dotarła na przyjęcie urodzinowe i żeby miała z sobą prezent. Mój mąż genialnie zajmuje się córką, ale da jej jeść za późno, zapomni prezentu, no i spóźni się na imprezę. Dlatego czasem wolę zapłacić opiekunce, bo wiem, że ona dokładnie spełni moją prośbę. Codziennie spisuję listę rzeczy do zrobienia i tylko odhaczam kolejne czynności. Mój mąż pewnie nigdy w swoim życiu nie zrobił takiej listy i co chwila czegoś zapomina, czym doprowadza mnie do szaleństwa. Ale nie chcę być żoną, która mówi mężowi: „Wiem, że chcesz się ze mną kochać, ale nie mam siły być seksowna, bo nie pozmywałeś dziś naczyń”. I Sloane też nie chciała taka być.

**A co jest złego w powiedzeniu: „Cały dzień dziś sprzątałam, nie mam siły na seks, ale jak ty posprzątasz jutro, to na pewno będę miała więcej ochoty”?**

Kobieta po prostu nie chce mówić mężczyźnie, co ten ma robić, nie chce zrędzić, bo jest jego dziewczyną, a nie matką! A gdy to się często zdarza, zmienia się układ ról w związku, ona źle się z tym czuje, on ma wrażenie, że ona mu dokucza, tworzy się zamknięty krąg. Dlatego kobiety boją się czasem o coś poprosić, bo nie wiedzą, jak się do tego zabrać bez szkody dla związku.



**SAME NADAL SUROWO OCENIAMY  
INNE KOBIETY I NIGDY NIC DOBREGO  
Z TEGO NIE WYCHODZI.**

Powiedziałaś, że kobiety chcą, żeby coś zostało zrobione tak, jak one tego chcą. Czy chodzi o to, że skoro często nie mają kontroli nad swoim życiem, to chociaż w tych pracach domowych mogą uznać, że mają?

To bardzo istotne pytanie, szczególnie w przypadku Liny, bo skoro jej mąż nie chciał jej dotykać czy całować w usta, to ona „za karę” kazała mu sprzątać garaż albo zmywać naczynia. Ale myślę, że to nie jest kwestia płci, niektórzy po prostu potrzebują dobrej organizacji, żeby poczuć się bezpiecznie. Jeśli ta druga osoba czuje się bardziej kochana, gdy zrobimy to, o co nas poprosi, w sposób, na jakim jej zależy, to czemu mamy tego nie zrobić?!

**Czego nauczyłaś się o kobietach podczas tych ośmiu lat pracy nad książką?**

Przede wszystkim tego, że kobiety chcą być widziane i rozumiane, gdy chodzi o ich potrzeby i pragnienia. Dotarło też do mnie, że nadal bardzo surowo oceniamy inne kobiety i robimy to z tysiąca powodów, nie tylko ze zwykłej zazdrości. I nigdy nic dobrego z tego nie wychodzi.

**Każda z nas ocenia?**

Przyznam z przykrością, że jedyne osoby, które tego nie robią, to te, które same są poddawane ostremu osądowi. Jak Maggie. Jej lokalna społeczność niemal odwróciła się od niej. Przyjaciółki, które z początku wysłuchiwały jej szlochów, po jakimś czasie zaczęły mieć jej dość. Nagle przylgnęła do niej łątka puszczalskiej. I takie osoby jak Maggie raczej nie oceniają innych, bo dobrze znają ból i cierpienie, jakie wiążą się z takim osądem, a wierz mi, kobiety potrafią być dla siebie bardzo surowe.

**„Nie pokazuj innym kobietom, że jesteś szczęśliwa”, to słowa twojej matki, które przekazała ci przed swoją śmiercią. Mocne.**

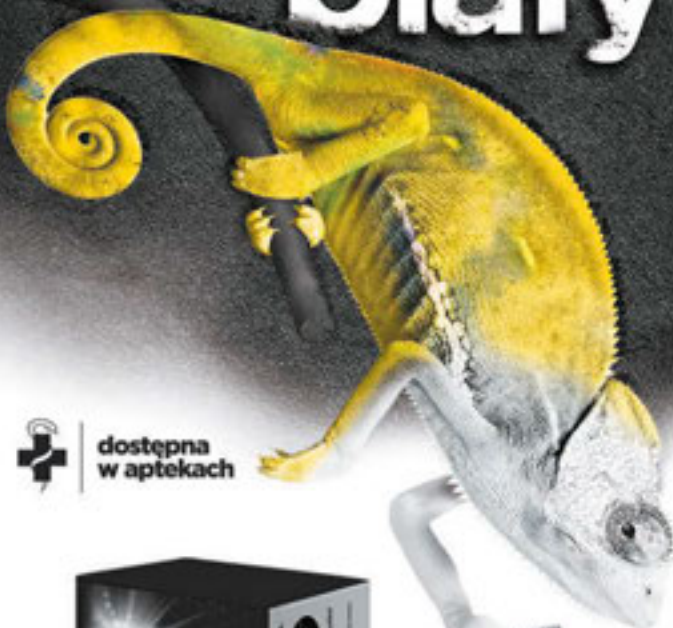
Myślę, że jest w tych słowach wiele prawdy. Trudno jest patrzeć na szczęście drugiej osoby, gdy samemu jest się w dołku, pojawiają się zazdrość, ocena. Czy można tego nie czuć i pozostać w przyjaźni z osobą, której jednak zazdrościmy? A może postawić na uczciwość i przyznać, że teraz nam ciężko, że zazdrościmy komuś sukcesu? W ogóle wiele związków, przyjaźni opiera się dziś na skrajnościach: nie znosimy mężczyzn albo ich kochamy, nie ma nic pomiędzy. Niuanse nie istnieją, także w relacjach między kobietami.

**Podczas pracy nad książką zostałaś matką, dziś twoja córka ma kilka lat. Jak to na ciebie wpłynęło?**

Uświadomiłam sobie, jak bardzo chcę dziecka, gdy poroniłam pierwszą, zresztą nieplanowaną, ciążę. Świadomość tej straty wstrząsnęła mną i sprawiła, że poczułam się mocniej związana z innymi kobietami, ich bólem i stratą. Pamiętam, że kiedy drugi raz zaszłam w ciążę, bardzo chciałam, żeby to była dziewczynka. I gdy okazało się, że będę miała córkę, płakałam ze szczęścia, to był najwspanialszy moment w moim życiu. Myślę, że nauczyłam się w tym czasie tyle o kobietach, że mam co przekazać mojej córce. I zrobię to!

reklama

# Zmień uśmiech na biały



dostępna  
w aptekach



wybielająca czarna  
pasta do zębów



# LUBISZ SIEBIE, LUBISZ SEKS!

BYWAMY NIEPEWNE, WĄTPIMY W SWOJĄ ATRAKCYJNOŚĆ, W TO, CZY JESTEŚMY DOBRYMI KOCHANKAMI. CZY NASZE OBAWY SĄ DOWODEM SAMOŚWIADOMOŚCI, CZY MOŻE WYNIKIEM NISKIEJ SAMOOCENY? JAK OBUDZIĆ SIĘ ZE ZŁEGO SNU, W KTÓRYM JESTEŚMY BRZYDKIE I NIECHCIANE – ZASTANAWIA SIĘ **KATARZYNA MILLER**.

*Rozmawia* BEATA PAWŁOWICZ *Ilustracja* ZUZA MIŚKO

**Z**nam piękne kobiety, które narzekają na życie seksualne, a nawet na jego brak, i brzydule, które są z seksu bardzo zadowolone. Co decyduje o udanym seksie?

W dużym stopniu samoocena. Ona wpływa na wszystko. Jest jak filtr, który zaciemnia lub rozjaśnia każdy obraz. Zaciemnia, bo nawet królowa, widząc się w kryształowym zwierciadle, pomyśli: „Te usta, te piersi, czas na operację!”. Rozjaśnia, bo brzydula uśmiechnie się i powie: „Mam piękne oczy!”. Tak to działa! W seksie może nas spotkać wszystko. I zwycięstwa, i porażki. I całkiem nic. Seks daje poczucie spełnienia i pomaga określić, kim jesteśmy. Często życie uważamy za udane, kiedy dobrze oceniamy to, co dzieje się w naszej sypialni. Dlatego seks jest taki ważny, dlatego się go boimy i jednocześnie go pragniemy.

**To, co o sobie myślę, a nie to, jak wyglądam, determinuje, czy będę miała fajny seks?**

Bardziej niż bardzo! A, niestety, tradycyjne wychowanie nie buduje w młodych kobietach wiary w siebie, nie buduje pozytywnego stosunku do seksu. Czasem nawet do ślicznych córek tatuś mówi: „Co się tak gapisz w lustro? I tak cię do telewizji nie wezmą”. Taka kobieta nie zna potem swojej wartości, wstydzi się siebie, swojego ciała. Ale bywa, że boi się też pożądać i być pożądaną, bo nie zna nie tylko swojej wartości, ale także swoich praw. No bo która matka powie córce: „Wyłącznie od ciebie zależy, czy z tym mężczyzną będziesz się tylko całować, czy też pieścić. A może pozwolisz mu wsunąć rękę w spódnice. A jak ci się przestanie podobać, zawsze masz prawo powiedzieć »stop!«”.

**Pewnie wciąż jest za mało takich matek.**

Właśnie! A szkoda, bo korzystając z własnego, nawet trudnego doświadczenia, matka powinna raczej przestrzec córkę przed złym, pochopnym wyborem, mówiąc: „Mężczyźni są różni, nie spiesz się, znajdziesz takiego, który ci będzie odpowiadał także jako kochanek”. Powinna powiedzieć, że córka ma prawo do ►



## MĘŻCZYŻNA DLA KOBIETY, KTÓRA WYNIOSŁA Z DOMU BRAK WIARY W SIEBIE, JEST DAWCĄ ZNACZENIA. DAJE KOBIECIE JEJ WAŻNOŚĆ.

szukania takiego mężczyzny, który będzie ją umiał kochać, że ma prawo decydować o swoim ciele i seksualności.

**Dlaczego to takie ważne, żeby młoda kobieta wiedziała, że jest ładna i ma erotyczne prawa?**

Bo dopiero wtedy może decydować o tym, co będzie się działo z jej ciałem i jak będzie doświadczać swojej seksualności. Kiedy jest niepewna siebie, jej naturalne pragnienia seksualne wywołują w niej lęk i poczucie wstydu. Kiedy nie jest świadoma swojej wartości i swoich praw, nie wie, że może wybrać partnera i pozwolić mu tylko na to, na co ona ma ochotę. A więc nie pozwala na nic albo ulega całkiem. No i jeśli tylko jakiś mężczyzna powie, że ona mu się podoba, zacznie ją dotykać, głaskać, całować, to ona cierpienie ze strachu. I nie jest w stanie przeżywać przyjemności. A jeśli przyjemność odczuje, to może się zupełnie pogubić i zgodzić na wszystko...

**Naprawdę nadal nie umiemy powiedzieć „nie”?**

Właśnie z powodu niskiej samooceny. Nawet dojrzała kobieta nie powie „nie”, jeśli nie wierzy w siebie, a mężczyzna się nią zachwyca! Bo wtedy ona myśli, że on da jej tyle, że teraz ona mu się należy! Jeśli nie dostrzega swojej urody, to ma poczucie, że to cud, że jakiś mężczyzna jej chce! A jak mu teraz odmówi, to on odejdzie i żaden inny już jej nie zechce. To, co teraz powiem, jest bardzo ważne: mężczyzna dla kobiety, która wyniosła z rodzinnego domu brak wiary w siebie, jest dawcą znaczenia. Daje kobiecie jej ważność. Ona zaczyna widzieć swoją atrakcyjność, bo dla niego jest atrakcyjna. Dlatego godzi się na to, czego on chce. Wierzy też, że to on wie, co należy robić w łóżku! I nawet jak coś jej nie podoba, to mu na to pozwala...

**Kobiety niezależne, wyzwolone też tak mają?**

Kobieta, która nie ceni siebie, nawet gdy jest społecznie i ekonomicznie wyzwolona, robi to, czego zechce mężczyzna. I znam wiele kobiet, które musiały zbudować wiarę w siebie, aby powiedzieć: „Nie! Nie zgadzam się na to, abyś mnie zdradzał”. Albo: „Nie zgadzam się, abyś ze mną nie spał lub spał tylko tak, jak ty tego chcesz”. Tu decyduje to, co kobieta myśli o sobie, a nie ile ma pieniędzy i jaką ma pozycję zawodową. Tylko kobieta, która wierzy w siebie – nawet gdy jest ekonomicznie zależna – oddaje się temu, komu chce, i wtedy, kiedy chce. Bo ona nie na bazie męskiego pożądania buduje siebie i swoją wartość.

**Seks bez wiary w siebie skazuje nas na ocenę mężczyzny?**

Niestety, ale też jego ocena nie pomoże nam w tym, abyśmy uwierzyły w siebie. Poza tym młoda kobieta, której nikt nie mówił, że jest piękna i że ma prawo do swojego ciała, rozkoszy, wyjdzie raczej za mąż za mężczyznę wychowanego tak jak ona – w domu pozbawionym erotycznej, ciepłej relacji między rodzicami. Dla

takiego mężczyzny żona to nie jest partnerka seksualna. Jego matka dla ojca nią nie była! Bierze więc za żonę taką kobietę, która go specjalnie nie podnieca! Może będzie miał z nią nie za dużo przyjemności, może wcale, ale będzie miał żonę, dzieci, dom. Czyli... wszystko „jak trzeba”. Inną kwestią jest, że kobiety zwykle potrzebują czasu na to, co nazwałabym zgodą na siebie jako na istotę seksualną. Zazwyczaj jeśli się im to udaje, to raczej bliżej 40. niż 20. urodzin.

**Samoocena wzrasta z czasem?**

Często tak się dzieje. Z czasem i z doświadczeniem. Ale są też na szczęście kobiety, które „na starcie” lubią i siebie, i seks i praktykują rozkosz. Nie boją się iść do łóżka ani powiedzieć, że kochają. Bo są pewne swojej wartości, cokolwiek mężczyzna powie czy zrobi...

**Skąd się biorą takie kobiety?**

Może w dzieciństwie usłyszały od taty: „Zgrabna jesteś, będziesz się podobać! Pamiętaj, że ty wybierasz”. Albo: „Każdy cię będzie chciał”. Takie pozytywne komunikaty dają młodej kobiecie siłę, prawo do podejmowania decyzji. Dzięki temu kobieta nie będzie zbierała zachwyty mężczyzn, by zbudować z nich siebie, bo ona siebie już ma! No, ale kto tak pięknie córce powie? Niewielu ojców.

**No a co, jeśli takiego taty nie było, a mam od 20 lat tego samego męża i myślę, że pewnie się mu już opatrzyłam, no i się postarzałam?**

Przed wszystkim nie wolno z góry zakładać, że z jakiegoś powodu nie jestem już dla niego atrakcyjna. Dla wielu mężczyzn zmarszczki naprawdę nie są najważniejsze. Liczy się to, że kobieta jest kobieca, czyli czuła, a jednocześnie gorąca w łóżku. A więc nie odrzucamy same siebie jako kochanki. Bo to nie dlatego, że utylaś czy się postarzałaś, mężczyzna traci zainteresowanie tobą. Traci je, kiedy zaczynasz się siebie wstydzisz i odsuwać od niego. Uważasz, że się nie podobasz i dlatego nie jesteś już taka swobodna w łóżku. Zastanawiasz się, jak się położyć, żeby brzucha nie było widać? Rozważasz, czy jak go będziesz głaskać, to on nie zobaczy, że ci pupa obwisła? A jak się na nim położysz, to czy nie poczuje, że jesteś za ciężka? Przez te kompleksy tracisz spontaniczność i naturalność. Nie wysyłasz już tych sygnałów, na które mężczyzna reaguje...

**Co to za sygnały?**

Gesty, spojrzenia, ruchy, którymi kobieta bez słów mówi mężczyźnie, że wie, o co chodzi w seksie. Że da mu to, czego on pragnie. I to nie dlatego, że jest uległa! Ale dlatego, że ona też ma na to ochotę! Mężczyźni reagują na sugestie kobiety, że jest szansa na zaistnienie relacji seksualnej z nią. Reagują na to, że kobieta jest zainteresowana, że jest w niej żar. Wtedy w ich oczach zapala się iskra, ciało nabiera ochoty... Pojawia się energia, pojawia się pożądanie.

**To ważniejsze niż uroda?**

Mężczyzna chce, żeby było namiętnie, żeby kobieta lubiła seks i wiedziała, co robić z jego i ze swoim ciałem. Żeby była partnerką w łóżku. Ale do tego kobiecie potrzebna jest świadomość swojej wartości, świadomość tego, że ta wartość wynika z samego faktu,

że jest kobietą. Bo mężczyźni pragną kobiecego ciała, ono stanowi dla nich wielką tajemnicę. I to ciało wcale nie ma być doskonałe, tylko zmysłowe, żywe, pełne libido. Kobieta ma się w nim czuć dobrze. Ba! Ma czuć, że jest ciałem. Kobięca kobieta to nie ideał urody, ale ta, która to wie.

#### Tylko jak w to uwierzyć?

Pomóc, by poczuć się zmysłową, może na przykład taniec przy bębnach czy taniec brzucha... Rytm. Ruch. Wolność doświadczania siebie. Ale też spędzanie czasu w gronie innych kobiet i mówienie szczerze o tym, czego się wstydzi. Bo wtedy usłyszysz, że one też myślały, że są brzydkie, a seks jest zły. Usłyszysz, że udało im się dostrzec w sobie boginie nie dlatego, że ich ciało było doskonałe, tylko dlatego, że wreszcie poczuły, że ono jest ich! Że je akceptują, kochają.

#### Czyli mamy polubić siebie, a nie chirurga plastycznego?

Przede wszystkim polubić siebie! A takiej kobiecie, która zna swoją wartość, mężczyzna, który czuje swoją męskość, nie powie „nie”. Nie trzeba być wampem, żeby mieć superpartnera i superseks. Odwrotnie! Kobieta przesadnie wyrzeźbiona na siłowni i poprawiona przez chirurga budzi w mężczyźnie obawę: „Czy ja się sprawdzę?”. Kobiety traktujące swoje ciało jak doskonałe narzędzie sprawdzają mężczyzn i oni to wiedzą. Wiedzą też, że takie kobiety biorą sobie mężczyznę, a nie są przez niego brane. Jeśli więc kobieta potrafi pokazać ciałem, że lubi mężczyznę i lubi seks, to nie będzie samotna w sypialni. Nawet gdy przekroczy pięćdziesiątkę. Nawet gdy będzie, obiektywnie, nie za ładna.

#### Czyli to kompleksy nie są sexy?

Kiedy masz wątpliwości, czy jesteś atrakcyjną kochanką, czy go podniecasz, to nie zajmujesz się swoim mężczyzną, tylko sobą i swoimi wątpliwościami. Nie widzisz nawet, czy on ma na ciebie ochotę. A jeśli ma, to spokojnie możesz uznać, że wszystko jest z tobą w porządku. A jeśli powie, że boli go głowa, nie zakładaj, że cię odrzuca, bo może naprawdę go boli? Niepewne siebie kobiety zapominają, że mężczyźni mogą czuć się słabo, także mieć kompleksy. Nawet gdy mężczyzna mówi: „Chcę ci dać to, czego ty chcesz, ale jestem bardzo zmęczony”, kobieta myśli, że on jej nie chce. A kiedy mimo zmęczenia chce jej, to ona nie czując w nim tego ognia co dawniej, myśli: „Już go tak nie podniecam!”. A przecież uprzedzał, że jest zmęczony.

#### Dlaczego słyszymy: „Nie chcę cię”, skoro on mówi: „Jestem zmęczony”?

Bo wciąż musimy potwierdzać swoją wartość. I to dlatego z radości seksu może skorzystać zazwyczaj dopiero dojrzała kobieta, która zna swoją wartość, nie boi się i nie wstydzi seksualności, a nawet zaczyna za nią tęsknić. Pożądanie mężczyzny jest dla niej zapowiedzią rozkoszy, której ona także pragnie. Nie obawia się go, bo wie, że może w każdej chwili powiedzieć: „nie” albo „nie tak”. Ceniąca siebie kobieta jest gotowa na spotkanie ze swoją kobiecością i z mężczyzną. Jest gotowa na seks. ●

reklama



## MULTI-GYN ACTIGEL

Zdrowie  
intymne  
na dłużej!



## MULTI-GYN ACTIGEL daje kobietom więcej!

### ➔ Szybszy

Działa już po jednym zastosowaniu – nie musisz czekać, aż się rozpuści! Szybko znikają upławy, swędzenie, pieczenie!

### ➔ Skuteczniejszy

Działa wewnątrz lub na zewnątrz, w zależności od potrzeb! Reguluje pH i florę bakteryjną.

### ➔ Bardziej ekonomiczny

Ekonomiczne opakowanie wystarcza aż na 5 kuracji! Albo na doraźne wsparcie nawet przez 3 lata!

## 100% naturalny!

Bez konserwantów, hormonów,  
środków chemicznych!

SZYBKA  
ULGA



Źródło: Materiały firmowe Qpharma  
i ulotka produktowa Multi-Gyn Actigel.

[www.multi-gyn.com.pl](http://www.multi-gyn.com.pl)

Wyrób medyczny CE MG.rekl.pac.01.2020

*wokół nas*


# WIELKA OBFITOŚĆ

Gdzie spojrzeć, to samo: bujność i piękno natury. Klify są spektakularnie poszarpane i strome, liście paproci tak duże, że mogą służyć za parasole, kwiaty hortensji wielkości głowy, na każdym kroku soczysta zieleń, a w tle intensywny błękit oceanu. To Madera – wyspa wszelkiej obfitości.

*Tekst ANNA JANOWSKA*







Strome klify na północy  
wyspy. Najwyżej położony  
taras widokowy znajduje się  
na wysokości na 580 metrów  
Cabo Girão.



*Żyzna wulkaniczna gleba i łagodny klimat Madery sprzyjają roślinom. Kwiaty, paprocie, owoce rosną tu jak szalone.*



1

Niemal pionowy klif spektakularnie wpada do oceanu, a u jego stóp zielenią się niewielkie splachetki ziemi nazywane po portugalsku *fajã*. Równoległe do zbocza poprowadzono po skosie kolejkę linową, a im niżej zjeżdża wagonik gondoli, tym wyraźniejszych kształtów nabierają pióropusze bananowców, rzędy krzewów winorośli, rozczapierzone liście figowców, niezwykła obfitość ananasów, żółtych mango i warzyw

na grządkach. Na górzystej, pełnej poszarpanych skał i klifów Maderze każdy płaski i nadający się pod uprawę kawałek lądu jest na wagę złota. Stąd też ta stroma kolejką linową karkołomnie poprowadzona na plantację i nazwana na jej cześć Fajã dos Padres. Takie imię nadano winnicy założonej tu przez jezuitów w 1595 roku, a teraz – od trzech pokoleń – zarządzanej przez rodzinę Jardim Fernandes. Kontynuuje ona tradycję, robiąc wyborne wino i serwując je w restauracji z widokiem na fale wraz z flagowym daniem ▶

1. Plaże Madery są głównie kamieniste, jak ta w Fajã dos Padres, z piaszczystych plaż słynie sąsiednia wyspa archipelagu – Porto Santo, odległa o 2,5 godziny rejsu promem z Funchal, stolicy Madery.

2. Zjazd wiklinowymi saniami po asfaltowej drodze ze wzgórza Monte do Funchal był dawniej ekstrawagancją dla bogatych mieszkańców wyspy, a dziś jest jedną z większych turystycznych atrakcji. Saniami sterują dwaj doświadczeni *carreiros*, a pełna zakrętów trasa ma dwa kilometry długości i pokonuje się ją w blisko dziesięć pełnych emocji minut.

3. Jeden ze smakolików, których na Maderze trzeba spróbować, to *lapas*, czyli skałoczepy. Są tu popularną przystawką.



2



3

*Madera jest  
nazywana  
wyspą kwiatów.  
Na przełomie  
kwietnia i maja  
odbywa się w Funchal  
Festiwal Kwiatów  
– Festa da Flor.*



1



2

1. i 2. Rua de Santa Maria to jedna z najstarszych ulic w Funchal, wzdłuż której stoją domy wzniesione w XV wieku. Do niedawna była to niebezpieczna, pełna ruder okolica, która dzięki miejscowym artystom i projektowi Sztuka Otwartych Drzwi zyskała popularność i nowe życie.

Madery – *peixe espada*. To długa, czarna, żyjąca w głębinach Atlantyku ryba (pałasz czarny), w której skomplikowanych połowach – w nocy ryby żerują 200 metrów pod powierzchnią, łapie się je wówczas w specjalne długie sieci z przynętami – wyspecjalizowali się miejscowi rybacy. Na plantacji *peixe espada* podawana jest *com banana*, z pieczonym bananem prosto z drzewa.

Słońce niemal praży, choć to dopiero kwiecień, ale nie bez powodu mówi się, że na Maderze przez cały rok panuje wiosna. Na kamienistej plaży już ustawiono kilka leżaków dla turystów. Na horyzoncie pojawia się karawela. Okręt w charakterystycznym kształcie do złudzenia przypomina ten, którym Krzysztof Kolumb wyprawił się w poszukiwaniu Indii z wiadomym skutkiem. Patrząc na replikę „Santa Marii” wożącą dziś turystów wokół wybrzeża wyspy, łatwo sobie wyobrazić, że to sam odkrywca płynie ku nieznanym lądom.

Na Maderę pierwsi dotarli Portugalczycy w 1419 roku, a pod koniec XV wieku założyli tu plantacje niezwykle cennej w owych czasach trzciny cukrowej. Uprawy udawały się doskonale dzięki sprytnemu systemowi kanałów irygacyjnych zwanych lewadami, które sprowadzały wodę z porośniętych pierwotnymi lasami wawrzynowymi gór. Pod tą tajemniczą nazwą kryją się w większości endemiczne, karłowate drzewa i krzewy z rodziny wawrzynowców, kłujące jałowce, bogactwo paproci, wrzośców,

mchów i porostów zdolnych niczym gąbka wysysać wilgoć z powietrza. Woda kapie z ich liści i gałęzi wprost do lewad ją niosących – dzięki sile grawitacji wspomaganą mnogością tam – z deszczowej północy na suchsze i cieplejsze południe wyspy.

Pierwsze lewady były skromne, z trudem drążono je w wulkanicznych skałach lub konstruowano z drewna, a poza nawadnianiem plantacji napędzały również młyny wyciskające sok z trzciny cukrowej. Z czasem do budowania kanałów zaczęto używać betonu, a ponieważ aż do połowy XX wieku nie było na wyspie wodociągów, ludzie, rośliny i zwierzęta korzystali z wody z lewad.

Dziś jest ich 200 (specjalnie dla nich powstało aż 190 tuneli) i siecią 1400 km szczelnie oplatają Maderę, nawadniając plantacje, napędzając turbiny elektrowni wodnych oraz... służąc jako znak orientacyjny, bo równoległe do kanałów poprowadzono szlaki. Wybór tras jest ogromny o różnym stopniu trudności, od łatwych po bardziej wymagające, takich jak ta wzdłuż zbudowanej w XVIII wieku Levada do Caldeirão, która rozpoczyna się w korycie strumienia o tej właśnie nazwie i prowadzi przez strome zbocza, skalne tunele i klify z widokiem na najwyższy, wznoszący się na 1862 m n.p.m. szczyt Madery, Pico Ruivo. Niezależnie od trasy pewne są wrażenie i zachwyty. Bo Madera to wyspa hojnie obdarowana przez naturę urodą wspartą przemyślnością człowieka. ●

SUNSTAR

**G·U·M**<sup>®</sup>

ORTHO

**CZY JEST COŚ WAŻNIEJSZEGO  
OD ZDROWIA NASZEGO I NASZYCH DZIECI?**



**Marka GUM to 85 lat doświadczenia w profesjonalnej pielęgnacji jamy ustnej**

[www.sunstargum.pl](http://www.sunstargum.pl)

Szukaj w dobrych aptekach lub drogeriach m.in.:

APTEKA  
**SUPER-PHARM**  
Apteka w polsce. Pasuje do Ciebie.



**MEDICOVER**  
DROGERIA

[e-melissa.pl](http://e-melissa.pl)  
skóra, włosy, zdrowie

**ZIKO DERMO**

**COSMEDICA**



# Demograficzny ZAWRÓT GŁOWY

Polaków ubywa. Najnowsze dane mówią o tym, że w 2019 roku było nas mniej o 28 tys. niż rok wcześniej. Dlaczego? Czy tylko dlatego, że rodzi się mniej dzieci? I dlaczego rodzi się ich mniej? Bo nie chcemy, nie możemy? **IRENA KOTOWSKA**, profesor demografii z SGH, tłumaczy powody tej sytuacji i widzi rozwiązania.

*Rozmawia* EMIL MARAT *Ilustracja* PIOTR KOWALCZYK

**P**ani profesor, co takiego się stało? Wszyscy biją na alarm. Polaków jest coraz mniej. Dlaczego? Zmieniło się to, co my, demografowie, nazywamy procesem odtwarzania pokoleń. Decydują o nim przede wszystkim natężenie urodzeń, czyli tzw. płodność, oraz natężenie zgonów, czyli umieralność. Ale nie jest to taki prosty rachunek, bo nie chodzi tylko o to, jak często ludzie umierają i jak często kobiety rodzą dzieci, ale także o to, ile jest potencjalnych mam i ile jest osób starszych, u których występuje większe ryzyko zgonu.

**Więcej osób starszych – więcej zgonów, ale jednocześnie większa średnia długość życia. Staruszkowie nie rodzą dzieci. Dłuższe życie to starsza populacja.**

Tak. Ale starzenie się ludności zależy też od tego, ile dzieci się rodzi. Jeśli liczba urodzeń wzrasta, to udział tej coraz większej grupy osób starszych w całej populacji rośnie wolniej. W Polsce nie możemy na to liczyć. Od ponad trzech dekad średnia

liczba dzieci rodzonych przez kobiety w wieku 15–49 lat, czyli tzw. współczynnik dzietności, nie tylko się zmniejszyła, ale od 1998 roku przyjmuje wartości poniżej 1,5. Mamy zatem do czynienia z utrzymującą się niską dzietnością, a to sprawia, że potencjalnych matek będzie mniej. I właśnie to się dzieje – spada liczba kobiet w wieku 15–49 lat.

**Czyli to mechanizmy – bezwzględne i niepodlegające żadnym szybkim próbom wpływu. Próba manipulacji zjawiskami demograficznymi to jak sterowanie tankowcem: cała wstecz, statek zatrzyma się za kilkanaście mil. Tymczasem politycy lubią obarczać winą za ujemny przyrost naturalny kobiety, bo te podobno nie chcą mieć dzieci, a jak chcą – to rzeczywiście w późniejszym wieku (co oznacza, że będą miały ich mniej).**

Podkreślmy jeszcze raz: nawet jeśli urodzenia będą częstsze, to i tak nie wystarczy to do zasadniczej zmiany trendu. Możemy starać się zmniejszać przewidywany spadek urodzeń. Jak ►



## MODEL RODZINY Z PRACUJĄCYM MĘŻCZYZNĄ I KOBIECĄ W DOMU PADŁ. W KRAJACH, GDZIE WIĘCEJ KOBIEC PRACUJE, RODZI SIĘ WIĘCEJ DZIECI!

nakłaniać kobiety do rodzenia dzieci? Mówmy nie tylko o kobietach... Badania pokazują, że i Polacy, i inni Europejczycy chcą mieć więcej dzieci, niż mają. Zastanawiamy się, z czego to wynika.

### **Z warunków?**

Przede wszystkim z tego, że część osób, które chciałyby mieć więcej dzieci, nie decyduje się na nie, bo ma bariery związane z pracą. Coraz częściej pojawiają się też bariery zdrowotne. Ale najważniejsze jest to, że współczesne rodziny funkcjonują w innych warunkach niż te sprzed kilkudziesięciu lat. Po pierwsze, mają inne aspiracje co do własnego rozwoju – to dotyczy zarówno kobiet, jak i mężczyzn – a także przyszłości dzieci. Po drugie, zmienił się rynek pracy – jest trudny pod względem przewidywalności i stabilności pracy oraz dochodów. Po trzecie, oczekiwania co do standardu życia (tzw. aspiracje konsumpcyjne) też rosną. W Polsce widać to wyraźnie w badaniu „Diagnoza Społeczna 2013” – respondenci pytani, co jest barierą przy decyzji o pierwszym czy kolejnym dziecku, mówili: koszty wychowywania. Tyle że mówili o tym zarówno ludzie z niższych grup dochodowych, jak i ci zamożniejsi.

### **No to nie można się dziwić politykom – w tym kontekście 500 plus wydaje się doskonałym rozwiązaniem.**

Nie do końca. To jest kwestia myślenia o standardzie życia i pragnieniach, żeby było lepiej, a nie tylko „nie gorzej”. Ponadto kiedy mówimy o kosztach posiadania dzieci, nie mówimy przecież tylko o kosztach bezpośrednich, czyli nakładach materialnych związanych z ich wychowywaniem, ale także o kosztach pośrednich: z czego trzeba zrezygnować, mając dzieci. Pojawia się – dzisiaj coraz częściej – kwestia łączenia pracy zawodowej z opieką i wychowywaniem dzieci. Do tej pory te koszty pośrednie ponosiły głównie kobiety.

### **A dzisiaj nie chcą być „przede wszystkim” matkami.**

Wzrósł poziom wykształcenia kobiet, wzrosły ich aspiracje życiowe. Jest więcej kobiet na rynku pracy, a rynek jest coraz trudniejszy, nie tylko ze względu na formy zatrudniania, ale także ze względu na większe wymagania dotyczące kompetencji i mobilności. Wycofanie się z rynku pracy może mieć, i na ogół ma, negatywny wpływ na dalszy przebieg pracy zawodowej. I coraz częściej jest tak, że kobiety mówią: „Dlaczego mam zrezygnować z pracy ze względu na opiekę nad dziećmi? Nie chcę, żeby było tak, że tylko ja mam takie zobowiązanie w rodzinie”. I tutaj zaczynamy mówić o gender – czy „genderze”, który niektórych kopie, gryzie i niepokoi.

**Tradycyjny model rodziny z pracującą mężczyzną i kobietą w domu (też ciężko tam pracującą) jest całkiem nieaktualny?** Padł. I to nie tylko ze względu na wzrost aktywności zawodowej kobiet, w tym aktywności zawodowej matek. Ale o ile do połowy lat 80. przekładało się to na spadek dzietności, to później zależność między aktywnością zawodową kobiet a dzietnością stała się dodatnia – w krajach, gdzie więcej kobiet pracuje, rodzi się więcej dzieci!

**I kłania się podręcznikowy przykład Francji, gdzie kobiety wiedzą, że mając dzieci, nie tracą możliwości pracy zawodowej – czy to dla pieniędzy, czy dla kariery, czy – najlepiej – dla jednego i drugiego. Wiedzą, że będą mogły do niej wrócić albo pracować na pół etatu, mając dzieci w wieku szkolnym.**

Otóż to. Mamy porównawcze badania empiryczne, które mówią, że w krajach europejskich więcej dzieci rodzi się tam, gdzie pracuje oboje rodziców. Pojawia się kwestia wiązania tego z podziałem ról w rodzinie. Na początku, gdy próbowaliśmy wyjaśnić, co się stało w Europie, dlaczego dzietność tak spadła, mówiliśmy o tym, że zaszły zmiany dotyczące demograficznego modelu rodziny: po prostu ludzie chcą mniej dzieci, rodziny się łatwiej rozpadają, rośnie społeczne przyzwolenie na to, by nie zakładać rodziny bądź, będąc w związku, nie mieć dzieci. Jednak od końca lat 80. coraz wyraźniej widać, że musimy uwzględnić także zmianę ekonomicznego modelu rodziny: zmienia się podejście do pracy kobiet, ich roli w rodzinie i na rynku pracy. Rosnąca aktywność zawodowa kobiet sprawiła, iż coraz większe znaczenie ma model z dwojgiem żywicieli rodziny, tj. z pracującą kobietą/matką i pracującym mężczyzną/ojcem. I trzeba jasno powiedzieć, że nie można obecnie odpowiedzialności za dostarczenie środków utrzymania rodziny przypisywać tylko mężczyznom. To, po pierwsze, nie fair w warunkach istniejącej niepewności i niestabilności pracy zarobkowej na współczesnym rynku pracy, a po drugie, ten model byłby dzisiaj nieefektywny – utrata pracy przez jedyne go żywiciela destabilizuje materialnie rodzinę. Odpowiedzialność materialna za rodzinę powinna być dzielona przez oboje partnerów. Przykładem tego, jak brak zmian dotyczących podziału ról w rodzinie między kobiety i mężczyzn może się przyczynić do rezygnacji z tworzenia związków i rodzicielstwa, jest Japonia. Zmiany na rynku pracy prowadzące do pogorszenia stabilności zatrudnienia i wzrostu niepewności dochodów współwystępują tam z przypisywaniem mężczyznom tradycyjnej odpowiedzialności za byt ekonomiczny rodziny. Badania pokazują, że ma to znaczenie dla wycyfowania się przez mężczyzn z zakładania związków i posiadania dzieci.

### **Boją się.**

Są pod wielką presją zobowiązania, by zapewnić byt materialny rodzinie, oraz obaw, że temu nie sprostają.

**Analogiczne przykłady można znaleźć w Europie. Pod względem liczby dzieci w rodzinie na końcu stawki są**



**kraje bardzo katolickie: Włochy, Portugalia, Polska – kraje tradycyjnego modelu, gdzie mężczyzna zwyczajowo jest „głową i żywicielem”.**

W tych krajach, gdzie nie nastąpiły zmiany postrzegania ról i oczekiwań wobec mężczyzn i kobiet lub dokonują się wolno, dzietność jest mniejsza. Od lat 90. mówimy o rolach kulturowych, czyli właśnie o „gender”, i ich znaczeniu dla zmian rodziny. I kiedy używamy tego słowa, nie chodzi przecież o tożsamość płciową czy odniesienia seksualne – co niektórzy przypisują osobom zajmującym się studiami gender. Chodzi natomiast o to, jak kobiety i mężczyźni funkcjonują w społeczeństwie, czego się od nich oczekuje w rodzinie i poza nią, jak się porozumiewać i jak dzielić odpowiedzialność w rodzinie i w społeczeństwie.

**Pozostaje jeszcze dostosowanie instytucji państwa do zmieniających się modeli rodziny.**

Badania pokazują, że w krajach, gdzie oprócz ułatwień na rynku pracy dla kobiet jednocześnie dokonywano zmian, które pozwalały mężczyznom spędzać więcej czasu w rodzinie (urlopy, elastyczny czas pracy umożliwiający większy udział ojców w opiece nad dziećmi i wypełnianiu obowiązków domowych), czyli promowano partnerski model rodziny (tzw. *dual-earner – dual-career model*), dzietność jest wyższa. Znaczenie tych zmian w Polsce trudno przecenić – widać bowiem wyraźnie, że coraz większy udział w tym, ile dzieci się w Polsce rodzi, mają kobiety z wyższym wykształceniem. Te kobiety częściej pracują. Mają też wyższe oczekiwania, starają się łączyć pracę z rodziną, ale także liczą na wsparcie ojca w obowiązkach opiekuńczych i domowych. Uzyskują je zwłaszcza od partnerów z wyższym wykształceniem. To sprzyja decyzjom o dziecku. W Polsce od 2013 roku wzrasta systematycznie dzietność w dużych miastach (np. w Warszawie, Poznaniu, Gdańsku, we Wrocławiu) – tam, gdzie kobiet i mężczyzn z wyższym wykształceniem jest relatywnie więcej, podobnie jak rodzin z obojgiem pracujących rodziców, a także lepszy jest dostęp do żłobków i przedszkoli. Tak więc sprawdza się to, o czym mówiliśmy wcześniej, przywołując wyniki badań nad dzietnością z innych krajów. Co więcej, w niektórych krajach zmniejsza się różnica między dzietnością kobiet z wyższym i niższym wykształceniem wskutek spadku liczby dzieci rodzonych przez kobiety z niższym wykształceniem. I można tego oczekiwać w Polsce.

**Skala makro – media alarmują: za kilkadziesiąt lat Polaków będzie o kilka, kilkanaście milionów mniej. System ekonomiczny, mimo zmian dotyczących dłuższego okresu pracy i aktywności, może się po prostu załamać.**

Sam spadek liczby ludności nie jest bezpośrednim zagrożeniem dla gospodarki. Liczą się przede wszystkim wspomniane proporcje wieku ludności, które określają relacje między tymi, którzy produkują, a tymi, którzy konsumują. Mam nadzieję, że mechanizm wzrostu, zgodnie z którym musimy konsumować więcej i więcej, będzie się zmieniać. Nie da się

kontynuować wzrostu ekonomicznego w taki sposób jak dotychczas. I jeżeli zmieni się rola popytu konsumpcyjnego i to, co konsumujemy, czyli struktura konsumpcji, to spadek liczby ludności nie zagrazi perspektywom rozwojowym kraju, jak to widzą politycy. Nie dostrzegam zagrożenia w fakcie, że będzie nas 30 mln czy 28. Polska będzie mieć wciąż dużą populację. W innej sytuacji są np. Litwa, Łotwa czy Bułgaria – te kraje mają się czym martwić. Przewiduje się bowiem, że ich stosunkowo nieliczne populacje spadną o ponad 20 proc. w latach 2019–2050. Natomiast przy zmniejszeniu liczby ludności Polski na pewno będą postępowały zmiany struktury wieku: ludność będzie się nadal starzeć bez względu na to, czy będzie nas 30, czy 35 mln, a także będzie się zmniejszała wielkość grupy osób w wieku produkcyjnym. Ważne jest, jaką część ludności będzie stanowić ta rosnąca grupa osób starszych. A to zależy, jak mówiliśmy, od tego, ile dzieci się rodzi, a także od tego, ile osób i w jakim wieku do Polski przybywa. Przez najbliższe 20–30 lat liczba urodzeń będzie spadać i jest to nieuniknione.

**Zatem Polska powinna zapraszać imigrantów z całych sił.**

Tak. Poprawa proporcji wieku może się odbywać nie tylko przez urodzenia, czyli „zasilanie od dołu” piramidy wieku populacji, ale także z zewnątrz. To ma znaczenie dodatkowe o tyle, że imigrantami są najczęściej osoby młode. Demografowie od końca lat 90. mówili o tym, że musimy się liczyć ze spadkiem liczby ludności w wieku produkcyjnym przy intensywnym starzeniu się ludności. Jakoś przechodziło to bez echa być może dlatego, że poprzednia dekada charakteryzowała się wysokim bezrobociem, choć spadającym po 2003 roku. A dzisiaj coraz bardziej brakuje nam pracowników! I to jest ważna bariera rozwojowa Polski, należy dyskutować, jak najlepiej wykorzystać istniejące zasoby ludności na rynku pracy, a nie straszyć tym, że wymieramy, bo w 2050 roku będzie nas 31–35 mln, a za 50 lat co najwyżej 32 mln. Poprzez tworzenie warunków społecznych dla partnerskiego modelu rodziny i przyjaznych warunków dla przybywających z zewnątrz pracowników możemy łagodzić skutki przewidywanych zmian demograficznych. Musimy wreszcie dopuścić do siebie taką myśl, że nie da się zachować jednorodności etnicznej czy narodowej we współczesnym świecie. Ostatnio wraca termin „obcy” interpretowany jako zagrożenie. To podejście do innych jest nie tylko antyhumanitarne, ale antyrozwojowe. Należy robić wszystko, by „oni” stawali się obywatelami naszego kraju, by dołączali do naszej społeczności. ●



**IRENA KOTOWSKA**

profesor w Instytucie Statystyki i Demografii Szkoły Głównej Handlowej w Warszawie. Przewodnicząca Komitetu Nauk Demograficznych PAN.

To nie świetlica, nie placówka, ale DOM – mówi **JOANNA RADZIWIŁŁ**, której fundacja prowadzi miejsce dziennego pobytu dla pogubionych dzieciaków z warszawskiej Pragi. Miejsce wyjątkowe, pachnące domowym obiadem. Tu dzieci doświadczają rodzinnej wspólnoty i pod jej wpływem rozprostowują się i lśnią kolorami, niczym pomięty papierek od cukierka wygłaskany czułą ręką.



Joanna Radziwiłł.

# *Wspólna droga do* **DOMU**

*Tekst* ANNA SAŃCZUK

**T**u nie ma sal, są pokoje, nie ma stołówki, jest jadalnia z wielkim stołem, przy którym każdy znajduje miejsce. Kiedy docieram na Omulewską 19, do siedziby Fundacji Joanny Radziwiłł „Opiekuńcze Skrzydła”, od progu otula mnie jej ciepły, domowy klimat. Jasny wystrój, kolorowe dywany, ze smakiem wybrane bibeloty. Z salonu dobiegają okrzyki radości, a dziesięcioletnia, na oko, dziewczynka proponuje mi z powagą – na rozgrzewkę po deszczowym spacerze z przystanku tramwajowego – herbatę pod znamienną nazwą... „Wspólna Droga”.

## **SYMBOL DOBRA**

Herbata jest zielona i pyszna, a w salonie śmieją się kobiety zgromadzone wokół pewnego przedmiotu. Wśród nich Joanna Radziwiłł – kobieta instytucja, terapeutka

od prawie 30 lat pracująca z dziećmi. – Jesteśmy przejęci, bo właśnie dostaliśmy od przyjaciółki fundacji oprawiony w piękną ramę... kawałek naszego domu – wyjaśnia. – To fragment zniszczonej belki z tego budynku. Kiedy dostaliśmy dom od Urzędu Dzielnicy Praga-Południe w Warszawie, był ruiną, pustostanem z wybitymi oknami, strzykawkami i odchodami na podłodze. Wyglądał jak to spróchniałe drewno. Ten fragment przeszłości jest więc symbolem tego, że z destrukcji można stworzyć coś pięknego, jeżeli się chce. A nawet więcej, to dla mnie symbol ludzkiego dobra. Z niego powstał ten dom, do którego codziennie mogą przychodzić dzieci małe i duże, seniorzy. A my, jako pracownicy, żyjemy tu w całkiem niekorporacyjnej atmosferze. Razem płacemy, jak jest trudno, razem się cieszymy, jak jest cudownie, bo dbamy o umiejętność dzielenia się.



1



2



3

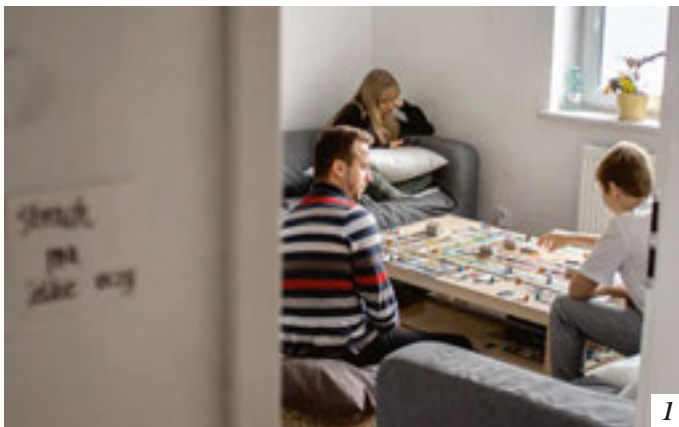
Joanna jest psycholożką kliniczną (prowadzi własną Pracownię Psychologiczną), mamą trójki dorosłych dzieci i nagradzaną działaczką społeczną. Opiekuńcze Skrzydła mają trzy lata, ale historia ich działań jest długa. Na Grochowie Joanna wraz ze współzałożycielką Magdaleną Kryńską kontynuują swoją wcześniejszą długoletnią pracę na rzecz dzieci w innych fundacjach. Tu, na Omulewskiej, już jako Fundacja Joanny Radziwiłł, założyły dzienne domy dla dzieci: Dom św. Mikołaja (dla dzieci od sześciu do 12 lat) i Dom Pawła (od

12 lat wzwyż, czyli „tak długo, jak potrzebują”). Traktują to miejsce jako dom, który każdemu ma dać poczucie sensu życia i bezpieczeństwa.

### KUCHENNE ROZMOWY

Zanim z prezeską Joanną usiądziemy na rozmowę, na oprowadzanie po włościach zabiera mnie jej dorosła córka Zosia Radziwiłł, która sama jest pedagożką, prowadzi warsztaty z dziećmi, a w fundacji odpowiada m.in. za komunikację. Jak mówi, związana jest z tym światem od dziecka, bo mama zabierała ją ►

1. Salon w domu fundacji. Tutaj najmłodsze dzieci mogą się bawić, odrobić lekcje, poczytać.
2. Czas wolny w pokoju Domu św. Mikołaja.
3. Dwie przyjaciółki przychodzące do Domu św. Mikołaja.



1



2



3

1. Młodzież z Domu Pawła lubi grać w planszówki.
2. Pianino w salonie zawsze jest dostępne dla wszystkich dzieci. W muzyce często słychać ich emocje.
3. Grupa młodzieży Domu Pawła z wujkiem Łukaszem (wychowawcą).

często do pracy, a ona uwielbiała spędzać tu czas. Dziś, pracując razem, dogadują się bez przeszkód, bo obie są zadaniowe i lubią pracę w kolektywie.

Serce domu to kuchnia i jadalnia. Tu rządzi Magda Buga, sama będąca absolwentką fundacji. Pod jej opiekę trafiła, mając osiem lat, i już została „w rodzinie”. Od wychowawców nauczyła się gotować, teraz uczy tego dzieci. Dziś pomaga jej 12-letnia Milenka. Na obiad dzieci wybrały spaghetti z czerwonym sosem, a na deser szarlotkę, której zapach rozchodzi się po domu. Próbują tu kuchni z całego świata, także potraw wegetariańskich i wegańskich, uczą się segregować odpadki (nad stołem wisi regulamin – mówi o recyklingu śmieci, ale też o tym, że trzeba się dużo przytulać).

– Dzieci po lekcjach rzucają plecak w kąt i, jak w domu, leżą coś zjeść – śmieje się Katarzyna Muszyńska, dyrektorka zarządzająca fundacją. – To miejsce zatrzymania w biegu.

Nie tylko pełen brzuch i miłe zapachy, ale też relacja, rozmowa. Dzieci, szczególnie te nowe, przychodzą pozamykane, poblokowane i nie mają na nic apetytu. Ale kiedy siadają do stołu, zaczynają się otwierać. Przy stole tworzy się wspólnota.

### LEKCJE ŻYCIA W RODZINIE

Zaglądamy do młodszej grupy. To przestrzeń „lekcyjna i fikolkowa”, codziennie po szkole spędza tu czas szesnastka dzieci pod opieką Moniki Czarneckiej, pedagoga i artystycznej duszy. Kolejny pokój to Dom Pawła dla młodzieży. Pod wodzą wychowawcy Łukasza Zbroszczyka urządzili go podopieczni. Samodzielnie próbują też zarobić na wspólne wakacje, marzą o Grecji. – Na FB założyłam stronę „Wymiatamy & Zamiatamy Warszawę” – opowiada Zosia. – Tam można zlecić proste prace naszym dzieciakom: mycie okien czy sprzątanie. Wolontariuszka koordynuje zlecenia, a zarobione środki trafiają na fundusz wyjazdu. Raz na kwartał mamy dzień otwarty, kiedy młodzi prowadzą kawiarnię i też dorabiają.

Jeszcze jedno ważne miejsce to pokój spotkań z terapeutą oraz psychiatrą dla dzieci i rodziców. A obok przestrzeń warsztatowa. Dzieci mają np. zajęcia z arteterapii, które poruszają ich wyobraźnię, pozwalają bezpiecznie wyrzucić trudne emocje. Są wycieczki do muzeów i galerii. Kadra codziennie pokazuje uczestnikom, że w domu może być dobrze, dorosłym można zaufać, a inne dzieci są fajne. – Wierzmy, że mogą wziąć coś z tego dla siebie i przełamać schemat, który widzą w swoich domach – mówi Zosia. – Co kilka miesięcy zbiera się „krąg”, na którym omawiamy najważniejsze

potrzeby, są miniwybory przewodniczących z każdego „domku”. Mała lekcja demokracji.

## ZAPALAMY LATARNIE

Do fundacji trafiają dzieciaki z Pragi, Grochowa, Gocławia. Przechodzą proces kwalifikacyjny, miejsc jest mało, pierwszeństwo mają te w najtrudniejszej sytuacji i – rodzeństwa. Przychodzą z zaniedbaniami edukacyjnymi, rozwojowymi, emocjonalnymi. To reprodukowana przez pokolenia bieda materialna, ale i emocjonalna, bo Joanna, prowadząc swój gabinet, widzi, że dzieci są dziś bardzo samotne, zostawione sobie. I przepracowane, obłożone licznymi obciążeniami.

– Nasze dzieci najczęściej pochodzą z rodzin, w których nieszczęścia są przenoszone z pokolenia na pokolenie – mówi. – Ich rodzice sami nie doświadczali opieki, miłości, a my staraliśmy się przerwać ten zaklęty krąg. Zapalamy latarnię, pokazując możliwości: można tak rozmawiać, tak jeść, tak się ubierać, tak uczyć. Można marzyć, mieć swoje prawa. Dowiedzieć się, co czuję, czego potrzebuję. Poczuc, że mogę mieć przyjaciół i wpływ na rodzinę. Na ile będą z tego korzystały, to już ich wybory. Każdy jest właścicielem swojego życia.

Adrianna Trzeciak, dziś 26-letnia absolwentka fundacji, jako podopieczna spędziła w niej 11 lat. – Kiedy tam trafiłam, pomyślałam, że sama chciałabym kiedyś prowadzić miejsce, które pomaga rodzinom. Nie tylko takim, które są ubogie, w których są problemy z alkoholem i agresją. Ale też tym zamożnym, w których są pieniądze, a nie ma miłości.

Właśnie dlatego jako kierunek studiów wybrała pedagogikę przedszkolną i wczesnoszkolną. Dziś pracuje w żłobku. Adrianna tę miłość w domu dostała, ale z pieniędzmi bywało różnie. Dzieci było sześcioro i choć rodzice bardzo się starali, nie na wszystko i nie zawsze starczało. Do fundacji trafiła za starszym bratem, kiedy miała osiem lat. – To był mój drugi dom. Szłam tam po szkole, codziennie, z wyjątkiem dni, gdy chorowałam. Byli tam wspólni ludzie. Nie tylko Joanna, ale i rówieśnicy czy charyzmatyczny wychowawca Darek, który miał wiele pasji i nas nimi zarażał: góry, piłka, gitara. W fundacji każdy czuł się ważny, bo wszyscy byliśmy równi sobie. Do tej pory mam kontakt z tą ekipą, poznałam tam wielu przyjaciół, niektórzy pozostali w moim życiu do dziś.

## STAŁOŚĆ JEST WARTOŚCIĄ

Opiekunowie są dumni z tego, co wychowankowie osiągnęli, kiedy już „poszli na swoje”. Joanna opowiada ze wzruszeniem o absolwencie, który dorosły dom urządził w takim samym stylu jak pomieszczenia fundacji. Stąd wyniósł przyzwyczajenia i gust niczym z domu rodzinnego. – Janek przeszedł tu drogę jak w rodzinie: od chłopca do mężczyzny – mówi. – I okazuje się, że on na tej drodze zobaczył, jak jest wyjątkowy – sam dla siebie. Przyszedł z ciężkim bagażem. To było najprawdziwsze dziecko ulicy, pochodził z bardzo alkoholowej rodziny i już jako sześciolatek sam zarabiał. Robił kolczyki i sprzedawał paniom w dużych sklepach. A ponieważ był chłopcem ładnym i miłym, to panie chętnie kupowały. W domu nikt na niego nie czekał, nigdy nie było dla niego jedzenia. Potem postanowił zostać grafikiem komputerowym i ciężko pracując, sam nauczył się z Internetu animacji i grafiki. Złożył aplikacje do kilku firm, dostał się do wszystkich i wybrał najlepszą. Teraz pracuje jako świetny grafik we Wrocławiu.

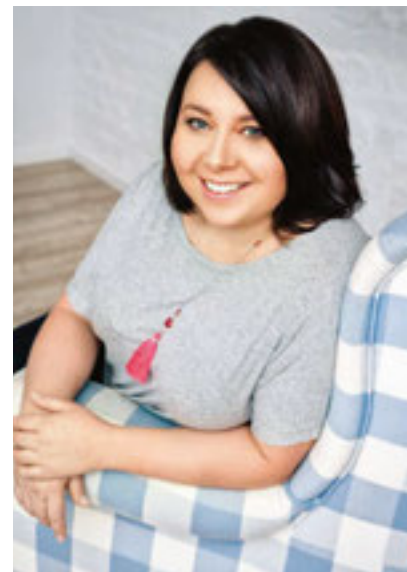
Magdalena Kryńska, wiceprezeska fundacji i od 19 lat najbliższa współpracowniczka Joanny, widzi to tak: – Dzieci są z nami często wiele lat, nawiązuje się wyjątkowa więź, która sprawia, że one naprawdę stają się nasze. Cieszymy się ich sukcesami tak, jak cieszymy się rodzonymi dziećmi. Chodzimy na śluby wychowanków, dowiadujemy się, że zostali rodzicami, dostali pracę. Odwiedzają nas, kiedy mają kryzys i potrzebują wsparcia. Przez te lata udało się stworzyć z kadrą niesamowite miejsce i sami ogrzewamy się tym ludzkim ciepłem, będąc tu z naszymi dziećmi. Wciągają się w to nasze rodziny! Moja córka Marysia, która ma lat 13, organizuje zbiórki, pomaga przy organizacji imprez czy robieniu kartek świątecznych.

Katarzyna Muszyńska dodaje, że esencją działalności jest stałość. – U nas dziecko wie, jaki jest rytm dnia, na co może liczyć, w jaki sposób je traktujemy – to się nie zmienia niezależnie od naszych nastrojów i kłopotów. To wartość, z której mogą czerpać w dalszym życiu. Poczulałam to, kiedy jeden z wychowanków, mający za sobą trudne doświadczenia w rodzinie, z alkoholem i przemocą włącznie, pisząc wspomnienie o fundacji, stwierdził, że zmieniła bieg jego życia. Podpisał się: „Dumny absolwent”. Miałam łzy w oczach.



*Dzieci są z nami często wiele lat, nawiązuje się wyjątkowa więź, która sprawia, że one naprawdę stają się nasze.*

Magdalena Kryńska.





*U nas dziecko wie, jaki jest rytm dnia, w jaki sposób je traktujemy – to się nie zmienia niezależnie od naszych nastrojów i kłopotów.*

Katarzyna Muszyńska.



## NAUKA OTWARTOŚCI

Z „Dumnym absolwentem”, Danielem Karskim, rozmawiam następnego dnia. Dziś ma 27 lat i rodzinę, z której jest dumny. – Definiuję się tak: najpierw jestem mężem i tatą, a później programistą – mówi. – Te role się dopełniają, ostatnio najwięcej jest taty, bo nasz synek ma dwa miesiące.

Do Joanny Radziwiłł trafili z młodszym bratem już jako „weterani świetlic środowiskowych”. – Fundacja okazała się czymś zupełnie innym. Może dzieciaki były dobrze dobrane, może to kwestia podejścia wychowawców – dla mnie ważne było, że mogłem spędzić czas w miejscu, w którym czułem się bezpieczniej niż w domu. W świetlicach zdarzało się różnie, bywały czarne owce, które rozwały grupę, wychowawcom dawały popalic. Tutaj – nigdy. Oczywiście, nie mówiłem na wejściu: „Hej, pochodzę z rodziny, gdzie mama jest alkoholiczką, i w domu jest kiepsko!”. To wychodziło z czasem, ale sama świadomość, że wokół są ludzie, którzy przechodzą przez podobne doświadczenia, była ważna.

Co stąd wyniósł? – Nauczyłem się otwartości na inność. Trudno jej nabyć w polskiej szkole, w której są rywalizacja, wyśmiewanie, naznaczanie, agresja. Sam budowałem na tym pozycję w szkole: wyśmiewałem, traktowałem inność jako coś złego. I dostawałem za to okłaski od kolegów. Natomiast w fundacji nauczyłem się tolerancji. Dla każdego było ciepłe słowo, a jeśli ktoś był w czymś słabszy, nie było to pole do piętnowania. Tam zbudowałem pierwsze, głębsze relacje z ludźmi, co pozwoliło mi dzielić się z innymi tym, co przeżywam. U brata jest podobnie.

Pod opieką fundacji Daniel próbował nowych rzeczy. Razem chodzili na wędrowniki, spędzali wakacje. Jeszcze jako nastolatek zdobył Koronę Gór Polski.

– Były też mniejsze wyzwania, na których budowałem poczucie sprawczości. Mogę! Potrąfię! – opowiada. – Wcześniej w szkole miałem tylko doświadczenia „czerwonego ołówka”, tego od podkreślania błędów, tu używano „zielonego”. Pośrednim sukcesem fundacji jest to, że pozwoliła mi zobaczyć inne życie. Przed założeniem rodziny przyłączyłem się do Akademii Przyszłości, przez cztery lata byłem wolontariuszem i pomagałem raz w tygodniu dziecku w zajęciach. To cegiełka, którą dokładałam do

całego dobra, które w fundacji otrzymałem. Bo dobro się w moim życiu mnoży. Cały czas.

## PRZEOGROMNE SERCE

Organizację wspiera wiele osób – ambasadorów fundacji. Jednym z nich jest Jola Christol, kiedyś menedżerka w korporacji, dziś właścicielka Gabinetu Kosmetologii Medycznej i Masażu „W Wonnej Chwili” na Saskiej Kępie i prezeska Fundacji „Entraide”. Wróciła do Polski po 20 latach spędzonych w Belgii i we Francji i nawiązała współpracę z Joanną Radziwiłł. Pomaga organizować zimowe i letnie wyjazdy dla dzieci, w czasie świątecznym prezenty, a także wyposażać fundacyjny dom na Omulewskiej. – Joanna jest świetnym psychologiem i ma niesamowicie czujne podejście do dzieci. Wszyscy są tu „rodziną”. Dzieciaki w każdej chwili mogą przyjść się przytulić. Wystarczy kilkusekundowy przytulas, by naładowane ciepłą ludzką energią, której często w swoim domu nie mają, pobiegły radośnie do swoich spraw – zapewnia Jola.

To nietatwa praca. Przynosi też kryzysy, tym boleśniejsze, że dotyczą dzieci. – To mój wybór – mówi jednak Joanna. – Chcę to robić, bo nadaje to sens mojemu życiu. A robię uczciwie, szczerze, z zaangażowaniem. Mogę więc mówić nie o kosztach, ale o zysku. Mam przeogromne serce. Naprawdę! A dzięki tej drodze ono wciąż rośnie. Czuję to fizycznie i duchowo. Spotkanie z dziećmi, z dobrymi ludźmi to takie bogactwo, że sama mówię sobie: „Jestem szczęściarą, mając taką pracę!”. Powtarzamy, że świat jest zły, i oczywiście jest bardzo wiele trudnych sytuacji, o których wiem, ale też bardzo dużo pięknych zdarzeń, które sprawiają, że czuje się dumę i radość. A kiedy przychodzą kryzysy – bo przychodzą – działamy.

Pracują nad rozwojem fundacji. Marzeniem Joanny Radziwiłł i Magdaleny Kryńskiej jest otwarcie dalszych miejsc. – Zabrzmi to jak wariacki pomysł, ale to pozytywne szaleństwo – śmieje się. – Chcę stworzyć 80 takich domów!

Znając Joannę, można przewidywać, że się jej uda. ●

Fundację Joanny Radziwiłł można wesprzeć, np. uczestnicząc w akcji „Twój 1% podatku to 100% prawdziwego Domu” (nr KRS 0000 630 706), biorąc udział w programach „Opiekuńcze Skrzydła” (stałe wsparcie dla konkretnego dziecka) czy „Wielki Talerz” (fundując obiady dla dzieci). Szczegóły na [www.fundacja JoannaRadziwill.pl](http://www.fundacja JoannaRadziwill.pl)

# FINANSE SPĘDZAJĄ POLKOM SEN Z POWIEK

NICZEGO W ŻYCIU NIE NALEŻY SIĘ BAĆ, NALEŻY TO TYLKO ZROZUMIEĆ – TAKIEJ RADY BLISKO STO LAT TEMU UDZIELIŁA NAM MARIA SKŁODOWSKA-CURIE. JAK JEDNAK MAJĄ ODCZYTAĆ SŁOWA NOBLISTKI WSPÓŁCZESNE POLKI, KTÓRE CZĘŚCIEJ NIŻ MĘŻCZYŹNI LĘKAJĄ SIĘ O SWOJE FINANSOWE BEZPIECZEŃSTWO? MARTWIMY SIĘ O PIENIĄDZE NAWET WTEDY, GDY NASZE ZAROBKI SĄ ZBLIŻONE DO DOCHODÓW PARTNERA. CZY MAMY KU TEMU SZCZEGÓLNE POWODY?

Z najnowszego badania „Index finansowego bezpieczeństwa”, wykonanego na zlecenie **hapi**pożyczek, wynika, że kobiety znacznie częściej niepokoją się o pieniądze. Aż 57 proc. z nich zadeklarowało, że martwi się o nie bardzo często lub często. W przypadku mężczyzn takich odpowiedzi było mniej, bo 47 proc. Równie pesymistycznie kobiety patrzą na swoją obecną sytuację finansową. Dla prawie połowy z nich stan finansów domowych nie daje wystarczającego poczucia bezpieczeństwa. Podobnej odpowiedzi udzieliła tylko jedna trzecia badanych mężczyzn. Jakie mogą być powody tak słabej oceny swojej sytuacji finansowej przez kobiety?

## Europejskie normy i polskie wzorce kulturowe

Z danych Europejskiego Urzędu Statystycznego wynika, że Polska jest w czołówce, jeśli chodzi o równość płac. Różnica między wynagrodzeniami kobiet i mężczyzn to około 7 proc., przy średniej dla całej UE wynoszącej 16 proc. Sytuacja poprawia się też, jeśli chodzi o liczbę zatrudnionych kobiet. Tu jesteśmy w okolicach średniej, która wynosi 62 proc. Wydaje się więc, że to nie trudność znalezienia pracy czy dużo niższe płace wpływają na brak poczucia bezpieczeństwa finansowego kobiet.

Czy odpowiedzi nie należałoby poszukać w naszych kulturowych przyzwyczajeniach i wzorcach? W Polsce zarządzanie domowymi finansami nadal często spoczywa na barkach kobiet. To pozostałości po czasach, kiedy mężczyzna zarabiał pieniądze, a kobieta nimi gospodarowała. Obecnie, choć zarabiają obydwój, to wciąż – jak pokazują badania – to kobiety najczęściej podejmują decyzje zakupowe dotyczące potrzeb wszystkich domowników. To my musimy sprawić, aby posiadane środki wystarczyły na pokrycie wydatków. Dlatego właśnie bardziej martwimy się o pieniądze i wiemy dokładnie, jak trudno jest zaspokoić wszystkie potrzeby.



## Dzieci na kobiecych barkach

U źródeł braku poczucia stabilizacji mogą też leżeć trudności spotykające kobiety w okresie macierzyństwa. W ostatnich latach wiele mówiono o potrzebach zmian na rynku pracy – wyrównywaniu płac czy po prostu o równym traktowaniu kobiet i mężczyzn. Rzadko jednak mówi się o poprawie sytuacji kobiet, które planują urodzenie i wychowanie dzieci. W wielu przypadkach obowiązki z tym związane nadal spoczywają głównie na nich. Często kobiety rezygnują z realizacji własnych ambicji zawodowych i decydują się na pozostanie z dzieckiem w domu, bo pensja ledwie pokrywałaby koszt opieki.

Potwierdzają to moje doświadczenia zarządzania zespołami na ośmiu różnych rynkach, w tym m.in. w Finlandii i Estonii. Poczucie bezpieczeństwa kobiet w tych krajach jest budowane głównie przez wsparcie ich rozwiązaniami prawnymi i elastycznym podejściem pracodawców. Oczywiście w krajach takich jak Finlandia ważnym aspektem jest też zamożność społeczeństwa i oszczędności gromadzone od dziesięcioleci. W krajach takich jak Polska, gdzie zauważalny wzrost płac notujemy dopiero od kilku lat, trudno o to, aby duża część społeczeństwa posiadała majątek, z którego w razie potrzeby mogłaby skorzystać.

Wróćmy w takim razie do rady danej nam przez noblistkę. Jest ona jak najbardziej słuszna. Jednak lęk u współczesnych Polek nie jest spowodowany niewiedzą czy brakiem głębszej refleksji. Powiedziałałabym nawet, że wynika on właśnie z dobrego zrozumienia swojej sytuacji. W kontekście opisanych powyżej zjawisk kulturowych i sytuacji kobiet na rynku pracy jest on jak najbardziej uzasadniony. W związku z tym to nie ze strachem powinniśmy walczyć, ale z jego źródłem.



### Joanna Izdebska

global sales and marketing director IPF Digital, **hapi**pożyczki. Prywatnie mama dwójki dzieci, mentorka i coach, wspierająca kobiety i mężczyzn w podnoszeniu kwalifikacji zawodowych i rozwoju kariery.

**sens.**

inspirujemy do rozwoju  
przez cały rok



w sprzedaży  
od 12 marca



# KULTURA

„SALA SAMOBÓJCÓW.  
HEJTER” W KINACH  
OD 6 MARCA.

Maciej Musiałowski  
i Vanessa Aleksander,  
czyli filmowi Tomek i Gabi.

## Samotni W SIECI

DOCZEKALIŚMY SIĘ. „SALA SAMOBÓJCÓW. HEJTER”, JEDEN Z NAJBARDZIEJ  
OCZEKIWANYCH POLSKICH FILMÓW, WRESZCIE TRAFIA DO KIN.

**W**reszcie? Ktoś mógłby się raczej zdziwić, że nowy obraz Jana Komasy można oglądać tak szybko. Przecież dopiero co opadły emocje po walczącym o Oscara „Bożym Ciele”. Tak naprawdę nowy film reżysera musiał trochę poczekać na premierę. Niemal cały poprzedni rok trwały prace nad efektami specjalnymi. Bo „...Hejter” – kontynuacja głośnej „Sali samobójców” sprzed dziewięciu lat – także częściowo rozgrywa się wirtualnej rzeczywistości. Oba filmy łączą też postać grana (rewelacyjnie) przez Agatę Kuleszę. Podobną siłę rażenia ma główna rola Macieja Musiałowskiego, nieznanego dotąd z dużego ekranu (widzowie

mogą go za to kojarzyć z serialu „Druga szansa” i programu „Ameryka Express”). Jest świetny jako Tomek. Chłopak z prowincji, który nie cofnie się przed niczym, żeby zrobić w stolicy karierę. Hejt w sieci, suto opłacane kampanie, które mają niszczyć znanym osobom życie? Dlaczego nie! Reżyser porusza znajome wątki, przypomina, jak niebezpiecznym żywiołem są sieć i media społecznościowe. Tyle że mówi o tym inaczej niż dziewięć lat temu, bo i realia się zmieniły. A przy okazji wywołuje w widzach silne emocje. O samotności, potrzebie akceptacji, miłości, poczuciu krzywdy opowiada tak, jak to potrafi tylko Jan Komasa. ●

PLYTA „BIAŁY  
TUNEL”,  
ALKOPOLIGAMIA.  
PREMIERA  
6 MARCA.

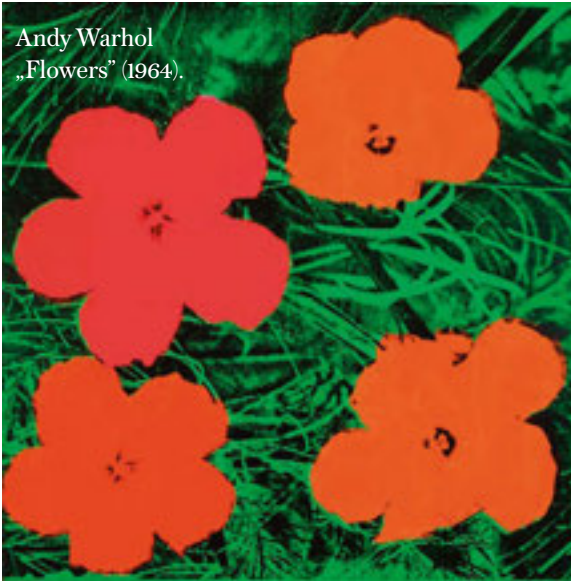


## Po sąsiedzku

**ALYONA ALYONA – WARTO ZAPAMIĘTAĆ TĘ ARTYSTKĘ. BO TO NOWE OBJAWIENIE W MUZYCE. I PIEKIELNIE UTALENTOWANA RAPERKA.**

Gdy półtora roku temu Alona Sawranenko opublikowała na YouTube swój pierwszy teledysk, wciąż pracowała jako dyrektorka przedszkola w liczącej niespełna pół tysiąca mieszkańców wiosce Derniwka pod Kijowem. W klipie pływa na skuterze wodnym, a do tego rapuje w tempie przyprawiającym o zawrót głowy. Jej debiutanckie „Ribki” obejrzały ponad dwa miliony osób, a po kolejnych teledyskach z dwóch milionów obserwujących zrobiło się w sumie 20. W „Ribkach” artystka rapowała o młodej kobiecie, która nie odnajduje się w otaczającej rzeczywistości. I właśnie temat akceptacji czy raczej jej braku to główny motyw twórczości Alyony Alyony. 28-latką konsekwentnie rapuje po ukraińsku, mimo to podbija kolejne kraje Europy. Także Polskę. Ten Typ Mes zaprosił ją do projektu „Biały tunel” (płytę pod tym tytułem otwierają ich wspólny utwór pt. „Ostatni raz”). A Artur Rojek – do Katowic w sierpniu na Off Festival. (MH) ●

Andy Warhol  
„Flowers” (1964).

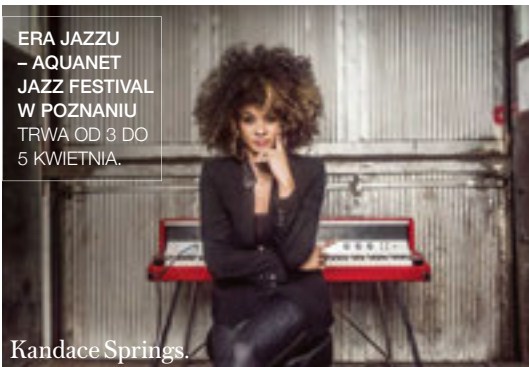


## Gigant pop-artu

Słowak z pochodzenia, urodzony już w USA, choć dziś w słowackich Medzilaborcach działa jego muzeum. Jeden z najważniejszych twórców XX wieku. Londyńskie Tate Modern organizuje gigantyczny przegląd dorobku Warhola. Pokazane zostaną najbardziej ikoniczne dzieła: portrety Marilyn Monroe czy puszki zupy Campbell's, ale też prace wcześniej niewystawiane w tej części Europy. (ZF)

WYSTAWA „ANDY WARHOL” W TATE MODERN  
W LONDYNIE TRWA OD 12 MARCA DO 6 WRZEŚNIA.

ERA JAZZU  
– AQUANET  
JAZZ FESTIVAL  
W POZNANIU  
TRWA OD 3 DO  
5 KWIETNIA.

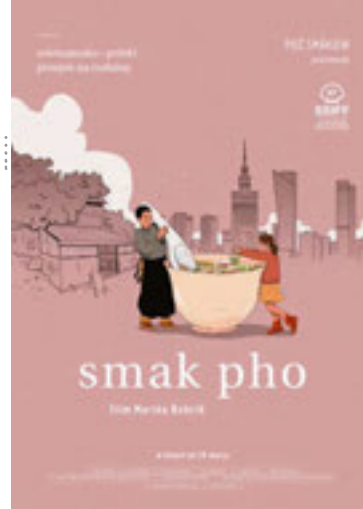


Kandace Springs.

## Jak one śpiewają

Wiosenna odsłona Ery Jazzu rozpocznie się utworami Krzysztofa Komedy w wykonaniu mistrzów ze Skandynawii – Espen Eriksen Trio. Głównymi gwiazdami imprezy będą jednak równie słynne (mimo młodego wieku) kobiety: 31-letnia amerykańska pianistka Kandace Springs oraz pochodząca z Barcelony 24-letnia trębaczka Andrea Motis. Przy okazji można się przekonać, że obie są też świetnymi wokalistkami. (MH)

ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE (ALEXANDER DOBBREV, ADAM RECH, THE ANDY WARHOL FOUNDATION FOR THE VISUAL ARTS, INC. /ARTIST RIGHT SOCIETY, NEW YORK AND DACS, LONDON; NATIONAL GALLERY OF ART, WASHINGTON, ANDREW W. MELLON COLLECTION).



FILM „SMAK  
PHO”  
W KINACH  
OD 20 MARCA,  
A „JINPA”  
I „MAGGIE”  
17 KWIETNIA  
I 15 MAJA.

## Trzy z pięciu smaków

Pod koniec zeszłego roku w Warszawie odbyła się 13. edycja Azjatyckiego Festiwalu Filmowego „Pięć Smaków”. Teraz do kin w wielu polskich miastach trafią trzy ważne tytuły, które pokazywane były na festiwalu. Na początek w marcu premierę będzie miał „Smak pho”. To niezwykle kulturowy miks, bo reżyserka, Japonka Mariko Bobrik, filmówkę kończyła w Łodzi, a nakręciła film o Wietnamczykach w Warszawie. W kwietniu i maju do kin wejdą tybetański „Jinpa” oraz koreańska „Maggie”. (ZF)


## Niepowtarzalna szansa

W belgijskiej Gandawie trwa unikalna wystawa. Malarz Jan van Eyck (ok. 1390–1441), uważany za prekursora renesansu, ze swoją techniką i zmysłem obserwacji wyniósł zachodnią sztukę na nowy poziom. Do naszych czasów zachowało się jedynie 20 jego obrazów. Na wystawie obejrzeć można, pierwszy raz w jednym miejscu, aż dziewięć. W tym część Ołtarza Gandawskiego z katedry św. Bawona. Po zakończeniu wystawy ma nigdy więcej nie opuścić katedry, to zatem prawdopodobnie jedyna okazja, żeby zobaczyć go z tak bliska i w szerszym kontekście. Zgromadzono też szkice z pracowni malarza, reprodukcje zaginionych dzieł i prace artystów współczesnych van Eyckowi. (ZF)

WYSTAWA „VAN EYCK.  
REWOLUCJA OPTYCZNA”  
W MUZEUM SZTUK  
PIĘKNYCH (MSK)  
W GANDAWIE POTRWA  
DO 30 KWIETNIA.



Jan van Eyck  
„Zwiastowanie”  
(ok. 1430–35).



**PIOTR BECZAŁA**  
53 lata; ukończył  
Akademię Muzyczną  
w Katowicach,  
w 1996 roku debiutował  
na scenie Opernhaus  
Zürich, co przyspieszyło  
jego karierę. Od  
tamtej pory śpiewa  
na najznakomitszych  
scenach świata – od  
La Scali, przez Operę  
Wiedeńską, po  
Metropolitan Opera  
w Nowym Jorku,  
gdzie jesienią czeka go  
niezwykle prestiżowy,  
otwierający sezon  
występ w „Aidzie”.

# MARZENIA już SPEŁNIŁEM

WIELE WYSIŁKU KOSZTOWAŁO MNIE ZBUDOWANIE KARIERY I DOJŚCIE TU, GDZIE JESTEM. PORÓWNAŁBYM TO DO BRODZENIA POD PRĄD W LODOWATEJ GÓRSKIEJ RZECE. BY NURT NAS NIE PORWAŁ, TRZEBA SIĘ NIEŻLE NAWYSILAĆ, NAZAPIERAĆ – MÓWI PIOTR BECZAŁA, ŚWIATOWEJ SŁAWY TENOR LIRYCZNY. OSTATNIO WCIELIŁ SIĘ W ROLĘ JONTKA W „HALCE” STANISŁAWA MONIUSZKI, WYSTAWIONEJ W TEATRZE WIELKIM – OPERZE NARODOWEJ.

*Rozmowa* ANNA JANOWSKA

**O**d lat śpiewa pan najważniejsze partie tenorowe na najwspanialszych scenach świata, a dwa lata temu został pan nagrodzony operowym Oscarem – International Opera Award. Czuje się pan gwiazdą tak na co dzień?

Nie pijam szampana na śniadanie, kawioru nie lubię, żadna ze mnie gwiazda. Nie gwiazdorzę, to na pewno. Moją jedyną ekstrawagancją jest prośba o niewstawianie do garderoby zbyt mocno pachnących kwiatów, bo ich zapach mi przeszkadza. Za to lubię mieć pod ręką coś do zjedzenia, bo jak każdy sportowiec muszę dbać o odpowiedni poziom cukru we krwi.

**Sportowiec?**

Śpiewanie operowe to sport wyczynowy. Na dodatek spektakle trwają znacznie dłużej niż mecz piłkarski.

**Spodziewałam się raczej, że myśli pan o sobie jako o artyście?**

Jestem artystą, interpretatorem, ale nie twórcą – to ogromna i zasadnicza różnica. Ci, którzy coś tworzą: kompozytorzy, pisarze, malarze czy reżyserzy filmowi, są twórcami. My, śpiewacy, dyrygenci, reżyserzy operowi, dzieło interpretujemy. Pracujemy nad czymś, co zostało skomponowane, stworzone dawno temu – w przypadku „Halki” ponad 170 lat temu. Jeżeli reżyser czy śpiewak myśli o sobie, że jest artystą twórczym, popełnia błąd.

**Trzeba pokory, by tak powiedzieć...**

Mam masę pokory, powiem więcej, nie znoszę rozdętych ego, choć w świecie operowym spotykam ich, oczywiście, wiele. Dla mnie najważniejsze, że dzięki pozycji, którą udało mi się wypracować, jestem słuchany. Że gdy podrzucam jakiś pomysł dyrektorowi teatru, to ten bierze go pod uwagę. Tak było z „Halką”.

**Został pan nazwany ojcem chrzestnym „Halki”. Jak to się stało?**

Dyrektor wiedeńskiego Theater an der Wien chciał, bym u nich zaśpiewał, i dał mi możliwość wyboru spektaklu. Nie mogliśmy się dogadać co do repertuaru i już na odchodnym, półzartem, rzuciłem, że jak zdecyduje się wystawić „Halkę”, to kontrakt możemy podpisać od razu. Cztery dni później zadzwonił, że jest zainteresowany. To było siedem lat temu, co wydaje się szmatem czasu, ale pamiętajmy, że wystawienie opery to wielkie przedsięwzięcie, a największe teatry świata planują wszystko z ogromnym wyprzedzeniem. Na przykład mój kalendarz na 2025 rok jest już niemal całkowicie zamknięty. Do konkretów przeszliśmy trzy lata temu, kiedy w projekt włączyli się – rozpoznawalni na świecie – reżyser Mariusz Treliński i scenograf Boris Kudlička. Po drodze okazało się, że rok 2019 jest Rokiem

Moniuszkowskim, więc wiedeńska premiera „Halki” spektakularnie go zamykała. Dostaliśmy szansę, może jedną na wiele tysięcy, pokazania polskiego dzieła w teatrze rangi światowej. **Może przypomnijmy. „Halka”, opera skomponowana przez Stanisława Moniuszkę, po raz pierwszy została wystawiona w Wilnie w 1848 r., a dopiero dziesięć lat później zaprezentowano ją w Warszawie, bogatszą o poloneza, tańce góralskie i najsłynniejsze arie: Jontka „Szumią jodły na gór szczycie” i Halki „Gdyby rannym słonkiem”. I ma w Polsce rangę pomnika narodowego. Jak została przyjęta w Wiedniu?**

Owacją na stojąco! Austriacy byli ciekawi Moniuszki, co jest wspaniałe, bo polska muzyka operowa jest mało znana, traktowana przez świat zachodni po macoszemu, a tą produkcją wreszcie mamy szansę to zmienić. Co więcej, Mariusz Treliński uwspółcześnił „Halkę”, odzierając ją przy okazji z polskiego folkloru, dzięki czemu stała się uniwersalna i zrozumiała dla każdego – bo zarówno Polak, jak i Austriak mogą odnieść do siebie historię o nieszczęśliwej miłości i nierównościach społecznych. **No właśnie, w oryginale akcja Moniuszkowskiej „Halki” toczy się pod koniec XVIII wieku, skąd – z dworu, góralskich hal i chat – została przez was przeniesiona w lata 70. XX wieku, do Hotelu „Kasprowy” w Zakopanem. Pana Jontek nie nosi kierpców ani kapelusza z muszelkami, a Halka nie ma warkocza...** Mimo braku góralskich atrybutów Jontek pozostaje góralem, nieszczęśliwie zakochanym, odrzuconym przez Halkę buntownikiem. Spektakl jest na tyle spójny i dramaturgicznie świetnie rozwiązany, że nie było konieczne podpieranie się folklorem. Celowo chcieliśmy uniknąć cepelii.

**Wysłała nowoczesna, dynamiczna opera, opowiedziana z innej niż pierwowzór perspektywy. A tak na marginesie, pan zdaje się nie lubi przedstawień awangardowych, wręcz od nich stroni?**

Czasem odnoszę wrażenie, że awangardowi reżyserzy opery nie lubią, bo niszczą to, co w niej najpiękniejsze. Mnie nie interesuje bieganie półnago po scenie, nie podoba mi się też występowanie przy modnych obecnie trupio białych lub migających światłach albo dla odmiany w ciemności czy bez makijażu, żeby było „naturalnie”. My, śpiewacy operowi, musimy być dobrze oświetleni i mieć makijaż, by nasza twarz i sceniczna ekspresja były widoczne nie tylko dla widzów siedzących w pierwszym rzędzie, ale też dla tych w ostatnim. Makijażystka opowiadała mi kiedyś, jak malowała Pavarottiego, a on zniecierpliwiony otworzył szampana, podpałił korek zapalniczką i takim okopconym „ołówkiem” namalował sobie potężne czarne brwi. To tenor legenda, umiał robić show jak nikt inny, co niewątpliwie ułatwiało mu fakt, że był potężnym mężczyzną z niesamowitą techniką głosu. I jeszcze ta jego wielka chustka! Każdy tenor się do niego odnosi, choć ja sięgam dalej, do Carusa.

**A gdyby mógł pan na chwilę dostać coś z Pavarottiego, co by to było?**

Ja tak nie myślę, znam swoje wady i zalety i staram się grać jak najlepiej potrafię tym, co mam. Nie zastanawiam się, co by było, gdybym był potężnym Włochem ani tym bardziej drobnym blondynem. Spędzanie życia na gdybaniu to strata czasu. Wiele wysiłku kosztowało mnie zbudowanie kariery i dojście tu, gdzie jestem. Porównałbym to do brodzenia pod prąd w lodowatej górskiej rzece. By nurt nas nie porwał, trzeba się nieźle nawysilać, nazapierać, przybrać odpowiednią postawę... Z moją karierą było podobnie. Może z zewnątrz wydaje się, że wszystko idzie lekko, bo śpiewam w najlepszych teatrach operowych świata, ale ci, których uważamy za gwiazdy, też mają chwile słabości, zwątpienia, coś im nie wychodzi. Zawsze ratuje mnie konsekwencja w dążeniu do celu. I moja żona. Mam szczęście, że mam w niej tak wielkie oparcie, że nie jestem z tym wszystkim sam. Decyzje omawiamy i podejmujemy wspólnie – to wielka siła. Bardzo to doceniam.

#### **Żona jest na każdym pana spektaklu?**

Niemal na każdym spektaklu, próbie, nagraniu. Jest moim pierwszym krytykiem, fanem, recenzentem. Cenię jej zdanie i wiem doskonale, ile jej zawdzięczam.

#### **Była utalentowaną śpiewaczką, studiowała u tego samego amerykańskiego nauczyciela śpiewu co pan. Poświęciła dla pana karierę?**

Miało być inaczej. Zakładaliśmy, że karierę będzie robiła ona, a ja będę śpiewał w jakimś prowincjonalnym teatrze. Los sprawił, że stało się na odwrót i to moja kariera przyspieszyła. Gdy nabrała tempa, doszliśmy do wniosku, że dwóch śpiewaków pod jednym dachem jest nie do pogodzenia z życiem rodzinnym. Widywalibyśmy się cztery razy w roku, i to na lotniskach. Bo my, śpiewacy, prowadzimy życie na walinżkach. Teraz przez tydzień byłem w Polsce przy okazji warszawskiej premiery „Halki” w Teatrze Wielkim – Operze Narodowej, potem śpiewam na Balu Wiedeńskim, następnie w „Werterze” w Metropolitan Opera w Nowym Jorku, w „Cyganerii” w Londynie, w „Lohengrinie” w Zurychu, a w sierpniu debiutuję w roli Radamesa w „Aidzie” na festiwalu w Peraladzie w Hiszpanii. Następnie czeka mnie najważniejszy dzień w tym roku, nazywam go dniem X, czyli otwarcie sezonu w Met z Anną Netrebko.

#### **Które spośród wszystkich tych miejsc nazywa pan domem?**

Z żoną wiecznie podróżujemy i mieszkamy tam, gdzie akurat występuję. Produkcja operowa trwa mniej więcej półtora miesiąca i co tyle się przeprowadzamy. Po 28 latach na scenie mam to szczęście, że tam, gdzie śpiewam najczęściej, czyli w Wiedniu i Nowym Jorku, mamy mieszkania, bo spędzanie całego życia w hotelu byłoby nie do zniesienia. Krakowskie mieszkanie odwiedzamy najrzadziej. Podobnie jak dom koło Żywca, w rodzinnych stronach, gdzie odpoczywam jak nigdzie indziej na świecie.

#### **Wróćmy do rodzinnych stron. Czy chłopak z Czechowic-Dziedzic marzył o nowojorskiej Metropolitan Opera?**

Zupełnie o tym nie marzyłem, bo jako młody chłopak nawet nie wiedziałem, że coś takiego jak Met istnieje! [śmiech]. Późno zacząłem śpiewać – dopiero w technikum mechanicznym, trafiłem do chóru, by się wymigać z matmy. Potem dostałem się do chóru Moniuszko przy czechowickim Miejskim Domu Kultury, a potem do zespołu Madrygaliści, śpiewającego muzykę dawną. Trudno w to uwierzyć, ale pierwszą operę usłyszałem na żywo dopiero na pierwszym roku studiów w katowickiej Akademii Muzycznej.

#### **Co sprawiło, że się panu udało? Jakie momenty okazały się przełomowe?**

Jestem zodiakalnym Koziorożcem i tak już mam, że jak coś robię, to staram się to zrobić najlepiej jak tylko potrafię. A przełomowe momenty... Na pewno to, że zdecydowałem się szukać szczęścia na Zachodzie. Pożyczonym od ojca fiatem, jeszcze jako student, pojechałem na przesłuchania do wiedeńskiej agencji artystycznej i dostałem pierwszy angaż. Kolejnym zwrotem było zastępstwo – rano śpiewałem w Linzu, a w okolicach obiadu zadzwoniono z agencji, że w Zurychu na wieczór potrzebny jest tenor. Poleciałem tam na wariackich papierach, zaśpiewałem,

a wieczorem miałem w kieszeni kontrakt, o jakim nawet nie śmiałem wcześniej marzyć.

#### **Dziś ma pan jeszcze jakieś operowe marzenia?**

Wszystkie już spełniłem, śpiewałem na deskach najlepszych scen operowych, od La Scali po Metropolitan Opera, i to najpiękniejsze role w repertuarze tenorowym. No, a teraz jeszcze udało się zaprezentować Wiedniowi „Halkę” Moniuszki.

#### **Wygląda na to, że pan, zamiast marzyć, marzenia realizuje. Entuzjazm publiczności dodaje panu skrzydeł?**

My, śpiewacy, najlepsze dźwięki wydajemy z siebie, gdy stoimy przed publicznością. No, może są tacy, którym zdarza się to pod prysznicem, ale ja na pewno się do nich nie zaliczam. Mnie publiczność niezwykle mobilizuje, co więcej, sztuka dla mnie zaczyna się nie podczas prób, ale właśnie, gdy wchodzi publiczność i gdy mam dla kogo grać.

#### **Śpiewa pan głównie za granicą, więc cudzoziemców omija dość zabawny jak na śpiewaka sens znaczenia pańskiego nazwiska. Ironia losu?**

Proszę mi wierzyć, mogłem gorzej trafić. Większy problem miałbym jako – powiedzmy – Bręczyszczykiwicz, co byłoby absolutnie nie do wymówienia poza Polską. Od 28 lat jestem na scenie i gdy zaczynałem, owszem, mogłem przyjąć pseudonim sceniczny. Ale ja nie lubię iść na łatwiznę.

# YOGA


## ULTRASMUKŁA ELEGANCJA

Lenovo Yoga S940  
z pierwszym na świecie zakrzywionym ekranem  
Contour Display i funkcją śledzenia wzroku

Smarter  
technology  
for all

Lenovo



 Windows 10

Innowacje jeszcze nigdy nie były tak spektakularne  
Dowiedz się więcej: [www.lenovo.com](http://www.lenovo.com)

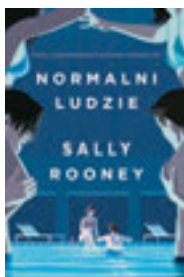


Procesor Intel® Core™ i7



TO POWIEŚĆ O MIŁOŚCI. I KRAJOBRAZ Z ŻYCIA MŁODEGO POKOLENIA.

Sally Rooney, wschodząca gwiazda irlandzkiej literatury, nie skończyła jeszcze 30 lat. W 2018 roku jej „Normalni ludzie” trafili na długą listę książek nominowanych do Bookera, a właśnie teraz trwają prace nad serialem na ich podstawie w reżyserii m.in. Lenny’ego Abrahamsona (twórcy takich filmów, jak „Frank” czy „Pokój”). To historia pierwszych uczuć: naiwnych, niewinnych i prawdziwych, nawet jeśli starannie ukrywanych. I obowiązkowo – jak to w życiu – uwikłanych w komplikacje natury obiektywnej, jak różnice statusu i pochodzenia. Nastoletni Marianne i Connell mają całkiem inne temperamenty. On jest biedny, lecz przebojowy, ona odwrotnie. Oddalają się od siebie i zbliżają, kończą szkołę średnią, idą na studia... Czytelnik jest, powiedziałabym, czule tym wszystkim sfrustrowany. Bo też kiedyś kochał po raz pierwszy. ●



SALLY ROONEY „NORMALNI LUDZIE”, PRZEŁ. JERZY KOZŁOWSKI, W.A.B., S. 304.



TOMASZ JASTRUN „OPIĘKI I OKRUSZKI”, CZARNA OWCA, S. 128.

## Najważniejsze drobiny

Pamięć jest wybiórcza. Bohater Tomasza Jastruna układa własne archiwum wyjątkowo długiego życia, od pierwszych pamiętanych chwil po śmierć w 2041 roku. Na każdy rok przypada jakieś zdarzenie i sieć skojarzeń. Od znużenia wielką historią (komunizm, stan wojenny) z czasów jego dzieciństwa i młodości, po XXI wiek i starość. Od leżakowania po człapanie, bo kręgosłup robi się z wiekiem coraz cięższy. Powstała fascynująca literacka operacja na pamięci, która tworzy naszą tożsamość, chociaż składa się z okruszków. Tylko i aż.

## Wiem, że nic nie wiem

Publicystka Dolly Alderton w swoim dzienniku fantazje – np. o miłości romantycznej – konfrontuje z mniej idealną rzeczywistością. Pracując nad sobą (chodzi na terapię), wścieka się, że jest do niczego, zanim zrozumie, na czym ta praca polega. Ale i nie traci humoru. W tym wszystkim najpiękniejsza jest trwająca od dziecka relacja z Farly. Po lekturze ma się wrażenie graniczące z pewnością, że przyjaźń to najtrwalsza wartość świata. Uwaga, z tej książki też będzie serial.



DOLLY ALDERTON „WSZYSTKO, CO WIEM O MIŁOŚCI”, PRZEŁ. AGA ZANO, PRÓSZYŃSKI I S-KA, S. 384.



ELENA FERRANTE „CZAS PORZUCENIA”, PRZEŁ. LUCYNA RODZIEWICZ-DOKTÓR, SONIA DRAGA, S. 292.

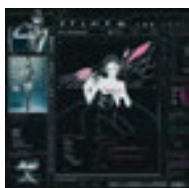
## Ferrante, jakiej nie znacie

Nadal anonimowa gwiazda literatury pochodząca z Neapolu oprócz dużych fabuł pokroju „Genialnej przyjaciółki” pisze intymniejsze historie. „Czas porzucenia” to studium żaloby po rozstaniu. Olga pozuje na superbohaterkę. Nie dowierza, że mąż po 15 lat tak po prostu chce odejść, bo znalazł sobie inną. Od wyparcia do zrozumienia droga daleka i trudno ciągle trzymać fason. Bo to proces, w którym autorka bohaterce cierpliwie towarzyszy i wtedy, kiedy jest dzielna i kiedy nie chce jej się nawet ucieszyć, i gdy wpada w szał. Zero tanich wzruszeń, pełne zrozumienie i typowy dla Ferrante subtelny dowcip.



# ZNAK CZASÓW

GRIMES NIE BEZ  
POWODU NAWIĄZUJE  
W TYTULE NOWEJ PŁYTY  
DO NASZEJ EPOKI.



GRIMES  
„MISS  
ANTHROPOCENE”,  
4AD.



Znana z zamiłowania do odważnych pomysłów 31-latką, czerpiąc tyleż ze starożytności, ile z komiksów, wciela się tym razem w boginię... zmiany klimatu. Uważa bowiem, że nie doceniamy wagi tego zagrożenia. Ponure wizje ubrała w równie mroczne brzmienie znane z początków jej kariery. Ale między chłodną elektroniką a upiornym disco trafił się też nostalgiczny country-pop. Pięknie to i straszne zarazem. Tymczasem na

jesieni zobaczymy Grimes w grze „Cyberpunk 2077”. Polskie studio CD Projekt Red, twórca słynnego „Wiedźmina”, powierzyło jej rolę wokalistki pewnego wirtualnego zespołu. Bardzo to do Kanadyjki pasuje – zawsze interesowały ją sztuczna inteligencja, transhumanizm, postprawda. W dodatku w trakcie nagrywania najnowszej (piątej już) płyty związała się z Elonem Muskem. Tak, tym od PayPala i Tesli.



## Warto było czekać

65-letni gigant gitary zrobił sobie ostatnio sześćioletnią przerwę od pisania nowego materiału, co jest ewenementem w jego 45-letniej karierze. Metheny przekonuje, że dzięki temu nagrał „jedną z tych płyt, na jakie czeka się całe życie”. Tłumaczy to setkami koncertów, które wcześniej dał z muzykami towarzyszącymi mu teraz w studiu. A jako że jest tu również orkiestra symfoniczna, płyta brzmi tylko na połę jazzowo – często górę biorą klimaty filmowe.

PAT METHENY „FROM THIS  
PLACE”, WARNER.



## Szkicownik

Pod przyjemną okładką kryje się równie przyjemna płyta. Chętnie wracająca do brzmień z przełomu lat 70. i 80. – czasów dzieciństwa Caribou, czyli kanadyjskiego producenta Daniela Victora Snaitha. Sielankę co rusz przelamują jednak nieoczekiwane zwroty akcji. Wokale i sample się urywają – stąd to tytułowe „nagle”. Autor tłumaczy, że płyta powstawała przez kilka lat, że codziennie miał nowe pomysły, a cały materiał skleił z ponad 900 szkiców.

CARIBOU „SUDDENLY”,  
CITY SLANG.

## Zmiana planów

Nigeryjsko-niemiecka artystka – o której świat usłyszał przed kilkunastu laty dzięki piosence „Down on My Knees” – chciała wypełnić swój szósty album odkurzonymi wersjami jej starszych utworów. Ostatecznie sięgnęła jednak po repertuar innych artystów – jak Abbey Lincoln, John Coltrane czy Maxime le Forestier (tu jedyny raz śpiewa po francusku). I dopisała do tego garść nowych kawałków z pogranicza popu, soulu i folku.



AYO „ROYAL”,  
WAGRAM.



# Odkrywanie miasta

WYSTARCZY PRZYJRZEĆ SIĘ UWAŻNIE STARENKIM KAMIENICOM W SZCZECINIE, KTÓRE POD WARSTWAMI ODRAPANEJ FARBY KRYJĄ NIEJEDNĄ TAJEMNICĘ. ODKRYWANIE WŁASNEGO MIASTA MOŻE STAĆ SIĘ NIEZWYKŁĄ PRZYGODĄ – MÓWI **MONIKA SZYMANIK**, PASJONATKA SECESYJNEJ ARCHITEKTURY I TROPIENIA ŚLADÓW PRZESZŁOŚCI, AUTORKA WYDANEJ WŁASNYM SUMPTEM KSIĄŻKI „KAMIENICA W LESIE. INSTAGRAMOWE WĘDRÓWKI SZCZECINIANKI”.

Tekst ANNA JANOWSKA Zdjęcia MONIKA SZYMANIK

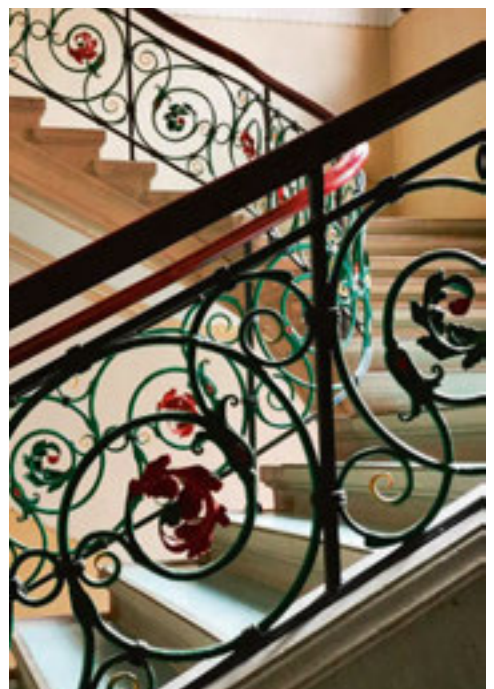


Monika Szymanik w bramie secesyjnej kamienicy przy ul. Świętego Wojciecha 1 w Szczecinie.

Wszystko zaczęło się od domu. Od secesyjnej kamienicy, w której Monika Szymanik zamieszkała „trochę cudem, trochę przypadkiem”, dzięki wymianie mieszkań komunalnych. – Nie wierzyłam, że ktoś chciałby zamienić lokal w zabytkowym budynku z 1904 roku na nasz, co prawda po remoncie, ale jednak pozbawiony ducha historii. A tu proszę – opowiada Monika Szymanik, która dziesięć lat temu wprowadziła się wraz z rodziną do jedynej w pełni zachowanej secesyjnej kamienicy w Szczecinie. Budynek przy ul. Świętego Wojciecha 1 zachwyca przepiękną klatką schodową, finezyjnym prześwitem bramowym, marmurową fontanną na dziedzińcu i secesyjną „budką” portiera, nad którą mieści się płaskorzeźba dłoni trzymającej pochodnię – symboliczny strażnik mieszkańców tego miejsca.

Kamienicę wzniesiono wedle projektu Friedricha Liebergesella na zlecenie Alberta Netza, właściciela Cesarsko-Królewskiej Firmy Spedycyjnej, której siedziba mieściła się w pysznych apartamentach od frontu, za fasadą pełną roślinnych, secesyjnych ozdób. W mieszkaniu Moniki w oficynie, czyli od strony dziedzińca, również czuć ducha przeszłości. Zachowały się sztukaterie, drewniane podłogi, posadzka w kuchni i – jej zdaniem największa ozdoba mieszkania – płytki ścienne w kuchni, przedstawiające kwitnące lilie wodne. – Trochę żałuję, że w moim mieszkaniu wszystko już było odsłonięte, gdy się do niego wprowadziłam. Całą robotę wykonał poprzedni lokator, Zygmunt Duczyński, założyciel alternatywnego teatru Kana. Płytki schowane były pod grubą warstwą farby, zresztą w wielu kamienicach zamiast skuwać – co jest na szczęście niezwykle pracochłonne – po prostu je zamalowywano. Dzięki temu ocalały. ►







*Ślady przeszłości są dla mnie równie ważne jak ludzie, którzy te miejsca zamieszkiwali. Miałam szczęście poznać jednego z przedwojennych mieszkańców mojej kamienicy.*

Pasja Moniki Szymanik do tajemniczego piękna Szczecina zyskała realne kształty na nowym etapie życia. – Po latach wychowywania dzieci i zajmowania się domem postanowiłam, po czterdziestce, wrócić do pracy. Zależało mi, by połączyć ją z pasją, i pomysł podsunęła mi nasza kamienica. Kupiłam nowy telefon, służący mi również za aparat, ruszyłam w miasto i zaczęłam robić zdjęcia – śmieje się Monika. – Gdy studiowałam powojenne zdjęcia lotnicze Szczecina, odkryłam, że moja kamienica jako jedyna w całym kwartale miała dach. Może dlatego ocalała. Pozostałe powaliły nie zniszczenia wojenne, ale decyzje o powojennej rozbiórce – cegły przeznaczono na odbudowę Warszawy. Każdy szczecinianin o tym wie – dodaje Monika i tłumaczy: – Specyficzna sytuacja powojenna, całkowita wymiana ludności, niepewność granic oraz „niemieckość” miasta sprawiły, że ślady przeszłości nie były tu dobrze traktowane.

Dziś, po 75 latach, dorasta trzecie pokolenie ludzi, którzy się z nim w pełni utożsamiają. – Chyba po prostu musiał upłynąć czas, byśmy docenili piękno tego miasta – zastanawia się Monika. – Pochodzę z Gorzowa Wielkopolskiego, w Szczecinie mieszkam od 15 lat, ale może właśnie jako osobie z zewnątrz łatwiej mi było się nim zachwycić?



MONIKA SZYMANIK „KAMIENICA W LESIE. INSTAGRAMOWE WĘDRÓWKI SZCZECINIANKI”.

Po czym dodaje: – Dziś lepiej cieszyć się tym, co przetrwało, a jest tego sporo, niż żałować budynków, które zniszczono. Podczas okrągłego roku wędrówek, gdy zbierałam materiał na mój profil na Instagramie, który potem przerodził się w książkę „Kamienica w lesie...”, odkryłam masę zachwycających, poukrywanych po całym Szczecinie śladów przeszłości.

– Ślady przeszłości są dla mnie ważne tak samo jak ludzie, którzy te miejsca zamieszkiwali – przyznaje Monika. – Miałam szczęście poznać jednego z przedwojennych mieszkańców mojej kamienicy. Wracalam akurat z synem ze szkoły, patrzę, a na ławeczce, na podwórzu siedzi starszy pan z żoną i dwiema córkami. Wyglądali na zagubionych, więc zapytałam, czy mogę im jakoś pomóc. Szybko przeszliśmy na niemiecki, bo z wykształcenia jestem germanistką. Okazało się, że jako pięciolatek uciekł stąd w 1945 roku. Zaprosiłam go do siebie, potem poprosiłam sąsiadów, by pokazali mu mieszkanie, w którym mieszkał. Była masa emocji. Okazało się, że on również fotografuje, jego zdjęciami zainteresowała się Cafe Berlin [w Szczecinie], w której miałam wernisaż zdjęć. Całkiem możliwe, że przetłumaczę pamiętniki jego siostry, a on napisze wstęp do niemieckiego wydania „Kamienicy...”, tak nasze losy splotły się nieoczekiwanie. Kto wie, co jeszcze z tego wyniknie? ●

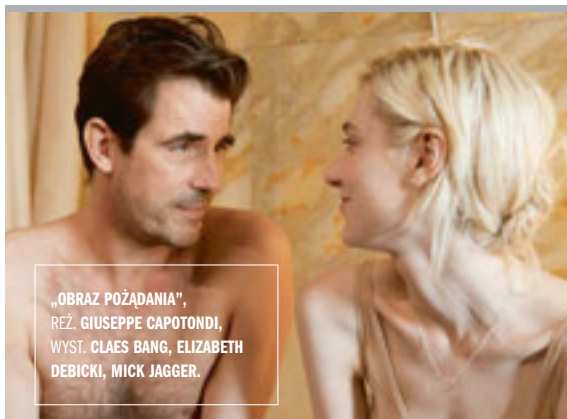
**B**rytyjczyk William Nicholson to albo nierówny scenarzysta, albo wina reżyserów, że pisane przez niego historie różnie wypadają na ekranie. „Co przyniesie jutro”, film oparty na sztuce jego autorstwa, ale i przez niego wyreżyserowany, sugerowałby to drugie. Opowieść o małżeństwie z kilkudziesięcioletnim stażem ogląda się znakomicie. Nawet jeśli samo małżeństwo się kończy. To również powrót w wielkim stylu Annette Bening. Jej bohaterka Grace jest ekstrawertyczna i impulsywna, co w połączeniu z rozpaczą po rozstaniu daje piorunujący efekt. Trudno to znieść i odchodzącemu właśnie do innej kobiety mężowi, i dorosłemu już synowi, i nam, widzom. Chwilami mamy ochotę Grace zwyczajnie udusić. A jednak jest w niej coś tak autentycznego i niezłomnego, że w finale trzymamy za nią kciuki. Ten film jest, paradoksalnie, ujmującą opowieścią o miłości. Nawet jeśli mówi się o niej w czasie przeszłym.



„CO PRZYNIESIE JUTRO”,  
REŻ. WILLIAM NICHOLSON,  
WYST. ANNETTE BENING, BILL NIGHY, JOSH O'CONNOR.

## OD POCZĄTKU

ŻYĆ ZE SOBĄ DOBRZE, CZYLI JAK?  
NA TO PYTANIE NIGDY NIE JEST ZA PÓŹNO.



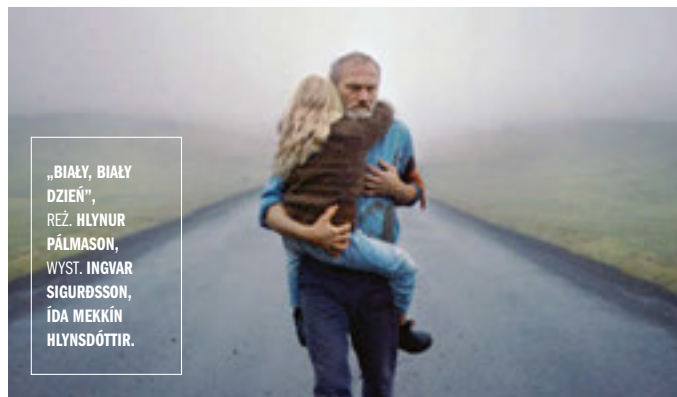
„OBRAZ POŻĄDANIA”,  
REŻ. GIUSEPPE CAPOTONDI,  
WYST. CLAES BANG, ELIZABETH DEBICKI, MICK JAGGER.

### TWARDA SZTUKA

Nie dajcie się zwieść niewinnym minom pary głównych bohaterów. Nie są święci. A już szczególnie on – krytyk sztuki James Figueras. Ciekawe, bo grającemu go Duńczykowi Claesowi Bangowi (który masowo zdobywa serca widzek w serialu „Dracula”) światowy rozgłos przyniósł film „The Square”, rzecz o rynku sztuki współczesnej. „Obraz pożądania” opowiada o tym samym. Tyle że zamiast śmieszyć mrozi krew w żyłach. Jest i wisienka na torcie – Mick Jagger w roli obrzydliwie bogatego marszanda.

### MIEDZY SŁOWAMI

Islandzki film z nagrodą specjalną na festiwalu w Cannes. Głównemu bohaterowi, miejscowemu policjantowi, ginie w wypadku żona. Zostaje więc sam, choć niezupełnie. Zajmuje się chętnie wnuczką, remontuje dom. A po kryjomu prowadzi śledztwo w sprawie zmarłej żony, co wcale nie pomaga mu w żałobie. Wymagające artystyczne kino? Jest tu miejsce na długie ujęcia z wałęsającymi się po okolicy dzikimi końmi, ale w gruncie rzeczy to prosta, ciepła historia. I jeden z najbardziej rozbrajających duetów dziecka – wnuczka, jakie można było oglądać na ekranie. Nieprzesłodzony, bo ośmioletnia Salka ma – po dziadku – niezły charakter.



„BIAŁY, BIAŁY DZIEŃ”,  
REŻ. HLYNUR PÁLMASSON,  
WYST. INGVAR SIGURDSSON, ÍDA MEKKÍN HLYNSDÓTTIR.



### Tak wesoło, tak smutno

Okazuje się, że komedię (czarną) można zrobić nawet o wychodzeniu z traumy po śmierci dziecka. Jim Carrey jako Jeff Piccirillo, popularny gospodarz programów dla dzieci, który stracił w wypadku syna, jest świetny. W drugim sezonie pogłębia się rozdźwięk między stworzoną przez niego telewizyjną osobowością – kochanym Panem Picklesem – i buzującym od emocji prawdziwym Jeffem. Który zbyt często zaprzecza rzeczywistości, po dziecięcemu chcąc, by działała na jego zasadach.



### Nieżył Meksyk

Podziemne tunele pod granicą USA i Meksyku, skorumpowani politycy, samoloty pasażerskie przewożące kokainę. Oglądanie „Narcos: Meksyk” to najlepszy sposób, by poznać i zrozumieć historię narkotykowego biznesu. W drugiej serii Miguel Félix Gallardo, dawny glina, a teraz El Padrino, który zjednoczył liderów

meksykańskich karteli, musi mieć się na baczności. Bo każdy z jego wspólników gra do własnej bramki, wykazując się niebywałą inwencją. Tak jak Enedina Arellano, która z piękną Isabellą Bautistą (na zdjęciu) szmuglują towar z pomocą kobiet wysyłanych przez ich agencję do pracy w Stanach.

Nastoletnia Sydney próbuje uporać się z samobójczą śmiercią ojca, ułożyć sobie relacje z wiecznie zapracowaną matką i młodszym bratem. Jest introwertyczną chłopczycą, wstydliwie skrywającą przed światem pryszcze, rozbudzającą się seksualność, a przede wszystkim nadzwyczajne zdolności. Pod wpływem silnych emocji potrafi na przykład siłą woli cisnąć znakiem drogowym albo zrzucić wszystko z półek w sklepie. Główni bohaterowie to licealiści, ale serial spodoba się też dorosłym. Skąd ta pewność? Bo reżyserował go Jonathan Entwistle (fenomenalny „End of the F\*\*\*ing World”), który wzięła warsztat kolejny komiks Charlesa Forsmana. I połączył siły z producentami „Stranger Things”. Dostaliśmy historię, która jest gdzieś w połowie drogi między tymi tytułami, a jednocześnie jakimś cudem potrafi zachować oryginalność. ●



## (Bez)silna

RZECZ O SUPERBOHATERCE,  
CHOĆ BARDZIEJ JEDNAK  
O DOJRZEWANIU,  
SZUKANIU AKCEPTACJI  
I POZNAWANIU SIEBIE.

Praca autorstwa Jagody Buić  
prezentowana na Triennale  
Sztuki Włókienniczej  
w Hangzhou, we wschodnich  
Chinach (2013).



# TRZECIA DROGA

CZAS ZDAJE SIĘ DZIAŁAĆ NA KORZYŚĆ JAGODY BUIĆ. W MŁODOŚCI ODNIOSŁA SUKCES NA PRZEKÓR TEMU, ŻE JEST KOBIETĄ, TKACZKĄ, ARTYSTKĄ RZUCAJĄCĄ WYZWANIE MĘSKIM WYOBRAŻENIOM O TYM, JAK POWINNA WYGLĄDAĆ SZTUKA. DZIŚ Z TYCH SAMYCH POWODÓW, KTÓRE KIEDYŚ BYŁY PRZESZKODAMI, CIESZY SIĘ UZNANIEM.

*Tekst* STACH SZABŁOWSKI





**C**zy tkanina artystyczna jest sztuką? Nie dekoracyjną, nie kobiecą, ale po prostu sztuką, bez przymiotników, jak malarstwo czy rzeźba? Jeszcze na początku lat 60. XX wieku odpowiedź na to pytanie nie była oczywista. Dziś nie ma już wątpliwości. Rewolucja, która dokonana się w postrzeganiu tkaniny, nie wydarzyłaby się bez Magdaleny Abakanowicz i na pewno nie doszłoby do niej bez Jagody Buić.

Te dwie artystki często ze sobą porównywano. Buić jest rówieśniczką zmarłej w 2017 roku słynnej Polki. Obie urodziły

się w 1930 roku, obie debiutowały w komunistycznej Europie Wschodniej i obie w tym samym czasie zdobyły rozgłos i uznanie na Zachodzie. W latach 60. ich drogi często się przecinały, a w roku 1969 obie wzięły udział w wystawie „Wall Hangings” w Museum of Modern Art w Nowym Jorku. Projekt miał przełomowy charakter. W MoM-ie, w której dekadzie wcześniej królowały obrazy amerykańskich abstrakcyjnych ekspresjonistów, zawisły dzieła zajmujących się tkaniną artystów i przede wszystkim artystek, z których w dodatku wiele pochodziło z Europy Wschodniej. ▶



1



2

1. „Dynamiczny czarny okrąg”, wełna, sizal i metalowa nić (1978). 2. „Białe odbicia”, wełna (1976).

Mówimy o czasach, kiedy kobiety odgrywały w sztuce drugorzędną rolę. Zajmowanie się tkaniną niosło jeszcze dalszą marginalizację. Nie dość, że kojarzono ją z rzemiosłem i twórczością dekoracyjną, to jeszcze uchodziła za typowo kobiecy, a więc mniej wart uwagi gatunek.

### SPEKTAKL

Zanim Jagoda Buić rzuciła wyzwanie takiemu stanowi rzeczy, zebrała szereg różnorodnych doświadczeń, które pomogły jej potem działać poza schematami i zakwestionować artystyczny status quo. W wywiadach wspomina idylliczne dzieciństwo spędzone nad Adriatykiem w zamożnej artystycznej rodzinie ze Splitu. Przywołuje jednak również spadające na miasto bomby i koszmar faszystowskiej okupacji, a także lata, w których w Jugosławii instalowano nowy, komunistyczny system. Studiowała w Zagrzebiu, potem w Wiedniu, który w dziedzinie sztuk stosowanych był od czasów secesji potęgą, a także w Rzymie, gdzie uczyła się scenografii i kostiumologii w słynnych studiach filmowych Cinecittà, bastionie włoskiego neorealizmu. Zanim stała się gwiazdą tzw. słowiańskiej fali w dziedzinie tkaniny artystycznej, zdobyła pozycję cenionej scenografki i projektantki kostiumów. Trafiła na świetny czas w jugosłowiańskim teatrze.

Życie w rządzonej przez marszałka Titę kraju miało swoje ciemne strony, ale w dziedzinie kultury polityka reżimu była stosunkowo liberalna. W odróżnieniu od władz krajów bloku wschodniego, które pozostawały pod bezpośrednim wpływem ZSRR i doświadczyły stalinizmu, partia komunistyczna w Jugosławii nie bała się awangardy i pozwalała na otwarty dialog ze sztuką zachodnią. W przeciwieństwie do Węgrów, Czechów czy Polaków twórcy z Zagrzebia czy Belgradu nie znajdowali się za żadną żelazną kurtyną – brali udział w międzynarodowym życiu artystycznym. Jednocześnie Jugosławianie, podobnie jak artyści z innych krajów komunistycznych, wolni byli od nacisku „niewidzialnej ręki rynku”, z którą musiały się liczyć ich zachodnie koleżanki (i koledzy).

W rezultacie w powojennej Jugosławii kwitła wizjonerska, modernistyczna architektura, rozwijały się sztuki wizualne, a także eksperymentujący teatr. Jagoda Buić szczególnie upodobala sobie klasyczne teksty, zwłaszcza spektakle realizowane na pod-



Jagoda Buić.

stawie dramatów antycznych. Z jednej strony utożsamiała się ze słowiańską falą, z drugiej – jako wychowana nad Adriatykiem Chorwatka również mocno czuła się związana z kulturą śródziemnomorską. Tworzenie kostiumów i scenografii do antycznych greckich dramatów było dla niej okazją do namysłu nad podstawami sztuki.

Przekraczające teraźniejszość awangardowe formy tworzyła, sięgając do najdalszej przeszłości.

Podobnego pierwotnego momentu, z którego można wyruszyć ku przyszłości, Buić szukała w pracach realizowanych poza teatrem. Nie znaczy to, że zrezygnowała w nich zupełnie z teatralności i doświadczeń, które zebrała, projektując kostiumy i scenografie. Jej dzieła to nie tyle tkaniny w tradycyjnym sensie tego słowa, ile utkane z przędzy scenografie do spektakli, w których nie ma aktorów, bo same prace są głównymi bohaterkami przedstawienia. Podobnie jak Abakanowicz Jagoda Buić nie bała się monumentalnej skali. Jej prace zdają się stworzone nie tyle do tego, by je oglądać, ile by pochłaniały spojrzenie widza.

Techniki, których Buić nauczyła się w szkołach, poszerzała o wiedzę czerpaną od ludowych artystek praktykujących tradycyjne bałkańskie rzemiosło. Wiele prac Chorwatki powstało we współpracy z tkaczkami ze znajdującego się na pograniczu Bośni, Serbii i Czarnogóry płaskowyżu Pešter. W tamtejszych wsiach Buić szukała tego samego co w dziedzictwie starożytności – form podstawowych, archetypicznych, wręcz pierwotnych. Symbolicznych nici, które łączą sztukę przeszłości

i sztukę przyszłości, życie naszych odległych przodków i świat ludzi ery atomu, Internetu i sztucznej inteligencji.

#### W CENTRUM UWAGI

Jagoda Buić nie należy do artystek, które mają powody narzekać, że musiały długo czekać na sukces. Odniosła go już pół wieku temu, kiedy krytycy i instytucje właśnie dla takich artystek jak ona zmuszeni byli poszerzać swoje wyobrażenia na temat form, jakie może przybierać współczesna sztuka. Tymczasem w ostatnich latach zainteresowanie twórczością Chorwatki i innych klasyczek tkaniny z jej pokolenia znowu rośnie. Buić, a także Magdalena Abakanowicz czy Sheila Hicks, które w latach 60. obrały w sztuce „trzecią drogę” – między rzeźbą a malarstwem – są dziś, na fali feministycznej rewizji historii awangardy, w centrum uwagi. Prace mistrzyni ze Splitu nie tylko znajdują się w najważniejszych międzynarodowych kolekcjach, na czele z Tate Modern, MoM-ą i Stedelijk Museum. Na powrót odkrywają je także nowe pokolenie kuratorów i kolekcjonerów. W świecie jej sztuki, utkanym pracowicie z archetypów oraz miękkiej naturalnej przędzy, jest ten rodzaj piękna, ale i siły, których współczesny świat bardzo potrzebuje. ●

reklama

## filmy z azjatyckim charakterem

PIĘĆ SMĄKÓW

kino azji

smak phở

Mariko Bobrik Polska, Niemcy

od 20 marca

jinpa

Pema Tseden Tybet

od 17 kwietnia

maggie

Yi Ok-seop Korea Płd.

od 15 maja

w kinach w całej Polsce

# WYBÓR MARII

ZALEDWIE TRZY LATA TEMU MIAŁ PREMIERĘ INNY BIOGRAFICZNY FILM POŚWIĘCONY SŁYNEJ NOBLISTCE. CO NOWEGO WNOŚI „SKŁODOWSKA”?

Biografię wyreżyserowaną przez Marie Noelle z Karoliną Gruszką w tytułowej roli można oglądać na Netflixie. Tymczasem najnowsza kinowa premiera to wizja Marjane Satrapi. Twórczyni głośnego komiksu „Persepolis”, opisującego jej własne dzieciństwo w Iranie, a także jego ekranizacji. Jeśli ktoś się zastanawia, dlaczego obdarzona komiksową wyobraźnią Iranka wybrała tym razem akurat taką historię i bohaterkę, podpowiedź kryje się w inspiracji. To powieść graficzna Lauren Redniss „Radioactive: Marie & Pierre Curie...”. Tak samo brzmi zresztą oryginalny tytuł najnowszego filmu. Radioaktywność – tu kryje się klucz do zrozumienia wizji reżyserki. Filmowa

Skłodowska budzi się i zasypia z emanującą zielonkawym światłem fiołką przy łóżku. Lubi na nią patrzeć. Nawet wtedy, gdy już wie, że promieniowanie jest niebezpieczne. Satrapi stosuje też inny, zaczerpnięty ze wspomnianej powieści graficznej chwyt. Między sceny z życia Marii wplata obrazki ilustrujące dalekosiężne skutki jej odkrycia: kurację nowotworową, ale i Czarnobyl czy atak na Hiroszimę. Odważny pomysł. A efekt? Nie jest to film wybitny, za to niewątpliwie ciekawy. I, jak ten poprzedni, bardzo dobrze zagrany. Choć pełna rezerwy Skłodowska w wykonaniu Rosamund Pike jest zupełnie inna niż bohaterka Karoliny Gruszki. ●

FILM  
„SKŁODOWSKA”  
W KINACH  
OD 20 MARCA.



# PAŁAC ŻELECHÓW

## SPA & Wellness

**PAŁAC ŻELECHÓW NAGRODZONY  
POLSKIM OSKAREM SPA & WELLNESS**

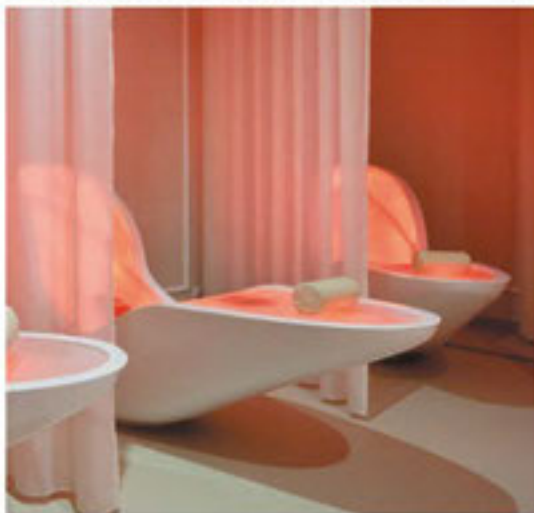


Już po raz piąty Pałac Żelechów SPA & Wellness otrzymał prestiżową nagrodę "Najlepsze Pałacowe SPA" w konkursie Perfect SPA Awards.

W dniu 5 lutego 2020 odbyła się uroczysta Gala, na której nagrodzono najlepsze hotele SPA w Polsce i za granicą. Zapraszamy do korzystania z wyjątkowych usług Pałacu, które od wielu lat są na najwyższym światowym poziomie.



Pałac Żelechów SPA & Wellness to luksusowy hotel zlokalizowany w województwie mazowieckim. Kameralny i unikatowy klimat, polska gościnność i usługa na najwyższym poziomie, daje alternatywę dla osób, które szukają elitarnych miejsc. Pałac zawdzięcza swoją wyjątkowość połączeniu XVIII-wiecznej architektury z perfekcyjnym i nowoczesnym wyposażeniem. 119 luksusowo zaaranżowanych pokoi i apartamentów zachwyca stylem, elegancją, jak też funkcjonalnością i wygodą. Pałac oferuje potrawy kuchni polskiej, tworzone według tradycyjnych receptur. Prawdziwym skarbem obiektu jest ukryty w Pałacowych Lochach Browar. Pałacowe piwo warzone jest według kilkusetletnich receptur uznanych piwowarów, na bazie jedynie naturalnych składników. Aromat, wygląd i oryginalne walory smakowe można ocenić jedynie po osobistej wizycie w Pałacowych podziemiach. Pałac Żelechów to również duże w pełni profesjonalne Centrum Konferencyjne. 19 przestronnych sal konferencyjnych gwarantuje miejsce na organizację spotkań biznesowych, dla grup do 800 uczestników.



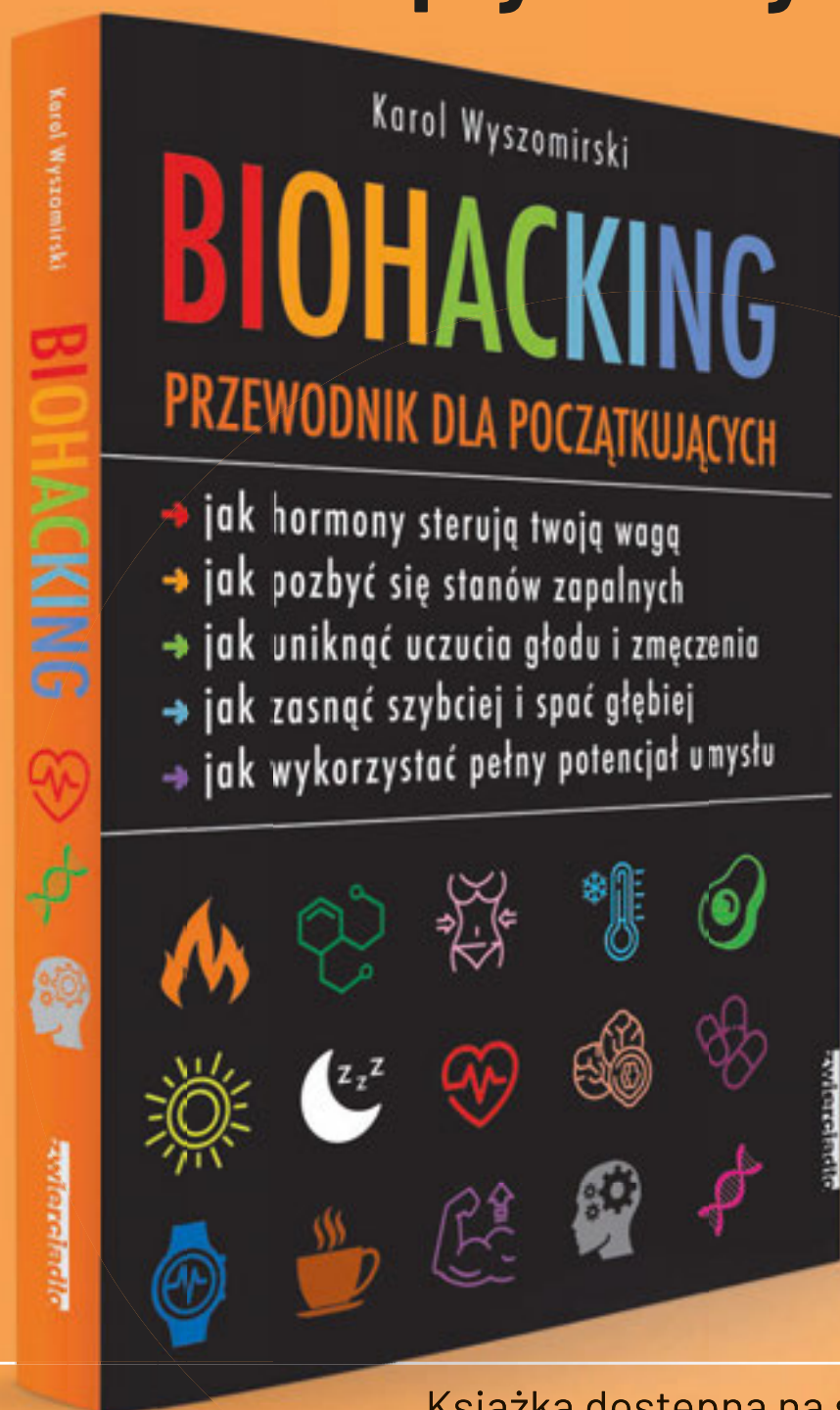
Pałacowa strefa Wellness & SPA to strefa, wyposażona w najnowsze rozwiązania technologiczne. Pozwala to zaoferować naszym gościom innowacyjne zabiegi pielęgnacji ciała, relaksu i odprężenia. Wyposażenie to, można porównać do stref spa w siedmiogwiazdkowych hotelach Dubaju. Zabiegi wykonywane są z użyciem najwyższej jakości preparatów luksusowej marki Menard, Forlle'd i Pevonia. Strefa SPA & Wellness Pałacu Żelechów:

- 13 ekskluzywnych gabinetów masaży (zabiegi Aquawedy, Ayurwedy)
- Gabinet do pielęgnacji rąk i stóp
- Apartament SPA dla Dwojga (Infinity Duo Pool, sauna Infrared)
- Holistic Cocooning
- Four Senses Relax Lounge

Pałac Żelechów SPA & Wellness, ul. Marszałka J. Piłsudskiego 36, 08-430 Żelechów, tel. +48 25 6820360  
[www.palaczelechow.eu](http://www.palaczelechow.eu)

# BIOHACKING

to filozofia optymalizacji zdrowia  
i zwiększania efektywności  
psychofizycznej.



Czy chcesz mieć większe zasoby energii i motywacji do działania?

Czy chcesz każdego ranka budzić się wyspany, w dobrym nastroju i z jasnym umysłem?

Czy wiesz, jak utrzymać szczupłą sylwetkę?

Czy znasz sposoby na podwyższenie libido?

Czy wiesz, jak usprawnić ciało i umysł, by funkcjonować efektywniej?

# MODA *i URODA*

Przewodnik

ZDJĘCIE: MAXTREE.COM/FREE. ZDJĘCIE Z POKAZU MOSCHINO.



# NOWY *romantyzm*

SLALOM W TIULACH WŚRÓD DRZEW, ULEWA NA POKAZIE LANVIN, NIEPROSZONY GOŚĆ NA WYBIEGU CHANEL – TAKIE CHWILE ZAPADAJĄ W PAMIĘĆ. ALE JAK PODSUMOWAĆ NAJSILNIEJSZE TRENDY MODY NA SEZON WIOSNA/LATO 2020?

Tekst KARA BECKER

**C**zy zrobiłeś wystarczająco dużo, by pomóc planecie? To chyba najczęściej zadawane pytanie, jego echa słychać było nie tylko wśród gości, lecz także za kulisami pokazów czterech stolic mody. Branża dźwigająca niechlubne brzemie jednej z najbardziej zanieczyszczających środowisko chce teraz udowodnić, że coraz bardziej zależy jej na zrównoważonym rozwoju.

Sposoby na to poszczególne domy mody miały różne. Maria Grazia Chiuri, dyrektor kreatywna Diora, zorganizowała pokaz w duchu *zero waste*, a do scenografii wykorzystała 164 drzewa (każde z nich zostało później zasadzone w obrębie Paryża), z których zbudowano magiczny las.

Amerykańska projektantka Gabriela Hearst podkreślała, że jej prezentacja była zupełnie neutralna pod względem emisji dwutlenku węgla.

Duet Justin Thornton i Thea Bregazzi z Preen nową kolekcję uszyli z materiałów niewykorzystanych w poprzednich sezonach, a dom mody Lanvin, by skorzystać z naturalnego światła, wybieg zbudował na świeżym powietrzu. I nawet niespodziewane ulewne deszcze nie przeszkodziły schowanym pod przezroczystymi parasolami redaktorom i stylistom cieszyć się świętem mody. Nie zbiła ich z tropu także tajemnicza kobieta, która z nienacka wskoczyła na wybieg Chanel i próbując naśladować modelki, nonszalancko maszerowała w rytm muzyki. Sytuację opanowała supermodelka Gigi Hadid, która odprowadziła komediantkę (jak się później okazało) Marie Benoliel poza teren pokazu.

To wszystko nie było jednak w stanie odwrócić uwagi od najważniejszego – nowych kolekcji.

Pierwsze pokazy nowego dziesięciolecia to prawdziwa celebrowanie różnorodności, piękna i kobiecości. Wracają dziewczęce, czarno-białe grochy. Twarzowa klasyka, w której Monica Bellucci uwodziła jako filmowa Malèna. Mogą być drobne lub w rozmiarze XXL, na sukience, spódnicy czy bluzce. Na niezapomniane wakacje w tropikach zapraszają m.in. Valentino, Fendi i Marni, których wzory w kwiaty i liście zdają się uklonem w kierunku Jennifer Lopez i jej słynnej sukni Versace z głębokim dekoltem, w której furorę zrobiła na rozdaniu nagród Grammy w 2000 roku.

Z kolei Sarah Burton (Alexander McQueen), Riccardo Tisci (Burberry) i Natacha Ramsay-Levi (Chloé) tchnęły nowego ducha w szalenie popularny romantyczny trend. Szyte warstwowo tiule, delikatne jak pajęczka sieć koronki, misternie wyszywane hafty, falbany i wiktoriańskie rękawy nadają stylizacjom klimat jak z powieści Jane Austen. By nie być jednak dosłownym, połączono je z nowoczesnymi elementami – „napompowanymi” rękawami, podkreślającymi talię grubymi paskami i rockandrollowymi skórzanymi botkami.

Letnia garderoba nie byłaby pełna bez odpowiednich szortów. Ulubienica księżnej Meghan, Clare Waight Keller z Givenchy, przekonuje, że krótkie spodenki powinny sięgać prawie połowy uda lub kolan i najlepiej łączyć je z eleganckimi, lekko przeskalowanymi marynarkami.

Na wybiegach nie zabrakło też garniturów, cygaretek, garsonek i świetnie skrojonych koszul, czyli wszystkiego, co prawdopodobnie leży w naszych szafach od paru dobrych sezonów. Wystarczy jedynie dodać do nich odpowiednie akcesoria. Już dawno klasyka tak pięknie nie łączyła się z nowoczesnością. ●





*Branża modowa nie cieszy się opinią dbającą o środowisko naturalne.  
Projektanci postanowili pokazać, że to się zmienia.*

1



3



2



4

1. Pokaz wiosennej kolekcji Lanvin w ogrodach paryskiego Musée du quai Branly.

2. W Mediolanie suknię Versace prezentowała, jak 20 lat wcześniej, Jennifer Lopez.

3. Drzew było 164. Najpierw stanowiły oprawę pokazu Diora, potem zasadzono je w Paryżu.

4. Nowa kolekcja Justina Thorntona i Thei Bregazzi (Preen) uszyta została z materiałów niewykorzystanych w poprzednich sezonach.

# TRENDY SEZONU

## WIOSNA/LATO

# 2020

### ŻAR TROPIKÓW

W obliczu zmian klimatycznych i globalnego ocieplenia projektanci zwracają się w stronę natury. Lansują motywy roślinne, zwierzęce i wszelkie odcienie zieleni. Można je nosić nie tylko w wakacje.



Kolczyki  
UTERQUE 175 zł.

LUISA SPAGNOLI.

TORY BURCH.

HAIDER ACKERMANN.

1. Sukienka MANGO 229,90 zł.
2. Bluzka LUISA SPAGNOLI 859 zł.
3. Spódnica H&M 89 zł.

1

120

120

DRIES VAN NOTEN.

CAROLINA HERRERA.

MICHAEL KORS.

## KROPKA W KROPKĘ

Wzór retro, który nosiły też nasze babcie i bohaterka serialu „Magda M.”, grana przez Joannę Brodzik (kto pamięta?). Żeby jednak uniknąć efektu Ciotki Klotki, łączymy go z prostymi fryzurami i dodatkami oraz pozostajemy w tonacji czarno-białej.



## KRÓTKA HISTORIA

Gdy temperatura rośnie, skracamy dół. Jeden z odważniejszych trendów tego sezonu, czyli szorty na każdą okazję. W połączeniu z marynarką stają się swoistym uniformem. W sytuacjach mniej formalnych, niekoniecznie w biurze, także sprawdzą się idealnie.



1. Szorty PINKO *wzór*. 2. Szorty MAXMARA 1319 zł. 3. Szorty LUISA SPAGNOLI 949 zł. 4. Szorty MARELLA ok. 600 zł.  
5. Szorty ELISABETTA FRANCHI 679 zł. 6. Szorty H&M CONSCIOUS EXCLUSIVE 299,99 zł.



LUISA BECCARIA.



Merry-Joseph  
Blondel „Portret  
Félicité Louise  
de Durfort, Maréchale  
de Beurnonville”.



1



2



3



ALEXANDER MCQUEEN.



4

## ROMANTYCZNA DUSZA

Ania z Zielonego Wzgórza święci triumfy nie tylko w nowej serialowej wersji, lecz także na wybiegach. Sukienki w sezonie wiosennym z bufiastymi rękawami na pewno by jej się spodobały. W XXI wieku stawiamy jednak na skromne dodatki, makijaż (a raczej jego pozorny brak) i gładkie fryzury. Dzięki temu wyglądamy nowoczesnie.



ERDEM.

1. Bluzka **RESERVED**  
99,99 zł.
2. Bluzka **PINKO**  
wzór:
3. Sukienka **BIZUU** 1599 zł.
4. Sukienka **ORLAN**  
1799 zł (zalando.pl).

# SZTUKA DLA SZTUKI

Nikogo nie trzeba już przekonywać, że ubrania mogą być dziełami sztuki. Te z najnowszego pokazu Moschino zaprojektowane przez Jeremy'ego Scotta są nimi bez wątpienia.



T-shirt H&M  
STUDIO 139,90 zł.

MOSCHINO.



1



2



3



4



ELISABETTA FRANCHI.



1. Marynarka PENNYBLACK 2726 zł.
2. Sukienka ELISABETTA FRANCHI *wzór*.
3. Koszyk PEPE JEANS LONDON ok. 300 zł.
4. Klapki H&M CONSCIOUS EXCLUSIVE 299,99 zł.

SALVATORE FERRAGAMO.



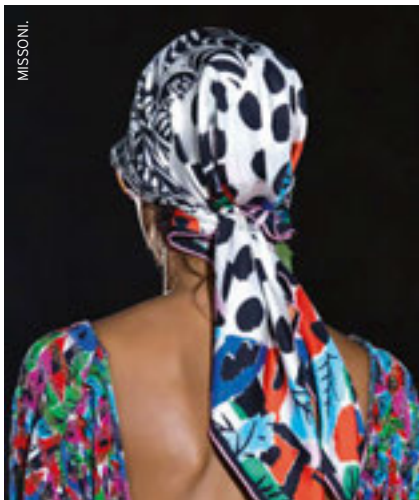
BENETTON.

PHILOSOPHY DI LORENZO SERAFINI.



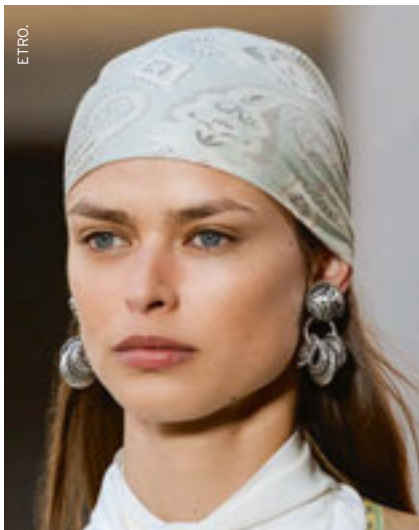
## MORSKIE OPOWIEŚCI

Bluza w paski pozostaje modna, od czasu kiedy zaczęła ją nosić Coco Chanel. Tej wiosny możemy ją zinterpretować po swojemu: w wersji eleganckiej z marynarką lub całkiem na luzie.



## BOHEMA

Apaszka na głowie znowu powraca.  
To ukłon w stronę mody lat 70.  
Wspaniale wyglądała w niej Loulou de la Falaise, muza Yves'a Saint Laurenta.



Apaszka **MARELLA** wzór:

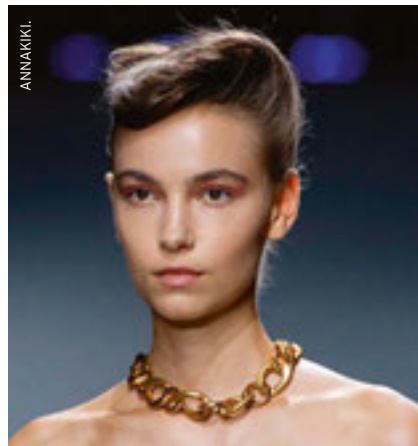


1. But **BALAGAN** 439 zł.  
2. Balerina **MARELLA** 909 zł.



## MARY JANE

Te dziewczęce buty dziś goszczą  
w szafach całkiem poważnych kobiet.  
W połączeniu ze skarpetkami wciąż są  
na topie. W tym sezonie projektanci  
stawiają na błysk.



## REAKCJA ŁAŃCUCHOWA

Estetyka lat 90. wciąż jest szalenie modna.  
Nosimy łańcuchy! Jednak  
o wiele bardziej eleganckie niż kiedyś  
i ze szlachetnym sznytem.



Bransoletka  
**APART**  
859 zł.  
Bransoletka  
(duży splot)  
**DALL'ACQUA**  
5859 zł.







**Streetwear jest  
dla dzieciaków.  
Goodbye stereotypes.  
Hello Zerotypes.**

# KOLOROTERAPIA

W TYM SEZONIE  
OBOWIĄZUJE  
ZASADA NON STOP  
KOLOR, MOCNE  
KOLORY NOSIMY  
WIĘC NA KAŻDĄ  
OKAZJĘ: DO PRACY,  
NA IMPREZĘ  
I NA RANDKĘ.  
OBSERWUJEMY  
TEŻ POWRÓT  
FLUO I TENDENCJĘ  
DO ODWAŻNEGO  
ŁĄCZENIA  
WYRAZISTYCH  
BARW. MOŻE  
W KOŃCU UDA SIĘ  
OŻYWIĆ SZARE  
ULICE!

*Zdjęcia*

**ŁUKASZ ŻYŁKA**

*Stylizacja*

**DOMINIKA**

**ZASŁONA-DUKIELSKA**

*i* **MARCIN BRYLSKI**



Sweter COS, spódnica  
PATRIZIA PEPE, torebka WEEKDAY,  
buty DIESEL/ZALANDO.PL,  
pierścionek i kolczyki – W.KRUK,  
pierścionek i bransoletka – APART.

*Po lewej stronie:*

Marynarka LUISA SPAGNOLI,  
spodnie ELISABETTA FRANCHI,  
torebka LIU JO,  
bransoletka i pierścionek – W.KRUK,  
naszyjnik (krótszy) ARTELIONI,  
naszyjnik YES.







Sukienka EDITED,  
zegarek HORNAVAN/TIME TREND,  
kolczyki W.KRUK, pierścioneł APART,  
rajstopy VENEZIANA,  
buty SAINT LAURENT  
PARIS/MYBUDAPESTER.COM.

*Po lewej stronie:*  
Koszula VIVETTA/ZALANDO.PL,  
sweter ELISABETTA FRANCHI,  
kolczyki PICKY PICA.

Marynarka, szorty  
i podkolanówki – MAXMARA,  
golf COS, kolczyki YES,  
pierścionek APART,  
torebka PATRIZIA  
PEPE, buty GIANVITO  
ROSSI/MYBUDAPESTER.COM.

*Po prawej stronie:*  
Kurtka FRATELLI, sukienka MMC,  
kolczyki ELIXA, naszyjnik YES.



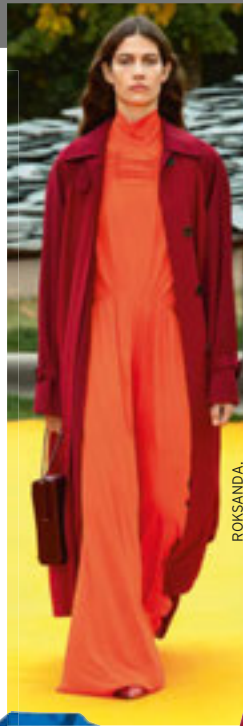




1

1. Kaszkiet ELISABETTA FRANCHI wzór:

2. Płaszcz MAXMARA 4339 zł.
3. Torebka LIU JO 559 zł.
4. Botki BENETTON 499 zł.
5. Sukienka H&M STUDIO 499 zł.
6. Okulary przeciwsłoneczne LUISA SPAGNOLI 739 zł.
7. Spodnie MARELLA ok. 800 zł.
8. Marynarka LUISA SPAGNOLI 1679 zł.
9. Torebka COS ok. 700 zł.



ROKSANDA.



10

4



15



6

## W ŚWIETNEJ FORMIE

W SEZONIE WIOSNA/LATO 2020 NIE POPRZESTAJEMY NA KOLORACH. DZIAŁAMY TEŻ FORMĄ I FAKTURĄ. STAWIAMY NA PLISOWANIA, MARSZCZENIA, PIKOWANIA, WIĄZANIA I FALBANY, A TO WSZYSTKO W SOCZYSTYCH BARWACH. DO ODWAŻNYCH ŚWIAT (MODY) NALEŻY.

Poleca DOMINIKA ZASŁONA-DUKIELSKA

ZDJEŃCIE: LUKASZ ŻYŁKA, STYLIZACJA: DOMINIKA ZASŁONA-DUKIELSKA I MARCIN BRYLIŃSKI, MAKE-UP: KATARZYNA CIŁKOWSKA, FRYZURY: SEBASTIAN KOBELSKI, MODELKA: MARZENA REBEL, MODELS: MATERIAŁY PRAŚOWE, ZDJĘCIA Z FOKUSÓW: IMAXTREE.COM/FREE



Marynarka ALEXANDER MCQUEEN/VITKAC.COM 6309 zł, kombinezon ELISABETTA FRANCHI, wzór; zegarek CHRISTINE GRANVILLE 859 zł, bransoletka ARTELIONI 139 zł, kolczyki ELIXA 129 zł, pierścionek APART 2249 zł.

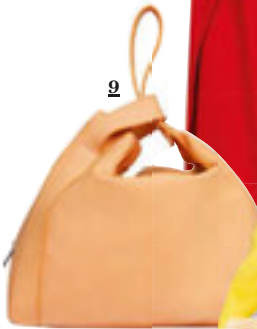
18



7



ALTUZARRA.



9







\*Kolekcja dostępna w sklepach CCC i gino rossi oraz na [ccc.eu](http://ccc.eu), [gino-rossi.com](http://gino-rossi.com) i [eobuwie.pl](http://eobuwie.pl)

**gino rossi**



**NOWY KONCEPT**  
W Hotelu Europejskim w Warszawie powstał wyjątkowy **HE CONCEPT STORE**. Większą część asortymentu wykonali polscy projektanci i artyści specjalnie dla butiku. Zachwyca zarówno wybór rzeczy, jak i samo wnętrze.  
**Warszawa, ul. Krakowskie Przedmieście 13.**



### ZRÓWNOWAŻONA MODA

Coraz więcej nie tylko się mówi, ale i działa w sprawie mody przyjaznej środowisku. **ZALANDO** połączyło siły z dziewięcioma markami skandynawskimi, które stworzyły limitowaną, zrównoważoną kolekcję.  
[www.zalando.pl](http://www.zalando.pl)



*Stylizację dopełnia burza włosów.*

## NIECH ŻYJĄ LATA 80.!

**LIU JO White** na sezon wiosna/lato 2020 przynosi nam w niepokorne lata 80. Królowały wtedy szalone fryzury, makijaże, printy na ubraniach i wyraziste połączenia kolorów. Współczesna wersja jest dużo szlachetniejsza, ale wciąż przyciąga uwagę.

[www.liujo.it](http://www.liujo.it)



### HERMÈS W WARSZAWIE

Mamy w końcu butik **HERMÈS** w stolicy. W tym pięknym miejscu znajdziemy słynne apaszki, a także buty, ubrania czy torebki z metką tej kultowej marki.  
**Warszawa, ul. Krakowskie Przedmieście 13.**



### INSPIROWANE NATURĄ

Motyw stokrotki powraca jako nieodłączny element Ogrodu Pandory. Ten ręcznie ozdabiany cieniowaną emalią i cyrkoniami sześciennymi pierścionek Pandora Rose idealnie dopełni każdy wiosenny look.  
[pl.pandora.net](http://pl.pandora.net)



### EKOPIĘKNO

Na kolekcję **H&M CONSCIOUS Exclusive** czekamy co sezon. Jest wyjątkowa: piękna, efektowna, a do tego jeszcze ekologiczna i innowacyjna. Pojawia się w niej m.in. **Vegea**, czyli wegańska skóra. Projekty dostępne od 26 marca na [www.hm.com](http://www.hm.com)



### NOWA TWARZ

Biała koszula to baza, która posłuży nam nie raz. Czasem jednak mamy ochotę przelamać codzienny dress code. Taką możliwość oferuje nam SOLAR i jego wizja. Klasyczne forma i kolor, ale z wyrazistym, barwnym nadrukiem.  
[www.solar.com.pl](http://www.solar.com.pl)

### DO ZADAŃ SPECJALNYCH

Zbliża się premiera zegarka CERTINA model DS Super PH500M. Można w nim nurkować, mechanizm sprężyny włosowej jest odporny na działanie pola magnetycznego, a szkło szafirowe nie ulega zarysowaniom.  
[www.certina.pl](http://www.certina.pl)



### ZŁOTA DAMA

Wartość złota wciąż rośnie, więc zakup biżuterii to inwestycja. Szlachetny kruszec z całą pewnością nigdy nie wyjdzie z mody. Wolisz srebro? Piękny projekt zawsze będzie można przekazać córce lub wnuczce.  
[www.apart.pl](http://www.apart.pl)



### Ruszajmy w podróż!

Na nadchodzącą wiosnę marka OCHNIK przygotowała kolekcję w klimacie żeglarskiej przygody. Dominują tu wyraziste kolory – granat, czerwień i biel oraz wzory w pasy, liny i kotwice. Mimo sportowych odniesień całość zachowuje elegancki charakter. W kolekcji warto zwrócić uwagę na skórzane kurtki. Męskie mają marynistyczne nadruki, damskie są w pięknych zdecydowanych kolorach. W komplecie z T-shirtem i dżinsami stworzą idealny zestaw na wczesne lato.  
[www.ochnik.com](http://www.ochnik.com)



### BYĆ KOBIECĄ

BIZUU to nie tylko zwiewne sukienki, ale i linia akcesoriów. W kolekcji Wiosna/Lato 2020 projektantki stawiają na ekoskórę. Pojemne modele toreb mają doczepione apaszki z unikatowym wzorem. Czyli kobieco, a do tego praktycznie.  
[bizuu.com](http://bizuu.com)



### MILADY

Zegarek TISSOT Le Locle Automatic Lady to jeden z najbardziej kobiecych modeli. Perłowa tarcza, indeks z diamentów Top Wesselton i elegancki sznyt.  
[www.tissotwatches.com](http://www.tissotwatches.com)



1



2

Klaudia  
Wasserman.

## FANTAZJA nie ma granic

**KLAUDIA WASSERMAN?** TO BRZMI JAK NAZWA MIĘDZYNARODOWEJ MARKI. A JEDNAK TO PRAWDZIWE IMIĘ I NAZWISKO TWÓRCZYNI BIŻUTERII. MŁODEJ PROJEKTANTKI Z KRAKOWA, KTÓREJ KOLEKCJE, NIEPODOBNE DO INNYCH, INSPIROWANE RÓŻNYMI STYLAMI I KULTURAMI, POWSTAŁY, ABY PRZYCIĄGAĆ SPOJRZENIA.



3

5



4

1. Pozłacane kolczyki Węże 320 zł.
2. Pozłacany naszyjnik Wąż, szafir 250 zł.
3. Pozłacane kolczyki Wężowe Oczy 650 zł.
4. Pozłacane kolczyki Węże Długie 480 zł.
5. Pozłacany sygnet Oko 250 zł.



„Zacząłam przez przypadek. Pierwsza biżuteria była uzupełnieniem mojej kolekcji dyplomowej w Szkole Artystycznego Projektowania Ubioru”, mówi Klaudia. I dodaje: „To było niedawno”. Bo biżuteria Klaudii Wasserman pojawiła się pół roku temu. Niesiona entuzjazmem projektantki i zauważona dzięki wyjątkowemu stylowi wyróżnia się w morzu minimalistycznych projektów.

Dwie powstałe do tej pory kolekcje, choć bardzo różne, mają wspólną cechę: nawiązania do przeszłości, do baroku i do surrealizmu, do Orientu i starożytnego Egiptu. Perły w kolekcji Venus, w pierścionkach, a właściwie pierścieniach i kolczykach, są bezwstydnie duże i efektowne. W kolekcji Desires niepokojące węże oplatają wisiorki z błyszczących kamieni i długie, trójpalczaste kolczyki. Wszystkie ozdoby zaprojektowano tak, żeby było je widać z daleka, żeby nosić je z pewnością siebie, odwagą i fantazją. Nie można się ich wstydić, trzeba pokazywać. A tej efektownej ostentacji towarzyszy artystyczna finezja.

Klaudia przyznaje, że zawsze miała bzika na punkcie dodatków, butów, torebek, szczególnie tych nieoczywistych, oryginalnych. Sama ubiera się na czarno, ale obowiązkowo elegancko: „Nawet w brzydką pogodę, nawet w górach wszystko musi być dobrane”, mówi. Fascynują ją Schiaparelli, McQueen, podziwia styl bajkowy, teatralny, taki, w którym ubranie jest nie tylko przedmiotem użytkowym.

Może dlatego kiedyś Klaudia Wasserman myślała, że będzie pracować w teatrze. Dziś pochłonęła ją biżuteria.

Ale nie zamierza na tym poprzestać. W planach są własny butik, design i akcesoria. Przepelniają energią, i twórczą, i życiową. To energia sukcesu.

Od  
pierwszego  
wejrzenia...



MYSELF

MYSTYLE

V+

## Promocja progresywnych soczewek okularowych

Progresywne soczewki okularowe MYSELF i MYSTYLE V+ firmy Hoya są doskonale dopasowane do Twoich indywidualnych potrzeb i stylu życia. Niezależnie od tego, w jaki sposób spędzasz czas, MYSELF i MYSTYLE V+ stanowią gwarancję wyraźnego i ostrego widzenia, także w „cyfrowym” świecie. Teraz kupując okulary z progresywnymi soczewkami MYSELF i MYSTYLE V+ otrzymasz elegancki prezent firmy APART.

O szczegóły pytaj w salonie optycznym.

**HOYA**  
W trosce o Twoje oczy

[www.hoyavision.com/pl](http://www.hoyavision.com/pl)

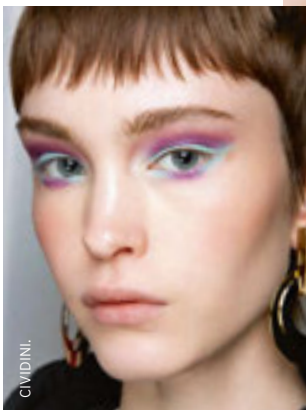
 HoyaLensPoland

 hoyo\_lens\_poland

# MORZE MOŻLIWOŚCI

OD NATURALNYCH UST PO ŚLIWKOWOCZARNE. TYLKO ODROBINA RÓŻU ALBO SPEKTAKULARNY RUMIENIEC INSPIROWANY LATAMI 80. WYBÓR JEST OGROMNY. JEŚLI POKUSIŁABYM SIĘ O PODSUMOWANIE, TO W MAKIJAŻU NA WIOSNĘ I LATO 2020 CHODZI PRZEDZIE WSZYSTKIM O DOBRĄ ZABAWĘ.

Tekst AGATA RUCIŃSKA



1. Glitter Silver Stars M.A.C. 112 zł.
2. Cień do powiek Caviar Stick Eye Color w limitowanym odcieniu Blue Ciel LAURA MERCIER 169 zł (Douglas).
3. Colorful Eyeliner SEPHORA 49 zł (Sephora).
4. Paleta cieni do powiek Norvina Pro Vol. 2 ANASTASIA BEVERLY HILLS 299 zł (Sephora).
5. Żelowy eyeliner Fluidline w odcieniu Waveline M.A.C. 89 zł (maccosmetics.pl).



HOUSE OF HOLLAND.

## EUFORIA

*Z serialu na wybiegi i ulice.*

Taka kolejność rzadko się zdarza. Jednak tym razem wyjątkowe makijaże stworzone dla bohaterki serialu HBO „Euforia” przez wizażystkę Doniellę Davy zainspirowały projektantów mody i makijażystów. Kolory, wzory, połysk. Każda bohaterka serialu ma niepowtarzalny *look*, a jednocześnie mają też wspólny, łatwy do rozpoznania styl. Dołącz do obsady.



**MONIKA PONDO**  
Make Up Artist  
M.A.C. Cosmetics.

**Kto uważnie oglądał „Euforię”, wypatrzył wizytę bohaterek w sklepie M.A.C. Co jest potrzebne do zrobienia „euforycznego” makijażu?**

Makijaż w serialu jest odbiciem nastroju bohaterek. Warto iść tym tropem i stworzyć własny *look*. Spośród kosmetyków M.A.C. przydadzą nam się żelowe eyelinery w słoiczkach. Można nimi tworzyć dowolne wzory za pomocą cienkiego pędzelka (nr 210 lub 209). Niesamowite efekty daje też

użycie połyskujących cieni w efektownych, sypkich pigmentów w efektownych nasyconych kolorach, czy też brokatów.

**Od czego zacząć, jeśli nie jesteśmy mistrzyniami makijażu?**

W tym makijażu nie chodzi o precyzję. Możemy sobie pozwolić na szaleństwo. Wystarczy dodać więcej połysku albo np. sięgnąć po *glitter* w formie gwiazdek i ozdobić nimi dolną powiekę.



TOM FORD.



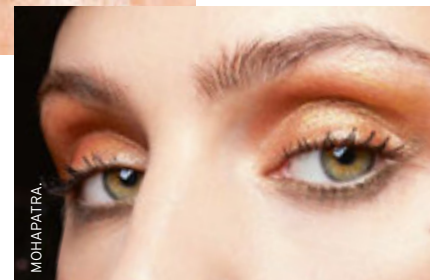
ELIE SAAB.



3

## SMOKEY EYE Z ISKRĄ

*Niby klasyczny makijaż, a jednak wygląda inaczej. Smokey eye w metalicznej odsłonie wygląda nowocześniej i bardziej zaczepnie. Kolor jest bez znaczenia – możesz sięgnąć po ulubione szarości, fiolety czy brązy. Ważne, żeby lśniły. Gdy do tego dodasz bronzer i pomadkę w odcieniu nude, makijaż sprawdzi się nawet do pracy. Od białego rana.*



MOHAPATRA.



HUI.



1



2

1. Paleta cieni Eye Color Quad Nude TOM FORD 355 zł (Douglas). 2. Trwały płynny cień do powiek Ombre Première Laque CHANEL 155 zł. 3. Cień do powiek Metal Illusion z kolekcji Glamourose PUPA 82 zł.

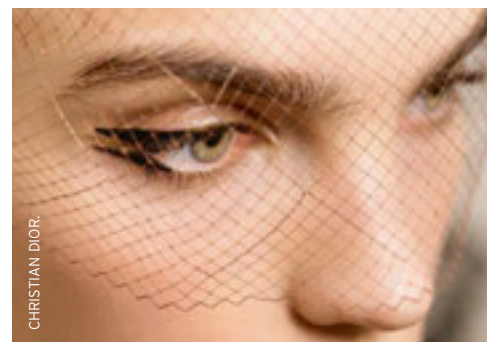


BLUMARINE.

## JASKÓLKA RETRO

*Klasyczna kreska wraca do gry.*

Po szalonych eksperymentach z graficznym makijażem, w którym różnej grubości kropki i kreski podróżowały w okolice brwi czy na policzki, eyeliner wrócił na swoje miejsce. Kreskę malujemy na górnej powiece tuż nad linią rzęs i wyciągamy w kierunku brwi. Jak w latach 60. Tylko zamiast czerwonej pomadki lepiej użyć różowej lub błyszczycy, by całość zyskała świeższą aurę.



CHRISTIAN DIOR.

1. Żelowa wodoodporna kredka do oczu Infallible L'ORÉAL PARIS 39,99 zł. 2. Precise Brush Liner EVELINE COSMETICS 21,99 zł. 3. Designing Liquid Eyeliner SENSAI 194 zł. 4. Kredka do oczu, w zestawie trzy sztuki w różnych kolorach, CRAYOLA 103 zł (Sephora).



1



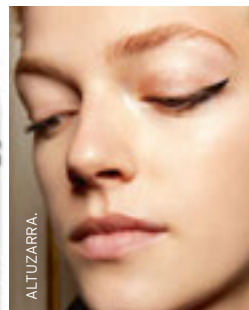
2



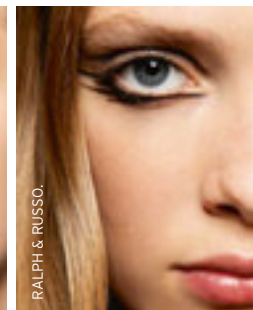
3



4



ALTUZARRA.



RALPH & RUSSO.



1. Glow Play Blush M.A.C. 125 zł.
2. Puder rozświetlający Éclat du Désert CHANEL 265 zł.
3. Róż Rosy Glow Blush Dior Backstage DIOR 169 zł.
4. Szyft do konturowania Nudies All over Face Color Matte NUDESTIX 119 zł (Sephora).
5. Baza nawilżająca Pure Canvas LAURA MERCIER 50 ml/229 zł.



1



2



3



4

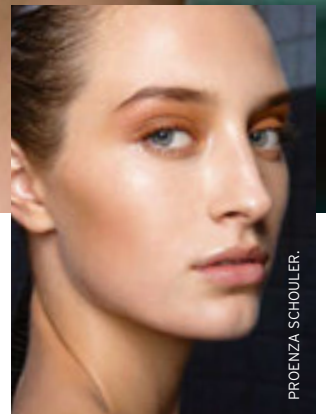
5



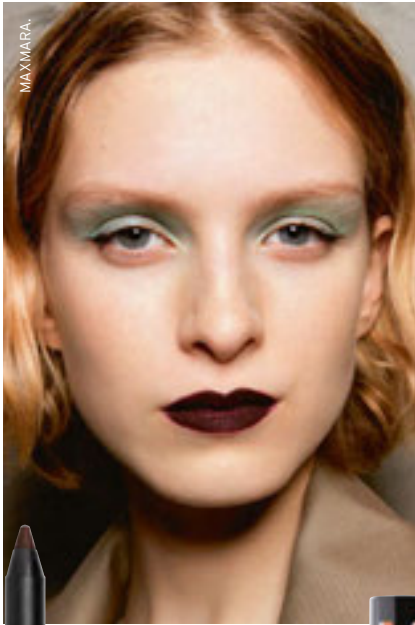
## RÓŻ JEST WSZĘDZIE

*Tylko jeden kosmetyk? Niech to będzie róż.*

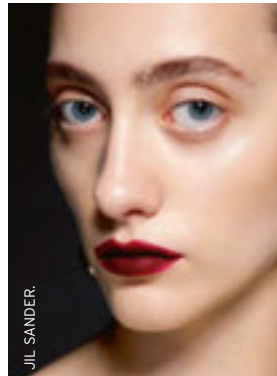
Ten trend ma wiele wymiarów – od jedynie delikatnie zaróżowionych policzków, przez zastąpienie różem bronzera i konturowanie nim twarzy, aż po malowanie powiek. W wersji na co dzień jest to monochromatyczny makijaż. Co to znaczy? Wybierasz róż, który idealnie pasuje do twojej cery, może być brzoskwiniowy czy morelowy, i delikatnie podkreślasz nim kości policzkowe, usta i powieki.



PROENZA SCHOULER.



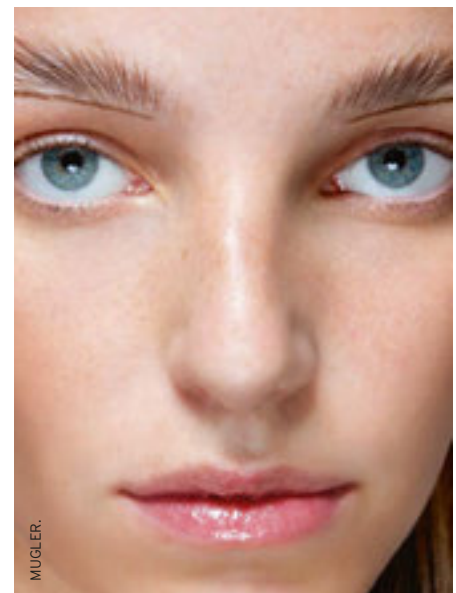
1. Blyszczek Be a Roller Baby INC.REDIBLE 45 zł (Sephora). 2. Olejek nablyszczający Lip Glow Oil DIOR 172 zł. 3. Makeup Crystal Gel Gloss SHISEIDO 119 zł.



1. Trwała konturówka do ust CHANEL 125 zł.  
2. Blyszczek Crushed Oil-Infused BOBBI BROWN 131 zł.  
3. Pomadka Always on Cream to Matte SMASHBOX 105 zł.  
4. Pomadka Mineralist Hydra-Soothing BAREMINERALS 125 zł.

## BLYSK NAGICH UST, a może MOCNY KOLOR?

Lśniące usta pociągnięte neutralnym blyszczkiem nieśmiało pojawiały się na pokazach mody od kilku sezonów. Teraz rozgościły się na dobre. Zawsze możesz też sięgnąć po klasyczną czerwień. Albo pójść w proponowany przez projektantów gotyk i umalować usta jagodową lub brązową pomadką.



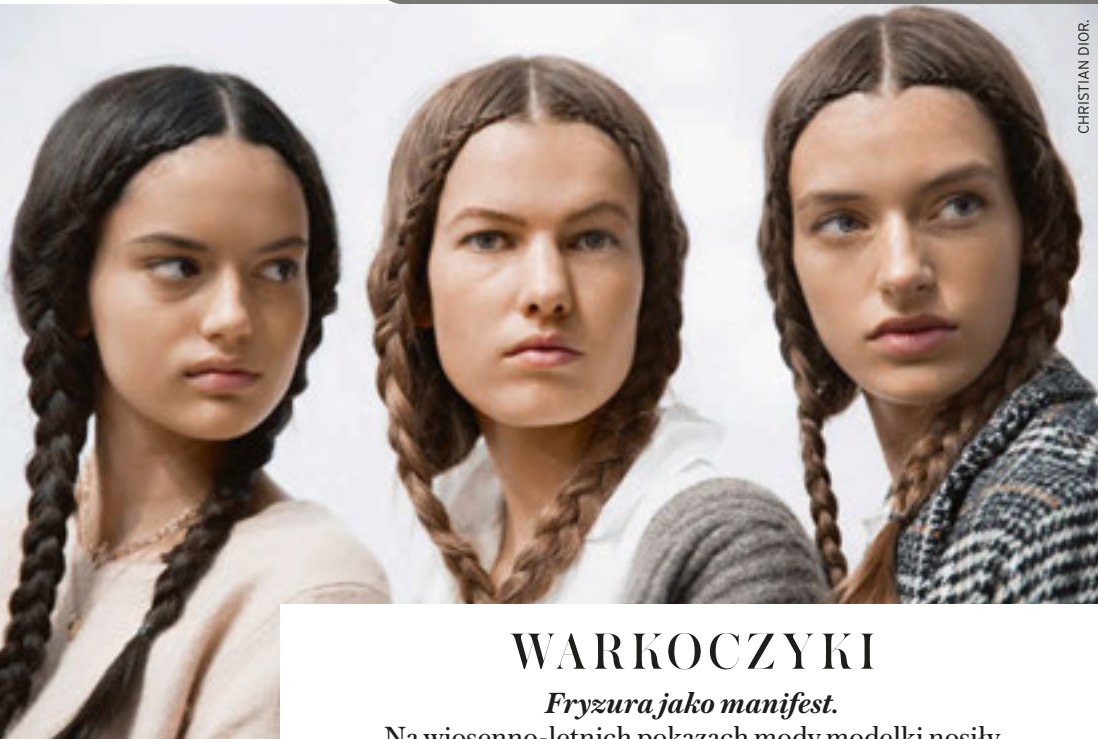


dostępne w drogeriach



[www.sylveco.pl](http://www.sylveco.pl)





CHRISTIAN DIOR.



ALEXANDER MCQUEEN.

## WARKOCZYKI

*Fryzura jako manifest.*

Na wiosenno-letnich pokazach mody modelki nosiły najróżniejsze warkoczki i warkoczki. Nie chodzi tylko o to, że są modne. Styliści fryzur postanowili iść za trendem eko i pokazać, że mogą się obejść bez pożerających energię suszarek i prostownic. Wracamy do natury i naturalności.



1. Puder dodający objętości w spreju I Want Body ELEVEN AUSTRALIA 83 zł ([hair2go.pl](#)).
2. Gumki do włosów POPBAND 5 szt./39 zł ([Zalando.pl](#)).
3. Wsuwka do włosów H&M, zestaw 4 szt./29,99 zł.



3

## NA PAZIA

*Podróż do lat 70.*

Gdy widzę tę fryzurę, mam tylko jedno skojarzenie – z piosenkarką Mireille Mathieu. Jeśli nie czujesz sentymentu do lat 70., pozostaje jeszcze klasyczny bob. Proste cięcie, przedziałek na środku i długość włosów do brody.



RALPH & RUSSO.



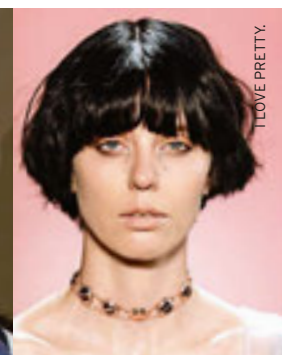
ALBERTA FERRETTI.



1. Volume Primer dodający objętości NIVEA 150 ml/19,99 zł.
2. Termoaktywny sprej wygładzający Ever.Smooth KEVIN.MURPHY 150 ml/151 zł ([hair2go.pl](#)).
3. Lakier nadający kształt i objętość Jet Set PHILIP B 115 zł ([pell.pl](#)).
4. Szczotka Volume 75 mm T3 179 zł ([Douglas](#)).



PHILOSOPHY.



LOVE PRETTY.

beBIO  
Ewa Chodakowska

# Postaw na *naturalną* PIELEGNACJĘ WŁOSÓW

**gangsterka.chody** Używam szamponu i odżywki do włosów normalnych 🇪🇸 i to jest po prostu niezwykle jak wyglądają moje włosy, są takie miękkie w dotyku, lśniące i dłużej pozostają świeże ❤️ sztos ❤️ moje włosy nigdy nie wyglądały tak dobrze

**anita\_nala** Mam właśnie do włosów suchych są rewelacyjnie miękkie już po samym szamponie 🍌 kocham ❤️

SKŁADNIKÓW POCHODZENIA  
99%  
NATURALNEGO



Szampony i odżywki **beBIO** wypełnione są dobroczynnymi dla włosów naturalnymi składnikami, które nawilżają, wzmacniają i regenerują. Wybierz swój wariant do włosów: suchych, przetłuszczających się, puszących lub normalnych dodający *objętości*.

Ewa Chodakowska

Dostępne we wszystkich drogeriach **ROSSMANN**  
oraz w sklepie internetowym [www.bebiocosmetics.pl](http://www.bebiocosmetics.pl)

 beBIOcosmetics

 beBIOcosmetics



# Prognozy na 2020

BRANŻA KOSMETYCZNA PROSPERUJE DZIĘKI NOWOŚCIOM. W TYM ROKU NADCHODZI ZMIANA KIERUNKU. CORAZ WIĘCEJ Z NAS ZDECYDUJE SIĘ NA *SLOW BEAUTY* I MINIMALIZM W PIELĘGNACJI. FIRMY KOSMETYCZNE, KTÓRE DO TEJ PORY SPRZEDAWAŁY MARZENIA O WIECZNEJ MŁODOŚCI, ZAUWAŻYŁY, ŻE JEDNAK SIĘ STARZEJEMY. NA PÓLKACH ROZGOSZCZĄ SIĘ DUMNIE KREMY 60+.

*Tekst* AGATA RUCIŃSKA

# L

## Bez dyskryminacji

W 2019 roku przez media społecznościowe przetoczyła się fala krytyki marek makijażowych, które w ofercie mają kolory podkładów ograniczone wyłącznie do porcelanowych odcieni i zaniedbują w ten sposób potrzeby kobiet o innym kolorze skóry. W tym roku nastąpi kolejne przebudzenie: świat się starzeje. Marka L'Oréal Paris, znana swoją drogą z „ponadczasowej” komunikacji i dojrzałych ambasaderek, zrobiła badania, z których wynika, że 40 proc. kobiet powyżej 50. roku życia czuje się niedostrzegane. A populacja kobiet 60+ rośnie. O ile w 2015 roku było ich 775 mln, o tyle w 2030 będzie to już 1,2 mld. W tym roku kobiety z generacji X poczuć się dopieszczane. Marki kosmetyczne będą wprowadzały coraz więcej produktów do skóry dojrzałej, zmagającej się ze zmianami hormonalnymi związanymi z menopauzą.



Odżywczy, regenerujący krem na noc Nutri-Lumière CLARINS 50 ml/555 zł.

## 2 Smog! Chronić się



Najnowsze dane pokazują, że 91 proc. populacji świata żyje w miejscach, w których jakość powietrza przekracza limity określone przez Światową Organizację Zdrowia. Według tych danych zanieczyszczone powietrze jest jednym z największych na świecie zagrożeń dla zdrowia i dla środowiska. Nasza skóra stanowi główną barierę między ciałem a zanieczyszczeniami pochodzącymi z ruchu drogowego, elektrowni ciepłych, przemysłu itd. Efekt? Szybsze starzenie się skóry, powstawanie przebarwień i więcej problemów z cerą – np. z trądzikiem. Jeśli więc ekspozycja na słońce jest wrogiem numer jeden skóry, smog znajduje się zaraz na drugim miejscu. Pielęgnacja chroniąca przed zanieczyszczeniami nie jest już marketingiem, ale koniecznością.

1. Krem neutralizujący stres cywilizacyjny Town De-Stress ALKEMIE 50 ml/140 zł. 2. Serum Phloretin C DERMOMEDICA 30 ml/336 zł. 3. Day Shield, ochronny miejski krem na dzień, PURITE SELECTED 50 ml/285 zł. 4. Błoto oczyszczające skórę i włosy Detoxifying Mud DAVINES 6 x 50 ml/324 zł.

## 4 Kapsuła czasu

Czas to najbardziej deficytowy produkt. Pojechać do spa, pójść do kosmetyczki czy na masaż to rzeczy, które są daleko na liście naszych priorytetów. Marki kosmetyczne, obserwując nasze zmagania, wpadły na pomysł, by stworzyć mobilne gabinety kosmetyczne w centrach handlowych. I tak można już skorzystać z zabiegów pielęgnacyjnych w kabinie

La Mer w perfumerii Douglas. Zabiegi trwają 15 minut, ale ten kwadrans to zbawienie dla skóry.



## 5 Czyste piękno

*Chętnie kupujemy kosmetyki naturalne i eko, ale deklaracja producenta nie gwarantuje poprawy ekologicznego składu. Dlatego coraz popularniejsze jest samodzielne robienie kosmetyków.*



**WIKTORIA MUCHA**  
„Kosmetyki naturalne dla ciebie. Mydła, hydrolaty, olejki, peelingi”  
Wydawnictwo Zwierciadło,  
44,90 zł.



## 3 Blue beauty

Koncerny kosmetyczne zaczęły już zmieniać opakowania na bardziej ekologiczne. W 2020 roku w centrum zainteresowania będą „kosmetyki bez wody”. Chodzi tu zarówno o oszczędzanie jej w procesie produkcji, jak i zawartość w ostatecznym produkcie. Woda jest najczęściej używanym składnikiem kosmetyków i istnieją obawy, że popyt na nią może przewyższyć podaż. Z kolei hasło *blue beauty* odnosi się do ruchu na rzecz ochrony oceanów i zasobów wodnych. Na Hawajach i w Republice Palau uchwalono już nawet pierwsze zmiany prawne: zakaz produkowania kosmetyków ze szkodliwymi dla morskiego ekosystemu filtrami chemicznymi i wwożenia takich preparatów (na lotniskach będą kontrole). Jednak to część problemu. Emulgatory i konserwanty w kosmetykach trafiają w końcu do kanalizacji, a potem do rzek i mórz. Dlatego tak ważne są nasze codzienne wybory.



Serum przeciwstarzeniowe Samay **SESDERMA** 30 ml/124 zł.

6

## Minimalizm a skóra wrażliwa

Po modzie na wieloetapową koreańską pielęgnację zaczynamy się ograniczać. Trend ten ma już nawet swoją nazwę – *skip-care* (trudno to zgrabnie przetłumaczyć, ale chodzi po prostu o pomijanie pewnych kroków).

Według badań przeprowadzonych przez firmę Mintel w zeszłym roku 28 proc. kobiet uprościło swoją rutynę pielęgnacyjną, rezygnując z niektórych produktów. Może to mieć głębszy sens niż tylko oszczędność czasu i pieniędzy. Aż 50 proc. kobiet deklaruje, że ma wrażliwą skórę. Zmagają się z zaczerwienieniami, pieczeniem, uczuciem ściągnięcia. Jak mówiła dr Dorota Roguś-Skorupska przy okazji wprowadzenia dermokosmetyków Samay Sesdermy, jednym z najczęstszych czynników wywołujących nadwrażliwość skóry jest niewłaściwy dobór i nadmiar kosmetyków. Źle dopasowana pielęgnacja prowadzi do uszkodzenia bariery hydrolipidowej naskórka i przesuszenia skóry. Dlatego właśnie pojawiła się linia Samay, która nawilża, koi, a do tego dostarcza skórze lipidów, łagodnych, ale skutecznych substancji przeciwstarzeniowych. W składzie kremów jest m.in. roślinny retinol.

7

## Medycyna estetyczna

Niezależnie od mody na ekologię i naturalność wciąż pragniemy dbać o siebie. Jak to robić bezpiecznie?

„Przede wszystkim korzystamy z certyfikowanych preparatów. Wypełniacz jest przecież swego rodzaju implantem. Musimy mieć pewność, jak będzie się zachowywał w skórze. Do sprawdzonych produktów, na których pracuję, należy m.in. Saypha marki Croma. Ponadto obowiązuje zasada, że nie chodzi o powiększanie, ale o modelowanie. Staram się zawsze wydobyć z twarzy pacjentki to, co w niej najlepsze, a nie zmienić ją w inną osobę. Ważne są też profilaktyka i systematyczność.

To zresztą najsilniejszy trend w medycynie estetycznej. Mamy takie zabiegi, jak mezoterapia osoczem bogatopłytkowym czy kwasem hialuronowym Saypha RICH, które pobudzają naturalne procesy regeneracji. Dzięki temu za rok pacjent nie będzie starszy o rok, tylko może być młodszy o pół roku. Za następny rok znowu młodszy o pół roku, a nie starszy o dwa lata. I to jest cała tajemnica”, mówi dermatolog Przemysław Trzeciak.



**PRZEMYSŁAW TRZECIAK**  
lek. med., dermatolog,  
właściciel Instytutu  
Zdrowia i Urody „Aspazja”  
w Poznaniu.

8



1



2



3



## Dobre, bo polskie

Ślad węglowy, który pozostawiają kosmetyki, zanim trafią w twoje ręce, leży ci na sercu? Chcesz wspierać rodzimych producentów? Teraz zadanie jest łatwiejsze niż kiedykolwiek. Polish Nature to sklep internetowy (wkrótce w Warszawie również stacjonarny) skupiający polskie marki kosmetyków naturalnych. Znajdziesz tu produkty do pielęgnacji twarzy, ciała, włosów, ale też środki czystości czy zapachy do domu.

1. Olejek oczyszczający **KIRÉ SKIN** 200 ml/78 zł.
2. Galaretko do twarzy i ciała **PLANTEA** 50 ml/79 zł.
3. Krem do twarzy na dzień **VEOLI BOTANICA** 60 ml/89 zł ([polishnature.pl](http://polishnature.pl)).



# EVELINE COSMETICS



INNOWACJA!

## SKONCENTROWANA PIELĘGNACJA ODMŁADZAJĄCA



### ODMŁADZAJĄCA SIŁA FILTROWANEGO ŚLUZU ŚLIMAKA

- intensywne działanie przeciwzmarszczkowe
- odczuwalne zwiększenie gęstości i jędrności skóry
- głęboka regeneracja

HEPTAPEPTYD PEP-7REPAIR™  
MATRIXYL MORPHOMICS®



### SKUTECZNOŚĆ JADU ŻMII Z EFEKTEM TOKSYNY BOTULINOWEJ

- modelowanie konturu twarzy
- intensywny lifting
- uzupełnienie niedoborów nawilżenia skóry

PEPTYD SYN®-AKE  
PYŁ DIAMENTOWY



### REWOLUCYJNA TECHNOLOGIA ZŁOTYCH NICI LIFTINGUJĄCYCH

- spektakularne zagęszczenie i poprawa napięcia skóry
- intensywna rewitalizacja
- głębokie odżywienie i nawilżenie

24K ZŁOTO  
MATRIXYL® 3000



PRODUKTY DOSTĘPNE W KATEGORIACH WIEKOWYCH:

# Pielęgnacja TOTALNA

OD MOMENTU POWSTANIA DOM MODY DIOR CHCIAŁ, ŻEBYŚMY BYŁY NIE TYLKO PIĘKNIEJSZE, LECZ TAKŻE SZCZĘŚLIWSZE. 2020 ROK ZACZYNA SIĘ DLA MARKI WYJĄTKOWO: PREMIERĄ LINII CAPTURE TOTALE C.E.L.L. ENERGY I POWROTEM GISELE BÜNDCHEN DO GRONA AMBASADOREK MARKI DIOR.

**P**ierwszy krem Capture powstał w 1986 roku. Od tamtego czasu laboratoria naukowe Dior pracują bez wytchnienia. Przez ostatnie 20 lat naukowcy skupili się na badaniu komórek macierzystych. I dokonali przełomowego odkrycia. Okazuje się, że z wiekiem spada nie liczba komórek macierzystych (odpowiedzialnych za młody wygląd), ale ich potencjał energetyczny, a co za tym idzie – zdolność do samoregeneracji. Między 20. a 40. rokiem życia komórki macierzyste tracą 50 proc. swojej wewnętrznej siły. Dlatego nowe produkty Capture Totale C.E.L.L. Energy dostarczają składników, które są jak paliwo dla skóry. Żeby



stworzyć taką superenergetyczną formułę, botanicy marki Dior sprawdzili 1667 składników roślinnych. Tak powstał unikalny kompleks złożony z wyciągów z czterech kwiatów: longozy, chińskiej peonii, białej lilii i chińskiego jaśminu. Ten ostatni kwiat jest zresztą od wieków znany w chińskiej medycynie ze swoich właściwości energetyzujących. Naukowcy marki Dior nie byłiby sobą, gdyby nie dodali do tego zaawansowanego technologicznie składnika Lipo-3x. Ten lipopeptyd pozyskiwany w procesie fermentacji sprawia, że kwiatowy kompleks trafia dokładnie tam, gdzie jest potrzebny – do komórek macierzystych. Skóra wygląda zdrowiej i bardziej promiennie. Potwierdzają to badania na ponad milionie kobiet oraz Gisele Bündchen – a ona bardzo świadomie wybiera produkty, pod którymi się podpisuje. ●

*„Wszystkie formuły produktów z linii Capture Totale C.E.L.L. Energy zawierają co najmniej 80% składników pochodzenia naturalnego”.*

Krem przeciwzmarszczkowy  
Capture Totale C.E.L.L.  
Energy DIOR 50 ml/595 zł; serum Capture  
Totale C.E.L.L. Energy DIOR 30 ml/649 zł.

W 7 dni  
jędrniejsza skóra  
**98%\***

W 7 dni  
gładsza skóra  
**98%\***

\*Ślepy test z udziałem 60 kobiet.



MERZSPEZIAL.PL



OD POKOLEŃ DBAMY O TWOJĄ  
SKÓRĘ, WŁOSY I PAZNOKCIE

SZUKAJ PRODUKTÓW W DOBRYCH APTEKACH

INFORMACJE O PRODUKTACH: 22 252 89 55 **MERZ SPEZIAL DRAGEES, SUPPLEMENT DIETY**



1



2



3



4



5



6

# Różane ROZDANIE

PERFUMIARZE (I POECD) MAJĄ NA JEJ PUNKCIE OBSESJĘ. PACHNIE ŚWIEŻO, A JEDNOCZEŚNIE ZMYSŁOWO, JAKBY BYŁA ZANURZONA W MIODZIE I DOPRAWIONA PIEPRZEM. SYMBOLIZUJE PIĘKNO I MIŁOŚĆ. TEJ WIOSNY BĘDZIE JEJ CZAS. RÓŻA RZĄDZI.

*Poleca szefowa działu urody*

**AGATA RUCIŃSKA**



7

1. Woda perfumowana 500 Years By the Rose I Remain – oud i przyprawy w służbie róży, **ÉTAT LIBRE D'ORANGE** 100 ml/879 zł. 2. Alexandria II. Róża wydobywa tu lawendowo-drzewne nuty, dodając perfumom głębi i tajemniczości, **XERJOFF** 50 ml/1275 zł (*Quality*). 3. Rose Prick, czyli trylogia róży majowej, tureckiej i bułgarskiej – wyrazista, ciepła i zmysłowa interpretacja róży według **TOMA FORDA** 50 ml/1199 zł (*Douglas*). 4. Rose d'Isparta, najpiękniejsza ogrodowa róża z Bliskiego Wschodu będzie nutą przewodnią kolejnego zapachu z kolekcji **BOUCHERON** 125 ml/899 zł (*wybrane perfumerie Douglas*). 5. Woda toaletowa Rose N'Roses jest jak bezkresny ocean świeżych płatków róż. Te perfumy są hołdem dla natury i róży majowej, **MISS DIOR** 100 ml/565 zł. 6. Bloody Rose pachnie ylang-ylang, kwiatami pomarańczy i jaśminem z domieszką kadzidla oraz paczuli, nowa marka **ROOS & ROOS** 30 ml/233 zł (*od kwietnia w perfumeriach Douglas*). 7. Fleur Musc for Her Eau de Toilette Florale to róża w wersji musującej, z nutami różowego pieprzu, bergamotki i paczuli, **NARCISO RODRIGUEZ** 50 ml/345 zł.



# Argilift Eye Cream

Innowacyjny krem  
z neuropeptydem  
– Argireliną zapobiega  
tworzeniu się zmarszczek  
mimicznych



wygładzenie

odmłodzenie

lifting

redukcja  
opuchlizny  
i cieni

zapobieganie  
tworzeniu się  
zmarszczek  
mimicznych

## CLARENA | Beauty Salon

Na zabiegi **Combo Peptide Peel** zapraszamy do autoryzowanych salonów:

### POZNAŃ

**Salon Kosmetyczny „Piękna Bestia”**

al. Jana III Sobieskiego 30c ☎ 505 956 432

### MYSŁOWICE

**Yaszyku Krystyna Szyja**

ul. Chrzanowska 4 ☎ 607 226 661

### OBROWO

**Gabinet Kosmetyczny Sylwia Waśkiewicz**

al. Lipowa 8 ☎ 693 785 312

### HAJNÓWKA

**Anna Chodakowska Salon Kosmetyczny  
„Glamour”**

ul. I. Wierobieja 30 ☎ 510 905 963

### PRUDNIK

**Romaniuk Justyna „Studio Urody Elle”**

ul. T. Kościuszki 20A ☎ 516 049 182

### ŁOJKI

**„Beauty Bar” Katarzyna Konf**

ul. Długa 64A ☎ 721 560 752

### KIELCE

**„BodyArt” Katarzyna Tkacz**

Warszawska 28/15 ☎ 513 788 890

### BYDGOSZCZ

**Salon Urody Body Secret & Spa**

**Joanna Koziańska**

ul. Leszczyna 24 ☎ 501 731 355

### ŁÓDŹ

**Gabinet Kosmetyczny „U Darka”**

ul. Tatrzańska 21A ☎ 573 448 393

### GŁUCHOŁĄZY

**Gabinet Kosmetyczny „Afrodyta”**

Rynek 22 ☎ 77 439 56 15

### KLUCZBORK

**Salon Kosmetyczny „Nefretete” Molska Anna**

ul. H. Sienkiewicza 1 ☎ 609 550 454

### GNIEZNO

**Gabinet Kosmologii „Gwiazda”**

**Joanna Gwiazda**

ul. F. Roosevelta 43 ☎ 697 711 636



### MOC czarnej róży

Maska Black Rose, która miała premierę w 2011 roku, jest jednym z najlepiej sprzedających się produktów Sisley. Po olejku i kremie do twarzy przyszedł czas na krem pod oczy. Jego formuła wygładza, rewitalizuje i usuwa oznaki zmęczenia. Chłodzący ceramiczny aplikator pozwala zrobić przyjemny masaż. Krem na okolicę oka Black Rose SISLEY 14 ml/520 zł.

### LAVIDO w Polsce

Naturalne kosmetyki z Izraela, na bazie organicznych olejków eterycznych, są dostępne w polskim sklepie internetowym [www.lavido.pl](http://www.lavido.pl). Warto zajrzeć, żeby poznać kosmetyki, którymi zachwyciła się sama Gwyneth Paltrow.

Odżywczy krem do ciała z organicznymi olejkami z drzewa herbacianego, lawendy i czarnuszki Thera Intensive Body LAVIDO 250 ml/199 zł ([lavido.pl](http://lavido.pl)).



### JEJU, ale mydło

Nowe mydło do twarzy Ziaja ma w składzie olej z kamelii z koreańskiej wyspy Jeju (Czedżu), wyciąg z czystki i substancje nawilżające. Świetnie sprawdza się przy młodej, problematycznej skórze.

Białe Mydło do Twarzy Jeju Młoda Skóra ZIAJA 75 ml/7,70 zł.

# TRUDNA SZTUKA WYBORU

PODOBNO KAŻDEJ KOBIECIE PASUJE CZERWONA POMADKA. TYLKO JAK WYBRAĆ ODCIEŃ, GDY KAŻDY KUSI? RÓWNIIE FANTASTYCZNIE WYGLĄDAJĄ FORMUŁY KOSMETYKÓW LAVIDO.

Poleca szefowa działu urody

AGATA RUCIŃSKA

### KOSMETYCZKA doskonała

Znasz ten ból, gdy trzeba przekopać całą kosmetyczkę, żeby znaleźć pomadkę czy kredkę do oczu? Z Kacase to się nie powtórzy. Sprytnie zaprojektowane transparentne torby, kosmetyczki i etui są stworzone z myślą o szybkiej pracy na planie filmowym... i twojej łazience.

Profesjonalna torba transparentna czerwona KACASE 349 zł ([kacase.pl](http://kacase.pl)).



### WSZYSTKIE odcienie czerwieni

No dobrze, może nie wszystkie – dokładnie jest ich sześć, ale za to każda w wersji z matowym lub satynowym wykończeniem. Mowa o kolekcji pomadek Le Rouge Parfum. To pierwsze kolorowe kosmetyki sygnowane przez markę Kilian. Jak łatwo zgadnąć, pomadki pachną uzależniająco.

Pomadka Le Rouge Parfum KILIAN 245 zł.



# MAKIJAŻ I PIELEGNACJA IDĄ W PARZE



Magdalena Piekarska-Kopyt, nutrikonsultantka w sklepie NUTRIDOME

Szukasz kosmetyków, które zatroszczą się o Twoją skórę? A może potrzebujesz produktów, dzięki którym będziesz ołsniewać? W sklepie NUTRIDOME łączymy obie te kwestie! Podpowiemy Ci, którymi kosmetykami wykonasz zachwycający makijaż, dbając dodatkowo o kondycję swojej skóry!

## NA CO DZIEN I NA WIELKIE WYJŚCIA

Podkład kryjący NUTRIDOME to propozycja zarówno dla zwolenników mocniejszego efektu, jak i delikatnego makijażu. To, jaki rezultat uzyskasz, zależy od ilości nałożonego produktu. Podkład tuszuje niedoskonałości już przy pierwszej warstwie, rozświetla cerę i wygładza ją. Sklep oferuje pięć odcieni – od bardzo jasnych, po śniade. Podkład wyrównuje koloryt skóry, a dodatkowo pielęgnuje – w jego recepturze jest kojąca i nawilżająca gliceryna.

## TWARZ MUŚNIĘTA SŁOŃCEM NIE TYLKO LATEM

Z pudrem brązującym NUTRIDOME twarz nabierze promiennego koloru. Wystarczy jedno muśnięcie twarzy pędzlem do konturowania marki SAY Makeup, a dodamy skórze blasku i świetlistego wyglądu. W składzie pudru brązującego jest witamina E, która ma działanie antyutleniające, a także glinka, która wygładzi skórę.

## BLASK? ZDECYDOWANIE TAK!

Błyszczące cienie do powiek marki NUTRIDOME pozwalają subtelnie rozświetlić oko. To pięć eleganckich kolorów, które można dowolnie ze sobą łączyć, tworząc autorskie makijaże. Sprawdzają się zarówno w makijażu wieczorowym, jak i codziennym. Dodatkowo zatroszczą się o skórę powiek. Obecny w nich talk zmniejsza ryzyko podrażnień, mika, jako naturalny minerał, dodaje zdrowego blasku, a wosk pszczeli nadaje połysk, nawilża i uelastycznia skórę.

## PODKREŚL SWOJE SPOJRZENIE!

Sztuczne rzęsy przechodzą do historii! Maskara UP marki ORPHICA doda Twojemu spojrzeniu uwodzicielskiej intensywności. Dzięki temu produktowi podkreślisz rzęsy. Dodatkowo zatroszczysz się o nie, dzięki składnikom, takim jak wosk roślinny czy olej z rzepaku kanadyjskiego. Mascara UP nie skleja rzęs, równomiernie je rozdziela i nadaje im sprężystości.

## DODAJ SOBIE KOLORU!

Z matową pomadką w płynie SAY Makeup podkreślisz swoje usta! Pomadka jest mocno nasycona kolorem i bardzo trwała – wytrzyma aż do 12 godzin. Twoje usta będą naprawdę podkreślone i gładkie. Dzięki witaminie E, która odżywia i nawilża, pomadka nie wysusza delikatnej skóry warg. Kosmetyk pozwala na niezwykle precyzyjne wykonanie makijażu. Poręcznym aplikatorem dokładnie obrysujesz usta, a następnie wypełnisz je wybranym kolorem. W ofercie sklepu NUTRIDOME jest aż 6 różnych odcieni – od rubinowej czerwieni aż po głęboki beż. Każdy znajdzie coś dla siebie!

Twórz wyjątkowe makijaże z kosmetykami kolorowymi dostępnymi w sklepie NUTRIDOME!



NUTRIDOME  
Podkład kryjący  
30 ml/39 zł



NUTRIDOME  
Puder brązujący  
12 g/29 zł



NUTRIDOME  
Cień do powiek  
12 g/29 zł



SAY MAKEUP  
Pędzel nr 10  
129 zł



ORPHICA  
Maskara UP  
6 ml/69 zł



SAY MAKEUP  
Matowa pomadka  
w płynie  
6 ml/69 zł

NUTRIDOME to sklep z wyselekcjonowanymi kosmetykami, który wyróżnia ekspercka i empatyczna obsługa oraz uważny dobór produktów.

DOSTĘPNE W SKLEPACH  
**NUTRIDOME**  
I NA NUTRIDOME.PL



**MIRRA, KADZIDŁO i witamina E**

To wyjątkowe serum zostało stworzone przez wizażystkę i charakteryzatorkę Anetę Kolendo-Borowską, żeby nawilżyć i odżywić skórę przed nałożeniem makijażu. Ma w składzie dziewięć naturalnych, aktywnych olejków oraz witaminę E i złoty proszek z miki.

Serum rozświetlające Bless Me KOLENDO 30 ml/53,99 zł.



**ŚNIADANIE podane**

Olej z kielków pszenicy, ekstrakt z owsa i pełne antyoksydantów mleczko kokosowe odżywią suchą, odwodnioną i wrażliwą skórę. Serum z tymi składnikami możesz stosować rano i wieczorem, żeby przywrócić cerze nawilżenie i gładkość.

Serum nawilżające Vegan Muesli BIELENDA 30 ml/22,99 zł.



**RELAKSUJĄCY dziurawiec**

To ziółko jest składnikiem przewodnim nowej linii kosmetyków Yope. Żel pod prysznic, masło do ciała i zapachowa świeca sojowa o ciepłym, słodkim aromacie dziurawca pomogą ci choć na kilka chwil zamienić łazienkę w spa.

Limitowany Zestaw Dziurawiec YOPE zestaw/69,99 zł.



**TWARZ Yoskine**

Pisałam już o premierze ekskluzywnej linii kosmetyków Yoskine Imperial opartej na nowoczesnej technologii i tradycyjnych składnikach azjatyckich rytuałów piękna. Jeśli jeszcze jej nie testowałaś, może teraz się skusisz. Ambasadorką marki Yoskine została Aneta Kręglicka, jedyna polska Miss Świata, modelka, bizneswoman i ikona stylu.

U góry: krem na dzień Deep-Wrinkle Filler SPF 10 z linii Imperial YOSKINE 50 ml/149 zł.

**PRZETESTOWANE**

SERUM ROZŚWIETLAJĄCE BLESS ME JEST IDEALNĄ BAZĄ POD MAKIJAŻ, JAK PRZYSTAŁO NA FORMUŁĘ OPRACOWANĄ PRZEZ WIZAŻYSTKĘ. Z KOLEI POD PRODUKTAMI YOSKINE IMPERIAL PODPISUJE SIĘ ANETA KRĘGLICKA. CZY MOŻE BYĆ LEPSZA REKOMENDACJA?

Poleca szefowa działu urody AGATA RUCIŃSKA

**PŁYN wyspecjalizowany**

Płyny micelarne poza tym, że zawierają micelle – kuliste cząsteczki, które niczym magnes przyciągają i pochłaniają sebum, makijaż i zanieczyszczenia – mają też różne składniki aktywne. Warto je dobierać do potrzeb skóry. 24-karatowe złoto wykazuje działanie anti-aging, prowitamina B<sub>5</sub> wspiera regenerację, sok z aloesu łagodzi.

Luksusowy przeciwzmarszczkowy płyn micelarny 3 w 1 Gold Lift Expert EVELINE COSMETICS 500 ml/16,99 zł. Ultranawilżający płyn micelarny 3 w 1 Hyaluron Clinic 500 ml/16,99 zł. Odświeżająco-łagodzący aloesowy płyn micelarny Facemed+ 500 ml/17,79 zł.







# OLLIE

AESTHETIC MEDICINE TRAINING  
SZKOLENIA Z MEDYCZYNY ESTETYCZNEJ

kwas hialuronowy  
nici  
biostymulatory  
laseroterapia  
medycyna regeneracyjna  
lipotransfer  
liposukcja  
ginekologia estetyczna  
labioplastyka  
dermatochirurgia  
dermatoskopia  
urologia estetyczna  
depilacja laserowa

## Zostań modelką podczas szkoleń dla lekarzy w Centrum Szkoleniowym OLLIE

Dbasz o siebie i swoją skórę kompleksowo? Zależy Ci na odświeżonym, ale zarazem naturalnym wyglądzie? Cenisz sobie profilaktykę i regenerację? Chcesz rozsądnie gospodarować budżetem? Skorzystaj z zabiegów medycyny estetycznej, wykonywanych przez lekarzy w Centrum Szkoleniowym OLLIE.

### Oferta dla każdego

Aby zostać modelką lub modelem, nie trzeba wiele. Wystarczą zwykłe chęci, odrobina odwagi, by zadzwonić i umówić się na wizytę oraz brak przeciwwskazań medycznych i estetycznych. Koszty nie stanowią przeszkody – ceny są nawet do 70% niższe od tych w gabinetach lekarskich. A jakość i bezpieczeństwo pozostają na tym samym, czyli najwyższym poziomie.

### Przed wszystkim naturalność

Wykładowcy OLLIE dążą do uzyskania efektu odświeżenia, ale bez zmiany rysów twarzy. Zgodnie z zasadą, „czasami mniej, znaczy więcej”, podawane są niewielkie ilości certyfikowanych preparatów wiodących firm. Lekarze często polecają zabiegi działające profilaktycznie, aby podtrzymać młody i naturalny wygląd.

### Tylko i aż lekarze

Wszystkie zabiegi są wykonywane przez lekarzy mających czynne prawo wykonywania zawodu. Wielu z nich prowadzi własne kliniki i gabinety, w których od lat zajmują się medycyną estetyczną. W OLLIE dodatkowo szlifują swoje umiejętności i wymieniają się bogatymi doświadczeniami z kolegami po fachu.

### Wiele różnych zabiegów

Centrum Szkoleniowe OLLIE umożliwia skorzystanie z najnowszych i najlepszych zabiegów medycyny estetycznej, wykonywanych preparatami renomowanych firm, takich jak Croma. Wśród nich są te najbardziej popularne, np. nici liftingujące Princess, hydroksypatyt wapnia Crystalys czy kwas hialuronowy Saypha.

Lek. med.  
**Marzena Urbańska,**  
lekarz medycyny  
estetycznej,  
trener w Centrum  
Szkoleniowym  
OLLIE



Podczas każdej wizyty w OLLIE odbywa się bezpłatna konsultacja medyczna. Jej wynikiem jest indywidualny plan terapeutyczny, czyli propozycja zabiegów rekomendowanych do wykonania u danego pacjenta dla optymalnego efektu estetycznego. Wszelkie procedury medyczne wykonują tylko lekarze, a na koniec modelka/model otrzymuje pisemną dokumentację.

[www.ollie.pl](http://www.ollie.pl)



## Jednak skalpel

TAK CZĘSTO SŁYSZYMY, ŻE COŚ DZIAŁA JAK LIFTING, ŻE NIEMAL ZAPOMNIELIŚMY, IŻ PRAWDZIWY LIFTING CHIRURGICZNY NADAL JEST WYKONYWANY I MA SIĘ DOBRZE. O TYM, DLACZEGO CORAZ WIĘCEJ KOBIET DECYDUJE SIĘ NA TEN ZABIEG, OPOWIADA DR TOMASZ DĘBSKI.

Rozmowa AGATA RUCIŃSKA

**M**edycyna estetyczna oferuje wiele różnych technologii, które mają działać jak „nieinwazyjny lifting”. Czy jest sens się operować?

Każdy zabieg w mniejszym lub większym stopniu jest inwazyjny. Popularne teraz zabiegi medycyny estetycznej działają na zasadzie podgrzewania głębszych struktur skóry, powodując ich bliznowacenie, a co za tym idzie – obkurczenie tkanek. Napięcie w obrębie tych warstw powoduje też, że napina się skóra. I teraz pytanie: W jakich przypadkach ten efekt będzie realnie widoczny? Według mnie tylko przy niewielkiej wiotkości skóry i niewielkim stopniu utraty owalu. Dlatego pacjentki po serii „nieinwazyjnych” zabiegów dochodzą do wniosku, że efekt jest niesatysfakcjonujący, i decydują się na operację.

**Czy to prawda, że po zabiegach, np. HIFU, trudniej jest przeprowadzić lifting chirurgiczny właśnie ze względu na zmiany w tkankach podskórnych?**

Rzeczywiście blizny, zrosty tkanek czy zaciągnięcia po zabiegach z użyciem nici mogą utrudniać prawidłowe przeprowadzenie liftingu. Miałem jednak kilka pacjentek, u których mimo stosowania serii różnych zabiegów z podgrzewaniem tkanki podskórnej nie było po nich śladu w trakcie przeprowadzania liftingu. W każdym razie zabiegi nie są przeciwwskazaniem do wykonania zabiegu chirurgicznego. Bardziej niekorzystne jest palenie papierosów. Nikotyna powoduje problemy z ukrwieniem, utrudnia gojenie, co może prowadzić do martwicy skóry.

**Więc jak wygląda prawdziwy lifting?**

Najpopularniejszy – Short Scar Facelift, który poprawia kontur dolnej części twarzy – to stosunkowo drobny zabieg. Wykonuje się cięcie przed uchem, które przedłuża się w kierunku skroni w obrębie włosów oraz za płatkiem ucha. Odwarstwia się skórę w obrębie policzka i naciąga położone pod nią struktury mięśniowo-powięziowe. Całość trwa dwie, trzy godziny i może być przeprowadzona w znieczuleniu miejscowym. Ideą tego zabiegu

jest to, żeby nie naciągać samej skóry, tylko struktury głębsze, które są od niej mniej elastyczne. Dzięki temu efekt liftingu jest naturalniejszy i trwalszy. Obrzęk po zabiegu nie utrzymuje się zbyt długo – do dwóch tygodni.

#### W jakim wieku można myśleć o liftingu?

Okolo 50. roku życia. Czasami zgłaszają się młodsze pacjentki, które mają problem z tzw. chomikami, czyli skórą opadającą poniżej dolnej części żuchwy. Dla nich Short Scar Facelift jest idealny. Po kolejnych dziesięciu czy 15 latach można zdecydować się na bardziej rozległy lifting – twarzy i szyi. To już poważniejsza operacja – skóra z dwóch trzecich twarzy jest całkowicie odpreparowana, oddzielona od tego, co jest głębiej. Pełny lifting wiąże się z większym ryzykiem uszkodzenia nerwów twarzowych i powikłań, takich jak krwiak czy zaburzenia ukrwienia skóry.

#### Jak często to się zdarza?

Powikłania, o których mówię, zdarzają się w przypadku 1–2 proc. wykonywanych zabiegów. Czasem dochodzi do chwilowego porażenia nerwów. Przez dwa, trzy miesiące pacjentka ma np. lekko wywinęty kącik ust albo przy mówieniu wargi nie układają się symetrycznie. Potem wszystko wraca do normy.

#### Czego się nie robi dla urody...

Kobiety często nie chcą znać szczegółów. Są po prostu zdecydowane to zrobić. Trudno się dziwić, bo lifting chirurgiczny ma wiele plusów. Jednym z nich, wbrew powszechnej opinii, są koszty. Ceny nieinwazyjnych zabiegów, które trzeba wykonać w serii, przewyższają dobry lifting, który kosztuje 16–22 tys. zł. I mamy gwarancję poprawy wyglądu. Gdy widzę Jane Fondę w serialu „Grace i Frankie”, zastanawiam się, co ona sobie zrobiła, że tak dobrze i naturalnie wygląda. Nie widać policzków ostrzykniętych wypełniaczem.

Lifting daje naturalny efekt. Te zabiegi, które się teraz wykonuje, bardzo różnią się od tych sprzed 30 lat. Jak już wspomniałem, jest inna technika, która polega na tym, że pracujemy na głębszych strukturach, nie naciągamy samej skóry, co wyglądało sztucznie. Tworzyły się tzw. stygmaty liftingu – przy uśmiechu robił się *joker smile*, czyli mocne zarysowanie policzków, lub nadmiernie rozciągał się płatek ucha, tzw. *pixie ear*. Obecnie przy każdym zabiegu stosuje się równolegle przeszczep tkanki tłuszczowej. Poprawia to jakość skóry, daje efekt objętości i wypełnienia. ●



**TOMASZ DĘBSKI**  
dr n. med., specjalista chirurgii  
plastycznej. Właściciel  
klinik Dr Dębski Chirurgia  
Plastyczna w Warszawie.

# Czy Twój lek przeciwbólowy działa tak długo?



**1 tabletka Opokanu uwalnia od bólu aż do 24 godzin**

przynosząc ulgę w:

- bólach **kostno-stawowych**
- bólach **reumatycznych**
- bólach **mięśni**



Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.

Opokan, Ibuprofenum 7,5 mg, substancja pomocnicza: krochmalny ziemniaczany, laktoza 45 mg, tabletki. Wskazania: tabletki przeciwbólowe i przeciwzapalne stosowane w bólach kostno-stawowych i mięśniowych (np. bóle kręgosłupa, pleców, łokci, w przebiegu chorób reumatoidalnych i zwyrodnieniowych stawów). Stosowany – w krótkotrwałym leczeniu zmiennym objawów choroby reumatoidalnych takich jak reumatoidalne zapalenie stawów, miodżelazne reumatoidalne zapalenie stawów oraz przeciwniejąc zapalenie stawów kręgosłupa. Przeciwwskazania: – nadwrażliwość na nielicykany lub ibuprofen lub ze składników produktu leczniczego, nadciśnienie (za inny produkt) skutkującej do niewyodróżnienia leku przeciwbólowego (NSAID), kwas acetylosalicylowy – jeśli przekazuje poddawaniu innym niesteroidowym lekach przeciwbólowym (np. kwas acetylosalicylowy) wystąpiły nagłe działania bądź silny pokrzyśka, zgęszczał się lub obrzęk naczyniowy, – duża niewydolność nerek, – duża niewydolność serca w postaci niewydolności, – ciężka lub nieuzupełniona choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy, 15. or najmniej dwa wyraźne epizody jaskrawego zapalenia lub brzośnicy, – jeśli krwotoków wystąpił wpływ krwi do mózgu lub inne krwawienia np. z przewodu pokarmowego, – duża niewydolność serca, – trzeci trymestr ciąży i w czasie karmienia piersią, – dzieci poniżej 15 lat. Podmiot odpowiedzialny: A1101408 Farmacja Polska Sp. z o.o.

# Keep Your V-LIFT



## saypha<sup>®</sup> volume plus

OWAL MŁODEJ TWARZY PRZYPOMINA LITERĘ V, TZW. TRÓJKĄT MŁODOŚCI. Z WIEKIEM SKÓRA TRACI JĘDRNOŚĆ, PODDAJE SIĘ GRAWITACJI. PROPORCJE TWARZY ZMIENIAJĄ SIĘ, A LITERA V ULEGA ODWRÓCENIU.

Jeśli zauważyłaś w lustrze, że Twoje policzki stają się coraz bardziej płaskie, zaczynają opadać, pojawiają się tzw. chomiki, podbródek traci wyrazistość, oznacza to, że Twoja skóra w wyniku braku kolagenu, utraciła swoje naturalne rusztowanie. Nie wpadaj w panikę! Skalpel może poczekać!

Rozważ zabieg z preparatem wolumetrycznym na bazie kwasu hialuronowego **saypha<sup>®</sup> VOLUME PLUS**.

Odbuduje on utraconą objętość skóry likwidując bruzdy nosowowargowe, wymodeluje kształt twarzy zarysowując wyraźnie owal, przywracając jej właściwe proporcje. Twoja twarz znów będzie przypominać kształtem literę V sprzed lat.



dr Ewa Pyrtek

EVA MED. GABINET MEDYCYNY  
ESTETYCZNEJ  
[www.eva.tychy.pl](http://www.eva.tychy.pl)  
Tychy



dr Małgorzata Bağłaj

CENTRUM DERMATOLOGII  
ESTETYCZNEJ BAĞŁAJ  
[www.bağłaj.com.pl](http://www.bağłaj.com.pl)  
Wrocław



dr Ewelina Górska

HEALTH&BEAUTY CARE CENTRUM  
NEUROLOGICZNO-DIAGNOSTYCZNE  
[www.hbcmed.pl](http://www.hbcmed.pl)  
Białystok



dr Elżbieta Zdanowska

MEDEZTHETIC  
[www.medezthetic.pl](http://www.medezthetic.pl)  
Kołobrzeg

**croma**  
[www.saypha-croma.pl](http://www.saypha-croma.pl)



dr n. med. Łukasz Kozak

NATURAL SKIN CLINIC  
www.naturalskinclinic.pl  
Szczecin



dr Daniel Nowak

WN CLINIC MEDYCINA  
ESTETYCZNA  
www.wnclinic.pl  
Warszawa



dr Anna  
Paczek-Skupień

HOLYMED CENTRUM  
ZDROWIA I URODY  
www.centrumholymed.pl  
Warszawa



dr Aneta  
Franczak-Dudek

MEDI SPA „ESTETIC-LINE”  
www.esteticline.eu  
Sosnowiec



dr Mariusz Domagalski

MASI MEDYCINA  
ESTETYCZNA  
www.masi.com.pl  
Szczecin



dr Ewa Stajkowska

MEDICAL DAY SPA  
www.mezoterapia-poznan.com  
Poznań



dr Barbara  
Parda-Głomska

DR PARDA MEDYCINA ESTETYCZNA  
www.drparda.com.pl  
Warszawa



dr n. med. Sylwia  
Oczachowska-Szafkowska

DR SZAFKOWSCY KLINIKA  
MEDYCINY ESTETYCZNEJ  
www.drszafkowscy.pl  
Bydgoszcz



dr Marcin Noweta

AESTHETIC GABINET MEDYCINY  
ESTETYCZNEJ I LASEROTERAPII  
www.aesthetic.com.pl  
Łódź



Nagroda Stowarzyszenia  
Lekarzy Dermatologów  
Estetycznych

Już dziś umów się na zabieg  
**saypha® VOLUME PLUS**  
w jednym z wymienionych  
gabinetów i odbierz swój  
**prezent!**



**croma**  
www.saypha-croma.pl

# ZDROWIE



## CUDA *i* medycyna

# MEDYCYNA ROBI POSTĘPY. W CIĄGU OSTATNIEGO PÓŁWIECZA SĄ TO POSTĘPY GIGANTYCZNE. JESTEŚMY NA DRODZE ROZWOJU, POWINNIŚMY SIĘ Z TEGO CIESZYĆ. TYMCZASEM RÓWNOLEGLIE Z ZAUFANIEM DO MEDYCYNY ROŚNIE RUCH PRZECIWNY. KWESTIONUJĄCY JEJ OSIĄGNIĘCIA.

*Tekst* JOANNA DERDA

**L**ekarze potrafią wyprowadzić z zawału serca, opanować skutki udaru, ratują wcześniaki ważące tyle, ile torebka cukru, kobiety nie umierają przy porodzie. Rak przestał być w każdym przypadku chorobą śmiertelną, zyskał status przewlekłej. Zahamowane zostały takie plagi ludzkości, jak epidemie dżumy czy ospy, mamy szczepionki na chorobę Heinego-Medina, nie wspominając o całkiem jeszcze niedawno śmiertelnej gruźlicy czy zapaleniu płuc. A jednak często nie ufamy lekarzom. Wątpimy w skuteczność zalecanych kuracji. Dlaczego tak się dzieje?

## NAJWAŻNIEJSZA JEST ROZMOWA

– Myślę, że brak wiary w medycynę pojawia się często u osób z chorobami przewlekłymi – mówi dr Joanna Pietroń, internistka z Centrum Medycznego Damiana. – Oczywiście skrajny przykład to choroby nowotworowe. Największą tragedią jest, kiedy chory na raka rezygnuje z terapii celowanej. Z leczenia, które daje szansę powodzenia. Moim zdaniem u podłoża tej rezygnacji leży kłopot z komunikacją. A o to łatwo – z powodu stanu naszego systemu ochrony zdrowia. Lekarze są przeciążeni, mają mało czasu dla pacjenta, koncentrują się na ustawieniu leczenia, nie na rozmowie. Tę często odpuszczają. Co otwiera drzwi tym, którzy na rozmowę mają czas.

Tego samego zdania jest Justyna Pronobis-Szczylik, psychoonkolożka pracująca z chorymi na nowotwory: – Lekarz mówi: „Ma pani raka. Standardowa procedura w pani

przypadku wygląda następująco. Schemat C, czyli operacja, potem chemia. Potrwa to pół roku czy rok. Szanse na całkowite wyleczenie wynoszą 40 proc. Będzie się pani źle czuła, wyjdą włosy, pojawią się mdłości, osłabienie, skóra będzie jak papier”. A znajomy mówi: „Nie idź na to. Chemia truje, moja sąsiadka miała to samo, lekarze ją wykończyli, żyć jej się nie chciało, a i tak nie podziałało. Ale siostra szwagierki chorowała na to co ty i trafiła na cudownego człowieka. On cię wyleczy”.

Rzeczywistość wygląda tak, jak mówi lekarz. Są potwierdzające to badania. Ale cierpienie bez gwarancji sukcesu kontra sproszkowane zioła i obietnica, że będziemy się czuć codziennie coraz lepiej – co wygra?

– W dodatku – mówi Justyna Pronobis-Szczylik – lekarz ma dla nas przeciętnie siedem minut. W tym czasie patrzy na wyniki, zapisuje coś w komputerze, jest napięty, wie, że za drzwiami czeka 40 osób, każda bardzo chora. Nie ma dla nas czasu, nie ma siły tłumaczyć, wyjaśniać, pocieszać. A specjalista tzw. medycyny alternatywnej? On ma dla nas godzinę. Spójrzy w oczy. Weźmie za rękę. Czujemy, że rozumie nas, nasz strach, nasze wątpliwości. Powie: „Jestem tu dla pani, przejdziemy przez to razem. Mam bardzo dobre efekty, czuję, że u pani też pójdzie znakomicie”. Nareszcie ktoś traktuje nas po ludzku. Daje nadzieję. Wierzmy mu, ma przecież doświadczenie, nasza znajoma zna kogoś, kto powiedział, że jego siostra właśnie tak wygrała z rakiem. Lekarz nie weźmie nas za rękę. Nie ma na to czasu, może też tego zwyczajnie nie umie, nikt go nie uczył. A tego też, jak zresztą wszystkiego, trzeba się nauczyć. U uzdrowiciela pacjent dostaje wszystko, czego pragnie. Dobre traktowanie, obietnicę zdrowia, łagodną kurację. Tylko czy złoczyńcą jest na pewno ten uzdrowiciel? Czy może jest nim system, który nie działa, bo nie został zreformowany od czasów transformacji? Ja nie wierzę w złe intencje lekarzy, w spiski farmacji. Jestem w systemie służby zdrowia wiele lat i nie widzę, żeby ktoś tu zacierał ręce i obmyślał, jak pacjenta wykorzystać, jak spowodować, żeby płacił bez sensu. Widzę raczej niewydolność systemu.

## WIARA W NIERZECZYWISTOŚĆ

Jest coś jeszcze. Często nie chcemy prawdy. Justyna Pronobis-Szczylik: – Tak, wolimy kłamstwa, którymi dajemy się omamić, aby uniknąć cierpienia. Jakie są trzy najbardziej powszechne reakcje na diagnozę „rak”?

– Rozpacz? – zgaduję. ▶



## KIEDY CZUJEMY LĘK PRZED CIERPIENIEM, NIE CHCEMY PRAWDY, WOLIMY KŁAMSTWO. I ŻEBY JE USŁYSZEĆ, IDZIEMY DO SZARLATANA.

– Nie. Zaprzeczenie. A druga? Zaprzeczenie. Trzecia? Zaprzeczenie. Nie chcę wiedzieć, nie chcę wierzyć, idę do innego lekarza, to musi być pomyłka. Szok. Tak reagujemy na wiadomość o chorobie zagrażającej życiu. Taki szok trwa czasem kilka godzin, czasem kilka dni – dopiero potem przychodzi czas adaptacji. Uznania, że taka jest rzeczywistość i można się z nią mierzyć. I dopiero wtedy można usiąść z lekarzem i ustalić plan działania. Robi się lżej, bo przechodzimy od bezradności do działania. Ale niektórzy chorzy przeżywają i strach, i lęk. Przy czym o ile strach to naturalna adaptacyjna forma reagowania na obiektywne zagrożenie, np.: „Rak może mnie zabić”, o tyle lęk jest odpowiedzią na poczucie odczuwanego zagrożenia. Kiedy przeżywamy lęk przed cierpieniem, nie widzimy rzeczywistości. Nie chcemy prawdy, wolimy kłamstwo. I żeby je usłyszeć, idziemy do szarlatana. To trochę tak, jakbyśmy mu mówili: „Czy mogę płacić za to, żebyś mnie okłamywał?”. Ludzie czasem mają nadzieję na to, że kupując nieprawdę, kupują rzeczywistość. Ale rzeczywistości i prawdy nie można kupić.

Dr Pietroń dodaje: – Ludzie nie chcą zostać sami ze swoją chorobą, z lękiem. Jeśli mają kochającą rodzinę czy przyjacielską grupę wsparcia, jest szansa, że nie pójdą w złą stronę. Ale często jesteśmy samotni. Nieufni. Znamy wiele przykładów nieudanych kuracji, cierpienia, umierania w szpitalach. Chętnie więc skłaniamy ucho ku tym, którzy mówią: „Można inaczej”. Czasem, oczywiście, terapie alternatywne pomagają. Czasem cudotwórca nie żąda od pacjenta, żeby odstawił leczenie konwencjonalne. Czasem działa efekt placebo. Ale częściej mamy tragedie. I ludzi, którzy na koniec trafiają do lekarza, ale wtedy jest już za późno.

– Mam pacjentów, którzy jeżdżą po świecie w poszukiwaniu ratunku – mówi Justyna Pronobis-Szczylik. – Znam już nawet nazwiska tych „specjalistów cudotwórców”. Wiem, ile trzeba zapłacić za pobyt w ich „szpitaliku”. I wiem, do czego to prowadzi. Moim obowiązkiem jest stać po stronie prawdy. Mówić, że takie kuracje to kłamstwo. Przemilczanie to branie w takim procederze udziału. Ale ludzie przecież nie robią tego ze złej woli. Oskarżanie ich nie ma sensu. To nie działa. Powiem coś zbyt dosadnie, ktoś może poczuć się skrzytykowany, obwiniony. Czasem kiedy tłumaczę, że to metoda niesprawdzona, słyszę: „Ale on robi właśnie badania, on za tę kurację dostanie Nagrodę Nobla”. Ale zanim Nobel, przekonuje, może jednak trzymać się sprawdzonych przez naukę ścieżek? Pół biedy, jeśli pacjenci – a tak się czasem

dzieje – decydują się kontynuować leczenie konwencjonalne i uzupełniać je tylko metodami pozanaukowymi. Ale czasem medycynę całkiem odrzucają.

### NIE CHCEMY WYSIŁKU

Innym przykładem choroby przewlekłej jest choćby otyłość i związane z nią dolegliwości. Mówi dr Pietroń: – Ludzie przyzwyczajeni są do tego, że wszystko musi być szybko, od ręki. Jak mówię, że trzeba schudnąć, dobrze się odżywiać, zacząć ruszać, to pacjent nie chce tego słuchać. Przychodzi do lekarza po tabletkę. Wziąć, zapomnieć, niczego z siebie nie dać. Nie chcemy wysiłku. Chcemy cudownej tabletki. Tylko że takiej nie ma. A jeśli ktoś ją obieca, to gwarantowane, że albo nie zadziała, albo zadziała całkiem inaczej, niż na to liczymy.

W szkole nie uczymy się o zdrowiu. Często nie wiemy nawet, jak wygląda piramida zdrowego żywienia. – Syn mojego kolegi dowiedział się, że coś takiego istnieje, kiedy w klasie maturalnej robił kurs na instruktora narciarstwa – mówi dr Joanna Pietroń. – Ani dom, ani szkoła nie dają nam tej wiedzy. Jesteśmy zdrowotnymi analfabetami.

Rzucamy się więc na przeczytane w Internecie nowości, ciekawostki. I staramy się kolejnymi modami zastąpić to, co przez lata zaniedbywaliśmy. Spirulina, prawoskrętna witamina C, zielony jęczmień... A do tego przypadkowa śmieciowa dieta.

Choć jest i druga strona medalu. Spora grupa pacjentów dr Pietroń to osoby z problemami gastrycznymi. – Oczywiście, część tych problemów jest spowodowana niewłaściwym odżywianiem, ale prawda jest też taka, że my, lekarze, nie wiemy wszystkiego o problemach w obrębie jamy brzusznej. Leczymy objawowo, często to nie działa albo działa na krótką metę, ludzie więc szukają sposobów, jak sobie poradzić inaczej. Stosują drakońskie diety, lewatywy, sami siebie osłabiają, wykańczają swoją mikrobiotę jelitową.

### ZŁE SZCZEPIONKI

Jest też niemała grupa ludzi, którzy wierzą w spiski. Media temu sprzyjają. Przedstawiana przez nie wizja świata to wizja katastroficzna – bo, wiadomo, złe wiadomości sprzedają się lepiej. A Internet te wizje roznosi błyskawicznie. Informacja nie zna granic. Jest w każdym społeczeństwie spora grupa ludzi, którzy z różnych przyczyn nie mają zaufania do świata. Mogli to wynieść z domu rodzinnego, mogli z rozmaitych innych doświadczeń. Mają przeświadczenie, że światem rządzi pieniądz, że firmy farmaceutyczne myślą jedynie o zysku, że celowo wmawiają nam choroby, żeby sprzedawać leki, albo że nas trują, żebyśmy te leki kupowali. Dzięki takiemu myśleniu rosną w siłę ruchy antyszczepionkowe. – Problem pojawił się razem z pierwszą szczepionką, czyli 200 lat temu – mówi dr Pietroń. – Już wtedy powstał „ruch antyszczepionkowy”, już wtedy ludzie zaczęli krzyknąć, że to ogranicza ich wolność. Tak jak dziś.

Sprzyja temu Internet. Z jednej strony genialne narzędzie ułatwiające nam życie i pracę, z drugiej – dzięki niemu każda



informacja w chwilę dociera z jednego końca świata na drugi. A informacje są różne. Teorie spiskowe na równi z badaniami naukowymi. Przy czym na ogół badania naukowe podane są językiem nieprzyjaznym, hermetycznym, a te sensacyjne – opatrzone wykrzyknikami – wchodzi łatwo. Pacjenci rzadko zaglądną na strony Ministerstwa Zdrowia czy WHO, za to często na fora, na których podsypane są lęki i obsesje.

Choćby to, że szczepionki powodują autyzm. I choć same ruchy antyszczepionkowe sponsorowały badania mające to potwierdzić, nie udało się niczego wykazać. Badania dotyczące bezpieczeństwa szczepień płyną od naukowców z różnych stron świata, z USA, Japonii, Anglii, Danii, to samo potwierdzają w różnych laboratoriach różni naukowcy. Co wcale nie spowodowało, że przestano w tezę o autyzmie wierzyć.

Widzenie wszędzie spisków to, według dr Pietroń, efekt postawy lękowej. – Takich ludzi nie da się przekonać. Oni nie chcą rozmawiać, nie chcą słuchać niczego, co nie zgadza się z ich wizją. Przychodzą się zbadać, jeśli na przykład firma ich zmusi, ale leku nie wezmą.

#### TYLKO NATURA

Choć są i tacy, którzy leki biorą w nadmiarze. Jesteśmy zarzucani reklamami. I ulegamy im, zupełnie jakbyśmy byli najbardziej chorym społeczeństwem w Europie. Jemy suplementy diety garściami. – Nie jestem przeciwniczką suplementów – mówi dr Pietroń. – Absolutnie nie. Chodzi o to, żeby brać te, które są wartościowe. Dla mnie sukcesem jest, jak pacjent się przyzna i powie, co łyka. Czasem ludzie sprowadzają przedziwne preparaty z Chin, bo im ktoś polecił, łykają i nawet nie wiedzą, co to takiego, opis w alfabecie i języku nie do rozszyfrowania, a pacjenci biorą. Były opisywane przypadki, że zioła na wątrobę powodowały... raka wątroby. Były „suplementy” z USA zawierające pestycydy. Lek czy suplement diety kupiony w aptece ma na ulotce skład, działania niepożądane, można sprawdzić, zareagować, zgłosić. A tu nie ma nic. I ludzie wydają na to pieniądze, biorą i się trują.

Skąd taka postawa? Dr Pietroń: – Ciężko pracujemy, jesteśmy przemęczeni, chcemy się wspomóc. Szukamy drogi na skróty, bo na inną nie mamy czasu. Koło się zamyka.

Kolejną przyczyną odwrotu od medycyny może być... zwrot w kierunku natury. Wysokoprzetworzone jedzenie, skażone powietrze, zanieczyszczona woda, wszechobecny plastik, GMO – tego się boimy. I w reakcji kwestionujemy rozmaite zdobycze cywilizacji. Chcemy tylko tego, co naturalne. Czyli jeśli zachorujemy – to żadnej chemii w tabletkach. Wolimy napar z ziół. Choć wiele leków albo powstaje na bazie ziół, albo zawierają identyczną substancję, tylko zsyntetyzowaną w laboratorium. A chemia – choćby w postaci chemioterapii – może ratować życie. ●

## Następne wydanie „ZWIERCIADŁA”

dostępne również  
z naturalnym żelem pod prysznic  
beBIO Ewa Chodakowska  
z ekstraktem z owoców goji i granatu



- 99,4% składników pochodzenia naturalnego.
- Nie wysusza i nie podrażnia skóry.
- Nawilża i pielęgnuje.

# Ekokotlet

DZIŚ TEMAT, DO KTÓREGO ZASIADAŁAM, MYŚLĄC, ŻE TO JAKAŚ CIEKAWOSTKA Z DALEKICH KRAIN. OKAZAŁO SIĘ, ŻE JEST ZUPEŁNIE INACZEJ. MIĘSO WYHODOWANE W LABORATORIUM? BEZPIECZNE DLA ZIEMI, ZDROWE DLA CZŁOWIEKA? TO JUŻ SIĘ DZIEJE.

**L**udzie jedzą mięso lub chcieliby je jeść, gdyby było ich na to stać. Albo gdyby mieli poczucie, że ich obiad nie łączy się z cierpieniem zwierząt i nie dewastuje planety. Od 1961 roku produkcja mięsa na świecie wzrosła o 400 proc.! Dlatego naukowcy starają się połączyć różne dyscypliny nauki o żywności, biotechnologii i inżynierii tkankowej, żeby opracować jak najlepsze substytuty mięsa. To nie nasz wymysł, to konieczność. Mięso z laboratorium potrzebuje o 87 proc. mniej wody, o 96 proc. mniej powierzchni ziemi do uprawy paszy, a jego produkcja wyzwala o 89 proc. mniej gazów cieplarnianych.

No i okazuje się, że w moim mieście, w Warszawie, właśnie to się dzieje. Podczas jesiennego festiwalu Przemiany w Centrum Nauki „Kopernik” zaprezentowano „czyste” mięso drobiowe wyhodowane w laboratorium przez Stanisława Łoboziaka na oczyszczonym z tkanek liściu szpinaku. Ten szkielet szpinakowy miał, oczywiście, jedynie wymiar symboliczny, bo to nie tak, że mięso było szpinakowe. Od pomysłu na działanie do festiwalu minęły zaledwie cztery miesiące. A wizyta w laboratorium uzmysłowiła mi, że to już nie jest science fiction, które prognozuje, co będą jadły moje wnuki. To coś, co, mam nadzieję, zjem niedługo ja.

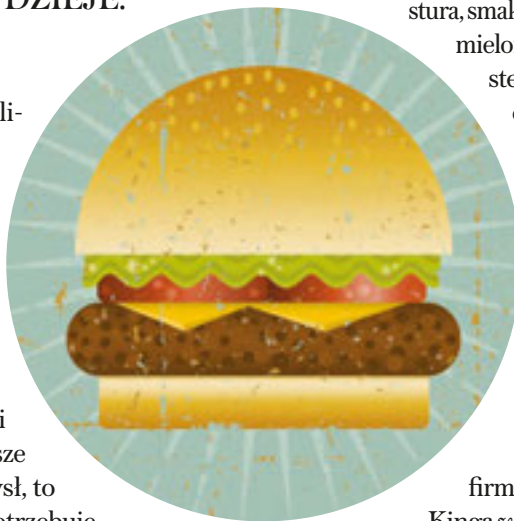
Przy takiej produkcji mięsa ważnych jest kilka rzeczy. Po pierwsze, wartość odżywcza. Bo niby możemy jeść chrząszcze – zdrowe i odżywcze – ale kto się odważy. Ja próbowałam (nieświadomie) i smak owadów mnie zachwyił – ale mam pewne opory przed wprowadzeniem ich do mojej kuchni. Wolę dalej gotować soczewicę i cieciorkę.

Zapytałam Stanisława Łoboziaka o to, czy skoro należy unikać wieprzowiny ze względu na zawarte w niej niezdrowe nasycone kwasy tłuszczowe, to jak będzie z „czystym mięsem”. Otóż możemy zmienić jego skład, podmieniając tłuszcz na ten najzdrowszy, który jest w rybach (omega-3). Wymaga to jednak modyfikacji genetycznych. Takie eksperymenty przeprowadzane są na razie jedynie w USA. Ale u nas można wpływać na proporcje białka i tłuszczu. Być może więc za dziesięć, 15 lat przepiszę pacjentowi z hipercholesterolemią schabowego ze zmienionym składem?

Po drugie – i to są główne wyzwania – odpowiednia tekstura, smak, wygląd. Łatwiej zrobić zamiennik mięsa mielonego, ale jak wyhodować w laboratorium stek, który zadowoli nasz smak i dorówna oryginałowi? Tak, aby krowa, z której tkanek skorzystamy, miała się dobrze i żyła w szczęściu? I tu wylania się promień światła – prawdopodobnie to hem (czerwony barwnik krwi) jest głównym odpowiedzialnym za różnicę w smaku, a, jak się okazuje, można go pozyskać z roślin (najwięcej jest go na korzeniach soi, ale zaprzęgnięto już drożdże do jego produkcji).

To się dzieje tu i teraz. W roku 2019 firma Impossible Foods wpuściła do Burger Kinga *whoopera*, który cieszył się takim powodzeniem, że pojawiły się przestoje w jego dystrybucji! Większość klientów to byli mięsożercy i, jak deklarowali, nie czuli różnicy w smaku. W 2021 roku w sieciówkach mają się pojawić burgery z mięsa wyhodowanego w laboratorium. Od zwierzęcia pobiera się tkankę mięśniową, w której są m.in. komórki macierzyste. Karmi się je aminokwasami (składniki budulcowe białka), witaminami, minerałami, dodaje czynnik wzrostu (my też go mamy – np. insulina) i komórki się dzielą, i dzielą, i dzielą...

Zainteresowanych odsyłam do książki „Czyste mięso...” Paula Shapiro. Dlaczego czyste? Bo nie ma ryzyka zagrożeń mikrobiologicznych – tkanki, w przeciwieństwie do hodowanych w sztucznych warunkach zwierząt, nie chorują. ●



**KATARZYNA BŁAŻEJEWSKA-STUHR**  
dietetyczka kliniczna  
oraz psychodietetyczka. Mama  
dwóch synów, miłośniczka chipsów.  
Autorka bloga [kachblazejewska.pl](http://kachblazejewska.pl)



Ponadto polecamy:



# STULECIE WINNYCH

Sagę Ałbeny Grabowskiej pokochali czytelnicy,  
a serial, który powstał na jej podstawie,  
zdobył serca milionów widzów.

Od 8 marca w TVP1 drugi sezon serialu!  
Tym razem Winni mierzą się z okrutnym czasem II wojny światowej,  
stając w obliczu śmierci i narodzin.

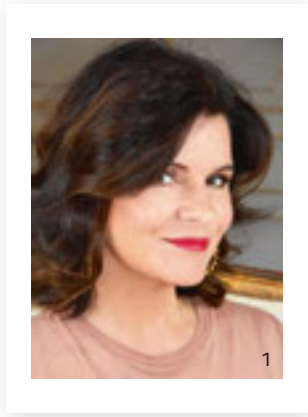
Książki dostępne na stronie [sklep.zwierciadlo.pl](http://sklep.zwierciadlo.pl)



# Magia zapachu

ICH HISTORIA JEST FASCYNUJĄCA. PRZESZŁY DROGĘ Z PARYSKIEGO LABORATORIUM NA ŚWIATOWE SALONY. JEDNAK ZASADA DZIAŁANIA PRZEZ 120 LAT POZOSTAŁA NIEZMIENNA. LAMPY **MAISON BERGER PARIS** WPROWADZAJĄ DO WNĘTRZA AROMAT FRANCUSKICH PERFUM, JEDNOCZEŚNIE ELIMINUJĄC NIEPOŻĄDANE ZAPACHY I DELIKATNIE DEZYNFEKUJĄC POWIETRZE.

---



**L**olita Lempicka – kreatorka mody i perfum, której pseudonim nawiązuje do powieści Władimira Nabokowa „Lolita” oraz postaci malarki Tamary Łempickiej – to we Francji postać ikona. Od dziecka fascynowało ją projektowanie. W 1983 roku stworzyła własną markę Lolita Lempicka, a w 1997 roku ogłosiła swój najmniejszy projekt: Mon Premier Parfum. Propozycje Lempickiej to dziś prawdziwe bestsellery, od niedawna dostępne także jako zapachy do domu. Metamorfoza kultowych perfum do ciała w esencję zapachową do wnętrza była możliwa dzięki technicznemu mistrzostwu marki Maison Berger Paris, której historia sięga daleko w przeszłość. Lampa katalityczna, znana już od ponad 120 lat, powstała w laboratorium paryskiego aptekarza Maurice'a Bergera. Jej pierwowzór raczej nie przypominał wyszukanych modeli dostępnych dziś w sklepach. Wówczas zachwyty budził opatentowany w 1898 roku porcelanowy palnik, dzięki któremu możliwe

było delikatne oczyszczanie powietrza. Nieco później do specjalnych esencji wprowadzono nuty zapachowe i od tamtej pory lampy katalityczne z dnia na dzień zyskiwały coraz większą popularność. Po przejęciu kierownictwa firmy przez rzutkiego biznesmena Jeana-Jacques'a Failliotta kariera lampy zapachowej nabrała niesamowitego rozpędu. Akcent położono bowiem na wyszukane wzornictwo, a do współpracy pozyskano projektantów tej klasy co René Lalique czy Émile Gallé. Dzięki nim mała lampa zapachowa o aptecznym rodowodzie urosła do rangi dzieła sztuki, stając się przedmiotem pożądanym w najbardziej eleganckich paryskich domach. Ambasadorką marki była nawet sama Coco Chanel, a kolekcjonowali je m.in. Jean Cocteau czy Pablo Picasso. Dzisiaj Maison Berger Paris to mnóstwo lamp urzekających różnorodnością form. Dostępne są zarówno modele inspirowane obiektami historycznymi, jak i wzory nowoczesne nawiązujące do aktualnych trendów w designie. Uwagę zwracają też lampy kolekcjonerskie z linii Édition d'Art. Produkowane w limitowanych seriach obiekty powstają z najwyższej jakości materiałów dzięki współpracy z najlepszymi projektantami.

Produkty marki **Maison Berger Paris** są dostępne w salonach **Rosenthal** oraz na [www.lampeberger.com.pl](http://www.lampeberger.com.pl)

1. Lolita Lempicka.
- 2., 3. Lampy zapachowe „Pasja” (proj. Rozenn Mainguené), 1 szt./240 zł.
4. Lampa zapachowa „Lumière Noire” (proj. Stefano Poletti) oraz inne modele z kolekcji Édition d'Art są dostępne na [www.rosenthal-gallery.com](http://www.rosenthal-gallery.com)
5. Lampy zapachowe inspirowane modelami historycznymi: „Klasyka”, „Tradycja”, 1 szt./280 zł.
6. Lampa zapachowa „Lolita” dostępna w zestawie z esencją autorstwa Lolity Lempickiej, 290 zł.



ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE





# Spokój pod miastem

TEN PODWARSZAWSKI DOM OD PONAD STU LAT NALEŻY DO TEJ SAMEJ RODZINY. KIEDYŚ LETNISKOWY, DZIŚ CAŁOROCZNY, PRZEZ LATA BYŁ UNOWOCZEŚNIANY, ALE ZACHOWAŁ DUSZĘ I POZOSTAJE AZYLEM DLA **OLI BUCZKOWSKIEJ-PRZEŹDZIK** I JEJ BLISKICH.

*Tekst* **PAULINA STOLAREK**

*Zdjęcia* **KUBA PAJEWSKI** *Stylizacja* **BASIA DEREŃ-MARZEC**



1. Biała kuchnia doskonale zaaranżowana w małej przestrzeni przez studio projektowe Izy Buckiej, udekorowana rysunkami córek Mai i Hani.
2. Odrestaurowane stare krzesła skomponowane z nowoczesnym prostym stołem. Plus balkon i sosny za oknem.
3. Domowa kolekcja ceramiki – ręcznie robiony serwis do kawy pochodzi z Majoliki Nieborów.
4. Na półkach z książkami zbiór albumów poświęconych sztuce.

**K**onstancin-Jeziorna jest dla Oli Buczkowskiej-Przeździk czymś innym niż dla większości jego mieszkańców. Nie jest symbolem statusu społecznego ani manifestacją sukcesu. Nie jest też podmiejską pułapką izolującą od życia wielkiego miasta. Od dzieciństwa jest dla niej rodzinnym gniazdem.

Stara willa, w której mieszka Ola, to współczesna mutacja domu zbudowanego przez jej pradziadka, dr. Wejnerta, jednego z założycieli konstancińskiego uzdrowiska. Powstała w latach 20. XX wieku, stoi, jak wszystko tu wówczas, na piaszczystej działce porośniętej sosnami. Drewniana i skromna, służyła rodzinie warszawskiego lekarza jako dom letniskowy. Z czasem wiele tu się zmieniło. Wokół wyrosły z jednej strony potężne rezydencje z wysokimi płotami, a z drugiej – bloki stanowiące fragment Stocera, słynnego szpitala ortopedycznego, zbudowanego w czasach PRL. Działka się skurczyła, została przymusowo wywłaszczona, starych sosen też mniej niż dawniej, często łamały się pod ciężarem śniegu. Dom jest dziś jakby ukryty między sąsiadującymi z nim rzeczywistościami z różnych epok.

Czas zmieniał nie tylko otoczenie, ale też samą willę. Podzielono ją na dwie niezależne części, które należały do dwóch córek doktora: Ireny, babci Oli, i Lili. Dziś tylko połowa domu pozostaje w rękach rodziny. Był remontowany i rozbudowywany. Na parterze jest mieszkanie mamy, Anny Buczkowskiej, artystki, twórczyni gobelinów, a na piętrze – właśnie Oli, scenografki i fotografki. Spędziła tu niemal całe życie, poza przerwą na studia w Łodzi i krótkim epizodem mieszkania w centrum Warszawy. ▶





Lniana pościel to kompozycja kilku odcieni zgaszonych barw. Papierowy lampion, przywieziony z podróży do Paryża, daje miękkie, ciepłe światło.

*Na następnej stronie:*

1. Ozdobą łazienki jest ogromne lustro wypełniające niewielką przestrzeń odbitym światłem. Rośliny wprowadzają kolor na białym tle wnętrza.
2. Ola uwielbia stare lustra – zdobią ściany, pełniąc też użyteczną funkcję.
3. Pokój córek wypełniony światłem i jasnymi barwami. Przesuwane oszklone drzwi pozwalają wyciszyć wieczorem sypialnię dzieci, ale nie zamykają optycznie przestrzeni.
4. Mały stolik vintage, na nim ceramiczne pamiątki autorstwa ojca Oli.





1



2



3



4

*Do wnętrza,  
które zmienia  
się zgodnie  
z potrzebami  
rodziny,  
z trzech stron  
wpadają  
światło  
i cisza.*

Na piętro prowadzą stare drewniane schody pomalowane gołębioszara olejną farbą. I stopnie, i metalowa poręcz pamiętają dawne dzieje, kiedy na piętrze był letni apartament dziadków Oli. Potem, w latach 80., rodzice dostosowali przestrzeń do codziennego użytku, dzieląc ją na dwie sypialnie – dla siebie i córek. Po kolejnej transformacji domu góra stała się niezależnym mieszkaniem. Są tu nowoczesna część kuchenna z białymi blokami szafek, pokój dla córek Oli i sypialnia w subtelnym, przygaszonym kolorach. Centralną przestrzenią mieszkania jest teraz jadalnia z balkonowym oknem. Króluje w niej duży biały stół, przy którym toczy się życie rodzinne: posiłki, zabawa, nauka. Biała jest też podłoga, która nadaje wnętrzu lekkość i jasność. Dominującej bieli towarzyszą zgaszone błękity i róże, szarości i beże. Choć to miejsce jest pełne życia, bo zamieszkane przecież także przez dwie energiczne dziewczynki i ich zabawki, pozostaje jednocześnie spokojne, skromne. I pogodnie jasne dzięki wykorzystaniu przezroczystych tkanin, starych lusterek, szklanych drzwi i naturalnego światła. Razem z nim z trzech stron wpadają tu cisza i powietrze przesycone sosnowymi olejkami. I spokój.

Dla rodziny Oli stary dom pozostaje ażylem pomimo zmian wokół i w życiu. Może czekają go kolejne, może w ogrodzie powstanie pracownia. Ale to przyszłość. Dziś Ola i jej mąż, też fotograf, tworzą wspólnie firmę Budzik Studio, pracują głównie na planach zdjęciowych, tworzą książki, katalogi, reportaże. Dużo podróżują całą rodziną. A dom zawsze na nich czeka. ●

# KUCHINIA

## *Wielkanocne* PRZYSMAKI

WIELKANOC TO DOBRZE ZNANY ZESTAW POTRAW, ZALEŻNY OD DOMOWYCH ZWYCZAJÓW I REGIONALNYCH TRADYCJI. W TEJ NIEZMIENNOŚCI JEST I UROK, I BANAL, I POCZUCIE BEZPIECZEŃSTWA, I ZNUDZENIE. MOŻE WIĘC, ZAMIAST ROBIĆ REWOLUCJĘ, WPROWADZIĆ COŚ NOWEGO? U VIOLI GRZELKI, BLOGERKI I AUTORKI KSIĄŻKI „MAMUCIE PRZYSMAKI. PRZEPISY NA JESIEŃ, ZIMĘ I PRZEDWIOŚNIĘ”, ZAWSZE JEST ŻUREK, ALE MOŻE BYĆ I ZUPA GROSZKOWA, DLACZEGO NIE?

*Zdjęcia i przepisy*

VIOLA GRZELKA

/MAMUCIE PRZYSMAKI







### MIĘTOWY KREM Z ZIEŁONEGO GROSZKU

**SKŁADNIKI:** 2 marchewki, 1-2 pietruszki, 1/4 korzenia selera, kawałek pora, 1 cebula, 1,5 litra wody, 1/2 łyżki soli lub do smaku, około 500 g mrożonego groszku, garść liści szpinaku (dla koloru), pęczek świeżej mięty, 6 łyżek śmietanki 30-proc. lub mleka kokosowego do doprawienia, kilka łyżek groszku ptysiowego lub grzanek do podania, czerwony pieprz i świeże zioła do dekoracji, np. mięta, tymianek.

Nastaw warzywa na bulion: obrane marchewki, por, seler, pietruszkę i cebulę zalej 1.5 litra wody i gotuj minimum pół godziny.

Dodaj do warzyw opłukany mrożony groszek oraz sól i gotuj około 10 minut. Zachowaj 1-2 łyżki groszku do ozdoby.

Kiedy bulion jest gotowy, wyjmij marchewki (wykorzystaj je np. do sałatki), wrzuć do garnka świeżą miętę i pozostaw kilka minut do zaparzenia. Następnie miętę usuń, dodaj szpinak i zmiksuj zupę na jednolity krem.

Dopraw do smaku solą i śmietanką. Podawaj z groszkiem ptysio-  
wym lub grzankami, czerwonym pieprzem i świeżymi listkami ziół. Wykorzystaj też do dekoracji pozostawiony groszek.

## MAZUREK CZEKOLADOWO-POMARAŃCZOWY Z BAKALIAMI

**SKŁADNIKI (na formę o wymiarach 8×33 cm lub średnicy ok. 20 cm):**

**Ciasto:** 125 g mąki pszennej, 75 g masła, 2 łyżki stołowe cukru pudru, szczypta soli, 1 żółtko, 1 łyżka śmietany lub wody, bułka tarta i olej do przygotowania formy.

**Masa:** 100 g gorzkiej czekolady z kawałkami pomarańczy, 60 ml śmietanki 30- lub 36-proc., 250 g mascarpone, bakalie do ozdoby, np.: skórka pomarańczowa, migdały w płatkach, wiórki kokosowe, orzechy.

Nagrzej piekarnik do 180 stopni Celsjusza. Formę wysmaruj olejem i obsyp bułką tartą. Migdały i orzechy upraż na suchej, rozgrzanej patelni.

Żółtko wymieszaj z łyżką zimnej wody lub śmietany. Mąkę wymieszaj z solą i cukrem pudrem, a następnie rozetrzyj z drobno posiekanym masłem na mokry piasek. Dodaj żółtka z wodą lub śmietaną

i szybko zagnieć ciasto. Możesz je schłodzić przez pół godziny w lodówce.

Cierpliwie wylep ciastem formę i uformuj wyższy brzeg. Nakłuj ciasto widelcem, przykryj papierem do pieczenia i wstaw na 15 minut do nagrzanego piekarnika. Następnie usuń papier i piecz do zrumienienia 5–10 minut.

W międzyczasie zagotuj śmietankę, pokrusz do niej czekoladę i rozpuść na bardzo małym ogniu. Przesudź, połącz z serkiem mascarpone, wymieszaj, a potem krótko zmiksuj, używając końcówki do ubijania piany. Masę wyłóż na ostudzone kruche ciasto. Udekoruj bakaliami, obsypując je naprzemiennie w skośne pasy lub według uznania.

Do masy można dodać odrobinę likieru pomarańczowego. Identycznie możesz przygotować mazurek z białej czekolady.





### SALATKA Z KOPRU WŁOSKIEGO I POMARAŃCZY

**SKŁADNIKI:** 2 główki kopru włoskiego (fenkułu), 2 duże pomarańcze, 2 garście szpinaku baby, 2 garście botwiny baby, 1 garść orzechów laskowych, dowolne kielki, rzeżucha lub natka pietruszki.

**Sos:** 2-3 łyżki oliwy, sok z 1/2 cytryny, szczypta soli, szczypta pieprzu świeżo zmielonego.

Orzechy upraż na suchej patelni. Pomarańcze obierz i pokrój na mniejsze części. Odetnij zielone części z kopru włoskiego, główkę oczyść i pokrój cienko w piórka, koperek zachowaj.

Na talerzu rozrzuć umyte i osuszone listki szpinaku i botwiny, następnie dodaj pokrojony fenkuł oraz części pomarańczy.

Połącz składniki sosu i polej nim salatkę. Na koniec posyp z wierzchu grubo posiekanymi orzechami, kielkami i zieleniną. Wykorzystaj też pozostawiony koperek.

Ta salátka może być również podana na ciepło, wystarczy 2-3 minuty podduścić koper na oliwie i dodawać po kolei szpinak, botwinę i pomarańcze.

### KACZKA Z KARMELOWANymi JABŁKAMI

**SKŁADNIKI:** 1 kg filetów z piersi kaczki (około 200 g na osobę), 1 łyżeczka soli, 1/2 łyżeczki pieprzu kolorowego świeżo zmielonego, 2 ząbki czosnku, ewentualnie łyżeczka suszonego, 1 łyżeczka suszonego lubczyku, 1 łyżka oleju do natłuszczenia naczynia.

**Karmelizowane jabłka:** 2-3 jabłka (przynajmniej 1/2 jabłka na osobę), 1 łyżka masła lub oleju kokosowego, 2 łyżeczki miodu, 1-2 łyżki soku z cytryny.

Najlepiej dzień wcześniej zamarynuj mięso. Filety podziel na połowę. Natrzyj je czosnkiem i lubczykiem, oprósz solą i pieprzem. Następnie ułóż je w nasmarowanym olejem naczyniu żaroodpornym lub brytfance i wstaw na pół godziny do nagrzanego do 220 stopni Celsjusza piekarnika (odkryte). Potem zmniejsz temperaturę do 180-200 stopni Celsjusza, zarumienione filety polej wytworzonym sosem i przykryj. Piecz około godziny, aż mięso będzie miękkie. Tuż przed podaniem przygotuj karmelizowane jabłka. Rozpuść na patelni masło lub olej kokosowy, dodaj miód oraz pokrojone w ósemki jabłka. Duś je kilka minut, aż nabiorą złotego koloru. Mieszaj, aby nie przypalić. Na koniec skrop sokiem z cytryny i podawaj od razu razem z kaczką i pieczonymi ziemniakami lub ryżem. ▶

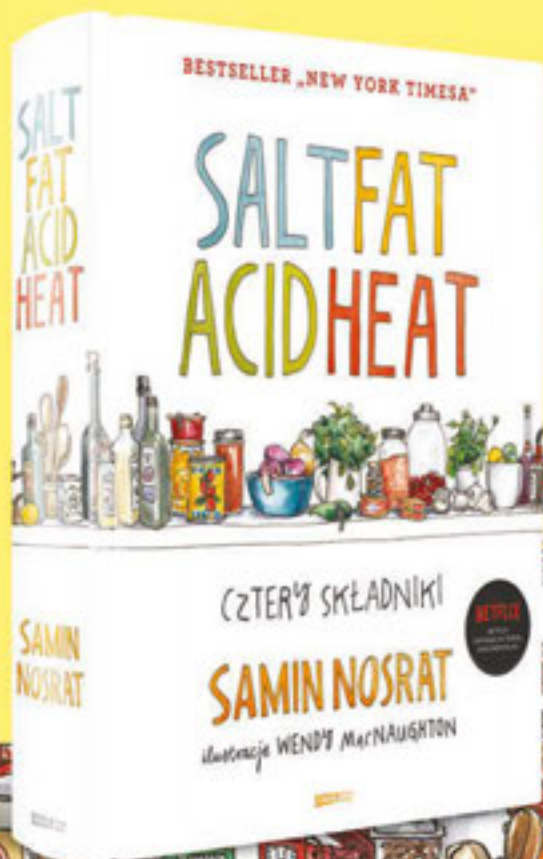


*Moja kuchnia jest prosta. Chcę, żeby była smaczna i nie zabierała zbyt wiele czasu. Żeby się nią nacieszyć, a nie zmęczyć.*



W tej książce nie znajdziesz ani jednego zdjęcia jak z katalogu, a nadal jest to **NAJLEPSZY PORADNIK STYLIZACJI WNEŹRZ.**

Żeby świetnie gotować, nawet bez przepisu, wystarczy opanować cztery elementy: **sól, kwas, tłuszcz i ciepło.**





## GRZANKI Z PASZTETEM Z WĄTRÓBEK

**SKŁADNIKI:** 50 dag wątróbek drobiowych, 2 łyżki oliwy i dodatkowo do skropienia pieczywa, około 50 g masła łącznie (do mleka i do roztopienia), 1 cebula, 1 ząbek czosnku, 1 łyżeczka suszonej szalwii lub kilka posiekanych świeżych listków, 1 jabłko, 1/2 łyżeczki pieprzu kolorowego świeżo zmielonego, 2 szczypty soli lub do smaku, 100 ml mleka, pieprz czerwony i świeża zieleń do dekoracji, np. świeży tymianek, natka pietruszki, bagietka na grzanki (około 12 kromek).

Umytą i oczyszczoną wątróbkę pokrój na mniejsze kawałki. Cebulę obierz, posiekaj w kostkę i zeszklij wolno na oliwie. Pod koniec dodaj rozdrobniony czosnek, szalwię oraz starte na tarce jabłko i duś wolno kilka minut. Mieszaj co jakiś czas. Następnie dodaj wątróbkę i smaż całość 10–15 minut. Pod koniec dodaj sól i pieprz.

Usmażoną wątróbkę przelóż do miski i zblenduj dokładnie. Patelnię umyj, osusz, rozpuść łyżkę masła, dodaj mleko i wcześniej przygotowany krem z wątróbki. Mieszaj co jakiś czas i podsmażaj całość około 5 minut, aż do uzyskania kremowej konsystencji.

Resztę masła roztop. Przelóż pasztet do 1–2 miseczek, wyrównaj powierzchnię i zalej roztopionym masłem. Wstaw do lodówki do zestalenia.

Przed podaniem udekoruj wierzch np. czerwonym pieprzem i świeżą zieleńią.

Przygotuj grzanki. Kromki bagietki skrop oliwą i wstaw na kilka minut do nagrzanego do 150 stopni Celsjusza piekarnika, pozostaw do momentu, aż się delikatnie zarumienią. Smaruj grzanki pasztetem, udekoruj wedle uznania i podawaj od razu.



**W**

szystko zaczęło się od poszukiwania pomysłu na siebie, na nowe życie. I od mojej córki – mówi Viola Grzelka, autorka bloga Mamucie Przymaki i książki pod takim samym tytułem.

„Mamucie, bo mamuty? Nie, bo mama”, śmieje się Viola. „To przecież Natalia, moja córka, stwierdziła, że zamiast wrzucać na Facebook zdjęcia moich kulinarnych dokonań, powinnam mieć fanpage, a potem blog, i tak właśnie go nazwała”. To było sześć lat temu. Od tamtej pory Viola Grzelka wiele zawdzięcza samej sobie, choć rodzina nieustannie ją wspiera. Rozkręciła bloga, na którym dzieli się z czytelniczkami swoimi domowymi przepisami, refleksjami na temat spotykanych ludzi, życia, sztuki. Nauczyła się też robić profesjonalne zdjęcia. „Zaczęłam od tabletu, który dostałam na urodziny. Ale wkrótce okazało się, że to nie wystarcza. Poprosiłam – choć wstydziłam się przyznać do niewiedzy – profesjonalnego fotografa, żeby nauczył mnie w pełni korzystać z prawdziwego aparatu. A potem poszłam na kurs fotografii kulinarnej u mistrzyni Kingi Wójcickiej”. Na mecie tego etapu życiowej drogi powstała książka. Viola wydała ją sama, bo wydawcy za długo się zastanawiali, a ona chciała to zrobić już. I zrobiła.

Wszystko to zdarzyło się po czterdziestce, kiedy Viola Grzelka, żona i matka dwojga dorastających dzieci, wolontariuszka w Stowarzyszeniu „Unicorn”, postanowiła wykorzystać talent, pasję sięgającą lat licealnych i doświadczenie. Viola po prostu świetnie gotuje. „Od zawsze kolekcjonowałam książki, przepisy, prowadziłam specjalny zeszyt, w którym zapisywałam te szczególnie udane, dla dzieci, żeby mogły z nich same korzystać”. Artystyczne talenty do robienia pięknych zdjęć i malowania obrazów to coś, co niedawno udało się jej w sobie znaleźć, z wykształcenia jest biologiem.

Książka „Mamucie przysmaki” ma w sobie urodę, spokój i bezpretensjonalność. To było zamierzeniem autorki. „Nie gotuję bardzo wyszukanych ani pracochłonnych dań, choć uwielbiam je w restauracjach. Moja kuchnia jest prosta. Chcę, żeby była smaczna i nie zabierała zbyt wiele czasu. Żeby się nią nacieszyć, a nie zmęczyć”. U Violi Grzelki w domu na Wielkanoc zawsze jest żurek, ale zawsze też jest coś nowego, potrawa, której jeszcze nie było. Dlatego przepisy, jakie proponuje w „Zwierciadle” na świąteczny obiad, mogą zaskoczyć. Ale potem sprawią przyjemność. ●



VIOLA GRZELKA  
„MAMUCIE PRYSMAKI.  
PRZEPISY NA JESIEŃ,  
ZIMĘ I PRZEDWIOŚNIĘ”.  
www.mamucieprzymaki.pl





# TAJEMNICE KUCHNI

KIEDYŚ SPRAWA BYŁA PROSTA. PRZYSŁOWIE HAFTOWANE NA MAKATCE MÓWIŁO: DOBRA ŻONA TYM SIĘ CHLUBI, ŻE GOTUJE, CO MAŻ LUBI. DZIŚ MAMY WIĘCEJ DYLEMATÓW. CZY KUPOWAĆ PRODUKTY BIO? JAK ZASTĄPIĆ MIĘSO? I DO JAKIEGO GARNKA TO WSZYSTKO WŁOŻYĆ, ŻEBY BYŁO SMACZNIE I ZDROWO?!

„Zdrowo” to słowo klucz. Zależy nam przecież nie tylko na tym, żeby wypełnić brzuchy domowników, ale by posiłki były dobrze zbilansowane, dostarczały jak najwięcej składników odżywczych i... jak najmniej tych szkodliwych. Zanim wrzucimy coś do koszyka w supermarkecie, czytamy skład, ograniczamy ilość cukru, wybieramy zdrowsze przepisy. Ale to, czy posiłek będzie bezpieczny szczególnie dla naszych dzieci, zależy także od naczyń, których używamy do gotowania. Wokół garnków i patelni z powłokami nieprzywierającymi (z ang. *non-stick*) narosło wiele kontrowersji i niejasności. O co dokładnie chodzi z PTFE, głównym bohaterem niedawnej medialnej burzy? Stosowane od lat 50. XX w. powłoki nieprzywierające bywały miękkie i mało odporne na zarysowania – często jednorazowe użycie metalowej łyżki zostawiało ślady na ich powierzchni. A drobiny z porysowanych powłok mogły dostawać się do organizmu i wywoływać szkodliwe dla zdrowia działanie. Głównym winowajcą był tu kwas perfluorooktanowy (PFOA). Dziś producenci naczyń z powłoką nieprzywierającą coraz częściej rezygnują z używania tego związku chemicznego. Marka Tefal poszła o krok dalej i, żeby rozwiązać wszelkie wątpliwości, wystąpiła o opinię o swoich produktach do Instytutu Matki i Dziecka. Werdykt jest pozytywny. Garnki i patelnie z linii Tefal Ingenio nie zawierają substancji, które mogłyby szkodzić zdrowiu dzieci czy dorosłych. Produkty marki Tefal

oprócz bezpieczeństwa mają też inne zalety. Są trwałe i wytrzymałe. Specjalny wskaźnik na dnie naczyń informuje o rozgrzaniu do temperatury idealnej, by rozpocząć smażenie lub duszenie. Z kolei wygodne zdejmowane uchwyty ułatwiają wstawienie garnków do zmywarki czy ich przechowywanie. Pasują nawet do najmniejszej kuchni. Tym sposobem Tefal rozwiązuje przynajmniej dwa dylematy – jak bezpiecznie i wygodnie gotować dla naszych najbliższych.

[swiatingenio.pl](http://swiatingenio.pl)

Więcej informacji na temat bezpiecznych garnków z powłoką nieprzywierającą znajdziesz na stronie [www.ePozytywnaOpinia.pl](http://www.ePozytywnaOpinia.pl)





Malowniczy zamek Pergine jest jedną z wielu średniowiecznych budowli obronnych w okolicy.

# Włoskie wakacje

**TRENTINO KOJARZY SIĘ Z GÓRSKIM KRAJOBRAZEM. TYMCZASEM TEN PÓŁNOCNY REGION WŁOCH MA DO ZAOFEROWANIA O WIELE WIĘCEJ. I NIE TRZEBA WYBIERAĆ, W PAKIECIE CZEKAJĄ NA NAS RÓWNIEŻ ROZLEGŁE JEZIORA O CZYSTYCH WODACH, BUJNA PRZYRODA, UZDROWISKA, ŚREDNIOWIECZNE ZAMKI I ŚWIETNE WARUNKI DO UPRAWIANIA SPORTU W PLENERZE.**

**O**wszem, górskie szlaki trekkingowe, którymi można wędrować, odwiedzając schroniska słynące ze świetnej kuchni, to jedna z tutejszych atrakcji. Znajdziemy tu także średniowieczne zamki położone na malowniczych wzgórzach. Ale nie samymi górami Trentino stoi. Jeśli szukasz spokoju wśród bujnej zieleni, z daleka od miejskiego zgiełku, warto wybrać się do Valsugany. To największa dolina w regionie słynąca z uprawnych pól, pięknych lasów i czystych jezior. Lubiący aktywny wypoczynek powinni wybrać jezioro Caldonazzo, gdzie można żeglować, pływać kajakiem, wędkować, a nawet uprawiać jazdę na nartach wodnych. Albo po prostu popływać, zachęca do tego wyjątkowo ciepła woda. Łatwo znaleźć tu dzikie plaże, ale też ośrodki kąpieliskowe z placami zabaw dla dzieci i przytulne kempingi. Takie jak Riviera – z dostępem do plaży, blisko trekkingowych szlaków i rowerowych tras. Ten rodzinny kemping oferuje wygodne parcele z dostępem do wody, elektryczności i wi-fi, można tu nawet wynająć wakacyjny domek. Szukającym ciszy bardziej spodoba się oddalone o 8 km jezioro Levico położone wśród lesistych wzgórz i zacienionych łąk. Nie ma lepszego miejsca do długich spacerów. Dużą atrakcją okolicy są też termy Levico i Vetriolo, uzdrowiska słynące z żelazisto-arsenowych wód, które już od XIX wieku przyciągają kuracjuszy z całej Europy. ●



Trentino to także znakomita włoska kuchnia i romantyczne kolacje z widokiem na największe jezioro regionu – Caldonazzo. Poniżej plaża kempingu Riviera.





# ZAKUPY W PODRÓŻY

BALTONA, ZNANA POLSKA MARKA PROWADZĄCA SIĘC SKLEPÓW NA POLSKICH I ZAGRANICZNYCH LOTNISKACH, POSTAWIŁA NA NOWE FORMATY, W KTÓRYCH PROMUJE NAJLEPSZE RODZIME PRODUKTY. NA WARSZAWSKIM OKĘCIU, POZA SKLEPAMI DUTY FREE, ZNAJDIEMY BALTONA FASHION BOUTIQUE.

Wszystkie produkty dostępne w Fashion Boutique charakteryzują się ponadczasowym designem, dobrym rzemiosłem oraz jakością, która wynika przede wszystkim z unikatowości i starannego wykonania. Ubrania szyte są w Polsce i to doceniają także zagraniczni klienci. Duże znaczenie ma staranny wybór asortymentu uwzględniający potrzeby i oczekiwania podróżnych. Butiki w swojej ofercie mają kolekcje od uznanych i cenionych projektantów, takich jak Robert Kupisz czy Lidia Kalita, ale także młode marki, wśród których warto wymienić: Balagan, MUUV, You by Tokarska. Zmiana asortymentu następuje praktycznie raz w tygodniu, a pasażerowie mogą mieć pewność, że zaopatrzą się tu w ubrania czy akcesoria z najnowszych kolekcji. Baltona postawiła na nowy concept, aby pasażer mógł dostać produkty niespotykane na innych lotniskach. Wiele polskich marek zasługuje na to, aby zostały dostrzeżone przez zagranicznych podróżnych, a największy port lotniczy w Polsce jest idealnym miejscem na prezentację doskonałych rodzimych projektantów.

ARTYKUŁ PROMOCYJNY.  
ZDJĘCIA: MATERIAŁY PRASOWE



## ROBERT KUPISZ

Ubrania marki QPWS Robert Kupisz to połączenie grunge'u, streetwearu z domieszką stylu rockowego. Kolekcje są ekscytujące i oryginalne, ale przede wszystkim komfortowe. Ubrania muszą być wygodne do noszenia oraz wykonane z najwyższą starannością.

## BALAGAN

Balagan oferuje ponadczasową estetykę *new vintage*, największą uwagę przywiązując do jakości i detalu wykończenia. Buty i akcesoria produkowane są z uwagą i dbałością o detale w niewielkich europejskich manufakturach. Główna kolekcja obejmuje zarówno codzienne, miękkie obuwie, jak i torby oraz małe wyroby skórzane dla kobiet i mężczyzn.



## YOU BY TOKARSKA

You by Tokarska stworzona została z myślą o kobietach lubiących ponadczasową klasykę. Stawia na polskie produkty szyte i robione ręcznie, czasem z nutą szaleństwa. Jej flagowe produkty to piękne swetry, kardigany, sukienki. Marka oferuje także akcesoria, takie jak: torebki, szale, czapki, buty.



koszyk na zakupy DO RZECZY

### SUBTELNE ZDOBIENIE

Dla wszystkich miłośniczek błysku APART ma propozycję w postaci kolczyków i naszyjnika ze złota z dodatkami mieniających się w kolorach tęczy cyrkonii.

Delikatny i urzekający blask kamieni doda kolorytu i wdzięku każdej twojej stylizacji. *Kolczyki ze złota z cyrkoniami 349 zł, naszyjnik ze złota z cyrkoniami 599 zł. Więcej na Apart.pl*



### SMAK WIOSNY

Tradycyjne Ptasie Mleczko® przedstawia nowy smak w limitowanej, wiosennej edycji. Nowa odsłona to tarta cytrynowa obłana białą czekoladą. Idealne połączenie lekko kwaskowej nuty niebiańskiego lekkiej pianki ze słodczą oryginalną wedłowską czekoladą. Pozwól sobie na chwilę takiej przyjemności lub podaruj ją bliskiej osobie. Produkt dostępny w specjalnym wiosennym opakowaniu z owocowym motywem. 380 g/14,99 zł.



### W STRONĘ MORZA

Idealny wypoczynek to ten wśród natury, ale z szeregiem udogodnień oraz wyśmienitą kuchnią. Taki jest Hotel\*\*\*\* Dom Zdrojowy Resort & SPA położony w otoczeniu sosnowego lasu, przy piaszczystej plaży Jastarni. Niebanalna architektura, basen o powierzchni 100 mkw., jacuzzi, brodzik dla dzieci, łaźnie fińska i turecka oraz klinika zdrowia i urody SPA to niewątpliwe atuty tego miejsca. *Więcej informacji na [www.hoteldomzdrojowy.pl](http://www.hoteldomzdrojowy.pl)*



### JEEP ZAWSZE ONLINE

Jeep Renegade 2020 oferuje jeszcze lepszą łączność ze światem i możliwość udostępniania danych, by spełnić oczekiwania osób, które potrzebują być non stop w sieci. Jeep zawsze był pionierem nowych technologii. W tym roku zaprezentowany też został nowy model w technologii hybrydowej typu Plug-in (PHEV).

*Więcej na [www.jeep.pl](http://www.jeep.pl)*

### PROSTO Z BALI

Gdy spróbujesz tego serum, będziesz miała ochotę natychmiast kupić bilet na Bali. Pachnie egzotycznie olejkami eterycznymi z drzewa sandałowego, zielonej herbaty i róży. Formuła bogata w antyoksydanty, witaminy i minerały wzmacnia ścianki naczyń krwionośnych. Delikatnie złuszcza naskórek i wyrównuje koloryt cery. Przeciwdziała też powstawaniu niedoskonałości. *Serum in Oil Anti-Aging Kesadaran Indra 30 ml/200 zł. Więcej na [www.kesadaran-indra.pl](http://www.kesadaran-indra.pl)*



### USTA JAK MALINY

Regenerum Regeneracyjny Peeling do Ust to recepta na problem suchych i spierzchniętych ust. Dzięki drobinom pilingującym natychmiast wygładza skórę warg, silnie ją nawilżając i odżywiając. Regenerum już w kilka chwil poprawia wygląd ust, przywracając im miękkość i gładkość.

*Regenerum Regeneracyjny Peeling do Ust, 5 g/ok. 14 zł.*





## NA OSŁABIE NIE WŁOSÓW

Wypadanie włosów może mieć różne przyczyny i przebieg. Jeżeli ma ono charakter umiarkowany i okresowy, warto zacząć od kuracji wzmacniającej preparatami aptecznymi dostępnymi bez recepty. Cykl

wzrostu włosów waha się średnio od kilku do kilkunastu miesięcy, dlatego sposobem na zatrzymanie wypadania, wzmocnienie i pobudzenie nowych włosów do odrostu jest minimum trzymiesięczna systematyczna kuracja miejscowa jednocześnie szamponem i serum CAPILARTE.

Więcej na [www.capilarte.dermedic.pl](http://www.capilarte.dermedic.pl)



## LUKSUSOWA PIELEGNACJA

Kosmetyki Dermika to połączenie wiedzy ekspertów, nowoczesnych technologii i inspiracji naturą. Re.VISAGE, najnowsza linia kosmetyków marki Dermika, wykorzystuje dwa silne składniki aktywne: resweratrol (antyoksydant) i roślinny retinol pobudzający produkcję kolagenu. Warto przetestować, bo odpowiednia pielęgnacja to

najlepsza inwestycja w wygląd skóry. *Krem Wygładzenie i Napięcie 50+ Re.VISAGE Dermika 50 ml/79,99 zł.*

## W KWIATOWYM WYDANIU

Supreme Balm SAMARITÉ to kosmetyk, którego nie trzeba przedstawiać. Podbił nasze serca swoją multifunkcjonalnością i niezwykle skuteczną.

Z łatwością nawilża ciało, regeneruje skórę dłoni i ust, a nawet pomaga zadbać o przesuszzone końcówki włosów. Szybko się wchłania, nie pozostawia tłustego filmu, a ekstrakty z 33 ziół dbają o skórę. Edycja specjalna preparatu to świetna okazja, aby podarować go bliskim. *SAMARITÉ Supreme Balm 15 ml/29,99 zł. Więcej na [www.samarite.eu](http://www.samarite.eu)*



## EKOPRZYSMAK

Nocciolata to krem z orzechów laskowych i czekolady z najlepszej jakości składników ekologicznych, bez dodatku oleju palmowego, tłuszczów utwardzonych oraz sztucznych aromatów i barwników. Dostępna jest także w wersji bez dodatku

mleka oraz zupełnie nowa Nocciolata Bianca, czyli czysty krem z orzechów laskowych, który zawiera ich aż 30 proc., wzbogacony inuliną. Wyłączny dystrybutor Italimport. *Skłok 270 g/20-23,99 zł. Więcej na [www.sklepitalimport.pl](http://www.sklepitalimport.pl)*



## WAVE. NOWOŚĆ OD FYRKLÖVERN

Elegancka, wpisująca się w światowe trendy aranżacji wnętrz zastawa stołowa z kamionki to efekt wyjątkowej współpracy Fyrklövern z fabryką w Portugalii. Inspirowana naturą, szkliona ręcznie seria WAVE zachwyca oryginalnością, skandynawskim designem oraz funkcjonalnością. Równie ważne jest to, że serwis WAVE powstaje w procesie zrównoważonej produkcji ograniczającej do minimum ingerencję w środowisko.

Więcej na [www.fyrklovern.pl](http://www.fyrklovern.pl)



## ODMŁADZAJĄCA KURACJA W AMPUŁKACH

Bio-peptyd stymulujący produkcję kolagenu, 10 proc. czystej witaminy C oraz kwas hialuronowy. To trzy główne wysoko skoncentrowane składniki aktywne w ampułkach anti-aging marki Vichy. Minimalistyczna formuła bez substancji zapachowych jest bezpieczna dla skóry i ma silne działanie przeciwstarzeniowe. *Ampułki Liftactiv Specialist Peptide-C Vichy 10 amp./119,99 zł, 30 amp./231,99 zł (Drogerie Super-Pharm).*



## JAK PŁATEK RÓŻY

Lekkie serum olejowe Rosadia zawiera olej z dzikiej róży o unikalnych właściwościach hamujących powstawanie zmarszczek. Olej z pachnotki zwiększa produkcję kolagenu i elastyny odpowiedzialnych za jędrność i elastyczność skóry. Po zastosowaniu serum skóra jest wyraźnie gładziej, promienna i bardziej elastyczna. *Rosadia Serum do Twarzy 30 ml/66 zł. Więcej na [www.sylveco.pl](http://www.sylveco.pl)*

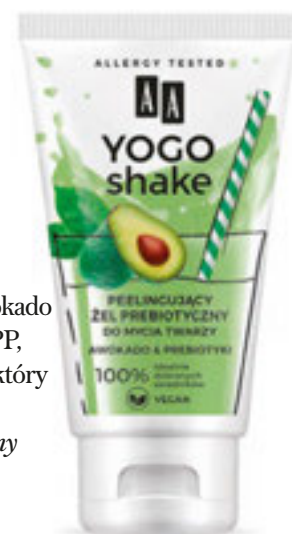
## W ZGODZIE Z TRENDAMI

Matowe pomadki w płynie SAY Makeup charakteryzują mocna pigmentacja i wyraziste odcienie. W ofercie sklepu jest aż sześć różnych kolorów – od rubinowej czerwieni aż po głęboki beż. Pomadka SAY Makeup zapewnia efektowne, welurowe wykończenie. Formuła nie wysusza i nie pozostawia uczucia lepkości czy ściągnięcia dzięki dodatkowi witaminy E. Poręczny aplikator pozwala się umalować nawet bez lusterka. *Matowa pomadka do ust SAY Makeup 6 ml/69 zł. Więcej na [www.nutridome.pl](http://www.nutridome.pl)*



## AWOKADO I PREBIOTYKI

Przepis na drugie śniadanie? To składniki Peelingującego Żelu Prebiotycznego do Mycia Twarzy. Zawiera on biostymulujący prebiotyk, który wspiera prawidłowe działanie mikrobiomu skóry i przywraca jej równowagę, oraz olej z awokado (bogate źródło witamin: A, B, D, E, H, K i PP, i nienasyconych kwasów tłuszczowych), który silnie nawilża, odżywia i wygładza skórę. *AA Yogo Shake Peelingujący Żel Prebiotyczny do Mycia Twarzy 150 ml/19,99 zł.*



## DOMOWE MINISPA

B-CLEAN to soniczna szczoteczka do mycia twarzy z technologią Thermal SPA. Nie tylko bezpiecznie oczyści twoją skórę ze wszystkich zanieczyszczeń, lecz także zrelaksuje ją i odpręży. Temperatura ok. 55°C sprawia, że makijaż łatwiej się zmywa. B-CLEAN wytwarza 8000 transdermalnych sonicznych pulsacji T-sonic na minutę. Ultracienkie wypustki 0,6 mm błyskawicznie generują pianę, a ruchoma główka szczoteczki dociera do trudno dostępnych miejsc. *B-CLEAN BEUTIFLY 499 zł (RTV Euro AGD i Media Markt).*

## CZAS NA KWAS

Nowa seria Glycol Therapy od Eveline Cosmetics została opracowana na bazie kwasu glikolowego, który jest boosterem w odnowie cery. Kompleks kwasu glikolowego przyspiesza odnowę komórkową, działa przeciwstarzeniowo, redukuje niedoskonałości i wygładza strukturę skóry. W skład serii wchodzi produkty w formie serum z różną zawartością kwasu glikolowego (2, 3, 5 lub 10 proc.), które dobieramy w zależności od rodzaju skóry. W linii są też piling, tonik i krem. *Więcej na [www.eveline.pl](http://www.eveline.pl)*



# BI·ES

DISCOVER US AGAIN

#feeltheblossom



# HOROSKOP

## BARAN

21.03–20.04

**Jeśli marcowe wydarzenia podkopały twoją pewność siebie i postanowiłaś zmienić swoje plany, kwiecień przywróci ci formę. Nie ma przeszkody, której byś nie pokonała, a być może pod wpływem wcześniejszych niepowodzeń zmienisz taktykę i zamiast walić głową w mur, użyjesz uroku. Około 4 kwietnia masz szansę wiele osiągnąć, a u niektórych Baranów wzrosną osobiste lub zawodowe ambicje. Jednak sprawy finansowe wymagają powściągliwości, a nieoczekiwane wydatki około 21 kwietnia mogą znacznie odchudzić konto. Pod koniec miesiąca twoją strategią powinien być umiar.**

## BYK

21.04–20.05

Bez względu na to, jakie masz plany, niech pozostaną elastyczne, zwłaszcza około Wielkanocy i w weekend 25 kwietnia. Możliwe, że trzeba będzie od nowa przemyśleć pewne sprawy ze względu na okoliczności, dlatego powinnaś mieć w rezerwie inne pomysły i na luzie podchodzić do tego, co się stanie. Najważniejsze wydarzenia mogą być związane z podróżą i ze sprawami, które dotyczą nowych znajomości. Wygląda na to, że im dalej pójdziesz, by spełnić swoje pragnienia, tym więcej osiągniesz. Nawiasem mówiąc, zmiana ma dobre strony, otwiera wiele możliwości.

## BLIŹNIĘTA

21.05–21.06

Miesiąc, w którym masz Wenus w swoim znaku, zawsze jest szczęśliwy, a w tym roku ta planeta pozostanie w nim aż do początku sierpnia.

Jej obecność ożywi twoje życie miłosne i bliskie sercu przedsięwzięcia, więc zapomnij o rozczarowaniach i zdradach. Najbliższe pięć miesięcy to najlepszy czas, by znaleźć miłość, naprawić z kimś stosunki czy uczynić związek trwałym, jednak niewykluczone, że rozstanie otworzy drogę ku czemuś lepszemu. Przyjaźń lub projekt mogą znaleźć się w kryzysie, zwłaszcza jeśli w grę wejdą pieniądze. Tylko ty możesz zdecydować, czy dla tego układu warto ponieść stratę materialną.

## RAK

22.06–22.07

Czego najbardziej pragniesz od życia? Zapytaj o to siebie na początku miesiąca, bo mając wsparcie ze strony planet, masz większe szanse, by osiągnąć powodzenie. Dla wielu Raków to pytanie dotyczy kariery, dla innych jest bardziej osobiste. Tak czy inaczej, nie ma co liczyć na los, trzeba wykazać inicjatywę i dać z siebie wszystko. W kwietniu spełnisz swoje ambicje, jednak może to oznaczać pozostawienie za sobą kogoś lub czegoś, a z pewnością elementu przeszłości. Wielkanoc to decydujący moment.

## LEW

23.07–23.08

W kwietniu nie znajdziesz za wiele czasu dla siebie. Nawet jeśli nie wybierasz się w podróż, będziesz kontaktować się z ludźmi z daleka i poszerzać wiedzę

i doświadczenie. Trwający do połowy maja tranzyt Marsa przez strefę relacji może uczynić cuda dla zamierającego życia seksualnego i zapewnić uwagę ze strony potencjalnych partnerów. W niektórych przypadkach – zwłaszcza jeśli urodziny obchodzisz pod koniec lipca – związek zacznie się kruszyć, więc około 7 i 26 kwietnia staraj się nie reagować przesadnie na drobne problemy. Nie bądź drobiazgową.

## PANNA

24.08–22.09

Wenus spędzi następne pięć miesięcy na szczycie twojego solarnego horoskopu, na pierwszy plan wysuwając sprawy sercowe, ale pomoże ci też robić postępy w karierze i rozwijać ambicje. Ten miesiąc może nie przynieść wszystkiego, na co masz nadzieję, ale nawet niepowodzenie będzie w stanie skierować cię na drogę do sukcesu. Około 4 kwietnia pojawią się trudności w ustaleniu faktów, chociaż niewykluczone, że to również czas gorącego romansu i wielkich nadziei.

## WAGA

23.09–23.10

Najważniejsze są teraz relacje. Pełnia Księżyca w Wadze (8 kwietnia) to potężny punkt zwrotny tego miesiąca, co oznacza, że sąsiednie dni rozpoczną lub zakończą pewien rozdział. Od stycznia nie było aż tylu okazji wyjścia z sytuacji, które w najlepszym razie prowadzą do nikąd, a w najgorszym wyczerpują



# baran KWIECIEŃ 2020

21.03–20.04 ŻYWIŁ OGNIĄ

twoje emocjonalne, finansowe lub twórcze zasoby. Nie masz już czasu do stracenia, do końca kwietnia wycofaj się z działań i relacji, które uniemożliwiają ci wykorzystanie talentów i zaspokojenie potrzeb, jeśli nie spełnienie przeznaczenia.

## SKORPION

24.10–22.11

**Mówi się, że przygotowanie to podstawa, i w tym miesiącu faktycznie jest ono kluczem do sukcesu twoich pomysłów.** W sprawy miesza się teraz Uran, więc zwłaszcza około 7 i 23 kwietnia bądź gotowa przystosować się do nieprzewidywanych i obcych dla ciebie sytuacji. Niemniej to, co wtedy wyda ci się niedogodne, może okazać się zesłane z nieba. Kwiecień cechuje ekstremalność – rzeczy dobre będą fantastyczne, a złe... Cóż, powiedzmy, że trzeba będzie zacząć od początku. Pozostań otwarta na to, co nowe, i złam kilka własnych zasad.

## STRZELEC

23.11–21.12

**Przyszła wiosna!** Spodziewaj się szczęśliwych chwil z dobrymi ludźmi, a dopóki pozostawisz miejsce dla tego, co nieoczekiwane, nie będziesz mogła narzekać na swoje kwietniowe gwiazdy. Kreatywność, romans i drobne życiowe sprawy też będą ważne bez względu na to, czy sama stworzysz coś pięknego, czy będziesz świętować radosne wydarzenia u innych. Cały rok charakteryzują wzrosty i załamania

koniunktury, co szczególnie da się odczuć w kwietniu. Jeśli jakiś projekt uszczupla twoje zasoby, nie trać na niego pieniędzy. Mniej odwagę powiedz „dość”. Dotyczy to wszystkich życiowych okoliczności.

## KOZIOROŻEC

22.12–20.01

**Wielkanocy towarzyszy pełnia Księżycy, co nada emocjonalny ton wszystkim uroczystym wydarzeniom.** Od 6 do 14 kwietnia będzie się przewijać wątek początku i zakończenia. Zresztą cały miesiąc stworzy okazje do pozbycia się tego, co stare, i rozpoczęcia nowego rozdziału. Będzie to dla ciebie okres wymagający czy to pod względem fizycznym i emocjonalnym, czy finansowym, ale wysilek się opłaci. Być może w ostatnich latach życie dało ci w kość, jednak to nie powód, żeby się wycofać, gdy masz szansę zmienić je na lepsze.

## WODNIK

21.01–19.02

**Pierwszy tydzień kwietnia może przynieść przełom lub problemy w komunikacji, więc zachowaj spokój i staraj się być elastyczna w kontaktach z otoczeniem.** Mars w twoim znaku wysłał cię na wojenną ścieżkę, ale zarazem umożliwia pokonanie konkurencji i osiągnięcie celu. 7 kwietnia z pewnością ucieszy cię usunięcie przeszkód, które zbyt długo stały ci na drodze. W kwietniu ważną rolę może



odegrać podróż, tak więc w ten czy inny sposób uzyskasz nowe spojrzenie na świat.

## RYBY

20.02–20.03

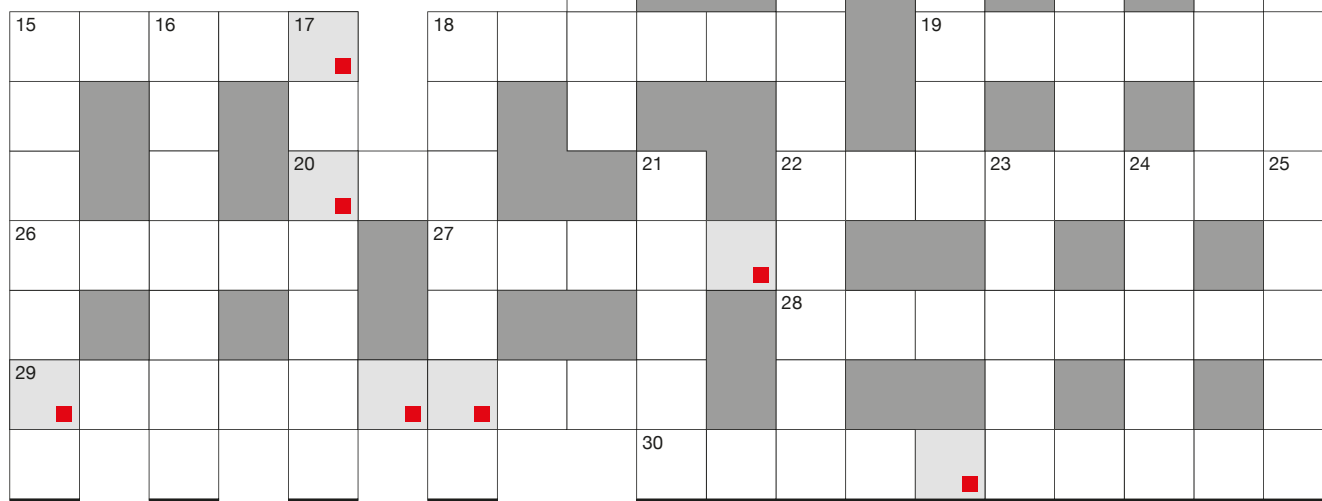
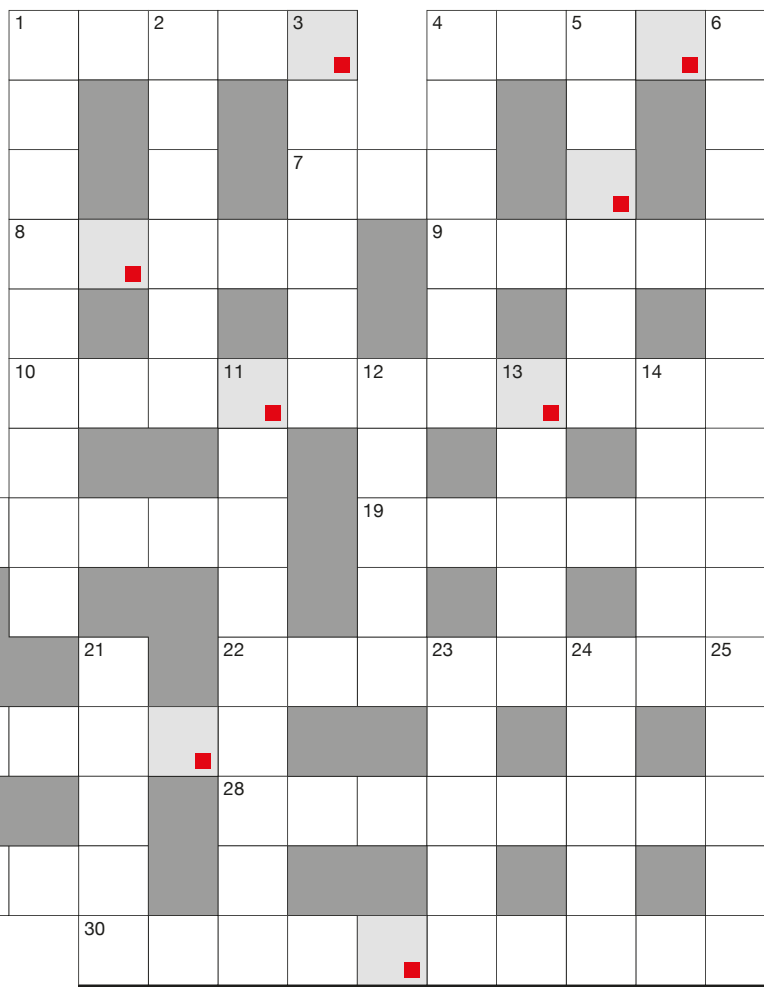
**To miesiąc rozliczeń.** Należy uporządkować finanse, a także wyrównać stare porachunki. Sprawami finansowymi najlepiej zająć się przed 8 kwietnia. Powinnaś też dobrze poznać fakty, zanim spotkasz się ze starymi przyjaciółmi – być może ich przyjaźń to tylko pozory. Kwiecień będzie sprzyjał nowościom – niewykluczone, że spróbujesz uczestniczyć w nowych zajęciach i wprowadzisz zmiany zarówno w domu, jak i w pracy. Pod koniec miesiąca może pojawić się nieoczekiwana okazja do podróży albo zaskakująca propozycja. Nie ma zysku bez ryzyka...

## PENNY THORNTON

astrolożka, autorka książek, wykładowczyni. Jej klientką była księżna Diana. – *Moimi pasjami, poza partnerem i trzema synami, są gotowanie, opera i podróże* – mówi o sobie.

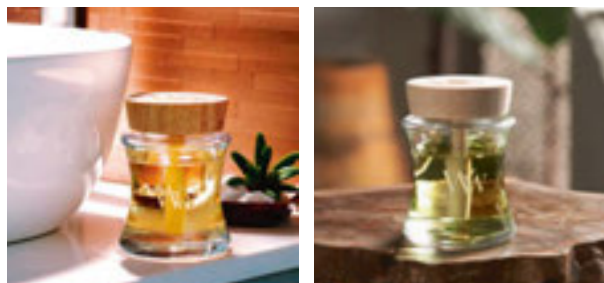


**A:** 3 najwyższej jakości zegarki marki **ESPRIT**, pełne klasycznego szyku i elegancji ([www.zegarkiesprit.pl](http://www.zegarkiesprit.pl)).  
SMS o treści: **ZW.KR.A.hasłokrzyżówki** wyślij pod nr 7255.



**POZIOMO:** 1. pozwala ślepiej kurze skorzystać z ziarna 4. w domu wewnętrzne, ale na zewnątrz 7. Boski narząd 8. błądzi w ciemnościach 9. gdzie przecina się wstęgę 10. przeniosła coś na scenę 15. szop, ale nie shop 18. chce, żeby wierzyć w jego bajki 19. rzucony po ślubie 20. podniosły prezent 22. dom w koloniach lub na koloniach 26. przeciwieństwo kądzieli 27. występuje w „Plebani” 28. likwidacja ostrości 29. łóżka polowe 30. wymaga dyskrecji

**PIONOWO:** 1. głośna sprawa 2. przekłuwa balon powagi 3. świecidełko 4. niepotrzebny w fundacji 5. dba o nie swoją formę 6. maślany kształt 11. nie wywołuje bólu głowy 12. teren na boje 13. miejscowość na wodzie 14. do odbicia „Zwierciadła” 15. bohater zdania 16. ma napady ataku 17. występuje, gdzie drwa rąbią 18. pokolorował na żółto i na niebiesko 21. pompa z laniem wody 23. dokręca śrubę 24. poddana ziemia 25. gminna informacja



**B:** 10 innowacyjnych odświeżaczy powietrza *spill-proof* marki **WOODWICK** o zapachu Linen lub Applewood (wybierany losowo).  
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 numer 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 5 marca do 6 kwietnia 2020 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 nr. 2/2020: PRAWA RĘKA SZEFA.**  
Lista laureatów na [www.zwierciadlo.pl](http://www.zwierciadlo.pl)

## REDAKCJA

ul. Postępu 14, 02-676 Warszawa, tel. 22 312 37 12  
sekretariat@grupazwierciadlo.pl  
e-mail: pierwsza litera imienia.nazwisko@grupazwierciadlo.pl

redaktor naczelna **PAULINA STOLAREK-MARAT**  
zastępcza redaktor naczelnej **JOANNA DERDA**  
dyrektor artystyczna **KATARZYNA MIŚKOWIEC**  
sekretarz redakcji **DARIUSZ JANISZEWSKI**  
korekta **MAŁGORZATA HNAT, PIOTR ŁUKASIK**

## ZESPÓŁ

**ZOFIA FABJANOWSKA** (kultura), **ALINA GUTEK**,  
**KAROLINA MORELOWSKA-SILUK** (psychologia),  
**AGATA RUCIŃSKA** (uroda), **DOMINIKA ZASŁONA-DUKIELSKA** (moda)

grafik **AGNIESZKA NAROLSKA**  
butik kreatywny **TOMASZ ŻECHOWSKI**  
fotoedycja **ANNA BEREZA, MAGDALENA SOBOTKA**

## FELIETONIŚCI

**ARTUR ANDRUS, ANNA JANKO, TOMASZ JASTRUN, SZYMON MAJEWSKI,**  
**KATARZYNA MILLER, MACIEJ STUHR**

## WSPÓŁPRACOWNICY

**KATARZYNA BŁĄŻEJEWSKA-STUHR, MARCIN BRYLSKI** (moda),  
**WOJCIECH EICHELBERGER, REMIGIUSZ GRZELA,**  
**MARIUSZ HERMA, BEATA PAWŁOWICZ, ROBERT RIENT, ANNA SERDIUKOW,**  
**STACH SZABŁOWSKI, ANNA TATARSKA, MARIOLA WIKTOR, ARTUR ZABORSKI,**  
**ALEKSANDRA ŻELAZIŃSKA**

## WYDAWNICTWO ZWIERCIADŁO SP. Z O.O.

prezes zarządu **ADAM POPIELSKI**  
dyrektor zarządzający **ROBERT MAŁASZEK**  
dyrektor finansowy **RAFAŁ STARZYK**  
asystentka zarządu **SYLWIA WILGOCKA** tel. 22 312 38 89  
sekretariat **KINGA ŁOŻEWICZ** tel. 22 312 37 12

## REKLAMA

dyrektor **ANNA SZALUŚ** tel. 694 484 228  
zastępcza dyrektora **ANNA RUSZKOWSKA** tel. 664 742 101  
**MARTA GRZESIK** tel. 666 379 563, **EWA PIETRZYKOWSKA** tel. 662 060 092

## PROMOCJA I PR

dyrektor **JUSTYNA OGŁOZIŃSKA** tel. 22 312 37 57, **ALICJA POGORZELSKA**

## PRODUKCJA

dyrektor **ROBERT JEŻEWSKI**

## REPRODUKCJA I NADZÓR DRUKU

redaktor techniczny **PIOTR SZCZERSKI**  
opracowanie kolorystyczne **PAWEŁ SULISZ**  
druk i oprawa **QUAD/GRAPHICS EUROPE SP. Z O.O.**

## DYSTRYBUCJA

**KATARZYNA PASIK** tel. 503 134 270

## PRENUMERATA

Burda Publishing Polska Sp. z o.o.  
ul. Marynarska 15, 02-674 Warszawa, infolinia: 22 360 37 77  
e-mail: bok@burdamedia.pl  
nr rachunku mBank S.A. 32 1140 1977 0000 4186 6900 1017

## DZIAŁ KSIĄŻEK

**ANNA GROMADOWSKA, KATARZYNA WESOŁOWSKA, BLANKA WOŚKOWIAK,**  
**EDYTA WOŹNICA**

## PORTAL ZWIERCIADŁO.PL

**AGNIESZKA KUBIŃSKA, JULIA BERG, KATARZYNA MARGIELSKA,**  
**MAGDALENA ROŚLANIEC, MARTA WASZKIEWICZ, MAŁGORZATA WELMAN**  
programista **SYLWESTER CIACH**  
menedżer ds. e-commerce i nowych projektów **ARTUR WINIARSKI**

**Materiały reklamowe na stronach:** I, II, III, IV okładka, 2-3, 4-5, 6-7, 8-9, 11, 13, 15, 17, 19, 21, 23, 25, 27, 28-29, 37, 45, 47, 58-59, 65, 69, 71, 75, 79, 80-81, 85, 89, 93, 97, 101, 107, 112, 125, 137, 189, 151, 159, 163, 169, 171, 175, 177, 179, 181, 183, 185, 188-187, 194-195, 207, 209, 213, 219, 220-223.

Na stronach: 118, 140, 191, 193, 205, 217, zamieszczone są materiały własne wydawcy.

Redakcja nie zwraca niezamówionych materiałów i zastrzega sobie prawo do redagowania, skracania, adiacji 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 (z zastrzeżeniem korzystania w ramach dozwolonego użytku, wyznaczonego przez przepisy ustawy o prawie autorskim i prawach pokrewnych lub ustawy o ochronie baz danych, przy czym takie korzystanie nie może naruszać normalnego korzystania lub godzić w słusne interesy Wydawcy). W szczególności dotyczy to także przedruków z miesięcznika „Zwierciadło”. „Zwierciadło” jest zarejestrowanym znakiem towarowym, znajdującym się pod ochroną prawną. 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 „Zwierciadło” będą przetwarzane na następujących zasadach: **Administrator danych:** Wydawnictwo Zwierciadło Sp. z o.o., ul. Postępu 14, 02-676 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 – prawne uzasadnione interesy administratora. **Źródło 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.**

## Następne wydanie „ZWIERCIADŁA” z dwoma kosmetykami

# EVELINE

COSMETICS



### ENZYMATYCZNY PEELING DO TWARZY

- Zawiera owocowe enzymy, które stymulują proces złuszczenia.
- Zapewnia odnowę i wygładzenie naskórka.
- Rozpuszcza zanieczyszczenia i martwy naskórek.



### PROFESJONALNY PŁYN MICELARNY 3 W 1

- Skutecznie usuwa długotrwały oraz wodoodporny makijaż twarzy, oczu i ust.
- Aktywnie nawilża, pielęgnuje i regeneruje skórę.



## Spowiedź tenisisty

AGASSI JEST ROZUMNY, WRAŻLIWY, CZUŁY I DOWCIPNY. TROCHĘ PODOBNY DO NASZEGO WOJTKA FIBAKA. NIE WARUNKI FIZYCZNE, TYLKO MĄDRA GŁOWA BYŁA JEGO SIŁĄ NA KORCIE.

**W**tenisa gram od dziecka, więc jak teraz nie dochodzę do trudnej piłki, wołam w rozpacz: „A pół wieku temu bym ją odebrał”. Tenis to nie tylko technika, niezwykle ważną jest psychika. Na korcie poznajemy swoje słabości i zalety. Dlatego opowieść o tenisie może być opowieścią o życiu. Książka „Open”, autobiografia słynnego tenisisty Andre Agassiego, jest niezwykła. Pierwsze 200 stron zaskakuje skalą emocji, barwnością i soczystością opisów. To bywa chwilami niezła literatura, potem opowieść się rozsypuje, ale nie przestaje nas zaniepokoić. Nie mogłem się oderwać od tej książki, która w Stanach była bestsellerem. „Open” jest świetną lekturą nie tylko dla fanów tego sportu, lecz także dla tych, którzy tenisem się nie interesują.

Agassi jest rozumny, wrażliwy, czuły i dowcipny. Trochę podobny do naszego Wojtka Fibaka, nie warunki fizyczne, tylko mądra głowa była jego siłą na korcie. Rozegrał w swoim życiu ponad tysiąc oficjalnych meczów, to niemal cud, ale bardzo wiele z nich pamięta: wynik, przebieg walki, przełomowe momenty, co wtedy czuł. A przecież dziennik zaczął pisać dopiero pod koniec kariery. Jest asyryjsko-ormiańskiego pochodzenia, jego rodzice przybyli do Stanów z Iranu. Miał trudne dzieciństwo, ojciec był autorytarny, wymyślił sobie, że jego syn zostanie najlepszym tenisistą świata, i zadrezczał go tenisem. Nic dziwnego, że Andre potem nienawidzi tenisa, nie znosi go nawet wtedy, gdy jest na szczycie.

Ale nienawidzi też przegrywać. Po wielkich zwycięstwach, choćby po wygraniu kolejnego Wimbledonu, ze zdumieniem odkrywa, że po chwili radości szybko zaczyna czuć pustkę i smutek. Pokaleczony w dzieciństwie, całe życie szuka bratniej duszy, otacza się ludźmi, którzy go wspierają, gdy toczy swoje bitwy. Zdobywa ogromną popularność, wielkie pieniądze, ale często czuje się samotny,



*Tenis to cholernie samotna gra, wymiana ciosów z przeciwnikiem bez dotykania go.*

zagubiony i przegrany. Pisze: „Tenis to cholernie samotna gra, wymiana ciosów z przeciwnikiem bez dotykania go”. Doświadcza więc samotności w tłumie, który szumi i klaszcze na stadionie.

Agassi uważa także, że tenis „nieuchronnie prowadzi do dialogowania ze sobą”. Potwierdzam, ileż ja się nagałem ze sobą na korcie. Sam w sobie tenis nie ma dla Agassiego większego znaczenia, dla niego to tylko iluzja, „a czym jest życie, dowiadujemy się na szpitalnych korytarzach”. Tragikomicznym dramatem sportowca były jego włosy. Jako pierwszy słynny tenisista wchodził na kort fantazyjnie ubrany. Lekceważąc tenisowe reguły, nosił w uchu kolczyk, a przede wszystkim miał wielką czuprynę

z „pletwą”, to był jednak kamuflaż. Szybko łysieje, nosi więc peruczki, by to ukryć, co bywa kłopotliwe w czasie gry. Ciągłe się boi, że to mu spadnie. Jak jednak zrezygnować ze swojego wizerunku? Pewnego dnia ma dosyć i na oczach znajomych goli się na łyso. Odrzuca więc kolejną maskę i oddycha z ulgą. Zwierza się: „Połowę życia spędziłem, nie wiedząc, kim jestem”. Ciągłe się uczy, także dzięki tenisowi odkrywa w sobie kolejne warstwy. Wędrujemy z nim krętymi ścieżkami olimpu, spotykamy tam wielkich sportowców, aktorów – Agassi jest przez dwa lata mężem pięknej aktorki Brooke Shields. Nie imponuje mu jednak wielki świat. Szybko dostrzega marność bogactwa i sławy i to, że prawdziwe szczęście mieszka gdzie indziej. Uważa, że „znalezienie odpowiedniej partnerki to największa wygrana w życiu”. I ją znajduje, to słynna tenisistka Steffi Graf. Nie jest pięknością, co mu nie przeszkadza. Opisuje swoje zakochanie, zaloty, szczęśliwe małżeństwo, wielką miłość do swoich dzieci. Zakłada fundację, by pomagać dzieciom z trudnych rodzin, sam się w takiej wychowywał. A w puenecie pięknie pisze: „Za późno odkryłem magię literatury i ze wszystkich błędów, przed którymi chciałbym uchronić swoje dzieci, ten wpisuję na początek listy”. ●

TOMASZ JASTRUN  
poeta, prozaik, krytyk literacki,  
czuły obserwator świata.  
Zawsze z książką obok poduszki.

# LEPSZE ŻYCIE

KOŃCZY SIĘ ZIMA, OKRES, W KTÓRYM ZA MIEJSKI SMOG ODPOWIADAJĄ  
GŁÓWNIIE GOSPODARSTWA DOMOWE I ICH OGRZEWANIE.  
WIOSNĄ I LATEM NIECHLUBNĄ PALMĘ PIERWSZEŃSTWA PRZEJMUJĄ SPALINY  
SAMOCHODOWE – PRZEDE WSZYSTKIM TE POCHODZĄCE Z SILNIKÓW DIESLA.



Wybór ekologicznego auta (np. hybrydowego) to już nie tylko moda,  
ale prawdziwa inwestycja w to, co najcenniejsze – zdrowie.

## Czy termin „diesel-astma” wejdzie do słownika lekarzy i pacjentów?

Powinien wejść – odpowiada alergolog dr Piotr Dąbrowiecki z Wojskowego Instytutu Medycznego w Warszawie, przewodniczący Polskiej Federacji Stowarzyszeń Chorych na Astmę, Alergię i POChP. – Spaliny diesla zostały zakwalifikowane przez WHO jako bezpośrednia przyczyna raka płuca oraz prawdopodobna przyczyna nowotworów pęcherza moczowego. Spaliny wywołują obniżenie odporności układu oddechowego i stany zapalne. A co do tzw. diesel-astmy – narażone są na nią osoby często wdychające spaliny z silników wysokoprężnych – mieszkańcy dużych miast, dzieci z przedszkoli i szkół położonych przy przelotowych drogach lub dużych parkingach.

Do niedawna głównym parametrem i kryterium ekologiczności silników w samochodach był poziom emisji dwutlenku węgla. Obecnie bada się także emisję mieszaniny cząstek zawieszonych w powietrzu.



***Powinniśmy poważniej podchodzić do kontroli technicznej sprawności aut oraz analizować ofertę producentów samochodów, pamiętając o zdrowiu własnym i innych.***

Temat szkodliwości cząstek spalin zawierających sadzę, popioły i metale ciężkie był znany lekarzom od lat 90. Pochodzący ze spalin dieslowskich pył zawieszony czy węglowodory aromatyczne mogą sprawiać, że układ immunologiczny człowieka zaczyna się przestawiać: jest słabszy, pacjenci częściej łapią infekcje wirusowe i bakteryjne, tlenki azotu wywołują nieżyty nosa, krtani, gardła i zatok.

### Co można w tej sytuacji robić?

Nie można oczekiwać od Polaków, że nagle, z dnia na dzień, zrezygnują z używanych przez siebie samochodów – mówi dr Piotr Dąbrowiecki. – Uważam, że powinno się jednak poważnie podchodzić do badań samochodów sprowadzanych do Polski. Sami nabywcy powinni przykładać do tego wagę. Chodzi o dobro wszystkich – zdrowie. Kilka lat temu szacowano, że około 40 proc. samochodów z silnikami Diesla porusza się po naszych drogach z usuniętym filtrem cząstek stałych (bo część ta jest droga i awaryjna). Nie można się na to godzić!

# *Jubileuszowy BLASK*

*Nadszedł czas kobiet. Marka W.KRUK od zawsze była blisko nich, a najnowsza kampania „Blask” to prawdziwa celebrycja kobiecości w każdym wydaniu.*

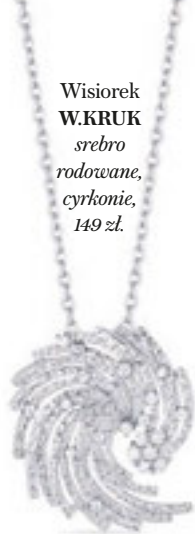


Bransoletka W.KRUK  
srebro żłoczone, cyrkonie, 399 zł.

**R**ok 2020 będzie rokiem kobiet. Zawsze staliśmy o kobiecej sile, babskim porozumieniu, a równościowe hasła święcą triumfy nie tylko w świecie mody. Wreszcie naprawdę mamy szansę to przeżyć. Wyjątkowo kobieco wkracza w ten czas W.KRUK, prezentując najnowszą jubileuszową – to 180. urodziny marki – kampanię „Blask z kobiecości”. Jej gwiazdą została Joanna Kulig, a towarzyszy jej pięć ambasaderek. Wszystkie

*„Jestem kobietą,  
wyrósłam w domu  
pełnym kobiet,  
a w życiu zawodowym  
zciąż wcielam się  
w inną bohaterkę.  
Każda jest wyjątkowa,  
każda ma swój  
naturalny blask.  
Blask kobiecości, który  
celebruję, doceniam  
za piękno i moc”.*

Wisiołek  
**W.KRUK**  
srebro  
rodowane,  
cyrkonie,  
149 zł.



Angelika Wierzbicka.



Kolczyki  
**W.KRUK**  
żółte złoto, białe  
topazy, 1790 zł.

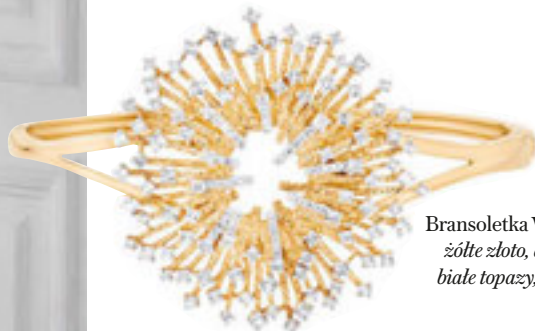
Zyta Czechowska  
z córką.



Joanna Fiodorow.



Joanna Bator.



Bransoletka **W.KRUK**  
żółte złoto, diamenty,  
białe topazy, 11 990 zł.

są różne, ale łączy je właśnie idea blasku. Każda z nich błyszczy na swój unikalny sposób. Joanna Kulig emanuje blaskiem kobiecości doskonale. Jest spełniona jako aktorka, matka i partnerka, ale jest też bezpretensjonalną i szczerą dziewczyną. Cenioną za talent, pracowitość i naturalne piękno. Twarzą kampanii została też Angelika Wierzbicka, która uosabia blask piękna – ma klasyczne rysy twarzy, a zarazem mądrość i doświadczenie w branży modowej, które pozwalają jej dziś pomagać koleżankom po fachu lub dziewczynom aspirującym do tego zawodu (Angelika pracuje w agencji modelek). Bohaterką kampanii jest także Zyta Czechowska, której blask płynie prosto z serca. Jest nauczycielką i pedagogiem specjalnym (w 2019 roku została wybrana na Nauczycielkę Roku). Joanna Fiodorow reprezentuje z kolei

blask zwycięstwa, ciężkiej pracy, wytrwałości, reżimu sportowego i ducha walki. To lekkoatletka odnosząca sukcesy w rzucie młotem. Blaskiem pisarki Joanny Bator są jej natchnienie, szczególna wrażliwość i wewnętrzna harmonia. Ambasadorką (po raz pierwszy w historii marki) została też kierowniczka jednego z salonów W.KRUK, która łączy blaskiem pasji, miłości do biżuterii. Najnowsza autorska kolekcja W.KRUK zapowiada początek obchodów roku jubileuszowego W.KRUK. Interpretuje właśnie ten blask kobiecości. Jak zawsze łączy sztuka jubilerską z nowoczesnym wykonaniem. W tej wyjątkowej odsłonie znajdziemy złotą i srebrną biżuterię zdobioną połyskującymi kamieniami (diamentami, białymi topazami oraz cyrkoniami). Zostały one zamknięte w eleganckiej formie, przywołującej na myśl świetliste rozbłyски fajferwerków.



Pierścionek **W.KRUK**  
srebro rodowane,  
cyrkonie, 299 zł.



1



2

Biżuteria vintage w pudełku, zaprojektowana i wykonana w pracowni W.KRUK w latach 80. XIX wieku (1) oraz w latach 20. XX wieku (2).

# TRADYCJA I NOWOCZESNOŚĆ

*W.KRUK to najstarsza polska marka jubilerska. Wszystko zaczęło się w 1840 roku i ta piękna historia trwa do dziś. To nie tylko unikalne wzornictwo, ale i ogrom emocji, które zawsze towarzyszą obdarowywaniu biżuterią.*

O

d 180 lat W.KRUK jest ekspertem jubilerskiego rzemiosła. Doskonale łączy długoletnie doświadczenie i nowoczesność, rozwój i poszanowanie zgromadzonej wiedzy. To klucz do sukcesu. Początek historii to niewielki zakład w Poznaniu, który zajmował się produkcją sprzętu liturgicznego oraz biżuterii, jednak dzięki zaangażowaniu, pracy i dobrym

pomysłom stał się czymś więcej. W 1893 roku biznes przejął siostrzeniec założyciela Władysław Kruk (tu leży tajemnica nazwy marki) i zaczął rozwijać działalność na coraz większą skalę. W latach 20. XX wieku jego syn Henryk wprowadził do oferty luksusowe zegarki. W.KRUK jest najstarszym na rynku ekspertem od biżuterii i zegarków właśnie. Dziś można tu dostać nawet tak luksusowe marki, jak Rolex czy Cartier. W butikach jednak znajdziemy produkty na każdą kieszeń. Wszystkie stworzone





Zegarek **ROLEX**  
DATEJUST  
47 190 zł.



Charakterystyczne dla W.KRUK czekoladowe pudełeczko w roku jubileuszowym zmienia się w nowoczesne różowe. W nim niezmiennie wyjątkowa biżuteria – od zawieszek Lovely Beads po pierścionek Doskonały®.

ze szlachetnych materiałów, z poszanowaniem tradycyjnego rzemiosła, przy użyciu najnowszych technologii.

Dziś W.KRUK to ponad 140 salonów firmowych na terenie całego kraju. Siłą marki jest jednak nie tylko jej długa historia, ale też to, że jest z nami w najważniejszych momentach życia – przy zaręczynach, ślubach, narodzinach dzieci, uroczystościach rodzinnych. W butikach znajdziemy naszyjniki, bransoletki i, oczywiście, obrączki oraz pierścienie. Także te zaręczynowe, z których W.KRUK słynie. I często to właśnie one budzą największe emocje. Można wybierać spośród wielu modeli. Już same ich nazwy niosą z sobą obietnice: Jedyny, Szczęśliwy, Romantyczny, Królewski, Nowoczesny... Siłą W.KRUK są uczucia, jakie towarzyszą projektom. W końcu to jest najważniejsze.



Pierścionek  
zaręczynowy Jedyny  
**W.KRUK 3390 zł.**

*Taki pierścionek może się stać naszym „rodowym klejnotem”, córka lub wnuczka z pewnością docenią kiedyś ten prezent – w końcu moda na ponadczasową klasykę trwa nieprzerwanie.*



Pierścionek zaręczynowy Królewski **W.KRUK 3590 zł.**  
Pierścionek zaręczynowy Wieczny **W.KRUK 1890 zł.**  
Pierścionek zaręczynowy Szczęśliwy **W.KRUK 7590 zł.**



Obrączki Sacramento  
**W.KRUK złoto  
bicolour, 1490 zł (1 szt.).**





# IMPERIUM DESIGNU

*W.KRUK, choć najbardziej jest kojarzony z biżuterią, ma do zaoferowania o wiele więcej. Odzwierciedla światowy trend, w którym najlepsze marki biżuteryjne mają w ofercie także akcesoria i perfumy.*

**N**ie wszyscy wiedzą, że w salonach W.KRUK można kupić też jedwabne apaszki, skórzane torby, portfele, paski, etui na komputer czy tablet. Jak wszelkie projekty sygnowane przez markę są wykonane z najlepszej jakości materiałów. To oryginalny design, a nad wykonaniem czuwają prawdziwi rzemieślnicy. Przy okazji dodatków nie



Skórzana torebka i jedwabna chusta z nowej kolekcji akcesoriów **W.KRUK**.

Pięknie wykonana szkatulka  
**W.KRUK 399 zł.**



można nie wspomnieć o zapachach inspirowanych kolorowymi diamentami, które zadebiutowały w zeszłym roku. Naszym zdaniem są idealnym uzupełnieniem każdego biżuteryjnego prezentu. Zachwycają i kompozycjami zapachowymi, i nowoczesnym opakowaniem. Rodzina W.KRUK to także szeroki wybór zegarków, m.in. tych ekskluzywnych i niezawodnych marek, jak Rolex, Cartier czy Chopard. W salonach spotkamy doradców, którzy pomogą nam wybrać ten wymarzony model. Najstarsza polska marka biżuteryjna korzysta ze swojego bogatego doświadczenia, jednocześnie wykorzystuje nowe technologie! I tak jako pierwsza wprowadziła diamenty stworzone przez człowieka. New Diamond by W.KRUK mają identyczne parametry jak te wydobywane tradycyjną metodą



*Klasyczna i ponadczasowa  
biżuteria z najbardziej  
nowoczesnym kamieniem  
świata – diamentem  
stworzonym w laboratorium.*



Złote pierścionki  
z linii Doskonały®  
NEW DIAMOND  
by W.KRUK.

i podlegają takim samym zasadom certyfikacji. Występują w biżuterii W.KRUK w trzech kolorach: klasyczna biel, pudrowy róż, delikatny niebieski – tak jak wspomniane perfumy.

Poznańska manufaktura marki to jedna z niewielu fabryk w Europie, która potrafi jeszcze wykorzystywać techniki tradycyjnego jubilerstwa.

Pracują tu rzemieślnicy artyści z wieloletnim doświadczeniem i wyjątkowymi umiejętnościami manualnymi. To właśnie od ich zdolności i precyzji wiele zależy. W biurach projektowych marki trwa nieustanna praca twórcza i koncepcyjna nad wzorami, ale i nowoczesnym, starannym i precyzyjnym wykonaniem biżuterii. Tak powstał jeden ze sprzedażowych hitów, czyli Kwiaty Nocy. Inspiracją dla nich były florystyczne tatuaże. Ta kolekcja jest wykonana ze srebra ręcznie malowanego emalią pokrytą 14-karatowym złotem lub rodowanego na ciemno. To spotkanie kultury popularnej z najwyższą jubilerską szkołą, które sprawdziło się doskonale. Nie po raz pierwszy ani ostatni W.KRUK wyznacza trendy i wciąż nas czymś zaskakuje.

Zapachy **W.KRUK**  
inspirowane  
diamentami  
50 ml/299 zł.

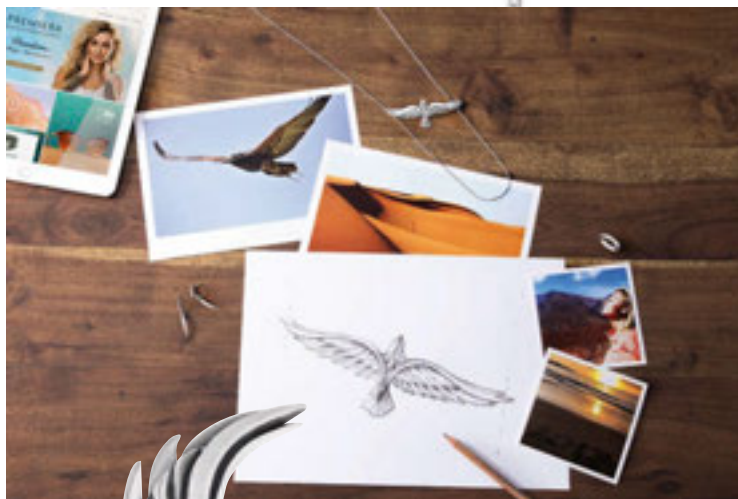


Pierścionek Kwiaty Nocy  
**W.KRUK 399 zł.**



## MARTYNA WOJCIECHOWSKA

*Podróżniczka i dziennikarka, która jako jedyna współpracowała z marką dwukrotnie (jej kolekcje rozeszły się błyskawicznie, a niektóre ich elementy były nie do zdobycia). Ta biżuteria odzwierciedla osobowość Marty – wystarczy spojrzeć na naszą grudniową okładkę z 2018 roku.*



Pierścionek W.KRUK z elementami pozłacanymi, 449 zł.



Pierścionek W.KRUK srebro, 179 zł.



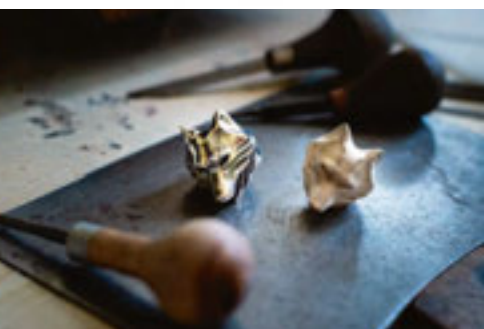
Naszyjnik W.KRUK srebro, 179 zł.

# PROJEKTY SPECJALNE

*Szczególnym wyróżnikiem W.KRUK są zawsze kolekcje ambasadorskie. Marka zaprasza do współpracy bohaterki, które tworzą projekty z wyjątkowym przesłaniem, ważnym dla nich, a zaklętym w unikalnej biżuterii dostępnej dla każdego.*



Pierścionek W.KRUK srebro, 299 zł.



**M**artyna Wojciechowska zaprojektowała dwie kolekcje: FREEDOM i FREEDOM WOLF EDITION. W obydwu to zwierzęta (jastrząb i wilk) grają pierwsze skrzypce. Polki pokochały jej ideę oraz design. Maja Ostaszewska wraz ze swoją przyjaciółką Magdaleną Cielecką stworzyły kolekcję PRZYJAŹŃ. Motywem przewodnim był subtelny rozmaryn.

Ewa Chodakowska z kolei postawiła na egzotyczne wulkaniczne jagody OHELO, rosnące na jednej z wysp Oceanu Spokojnego. Owoce te potrafią przetrwać w najtrudniejszych nawet warunkach. Są niezlomne – jak twórczyni biżuterii. Każda z tych kolekcji jest zawsze oryginalna, dopracowana i w pełni zgodna z pomysłami autorek. I każda z nich cieszy się ogromną popularnością dzięki autentyczności i wyjątkowości promowanej idei. Czekamy na kolejne odsłony.

Kolczyki W.KRUK  
srebro, szkło, 899 zł.



Naszyjnik  
z kolekcji Przyjaźń  
W.KRUK srebro,  
1290 zł.



Bransoleta  
W.KRUK srebro  
złoczone, 499 zł.

## MAJA OSTASZEWSKA

Okladka naszego kwietniowego numeru z 2018 roku rozkwitła razem z aktorką i dziesiątkami kwiatów, które mieliśmy na planie (choć przygotowaliśmy ją, gdy na zewnątrz był śnieg). Stylizację dopełnił oryginalny łańcuch z kolekcji Przyjaźń W.KRUK (który może też być paskiem).



Bransoleta W.KRUK  
srebro złoczone, 799 zł.

Bransoleta  
W.KRUK  
srebro pozłacane,  
turkus, 199 zł.



## EWA CHODAKOWSKA

Na kwietniowej okładce „Zwierciadła” rok temu pojawiła się trenerka wszystkich Polek – pokazała inną twarz i, oczywiście, zaprezentowała swoją kolekcję.



Pierścionki  
W.KRUK OHELO  
od 179 zł.



Kolczyki  
W.KRUK srebro  
pozłacane, 229 zł.





#blask

z kobiecości

Joanna Kulig



180  
*lat*

W.KRUK od 1840 roku celebrytuje kobiecość. W każdej jej odsłonie. Tę pełną mądrości i tę płynącą z serca, emanującą pięknem oraz tę inspirowaną pasją.

Rozbłyśnij swoim osobistym blaskiem. Blaskiem z kobiecości.

**W.KRUK**

OD 180 LAT NA ZAWSZE

Naszyjnik W.KRUK, żółte złoto, biały topaz, 799 zł  
Kolczyki W.KRUK, żółte złoto, biały topaz, 699 zł

# W. KRUK

OD 180 LAT NA ZAWSZE



#blask

z kobiecości

Joanna Kulig