

**PSYCHOLOGIA**

**Na ratunek miłości  
Co zwiastuje kryzys psychiczny?  
To też molestowanie!  
Jak radzić sobie ze stratą?**

**ORAZ  
GRAŻYNA TORBICKA  
i LESZEK DAWID  
o cenie pasji**

**SIOSTRY MITFORD  
Grzesznice w tweedzie**

**CECYLIA MALIK  
Po co nam rzeki?**

**NASZE OLŚNIENIA**

**PIOTR TROJAN  
AGNIESZKA ŻULEWSKA  
MONIKA WITKOWSKA  
SYLWIA ZIENTEK**



**Helena  
NOROWICZ  
MODELKA  
w takim wieku?**

9 770514 099500

ISSN 0514-0994, INDEXS 383767  
1 1 >

G O T O W Y  
B Y S I Ę  
W Y R Ó Ź N I Ć

N O W Y G L C

Poznaj nowoczesny design z opcjonalną linią AMG,  
osłoną chłodnicy z wzorem Mercedes-Benz  
oraz nawet 20-calowymi felgami





GLC 200 4MATIC | WLTP | Zużycie paliwa w cyklu mieszanym:  
8.2 - 7.3 l/100 km; emisje CO<sub>2</sub>-w cyklu mieszanym: 186.0 - 167.0 g/km



ZŁOTA BIZUTERIA Z DIAMENTAMI I TOPAZAMI: PIERŚCIONEK, wzór 220.331; KOLCZYKI, wzór 220.331; ZAWIESZKA, wzór 220.331



APART.pl



**W**rzece jest niesamowita siła i wolność. Zamiast się jej bać, próbować ją kontrolować czy wykorzystywać do własnych celów, lepiej po prostu ją uszanować i pozwolić jej robić swoje” – mówi Cecylia Malik, artystka i działaczka ekologiczna. Polecam Wam gorąco rozmowę z nią, przeprowadzoną przez Małgorzatę Milian-Lewicką, nie tylko dlatego, że jest świetnym komentarzem do niedawnej katastrofy ekologicznej na Odrze, ale też z tego powodu, że kiedy Cecylia mówi o rzece, to mam wrażenie, że mówi jednocześnie o naturze kobiecości.

Rzeka i kobieta są jak siostry, a o siostrach jest trochę w tym numerze – polecam choćby artykuł o fenomenie sióstr Mitford, serial „Siostry na zabój”, a także najnowszy film Agnieszki Smoczyńskiej o milczących bliźniaczkach, który wygrał Festiwal Polskich Filmów Fabularnych w Gdyni – pisze o nim redaktorka działu Kultura Zofia Fabjanowska.

Z rzecznej Gdyni, do której praktycznie na tydzień przeniosłyśmy redakcję „Zwierciadła”, przywoziliśmy dużo miłych wspomnień, filmowych przeżyć i ciekawych rozmów (wszystkie są do obejrzenia i wysłuchania na [www.zwierciadlo.pl](http://www.zwierciadlo.pl)), ale też poczucie, że siostrzeństwo w znaczeniu wspólnoty i porozumienia pomiędzy kobietami jest czymś, co daje nam siłę... i nadzieję na przyszłość. Kolejne „siostrzane” pojęcia. Jak mówi bohaterka naszej okładki Helena Norowicz: „Czasem straciwszy nadzieję, tracimy siłę, a jak mamy siłę, wraca do nas nadzieja – to powiązane”. Parę stron dalej Agnieszka Żulewska dodaje: „Nie mamy co się bać o przyszłe pokolenia. Nasi rodzice zawsze się zamartwiali o to, jak my sobie poradzimy. Jak możemy, tak sobie radzimy, więc oni też sobie poradzą”.

I tak oto, meandrami, niczym rzeka, dotarłam do *clou* mojego wywodu. Zapraszam Was do listopadowego „Zwierciadła” pełnego siły i nadziei.

JOANNA OLEKSZYK  
REDAKTORKA NACZELNA

# LE COUVENT

MAISON DE PARFUM



## VETIVERA

THE NEW PARFUM SIGNATURE BY JEAN-CLAUDE ELLENA

ONE OF THE MOST TALENTED PERFUMERS IN THE WORLD

Listopad  
2022

# SPIS TREŚCI



22

HELENA NOROWICZ

*„Czasem pogrążamy się w marazmach, mnie się to też zdarza, ale potem patrzę w lustro i mówię do siebie: »To co, wystarczy? Wystarczy«. Ważne, by była w nas ciekawość świata i ludzi. Wtedy człowiek się rozwija”.*

## FELIETONY

- 12| MACIEJ STUHR Oczyma ojezyma  
14| ARTUR ANDRUS Szwagier Gierka  
16| KATARZYNA MILLER Kobięcy alfabet  
18| SZYMON MAJEWSKI Psychofilowanie  
72| ANNA JANKO Pisane na lustrze  
98| MONIKA SOBIEŃ-GÓRSKA I JACEK DUBOIS Inni ludzie  
244| TOMASZ JASTRUN Do poduszki

## NA OKŁADCE

- 22| HELENA NOROWICZ Jak się angażować, to pozytywnie

## TEMAT MIESIĄCA

- 30| JAK RADZIĆ SOBIE ZE STRATĄ Żegnam się i witam

## SPOTKANIA

- 38| AGNIESZKA ŻULEWSKA Świat jest placem zabaw  
46| PIOTR TROJAN Mimo wszystko  
52| LESZEK DAWID Coś, co nie daje spokoju  
58| MONIKA WITKOWSKA Nie za wszelką cenę  
66| SYLWIA ZIENTEK Odwaga

## ŻYCIE WEWNĘTRZNE

- 76| ZDROWIE PSYCHICZNE Momenty próby  
82| CO SIĘ DZIEJE Z NASZĄ MIŁOŚCIĄ? Na ratunek dwojgu  
88| POROZMAWIAJMY O SEKSIE Nie zgadzam się!  
94| RODZICE NA NOWE CZASY Nastolatek moim kumpłem?

30

TEMAT MIESIĄCA

*Czy strata może mieć jakieś zalety? Może. Rozwijamy się dzięki temu, że coś tracimy, zostawiamy, kogoś opuszczamy albo ktoś opuszcza nas.*



38

AGNIESZKA  
ŻULEWSKA

*Mówi o sobie: „Jestem wkomponowana w przyrodę”. Zaczyna wierzyć, że człowiek potrafi być dobry dla planety – jeśli tylko zechce.*



46

PIOTR TROJAN

*„Przychodzi myśl, że to drobiazgi liczą się w życiu. Żeby się umieć w nich rozsmakować. Bo aktorstwo – jasne, uwielbiam, ale czy ja wiem, co będzie za pięć lat?”.*



Z dwóch singli stworzyliśmy

# LONG PLAY

W. KRUK  
1 8 4 0

**154**

**MODA  
INSPIRACJE**

*Tweedowe płaszcze,  
kaszmirowe kurtki,  
męskie prochowce.  
Wejź w jesień we  
francuskim stylu.*



**220**

**KOBIETA  
WE WNĘTRZU**

*Dom ilustratorki  
Asi Gwis, jej męża  
Sebastiana i...  
pięciu kotów.  
Funkcja przed formą,  
czyli minimalizm  
praktyczny.*

**WOKÓŁ NAS**

102| FOTOREPORTAŻ Requiem dla fortepianów  
108| EKO-FEMINIZM Rzeki to życie 112| PSY I LUDZIE Na dobre i na złe  
116| ROZMOWA Uczę się, czyli działam 122| EKO? LOGICZNE!

**KULTURA**

125| DZIEJE SIĘ 128| FILMY 130| SERIALE  
134| UWAGA, KSIĄŻKA! „Frida. Wojna mojej nieznannej babki” Niny F. Grünfeld  
138| KSIĄŻKI 140| MUZYKA 142| SZTUKA Natalia LL  
146| POSTAĆ Siostry Mitford 152| NIE PRZEGAPCIE!

**MODA**

154| INSPIRACJE Świat na ramionach  
160| ZOOM Prosta historia; Jesienny romantyzm  
164| NA CO DZIEŃ Biała dama 174| AKTUALNOŚCI

**URODA**

176| NA CO DZIEŃ Historia szminki 184| POD LUPĄ Za dużo słodyczy  
186| TOP 5 188| NOWOŚCI  
196| DODATEK SPECJALNY ANTI-AGING

**ZDROWIE**

212| PRZYGODY CIAŁA Po raku jest życie  
218| NA TALERZU Nie tylko w ratatui

**DOM**

220| KOBIETA WE WNĘTRZU Koci minimalizm

**KUCHNIA**

228| PRZY STOLE Smak w stanie lotnym

**INNE**

4| ZAMIAST WSTĘPU 10| LISTY 20| ISTOTA RZECZY  
240| HOROSKOP 242| KRZYŻÓWKA



**W.KRUK,**  
pierścionek pozłacany  
Longplay, 209 zł.



Na okładce: HELENA NOROWICZ.  
Zdjęcie: BARTEK WIECZOREK / VISUAL CRAFTERS.  
Stylizacja: ANNA PONIEWIERSKA.  
Makijaż: IZA KUĆMIEROWSKA / DAS AGENCY.  
Fryzury: JOANNA IMROTH / DAS AGENCY.  
Produkcja: ANNA BEREZA.  
Helena ma na sobie:  
Kurtka JIJIL / GPOLAND, top ELISABETTA FRANCHI,  
golf COS, spodnie H&M, buty PATRIZIA PEPE  
/EOBUWIE.COM.PL.

*Grudniowy numer  
„Zwierciadła”  
w sprzedaży od 3 listopada.*

Polub nas na [www.facebook.com/zwierciadlo.pl](http://www.facebook.com/zwierciadlo.pl)



Obserwuj nas na Instagramie: @zwierciadlo\_miesiecznik

LONG  
PLAY

AUTORSKA KOLEKCJA BIŻUTERII  
DLA NIEJ I DLA NIEGO  
stworzona przez życiowy zespół  
Natalię Kukulską i Michała Dąbrówkę

W. KRUK  
1 8 4 0

## REMEDIUM

**J**est początek września. Wyruszyłam w Bieszczady jak co roku, aby naładować baterie na jesień – niezwykle dla mnie intensywny pod kątem zawodowym czas.

Jak na złość pogoda tym razem nie dopisuje i wyprawa na połoniny kończy się szybkim powrotem w przemoczonych butach. Mimo to jest pięknie. Czuję, że odpoczywam. W pobliskim sklepie kupuję moje ukochane paździenikowe „Zwierciadło” jako remedium na pogodowe rozczarowanie. Otwieram Temat miesiąca: „Tęsknota za czasem wolnym” – jakże bardzo to rezonuje ze mną! Powoduje, że zaglądam wnikliwiej w przestrzeń tej tęsknoty we mnie. Potrzeba czasu wolnego jest jedną z najczęstszych potrzeb współczesnych ludzi, a zarazem wartością, o którą trzeba zadbać we własnym zakresie. Zatrzymać się i zadać sobie kluczowe pytania: Czego teraz potrzebuję? Na co mam ochotę? Co będzie dla mnie dobre? Co lubię robić? W jakich momentach mogę wyrazić siebie w sposób spontaniczny? Czy potrafię po prostu spotkać się ze sobą w ciszy, słuchając deszczu przy filiżance kawy? Czy daję sobie zgodę na bycie bez żadnych dodatkowych aktywności, które świadczyłyby o tym, że jestem produktywna? Czy mam odwagę pobyć z tym wszystkim, co mam w sobie, w bezruchu i beczynności, aby to uwolnić? Tak więc dziękuję za przypomnienie o tej tęsknocie... Praktykuję beczynność na moim urlopie.

*Izabela*



Autorki listów otrzymują wodę toaletową HALLOWEEN BLOSSOM.

## BLISKOŚĆ NA ODLEGŁOŚĆ

**W**e wrześniowym wydaniu poruszyliście bardzo ważny dla mnie temat budowania związku. Pytanie „Co to znaczy dzisiaj bliskość?” zadaję sobie już od dłuższego czasu. Jestem w związku, który trwa od ponad dziesięciu lat, i wciąż pewne sytuacje są w stanie mnie zaskoczyć. Od prawie roku uczę się, że „bycie parą nie oznacza już życia obok siebie”. Mój partner został oddelegowany do pracy w Norwegii. Jeszcze przed jego wyjazdem opracowaliśmy grafik spotkań. Święta, wakacje, długie weekendy to czas, który obowiązkowo spędzamy wspólnie. Oprócz tego postanowiliśmy, że jedno z nas raz na dwa miesiące przyjeżdża do drugiego. Początkowo udawało nam się realizować nasze postanowienia. Kontakt przez komunikatory internetowe był codzienny. Bardzo dużo ze sobą rozmawialiśmy, wydawało mi się, że nawet więcej, niż jak byliśmy obok siebie.

Po pewnym czasie rozmowy były rzadsze i krótsze. Długich weekendów też nie udało nam się spędzić razem. Nabrałam pewnych obaw, czy uda nam się przetrwać rozłąkę, jednak rozwiąły się one podczas wakacji. Wakacje były cudowne i mimo że na co dzień nie mieszkamy ze sobą, nie było między nami nieporozumień wynikających z różnych przyzwyczajzeń, harmonogramów dnia. Cudownie nam się rozmawiało na każdy temat i oboje zrozumieliśmy, że odległość fizyczna nie wpłynie negatywnie na nasz związek, gdyż wciąż się kochamy, a oceniając to z dalszej perspektywy – to nawet mocniej. *Anna*

## WSZYSCY CHCEMY BYĆ SOBĄ

**B**ardzo poruszył mnie tekst „Siła słów”, który ukazał się w sierpniowym wydaniu, i jego przekaz. W życiu codziennym nie przywiązujemy zbyt wiele wagi do tego, czy aby na pewno nasz rozmówca to pan czy pani bądź też oni, tylko z góry przypinamy łatki, patrząc na wygląd zewnętrzny. Ja również byłam taką osobą, byłam do 14. urodzin mojej córki. W ten dzień córka wykazała się dojrzałością, otwartością i szczerością na tyle wielką, by móc mi przekazać, że jest osobą niebinarną. Początki były ciężkie, długie rozmowy, szukanie rozwiązań, nauka nowych zwrotów, a wszystko po to, by oni wreszcie mogli czuć się sobą. Dziś jestem dumną mamą dwóch osób w jednym pięknym ciele. Nie bójmy się pytać, nie zamykajmy się w naszych stereotypach i dajmy szansę innym na to, by mogli być sobą. *Mama niebinarnej Ivi*

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

*Autorki i autorów najciekawszych nagrodzimy upominkiem niespodzianką.*

diegom.it



## Sprawa XXIV

KILKA DNI TEMU TWÓJ BRAT TADZIK ZDMUCHNĄŁ SZEŚĆ ŚWIECZEK NA SWOIM URODZINOWYM TORCIE. A TO NIECHYBNIIE OZNACZA, ŻE DOKŁADNIE SZEŚĆ LAT TEMU ZACZĄŁEM PISAĆ FELIETONY DLA SWOICH DZIECI. 24 DLA TADZIKA, 24 DLA MATYLDY I OTO PO RAZ 24. DLA CIEBIE, STASIU.

A

zatem na naszej rodzinnej osi czasu Tadek nie jest już bobasem, tylko minidżentelmenem, Matylda nie ma 16, tylko 22 lata, a Ty z pięciostaleś się nastolatkiem. Właściwie tylko ja mam wciąż czterdzieści parę i wciąż z zachwytem i zaciekawieniem przyglądam się, jak się zmieniacie, rośniecie, dojrzewacie. Rozczulacie mnie, śmieszycie, oczywiście wkurzacie, denerwujecie i nieustannie wzbudzacie nadzieję. Tatuś malucha, ojciec dorosłej kobiety, ojczym... Trzy wymiary ojcostwa. Każdy z nich trochę inny, każdy wyjątkowy i niepowtarzalny.

Kiedy mój znajomy brał kredyt mieszkaniowy te sześć lat temu, jego doradca zachwalał ofertę i uspokajał, ponieważ wszystko miało być oparte na WIBORZE. A WIBOR to jest coś tak fantastycznego, że tylko jakaś wojna albo pandemia mogłyby nim zachwiać. No cóż... Świat wokół nas się zmienia. Czasem nie do poznania i nie do przewidzenia. A my musimy każdego dnia dokonywać jakichś wyborów, czy innych wiborów, licząc na to, że wyjdą nam one na dobre. Pół biedy, jeśli w grę wchodzi coś tak banalnego jak pieniądze. Ale ludzkie życie?!

Nie wiem, czy świat jest dziś lepszy niż sześć lat temu. Na pewno jest inny. Czasem się boję, że trochę gorszy, ale może to tylko oznaka mojego starzenia się. Nadzieja, o której wspomniałem, to marzenie, że będziecie ten świat zmieniać. Że będziecie pełni aspiracji na lepsze jutro i nie pozostaniecie obojętni na los tych, którzy potrzebują pomocy. Bo kto ratuje jedno życie, ratuje cały świat.

Kiedy idę do teatru albo na plan filmowy, to dobrze wiem, jak zagrać dobrego ojca czy wspaniałego syna. Moja zawodowa wyobraźnia

połączona z warsztatem aktorskim podsuwa mi od razu gotowe rozwiązania. Idę, gram, a na koniec dostaję brawa. I jeszcze mi za to płacą! Ech! Cudowny mam zawód, doprawdy! A potem przychodzę do domu i w sztuce życia czuję się często kompletnie bezradny. Trema podobna, odpowiedzialność jeszcze większa, pieniądze, jeśli płyną, to w drugą stronę, a oklasków coś nie słyhać. Nielatwa to rola. W filmie jak coś nie wyjdzie, to można zawsze zrobić dubla, a tu? Ale kiedy na koniec dnia widzę umorusane, śmiejące się gęby, to *Oscar goes to Maciej Stuhr*.

Drodzy Czytelnicy! Mam nadzieję, że wybaczyliście mi te 72 przypadki prywaty roztrząsane na szacownych łamach naszego pisma. Pozwoliłem sobie na ten wieloletni eksces w nadziei, że przejrzyście się czasem w tych historiach i przemyśleniach. Jak to w „Zwiercadle”! Każdy z Was był dzieckiem, wielu doświadcza lub doświadczy tej niezwyklej przygody rodzicielstwa. Zresztą... Gdyby z literatury wyrzucić słowa: „syn”, „ojciec”, „córka” czy „matka”, zostałyby chyba tylko książki kucharskie. I to nie wszystkie.

Gdy spotyka się jakiegokolwiek grono ludzi, to ci, którzy są rodzicami, zawsze wyczują się wzajemnie z jakąś nadprzyrodzoną zdolnością; i już po paru chwilach mogą gadać godzinami niemal wyłącznie o dzieciach. Swoją drogą te seanse domowych filmików i zdjęć z piaskownicy muszą być nie lada katorgą lub dowodem na aberrację świata dla wszystkich bezdzietnych! Bardzo Was za to, w imieniu rodziców, przepraszam. Ale cóż, musimy trzymać się razem. Bo to nie są łatwe sprawy! Kocham Was, drodzy Czytelnicy, i kocham Was, dzieciaki! ●



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

„Ekstrakt z harongi:  
naturalna alternatywa dla retinolu –  
przywraca skórze młodość”<sup>1</sup>

CLARINS

Live beautifully

Organiczny ekstrakt z harongi, tak skuteczny jak retinol<sup>1</sup> + organiczny ekstrakt z kolcolistu

CLARINS  
PARIS  
Multi-Intensive Jour  
Crème lift-repulpante anti-rides - Toutes peaux  
Super Restorative Day Cream  
Lifts, replumps & targets wrinkles - All skin types

90%  
Kobiet<sup>2</sup> twierdzi,  
że to idealny  
duet dzień/noc  
poprawiający  
gęstość skóry

CLARINS  
PARIS  
Multi-Intensive Nuit  
Crème lift-redensifiante anti-rides - Toutes peaux  
Super Restorative Night Cream  
Lifts, replenishes & targets wrinkles - All skin types

Leticia Herrera  
Ekspert ds. żywienia i  
zdrowego stylu życia

Nowość

## Super Restorative Krem na dzień i na noc

Skóra osłabiona przez zmiany hormonalne? Odkryj krem Super Restorative najnowszej generacji, którego formuła zawiera organiczny ekstrakt z harongi, równie skuteczny jak retinol.<sup>1</sup>

W ciągu dnia skóra wygląda na wyraźnie napiętą i wypełnioną. W nocy - zregenerowaną.

1. Porównawcze badanie kliniczne sprawdzające skuteczność działania przeciwzmarszczkowego i wygładzającego, przeprowadzone na 46 kobietach, które przez 56 dni stosowały produkt zawierający organiczny ekstrakt z harongi lub retinol o identycznym stężeniu.

2. Test konsumencki przeprowadzony na 111 kobietach o różnych typach skóry, stosujących krem na dzień Super Restorative przez 28 dni i przez następne 14 dni w połączeniu z kremem na noc Super Restorative.

## Asertywny po angielsku

MAM PROBLEM Z ASERTYWNOŚCIĄ. NIE TYLE ZE ZJAWISKIEM, ILE Z POJĘCIEM. POTRAFIĘ CZASEM ODPOWIEDZIEĆ „NIE”, WYRAZIĆ SWOJĄ OPINIĘ, DOMAGAĆ SIĘ POSZANOWANIA SWOICH PRAW. NO WŁAŚNIE, JUŻ SIĘ ASEKURUJĘ TYM „CZASEM”.

C

zy można być „okazjonalnie asertywnym”? Można, bo ja jestem. Tyle że wyrażania swojej opinii czy umiejętności odmawiania do niedawna nie nazywałem asertywnością. W ogóle nie nazywałem. Aż tu nagle spopularyzowała się asertywność w języku. I zaczęła mnie prześladować. „Co pan taki nieasertywny?” – usłyszałem w sklepie, kiedy nie mogłem się zdecydować, które jabłka kupić. Kiedy wpisuje się hasło „asertywny” do wyszukiwarki internetowej, od razu pojawia się propozycja sprawdzenia w słowniku, jak jest „asertywny” po angielsku. Nie bardzo mnie to interesuje, nie zamierzam w najbliższym czasie rozmawiać z obcokrajowcami o asertywności, ale „asertywny po angielsku” od razu pobudziło moją wyobraźnię. Bo jeżeli „wyjść po angielsku” to tak, żeby nikt nie zauważył, bez informowania kogokolwiek o fakcie opuszczenia spotkania, to może można też być „asertywnym po angielsku”? Czyli człowiek tak wyraża swoje opinie, tak mówi „nie”, tak domaga się poszanowania swoich praw, żeby nikt tego nie zauważył? Takie wnioski wyciągam tylko na podstawie – być może głupiego – dopasowania znaczenia jednego sformułowania do drugiego. Może ktoś zaprotestować, ktoś, kto mieszkał tam długo i wie, że Anglicy są bardzo asertywni. Jeśli ktoś zaprotestuje, od razu wycofam się ze swojego pomysłu. Po angielsku się wycofam.

Jeśli jednak przyjmujemy, że można być „asertywnym po angielsku”, w znaczeniu przedstawionym powyżej, to mistrzem takiej asertywności jest szwagier Gierka. Kilkanaście lat temu kupił okazjnie kawałek ziemi na Mazurach. Bez specjalnych planów. Jako inwestycję. Znajomi polecili, to się skusił. Na działce były resztki rozpadającego się domu, kilka drzewek i nic

więcej. Szwagier, zaraz po zakupie, udał się obejrzeć swoje włości. I poznać sąsiadów. Rozmowa przebiegła bardzo miło, sąsiad zadeklarował, że chętnie pomoże we wszystkim i wszystkim się zaopiekuje. Szwagier zostawił sąsiadowi numer telefonu z prośbą o kontakt w każdej sprawie i wyjechał. Po raz kolejny pojawił się na swojej działce jakieś dwa lata później. Bez zdziwienia zauważył, że resztki domu coraz bardziej popadają w ruinę, ale ze zdziwieniem – że na całym jego polu (kilkadziesiąt arów, ale jednak) rośnie zboże. A nie przypominał sobie, żeby siał. Patrzącego w nie swoje zboże na swojej działce szwagra zauważył sąsiad. Podszedł, przywitał się i dołączył do patrzenia w zboże. Po dłuższej chwili milczenia sąsiad zagaił: „Rośnie, nie?”. I tutaj ułła się ze szwagra asertywność: „Nie wie pan, gdzie można kombajn wypożyczyć, bo może ja bym swoje już zebrał?”. Złośliwy żart szwagra został przez sąsiada skwitowany zapewnieniem, że jak będzie po żniwach, to już nie będzie siał na nie swojej działce. Rozstali się w pokoju. Kolejny raz w okolicy swojej działki szwagier przypadkiem pojawił się jakieś dwa lata później. Tym razem jego ziemia była już ogrodzona, zboże też rosło, na pozostałej części pasły się krowy, a w resztkach domu przed słońcem chronił się koń. Do zaskoczonego rozwojem swojego gospodarstwa szwagra znowu podszedł sąsiad. Krótkie przywitanie, chwila milczącego spoglądania na działkę i wreszcie zagajenie: „Pada w tej Warszawie czy nie pada?”. Od wizyty szwagra na „jego” działce mijają kolejne lata. Boi się jechać. Ale czegoś się z tej całej sytuacji nauczył. Jak coś przeskrobie, doprowadza żonę do szału odzywka: „Pada w tej Warszawie czy nie pada?”. ●



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





VISTULA

KOLEKCJE DAMSKA I MĘSKA  
DOSTĘPNE NA [VISTULA.PL](https://www.vistula.pl)

## Wdzięczność

JEŚLI WDZIĘCZNOŚĆ MA WSPOMÓC NASZ  
DOBROSTAN, POWINNA BYĆ SPONTANICZNA, MUSIMY  
TEŻ SAMI UWAŻAĆ JĄ ZA COŚ CENNEGO.

W

dzięczność jest wtedy, gdy doceniamy czyjąś pomoc, dobro albo po prostu obecność, ale to także umiejętność dostrzegania dobrych rzeczy wokół siebie i w sobie, a także uznanie wartości tego, co nas spotyka. To jedno z najzdrowszych ludzkich uczuć, buduje taką postawę wobec życia, która podnosi dobrostan psychiczny i dotyczy to zarówno okazywania wdzięczności, jak i jej otrzymywania. Zbadano, że kobiety częściej doświadczają wdzięczności i częściej ją okazują. To kwestia różnic biologicznych w budowie mózgu i układu hormonalnego, ale dzieje się tak też ze względu na trening kulturowy. Kobiecie w większym stopniu niż mężczyznom pozwala się na doświadczanie bezradności i przyjmowanie pomocy od innych. Jeżeli ja komuś jestem wdzięczna za to, że mi pomógł, to znaczy, że godzę się na wizję siebie jako osoby, która potrzebuje pomocy, jest chwilowo bezradna. Żeby okazać wdzięczność, trzeba więc mieć pokorę, bo jak się ma pychę, to człowiek uważa, że inni, obdarowując go, chcą go pomniejszyć. Dają mu coś, żeby pokazać, że mu czegoś brakuje albo że on sam nie daje rady.

Wdzięczność to pojemne uczucie – ma aspekt społeczny, dzięki niej buduje się więzi i zaufanie między ludźmi, częściowo opiera się więc na regule wzajemności. Ktoś jest mi wdzięczny i stara się mi to jakoś okazać, niekoniecznie w materialny sposób, bo wdzięczność ma także wymiar deklaracyjny, słowny, a przede wszystkim duchowy. Gdybyśmy ograniczyli wdzięczność do społecznych reguł, to chodziłoby tylko o rewanż, przekonanie, że ktoś jest mi coś winien. Ale jest też jej drugi składnik – przyjemniejszy, emocjonalny; wdzięczność to uczucie, które odczuwamy. Jednak nie wszyscy są do wdzięczności zdolni. Warunkiem jej odczuwania jest empatia i otwartość na emocje, dlatego osoby, które patrzą na świat przez szkiełko i oko, są

krańcowo racjonalne, mają z nią trudność. W ich przypadku praktykowanie wdzięczności w celu poprawy samopoczucia może nie zadziałać. Jeśli wdzięczność ma wspomóc nasz dobrostan, ma być spontaniczna i musimy też uważać ją za coś cennego. Trudno wymusić wdzięczność, wmówić ją sobie, bo trudno wymusić uczucia. Niestety, rodzice dość często oczekują obligatoryjnej wdzięczności od swoich dzieci, domagają się jej wręcz. A wymuszona wdzięczność nie ma sensu, bo staje się wtedy powinnością czy obowiązkiem. To mogą być puste gesty czy słowa, ale nie idzie za tym wewnętrzny stan.

Czasami jest też tak, że towarzyszący nam zbyt długo stres blokuje nasze emocje, w tym wdzięczność. Podobnie mało co czujemy, jeśli jesteśmy w depresji. Ale jeśli ktoś jest w taki sposób zamrożony, to wciąż jest nadzieja, bo z czasem może się odmrozić. Gorzej wygląda to w przypadku osób narcystycznych, psychopatycznych czy roszczeniowych. Te ostatnie uważają, że wszystko im się należy. Czerpią korzyści ze swojego poczucia krzywdy, uważając, że cierpienia, których doświadczyły, dają im prawo do wszelkich roszczeń, więc cokolwiek by dostały, to i tak nie będzie to dla nich wystarczające.

Jeśli ktoś mówi: „Nie po to coś robię, żeby ktoś był mi wdzięczny”, to mija się z prawdą. Potrzebujemy zarówno okazywać wdzięczność, jak i żeby ktoś był nam wdzięczny. Nie dlatego, że jesteśmy interesowni i liczymy na rewanż. Wdzięczność nie jest zapłatą, tylko reakcją, która pokazuje, że warto było działać. A najcudniejszą formą wdzięczności jest dla mnie wdzięczność za życie, czyli postawa „na tak” pomimo wszystko. To wdzięczność wobec świata, wobec siły wyższej, jakkolwiek ją rozumiemy, wobec faktu istnienia, bo to jest radość istnienia, która nie towarzyszy nam bez przerwy, ale w chwilach, kiedy doświadczamy szczęścia. ●



KATARZYNA MILLER  
terapeutka. Píše książki,  
wiersze, śpiewa.

# MARIA GALLAND

## PARIS



# NUTRI'VITAL

FRANCUSKA RECEPTA PIĘKNA DLA SKÓRY SUCHEJ I ODWODNIONEJ

**Maria Galland Paris**, jako lider kosmetyki profesjonalnej, opracowała zaawansowaną pielęgnację delikatnej skóry suchej opartą na trzech filarach: dostarczenie substancji odżywczych, wzmocnienie funkcji barierowych skóry i ochrona przed agresywnymi czynnikami zewnętrznymi.

Odżywiona, ukojona i zrewitalizowana skóra znów staje się miękka, aksamitna i promienieje pięknem. Odkryj również profesjonalny rytuał **NUTRI'VITAL** z firmowym masażem Maria Galland Paris, dostępny w najlepszych salonach i spa.

Lista salonów dostępna na [www.mariagalland.info.pl](http://www.mariagalland.info.pl)

L'ÉNERGIE DE LA BEAUTÉ

Wyłączny Dystrybutor **NOVA GROUP** | ul. Puławska 538 | 02-884 Warszawa | tel. 22 646 33 00 | Zamów na: [www.novabeauty.pl](http://www.novabeauty.pl)



## Bic albo nie bic

BIC, BANIAK, CZYLI BICEPS. MĘCZĘ GO OD LAT.  
NAWET ZARAZ, JAK SKOŃCZĘ PISAĆ FELIETON, BĘDĘ  
WALCZYŁ Z NIM ZAKUPIONĄ GUMĄ OPOROWĄ.

**I** znowu mi po tym wychynie na trochę, zapulsuje, a potem, po dwóch, trzech dniach, zniknie. Walczę o niego od 15. roku życia. „Chudy! Piszczel! Kościotrup!” – krzychały dzieciaki w szkole. Raz nawet gość ze szkoły obok wrzasnął za mną: „Nieżywy!”. Było to na miejskim basenie. Pewnie był zły, bo dobrze grałem na bramce i dzięki temu nasza szkolna drużyna wygrywała dużo meczów. Rzucałem się jak piskorz. To były moje chwile szkolnej chwały.

Tak, pójdzie na basen było dla mnie aktem odwagi. Raz podszedł do mnie ratownik i powiedział, że nie rzucam cienia. Jedna dziewczyna w skąpym kostiumie nazwała mnie wskazówką. Inni koledzy mieli jako takie bicepsy, większe, pełniejsze, a ja miałem coś na kształt ścięgna, które łączyło przedramię z barkiem, sznurek, na którym można było wieszać pranie. Zimą nadrabiałem swetrami i kufajkami, które szły mi dziadek. Aż w końcu, gdy dojrzałem, dojrzałem też do tego, że chcę nadażyć za resztą, a nawet ich prześcignąć. Zacząłem męczyć jakieś przedwojenne hantle, które wyglądały jak z komedii z Dymszą, potem doszły sprężyny, które rwały mi włosy dopiero kielkujące na klatce. Do dziś zresztą ta plantacja jest uboga. Obwód mojego baniaka zapisywałem w zeszycie. Moje wyniki skoczyły, gdy dziadek z mamą zrobili mi sztangę z dwóch dużych puszek po ogórkach i z namiotowego masztu. Betonem ją zalał nasz dozorca. Ważyła 25 kilo i mam ją do dziś. Wtedy to wystartowała moja kulturystyczna obsesja, jeździłem z kolegą do legendarnego klubu Herkules, by pakować klatki i bicki. Mieliśmy legitymacje z hasłem: „Dobro klubu jest najwyższym prawem”, od czego co prawda bicepsy nie rosły, ale prestiż już był.

Kochałem wracać po treningu z pulsującym bicipsem, szczególnie gdy było ciemno. Trzymając się poręczy, napinaliśmy nasze baniaki i mogliśmy

je oglądać w szybie. My i cała Warszawa. Nie było na Ochocie witryny sklepowej, w której bym się obejrzał; bar Smaczek, bar Biedronka czy punkt repasacji pończoch, każda z tych szyb widziała mnie ukradkiem zginającego ramię. Śmiało mogę powiedzieć, że jedną z przyczyn braku promocji do trzeciej klasy LO było, oprócz cudownego lenistwa, nieustanne zginanie ręki i pompowanie bicepsa. Właściwie w tych czasach długopis brałem do ręki tylko po to, by napiąć mięsień. „Nie pompuj tej ręki, Majewski! Zostaw, bo pęknie”, upominał mnie polonista. Nic to nie dało, bo pompuję bicka do dziś. Z lepszym, a częściej gorszym skutkiem. Moje z nim zmagania to historia miłości nieodwzajemnionej. Nigdy mi się nie odwdzięczył za lata zaangażowania i pieszczot, za pompki robione w hotelach, podciągania w lesie i wyciskania „dziadkowskiej” sztangi. Jak tylko się trochę wzniosł, to znowu opadał i gasł, jakby zapadał w sen zimowy. Kompleks „Piszczela” zapędził mnie na siłownię i boksy. I choć rodzina, żona, praca są dla mnie najważniejsze, to nawet przy wigilijnym stole potrafię go sobie sprawdzić przez koszulę. Ile to już razy widziałem w metrze facetów, którzy w oknie sprawdzają zawartość przedramienia. Boscy są też miłośnicy swoich klatek, którzy podczas rozmowy z kimś masują swoją napiętą pierś, sprawdzając przyrost i kształt tkanki. Co jest takiego w tym zwoju mięśni, że wielu z nas gnę te ramiona za pomocą gum, sprężyn i hantli? Tak bardzo chcemy uciec od „Piszczeli”, „Pączków”, „Boczków” i „Racuchów”? A nagrodą za te trudy na siłowniach jest moment, gdy w kolejne wakacje nad morzem były „Piszczel” Majewski poproszony przez żonę pójdzie po lemoniadę do barku i wracając, będzie niósł ją w chwalebny zgięciu, prężąc okablowane, czyli zyłaste, bicki, efekt jego rocznych zmagania. I tak 14 razy, bo tyle ma w tym roku urlopu. ●



SZYMON MAJEWSKI  
dziennikarz, showman,  
autor, wodzirej.



SAKEBAR

by  
*NOBU*

YOUR UNIQUE  
DESTINATION

IN WARSAW

Wilcza 73, Warsaw 00-670, Poland  
[warsaw.nobuhotels.com](http://warsaw.nobuhotels.com)

[f](#) [@](#) [in](#)



# Jesteśmy tu na chwilę

TEJ PRAWDĘ UŚWIADOMIŁO **KAZIKOWI**, WOKALIŚCIE KULTU,  
MAŁE SZKIELKO W KOLORZE BURSZTYNU.

*Wysłuchała* ALINA GUTEK

**S**zkiełko zostało znalezione na Mazurach, nad brzegiem jeziora Orzysz, przez mojego przyjaciela, który wiele lat temu kupił tam działkę z linią brzegową. Teren był strasznie zapuszczony, pełno było na nim różnych śmieci, butelek, trzeba było go długo oczyszczać. Mimo że było to parę lat temu, to nadal znajduje się tam fragmenty szkielek. Ale – co ciekawe – te fragmenty są tak „oszlifowane” przez czas, wiatr, wodę, powietrze, że w ogóle nie kaleczą, mają łagodne, miłe w dotyku krawędzie. Niektóre przypominają trochę w swojej strukturze, tak przynajmniej ja to widzę, bursztyń.

Mój przyjaciel podarował mi jedno z takich szkielek z komentarzem: „Tak sobie tu leżą, leżą, łagodnieją, aż w końcu kiedyś zamienią się w piach”.

I te jego słowa mocno trafiły do mojego serca. Teraz to szkiełko jest dla mnie takim symbolem przemijania. Bo im jestem starszy, tym bardziej odczuwam upływ czasu, który

strasznie szybko mi mija. I w skali mikro, czyli godzin i dni, i w skali makro, czyli lat i epok. Patrząc na ten niepozorny kawałek butelki wyrzuconej jako śmieć, kiedyś ostry, widzę rzecz o ciekawym kolorze, a kiedy biorę do ręki – czuję przyjemną łagodność w dotyku. Czyli coś, co było kiedyś kaleczące, raniące – złagodniało, może też się wzmocniło, choć tego nie sprawdzałem, nie chcę go zniszczyć.

Bo dla mnie to bardzo cenna rzecz, symbol tego, że jesteśmy tu tylko przez bardzo krótki czas, na chwilę. I przeminiemy, tak jak wszystko przemija na tej Ziemi. Tymczasem często zachowujemy się tak, jakbyśmy mieli żyć wiecznie. Taką refleksję wywołał kawałek szkła, syfu właściwie. To uświadomiło mi jeszcze, że w ogromnej większości ludzie łagodnieją na starość, chociaż nie wszyscy, na przykład Putin ma odwrotnie. Ale wszyscy zmierzamy w jednym kierunku. Ta perspektywa ustawia priorytety zupełnie inaczej niż wtedy, gdy byliśmy młodzi. ●



**KAZIK**  
wokalista i twórca  
Kultu, autor  
tekstów piosenek  
komentujących  
rzeczywistość.  
Ostatnio  
z ukraińskim  
pisarzem i poetą  
Serhijem Żadanem  
nagrał piosenkę  
„Ukraina”. Jesienią  
z Kultem rusza  
w trasę koncertową.



SENSITIVE  
BEAUTY  
PRODUCTS



*Ewa Machonin*

# IDEALNE WYGŁADZENIE

Formuła oparta na opatentowanej  
przeciwzmarszczkowej technologii LUTEOSFER

[ NATURALNE  
WYKOŃCZENIE ]

[ KOREKTA NIEDOSKONAŁOŚCI  
I ZMARSZCZEK MIMICZNYCH ]

[ 12 GODZIN  
NAWILŻENIA ]



HIPOALERGICZNE  
FORMUŁY



PRZETESTOWANE  
KLINICZNIE



CRUELTY FREE  
& VEGAN

*Na okładce*

# JAK SIĘ ANGAŻOWAĆ, TO POZYTYWNI

PRZEZ CAŁE ŻYCIE BYŁA AKTORKĄ. A PRZED OSIEMDZIESIĄTKĄ ZACZEŁA NOWĄ KARIERĘ – MODELKI. „CZASEM SAMA SIEBIE PYTAM, CZY JA SIĘ NA TO ZDECYDOWAŁAM Z PRÓŻNOŚCI. ALE CHYBA NIE, RACZEJ Z CHĘCI SPRÓBOWANIA CZEGOŚ NOWEGO, NIECODZIENNEGO. MOJE NAJWAŻNIEJSZE PRZESŁANIE TO MOTYWOWAĆ INNYCH” – MÓWI **HELENA NOROWICZ**.

*Rozmawia* JOANNA DERDA

*Zdjęcia* BARTEK WIECZOREK/VISUAL CRAFTERS

*Stylizacja* ANNA PONIEWIERSKA

R

**obi pani jeszcze szpagat?**

Oczywiście, zaraz pokażę, chce pani? Może mi pani zdjęcie zrobić. [Zanim zdążyłam wziąć do ręki telefon, pani Helena już siedziała w szpagacie na podłodze – przyp. aut.]. Ja mam nogi na śrubach!

**No, ale śruby to za mało, chyba pani cały czas ćwiczy?**

Ruch, gimnastyka to zawsze była moja naturalna potrzeba. Nie czuję przymusu, żeby ćwiczyć, to dla mnie naturalne. Czasem sobie siadam w szpagacie i oglądam telewizję.

Mam świadomość, że ciało ma swoje prawa, mięśnie słabną, tkanka się kurczy i albo się temu pomoże przez bezruch, albo się powie: „Poczekaj, poczekaj, to będzie, ale jak ja już zrezygnuję ze wszystkiego, a to jeszcze nie tak prędko!”. Tak rozmawiam ze sobą, a raczej z tym czymś w środku, co chce człowieka osłabić, sprawić, że się kruchutki zrobi.

**Powiedziała pani dwa lata temu, że „postanowiła nie godzić się na starość taką, z którą mamy powszechnie do czynienia, czyli związaną z niewydolnością, niezadowolaniem, z pustką, która często dopada starszych ludzi”.**

Tak, podtrzymuję, ale muszę dodać: oczywiście, dopóki nie ma poważnych dolegliwości. Kiedy na przykład serce nawala, trzeba uważać. Słuchać lekarzy.

**Ale zawsze można coś robić, choćby iść na spacer.**

To na pewno. Szczególnie istotne jest to, żeby to nie był przymus, żeby samego siebie zmotywować, żeby to lubić po prostu. ▶



