

ZWIERCIAADLO.PL

zwierciadło

7 (2108) LIPIEC 2022

Cena 9,99 zł (w tym 8% VAT)

MATTHEW
McCONAUGHEY
Najlepsze rzeczy
przychodzą bez planu

PAULINA
PRZYBYSZ
Sukces to być
wolnym człowiekiem

oraz m.in.
ALICIA VIKANDER
SHONDA RHIMES
PAWEŁ ŁOZIŃSKI

To trzeba przeczytać!
POLI RAKSY TWARZ
SZWEDZKA SZTUKA KOCHANIA

Angelina
JOLIE
OBEJMUJĄC DZIKĄ
DZIEWCZYNKĘ

TEMAT MIESIĄCA
Dzieciństwo
w czasach nadmiaru

NA POWITANIE LATA
Tantra wzmacnia związki
Modna w ciąży
Sen dla zdrowia i urody

ISSN 0514-0994 INDEKS 383767

07>



9 770514 099500



BIŻUTERIA ZŁOTA Z DIAMENTAMI I PERŁAMI: KOLCZYKI, wzór 220.224; NASZYJNIK, wzór 220.159; PIERŚCIONEK, wzór 109.304



APART.pl

A woman with dark skin is the central figure, wearing a long-sleeved, floor-length dress covered in shimmering silver sequins. She is captured in a graceful, almost ethereal pose, with her right arm raised high and her left arm extended downwards. Her eyes are closed, and her expression is serene. The background is a vast beach at sunset, with the sky transitioning from a deep blue at the top to a warm orange and yellow near the horizon. The overall mood is one of elegance and natural beauty.

MODIVO



WIELE MOŻLIWOŚCI - JEDEN WYBÓR



CLIP-ON

POŁĄCZENIE OPRAW KOREKCYJNYCH Z PROFESJONALNĄ NAKŁADKĄ PRZECIWSŁONECZNĄ



Solano gwarantuje, że soczewki w nakładkach przeciwsłonecznych wyposażone są w filtry UV i polaryzację. Skutecznie blokują odbłaski, poprawiają jakość widzenia, chronią oczy przed szkodliwym promieniowaniem.



SOLANO

high-end performance

www.solano-shop.com



Pierwszy raz od bardzo długiego czasu byłam na spektaklu bez maseczki (polecam balet „Dracula” w Teatrze Wielkim – Operze Narodowej w Warszawie – uczta dla duszy!). Zasadziłam cudowny różowy rododendron na balkonie. Byłam na relaksującym babskim wyjeździe, a w supermarkecie w Irlandii znalazłam wreszcie czekoladę, jakiej pragnęłam – ze słonymi precelkami. Oto moje radości z ubiegłych tygodni. Zrobiłam na szybko ich spis w głowie, zainspirowana tekstem Joasi Derdy z tego numeru. Po co? Bo to właśnie te małe radości są moimi źródłami szczęścia, moim dystrybutorem życiowego paliwa. „Na wiele rzeczy nie mamy wpływu. Nie zakończymy wojny, nie zatrzymamy inflacji, nie zlikwidujemy bezrobocia. Ale są rzeczy, na które wpływ mamy” – pisze Joasia. A psycholożka Katarzyna Kucewicz w tym samym tekście mówi: „Człowiek, który odwraca głowę od potrzeby przyjemności, tak naprawdę zdradza samego siebie, zaniedbuje, traci ze sobą kontakt”.

Zachęcam Was do sporządzenia własnej listy rzeczy, które Was cieszą i które świadomie dajecie sobie w prezencie. To mogą być naprawdę banalnie proste sytuacje, jak położenie się w świeżo wypranej pościeli czy wystawienie twarzy do słońca. To może być też lektura lipcowego „Zwierciadła”, pełnego naszych dziennikarskich odkryć i inspiracji. Jak postać Angeliny Jolie, bohaterki naszej okładki, jak kuchnia inspirowana dworskimi daniami czy nowa płyta Florence Welch. A ponieważ wiem, że uważnie czytacie moje wstępniaki, bo piszecie mi o nich czasem w mejlach – co mnie bardzo cieszy – zachęcam Was też, byście napisali mi tą samą drogą o swoich małych radościach. Obiecuję, że podzielę się nimi w następnym słowie wstępu. Radość przekazywana dalej mnoży się!

JOANNA OLEKSZYK
REDAKTOR NACZELNA



HAPPY HEARTS

- Handcrafted in Ethical Gold -

Chopard

THE ARTISAN OF EMOTIONS – SINCE 1860

W. KRUK
1 8 4 0

SALON W.KRUK, PLAC TRZECH KRZYŻY 8, WARSZAWA, TEL. 607 664 724
SALON W.KRUK, CH SILESIA, UL. CHORZOWSKA 107, KATOWICE, TEL. 783 782 720

Lipiec
2022

SPIS TREŚCI



36

ANGELINA JOLIE

Mama, filmowiec (właścicie: filmowczynie), specjalna wysłanniczka UNHCR – tak siebie opisuje, dokładnie w tej kolejności. „Tak naprawdę wcale nie weszłam do show-biznesu dlatego, że chciałam zostać aktorką. Ja po prostu chciałam być słyszana”.

FELIETONY

- 16| MACIEJ STUHR Oczyma ojczyzna
- 18| ARTUR ANDRUS Szwagier Gierka
- 20| KATARZYNA MILLER Kobięcy alfabet
- 22| SZYMON MAJEWSKI Psychofilowanie
- 68| ANNA JANKO Pisane na lustrze
- 84| MONIKA SOBIEŃ-GÓRSKA I JACEK DUBOIS Inni ludzie
- 216| TOMASZ JASTRUN Do poduszki

TEMAT MIESIĄCA

- 28| DZIECIŃSTWO W CZASACH NADMIARU
Pod ciężarem

NA OKŁADCE

- 36| ANGELINA JOLIE Masz prawo

SPOTKANIA

- 44| MATTHEW MCCONAUGHEY Na półmetku
- 50| PAULINA PRZYBYSZ Czasy są dziwne
- 56| MAŁGA KUBIAK The Ego Trip
- 62| PAWEŁ ŁOZIŃSKI Stop! Proszę się zatrzymać

ŻYCIE WEWNĘTRZNE

- 70| CO SIĘ DZIEJE Z NASZĄ MIŁOŚCIĄ? Zakleszczeni
- 74| POROZMAWIAJMY O SEKSIE Tantra, czyli równość
- 78| RODZICE NA NOWE CZASY
Dorastanie to nie choroba

28

TEMAT MIESIĄCA

Dzieci mają dziś wszystko. Ale poddane są presji, przytłoczone oczekiwaniami, wymaganiami. Czy rzeczywiście im większa koncentracja na dziecku, tym lepiej dla jego rozwoju?



50

PAULINA
PRZYBYSZ

Wierzy, że sztuka, muzyka to mocny sposób przekazu. Bo bardziej pamięta się słowa piosenek niż przemowy polityków i aktywistów.



44

MATTHEW
MCCONAUGHEY

„To nie jest tak, że zawsze dostaję to, czego chcę, że wszystko mi się w życiu udało. Ale uspokaja mnie myśl, że przynajmniej próbowałem”.

DENI CLER

MILANO



DENICLER.EU

138
MODA
INSPIRACJE

*Marynistyczno-
piracka estetyka
w nowej kolekcji
Vivienne Westwood.*



184
DESIGN

*Kolektyw Pol/Sztyma/
Wolna – artystki,
malarzki, ilustratorzki
i ich wyjątkowe obrazy
na porcelanie.*

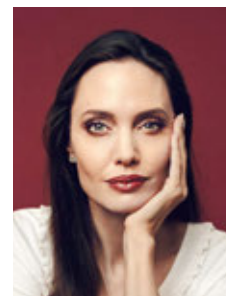


Kolczyzki
APART
359 zł.



152

DEFINICJA STYLU
*Kolor, oryginalność,
wygoda. I zmiana. Co nosi
i co lubi Julia Wieniawa.*



Na okładce: Angelina Jolie.
Zdjęcie: Ryan Pfluger/
The New York Times/
EASTNEWS.

WOKÓŁ NAS

- 86| FOTOREPORTAŻ Między niebem a ziemią
92| PROSTO ZE SZWECJI Co nas czeka w miłości?
98| EKO? LOGICZNE! 100| EKOLOGICZNE ROZMOWY
Odpady są sexy

KULTURA

- 105| DZIEJE SIĘ 108| ROZMOWA Krzysztof Tomasiak o Poli Raksie
114| KSIĄŻKI 116| MUZYKA 120| UWAGA, POSTAĆ! Shonda Rhimes
124| SERIALE 126| UWAGA, SERIAL! Alicia Vikander i „Irma Vep”
130| FILMY 132| SZTUKA Ewa Kuryluk 136| NIE PRZEGAPCIE!

MODA

- 138| INSPIRACJE Cały ten punk 145| ZOOM Anglomania
146| NA CO DZIEŃ Dlaczego miałabyś to ukrywać?
152| DEFINICJA STYLU Julii Wieniawy
154| AKTUALNOŚCI

URODA

- 158| NA CO DZIEŃ Ach, śpij, kochanie 168| TOP 8
170| NOWOŚCI 172| POD LUPĄ Ochrona skóry
176| MEDYCYNA ESTETYCZNA Subtelna sztuka

ZDROWIE

- 178| PRZYGODY CIAŁA Radość – nasze paliwo
182| NA TALERZU Sposób na długowieczność

DOM

- 184| DESIGN Codzienna kruchość
190| KOBIETA WE WNĘTRZU Rustykalny i mądry

KUCHNIA

- 196| PRZY STOLE Na pańskim stole

INNE

- 6| ZAMIAST WSTĘPU 14| LISTY 24| ISTOTA RZECZY
212| HOROSKOP 214| KRZYŻÓWKA

*Sierpniowy numer
„Zwierciadła”
w sprzedaży od 5 lipca.*

Polub nas na www.facebook.com/zwierciadlo.pl



Obserwuj nas na Instagramie: @zwierciadlo_miesiecznik

Kolory Świata SADVA

Mocne kolory to nie tylko trend tego roku, ale i sposób na poprawę humoru! Odkryj odcienie, które można łączyć ze sobą nie tylko w stylizacji, lecz także w dodatkach do niej. Zielenie z odcieniami błękitu czy żółcie z czerwienią? A może wszystko razem? Te połączenia idealnie podkreślą twój styl i dobry humor. Teraz znajdziesz je w nowościach SADVA.

Jubilerzy SADVA szukają najpiękniejszych odcieni w naturze, bo przecież to właśnie matka Ziemia kreuje ponadczasowe barwy. W hołdzie i podziękowaniu dla niej w nowych modelach pojawiły się takie kamienie naturalne, jak cytryn czy chryzopraz, które noszone w postaci amuletów będą źródłem twojej pozytywnej energii i kreatywności.

#KoloryŚwiataSADVA





NAWILŻAJĄCY BALSAM BRAZUJĄCY



Aksamitna, bogata formuła – dla naturalnej opalenizny oraz pielęgnacji skóry. Z olejem kokosowym i babassu oraz masłem kakaowym i shea. Efekt już po jednej aplikacji.

#słonecznyBrąz
#wakacyjnaSkóra #bezSmug



SAMOOPALAJĄCA MGIEŁKA KOKOSOWA CIAŁO TWARZ 2 w 1

Lekka i łatwa w aplikacji, nadająca skórze słoneczny odcień. Formuła z kwasem hialuronowym i ekstraktem z pomarańczy. Dla pełnego, jednolitego koloru.

#SkóramuśniętaSłońcem #owocowyZapach



BRAZUJĄCA PIANKA DO CIAŁA

Przyjemna aplikacja i szybki efekt równomiernie opalanej skóry. Lekka, wydajna formuła, ze składnikami nawilżającymi i łagodzącymi oraz wodą kokosową.

#delikatnyKolor #brązwPiance
#latonaSkórze



ZŁOTY ELIKSIR ROZŚWIETLAJĄCY

Podkreśla słoneczny odcień skóry – dla wzmocnienia i przedłużenia efektu pielęgnacji brązującej. Żelowa, szybka wchłaniająca się formuła z rozświetlającą złotą perłą.

#idealnyEfekt #złotaOpalenizna #brąznaDłużej

Bielenda

bronzing coco

SIŁA NATURALNEGO BRĄZU



97% SKŁADNIKÓW POCHODZENIA NATURALNEGO

w tym: poprawiający koloryt skóry olej z nasion marchwi, ekstrakt z orzecha włoskiego, masło kakaowe oraz olej kokosowy.



EFEKT naturalnej słonecznej opalenizny **JUŻ PO 1 APLIKACJI**

✓ BEZ SMUG ✓ BEZ WCIERANIA ✓ BEZ ZACIEKÓW ✓ OBŁĘDNY KOKOSOWY ZAPACH

WSZYSTKIEGO NAJLEPSZEGO!

Od jakiegoś czasu regularnie czytam „Z”, ale przyznam się, że nie wiedziałam, iż jestem jego rówieśniczką. Właśnie w marcu skończyłam 65 lat. Badania naukowe wykazują, że to wiek, w którym definitywnie kończy się młodość. Ja jednak za radą Miki Brzezinski mówię sobie: „Nie jesteś starsza, jesteś mądrzejsza. Znaj swoją wartość, nigdy się nie zatrzymuj, uwierz w to, że możesz wpłynąć na to, co się dzieje, nigdy się nie poddawaj”. Dopiero niedawno przeczytałam te słowa, ale z perspektywy czasu widzę, że zawsze się nimi w życiu kierowałam. Kiedy zostałam sama z małym dzieckiem w obcym mieście, mozolnie odbudowywałam swój roztrzaskany świat. Pomogli mi w tym rodzina, przyjaciele, a przede wszystkim wielka miłość do dziecka i ogromna determinacja, by dobrze je wychować. Nie było łatwo, ale udało się. Choć czasem umierałam ze strachu, nie trzymałam syna pod kloszem, pozwoliłam mu na samodzielne poznawanie tajemnic życia, dyskretnie towarzysząc z boku. Gdy teraz czytam w „Z” artykuły, stwierdzam, że kierowałam się ogromną intuicją, gdyż takie właśnie podpowiedzi znajduję u Was. Dzisiaj mam czas dla siebie, staram się być na bieżąco z nowinkami technologicznymi, w czym dzielnie pomagają mi wnuczeta. Mimo że faktyczna młodość już za mną, nie oglądam się wstecz, cieszę się życiem tu i teraz. Staram się zachować jak najdłużej sprawność fizyczną (dużo spacerów, jazda na rowerze) oraz umysłową (interesujące książki, czasopisma). Z okazji urodzin życzę całej Redakcji ciekawych tematów,



Autorki listów otrzymują zestaw AA WINGS OF COLOR STAR SECRETS (stworzony we współpracy z Magdą Pieczonką, makijażystką i ambasadorką marki).

wiernych czytelników, kolejnych 65 lat w tak doskonałej formie. Pamiętajmy, nie starzejemy się, stajemy się mądrzejsi.

Hania

EGZAMIN DOJRZAŁOŚCI

Czerwcowe „Z” umiłało mi czekanie na córkę, która pisała maturę z matematyki.

Numer rozpoczęłam od wywiadu z Helen Mirren, którą uwielbiam. Czytając, zdałam sobie sprawę, że jestem trochę podobna do Helen. Też gorąco wspieram walkę o lepsze miejsce kobiet w naszym kraju, o ich większe docenienie, o pozwolenie na dokonywanie przez nie własnych, nieskrępowanych ustawami wyborów, na budowanie życia w bezpiecznej przestrzeni. Z tym, że ja też raczej stoję z boku, mam przemyślenia, ale nie zawsze starcza mi mocy do tego, żeby je głośno wykrzyczeć. Tym bardziej więc jestem dumna ze swoich córek, które są młodymi, ale już dojrzałymi kobietami, wiedzącymi, co jest dla nich ważne, broniącymi swoich ideałów w imię swojej przyszłości. Za to je kocham i ogromnie szanuję. I duma mnie rozpiera, kiedy głośno i odważnie opowiadają się po stronie tego, w co

wierzę. I powtórzę za Helen: w ten sposób uczą nas, starszych, jak bardzo potrzebna jest zmiana. Z całego serca im kibicuję i życzę sobie i innym, żeby w ten głos potrafili się wsłuchać i pomóc tym młodym ludziom w budowie lepszego świata. Takiego, w którym oni chcą żyć. Przyjmijmy ten głos z pokorą.

Ida

WPUŚCIĆ POWIETRZE

Wywiad z Magdaleną Koleśnik w kwietniowym numerze „Z” bardzo mnie poruszył. Miałam wrażenie, że czytam o samej sobie i swoich przejściach. Aktorka przyznaje, że jest perfekcjonistką i największą wolność dała jej nauka odpuszczania. Drodzy perfekcyjniści, którzy tak jak ja nieraz haratacie swoje nerwy w dążeniu do niedoścignionego ideału, w dążeniu do realizacji swoich ambicji – Magda jest kolejnym przykładem na to, że warto czasami odpuścić i zastanowić się, czy naprawdę tego chcemy. Czy realizujemy pragnienia swoje, czy rodziców, naszych partnerów, znajomych, a może społeczeństwa? Co staramy się i komu udowodnić? Jak radzi Magda – wpuśćmy trochę powietrza do naszej pracy, zaakceptujmy, że nie możemy mieć nad wszystkim kontroli, a nawet mamy prawo do popełniania błędów! Zyskamy wtedy czas i przestrzeń na to, co ważne: na zadbanie o siebie, na ważne relacje i po prostu... na smakowanie życia. A rzeczywistość może nas wtedy sama nieźle zaskoczyć. Apeluję do wszystkich perfekcjonistów: kiedy zauważycie, że sami sobie zgotowaliście piekielko, nigdy nie jest za późno na wyjście z niego i otwarcie się na piękną, bo nieperfekcyjną, rzeczywistość. Trzymam kciuki za tą walkę – za Was, za Magdę i za siebie!

Natalia

Czekamy na Wasze listy! Dzielcie się swoimi refleksjami i opiniami (listy@zwierciadlo.pl).

Autorki i autorów najciekawszych nagrodzimy upominkiem niespodzianką.

NEODERMA

LUKSUSOWA PIELĘGNACJA SKÓRY



PRZETESTOWANE
DERMATOLOGICZNIE

Dołącz do nas



@neoderma.poland

Wyłączny dystrybutor



bogdanidermatologia.pl

Sprawa XX

POZA KRWAWYMI, SKRAJNYMI PRZYPADKAMI TO WŁAŚNIE UMIEJĘTNOŚĆ SPOJRZENIA DALEJ NIŻ CZUBEK WŁASNEGO NOSA POPYCHAŁA LUDZKOŚĆ DO PRZODU. CZĘSTO PRZY GŁOŚNYM SPRZECIWIWIE TYCH, CO TO ZAWSZE WOLĄ, ŻEBY ZOSTAŁO TAK, JAK BYŁO.

D



obrze jest dbać o własne sprawy. Każde dziecko szybko pojmuje tę ważną zasadę. Jest przecież nawet powiedzenie, że trzeba dbać o własny ogon. W przypadku gatunku ludzkiego jest to ewidentnie bolesne przypomnienie, że jeśli nie zadamy, no to po ogonie zostanie mgliste, niepewne wspomnienie. Zatem kiedy dziecko jest, dajmy na to, głodne, to nikt w promieniu kilkuset metrów nie ma najmniejszych wątpliwości, że trzeba je nakarmić. Nawet kilkudniowy maluszek umie o to doskonale zadbać. Starsze dzieci czeka niezwykle trudne odkrycie, że istnieje coś takiego, jak prawo własności. Dla każdego człowieka jest to mniejszy lub większy i zawsze nieprzyjemny szok. A więc nie wszystko jest „moje”. Łzy cisną się do oczu na samą myśl. Z tego odkrycia płynie jeden jedyny logiczny wniosek: o swoje trzeba walczyć. I rzeczywiście. Przydzwonienie koledze w przedszkolu w leb solidnym narzędziem może sprawić, że choć chwilę dłużej będziemy mogli pobawić się tym fajnym traktorkiem. I każdy uczestnik przyjęcia urodzinowego u kolegi z podstawówki wie, że zupa zupa, ale jak wjeżdża tort, to warto ustawić się jak najszybciej na początku kolejki. Tak już jesteśmy skonstruowani, że jeśli chcemy, żeby nam było ciut lepiej na tym okrutnym świecie – albo przynajmniej żeby nie było gorzej – musimy nieustannie walczyć o swoje sprawy, bo jak nie, to gorzko tego pożałujemy.

Aliści człowiek nie byłby człowiekiem, gdyby prędzej czy później nie wymyślił czegoś bardzo głupiego i całkowicie nieracjonalnego. I w historii ludzkości pojawiła się zatem śmiała koncepcja, żeby czasami zaryzykować i zrezygnować raz czy drugi ze swojego dobra, i zobaczyć, co też z tego wyniknie. Co by to było, gdyby przestać na chwilę myśleć o własnym ogonie. Oczywiście

prawdopodobnie to właśnie wtedy człowiek stracił ogon, a pytanie, czy było warto, pewnie nie ma do dziś jednoznacznej odpowiedzi. Bo może jednak coś w zamian zyskał? Gdyż to zuchwale posunięcie, ażeby zrezygnować ze swojego interesu, dawało często zaskakujące rezultaty. Być może tak właśnie narodził się szacunek? Bo co myśleć o kimś, kto oddał nam kawałek swojego chleba? Być może tak narodziło się poczucie wspólnoty? Być może to w tym właśnie momencie okazało się, że grupa może więcej niż jednostka, a nawet niż zbiór jednostek. Nie tylko dlatego, że jest ich więcej. Działanie człowieka „w imię czegoś” zaczęło dawać dużo bardziej spektakularne rezultaty niż wyłącznie bronienie swoich spraw. „W imię zasad”, „w imię ojczyzny” czy „w imię Boga”, i człowiek gotów jest oddać nie tylko ogon, nie tylko chleb, ale w ogóle cały majątek, a nawet życie. Zresztą nie tylko swoje. Niejaki Abraham już miał rączkę w górze...

Ale poza krwawymi, skrajnymi przypadkami to właśnie umiejętność spojrzenia dalej niż czubek własnego nosa popychała powolutku ludzkość do przodu. Często przy głośnym sprzeciwie tych, co to zawsze wolą, żeby zostało tak, jak było. I tak się to toczy właściwie do dziś. Jedni gotowi zaryzykować własne interesy w imię lepszego jutra, widząc sens w dbaniu o innych lub w walce o lepsze jutro, drudzy kurczowo trzymający się tego, co znają i lubią. I tylko wspomnianym dzieciom nikt nie chce zostawić wyboru. Sorki, drogi Stasiu! Tu, o dziwo, zapanował względny konsensus: dzieci należy męczyć! Budzić rano, wysyłać do szkół, przepytawać, testować, karać, nagradzać, zabraniać, przerywać zabawę, szorować im zęby, odbierać łakocie i wysyłać do łóżka. Uczyc, uczyc, uczyc. „W imię świetlanej przyszłości”. Oby! ●

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

KOLEKCJA

Moderno

Bizuteria, która zachwyca
swoim blaskiem

Verona.pl

Wierszyk dla Poli

DOSZEDŁEM DO WNIOSKU, ŻE WSZYSTKIE MOJE TEKSTY SĄ PATRIOTYCZNE. ALE CHCIAŁEM SIĘ PRZYGOTOWAĆ NA SYTUACJĘ, GDYBYM MIAŁ WYTŁUMACZYĆ SWOJEJ STRYJECZNEJ WNUCZCE, CO TO JEST OJCZYZNA.

Pola ma pięć lat. Lubi występować. Głównie w domu, ale ma też na koncie sukcesy recytatorskie w przedszkolu. Nie mogę powiedzieć, że ma to po stryjecznym dziadku, bo ma to po sobie. Poza tym różnimy się repertuarem. Chociaż do mojej „Baby na psy” tańczą czasami z młodszą siostrą Idą i kuzynką Zosią. Nie pamiętam, co ja w jej wieku recytowałem. Mogę się tylko domyślać na podstawie zdjęć. Mam takie, na którym z grupą przedszkolaków stoimy przy zaporze w Solinie. Miałem wtedy mniej więcej tyle lat, ile Pola ma teraz. Dziewczynki mają na głowach czepki pielęgniarskie, chłopcy – czaka górnicze. Mamy zestaw tablic, które mają się układać w hasło: „Niech Żyje 1 Maja Święto Ludzi Pracy”. Wszystko wielkimi literami. Mają się układać, ale się nie układają. Widocznie ktoś zrobił zdjęcie jeszcze przed uformowaniem szyku, nie każdy stoi na swoim miejscu i wyszło: „Święto 1 Niech Ludzi Żyje Pracy Maja”.

Marcin, tata Poli, wysłał mi wiadomość: „Napisałeś kiedyś jakiś wierszyk patriotyczny?”. Zacząłem się zastanawiać. I doszedłem do wniosku, że wszystkie moje teksty są patriotyczne. I „Piłem w Spale, spałem w Pile”, i „Baba na psy”, i „Cyniczne córki Zurychu”. Bo skoro piszę je, żeby wprowadzić w dobry nastrój moich rodaków, to chyba patriotyzm? Czy nie? Marcin doprecyzował w kolejnej wiadomości: „Pola ma startować w ogólnopolskim konkursie recytatorskim i trzeba jej coś znaleźć”. Odpisałem: „Zaraz jej napiszę”. I napisałem. Właściwie nie tylko jej, ale i sobie. Bo chciałem się przygotować na sytuację, gdybym miał jej wytłumaczyć, co to jest ojczyzna. Obiecała, że się nauczy i wystartuje w konkursie z tym wierszem:

*Na mundurze, pod kołnierzem,
Dziadek nosił coś ukradkiem.
Czterolistna koniczynka –
Rosła tam, gdzie rosną kwiaty.
Dziadek dostał ją od synka,
Czyli od mojego taty.
Bo mój kraj to bajki, baśnie,
I nie tylko sprawy duże.
Bo ojczyzna to jest właśnie
Koniczynka na mundurze.
To są na rysunku chmury
I nad rzeczką mała kładka,
I ten wierszyk mały, który
Pisał brat mojego dziadka.
I pluszowy stół z przedszkola,
I siostrzyczka moja mała,
I artystka, panna Pola,
Która wiersz recytowała.*

Marzy mi się, żeby rosla w kraju, który będzie lubiła. Słowo „kocham” niech sobie zarezerwuje na inne sytuacje. Żeby wszyscy ci, którzy będą żyli wokół niej, pamiętali, że może po swoim myśleć, rozumieć, przeżywać. Także patriotyzm. I żeby mogła być artystką, spędzić życie na recytowaniu wierszy i tańcu. Jeżeli tak chce. Jeśli woli – niech będzie górniczką. Zresztą jedno drugiego nie wyklucza – może tańczyć i recytować wiersze na barbórkach (używam małej litery, bo chodzi mi o zabawę, a nie o święto; wielkich liter mamy wokół za dużo, staram się ograniczać). Żeby sama zdecydowała, jaką czapkę chce nosić. Żołnierską (jak jej dziadek Rysiek), pielęgniarski czeppek czy górnicze czako. Albo niech nie nosi żadnej, jak nie będzie chciała. A! Najważniejsze! Żeby zawsze miała przy sobie koniczynkę, którą podaruje jej ktoś, kto ją kocha. ●



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

Co to jest ojczyzna?

*A mój dziadek był żołnierzem,
Kiedy jeszcze nie był dziadkiem.*



SENSITIVE
BEAUTY
PRODUCTS



PIELĘGUJEMY
WRAŻLIWOŚĆ

OD **40** LAT

#JESTEMWRAŻLIWA 

7 NA 10* POLEK CZUJE, ŻE MA SKÓRĘ WRAŻLIWĄ.
100% KOSMETYKÓW  JEST TESTOWANYCH
NA SKÓRZE WRAŻLIWEJ. JUŻ OD 40 LAT.

*BADANIE PRZEPROWADZONE NA REPREZENTATYWNEJ GRUPIE POLEK W 2022 ROKU.

Troska

PARADOKSEM JEST TO, ŻE KOBIETY, KTÓRE SĄ
TAK DOBRE W TROSCZENIU SIĘ O INNYCH, BARDZO CZĘSTO
NIE POTRAFIĄ SIĘ ZATROSCZYĆ SAME O SIEBIE.

K



obięta to ktoś, kto według wciąż obowiązującego stereotypu umie i powinien troszczyć się o innych i ich potrzeby. Troskliwość spaja dom, buduje poczucie bezpieczeństwa, to umiejętność dawania rzeczy podstawowych i cennych. Kobięta są w tym lepsze, bo troska zawsze w jakimś stopniu była na nie zrzućana, zwłaszcza ta dotycząca funkcjonowania domu i rodziny. Ale to nie znaczy, że mężczyźni zupełnie nie potrafią się troszczyć. Troska to życzliwość, która przejawia się tym, że jest się uważnym na czyjeś potrzeby, że się o nie dba, uważa za ważne, czasem nawet przewiduje. Z drugiej strony, gdy troska jest nam wdrukowana w procesie wychowania, to często wynika nie z bliskości i uważności na potrzeby innych, tylko raczej z poczucia obowiązku. Staje się zastosowaniem przepisu na to, co trzeba zrobić, żeby otoczenie jakoś funkcjonowało. Ze wszystkim można przesadzić i podobnie jest z troskliwością, wtedy zmienia się ona w nadopiekuńczość, która polega na tym, że opiekujemy się kimś za bardzo. To pokraczny sposób okazywania sobie uwagi, rodzaj udowadniania sobie nie wprost, że jestem potrzebna i ważna. Nadopiekuńczości używamy też po to, żeby dyrygować swoim otoczeniem, zawłaszczyc je i nim rządzić.

Paradoksem jest to, że kobiety, które są tak dobre w troszczeniu się o innych, bardzo często nie potrafią się zatroszczyć same o siebie. Dzieje się tak dlatego, że do niedawna rozliczano je z efektów ich troski: czy rodzina jest zdrowa, czysta, czy w domu jest porządek. Może dlatego nawet te z nas, które traktują bliskich z łagodnością, w stosunku do siebie są bardzo surowymi sędziami. Zupełnie jakbyśmy uwewnętrzniły postawę rozliczania z tego, czy stanęłyśmy na wysokości zadania. A może rozliczamy same siebie, zanim rozliczą i napiętnują nas inni?! Niestety, w kulturowej

tresurze kobiet zapomniano zupełnie o przekazie, że aby troszczyć się o innych, wypadaloby zacząć od okazywania troski samej sobie. Pewnie dlatego, że dbanie o siebie odbywa się kosztem czasu, który poświęca się innym. Na szczęście stopniowo uczymy się uczyć zainteresowania sobą i swoimi potrzebami. Nie jest to wcale takie proste, bo przekaz minionych pokoleń wciąż w nas żyje.

Ostatnio w psychologii karierę robi pojęcie samowspółczucia. To nic innego jak zaprzyżądzenie się ze sobą samą i okazywanie sobie troski. Samowspółczucie składa się z trzech części: po pierwsze, z życzliwości do siebie, po drugie, z uważności, ze świadomości, co się ze mną dzieje, bez nadmiernego identyfikowania się z tym i bez zaprzeczania temu. Trzeci element to dostrzeganie, że wszyscy jesteśmy do siebie podobni w swoich trudnościach, wszyscy czasem popełniamy błędy i doświadczamy trudnych emocji. Samowspółczucie pomaga poznawać siebie bez usprawiedliwiania, ale i bez potępienia, może być lekarstwem na bycie surowym krytykiem samej siebie, które wyrządza nam wiele szkód. Warto się go więc uczyć. Dajmy sobie prawo do bycia nie dla innych, ale dla siebie samych. Traktowanie siebie z życzliwością, akceptacją i łagodnością będzie nam służyć, bo dzięki niemu czujemy się szczęśliwsze, wzmacniamy poczucie własnej wartości, prowadzimy nawet zdrowszy tryb życia i mamy większą odporność psychiczną. A co za tym idzie – mamy więcej możliwości dzielenia się z innymi, ponieważ nic nie odbieramy sobie.

To, co niezwykle ważne, to żeby nie używać troski jako kobiecej powinności, ale przywrócić jej ludzki wymiar serdeczności i ciepła, które płyną nie z głowy, ale z serca. Wystarczy pamiętać, że prawdziwa troska jest bliskością, rozumieniem, rzeczywistym zwróceniem uwagi na siebie i innych i wypływa z wewnętrznej potrzeby, nie jest narzućona z zewnątrz.

KATARZYNA MILLER
terapeutka. Pisze książki,
wiersze, śpiewa.