ZWIERCIADLO.PL

zwierciadło

Mamy 65 lat!

6 (2107) CZERWIEC 2022
Cena 9,99 zł (w tym 8% VAT)

ANDRZEJ BARGIEL
Po co schodzić ze szczytów, skoro można z nich zjeżdżać?

ZWYCIĘŻYMY!
Iryna Deszczyca w rozmowie z Grażyną Torbicką

oraz m.in.
HELEN MIRREN
MARIA DĘBSKA
TAIKA WAITITI

TEMAT MIESIĄCA
WARTOŚCI NA TRUDNE CZASY

PSYCHOLOGIA
Kwiaty i pogarda. Jak rozpoznać przemoc psychiczną?

O wypaleniu współczuciem

URODA
Skin positivity
Czy można polubić trądzik?

Olga Tokarczuk
TRUDNO ŻYĆ BEZ ZAANGAŻOWANIA

ISSN 0514-0994 INDEKS 383767
9 770514 099500 06

BIŻUTERIA ZE SREBRA: BRANSOLETA CHARMS Z CYRKONIAMI – zestaw, wzór AP100-0123;
ZAWIESZKA CHARMS Z CYRKONIĄ I EMALIĄ, wzór AP528-4232

APART.pl

ROLEX

YACHT-MASTER

Zainspirowany światem żeglarstwa, Yacht-Master z dwukierunkowym obrotowym pierścieniem ulega stałej ewolucji, by sprostać wyzwaniom otwartego morza.

#Perpetual

W. KRUK
1 8 4 0

OYSTER PERPETUAL YACHT-MASTER 42
BIAŁE ZŁOTO 18 CT

Niedawno taksówkarz, z którym wracałam z lotniska, zapytał mnie: „Jak przekonać nastolatkę, że życie ma sens?". Choć było to jeszcze w połowie marca, czyli przed inwazją Rosji na Ukrainę, już wtedy miałam problem z odpowiedzią. Czy dziś jestem mądrzejsza o wiedzę lub doświadczenia w tej kwestii? Raczej powiedziałabym, że przyłączam się do wątpliwości tej bystrej nastolatki. Na szczęście mam pracę, w której to pytanie mogę zadać właśnie mądrzejszym.

W tym numerze pada wiele ważnych zdań. Na przykład to autorstwa bohaterki naszej okładki, pisarki Olgi Tokarczuk: „Zwykle dostrzegamy tylko jedną część, jeden fragment jakiegoś procesu, w którym uczestniczymy, pozostając nieświadomi jego innych przejawów". Czy to, które wypowiada profesor Bogdan de Barbaro: „Musi być Coś transcendentnego, co stworzyło czas, stworzyło życie czy uczyniło życie żywym". Albo fragment, który znajdziecie w wywiadzie z profesor Bettany Hughes: „W gruncie rzeczy jesteśmy bardzo podobni do naszych przodków. Mamy te same ambicje, nadal lubimy rywalizację i wciąż jesteśmy chciwi". Czy cytat z wypowiedzi Piotra Roguckiego: „Trzeba żyć w taki sposób, żeby czuć zaufanie do świata i ludzi. Czy to będzie rodzina, czy przyjaciele, czy nawet ktoś nieznany". A może bardziej przemówi do Was reżyser Taika Waititi: „Szczęśliwie pochodzę z domu, gdzie było dużo humoru. Potrafiliśmy nawet w tragicznych zdarzeniach zobaczyć coś zabawnego. Dzisiaj, kiedy jestem w gównianej sytuacji, też od razu skupiam się na znalezieniu w niej czegoś zabawnego".

Zostawiam Was i nieznaną mi, ale bliską sercu nastolatkę, z tymi słowami i całym czerwcowym „Zwierciadłem". Szukajcie w nim – i poza nim – własnego sensu!

JOANNA OLEKSZYK
REDAKTOR NACZELNA

ZDJĘCIE: KRZYSZTOF OPALIŃSKI. MAKIJAŻ I FRYZURY: ANETA KACPRZAK. STYLIZACJA: DOMINIKA ZASŁONA-DUKIELSKA. KOSZULA W PASKI MULBERRY/ZALANDO.PL

GOOD GIRL
CAROLINA HERRERA
NEW YORK
VERY GOOD GIRL GLAM
THE NEW PARFUM
GOOD TO BE BAD

Czerwiec
2022

SPIS TREŚCI

28
OLGA
TOKARCZUK

„Siłę tematu mierzę siłą fascynacji, jaką wywołuje. Wybór tematu nie jest wykoncypowany. On sam się narzuca, sam się prosi i nie można mu się oprzeć. Jedyny sposób, żeby dał spokój, to ulec mu, przepracować go i wyrazić".

FELIETONY

18| MACIEJ STUHR Oczyma ojczyma
20| ARTUR ANDRUS Szwagier Gierka
22| KATARZYNA MILLER Kobiecy alfabet
24| SZYMON MAJEWSKI Psychofilowanie
78| ANNA JANKO Pisane na lustrze
106| MONIKA SOBIEŃ-GÓRSKA I JACEK DUBOIS Inni ludzie
232| TOMASZ JASTRUN Do poduszki

NA OKŁADCE

28| OLGA TOKARCZUK Wojna nie sprzyja muzom

TEMAT MIESIĄCA

36| WARTOŚĆ WARTOŚCI W imię... no właśnie, czego?

SPOTKANIA

44| MARIA DĘBSKA Wiatr w skrzydła 52| ANDRZEJ BARGIEL Sky is the limit
58| HELEN MIRREN Za co kocham młodych ludzi
62| MIROSŁAW ZBROJEWICZ Na cały głos
68| IRYNA DESZCZYCA Wierzę, że zwyciężymy
74| TAIKA WAITITI Wolne żarty!

ŻYCIE WEWNĘTRZNE

80| MĘSKA STREFA Ciało mężczyzny 84| NA KOZETCE Nie dręcz mnie
90| PRZECIW WYPALENIU Jak mogę ci pomóc?
96| SEKS NASTOLATKÓW Edukacja działa
100| JAK WYCHOWUJE Edyta Jungowska

58
HELEN MIRREN

W młodości była feministką, choć na marsze nie chodziła. I żałuje. Bo trzeba być słyszanym, trzeba umieć się postawić i mówić otwarcie, co się myśli.

44
MARIA DĘBSKA

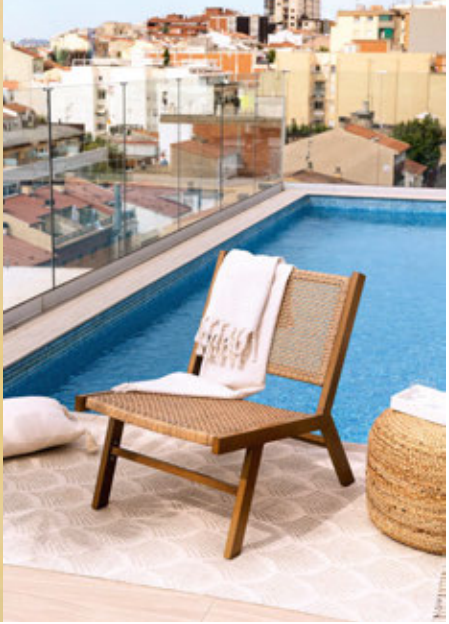
„Zaczynam być dla siebie dużo lepsza. Nie tak okrutna, oceniająca. Mam więcej spokoju, mimo tego wszystkiego, co naokoło".

52
ANDRZEJ BARGIEL

Wchodzi na szczyty, by zjechać z nich na nartach. Idzie naprzeciw marzeniu. Oswaja lęk. Udowadnia sobie, że niemożliwe nie istnieje.

DENICLER.EU
DENI CLER
MILANO

160
MODA
INSPIRACJE
Drapowania, falbany, marszczenia jak wody oceanu.



208
KOBIETA
WE WNĘTRZU
Barcelońskie mieszkanie projektantki biżuterii Ani Kruk. Ze wspólnym dla wszystkich basenem na dachu.

WOKÓŁ NAS
110| FOTOREPORTAŻ Harda dusza 118| EKO? LOGICZNE!
120| REPORTAŻ Kobiety z bagażem
126| LEKCJA HISTORII Nie uciekniemy od przeszłości

KULTURA
131| DZIEJE SIĘ 134| ROZMOWA Marion Cotillard
136| FILMY 138| SERIALE 140| W CZTERY OCZY Piotr Rogucki
144| KSIĄŻKI 146| MUZYKA
148| UWAGA, DOKUMENT! „Pisklaki", film Lidii Dudy
152| SZTUKA Stanisław Wyspiański 158| NIE PRZEGAPCIE!

MODA
160| INSPIRACJE Zatrzymane w ruchu
166| ZOOM Angielskie ogrody
168| NA CO DZIEŃ Co mówią ubrania 174| AKTUALNOŚCI

URODA
178| NA CO DZIEŃ Nasza prawdziwa skóra
186| POD LUPĄ Włosy po pandemii
188| TOP 7 190, 192| NOWOŚCI
198| MEDYCYNA ESTETYCZNA Sezon bikini

ZDROWIE
200| PRZYGODY CIAŁA Stopy, nasz fundament
206| NA TALERZU Jak jeść mniej

DOM
208| KOBIETA WE WNĘTRZU Hiszpańskie wabi-sabi

KUCHNIA
214| PRZY STOLE Jedzenie budzi pamięć

INNE
4| ZAMIAST WSTĘPU 16| LISTY 26| ISTOTA RZECZY
228| HOROSKOP 230| KRZYŻÓWKA

Zawieszka koliber **APART** *129 zł.*

214
KUCHNIA
Nie tylko cymes, humus czy gefilte fisz. Jaka jest dziś kuchnia żydowska?

Na okładce: Olga Tokarczuk.
Zdjęcie: ŁUKASZ GIZA.
Makijaż: MONIKA GIZA.

Lipcowy numer „Zwierciadła" w sprzedaży od 2 czerwca.

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

BOUCHERON
THE NEW FRAGRANCE
QUATRE
ICONIC
QUATRE
ICONIC
BOUCHERON

Lilou

MOC PERSONALIZACJI

LILOU.PL

WARSZAWA Mokotowska 63, Francuska 27, ARKADIA Al. Jana Pawła II 82, GALERIA MOKOTÓW Wołoska 12, SADYBA BEST MALL Powsińska 31,
PARYŻ 145, Boulevard Saint-Germain, **DÜSSELDORF** Grabenstrasse 8, **MÜNSTER** Drubbel 1-2,
BIAŁYSTOK Lipowa 4, **BIELSKO-BIAŁA** 11 listopada 60, **BYDGOSZCZ** Gdańska 14, **CZĘSTOCHOWA** Najświętszej Maryi Panny 30, **GDAŃSK** Ogarna 126/127,
GDYNIA Świętojańska 56, RIVIERA Kazimierza Górskiego 2, **GLIWICE** Zwycięstwa 9, **GORZÓW WIELKOPOLSKI** Wełniany Rynek 3/2, **KALISZ** Główny Rynek 6,
KATOWICE Dworcowa 15, SILESIA CITY CENTER Chorzowska 107, **KIELCE** Sienkiewicza 56, **KRAKÓW** BONARKA Kamieńskiego 11,
GALERIA KRAKOWSKA Pawia 5, **LUBLIN** Krakowskie Przedmieście 10, **ŁÓDŹ** Piotrkowska 18, MANUFAKTURA Drewnowska 58, **OLSZTYN** Stare Miasto 29/32,
OPOLE Rynek 17, **PŁOCK** Sienkiewicza 32, **POZNAŃ** Półwiejska 8/1-2, POSNANIA Pleszewska 1, **RADOM** Moniuszki 26, **RZESZÓW** Grunwaldzka 22/1,
SZCZECIN Edmunda Bałuki 4A, **TORUŃ** Szeroka 46, **WROCŁAW** Świdnicka 3, WROCLAVIA Sucha 1, **ZAKOPANE** Krupówki 17, **ZIELONA GÓRA** Żeromskiego 17

NOBU

JEST JAK

WARSZAWA

NOBU HOTEL
WARSAW

+48 22 551 88 88
warsaw.nobuhotels.com
guestservices-warsaw@nobuhotels.com

NOBU
Pobierz naszą aplikację

ODKRYJ ŻYWIEC ZDRÓJ DELIKATNIE MUSUJĄCY

ROZKOSZUJ SIĘ WYJĄTKOWYMI, ELEGANCKIMI BĄBELKAMI, KTÓRE DELIKATNIE MUSUJĄ TWOJE PODNIEBIENIE, DOSTARCZAJĄC SUBTELNEJ PRZYJEMNOŚCI.

WSPÓŁODCZUWANIE

Bardzo mnie poruszył wywiad z panią Wandą Traczyk-Stawską [„Z" nr 5/2022]. Ostatnia wojna w Ukrainie i inne wydarzenia wywołują u mnie łzy i czasem bezradność. Jednak wtedy staram się działać, słuchać mądrzejszych i doświadczonych. Starsi ludzie często mają nam do przekazania wiele mądrości. Okazuje się, że ci, którzy przeżyli jedną lub obydwie wojny, uważają na ogół, że takie wydarzenia nie mają prawa się już zdarzyć. A jednak... Starsi ludzie mimo swoich wojennych doświadczeń często nadal wierzą w lepszy świat i mają w sobie sporą dawkę optymizmu. Uczą, aby wierzyć w dobro, zawsze pomagać i nie poddawać się. Kobiety podczas wojny często odgrywają ogromną rolę – walczą na froncie, leczą, opatrują rannych. W niczym nie ustępują mężczyznom.
Tak jak dla Wandy Traczyk-Stawskiej bardzo ważna jest dla mnie sprawa przyszłości naszej pięknej planety. Nie mam dzieci, ale staram się żyć coraz mniej inwazyjnie. Nieużywane rzeczy i ubrania oddaję biedniejszym. I kupuję tylko to, co jest mi naprawdę niezbędne. Pani Wanda mówi o potrzebie motywacji – zamiast straszyć, lepiej uczyć dzieci, dlaczego ważne jest dbanie o Ziemię – oraz o tym, jak natura poprawia nasze samopoczucie. Sama kilka lat temu zamieniłam wyprawy do sklepów na spacery do parku. Bardzo mi to poprawia nastrój i zawsze jestem zachwycona tym, co widzę wokół. Jesteśmy w końcu częścią natury, a nie jakimś osobnym bytem. Pora to zrozumieć i zamienić pogoń za posiadaniem na odczuwanie. Aby ludzkość wciąż istniała, a Ziemia mogła nieustannie zachwycać.
Paulina

Autorki listów otrzymują
COACH WILD ROSE EAU DE PARFUM.

ODROBINA SZALEŃSTWA

Po lekturze felietonu Katarzyny Miller o spontaniczności [majowe „Z"] nasunęła mi się refleksja, że rzeczywiście tę cechę bardzo często skutecznie w sobie tłumimy. Tłumi ją w nas też otoczenie. W końcu każdy z nas musi się gdzieś wpasować, przybrać jakąś rolę, określić się. Najlepiej oczywiście, jakbyśmy tym określeniem nie odbiegali od przyjętych ogólnie norm. Dziewczynki mają być grzeczne, wyjść za mąż, ułożyć sobie życie, chłopcy zaś mają grać w piłkę, a potem być zdobywcami świata. Spontaniczne odruchy traktowane są jak szaleństwo. Niestety, niszczenie spontaniczności prowadzi do zabijania kreatywności, a nawet do zabijania radości życia. Mamy być poukładani, wpasować się w klucz, jak uczniowie na maturze. Nie liczy się ich zdanie, pomysł, tylko wizja odpowiedzi osoby układającej test. A przecież dzieci rodzą się z wieloma talentami, które późniejsze życie skutecznie zaciera. Jako mała dziewczynka bardzo lubiłam śpiewać. Zawsze uważałam, że mam ładny głos, aż do czasu. Pamiętam, jakby to było dziś. Byłam w czwartej klasie. Nauczyciel muzyki urządzał przesłuchania do chóru. Każdy miał coś zaśpiewać. Zaśpiewałam i ja. Krytyka, którą wtedy usłyszałam, nie była miła. Może rzeczywiście nie miałam ładnego głosu, a może nauczyciel uważał, że dobrze śpiewają tylko jego ulubieńcy. Nie dostałam informacji zwrotnej, co mogłabym poprawić. Wyszłam z przesłuchania ze świadomością, że jestem do niczego. Nie zaśpiewałam już nigdy więcej.
Anna

BEZ PRZYMUSU

Kiedy czytałam okładkowy wywiad z Magdą Cielecką [„Z" nr 5/2022]. Zatrzymałam się na słowach: „Czy jestem silna? Na pewno bywam silna". Tak proste, a tak ważne. My, kobiety, czasem zapominamy o tym, że nie musimy być siłaczkami 24 godziny na dobę. Wymagamy od siebie (albo nasze środowisko od nas wymaga), by być szczuplejszą, mądrzejszą, odważniejszą, silniejszą. Kilka dni temu obchodziłam 36. urodziny. Mając 30 lat, rozwiodłam się i wtedy z moim dwulatkiem musiałam otworzyć nowy rozdział. Pamiętam dobrze słowa otoczenia: „Musisz być silna". To była ostatnia rzecz, którą chciałam wtedy słyszeć, bo nie czułam, że dam radę. Dziś, po sześciu latach, wiem, że siła się znajdzie, ale nie musimy narzucać sobie przymusu, by być silną cały czas, pokazywać światu, że jesteśmy heroskami na pełny etat. To doświadczenie dało mi piękną lekcję, którą Magda Cielecka ubrała w słowa: „Bywam silna, ale też totalnie słaba". Dajmy sobie przyzwolenie na każde z uczuć. Odpuśćmy, bo nie musimy być idealne. Tak jest lżej. Bądźmy dla siebie po prostu dobre.
Agnieszka

Czekamy na Wasze listy! Dzielcie się swoimi refleksjami i opiniami **(listy@zwierciadlo.pl).**
Autorki i autorów najciekawszych nagrodzimy upominkiem niespodzianką.

ZDJĘCIE: MATERIAŁY PRASOWE.

Dr Irena Eris

INSTITUTE SOLUTIONS | Y LIFTING

LIFTING I WYSMUKLENIE PROFILU TWARZY

Poprawa napięcia skóry u 96% kobiet. Redukcja drugiego podbródka o 79%*.
Ekstrakt z czerwonej algi. Bio-mannoza. Kompleks lipolityczny.

Dostępne w Douglas, Sephora, Kosmetyczne Instytuty Dr Irena Eris oraz sklep.drirenaeris.com

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

Sprawa XIX

PANELE MOGĄ DO CIEBIE ZADZWONIĆ W KAŻDEJ CHWILI, O KAŻDEJ PORZE DNIA I NOCY. NIKT NIE MOŻE JUŻ SPAĆ SPOKOJNIE, NIKT PRZED TYM SIĘ NIE USTRZEŻE.

Z czym wiąże się posiadanie telefonu komórkowego przez jedenastolatka? Na pewno z częstotliwością występowania dialogu: „Odłóż to w końcu!", „Już, zaraz...". Oczywiście to magiczne urządzenie dostarcza Ci, drogi Stachu, łączność ze światem, dostęp do całej wiedzy ludzkości i wiele rozrywki. Ale w dzisiejszych czasach każdy użytkownik tego gadżetu musi być świadomy zagrożeń, które czyhają na niego na każdym niemal kroku. Dziś pragnę omówić jedno z największych możliwych niebezpieczeństw, bo jako posiadacz komórki musisz być, Stasiu, gotowy na najgorsze, a mianowicie na telefon od paneli fotowoltaicznych...

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

Panele mogą do Ciebie zadzwonić w każdej chwili, o każdej porze dnia i nocy. Nikt nie może już spać spokojnie, nikt przed tym się nie ustrzeże. A gdy nieopatrznie odbierzesz takie połączenie, rozpoczyna się walka, której nie sposób wygrać. Przedstawię pokrótce kilka najpopularniejszych strategii przeprowadzania takich rozmów, przy czym z góry uprzedzam – każda z nich prowadzi do nieuchronnej klęski.

Przez pierwszych dziesięć rozmów z panelami rozmawiający z reguły próbują konwersację prowadzić w sposób rzeczowy, logiczny i racjonalny. „Halo?" „Dzień dobry, czy rozmawiam z mieszkańcem województwa świętokrzyskiego?" „Dzień dobry, nie, mazowieckiego". „Aha, dziękuję. A proszę powiedzieć, gdzie w województwie świętokrzyskim możemy się umówić na demonstrację paneli fotowoltaicznych?" „Proszę pani, ostatni raz w świętokrzyskim byłem jakieś pięć lat temu i nie mam planów, żeby tam zawitać". „Rozumiem, oczywiście, zatem chcielibyśmy przyjechać do pana w celu rozmowy o możliwościach obniżenia kosztów energii elektrycznej". „Ale przyjedziecie do Warszawy?" „Oczywiście, proszę podać adres w województwie świętokrzyskim". „Niestety, nie posiadam takiego adresu". „Rozumiem. U mnie w systemie jest, że ma pan taki adres". „Musiała zajść jakaś pomyłka". „Oczywiście. Zatem czy mogę do pana jeszcze zadzwonić, gdy już będzie miał pan adres w województwie świętokrzyskim?" „Obawiam się, że w najbliższym czasie nie będę takowym dysponował". „Rozumiem, zatem pozwolę sobie do pana zadzwonić w przyszłym tygodniu".

W bardzo rzadkich przypadkach telefon od paneli nie dotyczy bezpośrednio żadnego województwa. Są to rozmowy niezwykle podchwytliwe. „Tak, słucham". „Dzień dobry, tu panele fotowoltaiczne. Czy jest pan posiadaczem domu?" „Tak". „Chcielibyśmy się umówić na rozmowę i założenie panu na dachu paneli". „Wie pani co? Ja nawet o tym myślałem, ale niestety cały mój dom stoi w cieniu". „Rozumiem, dziękuję. Ale dom pan ma?" „Tak". „Czy ten dom ma dach?" „Ma". „Zatem przyjedziemy i zamontujemy panele". „Proszę pani, na mój dom przez cały dzień, niezależnie od pory roku, nie pada ani jeden promień słońca, a domyślam się, że panele potrzebują bezpośredniego dostępu do światła słonecznego, prawda?" „Proszę pana, przyjedziemy, zamontujemy i wtedy będzie pan mógł zadać wszystkie pytania".

Po kilku latach rozmów z panelami łapiesz się już wszystkiego, porzucając racjonalny sposób rozumowania. „Dzień dobry, tu panele". „Dzień dobry, jestem za granicą, nic nie słyszę". „A czy dotarła do pana informacja o niezwykłych korzyściach dopłat oferowanych do instalacji fotowoltaicznych?" „A czy mogłaby pani podjechać dzisiaj do mnie i wyjść z psem, bo nie ma kto..." „Rozumiem, że jest pan mieszkańcem województwa podkarpackiego?" „Tak, oczywiście!" „A czy wie pan, ile procent może pan oszczędzić w skali roku?" „A który utwór Edyty Górniak lubi pani najbardziej?" „Jak najbardziej, proszę zatem podać aktualny adres w województwie podkarpackim!".

Kurtyna. ●

ZDJĘCIE: KRZYSZTOF OPALIŃSKI.

YES

Jestem również mamą

KOLEKCJA

Vintage Rose

Chcemy tworzyć świat, w którym bycie mamą nie jest żadnym ograniczeniem.

Pan Ja

NALEŻY ROZWIJAĆ UMIEJĘTNOŚĆ WYRAŻANIA SZACUNKU DO SAMEGO SIEBIE (PO ANGIELSKU *SELF-RESPECTU*). I PROMOWAĆ NIEOKIEŁZNANE UŻYCIE WIELKICH LITER.

Najpierw się protestuje. „A co ze mnie za pan?! Artur jestem!". Mniej więcej koło drugiego roku studiów trzeba się przyzwyczaić, że ta forma grzecznościowa będzie się pojawiała coraz częściej. Potem nadchodzi kolejny trudny moment z „panem" czy „panią". U mnie zaczęło się po czterdziestce. Do tradycyjnego: „gościem programu będzie Artur Andrus", zaczęli dopisywać „pan" – „gościem programu będzie pan Artur Andrus". Czyli z jednej strony szacunek, docenienie dorobku zawodowego, z drugiej – zaznaczenie wiekowego zaawansowania gościa. No i wreszcie wczoraj... Przychodzę na spotkanie ze studentami pewnej uczelni, w holu wisi plakat: „Naszym gościem będzie Pan Artur Andrus". Kiedy „Pan" przed imieniem i nazwiskiem zaczynają pisać wielką literą, zostajesz zaliczony do pokolenia Mickiewicza, Kopernika, Chopina. Fakt, że przy okazji do ich grona, zupełnie mnie nie pociesza. Wolałbym, żeby studenci mówili do mnie: „Wiesz, Artur, był u nas kiedyś Pan Julian Tuwim. Obaj jesteście fajni, ale ty jesteś wyższy". Niechby u mnie nawet to „ty" było małą literą! Byle jeszcze trochę młodości! A u Tuwima niech sobie będzie nawet duże „U". I w „JUlian", i w „TUwim"!

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

W czasie jakiejś kampanii wyborczej zobaczyłem plakat kandydata na posła, a na nim (plakacie, nie pośle) hasło: „O dobro Wspólne". Najpierw pomyślałem, że „Wspólne" to błędnie odmieniona nazwa miejscowości. I że miało być „O dobro Wspólnego". Jeśli na Podhalu jest wieś Małe Ciche, to niewykluczone, że gdzieś jest też Duże Wspólne. Na przykład w gminie Nieźle Zabajone, w powiecie Spora Poruta. Ale Dużego Wspólnego na mapach nie znalazłem. Trafiłem tylko na Średnie Wielkie. To na Podkarpaciu. Zatem „Wspólne" pisane wielką literą to nie nazwa miejsca, z którego kandydował lokalny polityk, ale wyraz szacunku dla tego, co nie jest jego prywatną własnością. Przynajmniej wtedy jeszcze nie było.

We wpisach psychoterapeutki amatorki, która w Internecie tłumaczy ludziom, jak żyć, a jak nie żyć, też trafiłem na podobne zjawisko. Zrozumiałe, że pisząc do swoich czytelniczek, używa grzecznościowo wielkich liter: „rzeki płyną tylko dla Ciebie", „słońce to Ty i wokół Ciebie kręci się cały świat". Ale czytelniczki w komentarzach takiej samej formy wyrażania szacunku zaczynają używać w stosunku do samych siebie. Przepraszam: Samych Siebie. Naprawdę znalazłem taki wpis: „od dzisiaj zaczynam walczyć o Siebie".

Po lekturze porad psychoterapeutki amatorki doszedłem do wniosku, że studenci, zapowiadając spotkanie ze Mną, powinni napisać: „Naszym Gościem będzie Pan Artur Andrus, który przedstawi Sam Siebie, a potem opowie o Sobie". I „będzie", „przedstawi", „opowie" też raczej wielką literą. Przecież wiadomo, że to Ja Będę, Przedstawię, Opowiem.

Kilka lat temu kolega pracował z Iwoną. Dopiero przyjechała do Polski i uczyła się języka. Na SMS: „Pani Iwono, o której będzie Pani w pracy?", odpowiadała: „O 14.00. Pani Iwona". Poczta głosowa jej telefonu komórkowego witała tekstem: „Tu pani Iwona, nie mogę rozmawiać". I tak trzeba! Należy rozwijać umiejętność wyrażania szacunku do samego siebie (po angielsku *self-respectu*). I promować nieokiełznane użycie wielkich liter. Powinno się zachęcać do powszechnego samodowartościowywania (autoatencji) w ramach akcji edukacyjnej „Szanuj Się". Zacząć od szkół: „Kto ty jesteś? Polak Mały/O Ojczyźnie wszystko wiem/Kto ty jesteś? Polak Mały/Ale duże Pe i Em".

Szwagier Gierka stwierdził, że przesadzam. Ja przesadzam?! A kto w ubiegłym roku do urodzinowego bukietu kwiatów dołączył liścik z tekstem: „Kocham cię, Moja żono"? ●

ZDJĘCIE: KRZYSZTOF OPALIŃSKI

BERGMAN
EYEWEAR
Oprawki Bergman dostępne tylko w autoryzowanych salonach sprzedaży.
Lista na stronie: bergman.pl

Samoocena

WARUNKIEM DOBREJ SAMOOCENY JEST KONTAKT Z TYM, CO REALNE. DLATEGO OGROMNE ZNACZENIE MA TO, CZY W DZIECIŃSTWIE NASI OPIEKUNOWIE POTRAFILI WIDZIEĆ NAS TAKIMI, JACY JESTEŚMY, Z NASZYMI ZALETAMI, ALE TAKŻE OGRANICZENIAMI.

Mamy dużą potrzebę poprawiania samych siebie, ponieważ ciągle się nas krytykuje i chce się od nas czegoś więcej; wciąż mamy się porównywać, kogoś doganiać. Cały czas boimy się, że jesteśmy nie tacy jak trzeba, a chcemy się podobać, być lubiani, ważni i potrzebni. Psychologowie rozróżniają idealny i realny obraz samego siebie. Pierwszy pokazuje nas takimi, jacy chcielibyśmy być, a drugi jest bardziej realistyczny i trudniejszy do przyjęcia. Na zewnątrz chcemy się pokazać z jak najlepszej strony, tej wyidealizowanej, nawet jeśli wiemy, że nie do końca tacy jesteśmy. Mamy więc z samoceną trochę kłopotu.

Samoocena nie jest czymś stałym, sytuacje, w których się znajdujemy, mogą nam ją chwilowo obniżyć albo podwyższyć. Każdy ma czasem myśli w rodzaju: „Do niczego się nie nadaję" albo „Wszyscy lepiej sobie radzą niż ja". Ale jak wygrasz jakiś konkurs, znajdziesz pieniądze albo ktoś się w tobie zakocha, samoocena od razu ci rośnie. Dużo zależy od tego, co pojawia się z zewnątrz, co fundują nam inni. Dlatego takie ważne jest to, czy potrafimy sobie tę samoocenę regulować, bo dzięki temu można być sobą i się z tego cieszyć nawet w niesprzyjających okolicznościach.

Poczucie własnej wartości polega na znajomości siebie, świadomości, kim jestem, na co mnie stać, co potrafię, a czego nie umiem. To wymaga pewnego zrównoważenia i uczciwej świadomości na swój temat. Warunkiem dobrej samooceny jest kontakt z tym, co realne. Dlatego ogromne znaczenie ma to, czy w dzieciństwie nasi opiekunowie potrafili widzieć nas takimi, jacy jesteśmy, z naszymi zaletami, ale także ograniczeniami. Bo jeżeli oni nas nie doceniali albo przeceniali, poświęcali nam zbyt mało lub za dużo uwagi, to przyczyniali się do tworzenia deficytów w naszej samoocenie. A największe zniszczenia w zakresie samooceny wywołuje przemoc, której doświadczamy jako dzieci, wszelkiego rodzaju nadużywanie, stosowanie zbyt surowych zasad, które nie pozwalają nam poznać własnych możliwości, ograniczają w ruchu, w eksploracji, w poznawaniu. Trzymają nas w klatce.

Nieustanne ocenianie siebie i porównywanie z innymi to bardzo nieskuteczna strategia budowania samooceny, bo zawsze można znaleźć osobę bardziej zgrabną, gospodarną albo odnoszącą więcej sukcesów. Wystarczy pierwsza przegrana i samoocena runie. Zamiast więc budować poczucie wartości kosztem innych, lepiej wypracować w sobie postawę empatii w stosunku do samych siebie. Akceptacji tego, co mam, co lubię, co umiem. To znaczenie lepsza motywacja do rozwoju niż pierwsze miejsce w rankingu. Ważne jest też chwalenie i docenianie siebie. Ale nie musi ono dotyczyć tego, że inni są gorsi. Można docenić siebie za to, że dobrze się ze sobą czuję, lubię siebie. Naszym sukcesem nie musi być od razu Nagroda Nobla, nie bójmy się i nie wstydźmy nazywać osiągnięciami rzeczy małych i zwykłych.

Świat fajnie by się zmienił, gdybyśmy zobaczyli, że walka o zajmowanie miejsc na podium jest związana w gruncie rzeczy z nierówną samooceną, jej gwałtownymi spadkami. Jeśli ciągle chcę udowadniać, że mogę zdobyć więcej, to w gruncie rzeczy w siebie nie wierzę. Adekwatna samoocena daje poczucie wewnętrznego spokoju i pogody ducha. Dzięki niej nie musimy sobie już udowadniać, że jesteśmy lepsze albo że nie jesteśmy gorsze. Nie będziemy bronić się przed uwagami na swój temat, bo nie będziemy czuły się nimi zagrożone. Przegrana nie będzie dla nas końcem świata, tylko dyskomfortem na jakiś (niezbyt długi) czas i informacją na temat naszych upodobań albo skuteczności naszych działań. ●

KATARZYNA MILLER
terapeutka. Pisze książki, wiersze, śpiewa.

WYSŁUCHAŁ: DARIUSZ JANISZEWSKI. ZDJĘCIE: KRZYSZTOF OPALIŃSKI