

ZWIERCIAADLO.PL

zwierciadło

8 (2121) SIERPIEŃ 2023

Cena 11,90 zł (w tym 8% VAT)

Naprawdę fajni faceci
BORYS SZYC
KASPER BAJON
KRZYSZTOF
ZALEWSKI

Plus:
Specyfika
męskiej depresji

TEMAT MIESIĄCA
NIEDOJRZAŁOŚĆ
EMOCJONALNA
Cecha naszych czasów?

W NOWYCH
RUBRYKACH
Świat młodych
Anna Cyklińska
Mam wpływ
Robert Hojda

Oraz
MODA na Berlin
URODA tatuażu

Niezbędnik na wakacje
Jak poczuć luz w ciele?
Radzi **MARTA NIEDŹWIECKA**

Randkowanie po pięćdziesiątce
według **KASI MILLER**

O wszystkich pierwszych
razach z **SEXED.PL**

Życie na trzeźwo oczami
POLISH SOBER GIRL

MARTYNA
WOJCIECHOWSKA
SIŁA i SPOKÓJ

ISSN 0514-0994 INDEKS 383767
0 8>



9 770514 099708

ZWIERCADLO.PL

zwierciadło

8 (2121) SIERPIEŃ 2023

Cena 11,90 zł (w tym 8% VAT)

Naprawdę fajni faceci
BORYS SZYC
KASPER BAJON
KRZYSZTOF ZALEWSKI

Plus:
Specyfika męskiej depresji

TEMAT MIESIĄCA
NIEDOJRZAŁOŚĆ EMOCJONALNA
Cecha naszych czasów?

Niezbędnik na wakacje
Jak poczuć luz w ciele?
Radzi **MARTA NIEDŹWIECKA**
Randkowanie po pięćdziesiątce
według **KASI MILLER**
O wszystkich pierwszych
razach z **SEXED.PL**
Życie na trzeźwo oczami
POLISH SOBER GIRL

W NOWYCH RUBRYKACH
Świat młodych: Anna Cyklińska
Mam wpływ: Robert Hojda

Oraz
MODA na Berlin
URODA tatuażu

MARTYNA
WOJCIECHOWSKA
SZCZĘŚCIE
to wiatr we włosach

ISSN 0514-0994 INDEKS 383767

0 8 >



9 770514 099708



ZŁOTA BIŻUTERIA Z DIAMENTAMI: ZAWIESZKA, wzór 220.263; KOLCZYKI, wzór 220.263; BRANSOLETKA, wzór 220.263



APART.pl

POCZUJ ZAPACH WOLNOŚCI

Martyna Majewska



FREEDOM FIRE | WATER | EARTH | AIR
Kolekcja perfum W.KRUK inspirowana żywiołami



W. KRUK
1 8 4 0



KOLEKCJA ZE ZŁOTA 585
Z OPALEM

Lilou



LILOU.PL



Flagowy butik Lilou
Mokotowska 63, Warszawa



Gorset – ten kiedyś niezbędny, a dziś raczej zniechęcony element damskiej garderoby zaliczył ostatnio ciekawą *come back*. Stał się wymowną metaforą zamknięcia i uwięzienia nie tyle nawet kobiecych ciał, co kobiecych pragnień i możliwości. W takim znaczeniu pojawił się choćby w filmie o cesarzowej Sisi, zakleszczonej w konwenasach i sztywnych regułach austriackiego dworu („W gorsecie”) czy w tytule najnowszej wystawy w Muzeum Narodowym w Warszawie, opowiadającej o polskich rzeźbiarkach XIX wieku, zmagających się ze stereotypami i wynikającymi z nich nierównościami („Bez gorsetu”). W tym numerze pokazujemy, że podobną przenośnią – tym razem w odniesieniu do mężczyzn – może być zbroja lub inaczej pancerz. „Podczas procesu wychowania nakłada się nam pancerz męskości, który nie pozwala naszemu wnętrzu oddychać, który nie pozwala

na wymianę, osmożę ze światem” – mówi Szymon Żyśko, autor książki o specyfice męskiej depresji. O problemach z nazywaniem czy przeżywaniem emocji mówią też nasi bohaterowie: Borys Szybczyński, Krzysztof Zalewski, także Robert Hojda. Męskość przez wieki była bowiem kojarzona z dzielnością i twardością – czego symbolem była właśnie zbroja zakładana przez rycerzy wyruszających na bój. Pod nią mogły czaić się lęk, smutek czy złość, ale twarda stal skutecznie utrudniała ich uzewnętrznienie. I tak przez wieki i lata tkwiliśmy wszyscy w potrzasku: one, oni i my... Świat doświadczył już upadku wielkich imperiów i cywilizacji, może wreszcie doświadczy upadku rzeczywistości mentalnej zbudowanej na gorsecie i zbroi. Może też, o czym mówią w tym numerze Martyna Wojciechowska i Kasper Bajon, przestaniemy kiedyś rozróżniać ludzi ze względu na płeć, rasę czy orientację. Ja bym chciała takiej przyszłości, a Wy?



PRZERWA NA KAWĘ Z KASIĄ MILLER

CYKL JOANNY OLEKSZYK, czyli rozmowy o dobrym życiu.

Słuchajcie nas na:

Spotify, Apple Podcasts, Google Podcasts, YouTube, a także na zwierciadlo.pl

JOANNA OLEKSZYK
REDAKTORKA NACZELNA

CERTINA

SWISS WATCHES SINCE 1888



COUNT ON ME

DS ACTION 34.5MM

AUTOMATIC MOVEMENT · 80-HOUR POWER RESERVE
MOTHER OF PEARL · DIAMONDS · SWISS MADE



Sierpień
2023



22|

MARTYNA
WOJCIECHOWSKA

„Wiem, że niezależnie od ilości pieniędzy, które bym miała, żyłabym tak jak teraz. Niczego bym nie zmieniła. Ani miejsca na świecie, ani ludzi dookoła, ani stylu bycia i życia”.

FELIETONY

- 12| MACIEJ STUHR W krzywym Zwierradle
- 14| ARTUR ANDRUS Szwagier Gierka
- 16| KATARZYNA MILLER Mówi się
- 18| SZYMON MAJEWSKI Psychofilowanie
- 60| ANNA JANKO Pisane na lustrze
- 80| MONIKA SOBIEŃ-GÓRSKA I JACEK DUBOIS Inni ludzie
- 196| TOMASZ JASTRUN Do poduszki

NA OKŁADCE

Martyna Wojciechowska
22| NOSZĘ W SOBIE CZTERY ŻYWIÓŁY

TEMAT MIESIĄCA

Niedojrzałość emocjonalna
32| DLACZEGO NIE CHCEMY DOROSNAĆ

SPOTKANIA

- 40| BORYS SZYC Czuly fatalista
- 46| MARA TAMKOVICH Pod szarym niebem
- 50| KASPER BAJON Co się dzieje na peryferiach
- 56| KRZYSZTOF ZALEWSKI Czasem łapię bluesa

ŻYCIE WEWNĘTRZNE

- 62| ZDROWIE PSYCHICZNE Bez panczerza
- 68| ODPORNOŚĆ PSYCHOIMMUNOLOGICZNA Fundamenty
- 72| NA ZAKRĘCIE Wyszłam za mąż, teraz wracam
- 76| POROZMAWIAJMY O SEKSIE Pierwszy raz kilka razy

50|

KASPER BAJON

Prababcia, babcia, mama, wreszcie żona Klara – to różne odcienie kobiecości. I moje cztery fale feminizmu.



46|

MARA TAMKOVICH
Wierzy w siłę białoruskich kobiet. Robi film o Kaciarynie, która siedzi w białoruskim więzieniu. Po co? By trudniej było zapomnieć, że jeszcze z niego nie wyszła.



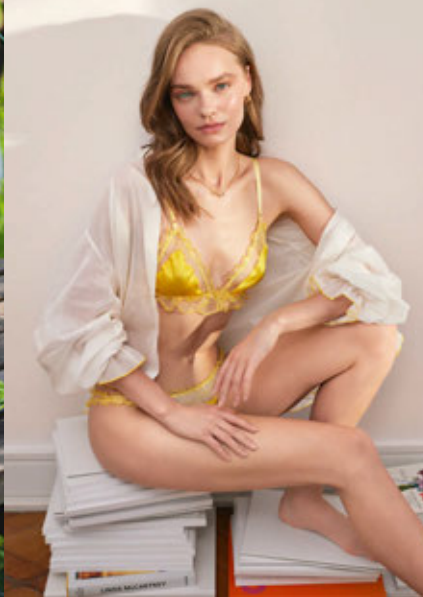
32|

TEMAT MIESIĄCA

Znikają punkty odniesienia. Autorytety. Nie spieszymy się, by dojrzeć, bo świat dorosłych coraz bardziej przypomina piekło. Może lepiej zatrzymać się na progu dorosłości i odmówić zaakceptowania obowiązujących tam zasad?

180| KUCHNIA

Sery, Twarożki, pleśniewe, twarde, przypominające halloumi czy parmezan – z koziego mleka. Można z nich zrobić przepyszne dania. Sprawdźcie, jakie.



136| MODA INSPIRACJE

*Zmysłowca koronkowa
bielizna i piękna biżuteria
– połączenie idealne.
Nie tylko na lato.*



APART
Złote kolczyki
z cyrkoniami
1149 zł.

WOKÓŁ NAS

- 84| FOTOREPORTAŻ Dziewczyny z drużyny
- 90| MAM WPLYW Kamikadze
- 96| TREND PRZYSZŁOŚCI Na trzeźwo
- 100| ŚWIAT MŁODYCH Potrzebujemy młodych terapeutów
- 106| NIEZBĘDNIK NOWOCZESNEJ DZIEWCZYNY Shame, shame, shame
- 112| EKO? LOGICZNE!

KULTURA

- 115| DZIEJE SIĘ 118| UWAGA, KSIĄŻKA! „Gorsze” Angeli Saini 122| KSIĄŻKI
- 123| MUZYKA 124| ROZMOWA Mia Wasikowska 126| FILMY 127| SERIALE
- 128| SZTUKA Wystawa „Polski mężczyzna 1910–2010”
- 132| NIE PRZEGAPCIE

MODA

- 136| INSPIRACJE Nie (tylko) dla twoich oczu
- 142| ZJAWISKO Po berlińsku
- 146| ZOOM Na własnych zasadach 150| AKTUALNOŚCI

URODA

- 152| NA CO DZIEŃ Rysunki na skórze
- 156| NOWOŚCI 158| TOP 10
- 160| MAKIJAŻ Prawie naga skóra
- 166| URODA ŻYCIA Doktora Michała Charytonowicza

ZDROWIE

- 168| PRZYGODY CIAŁA Pilates, trening szyty na miarę
- 172| NA TALERZU Prehabilitacja

DOM

- 174| KOBIETA WE WNĘTRZU Zbiór rzeczy niepotrzebnych

KUCHNIA

- 180| PRZY STOLE Smaki z koziej farmy

INNE

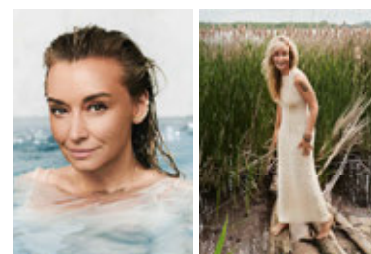
- 6| ZAMIĄST WSTĘPU 10| LISTY
- 192| HOROSKOP 194| KRZYŻÓWKA



174|

KOBIETA WE WNĘTRZU

*Dom Kariny i Berka
Sokołowskich w Lagowie.
„Założenie było proste: tu
wszystko ma być prawdziwe.
Bez imitacji i udawania”.*



Na okładce: MARTYNA WOJCIECHOWSKA.
Zdjęcia: MATEUSZ STANKIEWICZ
/SAMESAME.AGENCY.
Stylizacja: MICHALINA CZAPLIKA.
Makijaż: ERYKA SOKÓLSKA.
Fryzury: EWA PIECZARKA.

Martyna ma na sobie:
top Zara, sukienkę Reserved,
biżuterię z kolekcji Freedom W.KRUK.

*Wrześniowy numer
„Zwierciadła”
w sprzedaży od 3 sierpnia.*

ŁĘK WYSOKOŚCI

Tekst „Jak mądrze bać się o dziecko” [„Z” nr 7/2023] przywołał wspomnienia z dzieciństwa. Mój brat potrafił przejść z jednego drzewa na drugie na znacznej wysokości, przez co na podwórku uznawany był za najodważniejszego. Ja na drzewa nie wchodziłam w ogóle, bo mama powiedziała mi, że na pewno odziedziczyłam lęk wysokości po ojcu. Dziś wiem, że bała się o mnie, bo biegłam po osiedlu z dużo starszym bratem i jego kolegami, więc postanowiła mnie przestraszyć, aby zapobiec nieszczęściu. Udało jej się, choć gdyby oszczędziła mi tej informacji, może nie umierałabym do dziś ze strachu na każdej wieży widokowej. Kiedy moja córka osiągnęła wiek nastoletni, zaczęłam częściej sięgać po teksty poświęcone wychowaniu. Na forach internetowych dowiaduję się o doświadczeniach innych rodziców. Wielu z nich najchętniej przeżyłoby życie za dziecko. Są zwolennicy twardej dyscypliny i tacy, którzy pozwalają na prawie wszystko. Jedni motywują do walki o najwyższą średnią w klasie, inni każą im się pukać w czoło. Każdy ma swoje racje. Na pewno większości przyświeca dobro dzieci. Wszyscy zgadzają się co do jednego – naprawdę trudno dziś wychowywać młodych ludzi. Rodzice nigdy nie byli do tego stopnia oceniani. To, z czym mierzyli się nasi rodzice, nijak ma się do dzisiejszych problemów, więc skąd zaczerpnąć wzorce? Jak kontrolować to, co dziecko robi w sieci, nie naruszając jego prywatności? Gdzie przebiega granica uczenia samodzielności i narażania na niebezpieczeństwo? Myślę, że dobrze byłoby, gdyby w naszym kraju powstawały miejsca, gdzie



Autorke listów otrzymują wodę perfumowaną Hato marki Yasumi.
yasumi.pl

rodzice otrzymywaliby szybką pomoc psychologa w zakresie podstawowych problemów i wrażliwości z nastolatkami.
Mama Ali

SAMA ZE SOBĄ

W lipcowym „Z” trafiam na ważną dla nas, kobiet, rozmowę „Najpierw TY”. Przyznaję, że umiem i lubię być sama. Dziś jako 46-latką mówię to odważnie głośno i z radością. Kiedyś mnie to przerażało i smuciło. Wychowana przez samodzielną matkę, sama starałam się być samodzielną, wystarczającą i ważną dla siebie. Zgadzam się z każdym zdaniem rozmowy Joanny Olekszyk z Martą Niedźwiecką. Możemy być same dla siebie najlepszym partnerem, przyjacielem, wsparciem. I nie chodzi o to, że to egoizm, samolubstwo czy narcyzm. To odwaga i dojrzałość, która nas prowadzi do spotkania z samą sobą. Jeśli to spotkanie okaże się udane, każde inne na fali naszego życia będzie pełniejsze, ciekawsze, wolne od lęku, czasem hysterii, zależności. Umiejąc być sama ze sobą, umiem jeszcze lepiej być w relacji, którą buduję nie z perspektywy nienakarmionego wewnętrznego dziecka, ale mojej

własnej, dojrzałej. A jako matka córki głęboko wierzę, że ona też nauczy się tego, że wszystkie ważne rzeczy zaczynają się od powiedzenia sobie prosto w oczy w lustrze: „Najpierw TY”.
Agnieszka

NA WŁASNYCH ZASADACH

Zaintrygował mnie już sam tytuł Tematu miesiąca czerwcowego „Z” – „Po co nam dziś małżeństwo”. No właśnie, sama wiele razy zadaję sobie to pytanie. Jestem dorosłą, wykształconą, odpowiedzialną młodą kobietą, z pracą i życiem, które lubię. Niestety, często ocenia się mnie nie przez pryzmat tego, co osiągnęłam, jakim jestem człowiekiem, ale przez mój stan cywilny. Singielka, choć dla starszego pokolenia to stara panna. Bez męża, ba, chociażby kandydata na męża. Nie zamierzam zmieniać tego stanu rzeczy, a już na pewno nie na siłę, lecz społeczeństwo – niestety tak. Rodzina dopytuje, koleżanki się dziwią, jak tak mogę żyć, brat swata, babcia z okazji Bożego Narodzenia życzy już nie zdrowia, ale partnera. Czy mąż równa się szczęście? Czy małżeństwo w tych szybko zmieniających się czasach rzeczywiście jest gwarantem spokoju? Małżeństwo to dla wielu wciąż spełnienie najskrytszych marzeń i nie zamierzam z tym walczyć czy się buntować. Ale czy możemy tego nie brać za pewnik? Przecież każdy z nas jest inny – ma odmienne plany, marzenia i wyobrażenia o spędzeniu życia na własnych zasadach. Zwłaszcza że XIX wiek już dawno za nami. Życzę wszystkim otwartości na „odmienność” życia innych. A singielkom dużo siły i ciepłości.
Marta

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



SADVA

TREND



Bizuteria w trendach

dla kobiet, które kochają modę. Odkryj magię zieleni i ponadczasowych wzorów z biżuterią SADVA

Sztafeta pokoleń

STARAM SIĘ NIE ROZMYŚLAĆ ZBYT WIELE O SWOIM WIEKU, BO I PO CO? NIC MIŁEGO Z TEGO NIE WYNIKNIE! ŁUDZĘ SIĘ MYŚLĄ, ŻE JESTEM WCIĄŻ MŁODY DUCHEM. ALE SPOTKANIE TWARZĄ W TWARZ Z MŁODSZĄ MŁODZIEŻĄ NIESTETY NIE POZOSTAWIŁO ŻŁUDZEŃ.

M

ój najmłodszy syn Tadeusz, o którym pisałem swego czasu na naszych łamach obszernie eseje, idzie za chwilę do pierwszej klasy. Jest to wspaniała wiadomość, zwłaszcza dla mnie i mojej ukochanej, gdyż to oznacza, że jeszcze tylko 12 lat i dzieci będą odchowane, a my rozpoczniemy ponownie hulaszczy tryb życia. Przerwy między balangami poświęcimy miłości i rozwojowi własnemu. Aby przygotować się do tych szczęśliwych dni, poszliśmy ostatnio w ramach treningu raz na imprezę i raz do teatru. Tu nieuważny czytelnik mógłby pomyśleć sobie: „Wielkie halo, celebryta poszedł na imprezę! Wolne żarty, aktor poszedł do teatru! No doprawdy...”. Tymczasem, wierzcie lub nie, była to nasza pierwsza impreza od ładnych paru lat, a w teatrze jako widzowie byliśmy ostatnio... Lepiej się nie przyznawać!

Oba wypadki na miasto były więc dla nas nie lada wydarzeniem! Traf zdarzył, że w obu miejscach spotkaliśmy się z ciekawymi ludźmi. Trochę od nas młodszymi. No, może „trochę” w porównaniu do „dużo”. Okej, powiem szczerze: większość z nich była od nas o połowę młodsza. No i, powiem szczerze, że jedna rzecz to mieć kontakt z młodzieżą poprzez nasze dzieci. Inna sprawa to mieć studentów. Ale zupełnie, ale to zupełnie inna to pójść w miasto jak równy z równym ze smarkaczami. Na co dzień staram się nie rozmyślać zbyt wiele o swoim wieku, bo i po co? Nic miłego z tego nie wyniknie! Łudzę się myślą, że jestem wciąż młody duchem i jestem wręcz zaprzeczeniem wizerunku gościa, który „zbliża się do pięćdziesiątki”, jakiego pamiętam z czasów mojego dzieciństwa. Ale spotkanie twarzą w twarz z młodszą młodzieżą niestety nie pozostawiło złudzeń. Trochę się na świecie jednak pozmieniało.

Oczywiście, jak w każdej epoce w historii ludzkości najpierw w oczy rzuca się strój. Te

konfrontację przeżyłem szczególnie boleśnie, gdyż zawsze wydawało mi się, że jestem otwarty i niewiele jest mnie w stanie zaskoczyć. Tymczasem zobaczyłem ludzi ubranych w moim odczuciu... intrygująco. Dawno temu miałem kolegów z kabaretu Łowcy.B. Oni nosili dość specyficzne sweterki. Pewnie wykazują się w tej chwili daleko idącą ignorancją, ale wydaje mi się, że takie sweterki są dzisiaj bardzo w cenie! Na taki wełniany sweterek warto dziś nałożyć złoty łańcuch. Coś chyba musiało się zmienić w ciągu tych dziesięciu lat, od kiedy przestałem bywać na imprezach, gdyż ten „atrybut” kojarzył się dawniej jak najgorzej: z przemocą, lansem, sterydami i czarną beemą. Dziś najwyraźniej jest na czasie. Na to jakaś skóra, ciekawy fryz, no i w ogóle *personality* bijące na odległość.

Nie wystarczy mi dziś miejsca na opis wszystkich różnic, które zaobserwowałem. Dość powiedzieć, że jest ich wiele. Ale to przecież oczywiste. Najciekawsza wydała mi się inna konstatacja. Gdy byliśmy młodziutcy, pokolenie naszych rodziców wielu rzeczy nie rozumiało i nie mogło się pogodzić z rzeczami, które dla nas były oczywiste. Im się wydawały groźne, a dla nas były normalne. I pamiętam, jak przysięgaliśmy sobie, że zawsze będziemy „na czasie”. I nie zdziwią nas ekscesy młodych pokoleń. Dziś widzę, kurczę blade, jak strasznie ciężkie jest czasami to zadanie. Strój zaakceptować w końcu się da, ale na przykład stosunek do pracy, która dla naszego pokolenia była bogiem, a dla nich nie jest? Tu akceptacja przychodzi już trudniej. I jakże inaczej patrzy się teraz na pokolenie tamtych starszych, którzy nas nie rozumieli 30 lat temu... Ale to wszystko jest też w pewien sposób krzepiące i uspokajające: wszystko jest w porządku i na dobrej, starej drodze. *The show must go on!*



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

YOSKINE

ANETA KRĘGLICKA
AMBASADÓRKA MARKI YOSKINE



SUPREME-VIT B₁₂ & C

Prekursorska, nawilżająco-przeciwzmarszczkowa linia luksusowych kosmetyków, w której połączono działanie cennej dla skóry witaminy B12 oraz nowatorskiej witaminy C skorelowanej z nośnikiem krzemowym.

ODMŁADZAJĄCA MOC RÓŻOWEJ WITAMINY!

yoskine.com

O tym, jak szwagier Gierka wyjechał sobie na wakacje, a ktoś inny w tym czasie musiał robić inwentaryzację

Z KAŻDĄ KOLEJNĄ PODRÓŻĄ MALEJE MI ŚWIAT. NIE DLATEGO, ŻE JUŻ TAK DUŻO ZOBACZYŁEM. PO PROSTU CORAZ BARDZIEJ MNIE CIĄGNIE DO MIEJSC KAMERALNYCH, CORAZ LEPIEJ SIĘ CZUJĘ W MAŁYCH GRUPACH LUDZI.

W

tych dużych (miejscach i grupach) używają zbyt wielkich słów, mają w stosunku do mnie ogromne oczekiwania. A ja chcę kameralnieć i niszowieć. Jak już się znajdę w takim małym miejscu, nie włączam Internetu. Czasem dlatego, że go tam po prostu nie ma. Ale nawet jak jest, to nie włączam. Szukam tablicy ogłoszeń. Żeby się dowiedzieć, kiedy będą sprzedawane kury nioski i do kiedy sołtys przyjmuje wnioski (przepraszam, samo się zrymowało). W Bieszczadach, w Serednicy, na tablicy ogłoszeń obok przystanku autobusowego znalazłem takie wiszące już pewnie kilka miesięcy (spisuję ze zdjęcia): „Piknik wiosenny z wymianą roślin. Świetlica Brelików. Wymiana roślin, słodki poczęstunek, kawa/herbata, rozmowy z ogrodnikiem, ognisko, prelekcja na temat przeciwdziałania przyczynom przestępczości (Przemoc w rodzinie). Zieleń za zieleń. Miło spędź czas z rodziną”. Ludzie! Przecież gdyby każdą dyskusję na sali sejmowej, w sądzie albo w telewizyjnym studiu poprzedzały wymiana roślin, ognisko i rozmowa z ogrodnikiem...

Jadąc w takie miejsce bez Internetu, po drodze korzystam z Internetu. Żeby się nasłuchać podcastów, książek i reportaży. I na przykład ostatnio wysłuchałem ciekawej opowieści z Mazur. Pani zajmująca się hobbystycznie zbieraniem pamiątek po PSS „Społem” w Szczytnie odkryła, że w tej firmie pracował przez kilka miesięcy późniejszy lider Niebiesko-Czarnych, Czerwonych Gitar czy Trzech Koron – Krzysztof Klenczon. Był inwentaryzatorem. Pani z przejęciem opowiadała radiowej reporterce o swoim odkryciu, cytowała dokumenty (podanie o przyjęcie do pracy, dokumenty awansu ze stopnia młodszego inwentaryzatora na inwentaryzatora, podanie o zwolnienie z pracy w związku

z rozpoczęciem studiów). A mnie, jak zwykle w tego typu opowieściach, porywa jakiś szczegół, dowód twórczego podejścia do pasji. Pani, która zbiera te pamiątki i odkrywa takie ciekawostki, bez udawanej skromności mówi (spisuję z nagrania): „Wpadłam też na genialny pomysł, by ogłosić konkurs plastyczny dla dzieci szkół podstawowych »Jak Klenczon w Społem był inwentaryzatorem i gdy wszystko pospisywał, z gitarą odpoczywał«”. Rzeczywiście genialne! Pani opowiada o wielkim zainteresowaniu konkursem, nadesłaniu wielu prac. Na jednym z rysunków widać „Klenczona, który ma oparte nogi o stół, trzyma gitarę, dookoła półki z produktami, które zdążył spisać”. Szanowni poloniści, skorzystajcie z genialnego pomysłu! Dajcie sobie wreszcie spokój z wypytывaniem o to, co autor miał na myśli. Wielowymiarowo pobudzajcie dziecięcą wyobraźnię. Razem z nauczycielami plastyki i wuefu ogłaszajcie konkursy typu: „Jak Bolesław Prus zabierał się do pisania »Lalki« i żeby odreagować, trenował wschodnie sztuki walki”. Albo „Jak Stefan Żeromski pisał »Przedwiośnie«, patrząc przy okazji, czy i co mu rośnie”. Ten konkurs mógłby być poprzedzony wymianą roślin i rozmową z ogrodnikiem. Korzystając z wzoru wywieszonych na tablicy ogłoszeń przy przystanku w Bieszczadach, można taki konkurs rozwinąć nie tylko w stronę literatury, plastyki czy rozwoju fizycznego młodego człowieka. Można wykorzystać okazję i poruszyć również sprawy trudne: „Jak Chopin na Majorce preludia komponował, a jego narzeczona nadużywała produktów wiele lat później spisanych przez Klenczona. I że Chopin komponował z mozołem, a Klenczon wszystko pospisywał w Społem”.



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

Bielenda

Żel pod prysznic brzoskwinia kombucha

odświeża, regeneruje i pobudza
zmysły. oryginalny miks
delikatnych składników
myjących i pielęgnujących
ekstraktów roślinnych.



Poczuj owocową radość mycia i pielęgnacji skóry z linią kosmetyków Bielenda COCTAIL. To przyjemnie rozpieszczające ciało i pobudzające zmysły soczystymi zapachami żele pod prysznic, cukrowe peelingi oraz balsamy. Mają wegańskie formuły i zawierają do 99% składników pochodzenia naturalnego. Zostały wzbogacone dobroczynnymi dla skóry prebiotykami, które doskonale zadbają o jej codzienną ochronę.



DO **99%** SKŁADNIKÓW
POCHODZENIA
NATURALNEGO



Balsam do ciała blue matcha blueberry

Wyborne połączenie
zaskakujących składników.
Regeneruje, odżywia i łagodzi
podrażnienia.

Balsam do ciała brzoskwinia kombucha

Lekka kompozycja o bogatym
charakterze. Energetyzuje
i wygładza skórę, wzmacnia jej
mikrobiom.

Peeling rabarbar wanilia

Idealny aperitif przed
pielęgnacją ciała. Świetnie
oczyszcza i delikatnie
złuszcza skórę.



Przyjaźń między kobietą i mężczyzną jest niemożliwa

TAK TWIERDZA CI, KTÓRZY JEJ PO PROSTU NIE ZAZNALI I DLA KTÓRYCH TO BYŁOBY ZBYT TRUDNE.

R

ozmawianie o damsko-męskiej przyjaźni to trochę jak rozmawianie o przyjaźni polsko-niemieckiej, obie sprawy są delikatne. Klasyczna definicja przyjaźni mówi przecież o tym, że to jest więź oparta na zaufaniu, wspólnym spędzaniu czasu, na wspólnych zainteresowaniach, zwierzaniu się sobie, ale jednocześnie jest to relacja nieseksualna. Nie zgadzam się z przesądem, że kobieco-męska przyjaźń jest niemożliwa. Tak twierdzą ci, którzy jej po prostu nie zaznali i dla których to byłoby zbyt trudne. Jeśli ktoś im się nie podoba fizycznie, to się z nim nie zakolegują, mają jak gdyby do płci przeciwnej tylko jeden interes. Moje doświadczenie jest inne, znam takie mieszane przyjaźnie i nie chodzi mi wcale wyłącznie o przyjaźnie kobiet z gejami. Być może tego rodzaju opinie formułują seksoholicy. Jeżeli się jest spełnionym seksualnie ze swoim partnerem, to przecież nie wszystko trzeba chcieć przelecieć. Podoba nam się dużo ludzi, ale już samo przeżywanie tego, że ktoś nam się podoba i na nas działa, samo w sobie jest bardzo przyjemne i nie trzeba tego koniecznie konsumować.

Swoją drogą wykluczanie sfery seksualnej z przyjaźni wiele mówi o tym, jak seksualność rozumiemy. Jeżeli seksualność ma brukać przyjaźń, to jest to dziwne postawienie sprawy. Mam takie podejście do życia, że ono całe jest seksualne. Przecież istnieje jeszcze erotyzm. Przyjaźń to nie jest związek dwóch mnichów, którym nie wolno na siebie patrzeć ani się sobą zachwycać, ani się objąć i przytulić. Może się tak stać, że przyjaciele różnych płci pewnego dnia, na przykład po alkoholu, się ze sobą prześpią. I albo sobie z tym poradzą, wrócą do dawnego porządku, albo im się relacja zepsuje. Może przespali się ze sobą, dlatego że odkryli do siebie utrzymywany dotąd w ryzach pociąg? Może się okazać, że warto iść w tę stronę, bo to jest dla

nich przyjemne i ważne. Albo to lubią i będą to kontynuować, albo podziękują sobie za tego rodzaju akty i nadal będą się lubić. Wszystko zależy od klasy ludzi, od historii ich życia, od ich przekonań, samoświadomości i dojrzałości.

Często ludzie przyjaźnią się przez lata całe, a potem się okazuje, że właściwie to nareszcie dorośli do tego, żeby być razem. Budują wtedy na ogół fajny związek, bo mają do siebie dużo ciepła i kupę wspólnych doświadczeń. Ale też bywa odwrotnie. Nie sprawdzają się tu żadne generalizacje. Ani nie jest tak, że każdy facet potrafi się przyjaźnić z kobietą czy każda kobieta umie z facetem, ani nie jest tak, że żaden i żadna. Są ludzie, którzy się kolegują tylko z rówieśnikami, a są i tacy, którzy mają znajomych i przyjaciół w bardzo różnym wieku, starszych i młodszych od siebie. Im więcej jesteśmy w stanie tworzyć rodzajów związków, tym jesteśmy bogatsi.

Nie każda para, która się rozstaje w sensie seksualnym, potrafi przekształcić swój związek w przyjaźń, ale niektórym się to udaje. Najlepszy przykład to dobrze funkcjonujące patchworkowe rodziny. Choć kobieco-męska przyjaźń bywa problematyczna wtedy, gdy dotyczy osób w stałych związkach. Ktoś, kto zawłaszcza swojego partnera czy partnerkę, jest pełen niepokoju i obaw, nie będzie chciał znosić tego, że w życiu jego drugiej połowy jest ważny ktoś jeszcze. Tymczasem przyjaźń jest innym rodzajem bliskości niż związki. Ja rozumiem, że mój partner może się z kimś porozumiewać w różnych sprawach dużo lepiej niż ze mną, proszę bardzo. Niestety, ludzie często nie mają w sobie wystarczającego oparcia, żeby się nie bać, nie być zazdrosnym o uwagę czy czas. To dziecko się boi, że jak mamusi nie ma, to ona już nie wróci. Ale boi się wtedy, gdy mamusia nie umie mu pokazać, że jest z nim zawsze, nawet jak fizycznie jej nie ma.



KATARZYNA MILLER
terapeutka. Píše książki,
wiersze, śpiewa.



TROSKA O SIEBIE
CYKL KATARZYNY MILLER

Stuchajcie nas na:
Spotify, Apple Podcasts,
Google Podcasts, YouTube,
a także na zwierciadlo.pl

PARTNEREM CYKLU
JEST MARKA **feedSKIN**



YVES ROCHER

Bretagne, France



BIO PIELĘGNACJA DLA CAŁEJ RODZINY