

MACIEJ MUSIAŁ

Słowny chłopak

SONIA KISZA

Histeryczka? W moim słowniku
to odważna kobieta

MONIKA HORNA-CIEŚLAK

Jestem we właściwym miejscu

EWA JUSZKIEWICZ

Najmodniejsza polska artystka

oraz m.in.

Kate Bush

Zofia Zochniak

Hana Umeda

Nicole Soszyńska

TEMAT MIESIĄCA

ANOREKSJA

Choroba śmiertelna

BOGDAN DE BARBARO

Czy dobro znów jest na czasie?

MARTA NIEDŹWIECKA

Wracajmy do wspólnotowości

WOJCIECH EICHELBERGER

Dzieci bogate z domu

POROZMAWIAJMY

Z SEXED.PL

o seksie oralnym

3 (2128) MARZEC 2024

Cena 12,90 zł

(w tym 8% VAT)

Po prostu
**JOANNA
KULIG**

ISSN 0514-0994 INDEKS 383767
0 3>



9 770514 099906



Kup książkę

ZŁOTE NASZYJNIKI Z DIAMENTAMI, wzory 220.378 i 220.421



APART.pl

Kup książkę



[Kup książkę](#)

YES

Jestem kobietą



BIŻUTERIA PREMIUM

[Kup książkę](#)



[Kup książkę](#)



Lilou

Z MIŁOŚCIĄ

LILOU.PL

[Kup książkę](#)

T

eż tak macie, że na początku roku nie możecie się do niczego zmotywować?

Ja czuję się tak od stycznia – jakby wygasł mi abonament i trzeba było go ponownie wykupić. Albo jakby skończyła się gwarancja, więc każdego dnia rano wyświetla mi się informacja: „Wymagany serwis urządzenia”. Serwisuję się więc w miarę możliwości. Mniej rzeczy wpisuję do kalendarza, dbam o regularne spacer, jedzenie, sen, czytanie. I podpisuję się obiema rękami pod tym, co mówi Joanna Kulig, bohaterka naszej okładki: „Moje problemy z przemęczeniem i przeciążeniem biorą się też z tego, że daję z siebie za dużo w kontakcie z drugim człowiekiem”. Bo podobnie jak ona, inaczej nie umiem. Asia na 2024 rok wyznaczyła sobie następujące azymuty: dom, przyjaciele i równowaga. Całkiem dobry plan, przyznacie? Polecam Wam naszą rozmowę, mnie przyniosła wiele kojących spostrzeżeń i odkryć, nie mówiąc już o tym, że miło sobie czasem powiedzieć: „Mam tak samo jak Asia Kulig!”.

Myśl, że to nie tylko ja, że więcej osób myśli i czuje to samo lub doświadcza podobnych rzeczy – zawsze podnosi mnie na duchu. Bo mimo niezaprzeczalnej wyjątkowości każdego z nas, jako ludzie – a nawet jako



żyjące istoty – w gruncie rzeczy jesteśmy do siebie bardzo podobni. Co potwierdza inna bohaterka tego wydania, historyczka sztuki Sonia Kissa, mówiąc: „Wszyscy od wieków pragniemy tego samego: miłości, bezpieczeństwa, wspólnoty”.

W marcowym „Zwierciadle” nieprzypadkowo przewija się wątek wspólnotowości. Jakub Gierszał i Klaudiusz Chrostowski, twórcy filmu „Ultima Thule”, ostrzegają, że izolacja zaczyna być coraz większym problemem. Hana Umeda, tancerka japońskiego tańca klasycznego, wspomina o różnicy między wschodnim kolektywizmem a zachodnim indywidualizmem. Temat rozwijamy zresztą dalej wspólnie z Martą Niedźwiecką. A trochę wcześniej razem z Bogdanem de Barbaro wyjaśniamy, że bycie dobrym opłaca się dlatego, że buduje trwale relacje międzyludzkie. Spójrzcie zresztą na ten zapis: „razem”, „wspólnie”... Może to właśnie jest najlepsza motywacja?

Joanna Olekszyk

JOANNA OLEKSZYK
REDAKTORKA NACZELNA

ZDJĘĆ: ROBBY CYRON

MARCCAIN

Marc Cain Collections

Kup książkę

Marzec
2024

SPIS TREŚCI



24

JOANNA KULIG

„Nie cierpię, jak ludzie czają się wokół mnie dlatego, że jestem tą Joanną Kulig. Najbliższe mi osoby to w większości ci, których poznałam jeszcze przed sukcesem, kiedy mieszkalam w małym mieszkanku i nie na wszystko mi starczało”.

FELIETONY

12| MACIEJ STUHR W krzywym Zwierciadle

14| ARTUR ANDRUS Szwagier Gierka

16| KATARZYNA MILLER Mówi się

18| SZYMON MAJEWSKI Psychofilowanie

64| ANNA JANKO Pisane na lustrze

82| MONIKA SOBIEN I JACEK DUBOIS Inni ludzie

200| TOMASZ JASTRUN Do poduszki

NA OKŁADCE

24| JOANNA KULIG Jak to ogarnąć, żebyśmy była szczęśliwa

TEMAT MIESIĄCA

34| ZABURZENIA ODŻYWIANIA Śmiertelnie idealne

SPOTKANIA

42| HANA UMEDA Mój kawalek podłogi

48| KATE BUSH Spektakularna

54| MACIEJ MUSIAŁ Komfort i lojalność

58| SONIA KISZA Wpaść w histerię

ŻYCIE WEWNĘTRZNE

66| W KRĘGU WARTOŚCI Po jasnej stronie mocy

70| WYJŚĆ Z UZALEŻNIENIA Od pychy do pokory

74| POROZMAWIAJMY O SEKSIE Usta miłości

78| RODZICE NA NOWE CZASY Dzieci w dobrobycie

66

W KRĘGU WARTOŚCI

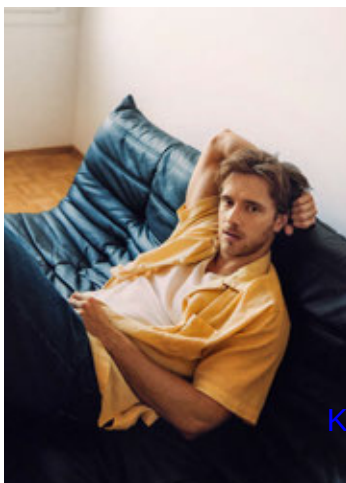
„Na ile widzę sprzężenie zwrotne między moim dobrem a dobrem wielu? To podstawowe pytanie”, mówi prof. Bogdan de Barbaro.



54

MACIEJ MUSIAŁ

„Los sprzyja mi na maksa. I staram się o tym nie zapominać. Oczesem, dopadają mnie co jakiś czas takie roszczeniowe myśli, takie chcenia, ale staram się im nie poddawać, nie odpłynąć w to za daleko”.



48

KATE BUSH

Chciała zadziwiać

– i faktycznie wprawiała świat w osłupienie. Śpiewała tak, jak nigdy wcześniej nie śpiewała żadna wokalistka. Na scenie robi rzeczy wykraczające poza przyjęte standardy. Kocha przepych i widowisko.

150

PANTERKA OSWOJONA

Mogą być eleganckie i wyrafinowane albo kiczowate i tandetne, albo neutralne. Dzisiaj ćwiki to jeden z najgorętszych wzorów. Choć pewnie nigdy nie wyjdą z mody.



158

POPRAWIONE?

Chęć poprawy urody. Uwolnienie od kompleksów. Ratowanie zdrowia. Motywacje bywają różne, pewne jest jedno: operacje plastyczne zmieniają życie.



WOKÓŁ NAS

84| FOTOREPORTAŻ Możliwości wyspy

90| MAM WPŁYW Uwierzyć dziecku

96| NIEZBĘDNIK NOWOCZESNEJ DZIEWCZYNY Głodni połączenia

102| ŚWIAT MŁODYCH O pomaganiu i kupowaniu

108| EKO? LOGICZNE!

KULTURA

113| DZIEJE SIĘ 116| UWAGA, FILM! „Priscilla” Sofii Coppoli

118| FILMY 120| SERIALE

122| SŁOWA O MUZYCE Złamane serce jest OK

126| UWAGA, TALENT! Marcin Franc 130| KSIĄŻKI

132| SZTUKA Ewa Juszkiewicz 138| NIE PRZEGAPCIE

MODA

142| INSPIRACJE Anglomania

147| ZOOM Wzór do naśladowania; Potęga koloru

150| NA CO DZIEŃ Panterka oswojona 156| AKTUALNOŚCI

URODA

158| NA CO DZIEŃ Poprawione?

162| PIEŁĘGNACJA Gua sha i reszta

164| NOWOŚCI 166| TOP 7

168| PIĘKNA HISTORIA Świat olśniewających zapachów

ZDROWIE

172| PRZYGODY CIAŁA Autostrada do równowagi

176| NA TALERZU Rozgość się w swojej kuchni

DOM I KUCHNIA

180| Francuska baza, włoski smak

INNE

6| ZAMIĄST WSTĘPU 10| LISTY 20| ISTOTA RZECZY

196| HOROSKOP 198| KRZYŻÓWKA



180

DOM I KUCHNIA

Nicole Soszyńska i jej rodzinny dom zaprojektowany na nowo. „Kiedy dorostałam do swojego stylu, doszłam do wniosku, że czas na remont”.



Na okładce:

JOANNA KULIG.

Zdjęcia: ZUZA KRAJEWSKA.

Stylizacja: KARLA GRUSZECKA.

Asystentka stylistki:

PAULINA TARNOWSKA.

Makijaż: WALDEMAR POKROMSKI/

DIRENA ERIS.

Fryzury: ADRIAN WŁASIUŁ/

VAN DORSEN ARTISTS.

Dyrektorka artystyczna:

KATARZYNA MIŚKOWIEC.

Produkcja: MAGDALENA SOBOTKA.

JOANNA ma na sobie:

plaszcz BOTTEGA VENETA/VITKAC.COM,

bluzę HIBOU, czapkę THE LOVE LOVE LIFE.

Kwietniowy numer

„Zwierciadła”

w sprzedaży od 6 marca.

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



Obserwuj nas na Instagramie: @zwierciadlo_miesiecznik

Kup książkę

zwierciadlo.pl

9

GRA W OTWARTE KARTY

Czy wiek ma prawo odbierać nam marzenia? Czy rozwój, nowe cele i satysfakcja z ich osiągania to przyjemności zarezerwowane tylko dla młodych? Wywiad z Isabellą Rossellini pokazuje, że nie [„Z” nr 2/2024]. Bez względu na to, ile mamy lat i jakie doświadczenia zgromadziliśmy, a może właśnie dzięki nim, zawsze mamy przed sobą nowe drogi. Zawsze więcej niż jedną. Wspaniała, inspirująca postać. Nie walczy z wiekiem, nie przekłamuje go botoksem, ale ze spokojem i otwartą głową daje sobie prawo do stawiania na nowo pytania: „Co teraz chciałabym robić?”. Myślę, że taka postawa to efekt wielu lat pracy nad samoakceptacją. Nad skupianiem się na tym, co mam i dokąd mogę z tym dojść, zamiast na tym, czego los mnie pozbawił. Tak wiele dużo młodszych osób kroczy przez życie, zliczając swoje niedobory, pomyłki i ograniczenia. Nie daje sobie prawa do kierowania własnym rozwojem, żyjąc w lęku, że pewnego dnia nie pojawią się już żadne możliwości. A przecież to od nas te możliwości zależą. Masz 50, 60, 70 lat? Przejrzyj karty, które zostały ci w ręku. Może nie są idealne, ale jako doświadczony gracz możesz z nimi jeszcze wiele zwojować.

Aldona

WAŻNE SĄ DNI, KTÓRYCH JESZCZE NIE ZNAMY

Styczniowy numer „Z” kupiłam przed świętami. Siedząc w ciszy przy blasku kolorowych lampek na



Autorki listów otrzymają wodę perfumowaną Michael Bublé Peony Noir, łączącą nuty róży, kwiatu pomarańczy, drzewa sandalowego i cedru.

choince, przeczytałam felieton Moniki Sobień i Jacka Dubois „O tęsknocie”. Przypomniałam sobie, jak jeszcze kilka lat temu byłam zatopiona we własnych tęsknotach: za ojcem, który wiecznie był w rozjazdach, za ciągle zapracowaną mamą, za atmosferą Bożego Narodzenia z dzieciństwa, kiedy do babci zjeżdżała się cała rodzina i każdy miał dla każdego czas, za niepowtarzalnością przyjaźni z czasów liceum, która się skończyła, a potem już żadna inna nie była do niej podobna, za sobą samą – beztroską, śmiejącą się, rezolutną, czującą, że cały świat stoi przede mną otworem. Te wszystkie tęsknoty sprawiały, że nie potrafiłam cieszyć się tym, co tu i teraz, nie umiałam docenić i uszanować tego, gdzie jestem. Wszystko to sprawiało, że nie żyłam moim życiem i na siłę próbowałam odtwarzać to, co już minęło. A odtworzyć się nie da, nie da się podrobić siebie, bliskich, emocji i atmosfery z przeszłości. Uświadomienie sobie, że wszystko z minionych dni jest już nieuchwytnie, i pogodzenie się z tym przyniosło mi wiele ukojenia. Dziś umiem już wspominać i tęsknić inaczej; w sposób, który mnie buduje i wzmacnia.

Nie pograżam się w nostalgii, tęsknota nie ściąga mnie w dół. Nauczyłam się czerpać z przeszłości, która mnie ukształtowała. Nadal lubię wracać wspomnieniami do dawnych lat, ale jednocześnie kocham swoje życie i siebie dziś.

M.

LEPSZE DZIAŁANIE NIŻ SKROLOWANIE

Długi czas zajęło mi zrozumienie tego, że nie warto oczekiwać na „wielki wybuch” i zastanawiać się, co przyniesienie jutro. Po pandemii mamy poczucie zmarnowanych kilku lat, ale czy tak jest naprawdę? Czy to nie tylko wymówka na to, że zamknęliśmy się w czterech ścianach wpatrzeni w piękne obrazki w Internecie? „Chcę podróżować tak jak ona”, „chcę mieć taki samochód jak on”, „chcę nauczyć się robić zdjęcia tak jak oni”. A czy zrobiliśmy coś w tym kierunku? W moim przypadku nie. Patrząc w ekran, nie tylko zaniżałam poczucie własnej wartości, lecz – co było absurdem – chociaż chciałam to wszystko robić, leżałam beczynn timer na kanapie z telefonem w ręku! Pamiętajmy, że najważniejsze jest działanie i to od nas zależy, jak będzie wyglądało nasze jutro. Odlóżmy na chwilę telefony i pomyślmy, co moglibyśmy dla siebie zrobić, a na pewno będzie nam się żyło lepiej, w mniejszym stresie i przede wszystkim w poczuciu, że jednak nie zmarnowaliśmy danego nam czasu.

Pamela

ZDJEŚCIE MATERIAŁY PRASOWE.

REKLAMA

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

Autorki i autorów najciekawszych nagrodzimy upominkiem niespodzianką.

sisley
PARIS

PHYTO-TEINT PERFECTION

Bardzo trwały, pielęgnujący podkład
o świetlistym, matowym wykończeniu



**BŁYSKAWICZNIE:
PERFEKCYJNA SKÓRA
DZIEŃ PO DNIU.**



*Ideal Skin Complex

W laboratoriach Sisley powstał **Ideal Skin Complex***.
Jest on kluczowym składnikiem formuły Phyto-Teint Perfection, która nawilża,
wygładza i rozświetla skórę, poprawiając jej jakość w miarę stosowania.

Kup książkę

Dowiedz się więcej na sisley-paris.com

Nowe szaty króla

CZY BYŁA TO WINA STRUSIA? CHYBA NIE. PO PROSTU W TYM, A NIE INNYM MOMENCIE ZNALAZŁ SIĘ W NIE SWOJEJ SKÓRZE I SPRAWY POTOCZYŁY SIĘ, JAK SIĘ POTOCZYŁY, A ZWIERZĘTA MOGŁY MIEĆ PRETENSJE TYLKO DO SIEBIE, ŻE MAJĄ DO DZIŚ TAKIEGO KRÓLA.

A

było to tak: stary lew wdał się w o jedną awanturę za dużo z hienami i mimo zaciętej walki, w której niejeden chichot tych nie miłych stworzeń zamienił się w jęk rozpacz i bólu, ich przewaga liczebna okazała się zbyt duża i sędziwy król tragicznie zakończył swoje panowanie. Nie będę tu opisywał, w jaki sposób został sprofanowany jego zezwół, dość powiedzieć, że wypatroszona i kompletnie pozbawiona wnętrza skóra króla w pewnym momencie wśród dzikiego wrzasku hien wzniosła się ponad olbrzymi tumult, uniosła się nieco smagana gorącym, saharyjskim wiatrem, by po chwili opaść na sawannę dokładnie w miejsce, w którym przerażony odgłosami walki struś schował się w bezpiecznym schronieniu. Przy najmniej tak mu się wydawało, gdyż, jak to często ze strusiami bywa, schowaną miał tylko głowę, a reszta ciała dość idiotycznie wystawała ponad piasek. Zatem skóra króla lwa opadła wprost na strusia, w dodatku tak niefortunnie, że głowa spadła na kuper, zaś długi ogon oplótł długą szyję naszego bohatera, który w tym momencie opuścił swoją kryjówkę i pędem ruszył przed siebie gnany swym własnym przerażeniem.

Tymczasem wokół Lwiej Skąły zaczęły gromadzić się dzikie (nomen omen) tłumy, aby wybrać nowego władcę. Gdy zwierzęta zobaczyły lwa, który poruszając się wyłącznie na dwóch przednich nogach, biegł z nieprawdopodobną prędkością, w dodatku tyłem, mając ogon zadarty na niewiarygodną wysokość, wpadły w absolutny zachwyty! Co tu dużo gadać, zanim struś zdążył cokolwiek powiedzieć, został niejako przypadkiem wybrany na króla zwierząt przez zdecydowaną większość głosujących. Oniemiały przyjmował dary, na które składały

się: polędwica z antylopy, zeberka z zeberki, najbardziej soczyste owoce oraz wywar ze sfermentowanej figi; zamieszkał w najwspanialszej jaskini i przyjmował niekończące się hołdy. Jednak pierwszymi gośćmi nowego króla były hieny, które nie bez racji utrzymywały, że struś wszystko, co ma, zawdzięcza im. Nie dziwota więc, że jego pierwszym królewskim edyktem było ulaskawienie hien z zarzutu rozprawienia się z poprzednim królem. Decyzja nie była do końca zrozumiała, ale cóż było robić. Król ogłosił, że hieny są nieskazitelne, więc pewnie takie musiały być... Król co jakiś czas wypowiadał się także na temat innych hien. Na główny zarzut o padlinożerność król odpowiadał, że hieny, jeśli w ogóle jedzą padlinę, jest to zapewne padlina jeszcze żywa. Ewentualnie jeszcze nieżywa.

No cóż. Największym kłopotem nowego dworu było dbanie o to, aby w żadnym wypadku nie przstraszyć nowego władcy. Bowiem gdy tylko król struś czymś się przeraził, próbował robić to, co każdy struś w takiej sytuacji. Jednak w odróżnieniu od wszystkich innych strusi, które miały w tym celu wszędzie pełno miękkiego piachu, nowy władca walił łbem z całych sił prosto w Lwią Skąłę, która była najtwardszym miejscem w całym królestwie. Nic więc dziwnego, że z czasem decyzje króla stawały się coraz dziwniejsze, coraz mniej zrozumiałe. W kraju rozprzestrzenił się chaos, a nawet załążki paniki. Sam król również wpadł w dziwny stan. Najpierw zaczął biegać dookoła Lwiej Skąły z niewiarygodną wręcz prędkością. Biegał do hien, biegał do strusi, znowu do hien, aż w końcu usiadł na połamanych gałęziach i przez wiele dni nie chciał wstać. A gdy w końcu wstał, okazało się, że zrobił sobie z tego wszystkiego gigantyczne jaja.



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



WAKE UP THE MYTH!



ANDA
BARUT
COLLECTION



DELİCE PENINSULA • DİDİM

NEW
2024

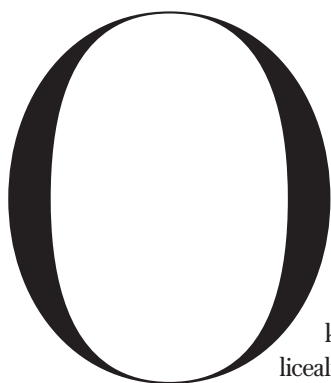
TURCJA | Didim

Spotkajmy się w luksusowym hotelu nad Morzem Egejskim.
Wybierz hotel Anda Barut Collection na **coraltravel.pl**

[Kup książkę](#)

Trochę Chaplin

Z POKORĄ PRZYJMUJĘ ZAWODOWE OFERTY. WIEM, ŻE KTOŚ,
KTO MNIE WIDZI W JAKIEJS ROLI, MA KU TEMU POWÓD. NIEDAWNO
ZAPROPONOWANO MI UŻYCZENIE GŁOSU OSŁOWI W ANIMACJI.



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

Obecność młodzieży w teatrze raczej mnie cieszy. Tym razem trochę mnie zmartwiła. Konkretnie obecność tej młodzieży, która zajęła miejsca bezpośrednio przede mną. Szybko się okazało, że ona – dziewczyna w wieku licealnym, ma zamiar tłumaczyć jemu – chłopakowi w tym samym wieku, wszystko, co widzą na scenie. Właściwie nie tłumaczyć, tylko uświadamiać podobieństwa bohaterów sztuki do ludzi jej i jemu znanych. „Ty! To cała moja matka!”, słyszało się po co drugiej kwestii bohaterki sztuki. Na przykład w chwili, kiedy kobieta na scenie wpadała w szal na widok bałaganu w pokoju dorastającego dziecka. Może warto do komunikatu z prośbą o wyłączenie telefonów komórkowych dograć informację, że wszelkie podobieństwo bohaterów sztuki do osób prawdziwych, a zwłaszcza matek nastoletnich dziewcząt, jest nieprzypadkowe i zamierzone, bo teatr pokazuje prawdziwy świat? Albo inaczej. Może teatry wprowadziłyby specjalne spektakle, w trakcie których rodziny mogłyby sobie głośno mówić, patrząc na zachowanie bohaterów sztuki: „Ty! To cała babcia Hania!”, „Ty! To cały ty!” i tak dalej.

Jestem trochę Chaplinem. Nie ze względu na talent komediowy czy łudzące podobieństwo, ale jestem. Pewnie wszyscy znają anegdotę o konkursie na sobowtóra Chaplina, w którym to w tajemnicy wziął udział prawdziwy Chaplin. Według jednych źródeł nie dotarł do finału, według innych – zajął trzecie miejsce. Otóż jestem trochę Chaplinem, bo na pewnej uczelni studenci dostali za zadanie „napisać zapowiedź w stylu Artura Andrusa”. Dowiedziałem się o tym od dziecka mojego kolegi. Dziecko studiuje na tej uczelni. Najpierw rozparła mnie duma, że stałem się klasykiem konferansjerki, potem się domysliłem, po co ta informacja do mnie dotarła. Chodziło o to, żebym pomógł dziecku. No to pomogłem. Napisałem „zapowiedź w stylu Artura

Andrusa” i czekałem na wyniki. Dziecko dostało tekst do poprawienia. Z informacją, że zapowiedź powinna być dowcipna. A nie jest. Czyli jestem trochę Chaplinem. A właściwie jestem trochę Andrussem. Gdybym był Chaplinem, zapowiedź na pewno byłaby dowcipna. Tego typu sytuacje pomagają człowiekowi zachować resztki kontaktu z rzeczywistością i chronią przed uderzeniami wody sodowej. Dlatego z pokorą przyjmuję różne zawodowe oferty, wiedząc że ktoś, kto mnie widzi w takiej czy innej roli, ma ku temu jakiś powód. Niedawno zaproponowano mi użyczenie głosu pewnej animowanej postaci. Mam być osłem. Osoba proponująca mi tę rolę, widząc siwiznę na moich skroniach, pamiętając, że w 2012 roku wydałem najlepiej sprzedającą się płytę, a rok wcześniej przypięto mi do kłapy garnituru Złoty Krzyż Zasługi, czuła się chyba w obowiązku, żeby jakoś wytłumaczyć ten wybór. Dostałem list, a w nim m.in. takie słowa: „Jest to niewielka, acz bardzo wyrazista rola. Osioł... to wyrafinowany myśliciel, guru; obdarzony hermetycznym poczuciem humoru. Żyje w sąsiedztwie wielkich purchasek, obserwując ich coroczny cykl. Dzięki kontaktowi z naturą wie i czuje więcej niż inni”. No i jak tu odrzucić taką propozycję? Jeśli nagranie dojdzie do skutku, będzie to już moja czwarta kreacja w dubbingu. Raz grałem wrednego ptaka, raz smutnego dżentelmena, raz drzewo. To znaczy Internet twierdzi, że to był dinozaur, ale ja jestem przekonany, że zagrałem drzewo. Zresztą przy moich zdolnościach aktorskich można nie zauważyć różnicy.

Byłem mimowolnym świadkiem domowej awantury. Skończyła się tak, że szwagier wskazał ręką na żonę, a do mnie powiedział: „Ty! To cała jej matka!”. Nie zabrałem głosu. Postanowiłem się wykazać hermetycznym poczuciem humoru i oddaliłem się w stronę wielkich purchasek. ●

PIĘKNIE BYĆ SOBĄ W KAŻDYM WIEKU

Skoncentrowane formuły zapewniają natychmiastowy efekt poprawy wyglądu skóry.

Nowość!



SERUM 50+
LIFTING I ROZŚWIETLENIE

SERUM 60+
LIFTING I UJĘDRNIENIE

Kup książkę

Złość piękności szkodzi

NIE DAJMY SOBIE ZŁOŚCI ODEBRAĆ. ONA MOTYWUJE DO DZIAŁANIA I DODAJE ODWAGI, MÓWI NAM, CO JEST DLA NAS WAŻNE, TO DZIĘKI NIEJ DOSTRZEGAMY, ŻE KTOŚ PRZEKRACZA NASZE GRANICE ALBO NAS NADUŻYWA. ZŁOŚĆ POMAGA SIĘ NA TO NIE GODZIĆ.

T

ytułowe przysłowie jest z pozoru żartobliwe, ale rodzice potrafią je mówić swojej córce zupełnie na poważnie. Zwykle po to, żeby ją utemperować, żeby się nie stawiała, nie pyskowała, bo nie ma do tego prawa jako dziecko, a jako dziewczynka tym bardziej. Bo o ile chłopcom pozwala się na ekspresję złości, to dziewczynkom już nie. Chłopcy mogą krzyczeć, dopominać się tego, czego chcą, a dziewczynki są za wyrażanie złości najczęściej karane. Kiedy więc wspomniana córka dorośnie i usłyszy od męża, że „złość piękności szkodzi”, to już jest do takiego traktowania przyzwyczajona. Albo uwierzyła rodzicom i stała się grzeczną dziewczynką, albo jest wściekła na cały świat i przypięto jej metkę suki lub sekutnicy. Chociaż porzekadło „Złość piękności szkodzi” wydaje się niewinne, to zawiera dość ważne komunikaty wyrażone nie wprost. Pierwszy jest taki, że uroda jest ważniejsza niż potrzeby osoby, do której je kierujemy, a drugi, że ta osoba zostanie zaakceptowana tylko wtedy, kiedy będzie tłumić złość. To okropne, bo złość to emocja, która jest nam potrzebna do przetrwania, dzięki niej stawiamy granice i o siebie walczymy. Złość dba o nasze bezpieczeństwo, buduje nasze poczucie mocy, sprawczości i siły. Właśnie to wszystko się dziewczynom zabiera, gdy odmawia im się prawa do złości. Chodzi w tym o to, żeby one nie były ani niezależne, ani mocne, ani zadowolone z siebie.

Wokół złości narosło wiele nieporozumień, niechęci, obaw i niepokoju. Boimy się pytania: „Kim jestem, jak się złościć?”, bo złość wydaje nam się podejrzana moralnie, a przecież jako emocja nie jest ani dobra, ani zła. Sądzimy, że jest inaczej, bo często utożsamiamy ją z agresją,

a to nie są te same pojęcia. Złość jest stanem emocjonalnym, a agresja to jest zachowanie, które ma na celu zrobienie komuś krzywdy albo zniszczenie czegoś. Może być tak, że agresji towarzyszy złość, ale wcale tak być nie musi. Złość to nie jest też wrogość, czyli cecha osobowości, która polega na przepełnionym złością i agresją stałym wzorcu przeżywania świata. Tymczasem obawiamy się, że jak pozwolimy sobie na okazanie złości, to inni dojdą do wniosku, że to jest nasza ogólna postawa wobec świata i innych ludzi. Sama musiałam się długo uczyć, że ujawnienie złości w bliskiej relacji nie grozi rozwaleniem tego, co udało się w niej zbudować. Dlaczego tak się boimy złości? Ponieważ rodzice, opiekunowie czy wychowawcy wpajają nam ten lęk: „Masz się takiego zachowania raz na zawsze oduczyć”, „Żeby mi to było ostatni raz, że się tak do mnie odzywasz”. Widzą zagrożenie w tym, że dziecko wyznacza swoje granice. I tak dzieci od małego zamiast doświadczać akceptacji we wszystkich wymiarach, są uczone, że jakaś ich część jest absolutnie nie w porządku. Rzadko rodzice mówią do dziecka: „Rozumiem, dlaczego się złościś”. Po prostu boją się, że stracą autorytet albo że dziecko okazuje im w ten sposób brak miłości. Poza tym dorośli sami nie dają sobie rady z emocjami, to jak mogą nauczyć dzieci szacunku do własnych emocji?! Łatwiej wykasować w pociechach sprawiające trudności uczucia, takie jak złość, a najłatwiej to zrobić, strasząc i zawstydzając – za własne zdanie, za sprzeciw, za niezgodę i również za wściekłość. A przecież emocje mówią nam, co czujemy, gdzie jesteśmy, czego chcemy, co się stało i co należy robić dalej.



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**

Bielenda

UJĘDRNIAJĄCE PEPTYDY

 **Advanced
ProAge Technology**



NOWY WYMIAR EFEKTYWNEGO ZAPOBIEGANIA PROCESOM STARZENIA SKÓRY
40+, 50+, 60+, 70+, 80+

Aktywnie ujędrniająca linia kosmetyków przeciwzmarszczkowych do cery dojrzałej, również wrażliwej, została oparta o nowoczesną technologię **Advanced Pro Age Technology**, wykorzystującą innowacyjne połączenie **BIOMIMETYCZNEGO KOMPLEKSU MUTLIPEPTYDÓW z BOTANICZNYM KOLAGENEM**.

SKUTECZNOŚĆ POTWIERDZONA BADANAMI APARATUROWYMI*:

Wzrost wygładzenia skóry o	27%
Poprawa jędrności skóry o	16%
Poprawa elastyczności skóry o	20%
Zmniejszenie długości zmarszczek o	16%
Zmniejszenie głębokości zmarszczek o	14%

* Badania aparaturowe przeprowadzone w niezależnym laboratorium badawczym pod nadzorem dermatologów przez okres 4 tygodni, dotyczy kremu 50+.

[Kup książkę](#)

Podoba się?

CHCĘ DOTKNĄĆ W TYM TEKŚCIE CZEGOŚ,
CO MAM ZA KAŻDYM RAZEM, GDY ZACZYNAM
COŚ NOWEGO W SWOIM ZAWODZIE.

M

am 56 lat, ponad 30 lat główkuję, występuję, piszę, podcastuję i radiuję, a gdy robię coś nowego, to łapię taką przyczajkę, jakbym był dzieckiem, uczniem z pierwszej A na drugiej lekcji WF. Proszę, oto konkretny przykład. Od pewnego czasu robię w Radiu ZET nową audycję, rzecz, która za mną chodziła latami. Audycja nazywa się „Szymon Majewski Szał” i jest moim powrotem do satyry i parodii. Rano pisana, w południe nagrywana i wrzucana na antenę Zetki następnego dnia. Jest to coś, co kocham, esencja mojej pracy, coś w czym jestem... no właśnie, dobry? Bardzo dobry? Pisząc te słowa, czuję się nieswojo, bo wydaje mi się, że się puszę, że nie mnie o tym sądzić i że w ogóle nie wypada. Po tylu latach pracy mam wrażenie, że nie zasługuję. Jakbym stawiał pierwsze niepewne kroki. Gdy przychodzę do radia, poruszam się slalomem, by nie natknąć się na czyjeś recenzenckie oko. Chodzę więc w radiu przy ścianach, zlewam się z tapetami, częściej zaliczam wizytę w łazience. A nuż spotkam szefa albo kolegę, który mi powie, że to średnie. I stanę w bolesnej prawdzie. Omijam więc spojrzenia, grzebię w torbie i wytyczam sobie zbędne kierunki, żeby uniknąć konfrontacji: „O, idę sobie zrobić kawę, a potem pójdę może do kadr, bo dawno mnie tam nie było”. Żeby tylko zyskać cenne minuty. Zawsze to samo. Start nowicjusza. Spoczone łapki i dreszcze niepewności. Pierwszy tydzień, miesiąc był koszmarem, aż w końcu stało się: ktoś... uff... pochwalił, powiedział, że fajne, dowcipne, co dało mi chwilę radości i strzał endorfin, jednak od razu potem przyszła myśl: „Jak to?! Dopiero teraz?!”.
Zawsze tak było. Nie byłem w stanie siebie oglądać, słuchać, czytać. W czasach „Szymon Majewski Show”, gdy leciał mój program, wychodziłem na spacer z psem. Wracałem i nie spoglądałem w oczy domownikom, nie chcąc prowokować

ocen. Następnego dnia w telewizji był koszmarem. Krytykowali – dół. Chwalili – super, ale przecież jak chwałą, to zaraz przestaną – dół. Uwierzcie mi, dopiero po 20 latach pracy w radiu któregoś dnia poczułem niezrozumiały przypływ odwagi i zadałem szefowi pytanie: „I jak, podobało ci się?”. Zdarzyło mi się to może w życiu parę razy. Skąd ta odwaga? Chwilowa, dodająca brawury konstelacja planet, korzystny biomet, a może dawka magnezu w orzechach?! Niby wiem, co potrafię, a ciągle jestem tak samo podejrzliwy wobec samego siebie. Można mnie jakoś naprawić? Wszczepić czip wiary w siebie? Często spotykam takich, co mówią: „Ojej, panie Szymonie, my tak pana lubimy i pana talent”. Cieszy się wtedy Szymon, ale Majewski najchętniej by uciekł, stoję więc i dukam: „Od lat to robię, to wiadomo”. Przeżyłem parę końców i początków. Wzlotów i upadków. Te pierwsze wspominam, te drugie pamiętam. Powinno być na odwrót.

Każdy tekst, który zaczynam pisać, i każde pierwsze zdanie skeczu są podszyte lękiem, że będzie to może pierwsza moja czysta kartka. Niby wiem, że ten dzieciak we mnie z jednej strony jest niepewny siebie, z drugiej – ma niespożytą, naiwną czasem energię do działania. Ale... z rzeczy, które wymyśliłem, wyszło mi może siedem procent. W biurkach różnych telewizji leżą moje scenariusze, w siedzibach platform mają moje jotpegi i pedeefy pomysłów. Mimo to uparcie wymyślam dalej i, kurczę, wiem, że jak zadzwonią i powiedzą, że robimy, to się ucieszę, ale jak już to zrobimy i zostanie gdziekolwiek wyemitowane, to przyjdę tam w porze, gdy nikogo nie będzie, a jak będzie, to pójdę sobie zrobić kawę albo zwięję do toalety. Najgorsza jest winda, bo wtedy nie ma ucieczki. Muszą się spotkać spojrzenia, a wtedy: „Oglądałem to twoje... i...”. Ile razy chodziłem przez to na piechotę.



SZYMON
MAJEWSKI
dziennikarz, showman,
autor, wodzirej.