

ZWIERCIADLO.PL

zwierciadło

JAN P. MATUSZYŃSKI

Czy wierzę w znaki?

ANNA PRÓCHNIAK

Wystarczy już tego mroku

REMEK GRZELA

u EWY HOŁUSZKO,

ikony Solidarności

TEMAT MIESIĄCA

Matka Polka się buntuje

JAKI TO WSZYSTKO MA SENS?

Tłumaczy logoterapia

CHORZY Z MIŁOŚCI,

czyli o bezpiecznym seksie

JOANNA CHMURA

i przepis na optymalny odpoczynek

MARTA NIEDŹWIECKA

Kim byśmy byli

bez naszych fantazji?

NA LATO

SYCYLIA KOMISARZA

MONTALBANA

O CO CHODZI

W GLUKOZOWEJ REWOLUCJI?

TORBA PEŁNA KSIĄŻEK

oraz

TRENDY W MODZIE,

URODZIE I WELLNESS

9 (2134) WRZESIEŃ 2024

Cena 12,90 zł (w tym 8% VAT)

ISSN 0514-0994 INDEKS 383767

0 9>



9 770514 099906

Juliette Binoche
Zamiast perfekcyjna
wolę być prawdziwa



[Kup książkę](#)

ZŁOTA BIŻUTERIA Z DIAMENTAMI I SZAFIRAMI: ZAWIESZKA I KOLCZYKI, wzór 214.124;
ZŁOTE PIERŚCIONKI Z DIAMENTAMI I SZAFIRAMI SYNTETYCZNYMI, wzór 189.317; ZŁOTE PIERŚCIONKI Z BRYLANTAMI, wzór 110.248



APART.pl

[Kup książkę](#)



MERCEDES GLEITZE



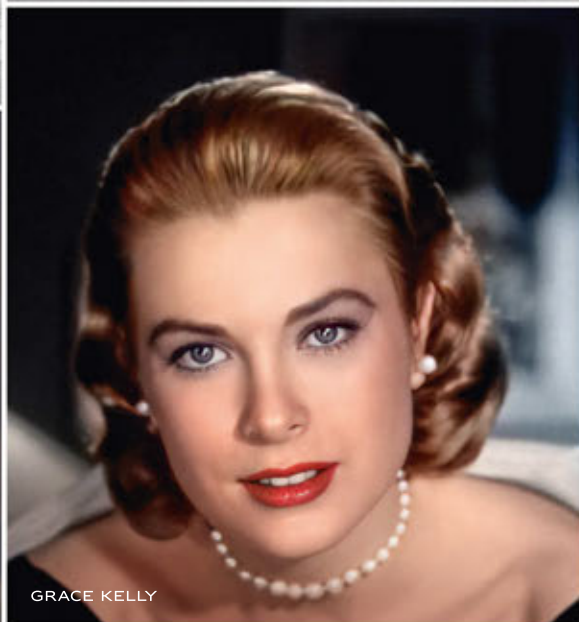
LARA GUT-BEHRAMI



IGA ŚWIĄTEK



SONYA YONCHEVA



GRACE KELLY



SYLVIA EARLE



LEXI THOMPSON



KHOUDIA TOURÉ



YUJA WANG



„KLASYK”?

„Klasyk zaprojektowany dla damy”. Tak niektórzy mówią o zegarku Oyster Perpetual Lady-Datejust. Może i mają rację. Od początku XX wieku zegarki Rolex zdobią kobiece nadgarstki. Zaprojektowane i wykonane z zachowaniem najwyższych standardów doskonałości, jak w przypadku wszystkich modeli, które przyczyniły się do stworzenia renomy naszej marki. Więc jeśli „klasyk” to coś, co ma swoje źródło w tradycji, jednocześnie łącząc elegancję z precyzją, wdzięk z odpornością i piękno z niezawodnością, to rzeczywiście jest to klasyk zaprojektowany dla damy. **Lady-Datejust.**

#Perpetual



OYSTER PERPETUAL
LADY-DATEJUST

OFICJALNY SPRZEDAWCA ROLEX

W. KRUK
1 8 4 0


ROLEX

[Kup książkę](#)

Francesca
Hoxinska-Sanok



Kup książkę

YES

Jestem kobietą



BIŻUTERIA PREMIUM

[Kup książkę](#)



[Kup książkę](#)



Lilou

KOLEKCJA SOLEIL

LILOU.PL

[Kup książkę](#)



Spokojnie, po kolei, od serca – taki oto śródtytuł pojawia się w tekście „Rozkosze podniebienia”, w którym mistrzowie kuchni Norbert Sokołowski i Justyna Słupska-Kartaczowska pomagają nam odtworzyć przepisy ze swoją drogą zachwycającego filmu „Bulion i inne namietności”. Zwracam na ten tekst waszą uwagę dlatego, że bardzo chciałabym uczynić go także śródtytułem tegorocznego lata. Nie wiem jak wy, ale ja bardzo tych trzech zaleceń teraz potrzebuję.

Powoli, bo mam wrażenie, że wszyscy ciągle gdzieś pędzimy, nawet podczas urlopu ścigamy się sami ze sobą, by odwiedzić jak najwięcej nowych miejsc, spróbować jak najwięcej nowych potraw i zrobić jak najwięcej atrakcyjnych zdjęć. A potem narzekamy, że czas tak szybko leci. No cóż, leci proporcjonalnie do tego, jak mocno nakręcamy mu sprężynę. Jak mówi w tym numerze Joanna Chmura: „Jeśli będziemy tak pędzić, to za rogiem spotkamy wypalenie, choroby psychosomatyczne, rozwalone relacje”. Dlatego ja postanowiłam sobie, że w te wakacje będę zwiedzała, próbowała i pstrykała jak najmniej. I tego się trzymam.

Po kolei, bo coraz częściej mamy też problem z priorytetyzowaniem rzeczy. I na przykład boimy się postawić własne potrzeby przed potrzebami innych. Albo zdrowie przed sukcesem (cokolwiek zresztą on znaczy). W tym kontekście bardzo podoba mi się podejście bohaterki naszej okładki – Juliette Binoche, która wyznaje, że kieruje się zasadą, by nie oczekiwać od innych zbyt wiele, z założeniem, że ona również daje tylko tyle, ile może.

A od serca, bo kiedy rządzi nami tylko głowa, nie przeżywamy życia należycie (jaka ładna zbitka słowna, prawda?). Oczywiście najlepiej, kiedy głowa idzie ramię w ramię z sercem (wyświetlił się wam ten obrazek?). Tak działają bowiem fantazjowanie, do którego w tym numerze gorąco zachęca Marta Niedźwiecka. I nie wiem jak was, ale mnie przekonała.

JOANNA OLEKSZYK
REDAKTORKA NACZELNA

A fashion advertisement featuring three models standing in a field of white, fluffy flowers under a blue sky. The model on the left wears a solid brown coat. The middle model wears a double-breasted, knee-length plaid suit with a matching skirt, a white shirt, and a patterned tie. The model on the right wears a plaid jacket over a green dress with a chain-link pattern. The brand name 'MARCCAIN' is printed in large white letters across the bottom of the image.

MARCCAIN

Marc Cain Collections

Kup książkę

Wrzesień
2024



30|

JULIETTE BINOCHÉ

„Uświadomiłam sobie, że jest tylko jeden sposób, żeby być najlepszą: być prawdziwą. Staram się zawsze wychodzić z założenia, że w porządku, teraz zrobię tyle, ile mogę. I nie będę się obwiniać ani karać za to, że nie mogę więcej”.

FELIETONY

- 14| ARTUR ANDRUS Szwagier Gierka 16| KATARZYNA MILLER Mówi się
18| SZYMON MAJEWSKI Psychofilowanie 58| SONIA KISZA Histeria sztuki
84| MONIKA SOBIEN I JACEK DUBOIS Inni ludzie
224| TOMASZ JASTRUN Okno z wierszem

TEMAT MIESIĄCA

- 20| NIE MÓWCIE MI, CO MAM ROBIĆ Matka Polka się buntuje

NA OKŁADCE

- 30| JULIETTE BINOCHÉ Tak smakuje miłość

SPOTKANIA

- 38| ANNA PRÓCHNIAK Po jaśniejszej stronie
44| GRACE JONES Bawię się najlepiej
48| MATTEO BRUNETTI Wszystko, co ludzkie
52| JAN P. MATUSZYŃSKI Znaki

ŻYCIE WEWNĘTRZNE

- 62| CZAS WOLNY Jak odpoczywać, żeby odpocząć
66| POROZMAWIAJMY O SEKSIE Miłosne choroby
72| COŚ WIĘKSZEGO NIŻ TY Latarnie sensu
78| RODZICE NA NOWE CZASY Wyprowadzam się

WOKÓŁ NAS

- 86| FOTOREPORTAŻ Piękni ludzie
92| MAM WPLYW Ewa Holuszkó. Własne odbicie
98| ŚWIAT MŁODYCH Ida Karkoszka. Wszystkie stworzenia duże i małe
104| NIEZBĘDNIK NOWOCZESNEJ DZIEWCZYNY Tajemniczy ogród
112| DALEKO I BLISKO Sycylia komisarza Montalbana 116| EKO? LOGICZNE!

20|

LOGOTERAPIA

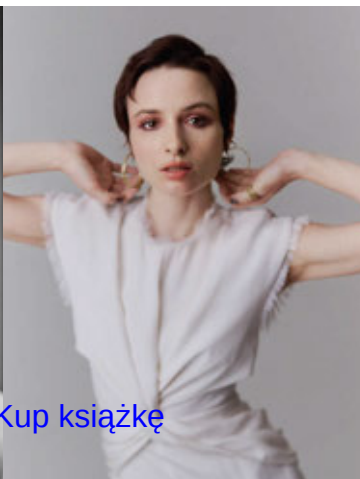
Nie nadajemy rzeczom ani życiu sensu. On już jest, my go jedynie możemy odnaleźć. Sens może mieć dla nas to, jak się do różnych zdarzeń odniesiemy, jaką przyjmniemy wobec nich postawę.



52|

JAN P.
MATUSZYŃSKI

„Ważne, by nie mieć poczucia wstydu, że coś odpuściłem. A czy to, co zrobiłem, jest dobre, czy zostanie w ludziach na dłużej – to nie jest już w mojej gestii”.



38|

ANNA PRÓCHNIAK

Wierzy, że różne rzeczy przychodzą w odpowiednim momencie. Tak jak do niej przyszła rola w „Tatuażystacie z Auschwitz”. „Musisz w tym konkretnym czasie mieć w sobie gotowość i pewność, że podolasz”.

Kup książkę

166|

**URODA
TRENDY**

*Czerwień, granat,
czerń – na włosach
i na paznokciach.
Nadchodzi nowy
sezon! Będzie
i romantycznie,
i rockowo.*



208|

KUCHNIA

*Rozkosze stołu.
Przepisy dla smakoszy
i miłośników
filmu „Bulion
i inne namiętności”
w wykonaniu
szefów kuchni.*

KULTURA

- 120| DZIEJE SIĘ 122| FILMY 124| UWAGA, SERIAL!
126| NA LATO Marek Maruszcak.
Pióra zostały rzucone 130| KSIĄŻKI
132| ROZMOWA Maciej Marcisz. Moje miejskie przyjaciółki
136| AUDIOBOOKI Zamieniam się w słuch
138| SŁOWA O MUZYCE Anna Gacek
142| SZTUKA Władysław Hasior. Materia codzienności
146| NIE PRZEGAPCIE

MODA

- 148| TRENDY NA NOWY SEZON
158| OD PODSZEWKI The Odder Side:
Aby przetrwać, trzeba dojrzeć
162| AKTUALNOŚCI 164| MARC CAIN Premiera sezonu

URODA

- 166| TRENDY NA NOWY SEZON
Kropla koloru, chmura zapachu
174| FRYZURA MODELKI 176| PIELĘGNACJA Sztuka wyboru
179| PIĘKNA HISTORIA 180| TOP 7 182| NOWOŚCI
184| NOWE I PONADCZASOWE

ZDROWIE

- 188| PRZYGODY CIAŁA
Jak zejść z cukrowej huśtawki
192| WELLNESS Podróż do siebie
198| NA TALERZU Likopen i spółka

DOM

- 200| PARA WE WNĘTRZU Dziunia moro i inne cuda

KUCHNIA

- 208| PRZY STOLE Rozkosze podniebienia

INNE

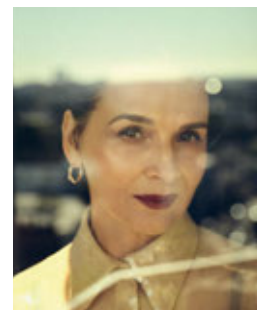
- 8| ZAMIAST WSTĘPU 12| LISTY
220| HOROSKOP 222| KRZYŻÓWKA



200|

PARA WE WNĘTRZU

*Marta kochała minimalizm.
Iza surowe lofty. Ale kiedy
tworzyły wspólną przestrzeń
do życia, nagle zrobiło się
w niej kolorowo.*



Na okładce:
JULIETTE BINOCHÉ.
Zdjęcia: JUSTIN BETTMAN/
Contour RA/ Getty Images.

*Październikowy numer
„Zwierciadła”
w sprzedaży od 4 września.*



DZIEWCZYNA Z PERŁĄ

Czytając temat miesiąca w sierpniowym „Zwierciadło” o boginiach, pomyślałam: gdyby boginie reprezentowały osoby takie, jak moja babcia Zosia!

Kiedy była w wieku, który ja obecnie osiągnęłam, miała wręcz archetypiczny wygląd nestorki rodu: siwy koczek, ciemne suknie, powolne ruchy.

A przy tym otwarty umysł, ciekawość świata, pogodę ducha i wyrozumiałość dla wszystkich szaleństw zmieniającego się na jej oczach świata. Ja wolę żyć i korzystać z życia garściami: przewracać się i podnosić, tańczyć w klubach, chodzić w spodniach i wciąż cieszyć się nienaganną kondycją. Ale im jestem starsza, tym bardziej doceniam, że dzisiaj świat daje nam szansę być młodymi i pięknymi nawet do późnych lat. Jednak piękna wewnętrznego się nie podrasuje. Dlatego imponuje mi normalność babci. Myślę, że jest duchem młodsza od niejednego nastolatka i mądrzejsza od niejednego mędrca. Osoba, która wie, co to jest życie, rozumie i stara się zrozumieć innych i jeszcze im pomaga, zasługuje na miano bogini. Babcia Zosia nie skupia się na swojej urodzie, a i tak jest dla mnie najpiękniejsza. Czasem mówimy sobie nawet, że się kochamy. To ona jest moją boginią i archetypem kobiecości XXI wieku. Genialna przyjaciółka.

Wnuczka Zosi, Katarzyna

SPEŁNIAM SIĘ W ROLI CIOCI

Zwielką przyjemnością przeczytałam wywiad z Olą Żebrowską zatytułowany „Wspólnota ludzi nieidealnych” („Z” 08/2024).



Autorki listów otrzymują zapach s.Oliver Scent of You.

Cóż to za wspaniała osobowość! Jest mądra, piękna, zaradna, ma poczucie humoru i dystans do siebie. Poza tym, że jest mamą, żoną, to jest jeszcze odnoszącą duże sukcesy bizneswoman. Ja tak samo jak Ola zawsze chciałam mieć dużą rodzinę. Marzyłam, by razem z dziećmi przeżywać ich maturę, studia, pierwszą miłość czy rozpoczęcie pracy zawodowej. To wspaniałe uczucie mieć męża i dzieci, z którymi dzielimy się naszymi osiągnięciami, wątpliwościami czy smutkami. Niestety, los zdecydował dla mnie inaczej. Nie mogę mieć dzieci. Stwierdzono u mnie nieuleczalną, genetyczną chorobę, którą na pewno odziedziczyłoby moje dziecko, a nie chciałabym, żeby mój potomek cierpiał tak jak ja. Długo trwało pogodzenie się z takim przeznaczeniem. Wylałam rzekę łez. Dziś pozostaje mi czerpać radość z oglądania innych matek i podziwianie ich za poświęcenie dla rodziny. Z ochotą biorę udział w rodzinnym życiu moich koleżanek z dziećmi. Spełniam się w roli ciotki i regularnie zaglądam do Oli, bo w głębi duszy tli mi się nadzieja, że może w następnym życiu będę jak Ola.

Magda

WSZYSTKIE ODCIENIE ZDRADY

Moje podejście do tematu zdrady ewoluowało z biegiem lat.

Kiedy byłam nastolatką, kompletnie sobie tego nie wyobrażałam i hardo deklarowałam, że jeśli mój partner wdałby się w romans, to rzuciłabym go w ułamku sekundy. Między dwudziestką a trzydziestką mój punkt widzenia można było określić mianem „to zależy” – zaczęłam dostrzegać wyjątki od reguły i rozumieć, że w pewnych sytuacjach (na przykład gdy partner krzywdzi nas fizycznie lub psychicznie) mamy poniekąd prawo szukać pomocy, ukojenia i miłości gdzie indziej. Po trzydziestce zaczęłam dostrzegać znacznie więcej odcieni szarości, analizować i starać się nie oceniać, bo przecież każda sytuacja jest całkiem inna. Podczas lektury artykułu „Potajemna norma” w sierpniowym numerze „Zwierciadła” mimowolnie wróciłam myślami do mojej jedynej w życiu zdrady, po której stało się dokładnie to, o czym wspomina autorka – poznałam siebie lepiej. Kilka chwil zapomnienia nie przerodziło się w nic długotrwałego, ale dokładnie zrozumiałam, czego pragnę, i nabrałam siły na rozstanie z moim ówczesnym partnerem. Niczego nie żałuję, mimo że nie obyło się bez wyrzutów sumienia i trudnych emocji. Wydaje mi się, że każda zdrada jest po coś i warto głęboko się nad tym zastanowić. Unikać uproszczeń i jednoznacznych wyroków w rodzaju: „Skoro zdradził, to znaczy, że mnie już nie kocha” albo „Jeśli zdradziłam, to na pewno dlatego, że w moim związku nic już nie działa”. Wysłuchajmy nie tylko siebie, ale też tej drugiej strony – nawet jeśli to bardzo trudne.

Natalia

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

Autorki i autorów najciekawszych nagrodzimy upominkiem niespodzianką.

A full-page photograph of a woman with dark hair, wearing a form-fitting, long-sleeved red dress. She is standing against a light-colored stone wall, with her arms raised and hands behind her head. The lighting is warm and directional, creating strong shadows and highlights on her face and the wall. The word 'SOLAR' is printed in large, white, sans-serif capital letters across the lower half of the image.

SOLAR

[Kup książkę](#)

Fujara

MAM TROCHĘ PONAD PIĘĆDZIESIĄT LAT, A CIĄGLE NIE BARDZO WIEM, JAK ŻYĆ. NA SZCZĘŚCIE W INTERNECIE MAM DOSTĘP DO WIELU OSÓB – NIEJEDNOKROTNIENIE DUŻO ODE MNIE MŁODSZYCH – KTÓRE WIEDZĄ.

S

tresuję się, kiedy ktoś mi pisze (a w Internecie to coraz powszechniejsze), w jakim czasie przeczytam artykuł. Wiem, że informacja „ten tekst przeczytasz w 4 minuty” ma mnie zachęcić do lektury. Uświadomić, że nie stracę za dużo czasu na czytanie. Ja się stresuję, bo jak już miną cztery minuty, a ja mam przed sobą jeszcze jedną trzecią tekstu, wpadam w popłoch, że jestem gorszy od większości społeczeństwa internetowego. Bo przecież czas czytania na pewno został zbadany na reprezentatywnej grupie. Moja złośliwa natura podpowiada, żeby dopisywać też kilka innych informacji przy wstępie do artykułu: „Ten tekst przeczytasz w 5 minut, zrozumiesz w 2 godziny, autor pisał go 4 minuty”. Złośliwości na bok. Ten tekst przeczytasz w ile chcesz, kiedy chcesz i zrobisz z nim, co chcesz.

Jestem miłośnikiem patosu i egzaltacji. Uwielbiam słuchać polityka, który się napuszy, mówiąc o ojczyźnie, nazwie ją karmicielką i żywicielką... Przepraszam, za mało patosu – Ojczyzna, Karmicielka, Żywicielka powinny być pisane dużymi literami. E tam! OJczyzna, KArmicielka, ŻYwicielka – powinno się pisać właśnie tak! Dwie duże litery na początku każdego słowa, bo to taki PATryotyzm, że jedna duża litera to za mało!

Jako miłośnik patosu i egzaltacji najbardziej się cieszę, kiedy przekraczają wszelkie granice. I mam taką perelkę! To była archiwalna audycja poświęcona folklorowi gór. Redaktor zaczął od słów: „Fujara – królowa pasterskiego stanu, kaplica naszych szalasów, miejsce modlitwy naszych zagród. A przede wszystkim intymne miejsce spowiedzi, na które bacowie rzucili kłutwę szumu gór i pastwisk, razem ze swoimi smutkami”. Cytuję dokładnie, bo udało mi się nagrać ten fragment audycji. Zrozumieć mi się nie udało mimo wielokrotnego przesłuchania. Ale w patosie i egzaltacji nie o sens przecież chodzi.

Mam trochę ponad pięćdziesiąt lat, a ciągle nie bardzo wiem, jak żyć. Na szczęście w Internecie mam dostęp do wielu osób – niejednokrotnie dużo ode mnie młodszych – które wiedzą. Zająrzałem do tych przewodników i zauważyłem, że ich wszystkie przesłania można zawrzeć w hasło „pokochaj siebie”. I tu widzę pewien problem. Ja siebie w miarę akceptuję, ale żeby od razu kochać? To uczucie mam zarezerwowane dla innych. Nie tabunu ludzi, ale dla kilku osób. Wyobraziłem sobie straszną sytuację. Że wszyscy rodacy... przepraszam – RODacy, przyjmują tę prostą receptę na życie i nagle budzę się w KRaju, w którym mieszka 37 milionów 595 tysięcy (dane GUS) osób kochających siebie. Nie siebie nawzajem, ale siebie samych. Nie! Przesadzam. Byłoby kochających siebie 37 milionów 594 tysiące 998 osób. Bo ja i jeden mój kolega z tej grupy wypadamy. Andrzej też tak bardzo za sobą nie przepada. I jak się spotkamy, zawsze jest chwila, żeby powiedzieć, czym się wkurzamy. Nie siebie nawzajem, tylko każdy siebie samego. Wiem, że internetowi nauczyciele życia nie zakazują kochać też innych, ale ten akcent na kochanie przede wszystkim siebie jakoś mnie martwi.

W jednym z odcinków „Spadkobierców”, improwizowanego serialu kabaretowego, Maria Czubaszek (babcia Maggie) doradzała Dorin, serialowej wnuczce, której nie układało się z narzeczonym. Po rozpoznaniu sytuacji emocjonalnej babcia Maggie zapytała: – Kochasz go?

– Tak – odpowiedziała wnuczka.

– Ale często?

I może tak zrobmy! „Kochajmy siebie” często, ale nie wyłącznie.

Szwagier Gierka poprosił o udostępnienie nagrania audycji folkowej. Nie mówił, po co. Ale już wiem. Wykorzystał w telefonie. Jak dzwoni szef, zamiast dzwonka odzywa się głos: „Fujara – królowa pasterskiego stanu, kaplica naszych szalasów”. ●



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



O

F

F

— —
MIASTO

NOWY
NURT
GDAŃSKA

APARTAMENTY Z WIDOKIEM NA MOTŁAWĘ
OFFMIASTO.PL

INVEST
KOMFORT

Kup książkę

Biednemu zawsze wiatr w oczy

ŁATWIEJ POWIEDZIEĆ: „NIE MAM NA TO WPŁYWU”
NIŻ PRZEŁAMAĆ STRACH, OBAWY I COŚ ZROBIĆ.

B

iednemu zawsze wiatr w oczy” znaczy mniej więcej tyle, że biednej osobie – ekonomicznie, ale też doświadczonej przez los – jest trudniej w życiu. I z tym nie sposób dyskutować, osoby uprzywilejowane rzeczywiście mają łatwiejsze życie. Jednak warto zwrócić uwagę, że czasem zbyt chętnie sięgamy po tę skargę na niesprawiedliwość losu. Robimy to trochę z przyczyn kulturowych, Polacy lubią wspólnie narzekać, ponieważ budują w ten sposób poczucie więzi społecznej. Ale jest w tym powiedzeniu coś jeszcze – przyznanie się do bezradności. Jakie korzyści przynosi taka deklaracja? Na pewno chwilowe poczucie ulgi i ukojenia. Jeśli przyznaję, że nie mam wpływu na swoje położenie, to oznacza, że nie jestem za nie odpowiedzialna, nie muszę mieć z tego powodu poczucia winy, jestem usprawiedliwiona.

Umiejętność przeżywania stanu bezradności jest bardzo potrzebna, swojej niemocy doświadczamy na przykład podczas choroby i śmierci bliskich nam osób. Sztuka polega na tym, żeby nauczyć się rozróżniać to, na co mamy wpływ, od tego, na co wpływu nie mamy. Jeżeli ktoś ma poczucie, że w życiu jest mu boleśnie i biednie, to naprawdę trudno mu z tego wyjść. Bywa, że ludziom tak pechowo się składa, że ni cholery nie mogą wy dostać się z impasu. Tylko że trzymanie się myśli: „Nic z tym nie mogę zrobić” raczej nie doda im skrzydeł. Jak mam pięć złotych, mogę powiedzieć: „Nic nie mam”, ale mogę też powiedzieć: „Mam pięć złotych”. Dotykamy tu przekonania o poczuciu własnej wartości, skuteczności, a pozytywna myśl wpływa nie tylko na to, jakie sobie wyznaczam cele, ale też na to, czy w ogóle je realizuję, a nawet na moje samopoczucie, emocje, które odczuwam.

Na poczucie bezradności dobrze być uważnym, bo bardzo szybko się go uczymy. Nie bez powodu mówi się o wyuczonej bezradności, czyli

o nawykowym stanie rezygnacji, kiedy to uważamy, że nic nie da się zrobić, żeby poprawić swoją sytuację. W tym stanie można znaleźć pewną ulgę i wygodę. Łatwiej powiedzieć: „Nie mam na to wpływu” niż przełamać strach, obawy i coś zrobić. Ten wysiłek nie daje przecież gwarancji powodzenia, wiąże się z ryzykiem, a to bardzo nieprzyjemne. Jednak na dłuższą metę strategia bezradności nie jest skuteczna; pomyślmy, jak reagujemy na ludzi, którzy czują się wiecznie pokrzywdzeni. Na początku może i chcemy pomóc, ale dość szybko zaczyna nas to ich poczucie niemocy męczyć. Wyuczona bezradność jest też niebezpieczna dlatego, że nie pozwala nam dostrzec, gdy coś w naszej sytuacji się zmienia.

Skąd poczucie bezradności może się brać? Rodzice i wychowanie, początek jest zawsze tam. Czasem rodzice są nadopiekuńczy i nie pozwalają nam mierzyć się ze światem. Kiedy indziej nie przejawiają nami zainteresowania i nie widzimy w ich oczach potwierdzenia, że to, co robimy, ma jakieś znaczenie. Dzieciom często mówi się: „Co ty tam wiesz”. W budowaniu sprawczości ważne jest też to, jakie przekonania na temat świata wpojono nam w domu. Psycholożka Carol Dweck zauważyła, że ci uczniowie, którzy reagują bezradnością na niepowodzenia szkolne, zwykle uważają, że człowiek rodzi się z określoną inteligencją, umiejętnościami i tego nic nie może już zmienić. Natomiast dzieci, które nie mają poczucia bezradności, uważają, że umiejętności można doskonalić, a niepowodzenie może być w tym pomocne, bo jest informacją zwrotną, co warto poprawić. Jednym słowem są nastawione na rozwój. Zdaniem Dweck nastawienie do świata, które decyduje, jak podchodzimy do zadań i swoich porażek, można zmieniać. Choć oczywiście żadnej zmiany nie da się przeprowadzić bez chęci i woli zainteresowanego. ●



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**

DOUGLAS

COLLECTION



Cena: 49,90 zł*

Lovely Lip Oil in Cherry (6ml)

Wiesz o jego odżywczej formule, subtelnym kolorze
i efekcie lśniących ust.

Bo wiesz o Douglas Collection. Kto wie, ten wie.

#IYKYK

IF YOU KNOW YOU KNOW

*Cena nie stanowi oferty w rozumieniu Kodeksu Cywilnego, ma wyłącznie charakter poglądowy, obowiązuje w okresie 06-31.08.2024 r. Zdjęcia produktów mogą się różnić od rzeczywistego wyglądu oferowanych produktów, a ostateczna cena podana będzie w perfumeriach i na stronie internetowej douglas.pl.

[Kup książkę](#)

Dobrze, że nieźle

COŚ MNIE NA ŚCIEŻKI MĘDRCA DOMOROSŁEGO OSTATNIO
SPROWADZIŁO, MOŻE TO EFEKT MINIONYCH WAKACJI, A MOŻE
TO CORAZ WIĘKSZA UPRAWA WŁOSA SIWEGO NA MOJEJ GŁOWIE?
ALE NIE MÓWCIE, ŻE CZASEM NIE BUDZICIE SIĘ Z JAKIMŚ TAKIM „BE”
NA ŻYCIE. JA – TAK I WŁAŚNIE WYPOWIEDZIAŁEM TEMU WALKĘ.

N

ie mówcie, że tak nie macie, bo na pewno tak macie w tym temacie. Bo tak najbardziej to chodzi o to, żeby... było nam dobrze!

Ale nam się tu objawił mędrzec! – westchnie niejeden bądź niejedna. Ale nam się wzbili na wyżyny Majewski! Dobra, to prawda, że coś mnie na ścieżki mędrca domorosłego ostatnio sprowadziło, może to efekt minionych wakacji, a może coraz większa uprawa włosa siwego na mojej głowie? Ale nie mówcie, że czasem nie budzicie się z takim „be” na życie. Ja – tak i właśnie wypowiedziałem temu walkę. Bo miałem typowy wtorek albo czwartek wakacyjny i obudziłem się z uczuciem, że jest niedobrze. Z tym uczuciem zjadłem śniadanie, poszedłem nad morze, a potem to uczucie zaniósłem na obiad. Szybko zauważyła to moja żona, która jest najczulszym barometrem moich nastrojów, i spytała: – Co tak ci się czoło zmarszczyło, tak się fałdujesz nad nosem, że będziesz miał supel?

– A nie, nic, nic – odpowiedziałem.

A nie było nic, bo natychmiast poczułem fizyczny ból czoła zwiniełego w pętelkę. I rację miała Madzia, bo od rana tkwiłem w byciu na NIE do świata. Wziąłem więc rower i pojechałem po rozum do głowy, czyli do lasu, prosto w gąszcz własnych myśli. I świerki mi świadkami, że zrobiłem sobie szybki skan, sprawy w „ekselu” uszeregowałem i wyszło mi na życiowym liczydło, że w 82 procentach jest... DOBRZE! A tę nędzną resztę stanowiły mrzonki, lęki i niepewności, które niczym spychacz na bok zepchnęły rzeczy pozytywne. Nie uwierzycie, co mi się w łbie usadowiło i humor psuło.

Otóż jakaś sprawa z przeszłości, zawodowa, która nie wiedzieć czemu uwzięła się na mnie w sierpniu. Kopnąłem ją w zadek i poleciała w przestworza. Nie była warta nawet jednej zmarszczki na czoło! A rzecz druga dotyczyła... jesieni! Tak! Konkretnie października, kiedy to w trasę z nowym

monologiem się udaję! Obtoczyła się niepewnością i złośliwie psuła mi wypoczynek. Tu zastosowałem lewy prosty i sam siebie przekonałem, że zacznę się martwić pod koniec września! Można? Można!

Urzeczony faktem, że jednak jest DOBRZE, z wyprasowanym czołem udałem się wakacjować i jałem zarażać wszystkich optymizmem! Bo mamy to! Tę możliwość dyskusji ze sobą i przekonywania siebie, że nie jest źle. Zaczęło mi to więc wchodzić w krew, ta gadka z sobą samym. Ostatnio nawet Magdę wystraszyłem, gdy nagle nad jajkiem na miękko krzyknąłem: – Ani myślę!

– Co ani myślisz? – spytała przerażona żona.

– Ani myślę się tym przejmować!

– Czym?!

– Już ja wiem!

To jej nie zadowoliło, ale ja byłem już w trakcie zaawansowanej dyskusji ze sobą, czy mam się przejmować faktem, że coś mi ostatnio spadło żelazo. Żeby było jasne, nie tak znacząco, co nie przeszkadzało mi już zacząć się przejmować i być na drodze, że może jednak jest ŻŁE! Dlatego: – Ani myślę! – krzyknąłem, a w myślach dorzuciłem sobie parę argumentów na to, że jest jednak DOBRZE!

Bo: 1. Rano zrobiłem 30 pompek. 2. Napisałem fajny skecz. 3. Mam przecucie, że jesienny występ pójdzie dobrze. 4. Mam niezły cholesterol.

Dalo mi to 86 procent pewności, że jest CAŁKIEML DOBRZE! I nikt mi tego nie zabierze! I pójdę z tym do pani psycholog i pochwałę się, jakiego ma fajnego pacjenta, co sam się przekonuje, że jest OK.

Co prawda fakt, że krzyczę do siebie, zaniepokoi z kolei moją panią psychiatrę, ale jak się dowie, że gadałem z kimś, kogo dobrze znam i umiem wskazać, to mi daruje. Polecam takie burze myśli i uwierzcie, że zawsze jest argument, nawet drobny, żeby z dyskusji ze sobą wyjść zwycięsko!

Albo przynajmniej z grupy.



SZYMON
MAJEWSKI
dziennikarz, showman,
wodzirej. Wpada w Szal
w Radiu Zet, monologuje
w Och-Teatrze i mówi
z Asią Kołaczkowską
w podcaście „Mówi się”.

DOUGLAS

COLLECTION



Cena: 105 zł*

Skin Augmenting Hydra Powder in Transparent (8,5g)

Wiesz o jego natychmiastowym efekcie chłodzenia, lekkiej jak piórko formule i silnym działaniu przeciwstarzeniowym.

Bo wiesz o Douglas Collection. Kto wie, ten wie.

#IYKYK

IF YOU KNOW YOU KNOW

*Cena nie stanowi oferty w rozumieniu Kodeksu Cywilnego, ma wyłącznie charakter poglądowy, obowiązuje w okresie 06-31.08.2024 r. Zdjęcia produktów mogą się różnić od rzeczywistego wyglądu oferowanych produktów, a ostateczna cena podana będzie w perfumeriach i na stronie internetowej douglas.pl.

[Kup książkę](#)

WRACASZ
DO PRACY?
TAK SZYBKO?!



MATKA POLKA SIĘ BUNTUJE

NIE
WRACASZ
DO PRACY?
TYLE CIĘ
OMIJA...



KARMIĄ PIERSIĄ? BYLEBY NIE ZA DŁUGO. NIE KARMIĄ? WYRODNE MATKI. WRACAJĄ SZYBKO DO PRACY? ŹŁE, BO KRZYWDZĄ DZIECKO. ZOSTAJĄ Z NIM W DOMU? NIEDOBRZE, BO SIĘ NIE ROZWIJAJĄ. I TAK DALEJ. I TAK OD LAT. WSPÓŁCZESNE MATKI NIE CHCĄ JUŻ SIEDZIEĆ CICHOO I PRZEPRASZAĆ, ŻE ŻYJĄ, TYLKO ŚMIAŁO DOMAGAJĄ SIĘ ŚWIATA OTWARTEGO NA DZIECI I RODZICÓW. ORAZ PRAWA DO ŻYCIA PO SWOJEMU.

Tekst ALINA GUTEK Ilustracje KAMILA SZCZEŚNIAK/NIELADNIE.PL