

ZWIERCIADLO.PL

zwierciadło

12 (2137) GRUDZIEŃ 2024
Cena 14,90 zł (w tym 8% VAT)

Specjalnie dla nas

ANNA JANKO
Bo mi umarłeś

ANNA GACEK
Nie chcę torebek,
chcę doświadczeń

SONIA KISZA
Co zrobić z wielką
sztuką złych ludzi?

MARCIN DOROCIŃSKI
Pamiętaj, skąd jesteś

KAMILA TARABURA
Sekret jej sukcesu

KAROLINA RZEPA
Nowa twarz polskiego kina

FILIP CEMBALA
Lowizm w praktyce

JĘDRZEJ HYCNAR
OK, umiem z tym żyć

PSYCHOLOGIA
Czego nie tolerować
w związku?

Prawdziwy lider
to nie narcyz

Co nam daje wiara?

TAK dla siebie,
NIE dla świata

**KATARZYNA
MILLER**
Królowa frajdy



12 (2137) GRUDZIEŃ 2024
Cena 14,90 zł (w tym 8% VAT)

Specjalnie dla nas

ANNA JANKO

Bo mi umarłeś

ANNA GACEK

Nie chcę torebek,
chcę doświadczeń

SONIA KISZA

Co zrobić z wielką
sztuką złych ludzi?

MARCIN DOROCIŃSKI

Pamiętaj, skąd jesteś

KAMIŁA TARABURA

Sekret jej sukcesu

KAROLINA RZEPA

Nowa twarz polskiego kina

FILIP CEMBAŁA

Lowizm w praktyce

JĘDRZEJ HYCNAR

Ok, umiem z tym żyć

PSYCHOLOGIA

Czego nie tolerować
w związku?

Prawdziwy lider

to nie narcyz

Co nam daje wiara?

TAK dla siebie,

NIE dla świata

KATARZYNA MILLER

Królowa frajdy

ISSN 0514-0994 INDEKS 383767



Numer w sprzedaży do 03.12.2024

Kup książkę

ZWIERCIADLO.PL

zwierciadło

12 (2137) GRUDZIEŃ 2024

Cena 14,88 zł (w tym 8% VAT)

KATARZYNA MILLER

Królowa frajdy

KAMILA TARABURA

Sekret jej sukcesu

KAROLINA RZEPA

Nowa twarz polskiego kina

FILIP CEMBALA

Lowizm w praktyce

JĘDRZEJ HYCNAR

OK, umiem z tym żyć

PSYCHOLOGIA

Czego nie tolerować
w związku?

Prawdziwy lider
to nie narcyz

Co nam daje wiara?

TAK dla siebie,
NIE dla świata

Specjalnie dla nas

ANNA JANKO
Bo mi umarłeś

ANNA GACEK
Nie chcę torebek,
chcę doświadczeń

SONIA KISZA
Co zrobić z wielką
sztuką złych ludzi?

**MARCIN
DOROCIŃSKI**
Pamiętaj, skąd jesteś

ISSN 0514-0994 INDEKS 401935



Numer w sprzedaży do 07.01.2025

Kup książkę



ART DIR: PAUL MARCIANO PH: VICOOLYA & SAIDA © GUESS®, INC. 2024

[Kup książkę](#)



MARCIANO

by

GUESS

GUESS.EU

[Kup książkę](#)



[Kup książkę](#)

ZŁOTA BIŻUTERIA Z DIAMENTAMI: ZAWIESZKA, wzór 181.324; KOLCZYKI, wzór 181.324; PIERŚCIONEK, wzór 181.324



APART.*pl*

[Kup książkę](#)



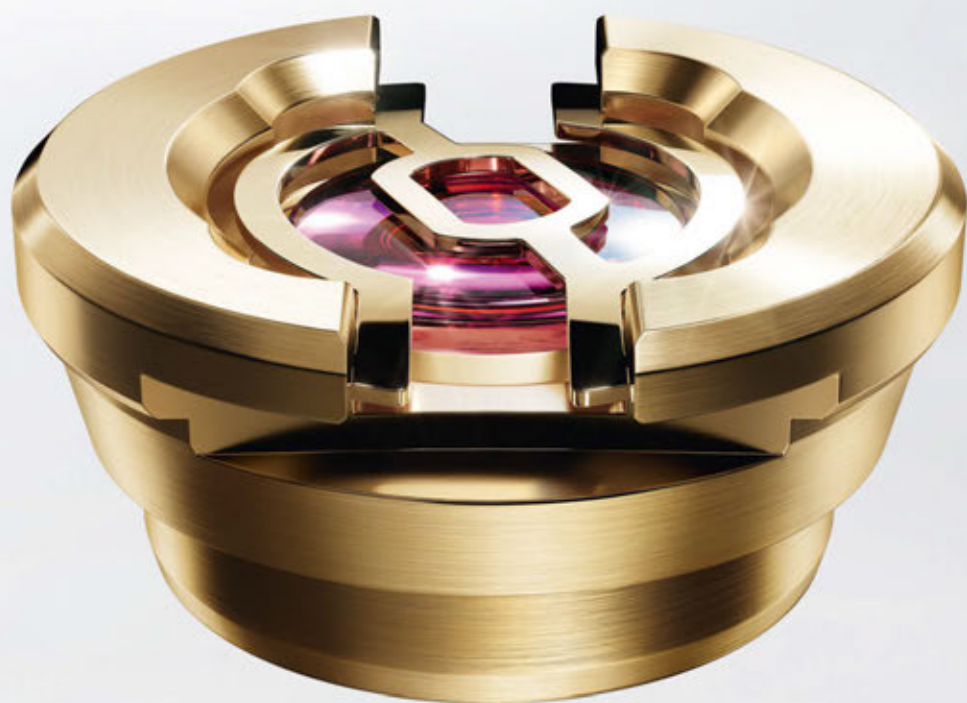
[Kup książkę](#)

ZŁOTA BIŻUTERIA Z CYRKONIAМИ: ZAWIESZKA, wzór AP539-9461; PIERŚCIONEK, wzór P-1193.10
ZŁOTY PIERŚCIONEK Z RUBINAMI SYNTETYCZNYMI: wzór P-1193.08; ZŁOTY PIERŚCIONEK ZE SZMARAGDAMI SYNTETYCZNYMI: wzór P-1193.06



APART.pl

[Kup książkę](#)



[Kup książkę](#)

NIEWZRUSZONA PEWNOŚĆ

Oto Paraflex, nasz amortyzator wstrząsów wprowadzony w 2005 roku. Jest to absolutnie kluczowy element ochrony mechanizmów naszych zegarków. Sami go zaprojektowaliśmy i wyprodukowaliśmy. Jego zadaniem jest neutralizowanie wszelkich efektów uderzeń i wstrząsów związanych z codziennym użytkowaniem zegarka. Można się zastanawiać, jak tak niewielki element, nie większy od ziarnka ryżu, może robić tak ogromną różnicę. Odpowiadają za to dwie odrębne właściwości, które w idealnym duecie bez ustanku równoważą skutki wszystkich

wstrząsów. Paraflex porusza się raz w jednym, raz w drugim kierunku, a wszystko to dzieje się w ciągu ułamka sekundy. Z jednej strony wygina się przy każdym wstrząsie, aby rozproszyć energię, a następnie powrócić do swojego pierwotnego kształtu. Z drugiej strony przemieszcza się, aby zachować funkcjonalność balansu i wychwytu. Gwarantuje w ten sposób chronometryczną wydajność kalibru bez względu na panujące warunki. Ta wyjątkowa kombinacja ruchów i odkształceń systemu Paraflex chroni mechanizm zegarka.

#Perpetual

W. KRUK
1 8 4 0

Kup książkę


ROLEX



[Kup książkę](#)

YES

Jestem kobietą

Bo
BEZ
NIEJ
nie ma nic



Bizuteria z diamentami
dostępna w Salonach YES i na YES.pl

[Kup książkę](#)



[Kup książkę](#)

TOUS



**OTO ŚWIAT
TOUS**
TOUS.COM

[Kup książkę](#)



Lilou

PODARUJ SZCZĘŚCIE

LILLOU.PL
Kup książkę



[Kup książkę](#)

Miele

Once a Miele,
Always a Miele.

Odwiedź Miele Experience Center

Warszawa | Łódź | Gdańsk | Gdynia
Katowice | Kraków | Poznań

[Kup książkę](#)





[Kup książkę](#)



Dzień wysyłki. Właśnie przed chwilą ktoś zauważył błąd na okładce, ktoś inny słusznie zaproponował, by jeszcze w innym źródle sprawdzić odmianę trudnego nazwiska, jak zwykle jeden plik się uszkodził i trzeba było rozpocząć proces jego odzyskiwania, no a poza tym i tak siedzimy jak na szpilkach, bo nie mamy jeszcze materiału od jednego z klientów, a za kilka godzin numer idzie do druku. Emocje, emocje, emocje. Towarzyszą nam od pierwszego dnia pracy nad wydaniem do ostatniego, ale to właśnie teraz są najsilniejsze. Jest trochę nerwówki i jest też miejsce na satysfakcję, pierwsze przebliski zadowolenia oraz nadzieję – że nowe „Zwierciadło” się spodoba, że będzie czytane i komentowane.

Osobiście mam naprawdę dużą satysfakcję z tego, że na tych ponad 300 stronach udało nam się pomieścić tyle dobrego. Choćby cudowną bohaterkę okładkową – psycholożkę Kasię Miller (która zapewne w tym momencie zażartowałaby, że akurat ją pomieścić bywa trudno), ale też nie mniej fantastycznego bohatera naszej drugiej, kolekcjonerskiej okładki – aktora Marcina Dorocińskiego. Do tego poruszający tekst Ani Janko,

która dzieli się z nami osobistą podróżą przez żalobę, wyjątkowo długi i równie osobisty felieton Ani Gacek o magii, jaką mają w sobie koncerty na żywo, czy aż dwa teksty innej naszej felietonistki, Soni Kiszy. W jednym z nich pisze, że podobnie jak dzieła nie da się oddzielić od twórcy, ale też od odbiorcy – tak samo sztuki nie można oddzielić od emocji. Zabrzmi zarozumiale, ale tworzenie pisma to też jest sztuka, a przynajmniej nią bywa.

Polecam Waszej uwadze każdy fragment tego numeru: nasze spotkania z postaciami kultury i życia społecznego, nasze wywiady z psychologami, nasze felietony, recenzje i inne polecenia. Także nowego członka naszej redakcji, psa Elvisa, obecnego na dalszych stronach. Jego pojawienie się w naszym, moim życiu to był kosmos, o czym dobrze wie aktorka Lena Góra, którą niniejszym pozdrawiam i przypominam, że jej „Imago” już w kinach.

JOANNA OLEKSZYK
REDAKTORKA NACZELNA

MAGICZNE ŚWIĘTA
W. KRUK
1 8 4 0

[Kup książkę](#)

Grudzień
2024



Bransoleta
z różowego złota,
CHOPARD,
18 290 zł,
wkruk.pl



Styczniowy numer
„Zwierciadła”
w sprzedaży
od 4 grudnia.

NA OKŁADCE

42 KASIA MILLER Katarzyna Wielka
56 MARCIN DOROCIŃSKI Trzeba znać umiar

FELIETONY

24| ARTUR ANDRUS Szwagier Gierka 26| KATARZYNA MILLER Mówi się
28| SZYMON MAJEWSKI Psychofilowanie 96| SONIA KISZA Histeria sztuki
136| MONIKA SOBIEŃ I JACEK DUBOIS Inni ludzie
312| TOMASZ JASTRUN Okno z wierszem

TEMAT MIESIĄCA

32| LIST ŻAŁOBNY Bo mi umarłeś

SPOTKANIA

66| KAROLINA RZEPA Trudno się nie angażować
74| FILIP CEMBAŁA Mój centymetr wolności
80| KAMILA TARABURA Absolutna debiutantka
88| JĘDRZEJ HYCINAR Siła rażenia

ŻYCIE WEWNĘTRZNE

100| A JAK ASERTYWNOŚĆ „Nie” to całe zdanie
108| JAK PRACOWAĆ I NIE ZWARIOWAĆ Kompetencje serca
112| POROZMAWIAJMY O SEKSIE Dominuję czy jestem uległa
118| DOBRY ZWIĄZEK O jeden most za daleko

WOKÓŁ NAS

124| W KRĘGU WARTOŚCI Przypadek? Nie sądzę



66

KAROLINA
RZEPA

„Aktorstwo jest
i pasją, i zawodem.
Lubię mówić, że
to po prostu moja praca,
ale »Dwie siostry«
pokazały mi,
że czasem praca
może być też misją”.



Na okładce: KARZYNA MILLER. Zdjęcie: WERONIKA KOSIŃSKA.
Asystent fotografii: MICHAŁ ZIELIŃSKI.

Makijaż: EDYTA CHOMKA. Charakterystyka i peruki: KLAUDIA TRZCIŃSKA.
Stylizacja: ANNA PONIEWIERSKA. Asystentka stylistki: KAROLINA SZAFRANEK.
Katarzyna ma na sobie: perukę, pelerynę, kryzę „ATELIER KULISY” EWA NIEDŹWIEDŹ, kolczyki z perłą LILOU.

Na okładce: MARCIN DOROCIŃSKI. Zdjęcie: SZYMON SZCZEŚNIAK / VISUAL CRAFTERS.
Makijaż: JANUSZ KALEJA. Fryzury: ANDRZEJ BIERUT. Stylizacja: ANNA IMIELA-SZCZEŚNIAK.
Marcin ma na sobie: koszulę BYTOM, płaszcz BYTOM.
Dyrektorka artystyczna: KATARZYNA MIŚKOWIEC. Produkcja: MAGDALENA SOBOTKA.



PATEK PHILIPPE
GENEVE



TWENTY~4 AUTOMATIC

DAJ POCZĄTEK NOWEJ TRADYCJI

W. KRUK
1 8 4 0

Europejski Boutiques · Hotel Raffles Europejski Warsaw
Krakowskie Przedmieście 13 · 00-071 Warszawa
Tel. +48 783 458 150 · wkruk.pl

[Kup książkę](#)

242

URODA NA CO DZIEŃ

*Jaga Hupało,
fryzjerka, która łączy
najwyższej klasy
rzemiosło ze sztuką.
„Otwierając się na
piękno, stajemy się
piękniejsze” – mówi.*



210

MODA INSPIRACJE

*Klasyka ożywiona.
Pudełkowe płaszcze
i koszulowe sukienki
dzięki mocnym,
barwnym detalom
nabierają współczesnego
charakteru.*



APART

Złoty pierścionek
z cyrkoniami
1369 zł.

- 138| FOTOREPORTAŻ Spotkajmy się we Fjällbace
146| MAM WPLYW Draginja Nadaždin: Odbudować siebie. Odbudować świat
152| NIEZBĘDNIK NOWOCZESNEJ DZIEWCZYNY O cierpieniu zbędnym
158| ŚWIAT MŁODYCH Mateusz Kowalski i Robert Konecki: Kocham cię
164| AMERYKA WYBIERA Czekając na prezydentkę
170| EKO? LOGICZNE!

KULTURA

- 176| DZIEJE SIĘ 178| KSIĄŻKI 180| FILMY
182| ROZMOWA Viggo Mortensen: Z podniesioną głową 186| UWAGA, SERIAL!
188| ZJAWISKO *Cancel* czy karcer? 192| SŁOWA O MUZYCE Anna Gacek
198| SZTUKA Józef Chelmoński: Punkt widzenia
204| UWAGA, ALBUM! 208| NIE PRZEGAPCIE

MODA

- 210| INSPIRACJE Barwa i kształt
216| MODA NA CO DZIEŃ Piosenki, które dobrze znamy
232| AKTUALNOŚCI

URODA

- 242| NA CO DZIEŃ Jaga Hupało. Nożyczki i sztuka 248| NOWE I PONADczasowe
250| TOP 7 252| PIELEGNACJA Konotoksyna 254| NOWOŚCI
258| PIĘKNA HISTORIA 260| NUTY SERCA, NUTY GŁOWY Jak ze snu

ZDROWIE

- 262| PRZYGODY CIAŁA Zawsze razem 268| NA TALERZU Zdrowy kalendarz
270| WELLNESS Wczuj się w swoje ciało

DOM

- 276| RODZINA WE WNEŹTRZU Pod słońcem Majorki

KUCHNIA

- 284| PRZY STOLE Yotam Ottolenghi i Verena Lochmuller: Jak w domu

INNE

- 16| ZAMIAST WSTĘPU 22| LISTY 308| HOROSKOP 310| KRZYŻÓWKA



276

RODZINA WE WNEŹTRZU

*Jola Ogar-Hill, wicemistrzyni
olimpijska w żeglarskim,
jej żona, reżyserka Esperanza
„Chuchie” Hill, i Julivert
– ich dom na słonecznej
Majorce.*



284

PRZY STOLE

*Comfort food to sprawa
osobista i dziś wyjątkowo
ważna – mówią szefowie
kuchni Yotam Ottolenghi
i Verena Lochmuller.
Jakie smaki
dają im ukojenie?*

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



Obserwuj nas na Instagramie: @zwierciadlo_miesiecznik

[illegible]

1 8 4 0

SALON W.KRUK, HOTEL RAFFLES EUROPEJSKI WARSZAWA KRÓLEWSKIE PRZEDMIEŚCIE 13, WARSZAWA, TEL. 783 458 150

WRESZCIE JESTEM SOBĄ

Zuwagą i wzruszeniem przeczytałam wywiad z Małgorzatą Hajewską-Krzysztofik („Z” nr 10/2024). Moja relacja z matką również nigdy nie była prosta.

W dzieciństwie byłam dzieckiem niewidzialnym, idealnym – niesprawiającą kłopotów prymuską, której matka nigdy nie powiedziała „kocham cię”. Gdy jako dorosła kobieta zaczęłam wreszcie podejmować samodzielne decyzje, zwłaszcza dotyczące związku z moim przyszłym mężem, matka mnie odrzuciła, nasz kontakt się urwał. Dziś mamy poprawne relacje, ale nieczule. Widząc się od czasu do czasu, rozmawiamy o pogodzie, o pracy itp., ale wszystko powierzchowne, płytkie. Mama nie jest w stanie mnie pochwalić, mimo że kilka lat temu zrobiłam doktorat, mimo że jestem świetną kobietą, pracowniczką, żoną, matką. Że jestem SOBĄ. To paradoks, ale mam wrażenie, że mama nie zna prawdziwej mnie i nie chce poznać. Mam głębokie relacje z mężem i z kilkoma bliskimi mi osobami. Oni znają moją wrażliwość, świat moich uczuć, barwy mojej duszy, a moja własna matka nie potrafi przejść przez próg mojego życia, zainteresować się tym, co kryje się wewnątrz mnie. To przedziwne, że niektórym z nas nie jest dane przejść w relacji z tą, która nas urodziła, z poziomu ciała do poziomu ducha. Cieszy mnie jednak, że samą jestem inną mamą dla swojego syna i córek. Bycie mamą traktuję jak piękną, niepowtarzalną przygodę. Świadomość, że jest na świecie ktoś, kto w relacji ze swoją matką „miał podobnie”, dodaje otuchy. Jestem za to bardzo wdzięczna.

Joanna



Autorki listów
otrzymują
Dr Irena Eris
Authority Global
Recovery
Youth Serum.
sklep.drirenaeris.com

NIE DAJMY SIĘ NABRAĆ

Poruszyła mnie lektura tematu miesiąca: „Psychologia.

Instrukcja użycia” („Z” nr 10/2024).

Kiedyś, będąc w licznych kryzysach psychicznych, ze znikomą wiarą w siebie, sama wpadłam w pułapkę wyszukiwania coraz to nowych szkoleń i warsztatów, które obiecywały całkowitą odmianę mojego życia w ekspresowym tempie. A niestety okazywały się jedynie górnolotnym bełkotem. Teraz uważam, że prawdziwe zasoby do radzenia sobie w trudnym czasie mam w sobie. Wiara w siebie przywróciła mi trzeźwy osąd sytuacji. Zrozumiałam, że nikt nie da mi gotowej recepty na szczęście. Najważniejsza jest sumienna praca ze sobą, nad sobą i dla siebie, pod okiem specjalisty. W sieci nie brakuje wilków czyhających na bezbronne, bezsilne owieczki. Wielu „cudotwórców” oferujących „pomoc” świadomie i celowo żeruje na kruchości ludzkiej psychiki i zongluje poczuciem wartości osób decydujących się zawierzyć im swe życiowe bolączki. Zdrowie psychiczne stało się finansowym źródłem, co jest wysoce nieetyczne, niemoralne i zasługuje na pogardę. Agresywne przekazy od „naganiaczy-naciągaczy” bombardują wolność wyboru i wolność myślenia. Najsmutniejsze jest to, że ludzie płacą, bo ślepo wierzą, bo ta nadzieja na pomoc jest tak wielka.

Tak samo, udzielając komuś rad, dbajmy o to, by nie były one zero-jedynkowe i nie nakładały toksycznej presji określonego zachowania się. Tylko dlatego, że nam takie postępowanie wydaje się jedyne i słuszne.

Julia

KOBIETA Z KLASĄ

Bardzo dziękuję za piękną okładkę i rozmowę z Danutą Stenką („Z” nr 10/2024). Absolutnie uwielbiam tę aktorkę. Oczywiście nie będę oryginalna, pisząc, że zakochałam się w niej w „Nigdy w życiu”. Zdaję sobie sprawę, że to była postać, jednak Pani Danuta dała jej ogrom magnetyzmu i wyjątkowości. Nigdy nie zapomnę, jak niedługo po premierze filmu wychodziłam z knajpy na Starym Mieście w Warszawie i pod drzwiami podbiegła piękna kobieta. Nad głową trzymała gazetę i była cała mokra, bo padał deszcz. Uśmiechnęła się do mnie tak szczerze jak mało kto do obcej osoby i weszła do knajpy. Pomyślałam wtedy, że to jest wyjątkowa osoba. Minęło wiele lat od tego zdarzenia, a ja wciąż to pamiętam. Widziałam później Panią Danutę w wielu spektaklach – w Teatrze Narodowym, Dramatycznym, Nowym – jest wspaniała, charyzmatyczna. Najbardziej mnie jednak cieszy, że pomimo sukcesu wciąż ma klasę i jest dobrym człowiekiem. Totalnie czuję, że jest gwiazdą, a jednak bliską człowiekowi. Sesja przed Pałacem Kultury jest fenomenalna. Pani Danuta wygląda bosko. Mam nadzieję, że wiele wspaniałych ról jeszcze przed nią. Jest w niej coś, co uderza lekko w pewną nutkę sentymentalizmu u mnie, i jest to przyjemne uczucie. Chyba o prostu bardzo utożsamiam się z panią Danutą.

Bożena

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

Autorki i autorów najciekawszych nagrodzimy upominkiem niespodzianką.

REKLAMA

ZDJĘCIE: MATERIAŁY PRASOWE

CERTINA
SWISS WATCHES



DS PH100M LADY



COUNT ON ME

SINCE 1888

QUARTZ PRECIDRIVE™ TECHNOLOGY
SWISS MADE +



[Kup książkę](#)

Intuicyjne wtedy

MÓWI SIĘ, ŻE INTUICJA TO CECHA WSKAZANA W WIELU SYTUACJACH, ALE NIE CHCIAŁBYM, ŻEBY LEKARZ, KTÓRY MNIE BĘDZIE OPEROWAŁ, KIEROWAŁ SIĘ WYŁĄCZNIE NIĄ. GDYBYM MIAŁ OKREŚLIĆ PROPORCJE, PROSIŁBYM, ŻEBY OPIERAŁ SIĘ W 90 PROCENTACH NA WIEDZY, W 10 NA PRZECZUCIU.



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

W opisie zegarka, na stronie sklepu internetowego, znalazłem informację, że „...odczyt wskazań jest prosty i intuicyjny”. Czyli dla szwagra idealny prezent. Ale zaraz... Co to znaczy? Jak szwagier spojrzy na zegarek, to intuicyjnie się zorientuje, że jest za dziesięć trzecia? Właśnie na wypadek takich wątpliwości trzymam w domu słownik wydany jeszcze w ubiegłym wieku. Pod koniec wieku. Rok 1996 uznałem za graniczny. Postanowiłem, że od tej chwili niechętnie będę przyjmował jakiekolwiek językowe nowości. Sprawdziłem, co oznacza słowo „intuicyjny”. Napisano, że to: „...oparty na intuicji, nie wyrozumowany”. Sprawdziłem, co to jest „intuicja”. Najprościej: „...przeczuwanie, zdolność przewidywania”. Kurczę! A ja myślałem, że odczytywanie godziny z zegarka to nie jest kwestia przeczuwania, tylko nauczania się, że jak krótka wskazówka jest na jedynce, a długa na trójce, to znaczy, że jest piętnaście po pierwszej. Chociaż... Raz w życiu próbowałem intuicyjnie ustalić godzinę, patrząc na zegar słoneczny na zamku, który zwiedzałem. Z tym że akurat słońce było za chmurami, więc musiałem przewidywać. No i kilka razy w życiu próbowałem intuicyjnie stwierdzić, jaki dzisiaj dzień tygodnia. Ale chcę o tym poszukiwaniu straconego czasu zapomnieć, więc szczegółów nie ujawnię. Mówi się, że intuicja to cecha wskazana w wielu sytuacjach, ale nie chciałbym, żeby lekarz, który mnie będzie operował, kierował się wyłącznie nią. Gdybym miał określić jakieś proporcje, prosiłbym, żeby opierał się w 90 procentach na wiedzy, w 10 na przeczuciu. Mechanik naprawiający mój samochód może sobie pozwolić na trochę więcej intuicji, ale też bez przesady. Ustalmy, że 80 do 20. Sto procent może zastosować pani wróżka, ale na razie się nie wybieram.

Poznałem nową jednostkę odległości. W pewnym miasteczku zapytałem panią w sklepie, jak

dojdę do rynku. „Pójdzie pan prosto i wtedy dalej w lewo”. Zmierzyłem – „wtedy” to jakieś 200 metrów. Może by tak spopularyzować to pojęcie? Rekord świata w „biegu na wtedy” wynosi 19,19 sekundy. Ustanowił go w 2008 roku jamajski sportowiec Usain Bolt. Jak się uda wprowadzić „wtedy” jako jednostkę zarówno czasu, jak i odległości, będą się mogły pojawiać w powieściach kryminalnych zdania typu: „Wtedy szedł wtedy za nim przez wtedy, żeby go przypadkiem nie zobaczył”. Wiem, że zagmatwane, ale jeśli będzie się umiało czytać ze zrozumieniem, to będzie wiadomo, że szedł za nim w odległości jakichś 200 metrów, przez jakieś 200 metrów. Przecież to proste! Albo przynajmniej intuicyjne.

Czytam piosenki Jeremiego Przybory. „Roztopiło ci się słonko nagle w plusze/ Choć powinno obiektywnie wszystko grać/ Transcendentny smutek kładzie się na duszę/ Coś dziwnego się zaczyna w tobie dziać...”. I już mniejsza z „transcendentnym” (oczywiście, że sprawdzałem w starym słowniku), ale proszę się zastanowić – kto z nas i kiedy ostatnio użył rzeczownika „plucha” w miejscowniku? W ogóle plucha odchodzi w zapomnienie. Nie w związku ze zmianami klimatycznymi, ale zaniechaniem językowym. Że o dżdżu nie wspomnę. Cała nadzieja w poetach. Dzięki Jeremiemu Przyborze będziemy pamiętać o plusze, a dzięki Andrzejowi Poniedziałkiemu o Dżdżu. To nie błąd, jest napisane poprawnie, bo to imię psa. Dżdż – tak się wabił pies Andrzeja.

„I już nikomu mówić nie muszę/ Że Dżdż najlepiej czuje się w plusze”. Gdybym napisał Plusze przez duże P, byłaby piosenka dla dorosłych. Ale nie napisałem i jest przyzwyczajenie. Taki początek piosenki dla dzieci o psie, który lubi się taplać w deszczu. To moje. Poezja prosta, intuicyjna, ale też – powiedzmy szczerze – bardzo wyrozumowana. ●

EVERY MOVE IS A STORY

Sportofino



Kup książkę

sportofino.com

Gdyby kózka nie skakała, toby nóżki nie złamała

KAŻE NAM SIĘ PODZIWIĄĆ TYCH, KTÓRZY
NICZEGO NIE RYZYKUJĄ, NIE POPEŁNIAJĄ BŁĘDÓW,
A TAK SIĘ NIE DA.

T

ytułowe przysłowie znaczy mniej więcej tyle, że gdyby ktoś był bardziej ostrożny i nie zrobił czegoś niemądrego, to nic by mu się nie stało. Przysłowiowa kózka to taka głupcia i lubi sobie podskakiwać, a z podskakiwania wynikają tylko kłopoty. Chodzi więc tutaj nie tylko o rodzaj asekurowania się, ale też pogardliwy stosunek do dziecięcej postawy radości i ciekawości świata. „Możesz uczyć się na błędach, ale nie za bardzo się przy tym ekscytuj, nie za bardzo się ciesz”. Przypomina mi się taka sytuacja: idę z mamą, potykam się na czymś i skręcam sobie stopę, więc z bólu zaczynam labiedzić. A ona na to: „Jakbyś uważała, toby się to nie stało”. W takiej reakcji jest jakiś rodzaj zimna wobec cudzych doświadczeń, chłodna ocena zamiast współczucia. Bardzo często mówimy tak o innych ludziach: „Jakby sobie nie pozwalała, toby się nie zdarzyło”. „Jakby nie był takim chojrakiem, toby mu zębów nie wybili”. Można to przetłumaczyć na „dostał(a) za swoje”, kózka dostała za swoje, bo się bawiła. W przestrzeganiu przed podskakiwaniem jest też marzenie o życiu bez bólu, wstydu i poczucia winy, a to, niestety, utopia. Był taki wierszyk o pasikoniku i mrówce. Ona jest w porządku, harowała, więc ma co jeść, a pasikonik tylko śpiewał i podskakiwał, więc ona mu nie pomoże, nawet jak on padnie pod jej drzwiami. To bardzo okrutne, bo śpiew i taniec pasikonika są również bardzo potrzebne.

Każe nam się podziwiać tych, którzy niczego nie ryzykują, nie popełniają błędów, a tak się nie da. Ale to przysłowie dotyczy także w jakiś sposób uczucia żalu, mówi przecież o gdybaniu, snuciu rozważań o hipotetycznych sytuacjach. Na to „gdyby” można spojrzeć konstruktywnie: to, co w przeszłości zrobiłam, było okazją do uczenia się na błędach, wyciągania wniosków. Jednak

na przeszłość można też patrzeć, wikłając się w myśli w rodzaju: „Powinnaś zrobić coś innego”, „Trzeba było inaczej im odpowiedzieć” itp., a takie rozpamiętywanie jest rodzajem niezgody na teraźniejszość. Wyrażany w ten sposób żal unieważnia to, co jest teraz, na rzecz tego, co mogłoby być, a więc fikcji, czegoś realnie nieistniejącego. Moim zdaniem nie warto skupiać się na tym, czego nie można już poprawić, lepiej być z tym, co się dzieje, zamiast oglądać i oceniać przeszłość. Gdybanie może być źródłem rozczarowania sobą i wstydu, ale jeśli zmienimy nastawienie, może być również narzędziem zmiany: „Uczę się czegoś o sobie, bo żał mi mówi, że to, co się stało, jest dla mnie ważne”. Jeśli sytuacja pokazuje mi, że tym razem „złamałam sobie nóżkę”, to teraz wiem, że zastosowana strategia mi się nie opłaca, i idę z tą wiedzą dalej. Tak wygląda korzystanie z doświadczenia, czyli konstruktywna strona żalu – patrzeć na sytuację skakania jako pewien eksperyment, który nam coś o nas samych mówi. Choćby to, że w moim wypadku lepiej skakać w jakiś inny, nowy sposób.

Jeśli za bardzo gdybamy i wyrzucamy sobie, że mogliśmy postąpić inaczej, to zachowujemy się, jakbyśmy w przeszłości wszystko z góry wiedzieli i mieli nad wszystkim kontrolę, tylko ogarnęła nas jakaś pomroczność. Zupełnie jakbyśmy mogli być wszechmocni, tyle że w rzeczywistości mamy ograniczoną wiedzę o tym, co się dzieje, nigdy nie panujemy całkowicie nad sytuacją. Nawet jeśli będziemy maksymalnie ostrożni i racjonalni, nie dopracujemy się wszechmocy, to iluzja. Niestety, nie da się poznać siebie bez upadków i złamań, bez porażek. Marzymy, że można uczyć się tylko na błędach innych, ale to mrzonka zabierająca nam radość życia. Ja bym swoich błędów za nic nie oddała, tym bardziej swojego podskakiwania. ●



KATARZYNA MILLER
terapeutka. Píše książki,
wiersze, śpiewa.



YES

Jestem kobietą

Zapraszamy do Salonów i na [YES.pl](https://www.yes.pl)

[Kup książkę](#)

Szymbes i pileczka

GDY MÓJ FELIETON DUMNIE WJEDZIE Z TYM NUMEREM „ZWIERCIADŁA”, NA PEWNO ZDĄŻYMY JUŻ USŁYSZEĆ 231 RAZY LAST CHRISTMAS W RADIU, POTKNAĆ SIĘ O ŚWIĄTECZNE INSTALACJE W SKLEPACH, A PRZEZ NASZE GŁOWY WIELOKROTNIE PRZEMKNIE MYŚL: „CO W TYM ROKU KUPIĆ POD CHOINKĘ?”.

A



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

gdy wam powiem, że ja już najpiękniejsze w życiu prezenty dostałem!? I rzecz jasna, każdą paczkę skarpetek, koszule i książki przyjmę z radością, ale jestem w tej dziedzinie całkowicie spełniony. Bo zostałem już obdarowany tak niepowtarzalnie, że wszystko, co seryjne, będzie mile, piękne, ale tych trzech rzeczy, które mam, nic nie pokona.

Jeden prezent mam w sercu, dwa leżą na biurku i patrzę na nie teraz. Ten, co w sercu i w pamięci, dostałem od Dziadka Ignacego w 1977, na wakacjach w Ulanowie nad Tanwią. Co parę dni chodziliśmy na obiady do ośrodka Huty Stalowa Wola, gdzie do dyspozycji letników były słynne piłkarzyki. Najczęściej nikt w nie nie grał, ale zasady były jasne: nikt spoza ośrodka nie mógł odtwarzać wyników orłów Kazimierza Górskiego. Od tej przyjemności dzieliła mnie pileczka, która znajdowała się u pana w recepcji i była wydawana wyłącznie gościom. Pileczka była biała, lita, ciężka i poza moim zasięgiem, mogłem tylko z wypiekami patrzeć, jak grają inni. Ale od czego był As mego dzieciństwa, Dziadek Ignacy, Słodowy i Pomysłowy Dobromir w jednym. Pewnego dnia, gdy znowu przyjechaliśmy na naleśniki, Dziadek powiedział: „Chodźmy teraz, Szymbesiu, pograć w piłkarzyki”.

Jako Szymbes (tak mnie Dziadek nazywał) byłem zrezygnowany, bez szans na pileczkę spod lady, ale poszedłem. Gdy stanąłem nad stołem, westchnąłem: „A pileczka?”. Na co dziadek odparł z błyskiem w oku: „Od dziś gramy swoją”.

I z kieszeni wyjął NASZĄ pileczkę! Była IDEALNA! No, może w 98 procentach. Tak oto Ignacy ominął system PRL, pana w recepcji i wyprzedził o lata drukarki 3 D, a może też AI i po raz kolejny stał się bohaterem mego dzieciństwa. Bo gdy Szymbes po kąpieli w miednicy szedł spać, Dziadek Ignacy scyzorykiem dziarsko rzeźbił pileczkę z wyciętej nad Tanwią gałęzi.

Nie da się opisać mojej radości, gdy z chłopakami z Ulanowa z fasonem jechaliśmy na rowerach do ośrodka z WŁASNĄ gałą! Co z tego, że była drewniana, pachniała żywicą i mogły ją zjeść korniki. Stadiony zamierały, a na murawę na Podlądziu wychodzili Lato, Deyna, Cruyfi i Kempes. Wygrane mundiale popijaliśmy oranżadą od Wołoszyna i zagryzaliśmy gorącym chlebem z piekarni na rynku. Pileczka dotrwała do 1982 roku i zdobyła brązowy medal dla Polski. Nie wiem, czy mi potem wypadła z kieszeni, czy może Zbyszek Boniek ją wykopał, ale przez lata wracała w pamięci, gdy wspominałem Dziadka. Minęło 47 lat i oto na urodziny dostaję od mego syna Antka drewnianą łyżkę, którą wyrzeźbił na leśnym obozie przetrwania. Jestem wzruszony, gdy czytam list, który do niej dołączył, a potem gdy wyobrażam sobie, jak rzeźbił ją dla mnie przy ognisku.

Mam w ogóle ostatnio szczęście. Na święta w ubiegłym roku od córki Zosi dostałem album, w którym są najpiękniejsze zdjęcia z czasów ich dzieciństwa, bez chronologii, podpisów, tylko Oni i My. Same cudowne chwile. A pośród nich zdjęcie mojej Mamy, ich Babci, której nie ma już z nami. Takich prezentów nic nie prześcignie, bo nad każdym pochylił się ktoś najbliższy, ktoś, kto myślał o tobie, gdy go rzeźbił i tworzył. I choć jak dostanę od żony krawat, to nie ma w tym kraju piękniejszego, jednak najbardziej lubię dostawać od niej kartki, na przykład tę ostatnią o treści: „.....”. Albo tę, gdzie napisała: „.....”.

Także jeśli ktoś nie miał pomysłu na prezent pod choinkę, to scyzoryk zawsze jest pod ręką. Albo chociaż tubka z klejem. Nie mówiąc już o drutach czy maszynie do szycia.

Wasz Szymbes

P.S. Tekst napisany własnoręcznie, z gorącymi pozdrowieniami od autora.