

ZWIERCIADLO.PL

zwierciadło

MICHAŁ SIKORSKI
Marzenia się spełniają

GARY OLDMAN
Szczерze o trzeźwości

MARIA STRZELECKA
Wszyscy jesteśmy zwierzętami

MAŁGORZATA BRAUNEK
Ikona popkultury

oraz
DR PAWEŁ GRABOWSKI
i jego wiejskie hospicja

PSYCHOLOGIA
Temat miesiąca
Patrzę, nie oceniam

Marta Niedźwiecka
*Co stanowi
o prawdziwej odwadze?*

Wojciech Eichelberger
O ryzyku pracy youtubera

Bogdan de Barbaro
Po co nam piękno?

04 (2141) KWIECIEŃ 2025
Cena 14,90 zł (w tym 8% VAT)

**PRZEWODNIK
PO TRENDACH**
Co nosi ulica

Grzywka
w roli głównej

Ruch Solo.
Nie przepraszaj
za bycie singlem

„Podkast
amerykański”
wytlumaczy
ci Stany

**BOGNA
SWOROWSKA**

Nigdy nie jest za późno
na Twoje życie

ISSN 0514-0994 INDEKS 383767



Numer w sprzedaży do 31.03.2025

ZWIERCIADLO.PL

zwierciadło

BOGNA SWOROWSKA

Nigdy nie jest za późno na Twoje życie

GARY OLDMAN

Szczerze o trzeźwości

MARIA STRZELECKA

Wszyscy jesteśmy zwierzętami

MAŁGORZATA BRAUNEK

Ikona popkultury

oraz

DR PAWEŁ GRABOWSKI

i jego wiejskie hospicja

PSYCHOLOGIA

Temat miesiąca

Patrzę, nie oceniam

Marta Niedźwiecka

*Co stanowi
o prawdziwej odwadze?*

Wojciech Eichelberger

O ryzyku pracy youtubera

Bogdan de Barbaro

Po co nam piękno?

04 (2141) KWIECIEŃ 2025

Cena 19,90 zł (w tym 8% VAT)

PRZEWODNIK
PO TRENDACH

Co nosi ulica

Grzywka
w roli głównej

Ruch Solo.
Nie przepraszaj
za bycie singlem

„Podkast
amerykański”
wy tłumaczy
ci Stany

ISSN 0514-0994 INDEKS 401935



9 770514 099210

Numer w sprzedaży do 05.05.2025

MICHAŁ
SIKORSKI

Marzenia się spełniają

Kup książkę



[Kup książkę](#)

ELIXA



APART.pl

Kup książkę



MARCIANO
by
GUESS

GUESS.EU

[Kup książkę](#)



K O I

Autorska kolekcja biżuterii i chust

W. KRUK

1 8 4 0

[Kup książkę](#)



[Kup książkę](#)

A woman with dark, curly hair is looking directly at the camera. She is wearing a light blue denim shirt with the sleeves rolled up. Her right hand is resting on her chin, and her left hand is behind her head. She is wearing a ring on her left ring finger and a necklace with a circular pendant and a black tassel. The background is a solid blue color.

S O L A R

[Kup książkę](#)



Kup książkę

YES

Bo
BEZ
NIEJ
nie ma nic



*Dołącz do YES Club
i odbierz swój rabat na start!*

yes.pl

[Kup książkę](#)

EWA
CHODAKOWSKA

Reebok

MODIVO

eobuwie

CCC

[Kup książkę](#)

worldbox

WS² WARSAW
SNEAKER
STORE



MODIVO

eobuwie

CCC

Kup książkę

worldbox

WS2

WARSAW
SNEAKER
STORE



Dzień dobry – mówimy razem z psem Elvisem. Albo: dobry wieczór, jeśli czytacie nas przy nocnej lampce. Zdjęcie zrobiła Aleksandra Zaborowska przy okazji naszej okładkowej sesji, na której jak co roku o tej porze gościmy nasze „zachwyty”. Tym razem zachwyciła nas Bogna Sworowska, modelka i przedsiębiorczyni, która odkrywa siebie na nowo, odkąd dowiedziała się, że świat chce ją właśnie taką, jaka teraz jest. Z długimi siwymi włosami, błyskiem w oku oraz ciałem i twarzą, na jakie sobie zapracowała i z jakich jest dumna. Bohaterem naszej kolekcjonerskiej okładki został Michał Sikorski, którego nazwisko może na razie niewiele Wam mówić, ale jego twarz i jego role (a zwłaszcza ta księdza Jakuba w „1670”) – już owszem. Zachwycił nas swoim podejściem do życia, do sztuki i do ojcostwa, ale też tym, że mówi: „*Ecce homo* – to jestem ja, to jest człowiek. Ludzkie ciało jest dziełem sztuki, właśnie

takie, jakie jest, nie inne. Cudowne, że nasze ciała się od siebie różnią, że każde jest wyjątkowe”. W ogóle dużo o ciele w tym numerze. Dr Sandra Frydrysiak i Aleksandra Nowak na naszą prośbę napisały dający do myślenia temat miesiąca o slut-shamingu, a właściwie o odtrutce na niego (nie zdradzę jakiej – przeczytajcie). „Patrzę, nie oceniam” – łatwo powiedzieć, trudniej zrobić. Bo porównywanie, ocenianie włącza nam się automatycznie – i to niezależnie od tego, czy dotyczy cudzego czy naszego wyglądu. Choć profesor Bogdan de Barbaro twierdzi, że w pewnym wieku człowiek wypisuje się z tego targowiska próżności, czyli przestaje się sprowadzać tylko do ciała. Nie wiem, jak Wy, ale ja lubię moje ciało właśnie dlatego, że jest moje. I nie wyobrażam sobie już innego. Ale do tej postawy musiałam dojrzeć – po latach nastoletnich buntów, ale i dwudziestoparoletnich kompleksów i marudzeń. Jakby cudownie było, gdybyśmy swój wygląd akceptowali tak łatwo, jak akceptujemy wygląd naszych ukochanych ludzi czy zwierząt. Na przykład – co zresztą wyznają profesorowi de Barbaro w rozmowie – mój Elvis jest dla mnie najpiękniejszy na świecie. I wiedziałam to już od pierwszego dnia. No zresztą spojrzcie na niego.



Zapraszam do słuchania i oglądania mojego nowego podcastu: „Porozmawiajmy o miłości z Ewą Woydyłło”. Kolejne odcinki w każdy piątek.

Joanna Olekszyk

JOANNA OLEKSZYK
REDAKTORKA NACZELNA

ZDJĘCIA: ALEKSANDRA ZABOROWSKA, MAKIUAŻ: MARIANNA YURKIEWICZ, FRYZJURA: JAREK MIŁOTKOWSKI

DENICLER.EU



DENI CLER

MILANO

[Kup książkę](#)



W. KRUK
naszyjnik
479 zł.

NA OKŁADCE

34 BOGNA SWOROWSKA *Jedyna. Niepowtarzalna. Wątpliwa*

46 MICHAŁ SIKORSKI *Oto ja*

FELIETONY

18| ARTUR ANDRUS *Szwagier Gierka* 20| KATARZYNA MILLER *Kocham się starzeć*

22| SZYMON MAJEWSKI *Psychofilowanie* 74| SONIA KISZA *Histeria sztuki*

104| MONIKA SOBIEŃ I JACEK DUBOIS *Inni ludzie*

244| TOMASZ JASTRUN *Okno z wierszem*

TEMAT MIESIĄCA

24| MOJE CIAŁO JEST MOJE *Patrzę, nie oceniam*

SPOTKANIA

56| MARIA STRZELECKA *Wszyscy jesteśmy zwierzętami*

64| GARY OLDMAN *Nasiąknięty melancholią*

68| MAŁGORZATA BRAUNEK *Poza schematem*

ŻYCIE WEWNĘTRZNE

78| NA DZIEŃ KOBIET *(Nie)równość genderowa*

82| POROZMAWIAJMY O SEKSIE *Nie jesteśmy tam brudne!*

86| W KRĘGU WARTOŚCI *O pięknie*

90| RUCH SOŁO *Jak nie przeproszać za bycie singlem*

98| JAK PRACOWAĆ I NIE ZWARIOWAĆ *Na swoim*

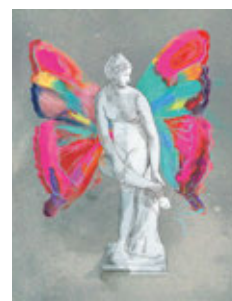
WOKÓŁ NAS

108| FOTOREPORTAŻ *Noc i dzień na Svalbardzie*

114| MAM WPLYW *Paweł Grabowski. Mój bunt*

120| ŚWIAT MŁODYCH *Damian Kurpiewski. Pierwszy uśmiech*

126| NIEZBĘDNIK NOWOCZESNEJ DZIEWCZYNY *Antyodważni*



78

NA DZIEŃ KOBIET

Mamy coraz większy apetyt na życie, kwestionujemy ograniczenia nałożone przez patriarchy. Czy to znaczy, że nierówności znikają?



Na okładkach: BOGNA SWOROWSKA, MICHAŁ SIKORSKI.
Zdjęcia: ALEKSANDRA ZABOROWSKA.

Makijaż: MARIANNA YURKIEWICZ. Fryzury: JAREK MŁOTKOWSKI.
Stylizacja: KACPER KUJAWA. Asystentki stylisty: OLA NIERNSEE, ZOFIA PIONKA.
Bogna ma na sobie sukienkę BY MALENE BIRGER, gorset KATARZYNA KONIECZKA, bransolety RADEK ANAIS LARÓ.
Michał ma na sobie koszulę GOSIA BACZYŃSKA, pierścionek RADEK ANAIS LARÓ, naszyjnik ISABEL MARANT, naszyjnik, bransolety i sygnet RZUCIDŁO.
Dyrektorka artystyczna: KATARZYNA MIŚKOWIEC. Produkcja: MAGDALENA SOBOTKA.

*Majowy numer
„Zwierciadła”
w sprzedaży
od 1 kwietnia.*

186

URODA TRENDY

*Grzywki wracają!
W najróżniejszych
variantach. A jest
ich sporo. Każda
z nas może dobrać
najlepszy dla siebie.*



165

MODA

*Trendy na wiosnę
i lato 2025. Które
dotrą do szerokiego
grona odbiorców?
Najlepszym
barometrem są...
stylizacje bywalców
tygodni mody. Oto one!*



132| ZROZUMIEĆ STANY Łukasz Pawłowski i Piotr Tarczyński. Podkast amerykański
138| EKO? LOGICZNE! 140| EKOLOGICZNA ROZMOWA Osoba Odra

KULTURA

146| DZIEJE SIĘ 148| KSIĄŻKI
150| ROZMOWA Magda Knedler. W epoce masek
154| FILMY 155| UWAGA, SERIAL!
156| SZTUKA Zofia Rydet. Uratuje nas miłość
162| NIE PRZEGAPCIE

PRZEWODNIK PO MODZIE I URODZIE

MODA

165| TRENDY 176| MARC CAIN Światy równoległe
178| DENI CLER Minimalizm ze szczytą zmysłowości
180| AKTUALNOŚCI

URODA

186| TRENDY Włosy. Grzywkę proszę
192| TRENDY Makijaż. Eksperymenty i klasyka
196| PIĘKNA HISTORIA Plaster na wady
198| POD LUPĄ Kosmetyczna rewolucja: egzozomy
200| TOP 7 202| NOWOŚCI 204| NOWE I PONAD CZASOWE

ZDROWIE

206| PRZYGODY CIAŁA Życ pełnią życia
210| NA TALERZU Prosta profilaktyka
212| WELLNESS Terapie tlenowe. Nadciśnienie, które uzdrawia

DOM

218| KOBIETA WE WNĘTRZU Nie do zdjęć, ale do życia

KUCHNIA

224| PRZY STOLE Z ziemi włoskiej...

INNE

12| ZAMIAST WSTĘPU 16| LISTY 240| HOROSKOP 242| KRZYŻÓWKA

YES

pierścienek

Kolekcja Wiktorianańska

4995 zł.



224

PRZY STOLE

*Czy kuchnie polską i włoską
coś łączy? Kulinarna
influencerka Ewa Szczęsna
uważa, że tak. I stara się je
pogodzić na jednym talerzu.*



206

PRZYGODY CIAŁA

*Menopauza to prezent
od natury. I mądra
nauczycielka. Pokazuje,
że właśnie teraz
trzeba się sobą zająć.
I cieszyć się życiem!*

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



Obserwuj nas na Instagramie: @zwierciadlo_miesiecznik

CIESZMY SIĘ

W każdej linijce artykułu „Odzyskać radość” Joanny Olekszyk („Z” nr 3/25) mogłam odnaleźć siebie. Trudno zaprzeczyć, że od kiedy zostałam mamą i łączę tę bardzo odpowiedzialną rolę z pracą na pełen etat, łapaniem dodatkowych zleceń i spłacaniem kredytu, to w moim życiu nie ma zbyt wiele przestrzeni na spontaniczność, śmiech, beztroskę. A to kolosalny błąd! Złapałam się na tym, że nawet jak teoretycznie robię coś dla rozluźnienia i przyjemności, to zanim zdążę się nad tym zastanowić, już wyznaczam sobie jakiś cel do osiągnięcia. Wychodzę na spacer do parku, to skrupulatnie kontroluję liczbę zrobionych kroków. Kiedy biegam na bieżni, to ustalam sobie, ile konkretnie kilometrów i w jakim czasie powinnam przebiec, zamiast cieszyć się zalewającymi mnie endorfinami. Nie wspominając już o tym, że jak sięgam po książkę, to mówię sobie, ile koniecznie stron muszę przeczytać. Istne szaleństwo! A że widzę, jak wiele osób wokół mnie funkcjonuje bardzo podobnie, to z całego serca życzę i sobie, i wszystkim z Was, które (a w zasadzie też którzy, bo wiem, że po „Z” z zacięciem sięgają też panowie) mają podobny problem, żebyśmy jak dzieci cieszyli się z chwili, procesu i drogi, a nie z osiągnięcia nie zawsze przecież potrzebnego do szczęścia celu.

Zabiegana mama

OSWOIĆ TRUDNE TEMATY

Zainspirowana artykułem „Wdzięczność to nie obciąż” („Z” 01/25), chciałabym wyrazić wdzięczność – po pierwsze za



Autorki listów otrzymują wielofunkcyjną paletkę do makijażu, modelowania i rozświetlania
Dr Irena Eris Face Contouring Palette.
sklep.drirenaeris.com

Państwa magazyn, a po drugie za wywiad z Panem Wojciechem Eichelbergerem „Starzejemy się i...” („Z” 01/25).

Pochodzę z rodziny lekarskiej, mój tata przez wiele lat pracował na SOR-ze, co sprawiło, że temat śmierci i przemijania był w moim domu rodzinnym poruszany regularnie. Choć sama zdecydowałam się podążać inną ścieżką zawodową, to jednak takie oswojenie z tematem starzenia się i śmierci uważam za pewnego rodzaju przywilej. Mam wrażenie, że wciąż w wielu domach jest to temat tabu, a przecież to jedna z niewielu pewnych rzeczy w naszym życiu. (O tym zresztą mówi także wspaniały najnowszy film Pedro Almodóvara). Uświadomienie sobie, że się starzejemy, oraz akceptacja własnej śmiertelności mogą przynieść ulgę. Szczera rozmowa z bliskimi o tym, jak wyobrażamy sobie ich rolę w tym procesie, to – moim zdaniem – wyraz troski i odpowiedzialności. Jestem bardzo wdzięczna moim rodzicom, że mogę z nimi otwarcie rozmawiać, choć nie ukrywam, że obawiam się wyzwań wynikających z ich starości. Każda taka rozmowa, mimo że trudna, z pewnością oswaja ten proces.

Stała Czytelniczka

UCHWYCONE MYŚLI

Rozmowa „Dotknięcia szczęścia” Joanny Olekszyk z prof. Bogdanem de Barbaro (02/25 „Z”) pozwoliła mi uchwycić cenne refleksje, które czasem odlatują niczym spłoszony motyl i zostaje po nich tylko rozmazany zapis kolorów. Najpierw zatrzymała mnie myśl o terrorze szczęścia, o pułapce odczuwania tylko tego, co przyjemne, zamiast po prostu odwadze do czucia również (a może przede wszystkim) tego, co łatwe nie jest. Ostatnio moja przyjaciółka przez połowę naszego spotkania próbowała utrzymać uśmiech na twarzy, ale widziałam, że coś jest nie tak. Zapytałam ją o to wprost i nagle popłynęły łzy. Nie chciała mnie obciążać swoimi problemami, a ja czułam, że zaprasza mnie do czegoś prawdziwego i właśnie ta autentyczność, zaufanie były dla mnie największym prezentem. To jest pewna przewrotność szczęścia, nie wyklucza się z bólem, cierpieniem. Niedawno widziałam filmik, na którym sześciolatek dzieci mówi, czego potrzebują do szczęścia. Jedna grupa wymieniała: „trampolinę, nowy telefon, 100 dolarów”, a dzieci z oczami zbyt dojrzałymi na ich młode twarze mówiły: „żeby mój starszy brat dalej żył”. Wspomniane były podstawowe potrzeby (bezpieczeństwa), ale też jest to o wdzięczności, powrocie do prostoty i piękna. Zostały ze mną dwa zdania z wywiadu: „Jaka jest we mnie dominująca narracja na temat siebie i swojego życia? (...) Ważne jest, w jaki sposób przeżywam samego siebie i świat”. To jest mój uchwycony motyl myśli – wyraźny w kształtach i kolorach. Szczęście się tworzy, a nie się je ma.

Nadzieja



MARCCAIN

Marc Cain Sports

[Kup książkę](#)

Burger Miesiąca

S

PRZY BIOGRAMACH NIEKTÓRYCH POLITYKÓW, OBOK ICH IMIENIA I NAZWISKA, POJAWIA SIĘ FORMUŁKA: „POLITYK ARCHIWALNY”. ŻEBY BYŁO JASNE: „POLITYCY ARCHIWALNI” Z REGUŁY ŻYJĄ. SPOJRZAŁEM NA ZDJĘCIA KILKORGA Z NICH – WIDAĆ, ŻE MAJĄ SIĘ DOBRZE: CERA ZADBANA, UCZESANI, WŁAŚCIWIE NAWODNIENI.



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

rednio mi poszło z nauką języków obcych. W kilku umiem głównie robić błędy. Strasznie dukam. W świecie przeżyję, ale raczej się nie zabawię. Może dlatego wpadła mi w oko reklama szkolenia z mowy ciała? Krótko: dwa dni, 16 godzin wykładów. Trochę drogo, bo prawie dwa tysiące. Ale przecież nie muszę robić całego kursu. Może można sobie wybrać części ciała, z którymi człowiek chciałby się najswobodniej porozumiewać? „Dzień dobry, ja już się dogaduję z obojczykiem, czy można tylko na mowę uda? Najlepiej obu ud?”.

W telewizji dyskusja polityczna. Są: pan redaktor, pan prokurator, pan profesor. Pan prokurator mówi, co go zbulwersowało, po czym pan redaktor pyta pana profesora: „Panie profesorze, to się mieści w głowie? Czy nie?”. I niby wiem, że w telewizji opowiada się swoje, bez względu na pytanie, ale myślałem, że pan profesor skorzysta z okazji i powie coś w stylu: „W mojej się mieści”. Nie skorzystał. Powiedział coś innego.

Jest w internecie taka strona, z której można się dowiedzieć trochę o politykach. Skąd są, co robią, jakie mają wykształcenie, poglądy, co mówią. Zaintrygowało mnie, że przy biogramach niektórych polityków, obok ich imienia i nazwiska, pojawia się formułka: „polityk archiwalny”. Żeby było jasne: „politycy archiwalni” z reguły żyją. Spojrzałem na zdjęcia kilkorga z nich – widać, że mają się dobrze: cera zadbane, uczesani, właściwie nawodnieni. „Archiwalni” są nie tylko ci w wieku emerytalnym. Są wśród nich i młodzi. Tyle że nie są aktywni w polityce. Po pierwsze – pomyślałem – warto by spopularyzować takie określenie wśród innych grup zawodowych. „Lekarz archiwalny”, „hydraulik archiwalny”, „piosenkarka archiwalna”. Tylko czym się kierować przy zaliczaniu do grupy „archiwalnych”? Tylko tym, że już nie robią tego, co kiedyś robili? To chyba za mało. Pracowałem

przez jakiś czas w pewnej instytucji, w której archiwum było miejscem zawodowego zesłania. Co zresztą było krzywdzące dla osób, które tam pracowały tak normalnie – bo się na tym znały. To oni – fachowcy z archiwum – ocalili mnóstwo dokumentów, zadbali o uporządkowanie i odpowiednie zabezpieczenie wszystkiego, co takiego zabezpieczenia było warte. Ale co jakiś czas przysyłano im kogoś, kto nie bardzo mógł się dogadać z aktualnie zarządzającymi firmą, a zwolnić go z jakichś powodów nie można było. I przeczekiwał. O! I to powinno być jednym z kryteriów! „Polityk archiwalny” to taki, który, co prawda, teraz nie jest politykiem, ale w każdej chwili może się otrząpać i pojawić znowu w pierwszym szeregu! Kiedy tylko partia wezwie! Po drugie – może warto wprowadzić różne kategorie? W zależności od aktualnej pozycji i przewidywań na przyszłość: „polityk trwale archiwalny”, „polityk pozornie archiwalny”, „polityk wielokrotnie archiwalny”, „polityk dobrze by było, żeby wreszcie archiwalny”, „polityk niedoczekanie wasze, że archiwalny” itd. W przypadku innych zawodów podobnie: „piosenkarka uporczywie archiwalna” to taka, która nie chce śpiewać niczego nowego.

Przyszł szwagier. Ma pomysł. Bo wyświetliło mu się w telefonie, że w pobliskiej restauracji jest podawany „Burger Miesiąca”. Szwagier stwierdził, że jego zdaniem taki wybór musi mieć odpowiednią rangę. I że na przykład tygodnik „Time” powinien przyznawać tytuł „Człowieka Roku i Burgera Miesiąca”. Łącznie. Jednej osobie. Może by to spowodowało, że różni ważni ludzie mniej by się nadymali? Wiedząc, że dla jednych są „Ludźmi Roku”, ale dla innych co najwyżej „Burgerami Miesiąca”? A gdyby jeszcze pamiętali, że kiedyś wszyscy będziemy archiwalni, to więcej by im się w głowach mieściło. Czy nie? ●

10 LAT BADAŃ

MOC PREMIUM ZAMKNIĘTA W 7300⁽¹⁾ MIKROKAPSUŁKACH,
DLA **ABSOLUTNEGO DZIAŁANIA ANTI-AGING**

+102%⁽²⁾

Gładsza skóra

+62%⁽²⁾

Jędrniejsza skóra

+35%⁽²⁾

Bardziej rozświetlona skóra



LIERAC

MÓWIMY JĘZYKIEM TWOJEJ SKÓRY

Dostępne w aptekach i drogeriach w całej Polsce

(1) Zawartość butelki - 30 ml. (2) Ocena kliniczna po 3 miesiącach, 33 ochotniczki, aplikacja produktu dwa razy dziennie.

[Kup książkę](#)

Dowiedz się więcej!



Doceńmy to

CAŁE ŻYCIE SZYKUJEMY SIĘ DO STAROŚCI.
NASZE WYSIŁKI NIE MOGĄ IŚĆ WIĘC NA MARNE.
MAMY STAROŚĆ POKOCHAĆ!

Jestem przeciwna temu gorzkiemu powiedzeniu, że starość się Bogu nie udała. Po pierwsze, nie wiemy, czy to Bóg ułożył nasze życie, a po drugie, życie ułożone jest bardzo mądrze, sensownie: ma rozpoczęcie, przebieg i zakończenie. Jest jak bardzo dobre wypracowanie, film albo piękna sztuka. Jung to doceniał, akcentując wszystkie aspekty życia. Bo popatrzmy: każdy etap ma coś, czego nie ma następny, a następny nie ma czegoś, co miał poprzedni. I to od dzieciństwa, przez nastoletniość, młodość, po dojrzałość. Wszystko jest, jak ma być. Oczywiście pod warunkiem, że nasze życie w miarę się ułoży, czyli jeśli jesteśmy kochani, choć w rodzinie mogą być zgrzyty, to normalne.

W pierwszym etapie, czyli w dzieciństwie, świat się dla nas otwiera, rodzice są dla nas bogami. W kolejnym poznajemy siebie, zaczynamy się usadzać w społeczeństwie. Stajemy się przy tym pożyteczni, dzielimy się z innymi wiedzą, talentami. Następnie przychodzi kolej na zbieranie owoców naszego życia. Jesteśmy już w nim mocno osadzeni, na ogół mamy – nie wszyscy, ale większość – swoją rodzinę, dzieci, wnuki, mieszkania, domy i inne dobra. I wtedy zaczynamy się zbliżać do czegoś takiego, co nazywamy starością, czyli etapem, kiedy przechodzimy na emeryturę, kiedy jesteśmy na tyle spełnieni, że przekazujemy firmę dzieciom, odchodzimy z etatów. Ten etap wieńczy nasze dzieło życia, i po to właśnie jest – by korzystać z tego, na co się pracowało. Bo żyjemy ku czemuś, ku rozwojowi.

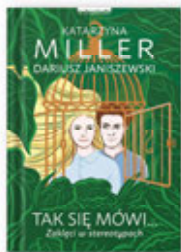
Napisałam w wierszu: „Nie żyję ku śmierci, lecz jej nie unikam”. Bo tak uważam – żyjemy dla życia, nie dla śmierci, ale jednocześnie nie udajemy, że ona nie nastąpi. Powtórzę, bo warto to powtarzać: na każdym etapie życia mamy coś,

ale czegoś innego nam brakuje. W młodości mamy dużo energii, ale nie mamy doświadczenia. Kiedy jesteśmy starsi, mamy coraz mniej siły, ale za to coraz więcej wypracowanych metod działania, praktyki. Coraz bardziej znamy swoje mocne, ale i słabe strony. Uważam, że to wielka życiowa mądrość wiedzieć, do czego się nadaję, a do czego nie, co mi wychodzi, a co nie, choćby nie wiem jak bardzo tego ode mnie oczekiwano. W pewnym wieku każdy wie, co może światu zaoferować. A świat też już wie, co mam mu do zaoferowania. Tak jak wiedzą sąsiedzi w małej miejscowości pod Warszawą, że pan Jurek, który tam mieszka, wspaniale kopie rowy. I jak chcą przekopać kawał ziemi czy ogródek, to go wołają. On kocha to robić, czuje się potrzebny, zarabia, a sąsiedzi cenią go za to, co robi. To jest tak fajnie ułożone. Każdy z nas jest takim panem Jurkiem. I w pewnym wieku każdy z nas ma coś na swoim koncie – a to dziecko wychował, a to dom zbudował, a to zaopiekował się rodzicami, a to uratował chore zwierzę. Doceńmy to.

Dawno temu napisałam w wierszu: „Kocham tę starą kobietę we mnie, czeka na mnie przy przyszłych zakrętach”. Teraz ja tę kobietę odpoznaję, ona na mnie czekała, a ja na nią, bardzo ją lubię. Kocham się starzeć. Powtarzam to swoim koleżankom, a teraz będę to powtarzała w kolejnych odcinkach nowego cyklu. Bo całe życie szykujemy się do starości. Nasze wysiłki nie mogą iść więc na marne. Mamy starość pokochać! Docenić za mądrość, za spokój. Za to, że tyle pożyliśmy. Mamy być z niej dumni. Tak jak dumne są wnuki ze swoich dziadków. Ja akurat nie mam wnuków, ale obserwuję, że wnuki niesamowicie kochają dziadków. Czyli już małe dzieci doceniają starość. ●



KATARZYNA MILLER
terapeutka. Píše książki,
wiersze, śpiewa.



POLECAMY
„Tak się mówi...”,
Katarzyna Miller,
Dariusz Janiszewski.

SENSAI

ŚWIEŻOŚĆ AKSAMITNEGO NAWILŻENIA

Odświeżający krem nawilżający o wszechstronnym
działaniu przeciwstarzeniowym

Ten wyjątkowy krem dostarcza bogatego, aksamitnego nawilżenia połączonego z uczuciem
świeżości. Prawnie zastrzeżony kompleks składników niweluje widoczne oznaki starzenia się
skóry i otula ją nawilżeniem, by lśniła swoim naturalnym, jedwabistym blaskiem.

CELLULAR PERFORMANCE FRESH CREAM



Scan to check
your skin condition

THE SENSE AND SCIENCE OF JAPAN

sensai-cosmetics.com  

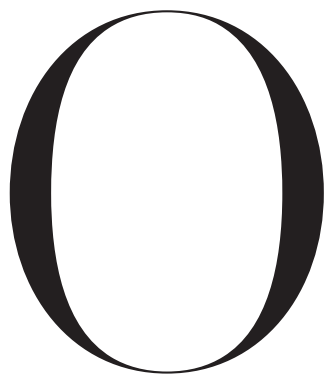
Odkryj nowość wyłącznie w

DOUGLAS

Kup książkę

Planeta Kołaczkowska

DROGIE „ZWIERCIADŁO” I DRODZY ZWIERCIADLANIE!
CZY TO W PORZĄDKU, ŻE BĘDĘ KOGOŚ W TYM NUMERZE PODZIWIĄŁ
I CHWALIŁ? CZY MOGĘ TO OKIENKO, KTÓREGO RAMKI WYPEŁNIAM
SWOIMI POMYSŁAMI, W CAŁOŚCI POŚWIĘCIĆ MOJEJ PRZYJACIÓLCE?



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

ostatnio jedna z dziennikarek powiedziała: „Szymon, jak coś się dzieje u ciebie ciekawego, to ja chętnie o tym napiszę”.

Kurczę, nie napisze o tym, bo... ja o tym napiszę. Zwinę jej ten oryginalny temat. Bo właśnie u mnie dzieje się coś ciekawego. I to jest moje do cna. Dlaczego ktoś ma to opowiedzieć za mnie? To mnie się to przytrafia. A wiecie, co u mnie ciekawego?

Asia Kołaczkowska u mnie.

Asia przydarzyła mi się w pełni cztery lata temu, kiedy w pandemii wpadłem na pomysł nagrywania podcastu. Od razu pomyślałem o niej. I tak powstało proste, naturalne, nasze od podszewki „Mówi się”. Zapadałem się w Aśkę za przyzwoleniem żony z dnia na dzień, miesiąc po miesiącu, z kretesem, po uszy. Od czterech lat nikt mnie bardziej nie zaciekawia niż ona, choć strzała Amora żartu została wystrzelona przez nią już w 1996. Wtedy to, podczas występu kabaretu Potem w Teatrze Buffo, spojrzała na mnie ze sceny. Tylko ona tak potrafi zarzucić spojrzenie, że czujesz się wyłowiony, wzięty do niewoli jej uroku. Jej przynęta to piekielny talent komediowy, ale i coś ponad, z kosmosu. Coś, co powoduje, że wychodzi z ramek i... staje obok. Cała Polska to wie. Jest wspaniale krążyć po planecie w czasie, gdy zamieszkuje ją Kołaczkowska.

Coś ta Aśka o nas wie więcej niż inni. Pokazuje nas tak, że nie obraża, tylko przytula. Ma taki talent, że wiele razy śmiejąc się, zdarza mi się jednocześnie wzruszać. U Asi nie ma nic z beczki, śmiechawy i kabaretoszału. W całym Hrabim tego nie ma. Jest poważna i totalnie niepoważna jednocześnie. Nie robi min po publiczce, pod trend, bo w tym sezonie „robimy” babę w dresie albo Grażynę w okresie.

Aśka wypuszcza na scenę siebie w różnych wersjach, rodzi nam B-Aśki, K-Aśki i St-Aśki. Nie potrzebuje nawet słów. Wystarczy jeden gest, a widzimy naszą ciotkę, świekrę czy mamę w kuchni.

Gdzie ona to widzi, skąd ona to bierze? Uważajcie na Asię w aptekach, sklepach i na stacjach benzynowych. Ona was zasysa, kradnie wam gesty, ruszki, zachowania i potem sprzedaje na to bilety.

Jeśli na jej występie nagle poczujecie, że ten żart jest dla was, tylko do was skierowany, a nie do reszty 567 osób w sali, to wiedźcie, że ona zauważyła, że przez chwilę się nie bawicie. Wiem to. Sam tak miałem 29 lat temu w Buffo. Byłem pewien, że mnie wtedy zauważyła z żoną. Zawsze ją o to męczę. Nawet napisałem jej przed chwilą: „Asia, pamiętasz mnie wtedy w Buffo, na Potemach?”.

„Gadaliśmy o tym. Nie pamiętam, że byliście”.

Samolub jestem. Asia ma do „zauważenia” tysiące ludzi, a ja bym chciał, żeby pamiętała mnie, szczawia sprzed lat.

Rok w rok z jej występów wychodzą tysiące ludzi z nieodpartym wrażeniem, że zagrała dla nich, tylko dla nich. Widziałem to w Teatrze Roma, gdzie zagrała swój stand-up muzyczny „Hrabina Pączek” w grudniu zeszłego roku. Rzadko który artysta w Polsce zgromadzi taką widownię na swoim monologu pełnym szlachetnego humoru, abstrakcji i unikalnej poetyki. I bez rzucania k... Tam było 1000 osób. Tylko ona potrafi dać kameralny występ w sali, gdzie grają rock opery. To wielka sala, a miałem wrażenie, że siedzę u niej w domu na kanapie. Wszyscy tak się czuliśmy.

Asia z Hrabim stworzyła swój świat, a my mamy dekodery do jej Kołaczkowskiej platformy. Kocham być w jej orbicie. Czasami przylatuję na jej planetę, ląduję i mogę sobie pobyc w stanie nieważkości. Planeta Asi jest gościnna, zamieszkują ją przyjaciele i kot Stefan. Który jest trochę psem. Jak kiedyś coś będzie nie tak, to wszyscy tam zwiejemy.

Tylko ciekawe, czy Asia stamtąd wtedy nie ucieknie. Od nadmiaru fanów.

Asia, co ty na to?