

ZWIERCIAADLO.PL

zwierciadło

05 (2142) MAJ 2025

Cena 14,90 zł

(w tym 8% VAT)

MAGDALENA BOCZARSKA

Gdy życie wymaga
więcej niż rola

SZCZEPAN TWARDUCH
Trudno mi wytrwać
w bezradności

NATALIA GROSIK
wraca silniejsza

CEZARY ŁUKASZEWICZ
Co jest z nami nie tak?

ZOFIA CHYŁAK
Moda i wartości

NUMER BARDZO
ZAANGAŻOWANY

Marta Niedźwiecka
i reguły na czas chaosu

Maciej Makselon: *czemu tak
lubimy poprawiać innych*

Alicja Wysocka-Świtła:
zamień pokorę w przekorę

Sonia Kisza
o strefach bez dzieci

Miri Palak:
co siedzi w głowie incela

Katarzyna Błażejewska-Stuhr
o stygmatyzacji otyłości

ISSN 0514-0994 INDEKS 383767



0 5>

9 770514 099104

Numer w sprzedaży do 05.05.2025

05 (2142) MAJ 2025
Cena 19,90 zł (w tym 8% VAT)

MAGDALENA BOCZARSKA
Gdy życie wymaga więcej niż rola

NATALIA GROSIK
wraca silniejsza

CEZARY ŁUKASZEWICZ
Co jest z nami nie tak?

ZOFIA CHYLAK
Moda i wartości

**NUMER BARDZO
ZAANGAŻOWANY**

Marta Niedźwiecka
i reguły na czas chaosu

**Maciej Makselon: czemu tak
lubimy poprawiać innych**

Alicja Wysocka-Świtała:
zamień pokorę w przekorę

Sonia Kisz
o strefach bez dzieci

Miri Palak:
co siedzi w głowie incela

Katarzyna Błażejewska-Stuhr
o stygmatyzacji otyłości

SZCZEPAN TWARDPOCH

Trudno mi wytrwać
w bezradności

ISSN 0514-0994 INDEKS 401935

0 5>



9 770514 099258

Numer w sprzedaży do 02.06.2025

Kup książkę



Ekscytuje. Nie tylko w trakcie jazdy.

Poznaj nowe, dynamiczne Audi Q5 o zachwycającym designie i z napędem na cztery koła quattro.

This is Audi

[Kup książkę](#)



Audi
Przewaga
dzięki
technice



**Dowiedz się więcej
o modelu lub porozmawiaj
z Audi Ekspert Online**



W zależności od wariantu i wersji zużycie paliwa w cyklu mieszanym wynosi od 5,9 do 7,9 l/100 km, emisja CO₂ wynosi od 148 do 180 g/km (dane na podstawie świadectw homologacji typu). Zużycie paliwa i emisja CO₂ zostały określone zgodnie z procedurą WLTP. O szczegóły zapytaj Partnera Marki Audi lub sprawdź na stronie audi.pl/danewltp. Informacje na temat odzysku i recyklingu pojazdów znajdują Państwo na stronie vw-group.pl/volkswagen-group-polska/homologacja-i-ekologia.html

[Kup książkę](#)



[Kup książkę](#)

ZŁOTA BIŻUTERIA Z KRYSTAŁAMI SYNTETYCZNYMI: ZAWIESZKA, wzór AP534-4319; KOLCZYKI, wzór AP534-4324;
ZŁOTY PIERŚCIONEK Z CYRKONIA, wzór AP533-3198



APART.*pl*

[Kup książkę](#)



Kup książkę

BIŻUTERIA ZE SREBRA Z CYRKONIAМИ: KOLCZYKI, wzór AP539-9678



APART.*pl*

[Kup książkę](#)



[Kup książkę](#)



SPEEDMASTER 38 MM

Zegarek OMEGA Speedmaster 38 mm to doskonałe połączenie funkcjonalności i elegancji, które przyciąga uwagę kobiet ceniących sobie zarówno styl, jak i jakość. Jego klasyczny design, inspirowany legendarnym Moonwatchem, został wzbogacony o nowe połączenia kolorów i materiałów, jak stal nierdzewna oraz 18-karatowe złoto Sedna™. Podwójny pierścień z diamentami dodaje mu wyjątkowego blasku, a subtelna tarcza „cappuccino” w połączeniu z brązowymi owalnymi subtarczami tworzy harmonijną całość. Ten chronometr Co-Axial nie tylko prezentuje się doskonale, ale również oferuje niezawodną precyzję.



Dostępne w OMEGA Boutique Plac Trzech Krzyży 16A, Warszawa
i w autoryzowanych salonach sprzedaży

[Kup książkę](#)



**3 NA 4 KOBIETY
TWIERDZA, ŻE TO
NAJLEPSZE SERUM,
JAKIEGO UŻYWAŁY***

JESTEŚ TEGO WARTA.

MAGDALENA BOCZARSKA

[Kup książkę](#)

L'ORÉAL PARIS

NOWOŚĆ

REVITALIFT LASER

SERUM 3W1**

[TRZY PEPTYDY, KWAS HIALURONOWY, WITAMINA C]

WIDOCZNE REZULTATY:



REDUKCJA ZMARSZCZEK

WYGŁADZENIE

UJĘDRNIENIE

WYRÓWNANY KOLORYT

L'ORÉAL
PARIS

REVITALIFT
LASER

TRI-PEPTIDES
Age-Correcting
Serum

*TEST KONSUMENCKI, 43 KOBIETY, 6 TYGODNI.

**3 BENEFITY SERUM: REDUKCJA ZMARSZCZEK, UJĘDRNIENIE, WYRÓWNANIE KOLORYTU.

[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](#)



Być może zorientujecie się z lektury tego numeru, że całkiem niedawno byłam w Wiedniu. Nie żebym jakoś szczególnie chciała się tym faktem chwalić – w dzisiejszych czasach jest to bowiem podróż prawie lokalna – ale chcę o tym wspomnieć z kilku powodów. Pierwszy – bo to świetne, piękne, czyste, proekologiczne, pełne historii i sztuki miasto. Drugi – bo ta właśnie krótka wycieczka sprawiła, że pośród mroku zaświeciło słońce.

Jak wspomina wielu bohaterów i autorów aktualnego numeru „Zwierciadła”, początek marca był czasem, w którym wszyscy trochę zwątpiliśmy. Nie tylko w to, że przyjdzie wiosna, ale też w to, że nasz świat ma jednak jakiś sens i porządek, że nie pędzi z szybkością światła ku zagładzie. Wielka polityka ma to do siebie, że chociaż przeważnie postrzegamy ją jako element dalekiego tła, to czasem niebezpiecznie zbliża się do naszych zabudowań.



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

Tak też stało się tym razem, więc przygnieciona ciężarem całego świata zrobiłam najlepsze, co mogłam w tamtej chwili – zaczęłam chodzić po wiedeńskich muzeach. Albertina, Muzeum Leopoldów, Muzeum Historii Naturalnej, Muzeum Historii Sztuki, ale też Muzeum Zygmunta Freuda uświadomiły mi, że to, co przeżywamy, to w historii ludzkości właściwie nic nowego. Dlatego też nie musi nas to ani obezwładniać, ani czynić bezradnymi. Bo mamy wpływ na to, co z tym zrobimy (i jak będziemy się z tym czuć).

Nie jest prawdą, że nic nie możemy. Nadal możemy trzymać się swoich wartości, nadal możemy zachować wewnętrzny spokój, nadal możemy czynić dobro i przeciwstawiać się złu. Lokalnie, ale i globalnie. Tego samego zdania są zresztą Magdalena Boczarska, Szczepan Twardoch, Marta Niedźwiecka, Cezary Łukaszewicz, Julia Holewińska, Joanna Flis czy Alicja Wysocka-Świtała (zresztą nie tylko oni i nie tylko w tym numerze). Symbolem tego, a jednocześnie jedną ze wspanialszych rzeczy do zobaczenia w Wiedniu jest Wenus z Willendorfu w Muzeum Historii Naturalnej, figurka z epoki górnego paleolitu przedstawiająca postać kobietę. Tak mała, a jednocześnie tak silna!

JOANNA OLEKSZYK
REDAKTORKA NACZELNA

K O I

Autorska kolekcja biżuterii i chust

W. KRUK

1 8 4 0

[Kup książkę](#)

Maj
2025



LILOU
pierścionek
219 zł.

Czerwcowy
numer
„Zwierciadła”
w sprzedaży
od 6 maja.



NA OKŁADCE

- 40|** MAGDALENA BOCZARSKA Szeryfka
52| SZCZEPAN TWARDOCH Tak zostałem wychowany

FELIETONY

- 20|** ARTUR ANDRUS Szwagier Gierka
22| KATARZYNA MILLER Kocham się starzeć
24| SZYMON MAJEWSKI Psychofilowanie
26| NATALIA DE BARBARO Z drugiej strony
80| SONIA KISZA Histeria sztuki
104| MONIKA SOBIEŃ I JACEK DUBOIS Inni ludzie
244| TOMASZ JASTRUN Okno z wierszem

TEMAT MIESIĄCA

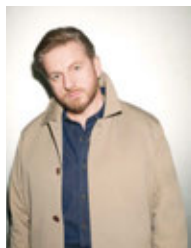
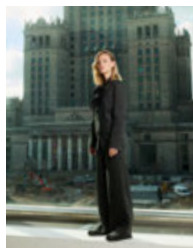
- 28|** ROZMOWY O MIŁOŚCI Długo i szczęśliwie

SPOTKANIA

- 62|** NATALIA GROSIK Zawalczyłam o siebie
68| CEZARY ŁUKASZEWICZ Chciałbym, żeby świat był fajniejszy
74| ALICJA WYSOCKA-ŚWITAŁA Furia jest kobietą

ŻYCIE WEWNĘTRZNE

- 84|** MIĘDZY NAMI, KOBIECIAMI Jak (nie) współpracujemy
90| RODZICE NA NOWE CZASY Czarna owca?
94| POROZMAWIAJMY O SEKSIE Mimowolny celibat
98| ALFABET EMOCJI Joanny Flis. Lękajcie się



Na okładce MAGDALENA BOCZARSKA.
Zdjęcie: YAN WASIUCHNIK.
Makijaż: GOSIA BRYŁA. Fryzury: WALDEMAR POKROMSKI. Stylizacja: ADRIAN BOCZKOWSKI.
Magdalena ma na sobie garnitur MASSIMO DUTTI, kolczyki i pierścionek APART.

Na okładce SZCZEPAN TWARDOCH.
Zdjęcie: YAN WASIUCHNIK.
Makijaż i fryzury: KATARZYNA OŁKOWSKA. Stylizacja: MARCIN BRYLSKI / BULLETPROOF WARSAW.
Asystent stylisty: RAFAŁ PASIAK.
Szczepan ma na sobie trenz SAMSØE SAMSØE / Zalando.pl, koszula UNIQLO & JW Anderson,
pasek własność bohatera.
Dyrektorka artystyczna: KATARZYNA MIŚKOWIEC. Produkcja: MAGDALENA SOBOTKA, ALICJA SIKORA.

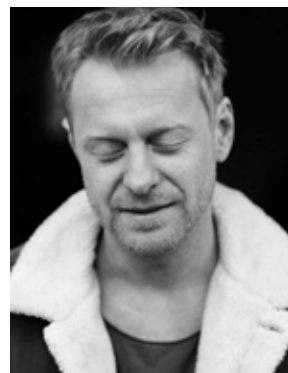
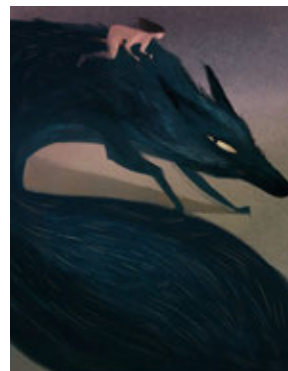


PANDORA
duży charms Motyl
339 zł.

98

ALFABET EMOCJI

Lęk. Czy powinniśmy z nim walczyć? Unikać go za wszelką cenę? – To dzięki lękowi trzymamy się życia – uważa psychoterapeutka Joanna Flis.



68

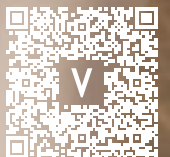
CEZARY ŁUKASZEWICZ

„Wypracowałem w sobie równowagę między pasją do aktorstwa a stresem, że coś mi nie wyjdzie”.

VISTULA
TAILORED FOR *(the)* MOMENTS

KOLEKCJA DOSTĘPNA W SALONACH, APLIKACJI I NA VISTULA.PL

[Kup książkę](#)



190 URODA NA CO DZIEŃ

*Jak zadbać
o skórę w okresie
menopauzy?
Holistycznie.
Liczą się nie tylko
kosmetyki, ale także
dieta, sen, relaks.*



178 MODA

*Styl marynistyczny
wyszedł z nadmorskich
kurortów na ulice
wielkich miast. Wygodny,
praktyczny, atrakcyjny.
Nie tylko dla posiadaczy
jachtów.*



WOKÓŁ NAS

- 108| FOTOREPORTAŻ Miniatury wspomnień
- 112| NIEZBĘDNIK NOWOCZESNEJ DZIEWCZYNY Reguły na czas chaosu
- 116| MAM WPLYW Julia Holewińska. Zrzucić syreni ogon
- 124| NA DZIEŃ MATKI Strefy bez empatii
- 130| ŚWIAT MŁODYCH Zofia Chylak. Moda na fair play
- 136| ACH, TA POLSZCZYŃNA! Bitwy o język
- 142| ZANIECZYSZCZENIE ŚWIATŁEM W poszukiwaniu ciemności
- 146| EKO? LOGICZNE!

KULTURA

- 154| DZIEJE SIĘ 156| KSIĄŻKI 158| FILMY
- 162| SZTUKA David Lynch. Z dzikości serca
- 168| Trend 170| SŁOWA O MUZYCE
- 174| NIE PRZEGAPCIE 176| MAGICZNA OSCAROWA NOC „ZWIERCIADŁA”

MODA

- 178| NA CO DZIEŃ Na morzu i na lądzie 184| AKTUALNOŚCI

URODA

- 190| NA CO DZIEŃ Dojrzała pielęgnacja
- 196| URODA ŻYCIA Sylwia Butor. Wszystko jest przyjemnością
- 198| TOP 7 200| POD LUPĄ 202| PIĘKNA HISTORIA
- 204| NOWOŚCI 206| NOWE I PONADCZASOWE

ZDROWIE

- 208| PRZYGODY CIAŁA Batonik czy marchewka
- 212| NATURALNE KURACJE Siła ziół
- 214| WELLNESS Czas odnowy
- 220| NA TALERZU Otyli z wyboru i z lenistwa?

DOM I KUCHNIA

- 224| WIELKANOC W SOPOCIE Powitanie wiosny

INNE

- 12| ZAMIAST WSTĘPU 18| LISTY 240| HOROSKOP
- 242| KRZYŻÓWKA



APART
kolczyki
189 zł.



198

URODA TOP7

*Perfumy jak owocowy
shake, pianka pod prysznic
jak bita śmietana. Słodkie
kosmetyki na wiosnę.
Częstujcie się, zero kalorii!*



224

DOM I KUCHNIA

*Święta jak wehikuł
czasu, czyli Wielkanoc
w Sopocie, u Garwła Czajki,
szefa restauracji Cały
Garwel. Tradycja z nutą
nowoczesności.*

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



Obserwuj nas na Instagramie: @zwierciadlo_miesiecznik



S O L A R

x

— Natalia Kukulska —

[Kup książkę](#)

PODNIOSŁAM SIĘ PO PORAŻCE

Zachęcona zabawą
w odszukiwanie
cytatów, zaproponowaną
przez redaktor naczelną,
znalazłam cytat w wywiadzie
z Jakubem Józefem Orlińskim
„Supermoc” („Z” nr 03/25):

„Prawdziwą siłę ludzie pokazują
nie wtedy, kiedy idą bez przerwy
do przodu i cały czas im wychodzi,
ale kiedy są w stanie podnieść
się po różnych porażkach”.
Jakiś czas temu uwierzyłam,
że nareszcie ktoś mnie zauważył.
Poproszono mnie na szkolenie,
więc byłam pewna, że dostanę awans.
Miałam spokojnie czekać na wezwanie
do pana dyrektora. I przyszedł ten
dzień, którego nie chcę pamiętać,
a tkwi w moim sercu jak drzazga...
Dostałam SMS od „ktosia”, że
„przykro mi, ale zostały podjęte inne
decyzje”. Kolejny cios przyszedł ze
strony koleżanki, która z „ktosiem”
ma bliższe relacje niż ja. Miała dość
odwagi, żeby przyjść i powiedzieć
mi ze łzami w oczach, że ona dostała
obiecane mi stanowisko. Nie wiem, skąd
miałam wtedy siłę, ale ją przytuliłam
i pogratulowałam. Myślę, że nie tego
się spodziewała... Zostawiłam już
to, a przynajmniej próbuję. Dlatego
tak bardzo cytuję, który przytoczyła
pani redaktor, przykuł moją uwagę.
Myślę, że idealnie do mnie pasuje,
że go wykorzystam na własnym
podwórku. Mam cudownego męża,
dwóch synów, starszy jest w spektrum
autyzmu, ale to właśnie On prostymi,
czasami dziecinnymi zdaniem stawia
mnie do pionu. Na moim przykładzie
tłumaczyłam mu (a może sobie?),
że oprócz ludzi życzliwych będzie



Laureatki listów otrzymują
wodę perfumowaną na bazie wody VELVET
VELO Sound of the Sun, Douglas Polska.

również spotykał takich „ktosów”,
którzy mimo zapewnień i obietnic
wycofują się z nich. I wtedy trzeba
się podnieść i z wysoko uniesioną
głową podążać dalej. Ja tak zrobiłam.

Agnieszka Kowalska

WRÓCIĆ DO SIEBIE

Felieton Natalii de Barbaro
 („Z” nr 03/25) trafia w sedno
moich odczuć. Dawno nie czytałam
czegoś, co byłoby tak o mnie. I mam
identycznie jak pani Natalia: na
superimprezie tańczy, świetnie
się czuję w towarzystwie przyjaciół,
a w pewnym momencie czuję, że jeśli
zostanę godzinę dłużej, to będę tak
przebodźcowana, że tego nie udźwignę.
Inna sytuacja: jestem na zakupach
z przyjaciółką, jest miło, kupujemy
to, co chciałyśmy, w międzyczasie
kawka i przychodzi chwila, gdy jest
za dużo. Nie mogę wytrzymać tego,
że muzyka w każdym sklepie, że
ludzie, że ktoś pyta: „W czym
pomóc, czy rozmiar okej, czy fason...”,
a ja chciałabym tylko przymierzyć
w spokoju tę małą czarną, której już nie
kupię, bo nie mam siły tam dłużej być.
Uwielbiam ludzi, z uśmiechem idę też
do pracy, ale czasem jest tak, że mam
ochotę zniknąć i gdzieś się ukryć.

Są dni, gdy wszystko jest super,
dobra atmosfera w pracy, przez cały
dzień się śmiejemy, rozmawiamy,
potem wracam do domu, dzieci
są stęsknione i jest naprawdę fajnie,
a ja czuję, że gubię siebie... Rozumieli
to mój, niestety, nieżyjący mąż oraz
tata. Że ja nie jestem smutna czy o coś
zła, że wszystko jest w porządku, tylko
jestem spragniona spokoju i potrzebuję
poukładać jakoś ten chaos w ciszy,
sama ze sobą. Jeśli tylko mogę, wsiadam
na rower i jadę na łąki i pola za miasto,
aby „wrócić do siebie”...
Pani Natalio, pokazała mi Pani,
że nie tylko ja tak mam...

Kamila

ŚLADY OBECNOŚCI

Mój mąż jest na siłowni,
dziecko już zasnęło, a ja, po
ogarnięciu obowiązków, przeglądam
„Zwierciadło”. Przeczytałam felieton
pana Szymona Majewskiego
 („Z” nr 03/25) i uśmiechnęłam
się w duchu. Choć nie jestem
perfekcjonistką, to jednak rozgardiasz
pozostawiany przez mojego męża
czasami doprowadza mnie do
szaleństwa. Tutaj skarpetki, tam
niedomknięta szuflada, rzeczy z sypialni
pozostawione w kuchni (i odwrotnie).
Próżno w tym wszystkim szukać logiki
i nawet mąż czasami zastanawia się,
dlaczego koszulkę po treningu powiesił
na kłamce od drzwi, zamiast wrzucić
do kosza na pranie, który stoi tuż obok.
Próbuję to zmieniać od lat, ale
bezszytecznie. Tak więc dzisiaj, zamiast
po raz kolejny próbować zaprowadzić
porządek w mężu, zmienię coś w sobie
i po prostu pomyślę, jak bardzo go
kocham i cieszę się, że go mam, mimo
tych (nie)pożądanych śladów obecności.

Agnieszka

REKLAMA

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



OCHNIK

NA KAŻDE SPOTKANIE

www.ochnik.com

Kup książkę

Wiosna i inni symfonicznie

SZWAGIER ZABRAŁ SIĘ ZA WIOSENNE PORZĄDKI. I ROZSZERZA ICH ZASIĘG. STWIERDZIŁ, ŻE CZAS NAJWYŻSZY WYJŚĆ POZA WŁASNY OGRÓDEK. NA ZEBRANIU WSPÓLNOTY MIESZKANIOWEJ MA WYGŁOSIĆ REFERAT POD TYTUŁEM „TAK BYĆ NIE MOŻE!”. ZAWRZE W NIM „NAJBARDZIEJ PALĄCE KWESTIE WSPÓŁCZESNEGO ŚWIATA, A NASZEGO OSIEDLA ZWŁASZCZA”.

T

rzeba się umieć usprawiedliwić. Na przykład pisząc książkę o kimś wybitnym, z jego zdjęciem i nazwiskiem na okładce, we wstępie zaznaczyć: „To nie jest biografia w sensie ścisłym. Staram się trzymać faktów, ale pozwalam sobie również na pewną swobodę interpretacyjną. Znawczy życia tego wybitnego człowieka zapewne to zauważą, ale mam nadzieję, że zrozumieją...”. I już. Od tej chwili czytelnik powinien wiedzieć, że to wszystko tutaj to prawda, ale niekoniecznie. Na notki podobnej treści coraz częściej trafiam w książkach. No to może pójść dalej? Lekarz: „To nie jest leczenie w sensie ścisłym. Wprawdzie staram się zdiagnozować chorobę zgodnie z wiedzą, ale pozwalam sobie też na pewną swobodę w procesie leczenia, wynikającą z faktu, że ogólnie nie mam czasu”. Sędzia: „To nie jest sprawiedliwość w sensie ścisłym, dlatego chociaż przeczytałem aż połowę akt, pozwalam sobie na pewną dozę dowolności w rozstrzygnięciu winy oskarżonego, z nadzieją, że oskarżony to zrozumie”. Szkoda, jaką może wyrządzić głupota w książce biograficznej wybitnego artysty, będzie mniejsza niż skutek głupoty lekarza czy sędziego, ale dlaczego odbierać im prawo do „pewnej swobody”?

A szwagier nie odpuszcza. Właśnie zabrał się za wiosenne porządki. I coraz bardziej rozszerza ich zasięg. Wprawdzie jeszcze nie dotarł z nimi za daleko – na przykład do Zgromadzenia Ogólnego ONZ – ale rozszerza. Stwierdził, że czas najwyższy wyjść poza własny ogródek i na najbliższym zebraniu wspólnoty mieszkaniowej ma wygłosić referat pod tytułem „Tak być nie może!”. Zawrze w nim „najbardziej palące kwestie współczesnego świata, a naszego osiedla zwłaszcza”. Tak nam powiedział. Skąd u niego taki język? Kilka postulatów rozumem – np. żeby każdy po sobie sprzątał – kilku

się boję. Szwagier stwierdził, że winda jeździ bez sensu w tę i w tę i niepotrzebnie zużywa prąd. Postuluje więc wprowadzenie rozkładu jazdy windy. Żeby było wiadomo, co ile jeździ w górę, co ile w dół, a jak się komuś śpieszy – niech używa schodów, będzie zdrowiej. Zasugerowałem, że może nie zaczynać od ograniczania częstotliwości ruchu windy, że wystarczy namówić sąsiadów z piętra, żeby korzystali z niej w kilka osób, nie pojedynczo. Najlepiej tak, jak na tabliczce: 8 osób ważących wspólnie 630 kg. Administracja powinna mieć dostęp do aktualnych informacji o wadze mieszkańców. No dobrze, wymyślam już głupoty. To po prostu nie jest tekst poważny w sensie ścisłym.

Ale to jest informacja poważna. Kiedy przyjeżdżam na występ, idę zobaczyć gablotę albo słup ogłoszeniowy przed domem kultury czy teatrem. Żeby się zorientować, co się dzieje, kto gra, jakie są atrakcje. W pewnym mieście zobaczyłem plakat „ABBA i inni symfonicznie”. Świetny pomysł! Przecież ci „inni” dają nieograniczone możliwości repertuarowe! Można połączyć przeboje słynnej szwedzkiej grupy z hitami zespołu „Mazowsze”. „Mamma mia” i „Ej, przeleciał ptaszek” symfonicznie. I tak bym właśnie rozszerzał i łączył. „Queen rockowo i inaczej”. A może kiedyś nawet ruszy w trasę „Beethoven symfonicznie”? E, nie, to zbyt oryginalne.

A w gablocie przed kinem w wielkopolskim miasteczku plakat zapowiadający mój recital wisiał tuż obok plakatu filmu z Sophie Marceau i Patrickiem Bruelem: „Seks, miłość, terapia”. Ja miałem wystąpić na Dzień Kobiet, Sophie i Patrick mieli być wyświetleni na walentynki. I naprawdę się przestraszyłem: co będzie, jeśli ktoś pomyli te dwie imprezy. O miłości coś zaśpiewałem, a cała reszta nie była w sensie ścisłym.



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

Triumph

X

MAŁGORZATA SOCHA

INNOWACYJNA
FISZBINA
COMFORT WIRE

BIELIZNA, KTÓREJ
NIE POCZUJESZ

Kup książkę

TRIUMPH.COM

Świat jest piękny nawet w chorobie

JAK MASZ KŁOPOT ZE WZROKIEM I NIE MOŻESZ CZYTAĆ,
TO MOŻESZ SŁUCHAĆ. A JAK MASZ PROBLEM ZE SŁUCHEM,
TO MOŻESZ OGLĄDAĆ FILMY. SĄ WYJŚCIA.

N

ajczęściej życzymy sobie wzajemnie zdrowia, powtarzamy, że jest najważniejsze. No i stawiamy zdrowie w opozycji do starości. A starość to co innego niż niedołężność i co innego niż niezdrowie. Możemy być wiekowi i być w dobrej formie. W ogóle więc nie jest tak, że niezdrowie kumuluje się dopiero na starość, ono towarzyszy nam przez całe życie. No chyba że ktoś ma tak cudowny organizm, że nic nie łapie. Chcielibyśmy, żeby emerytura polegała na tym, żeby nas nic nie bolało. Ale po pierwsze, powinniśmy znać swój organizm, swoje słabe punkty i o nie dbać szczególnie. A po drugie, powinniśmy też wiedzieć, że zdrowiu sprzyja bycie zadowolonym. Jeżeli żyliśmy zgodnie z naszymi potrzebami, to jest się z czego cieszyć.

Na zdrowie należy zapracować. Trzeba się nauczyć, że moje życie, moje ciało, moje potrzeby są bardzo ważne. I że najważniejszą osobą, która powinna o mnie dbać, jestem ja. Ale bądźmy realistami – chorowaliśmy, chorujemy i będziemy chorować. Ja dużo chorowałam w dzieciństwie. To mi się opłacało, bo moja mama wtedy opiekowała się mną, a to kołdrą otuliła, czekoladkę dała, okno otworzyła, rosół przyniosła. A normalnie krzyczała: „Weź się do roboty!”. Gdy na studiach wyniosłam się z domu, to przestałam chorować, bo nie było po co. Oczywiście później różne dolegliwości mnie dopadały, tu i ówdzie bolało, pamiętam, że bałam się operacji, ale wiedziałam, że takie jest życie. Wzór podejścia do zdrowia i chorowania pokazują rodzice. Mój tata kiepsko dbał o siebie, zmarł na raka płuc, bo strasznie dużo palił. Ale ja, widząc to, byłam na tyle mądra, że spróbowałam palenia w siódmej klasie, potem już nigdy nie wzięłam papierosa do ust. Czyli mój dom był antywzorem.

To, że coś boli, nie oznacza końca świata. Po ważnych diagnoz słucham spokojnie, jako informacji. Czy mam się ich bać? Nie. Przyjmuję je do

wiadomości i chcę żyć z nimi najlepiej jak się da. Znam młodych ludzi, którzy skakali do wody i złamali kręgosłup, są na wózkach. Na początku była rozpacz, ale chcieli się za siebie wziąć. I mają dobre życie, kto wie, czy nie lepsze niż przed wypadkiem.

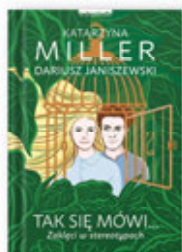
Trzeba pogodzić się z tym, że życie zmierza do śmierci. Gdybym wiedziała, że się nie skończy, tobym dopiero miała powód do rozpacz! Niektórzy boją się śmierci, bo się nie nażyli, nie mają poczucia spełnienia. Jeśli napakowało się do tego pieca życia, ma się zgodę na to, że ból fizyczny może towarzyszyć. Trzeba jednak robić wszystko, żeby minął. Gdy coś boli, można na chwilę się tak ułożyć, że mniej boli, można posmarować bolące miejsce maścią, nalepić plaster. Kiedy zabierałam mamę ze szpitala do domu (a przez dziewięć lat umierała), kąpałam ją, leżała sobie wypachniona i powtarzała: „O jak mi dobrze”. Takie chwile przeżywamy, nawet jak jesteśmy bardzo chorzy i niedołężni.

Żyję z zatorowością płucną, nauczyłam się akceptować tę chorobę i to, że będę brała do końca życia lekarstwa na rozrzedzenie krwi. Są różne poziomy bólu: także nieprzeszkadzające widzieć, że świat jest piękny, że świeci słońce. Można wtedy rozmawiać, czytać, oglądać, chyba że ktoś ma kłopot z widzeniem, to może słuchać, a jak ma kłopoty ze słuchem, to może oglądać. Są wyjścia.

Jakiś czas temu w Tunezji spadłam ze śliskich schodów prowadzących na basen. Wyłam z bólu, myślałam: już po mnie. Przyjechała karetka, jeden z sanitariuszy trzymał mnie za rękę, potem odwiedzał na oddziale. Bardzo mi pomógł. Bo okazywałam wdzięczność. A często pacjenci mają pretensje do pielęgniarek, salowych, bo do lekarzy się nie odważą. Tymczasem nawet w złej sytuacji możemy zapracować sobie na to, żeby była choć trochę lepsza. I pomimo trudności tę lepszość docenić.



KATARZYNA MILLER
terapeutka. Píše książki,
wiersze, śpiewa.



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