

ZWIERCADLO.PL

# zwierciadło

10 (2135) PAŹDZIERNIK 2024  
Cena 14,90 zł (w tym 8% VAT)

NICK CAVE  
Powrót księcia ciemności

MAŁGORZATA  
HAJEWSKA-KRZYSZTOFIK  
Są we mnie rzeczy radosne i trudne

MARIA PESZEK  
Trzeba robić piękno

*Oraz*  
ADA CHLEBICKA  
TRINE DYRHOLM  
CAMERON SHAHBAZI  
SOPHIA MUÑOZ

TEMAT MIESIĄCA  
Psychologia to nie przepis  
na ciasto drożdżowe

BOGDAN DE BARBARO  
Miejmy nadzieję,  
ale czynną

WOJCIECH EICHELBERGER  
Czego nie warto robić dla pieniędzy?

MARTA NIEDŹWIECKA  
Nie uciekniemy od cierpienia

MICHAŁ SAWICKI  
Dlaczego boimy się seksu?

EWA WOYDYŁO  
Sport daje szczęście

*Plus*  
Krótki przewodnik  
po męskiej modzie i pielęgnacji



DANUTA  
STENKA  
NA DOBREJ DRODZE

ZWIERCADLO.PL

# zwierciadło

10 (2135) PAŹDZIERNIK 2024  
Cena 14,90 zł (w tym 8% VAT)

DANUTA STENKA  
Na dobrej drodze

MAŁGORZATA  
HAJEWSKA-KRZYSZTOFIK

Są we mnie rzeczy  
radosne i trudne

MARIA PESZEK  
Trzeba robić piękno

*Oraz*

ADA CHLEBICKA  
TRINE DYRHOLM  
CAMERON SHAHBAZI  
SOPHIA MUÑOZ

TEMAT MIESIĄCA  
Psychologia to nie przepis  
na ciasto drożdżowe

BOGDAN DE BARBARO  
Miejmy nadzieję,  
ale czynną

WOJCIECH EICHELBERGER  
Czego nie warto robić dla pieniędzy?

MARTA NIEDŹWIECKA  
Nie uciekniemy od cierpienia

MICHAŁ SAWICKI  
Dlaczego boimy się seksu?

EWA WOYDYŁŁO  
Sport daje szczęście

*Plus*  
Krótki przewodnik  
po męskiej modzie  
i pielęgnacji

## NICK CAVE POWRÓT KSIĘCIA CIEMNOŚCI

ISSN 0514-0994 INDEKS 383767



9 770514 099906

Numer w sprzedaży do 01.10.2024



LANCÔME  
PARIS

REWOLUCJA W NAUCE O REGENERACJI

NOWOŚĆ

# GÉNIFIQUE ULTIMATE

27 LAT BADAŃ - 10 PATENTÓW

-34%  
ZACZERWIENIENIA<sup>1</sup>

-28%  
DROBNYCH  
ZMARSZCZEK<sup>2</sup>

+22%  
WYGŁADZENIA<sup>2</sup>



90  
BILIONÓW  
BETA GLUKANÓW<sup>3</sup>  
SILNIEJSZE NIŻ KWAS HIALURONOWY<sup>4</sup>

ZAAWANSOWANA REGENERACJA.  
ODWRACA OZNAKI STARZENIA SIĘ  
SKÓRY W 1 TYDZIEŃ<sup>5</sup>

NOWA TECHNOLOGIA BETA GLUKAN-CM  
INSPIROWANA UZNANYM W MEDYCYNIE SKŁADNIKIEM  
AKTYWNYM PRZYSPIESZAJĄCYM REGENERACJĘ SKÓRY

<sup>1</sup> BADANIE KLINICZNE, 67 KOBIET, 2 MIESIACE.

<sup>2</sup> BADANIE KLINICZNE, 50 KOBIET, 2 MIESIACE.

<sup>3</sup> LICZBA WIAZAŃ BETA-GLUKANÓW W KAŻDEJ DAWCE SERUM.

<sup>4</sup> TEST IN VITRO, OCENA SKUTECZNOŚCI WE WZMACNIANIU

FUNKCJI BARIERY OCHRONNEJ SKÓRY.

<sup>5</sup> BADANIE KLINICZNE, OCENA DROBNYCH ZMARSZCZEK, BLASKU  
I WYGŁADZENIA SKÓRY PO 1 TYGODNIU, 50 KOBIET.



# Diamenty *premium*

ZŁOTA BIŻUTERIA Z BRYLANTAMI I PERŁAMI SOUTH SEA: PIERŚCIONEK, wzór 109.325; KOLCZYKI, wzór 109.325



# APART.pl



BIŻUTERIA ZE ZŁOTA: NASZYJNIK, wzór AP537-2432; PIERŚCIONKI, wzór P-1193.01, P-1193.07, P-1193.10; KOLCZYKI, wzór K-808.01



APART.*pl*







# TWÓJ RUCH

**Oto nasza bransoleta Oyster z wyjątkowymi, niezwykle wytrzymałymi trójelementowymi ogniwami.** Symbolizuje ona fundamentalne wartości i zasady, które przyświecają naszej pracy – funkcjonalność i formę, dyscyplinę i elastyczność, komfort i elegancję. Bransoleta opracowana w późnych latach trzydziestych ucieleśnia oryginalną wizję Hansa Wilsdorfa i jego

przekonanie o tym, że zegarek to narzędzie zdolne sprostać złożoności coraz bardziej nowoczesnego świata. Firma Rolex nie tylko opracowała kalibry zegarków, które przewyższyły panujące standardy zegarmistrzostwa, ale też stworzyła nowe wzorce bransolety, nadając jej własną tożsamość i przekaz. Bransoleta Oyster nie naśladowuje ruchu. To ruch sam w sobie.

*#Perpetual*

W. KRUK  
1 8 4 0

  
ROLEX



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

59A

FLORIAN

BAR

MARCIANO  
*by*  
GUESS

GUESS.EU

Homestead  
Hofmink-Sand



# YES

*Jestem kobietą*



BIŻUTERIA PREMIUM



# Lilou



TALIZMANY SZCZĘŚCIA

LILOU.PL



TNTUUM

PREMIUM

When quality  
meets art  
each detail  
matters





Małgorzata Socha,  
ambasadorka linii  
**ANTI-ÂGE GLOBAL**

YVES ROCHER  
FRANCE

ODŻYWIA,  
UJĘDRNIA  
I ROZŚWIETLA  
SKÓRĘ

ANTI-ÂGE GLOBAL

ZAWIERA BOTANICZNY  
WYCIĄG Z PĄCZKÓW  
ROŚLINNYCH.



95  
%

SKŁADNIKÓW  
POCHODZENIA  
NATURALNEGO



[www.yves-rocher.pl](http://www.yves-rocher.pl)



[yvesrocherpolska](https://www.instagram.com/yvesrocherpolska)

ODKRYJ MOC ROŚLINNEJ PIELĘGNACJI



**P**owroty. To z nimi najbardziej kojarzy mi się jesień. Z wakacji lub podróży... Do szkoły lub innej rutyny... Z nowym nastawieniem, a czasem i z tęsknotą... Lubię wracać. Może dlatego, że zawsze mi się wydaje, że to, do czego wracam, ukazują mi się w zupełnie nowym świetle. Moje miasto, moje rzeczy, moi ludzie, moje zwyczaje. Zdaję sobie sprawę z tego, jak bardzo je lubię. Nie wiem, kto pierwszy to powiedział, ale na pewno napisała to w jednej ze swoich książek Regina Brett: „Szczęście polega na tym, żeby pragnąć tego, co już masz”.

W tym numerze „Zwierciadła” powraca Nick Cave – z nową płytą i koncertami, które niedługo zagra w Polsce. Z tej okazji zaprosiliśmy go na naszą kolekcjonerską okładkę, a właściwie zrobiła to Anna Gacek, której udało się namówić go na opowiedzenie paru nieznanych historii. Danuta Stenka, bohaterka naszej głównej okładki, też dała się namówić – tym razem Zofii Fabjanowskiej – na powrót do swoich aktorskich początków i miejsc z nimi związanych. Ja wspólnie z Ewą Woydyłło wracam wspomnieniami do minionych igrzysk olimpijskich, a Alina Gutek – do szkoły,

ale takiej, do której każdy chciałby chodzić. Opowiada o niej nauczycielka Joanna Białobrzeska. Czasem powrotom towarzyszy rozczarowanie, a nawet ból. O tym ostatnim również piszemy. Choćby w mojej rozmowie z Martą Niedźwiecką czy wywiadzie Joanny Derdy z neurobiolożką Zuzanną Setkowicz-Janeczko.

Wreszcie – początek jesieni to dla naszej redakcji powrót na Festiwal Polskich Filmów Fabularnych w Gdyni. W tym roku też się tam wybieramy, a tymczasem dajemy wam przedsmak tego, co na nim będzie (oprócz felietonu Zosi polecam wywiady z Trine Dyrholm i Małgorzatą Hajewską-Krzysztofik). No i po latach wracamy do naszej kultowej akcji „Wolni od stresu” – tym razem w postaci całodniowej konferencji. Bilety rozchodzą się jak świeże bułeczki. Za co wam dziękujemy i już planujemy kolejną edycję.

JOANNA OLEKSZYK  
REDAKTORKA NACZELNA



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

Październik  
2024

# SPIS TREŚCI

40|

DANUTA  
STENKA

„Kiedy gram,  
jestem bezpieczna,  
chowam się  
za rolę. To dla  
osoby dośrodkowej,  
jak ja, sytuacja  
idealna. Level hard  
to pokazać siebie”.



48|

NICK CAVE

„Dla mnie występy to  
poważna sprawa. Każdy  
ma znaczenie i wartość.  
Poczucie bliskiej więzi  
z innymi, w tym wypadku  
z publicznością,  
to może jedno z ostatnich  
prawdziwie czystych  
doświadczeń, jakie  
są nam dane”.

## FELIETONY

- 26| ARTUR ANDRUS Szwagier Gierka 28| KATARZYNA MILLER Mówi się  
30| SZYMON MAJEWSKI Psychofilowanie 82| SONIA KISZA Histeria sztuki  
116| MONIKA SOBIEŃ I JACEK DUBOIS Inni ludzie  
272| TOMASZ JASTRUN Okno z wierszem

## TEMAT MIESIĄCA

- 32| W POSZUKIWANIU SENSU Psychologia. Instrukcja użycia

## NA OKŁADCE

- 40| DANUTA STENKA Własne miejsce 48| NICK CAVE Radość jest możliwa

## SPOTKANIA

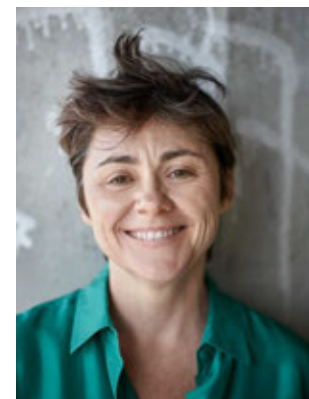
- 56| MAŁGORZATA HAJEWSKA-KRZYSZTOFIK Słońce w koronie drzewa  
62| TRINE DYRHOLM Nieustraszona 68| ADRIANNA CHLEBICKA Śniadanie na plaży  
72| SOPHIA MUÑOZ I CAMERON SHAHBAZI Muzykoterapia

## ŻYCIE WEWNĘTRZNE

- 86| JAK PRACOWAĆ I NIE ZWARIOWAĆ O pieniądzach z pozycji dorosłego  
90| POROZMAWIAJMY O SEKSIE Dlaczego boimy się zbliżeń?  
94| POWRÓT DO SZKOŁY Pileczka do pileczki  
102| PODRÓŻE Za jeden uśmiech 108| W KRĘGU WARTOŚCI Przy nadziei

## WOKÓŁ NAS

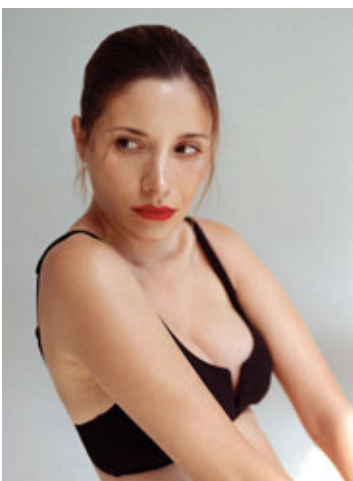
- 118| FOTOREPORTAŻ Sport to szczęście  
126| MAM WPLYW Maria Peszek: Czasami trafiam w drżenia  
134| NIEZBĘDNIK NOWOCZESNEJ DZIEWCZYNY Life is brutal  
142| ŚWIAT MŁODYCH Dominika Lasota: Jutro będzie nasze!  
150| EKO? LOGICZNE!



68|

ADRIANNA  
CHLEBICKA

„Dopiero dziś dkrywam  
określenie »sila kobiet«.  
Kobiety w takiej skali  
są w moim życiu od  
niedawna, stają mi się  
coraz bliższe. Bardzo  
sobie cenię te relacje”.



72|

SOPHIA MUÑOZ  
I CAMERON SHAHBAZI

Kontratenor i pianistka.  
Najpierw byli dwojgiem  
nieznajomych muzyków,  
potem stali się muzycznymi  
partnerami, z czasem przyjaciółmi.  
Dziś są jak rodzina. Muzyczna.



HAPPY HEARTS

- Handcrafted in Ethical Gold -

*Chopard*

THE ARTISAN OF EMOTIONS – SINCE 1860

**W.KRUK**

1 8 4 0

SALON W.KRUK, PLAC TRZECH KRZYŻY 8, WARSZAWA, TEL. 607 664 724

SALON W.KRUK, CH SILESIA, UL. CHORZOWSKA 107, KATOWICE, TEL. 783 782 720

SALON W.KRUK, CH RIVIERA, UL. KAZIMIERZA GÓRSKIEGO 2, GDYNIA, TEL. 663 300 952

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



## 186| MODA INSPIRACJE

*Ma być  
praktycznie! Zestaw  
współgrających  
ze sobą elementów  
w nowej kolekcji  
Chloé. Na wieczór  
i na co dzień.*



## 254| KUCHNIA

*W roli głównej jabłka  
z grójeckich sadów.  
Nie tylko do szarlotki.  
Jabłka w musach,  
galaretkach, cydrach,  
wytrawnych salatkach.  
Plus pasjonująca  
historia zapomnianych  
odmian tych owoców.*



**APART**  
Złote kolczyki  
z cyrkoniami  
1569 zł.

## KULTURA

- 160| DZIEJE SIĘ 162| KSIĄŻKI  
164| ROZMOWA Gdzie się podziła pani Kowalska?  
170| SŁOWA O MUZYCE 174| UWAGA, FESTIWAL! 176| UWAGA, SERIAL!  
178| FILMY 180| SZTUKA Pod różowym sztandarem 184| NIE PRZEGAPCIE

## MODA

- 186| INSPIRACJE Powrót pragmatyzmu  
192| MODA MĘSKA Liga niekonwencjonalnych dżentelmenów  
198| BIUROWA ELEGANCJA Back to work  
202| DEFINICJA STYLU Diane Keaton:  
Moda na własnych zasadach  
204| AKTUALNOŚCI



Na okładce: DANUTA STENKA  
Zdjęcie: ALEKSANDRA ZABOROWSKA  
Asystent fotografki: TOMASZ PAWLUS  
Stylizacja: ALICJA WERNIEWICZ  
Asystent stylistki: NIKODEM GARGULA  
Makijaż: SYLWIA RAKOWSKA / DR IRENA ERIS  
Stylizacja włosów: PIOTR WASIŃSKI / VAN DORSEN  
ARTISTS  
Dyrektorka artystyczna: KATARZYNA MIŚKOWIEC  
Produkcja sesji: MAGDALENA SOBOTKA

Danuta Stenka ma na sobie kurtkę Magda Butrym,  
sukienkę Victoria Beckham, bransoletki Berries.

## URODA

- 212| NA CO DZIENŃ. (Już nie) tylko balsam po goleniu  
218| POD LUPĄ Nowa historia szpyru  
222| PIĘKNA HISTORIA Allure. Męski czar  
224| TOP 7 226| NOWE I PONADCZASOWE  
228| Nowości

## ZDROWIE

- 232| WELLNESS Freediving. Zanurzenie po spokój  
238| PRZYGODY CIAŁA Ulga w bólu  
242| NA TALERZU Byłe nie przesolić

## DOM

- 244| PARA WE WNĘTRZU Witajcie w naszej fabryce

## KUCHNIA

- 254| PRZY STOLE Jak ugryźć jabłko?

## INNE

- 18| ZAMIAST WSTĘPU 24| LISTY  
268| HOROSKOP 270| KRZYŻÓWKA



Na okładce: NICK CAVE  
Zdjęcie: VENETIA SCOTT

*Listopadowy numer  
„Zwierciadła”  
w sprzedaży od 2 października.*



## 244|

**PARA WE WNĘTRZU**  
*Marta, architektka wnętrz,  
Filip, fotograf, i ich miejsce  
do życia w zmodernizowanej  
i zaadaptowanej  
na mieszkanie dawnej  
włochowskiej fabryce.*

Polub nas na [www.facebook.com/zwierciadlo.pl](http://www.facebook.com/zwierciadlo.pl)



Obserwuj nas na Instagramie: @zwierciadlo\_miesiecznik

MARCCAIN

Marc Cain Glam

## ZACZYNAM OD SLOW COOKING

**D**ziękuję za przypomnienie, jak wielką radość sprawia mi gotowanie. Po wywiadzie z moją ulubioną aktorką Juliette Binoche („Z” 09/24) udałam się do kina. Dosłownie delektowałam się każdą chwilą. Film utwierdził mnie w przekonaniu, że muszę zwolnić. W pędzącym świecie chwila gotowania i posiłku (często przygotowywanego i jedzonego w biegu) może być jedną z nielicznych, gdy zatrzymamy się w ciągu dnia. Tym bardziej rezonuje to z rozmową z Joanną Chmurą („Z” 09/24) „Jak odpoczywać, żeby odpocząć”. Na nagrobku nikt nie napisze mi „pracowała ponad siły”, „była zawsze dostępna, nawet w trakcie urlopu”. Przypominałam sobie, że uważne gotowanie jest dla mnie formą miniwczasów, kojącym doświadczeniem. Bez multitaskingu czy technologii – zero rozpraszcaczy. Zwalniam. Mam nadzieję, że przełoży się to też na pozostałe czynności życia codziennego. Najpierw *slow cooking*, potem *slow life*.

*Justyna*

## SAMA NA PERONIE

**A**rtkuł „Matka Polka się buntuje” („Z” 09/24) był mi bardzo potrzebny.

Lukrowane macierzyństwo zawsze mnie odstraszało. Każdemu mówiłam, że to ciężka praca, odizolowanie, płacz z bezsilności. Współczesne macierzyństwo wymaga od nas zbyt dużo. Dla mnie to przede wszystkim odizolowanie. Drugie dziecko urodziłam po 11 latach. Koleżanki zachwycaly się niemowlakiem,



Autorki listów otrzymują zestaw kosmetyków na czerwony dywan z limitowanej edycji

**DR IRENA ERIS.**

[www.sklep.drirenaeris.com](http://www.sklep.drirenaeris.com)

bo ich dzieci, jak i moja starsza córka, były już nastolatkami. I co? I pusto... Znajomi zapomnieli, jak to jest mieć małe dziecko. Że nie przyjdę na grilla o 18.00, bo o 19.00 zaczynamy wieczorne rytuały. Że nie będę siedziała pół nocy na imprezie, bo nie wiem, ile razy w nocy będę musiała wstać, więc wolę się wyspać. Takie przykłady mogłabym mnożyć. Najbardziej przykre, co usłyszałam: „Robert nie lubi małych dzieci, drą się w restauracji”. Część przyjaciół o nas zapomniała, z relacji z innymi sami zrezygnowaliśmy. Ale prawda jest taka: masz małe dziecko, jesteś często samotna. I jak powiedziała Anna Czarторыska: oglądasz świat z peronu. Pociąg ze znajomymi jedzie, a ty siedzisz...

*Ania*

## NA SWOIM

**K**iedy patrzę wstecz na moje życie, to mam wrażenie, że wyfrunięcie z rodzinnego gniazda było moją największą traumą. Dlatego z ciekawością przeczytałam wszystkie spostrzeżenia

i cenne wskazówki pana Wojciecha Eichelbergera w artykule „Wyprowadzam się” („Z” 09/24). Byłam do tego totalnie nieprzygotowana. Miałam wtedy 20 lat, a decyzja podyktowana była chęcią rozpoczęcia studiów na kierunku, który nie był dostępny w moim rodzinnym mieście. Było mi koszmarne trudno, bo wychowano mnie na totalnie rozpieszczoną i niesamodzielną jedynaczkę. W domu lodówka zawsze była pełna moich ulubionych smakolepków, posiłki przygotowywali rodzice, mama prała, prasowała, sprzątała. Do tego rodzice absolutnie wszędzie mnie podwozili, więc średnio ogarniałam poruszanie się transportem publicznym. No i jak „poszłam na swoje”, to zderzenie z rzeczywistością było brutalne, a ja, będąc osobą szalenie ambitną i nielubiącą porażek, wiele razy musiałam zagryźć zęby albo płakać w poduszkę. Co chcę przez to powiedzieć? Że ani dzieci, ani nastolatków nie powinno się we wszystkim wyręczać. I nie chodzi o to, aby wprowadzić musztrę, ale uczyć dziecko różnych ważnych i potrzebnych czynności, nawet mimochodem i przez zabawę. Na przykład moja czteroletnia córka ma bardzo dużo frajdy i satysfakcji, kiedy pomaga mi wieszac pranie, nakrywać do stołu czy robić naleśniki. I jestem naprawdę spokojna, że jeśli w następnych latach będę angażować ją w kolejne czynności domowe, adekwatnie do jej wieku, to w dorosłość wkroczy przygotowana. A ja nie będę miała powodów być kontrolująca ani nadopiekuńcza.

*Stala czytelniczka*

**Czekamy na Wasze listy!** Dzielcie się swoimi refleksjami i opiniami ([listy@zwierciadlo.pl](mailto:listy@zwierciadlo.pl)).

*Autorki i autorów najciekawszych nagrodzimy upominkiem niespodzianką.*



# PASQUALE BRUNI

ACT V.

BON TON, PETIT GARDEN & FIGLIA DEI FIORI

W. KRUK  
1 8 4 0