

ZWIERCADLO.PL

zwierciadło

02 (2139) LUTY 2025

Cena 14,90 zł (w tym 8% VAT)

TILDA SWINTON

Między światami

MAGNUS VON HORN

Kino – rzecz osobista

DAMIAN KOCUR

Outsider

NOÉMIE MERLANT

Nie ma czegoś takiego,
jak kobiece sprawy

Polska według

JAKUBA ŻULCZYKA

WSZYSTKO, CO CHCIELIŚCIE
WIEDZIEĆ O MIŁOŚCI,
ALE BALIŚCIE SIĘ SPYTAĆ:

Czy jestem z narcyzem?

Razem w pracy, razem
w łóżku – czy to ma sens?

Jak randkować, gdy jest się
samodzielną mamą?

Na czym polega
partnerski związek?

MARIA DĘBSKA

i MACIEJ MUSIAŁ

Wszystkie odcienie przyjaźni

ISSN 0514-0994 INDEKS 383767

0 2>



9 770514 099104

Numer w sprzedaży do 03.02.2025

MACIEJ MUSIAŁ

Dobrze dać sobie odrobinę rock'n'rolla

TILDA SWINTON

Między światami

MAGNUS VON HORN

Kino – rzecz osobista

DAMIAN KOCUR

Outsider

NOÉMIE MERLANT

Nie ma czegoś takiego,
jak kobiece sprawy

Polska według

JAKUBA ŻULCZYKA

WSZYSTKO, CO CHCIELIŚCIE
WIEDZIEĆ O MIŁOŚCI,
ALE BALIŚCIE SIĘ SPYTAĆ:

Czy jestem z narcyzem?

Razem w pracy, razem
w łóżku – czy to ma sens?

Jak randkować, gdy jest się
samodzielną mamą?

Na czym polega
partnerski związek?

ISSN 0514-0994 INDEKS 401935

0 2>



9 770514 099241

Numer w sprzedaży do 03.03.2025

MARIA DĘBSKA
Będę błyszczeć, będę krucha

ZWIERCIAADLO.PL

zwierciadło

02 (2139) LUTY 2025

Cena 16,98 zł (w tym 23% VAT)

MARIA DĘBSKA

Będę błyszczeć, będę krucha

TILDA SWINTON

Między światami

MAGNUS VON HORN

Kino – rzecz osobista

DAMIAN KOCUR

Outsider

NOÉMIE MERLANT

Nie ma czegoś takiego,
jak kobiece sprawy

Polska według

JAKUBA ŻULCZYKA

**WSZYSTKO, CO CHCIELIŚCIE
WIEDZIEĆ O MIŁOŚCI,
ALE BALIŚCIE SIĘ SPYTAĆ:**

Czy jestem z narcyzem?

Razem w pracy, razem
w łóżku – czy to ma sens?

Jak randkować, gdy jest się
samodzielną mamą?

Na czym polega
partnerski związek?

MACIEJ MUSIAŁ
Dobrze dać sobie
odrobinę rock'n'rolla

ISSN 0514-0994 INDEKS 405264

0 2>



9 770514 099166

Numer w sprzedaży do 03.03.2025

ZWIERCADLO.PL

zwieciadło

02 (2139) LUTY 2025
Cena 19,90 zł (w tym 8% VAT)

**MARIA DĘBSKA
i MACIEJ MUSIAŁ**
Wszystkie odcienie przyjaźni

MAGNUS VON HORN
Kino – rzecz osobista

NOÉMIE MERLANT
Nie ma czegoś takiego,
jak kobiece sprawy

DAMIAN KOCUR
Outsider

Polska według
**JAKUBA
ŻULCZYKA**

**WSZYSTKO, CO CHCIELIŚCIE
WIEDZIEĆ O MIŁOŚCI,
ALE BALIŚCIE SIĘ SPYTAĆ:**

Czy jestem z narcyzem?

Razem w pracy, razem
w łóżku – czy to ma sens?

Jak randkować, gdy jest się
samodzielną mamą?

Na czym polega
partnerski związek?



TILDA SWINTON
Między światami

ISSN 0514-0994 INDEKS 401935



Numer w sprzedaży do 03.03.2025



Diamenty
premium

ZŁOTY NASZYJNIK Z DIAMENTAMI, wzór 226.100



APART.*pl*



YES

Bez
CIEBIE
nie ma nic



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

yes.pl



A gdyby tak w nowy rok wejść tym razem z optymizmem? Na przekór sytuacji na świecie. Wbrew przewidywaniom ekspertów. Nawet pomimo własnych, nie do końca szczęśliwych doświadczeń. Tym bardziej skłaniam się (i Was) ku tej wizji, bo widzę, że coraz trudniej jest o optymizm. A przecież – jak dowodzą w tym numerze prof. Bogdan de Barbaro i Katarzyna Miller – to, przez jakie okulary patrzymy na świat, ma ogromny wpływ na nasze życie. No więc w tym roku chcę patrzeć przez szkiełka w kolorach naszych okładek (a zwłaszcza zielonych logotypów).

Zaczynamy ten rok z aż czterema ich wersjami. Na trzech (tych z zielonym logotypem) jest para dobrych znajomych i przyjaciół, a jednocześnie bohaterów serialu „Śleboda” – Maria Dębska i Maciej Musiał. Spotkanie z nimi uświadomiło mi, że jak tak sobie razem siądziemy i porozmawiamy o swoich lękach, ale i marzeniach – to się okaże, że chodzi nam o to samo, a pleć nie ma właściwie większego znaczenia. Ten wątek zresztą przewija się w innych naszych

tekstach – choćby w rozmowie z aktorką i reżyserką Noémie Merlant czy wywiadzie z senselierką Martą Siembab. Na czwartej kolekcjonerskiej okładce (beżowy logotyp) gościmy zaś Tildę Swinton. Znakomitą aktorkę, która w tym całym promocyjnym zamieszaniu wokół Oscarów znalazła chwilę, by udzielić nam wywiadu. Uderzyło mnie, że mówi o dwóch światach, pomiędzy którymi nieustannie kursuje. Tym trochę na obrzeżach, bardziej niszowym i artystycznym i tym w samym centrum, wyścielanym czerwonymi dywanami i rozjaśnianym błyskiem fleszy. Co ciekawe, o poruszaniu się pomiędzy dwoma światami wspominają też inne nasze bohaterki: Miriam Toews i Albena Grabowska. I tak sobie pomyślałam, że może to jest klucz do szczęścia? Mieć takie dwa bliskie sobie światy. Bo jak w jednym jest bessa, to może w drugim akurat hossa?

JOANNA OLEKSZYK
REDAKTORKA NACZELNA

S'portofino



EVERY MOVE IS A STORY

sportofino.com

SKINCARE WEEKS



INNOWACJA EKSPERTYZA PIELĘGNACJA

Liderem w pielęgnacji od lat jest Douglas, który świadomie podąża za nowościami oraz kreuje trendy. Promuje również bestsellerowe, cieszące się popularnością produkty, dzięki którym można opóźnić procesy starzenia się, a także pozwolić skórze na naturalną regenerację w nocy. **Skincare Weeks to święto pielęgnacji, które w Douglas trwa od 2 do 31 stycznia 2025 roku.** W tym czasie są dostępne specjalne oferty dopasowane do każdego rodzaju skóry. Sprawdź na bieżąco w perfumeriach Douglas i na douglas.pl!



SPOWOLNIJ CZAS

1. SUNEW MED+ Żel rozpuszczający naskórek

Rewolucyjny produkt, który w ciągu zaledwie jednej minuty wygładzi skórę i nada jej promienny wygląd. Skóra będzie rozświetlona, miękka w dotyku, bez zaskórników i zanieczyszczeń. Idealny do wszystkich typów cery, nawet wrażliwej i naczynkowej, 120 g, **ok. 116 zł**

2. MBR CytoLine Eyecare Firming Concentrate

Koncentrat do pielęgnacji skóry wokół oczu regeneruje strukturę kolagenu i elastyny oraz w widoczny sposób ujędnia, wzmacnia, napina i wygładza. Skóra pod oczami staje się elastyczna, świeższa i promienna, 15 ml, **ok. 549 zł**

3. KIEHL'S Powerful-Strength Line-Reducing Concentrate

Przeciwstarzeniowe serum z witaminą C zwiększa blask, pomaga ujędnić skórę i zmniejsza drobne linie oraz zmarszczki. Skóra jest wygładzona, nawilżona i rozjaśniona, 50 ml, **ok. 419 zł**

4. DR. SUSANNE VON SCHMIEDEBERG DERMACOSMETICS Cell Revitalizer Liquid Lift Serum

Dzięki ekstraktowi z kwiatu kangura i L-karnozynie widocznie poprawia jędrność skóry. Specjalne perły alginianowe napinają skórę, dzięki czemu wygląda ona na gładszą i bardziej promienną, 50 ml, **ok. 569 zł**

5. DOUGLAS SKIN FOCUS Superserum 10% Niacinamide Serum

Superserum z wysoką zawartością niacynamidu zmniejsza widoczność rozszerzonych porów, minimalizuje nierówności i drobne zmarszczki, jednocześnie nawilżając i wyrównując koloryt cery, 30 ml, **ok. 115 zł**

6. SENSAI Cellular Performance Wrinkle Repair Cream

Krem bazuje na niepowtarzalnej technologii wspierającej kolagen w pielęgnacji przeciwstarzeniowej. Wzmocnia go w całym jego cyklu życiowym: redukuje stary kolagen, tworzy nowy kolagen, chroni przed pogorszeniem jego jakości. Stymuluje jędrność, sprężystość i gładkość skóry, 40 ml, **ok. 1035 zł**

UWOLNIJ MOC NOCY

7. DR IRENA ERIS Authority Global Recovery Youth Serum

Serum o rewolucyjnych właściwościach regenerujących i długotrwałym nawilżeniu zapewnia spektakularne odmłodzenie skóry. Błyskawicznie przywraca wypoczęty, promienny wygląd twarzy. Skóra staje się jędrna i elastyczna, a zmarszczki wyraźnie spłycone, 30 ml, **ok. 519 zł**

8. DR. SUSANNE VON SCHMIEDEBERG DERMACOSMETICS Youth Booster A.G.E. - Reverse Night Cream

Krem na noc skutecznie przeciwdziała starzeniu się skóry, spowalniając scukrzanie komórkowe (L-karnozyna) i nadając większą elastyczność i tak już sztywnym włóknom kolagenowym (ekstrakt jujuba). Zwalcza oznaki zmęczenia. Skóra jest młoda, promienna i gładka o poranku, 50 ml, **ok. 635 zł**

9. COLLISTAR Attivi Puri Collagen + Malachite Cream Balm

Działa przeciwzmarszczkowo i ujędrniająco, wykorzystując nocny odpoczynek skóry do tego, aby zapewnić jej regenerację i odnowę. Bardzo silnie odbudowuje, wygładza i zapobiega powstawaniu zmarszczek, 50 ml, **ok. 209 zł**

10. SHISEIDO Vital Perfection LiftDefine Radiance Night Concentrate

Koncentrat na noc skutecznie zwalcza zwiótczenie skóry oraz przeciwdziała efektom grawitacji podczas snu. Wyciąg z lukrecji wspiera naturalny system antygravitacyjny skóry, a elastyna wraz z ekstraktami z pokrzywy i liści krwawnika zapobiegają uszkodzeniom w nocy, 40 ml, **ok. 789 zł**

11. LANCÔME Rénergie H.C.F. Triple Serum

To zaawansowane serum, zainspirowane naukami o regeneracji skóry, łączy formuły zawierające kwas hialuronowy, witaminę C + niacynamid i kwas ferulowy. Odbudowuje skórę, przywracając jędrność, redukując zmarszczki i przebarwienia, 50 ml, **ok. 659 zł**

12. BEAUTIFLY B-Glossy Blush

To urządzenie do mezoterapii bezigłowej oferujące kompleksową pielęgnację skóry twarzy. Dzięki zastosowaniu technologii ultradźwiękowej, fototerapii oraz masażu wibracyjnego głęboko oczyszcza, nawilża i regeneruje skórę. Profesjonalna pielęgnacja bez konieczności wizyt w salonie kosmetycznym, 1 szt., **ok. 349 zł**



MONIKA MANTEWKA
GENERAL SKIN CARE EXPERT
DOUGLAS

Dlaczego tak ważne jest to, by dobrze dobrać produkty do pielęgnacji na dzień i na noc? W dzień nasza skóra musi się przede wszystkim chronić przed wolnymi rodnikami, promieniowaniem UV, klimatyzacją itp. Dlatego dobieramy kremy ochronne. Natomiast nocą skóra ma do wykonania bardzo dużo pracy, bo się odnawia, ale również detoksykuje. Dlatego musimy dobrać produkty, które pomogą jej w odnowie komórkowej lub ją przyspieszą. Potrzebne zatem będą składniki, które odżywią skórę lub dodadzą jej energii. Bardzo ważny jest też proces detoksykacji, bo to w nocy skóra „wyrzuca” to, co jest jej niepotrzebne, a czasami wręcz szkodliwe. Tu również, dzięki różnym składnikom, możemy ten proces przyspieszyć. Jeżeli stosujemy kremy dzień-noce, to możemy użyć 1-2 razy w tygodniu specjalistyczne maseczki na noc, np. Sensai, Yonelle, Dr Irena Eris, Clinique. Jeżeli nie mamy maseczek, to pamiętajmy, że taką rolę może spełnić serum, uzupełniając działanie kremu dzień-nocego.



TYLKO ONLINE

SKINCARE WEEKS
2–31 stycznia 2025 r.

**PRZEZ CAŁY MIESIĄC AŻ DO -20%
NA WYBRANE MARKI.
SZCZEGÓŁY W PERFUMERIACH
DOUGLAS I NA DOUGLAS.PL.**

DOUGLAS

Luty
2025

SPIS TREŚCI



NA OKŁADCE

18 | MARIA DĘBSKA i MACIEJ MUSIAŁ Mamy do pogadania

30 | TILDA SWINTON Życie jest wspaniałe

FELIETONY

- 12 | ARTUR ANDRUS Szwagier Gierka 14 | KATARZYNA MILLER Mówi się
16 | SZYMON MAJEWSKI Psychofilowanie 64 | SONIA KISZA Histeria sztuki
88 | MONIKA SOBIEN-GÓRSKA I JACEK DUBOIS Inni ludzie
200 | TOMASZ JASTRUN Okno z wierszem

TEMAT MIESIĄCA

- 34 | SZUKAJĄC IDEALU Miłość narcyza

SPOTKANIA

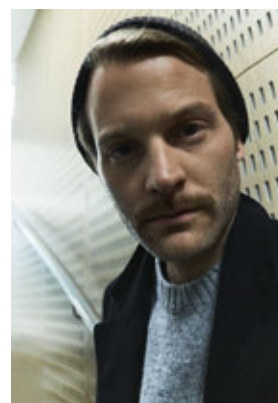
- 44 | MAGNUS VON HORN Czuć, wątp, zmieniaj zdanie
50 | DAMIAN KOCUR Podążam za tym, co prawdziwe
54 | NOÉMIE MERLANT Dziewczyny, do boju!
60 | JAKUB ŻULCZYK Z daleka widok jest piękny

ŻYCIE WEWNĘTRZNE

- 68 | W KRĘGU WARTOŚCI Dotknięcia szczęścia
76 | POROZMAWIAJMY O SEKSIE Najlepsze przed tobą
80 | JAK PRACOWAĆ I NIE ZWARIOWAĆ Razem czy osobno?
84 | MAMA NIE SAMA Mam dzieci, szukam partnera

WOKÓŁ NAS

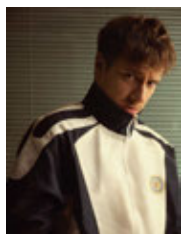
- 90 | FOTOREPORTAŻ Miłość nie zna granic
96 | MAM WPŁYW Maria Dąbrowska-Majewska: To ja jestem wolnością
102 | NIEZBĘDNIK NOWOCZESNEJ DZIEWCZYNY
Związek – model do samodzielnego złożenia



44

MAGNUS VON HORN

*„W kinie często patrzymy na bohatera w kategoriach: zły albo dobry. A przecież prawdziwe życie jest cholernie zniuansowane”
– mówi reżyser.*



Na okładkach: MARIA DĘBSKA i MACIEJ MUSIAŁ. Zdjęcia: DOROTA SZULC/SHOOTME. Stylizacja: KACPER KUJAWA. Asystentki stylisty: NATALIA KAČKA, OLANIERNSEE. Makijaż Marii: WILSON. Fryzury Marii: TOMASZ GÓRECKI/VISUAL CRAFTERS. Makijaż i fryzury Macieja: MARTA TESCHE-KLIMEK. Dyrektorka artystyczna: KATARZYNA MIŠKOWIEC. Produkcja: MAGDALENA SOBOTKA, ALICJA SIKORA. Maria ma na sobie: top THE LINES, spodnie LOLA CASADEMUNT, klipsy MONICA VINADER, top THE LINES, spodnie NIKE x JACQUEMUS, bransolety vintage. Maciej ma na sobie: kurtkę MISBHV, tank top INTIMIŠSIMI UOMO, džinsy LEVİ'S, kurtkę JACKER.

Na okładce: TILDA SWINTON. Zdjęcie: NICO BUSTOS/EL DESEO. Makijaż: MORAG ROSS. Włosy: MANOLO GARCÍA. Stylizacja: BINA DAIGELER. Total look DRIES VAN NOTEN.

160

URODA

Kwiatowe nuty dla kobiet, drzewne dla mężczyzn? Jeśli ktoś lubi, to czemu nie. Ale są też perfumy uniseks, a nawet no gender. Bo zapach z zasady nie ma płci.



148

**MODA
NA CO DZIEŃ**

Otula, ogrzewa, daje komfort. Dobrej jakości sweter, o który będziemy dbać z odpowiednią czułością, posłuży nam przez dekady, – a nawet pokolenia.



172

WELLNESS

Zimą natura usypia. I my usypiamy. To naturalne. Ale warto się obudzić i wyjść z domu. Ruch na mroźnym powietrzu ma same zalety.



Bransoletka
328 zł
LILOU

110| ŚWIAT MŁODYCH Julita Romaniuk: Nie potrzebuję dużo
116| EKO? LOGICZNE!

KULTURA

120| DZIEJE SIĘ

122| W CZTERY OCZY Albena Grabowska: Strach pod kontrolą
126| KSIĄŻKI 128| ROZMOWA Miriam Toews: Bez winy i wstydu
132| FILMY 133| UWAGA, SERIAL!
134| UWAGA, FILM! Andrew Garfield i „Sztuka pięknego życia”
136| SZTUKA Surrealistki. Osobista rewolucja
140| SŁOWA O MUZYCE
144| UWAGA, MIEJSCE! Stasys Eidrigevicius: Człowiek z walizką
147| NIE PRZEGAPCIE

MODA

148| NA CO DZIEŃ Sweater Weather
154| ZOOM 156| AKTUALNOŚCI

URODA

160| NA CO DZIEŃ Pleć zapachu
164| PIELĘGNACJA Świadomy dotyk
166| TOP 7 170| NOWOŚCI
171| NOWE I PONADczasowe

ZDROWIE

172| WELLNESS Po pierwsze: wyjść z domu
178| PRZYGODY CIAŁA Pierwiastki na wagę życia
182| NA TALERZU Polska gwiazda

KUCHNIA

186| PRZY STOLE Przepis na doskonałość

INNE

6| ZAMIAST WSTĘPU 10| LISTY 196| HOROSKOP
198| KRZYŻÓWKA



68

SZCZĘŚCIE

Nie wszystko zależy od okoliczności zewnętrznych. Ważne, w jaki sposób przeżywam siebie samą i świat. I przez jakie okulary patrzę.

Marcowy numer „Zwierciadła” w sprzedaży od 4 lutego.

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



Obserwuj nas na Instagramie: @zwierciadlo_miesiecznik

MIEĆ ODWAGĘ

W numerze styczniowym (nr 01/25 „Z”) poruszyli Państwo bardzo istotny temat autentyczności, który można interpretować na wielu płaszczyznach.

Autentyczność to zakurzone słowo, niemodne i nie na czasie. Przyjęło się, że wręcz nudne. W końcu lepiej sprzedaje się wykreowane życie, zachowanie idealne bez życiowej, codziennej, nudnej otoczki. Jakże trudno w naszych czasach być autentycznym, być sobą i nie być krytykowanym czy wyśmianym. Aby być autentycznym, w naszych czasach trzeba mieć odwagę. Trzeba być stanowczym, pewnym siebie i tego, co się robi. Szlak pod prąd jest trudniejszy, nieznośny, ale jakże dużo bardziej satysfakcjonujący. Zgoda na to, co jest tu i teraz, na to, co czujemy i robimy w zgodzie ze sobą na przekór trendom czy utartym schematom. I najważniejsza puenta: udowodniono, że bycie autentycznym równa się byciu szczęśliwym. W takim razie dlaczego sobie na to nie pozwolić?

Mirka

DUMNA Z BABCI

Od maleńkości byłam niesamowicie związana z moją babcią – do tej pory mam piękne wspomnienia z naszych wspólnych zabaw i spacerów do parku, a potem, gdy byłam już nastolatką i młodą kobietą



Autorki listów otrzymują podwójną bransoletkę z perłą i kółkiem.
Simple outfits become unique with right jewellery.
www.aniakruk.pl

– z poważnych rozmów w kuchni o moich pierwszych miłościach.

Ze łzami w oczach przeczytałam więc rozmowę z Joanną Kuciel-Frydryszak, autorką „Chłopek” (nr 01/25 „Z”). A te łzy, to nie tylko łzy żalu, że już jej wśród nas nie ma, ale też wzruszenia, ogromnej wdzięczności i jeszcze większej dumy, że mam tak cudne korzenie. Że ta krucha i drobna kobieta, mierząca 153 centymetry, choć sama miała wykształcenie jedynie podstawowe, zadbała, by dwójka jej dzieci – w tym mój tata – mogła pójść na wymarzone studia. I że choć sama pracowała na trzy zmiany w fabryce, postarała się, by kolejne pokolenia w naszej rodzinie mogły mieć prace zgodne z talentami, mocnymi stronami i aspiracjami. To dzięki niej umiem docenić to, co mam, i nie chodzi tu jedynie o możliwość podróżowania czy spotkania się z przyjaciółmi w restauracjach lub kawiarniach. Mam na myśli przede wszystkim możliwość decydowania o sobie, bycia asertywną i spełniania marzeń bez oglądania się na to, co inni mogliby powiedzieć albo pomyśleć. I piękne jest to, że nie jestem w tym

osamotniona, bo każda z nas ma takie właśnie cudne korzenie. Naprawdę dobrze jest sobie o nich przypomnieć i ciepło pomyśleć o wszystkich „Chłopkach”.
Stala Czytelniczka

LEK NA CAŁE ZŁO

Lekturę „Zwierciadła” (nr 01/25 „Z”) zaczęłam jak zwykle od listów czytelniczek. List Joanny, która skarżyła się na trudne stosunki z mamą, przypomniał mi moją niełatwą historię. Ja też nigdy nie doświadczyłam prawdziwej miłości ze strony tej, która mnie urodziła. Moje atopowe zapalenie skóry w dzieciństwie też mogło się wiązać z dotykaniem matki, potem przeczytałam wywiad z Katarzyną Miller – i znowu to samo. Trudna mama. To wpływa na całe późniejsze życie. U mnie, podobnie jak u bohaterki wywiadu, był cudowny Tata. Na szczęście! A teraz o grudniowej okładce „Zwierciadła”: brawo dla tego, kto to wymyślił, i dużo pralin pod choinkę (wiem, wiem, to niezdrowe)! Cudowny barokowy obraz! To świetny pomysł, żeby w ten sposób uhonorować naszą (czytelników) psycholożkę. Za każdym razem czytam z radością Jej mądre felietony. Są podnoszące na duchu, to terapia w najlepszym wydaniu. Są lekiem na całe zło (to z piosenki Krystyny Prońko).
Katarzyna

REKLAMA

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

Rosenthal

Legendarny serwis „Maria” gości na stołach od ponad 100 lat. W ofercie dostępnych jest aż 80 elementów, a na przestrzeni dekad odmieniło je 200 dekoracji. Miłośnicy porcelany cenią kolekcję za uniwersalny charakter i ponadczasową elegancję. Idealnym uzupełnieniem serwisu są dodatki „Maria Kryształowa”, jak m.in. salatory, kieliszki, szklanki czy pucharki, które dostępne są w **ofercie specjalnej: 1+1 i 2+1**.

OFERTA
SPECJALNA



www.rosenthal.pl

Cytaty i pisaty

WUJEK JÓZEF UWIELBIA PRZEMAWIAĆ NA WESELACH.
TA PASJA ROZWINĘŁA MU SIĘ PO PRZEJŚCIU NA EMERYTURĘ.
PRZEMAWIAŁ JUŻ NA OŚMIU, SŁAWA SIĘ NIESIE,
ZAPROSZEŃ NA KOLEJNE PRZYBYWA.

Jeden z widzów podszedł do mnie po występie i powiedział: „Jestem godzien podziwu dla pana za te wszystkie pana teksty”. I teraz żyję w niepewności. Czy mu się podobało, tylko przez pomyłkę zamiast „pelen” powiedział „godzien”? Czy chciał powiedzieć dokładnie to, co powiedział? Że powinienem go podziwiać za to, że wytrzymał te wszystkie moje teksty i nie wyszedł w trakcie?

Pomyłka bywa twórcza. Na przykład językowo. W chwili naglej czułości i nieczęstej tęsknoty, kiedy nie było go przez dwa dni w domu, żona chciała wysłać szwagrowi wiadomość o treści: „Przytulam Cię”. Ale telefon poprawił na: „Przytyłam Cię”. Ładne. Można kogoś przytyć z miłości? Można! A jeśli jest się ze sobą już tak długo, jak szwagier z żoną, to... Spójrz – dookoła wyrósł nam las/ Łąbędziom smukleją szyje/ Przytyłam Cię szesnasty raz/ I jeszcze Cię nie raz przytyję...

Wujek Józef uwielbia przemawiać na weselach. Ta pasja rozwinęła mu się po przejściu na emeryturę. I nie chodzi o lekko sprośne wierszyki czy dowcipy o tragedii małżeństwa. Przemawia poważnie. Mówi o nowej drodze, wspólnej przyszłości, miłości, olśniewającym blasku złotych obrączek. Przemawia, wywołując znudzenie gości i wdzięczność rodziców nowożeńców. Bo na przemawianie na weselu nikt z takich zwyczajnych ludzi nie jest nigdy gotowy. Wesele zawsze jest zaskoczeniem. Choćby nawet młodzi chodzili ze sobą kilka lat, data ślubu była ustalona na długo przed, wesele zawsze zaskakuje tego, kto ma przemówić. I wtedy z pomocą przychodzi wujek Józef. On przemówi. Uff! Wujek prowadzi statystyki. Przemawiał już na ośmiu, sława się niesie, zaproszeń na kolejne przybywa. Na ostatnim weselu siedziałem z wujkiem przy jednym stole. Nie pytałem go, ale bardzo chciał mi opowiedzieć, jak się przygotowuje do przemówień. Wie, że ja też z branży, że też gdzieś występuję, więc jak kolega koledze może się szczerze zwierzyć.

Wujek Józef zapisuje sobie, „(...) jak coś ładnego powie biskup albo ktoś w telewizji”, i potem to cytuje na weselu. Ot, cała tajemnica.

Do przemawiania trzeba być gotowym zawsze. Nie tylko na wypadek nagłego zamążpójścia córki. Warto mieć w zanadrzu kilka cytatów i sięgać po nie w chwili konieczności. Nie rozumiem tego: „Jestem tak zaskoczony, że nie wiem, co powiedzieć”, wygłaszanego na różnych galach. Skoro się idzie na uroczystość wręczenia nagród i nasza książka, nasz film czy coś innego naszego jest nominowane – trzeba przypuścić, że dostanie się nagrodę i umieć przemówić. O rozmowie z wujkiem Józefem przypomniałem sobie podczas lektury „Dezorientacji. Biografii Marii Konopnickiej”. No bo, gdyby się okazało, że Naród wrócił do pięknego zwyczaju i swoim ulubionym pisarzom (w tym felietonistom „Zwierciadła”) na ich jubileusze funduje dworki, musiałbym przemówić do wiwatujących tłumów. Może po prostu wystarczy powtórzyć to, co Konopnicka mówiła w takich sytuacjach? W Krakowie, wychodząc z pociągu, zawołała: „Witam ludzi i miasto!”. We Lwowie, wycieńczona jubileuszowymi uroczystościami, podeszła jednak do okna w hotelu, żeby podziękować za wyrazy uwielbienia przedstawicielom lwowskiego proletariatu. I zaczęła od słów: „Wstałam z łoża boleści...”. Szwagier zobaczył, że notuję sobie coś z książki o Konopnickiej. Kiedy mu powiedziałem co i po co, stwierdził: – To głupie! Wręczą ci jakąś nagrodę, a ty podziękowanie zaczniesz od: „Wstałam z łoża boleści...”?!

Może ma rację? Może lepiej poszukać czegoś współczesniejszego? U biskupa albo w telewizji? No i zawsze mogę mamę cytować. Zadzwoniła wczoraj. – Jestem taka zmęczona, że nic mi się nie chce robić.

- To nie rób – odpowiadam.
- No chyba tak zrobię.



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



DANUCERA



*Piękna skóra
to kwestia wyboru*
Danuta Mieloch

Kapsułową kolekcję DANUCERA tworzą produkty o czystym składzie, które maksymalnie upraszczają pielęgnację zapewniając spektakularne efekty. Odpowiednie dla każdego bez względu na wiek czy rodzaj skóry. Wypróbuj CERABALM, TONIC D22, MASTER MASK, MEGA SERUM, CREAM SUPREME I ICONIC EYE.



zajrzyj po więcej
www.danucera.pl

Nie kracz, bo wykraczesz

SAMOSPEŁNIAJĄCE SIĘ PROROCTWO MOŻE DOTYCZYĆ NAS SAMYCH, ALE TEŻ INNEJ OSOBY, POTWIERDZILI TO NIEZBICIE W WIELU BADANIACH PSYCHOLODZY SPOŁECZNI.

K

rakanie to wiara w sprawczą moc słów i przewidywanie niepomyślnego przebiegu wydarzeń. Tytułowe powiedzenie ma dla mnie bliski związek z pewnym psychologicznym prawem, tak zwaną samospełniającą się przepowiednią. Jej działanie wbrew pozorom nie dotyczy zakłęb ani patrzenia w szklaną kulę, polega na tym, że spotyka nas to, czego podświadomie oczekujemy.

Jeśli kraczymy, to na ogół dlatego, że mamy złe przecucia co do rozwoju wypadków, nie wiemy do końca dlaczego, ale widzimy przyszłość w czarnych barwach. Samospełniająca się przepowiednia to nie tyle nastawienie, ile dokonywanie nieświadomych założeń na temat zdarzeń, ludzi albo nas samych. Te hipotezy na temat świata wynikają z naszych dotychczasowych doświadczeń, zwłaszcza tych, które nas kształtowały. Różni się to nieco od nastawienia, motywacji czy wiary w siebie. Efekt przepowiedni jest nieświadomy i pojawia się w sposób mimowolny, jak gdyby coś wylaźilo z nas bez naszej wiedzy. Bardzo ważne jest to, że samospełniająca się prococtwo może dotyczyć nas samych, ale też innej osoby, potwierdzili to niezbieie w wielu badaniach psycholodzy społeczni. Jedno z doświadczeń polegało na tym, że w pewnej szkole powiedziano nauczycielom, że grupa wskazanych uczniów ma wyjątkowo wysoki iloraz inteligencji, choć w rzeczywistości wybrano ich do grupy orłów losowo. Kiedy po roku zrobiono wszystkim dzieciakom testy inteligencji, okazało się, że ci wybrańcy ujawnili jej rzeczywisty przyrost. Sprawilo to zachowanie nauczycieli – założyli, że wskazana grupa wyróżnia się inteligencją, więc – stosownie do swoich oczekiwań – obdarzali jej członków większą uwagą, zachęcali do nauki. Traktowali ich jak mądrzejszych, a oni zareagowali zachowaniem, które potwierdziło hipotezy nauczycieli, i w efekcie naprawdę stali się mądrzejsi niż rówieśnicy. Samospełniająca się

przepowiednia to mechanizm, dzięki któremu można byłoby zdziałać wiele dobrego, zwłaszcza w przypadku rodziców czy nauczycieli. Wielka szkoda, że uparcie nie chcemy go przyjąć do wiadomości i nie potrafimy rezygnować ze swoich przyzwyczajęń. Wciąż uważamy, że w procesie wychowania i nauki trzeba opieprzać, krytykować i wymagać ponad możliwości. Tymczasem im bardziej jesteśmy dla kogoś ważni, tym bardziej każde nasze słowo czy gest może na niego wpłynąć. Znam przykład dziewczyny, która kiedyś usłyszała od ulubionej ciotki: „Jakie ty masz grube lydki!”. Przeszala chodzić w sukienkach i spódnicach na długie lata! Dużo później na grupowej terapii dowiedziała się, że ma świetne nogi. Na szczęście pomogło jej to odbudować samoakceptację.

O samospełniających się przepowiedniach mówi się także m.in. przy depresji. Polega to na tym, że cierpiące na nią osoby widzą rzeczywistość selektywnie, skupiając się na tym, co potwierdza ich pesymistyczną wizję świata. Powstaje błędne koło: uważam, że jestem do niczego i ludzie mnie nie lubią, więc się wycofuję z działania i relacji. Potwierdzam w ten sposób swoje założenia, bo jeśli przestanę angażować się w działanie, stracę wszelką motywację, a jeśli unikam ludzi, to oni przestaną się mną interesować. Może się wydawać, że jest na to proste lekarstwo – efekt depresji jest w pewnym sensie wykrakany, więc wystarczy myśleć pozytywnie, żeby zapewnić sobie zdrowie, szczęście i bogactwo. Niestety, pozytywne nastawienie i optymizm bardzo nam sprzyjają, ale nie dają gwarancji, bo mechanizm samospełniającej się przepowiedni jest nieświadomy i pojawia się mimowolnie. Co więc robić? Rozwijając samoświadomość! Często proces terapii może pomóc nam w dotarciu do naszych przekonaneń, podświadomych założeń i strategii, a nawet je zmienić. ●



KATARZYNA MILLER
terapeutka. Piszę książki,
wiersze, śpiewa.



LLADRÓ®

Hiszpańska marka Lladró przez siedem dekad funkcjonowania wykształciła własny język, który stał się rozpoznawalny na całym świecie. Lladró zamienia tradycyjny materiał w obiekty bliskie dziełom sztuki, które zwracają uwagę oryginalną formą autorstwa współczesnych projektantów i najwyższą jakością wykonania. **Lladró Assurance** gwarantuje wymianę uszkodzonego produktu w ciągu 1-go roku użytkowania, a na Klientów czeka **powitalny rabat 10%** na pierwszy zakup!



Lladró Boutique
Warszawa, ul. Piękna 20 (KNF), tel. 570978325
www.lladro-polska.pl



Guró

MISTRZOWIE ŚWIATA. KSIĘŻNICZKI Z KOŁAMI W USZACH,
BOHO-SZAMANKI I KSIĄŻĘTA INTERNETU. GURU,
A RACZEJ GURÓ. SKĄD SIĘ BIERZE TA MOC, KIEDY TRAFIA
ICH TEN KAPLAŃSKI PIORUN I NASTĘPUJE ILUMINACJA?

P

owiem ci, jak żyć!” „Odmienię twoje życie! Przyjdź na spotkanie ze mną, a wyjdiesz odmieniona!”

Coraz ich więcej wszędzie, magów-coachów, coacho-kapłanów. Wyskakują z szortów, rolek i storysów. Tiktokują. Dają na tacy duchowe uleczenie, szczęście i uśmiech od ucha do ucha. Mają pewne recepty na wszystko. I kursy. Możesz zapłacić blikiem. Zapraszają na coach-msze w teatrach, wznoszą ręce w świetle światełek z ajfonów.

Mistrzowie świata. Księżniczki z kołami w uszach, boho-szamanki i książe Internetu. Guru, a raczej guró. W przemowach kręcą się jak na rondzie wokół tych samych zdań: „Zaakceptuj siebie, pokochaj siebie” itp. Jak to się dzieje? Skąd się bierze ta moc, kiedy trafia ich ten kaplański piorun i następuje iluminacja? Zawsze mówią o przemianie i odmianie. O tym, że coś bolesnego ich stworzyło i że oni to przekuli w diamenty, doszlifowali i podadzą go dalej, wystarczy tylko kupić kurs. Skąd się bierze ta słodka beczelność, żeby nagrać film „Idź za mną, tylko ja!”. Inny z kolei patrzy mi z Instagrama prosto w oczy i mówi z troską: „A co to tam się porobiło?”. I skubany trafia, bo każdemu coś tam się gdzieś porobiło. Dlatego zlaknieni uwagi Kasia, Beata lub Marek są pewni, że to do nich. Chwilę później ten pan znajduje rozwiązanie na „porobienie”. Co nim jest? Słońce świecące nad dachami. Gość je pokazuje, mówiąc: „Patrz, świeci ono dla ciebie”. Większość jego odbiorców jest pewna, że: „Mistrz włączył mi słońce. Zaprosił je do współpracy”. I blik.

Gra polega na specjalnych efektach, makijażu, szamańskich dodatkach, bębenkach i głębokim spojrzeniu. Obiecuja tantrę, mantrę i masaże członków. Czasami jest i łza. „Zobacz, płaczę dla Ciebie”. Myślą sobie więc Renata, Bożena i Krzys: „Moja kapłanka płacze dla mnie, podarowała mi swoje wzruszenie, kupię jej kurs, może tym zetnę jej łzę”.

Obiecuja udział w piramidzie duchowej: „Jak mnie posłuchasz, sama może kiedyś będziesz mogła nieść dobrą nowinę”. Za blik.

Ten teatrzyk kusi. Gdyby mi kiedyś na głowę spadł wazon z zimną wodą i dotknęło mnie słoneczko promykiem, to nawet bym tak mógł. Głos przecież mam, wzrokiem mogę przesyć, jak sobie krople zapuszczę i rzęsę lekko zrobię. Historie z życia wzięte też są, jest z czego brać, tata odszedł, bawiłem się koło śmietnika, zjadłem chleb dla gołębi. Dałbym radę. Trzaskam monologi, w jednym ronię łzę, stanie na scenie i 90 minut nawijki to dla mnie żaden problem. Mógłbym przestroić się na szamański ton, a jak w bębenek bym popukał, to efekt transu murowany. Jeszcze szaty indiańskie by wdziać się przydało albo garniak jakiś biały jak książe jasności. Sukces więc w zasięgu ręki, wszystkie elementy mam, no może jeszcze tytuł by się przydał. „Przebudzenie z Majewskim”, a może „Szymon i Ty. Nowe Życie”?

Tylko, kurka wodna, jedna rzecz stoi na przeszkodzie do mojej ścieżki na górę do GURÓ. To poczucie humoru. Lepsze, gorsze, ale moje. Mój wentyl bezpieczeństwa. I stoi na straży. Bo gdybym już był gotowy i wyszedł na scenę, i stanął w świetle reflektorów, i mimo że ego, jak każdy szolmen, trzymam na górnej półce, to gdybym miał tonem mistrza, na pełnej powadze, zacząć w stylu: „Kochani, wyjdziecie stąd odmienieni, zostawcie za drzwiami stare życie, zapalcie światełka!” albo nie daj Boże: „Chwyćcie się za ręce!”, to już w połowie tej tyrady zaniósłbym się śmiechem dzikim i ryknąłbym: „Ludzie, jak nic nie wiem od urodzenia aż do tego momentu, idźcie na kebab albo do domu!”.

I koniec pieśni, i wszyscy by się rozeszli, i może dobrze, bo do specjalistów by lepszych trafili, a nie sprzedawców powietrza i balonów z obietnicami.

Tyle z mojego snu o guró. ●



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