

ZWIERCIADLO.PL

zwierciadło

06 (2143) CZERWIEC 2025
Cena 14,90 zł (w tym 8% VAT)

WIĘZI i WIĘZY

Ojciec – pierwszy
mężczyzna w życiu córki

Odczepmy się od matek!

Nie jesteś swoimi
rodzicami

oraz

Wystarczy
patrzeć na kwiaty

Ślub bez pompy

Nie wierz
w święty spokój

MONICA BELLUCCI
Wszystko we mnie
jest włoskie

AGATA DUDA-GRACZ
Reżyserka totalna

KLAUDIA ŚMIEJA-
-ROSTWOROWSKA
Filmy to adrenalina

KAROLINA
KUSZLEWICZ
Adwokatka zwierząt

Pozytywna ekologia
PAULINY
GÓRSKIEJ

Szkoła liderek:
IRENA ERIS

JULIA
PIETRUCHA
Przyciągamy to,
czego pragniemy

ISSN 0514-0994 INDEKS 383767



Numer w sprzedaży do 02.06.2025

ZWIERCIADLO.PL

zwierciadło

06 (2143) CZERWIEC 2025
Cena 14,90 zł (w tym 8% VAT)

JULIA PIETRUCHA
Przyciągamy to,
czego pragniemy

AGATA DUDA-GRACZ
Reżyserka totalna

**KLAUDIA ŚMIEJA-
-ROSTWOROWSKA**
Filmy to adrenalina

**KAROLINA
KUSZLEWICZ**
Adwokatka zwierząt

Pozytywna ekologia
PAULINY GÓRSKIEJ

Szkoła liderek:
IRENA ERIS

WIĘZI i WIĘZY
Ojciec – pierwszy
mężczyzna w życiu córki
Odczepmy się od matek!
Nie jesteś swoimi
rodzicami

oraz
Wystarczy
patrzeć na kwiaty
Ślub bez pompy
Nie wierz
w święty spokój

**MONICA
BELLUCCI**
Wszystko we mnie
jest włoskie

ISSN 0514-0994 INDEKS 383767



Numer w sprzedaży do 02.06.2025



A partial view of the back of a woman's head and her right shoulder. She has long, wavy brown hair and is wearing a light pink or beige top. The background is a solid, bright white.

MAMA
TO MIŁOŚĆ

APART.*pl*



BIŻUTERIA ZE SREBRA Z CYRKONIAМИ: NASZYJNIK, wzór AP539-7271; PIERŚCIONEK, wzór AP539-7352



APART.*pl*



YES

Bo
BEZ
NIEJ
nie ma nic



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

yes.pl



Hocham Ck
Mama



Lilou

TALIZMANY DLA MAMY

LILOU.PL



Podmiot prowadzący reklamę: AM Optical Plus Ltd Sp. z o.o. oddział w Polsce
Producent: STL Sunlife Trading Ltd

To jest wyrób medyczny.
Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.

SOLANO

high-end performance

www.solano-shop.com

CLIP-ON

WIELE MOŻLIWOŚCI - JEDEN WYBÓR

Połączenie opraw korekcyjnych
z profesjonalną nakładką przeciwślepiącą.



Jednym z ogromnych przywilejów pracy w piśmie z taką tradycją jak „Zwierciadło” jest to, że co chwila odkrywa się jakieś skarby z przeszłości. I najczęściej odkrycia te dotyczą naszych okładkowych bohaterów, tzw. dziewczyn z okładki, znanych, ale też nieznanych, których kilkadziesiąt lat temu nikt nie podpisywał imieniem i nazwiskiem. Przeglądając niedawno z okazji 68. urodzin „Zwierciadła” nasze archiwum – w towarzystwie nieocenionych fotoedytorek Magdy i Alicji – znalazłam między innymi (niepodpisaną) Małgorzatę Braunek na okładce z 1969 roku. Rok później wyróżniono ją jako Gwiazdę Sezonu Filmowego! Ale to jeszcze nic... Spójrzcie na okładkę po lewej stronie. Uprzedzając wypadki, zdradzę wam, że gości na niej mama naszej okładkowej bohaterki – Julii Pietruchy,



„Zwierciadło”, numer z 31 marca 1983 roku, oraz „Zwierciadło”, numer z 2 lipca 1981. Autor obu zdjęć: Jerzy Michalski.

która sama mi ją pokazała. Co ciekawe, to zdjęcie (choć w innym kadrze) znalazłyśmy z Alicją i Magdą także na okładce z 1981 roku. Czy może być lepszy dowód na to, że czytają nas zarówno córki, jak i matki, a czasem też babki? W dodatku zarówno matki, jak i córki bywają „dziewczyną z naszej okładki”. W jakimś sensie każda z Was, drogie Czytelniczki, nią jest. Naprawdę głęboko w to wierzę. W końcu to dla Was i o Was robimy tę gazetę od ponad ćwierćwiecza. Bardzo Wam za to dziękuję.

W wywiadzie, którego udzieliła mi Julia, pojawia się jej mama, ale też babcia, z którą była bardzo związana. Lubię to, że coraz częściej widzimy ten nasz kobiecy ród – jak pięknie mówi moja rozmówczyni. Że dostrzegamy, jak bardzo nas ukształtował. Jesteśmy naszymi matkami i babkami, a jednocześnie nimi nie jesteśmy (o czym też piszemy w tym numerze). Co więcej, z innymi kobietami, nawet z nami niespokrewnionymi, łączy nas jakieś pokrewieństwo. Choćby serce i dusz. To nie przypadek, że bohaterka naszej drugiej okładki, Monica Bellucci – tak samo jak Julia Pietrucha – mówi, że kieruje się sercem... Ale z tej rodziny nie wykluczamy mężczyzn. Też czule o nich myślimy. Szykujemy dla nich nawet specjalny cykl, ale o tym już w następnym Wstępie.

Joanna Olekszyk

JOANNA OLEKSZYK
REDAKTORKA NACZELNA



OCHNIK

NA KAŻDE SPOTKANIE

www.ochnik.com



NA OKŁADCE

32 | JULIA PIETRUCHA Żywioty Julii

44 | MONICA BELLUCCI Listy od M.

FELIETONY

18 | ARTUR ANDRUS Szwagier Gierka

20 | KATARZYNA MILLER Kocham się starzeć

22 | SZYMON MAJEWSKI Psychofilowanie

70 | SONIA KISZA Histeria sztuki

102 | MONIKA SOBIEŃ I JACEK DUBOIS Inni ludzie

244 | TOMASZ JASTRUN Okno z wierszem

TEMAT MIESIĄCA

24 | CÓRKI I OJCOWIE Co daje mi tata

SPOTKANIA

52 | KLAUDIA ŚMIEJA-ROSTWOROWSKA Bez kompleksów

62 | IRENA ERIS Piękno jest względne

ŻYCIE WEWNĘTRZNE

74 | DOBRY ZWIĄZEK Co was ze sobą połączyło?

82 | JAK PRACOWAĆ I NIE ZWARIOWAĆ To stresuje zetki

86 | W RODZINIE Dziękuję, ale idę swoją drogą

90 | POROZMAWIAJMY O SEKSIE Na własną rękę

94 | W KRĘGU WARTOŚCI Święty czy wewnętrzny?

82
JAK PRACUJĄ ZETKI
Wolę mniej zarabiać i być tam, gdzie nie ma niepotrzebnego stresu, jest za to poczucie satysfakcji i możliwości rozwoju – uważa Wojciech Eichelberger.

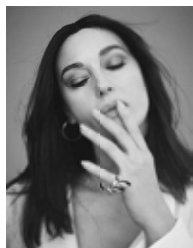
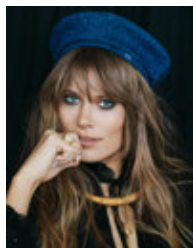


IIO

MATKI I CÓRKI

„Dobra relacja z matką jest najpiękniejszą rzeczą, jaka może przydarzyć się dziewczynce” – mówi Marta Niedźwiecka.

Lipcowy numer „Zwierciadła” w sprzedaży od 3 czerwca.



Na okładce: JULIA PIETRUCHA.

Zdjęcie: ALEKSANDRA ZABOROWSKA. Asystent fotografii: TOMASZ PAWLUS.

Stylizacja: ALICJA WERNIEWICZ. Asystent stylistki: NIKODEM GARGULA.

Makijaż: ERYKA SOKÓLSKA. Fryzury: ADAM SZARO.

Julia ma na sobie: beret ADAM RUSLAN BAGINSKIY/ANSWER, koszulę CHLOE/VITKAC, naszyjnik AURÉLIE BIDERMANN/UZERA, pierścionki APART.

Dyrektorka artystyczna: KATARZYNA MIŚKOWIEC.

Produkcja: ALICJA SIKORA.

Na okładce: MONICA BELLUCCI.

Zdjęcie: JULIEN VALLON.

TOUS



TOUS.COM

226

KOBIETA WE WNĘTRZU

*„Każdą rzecz
traktuję jako dzieło
sztuki, które wnosi
swoją energię i styl”.
Czarno-biały dom
projektantki
Moniki Goszcz.*



196

URODA NA CO DZIEŃ

*Lekkie konsystencje,
mgiełki nawilżające
i ochrona
przeciwsloneczna.
Więcej nie trzeba.
Wiosna to idealna pora
na skinnimalizm.*

WOKÓŁ NAS

- 106| FOTOREPORTAŻ Mickey Wyrozębki. Jestem (nie) stąd
110| NIEZBĘDNIK NOWOCZESNEJ DZIEWCZYNY Dalekie od ideału
118| MAM WPLYW Karolina Kuszlewicz. My, psy, koty, krowy...
126| ŚWIAT MŁODYCH Paulina Górka. Miejsce na nadzieję
134| DLA SIEBIE, DLA ŚWIATA Wspólnota kobiet
138| FAKE NEWS Akcja dezinformacja 144| EKO? LOGICZNE!

KULTURA

- 150| DZIEJE SIĘ 152| KSIĄŻKI
154| ROZMOWA Claudia Durastanti. Własny język
158| FILMY 160| UWAGA SERIAL!
162| SŁOWA O MUZYCE
166| ROZMOWA Agata-Duda Gracz. Chwilę przed
170| SZTUKA Wilhelmina Barns-Graham. Jest takie miejsce 178| NIE PRZEGAPCIE

MODA

- 180| NA CO DZIEŃ Będzie ślub! 190| AKTUALNOŚCI

URODA

- 196| NA CO DZIEŃ Wiosna w pielęgnacji
202| URODA ŻYCIA Rita Ora. Włosy w gwiazdorskiej kondycji
204| PIELĘGNACJA Przedślubnik
206| TOP 7 208| NOWE I PONADCZASOWE
210| NUTY SERCA, NUTY GŁOWY Mieszanka kultur 212| NOWOŚCI

ZDROWIE

- 214| PRZYGODY CIAŁA Jesteśmy całością
218| NA TALERZU Co lubi mózg?
220| WELLNESS Wystarczy patrzeć na kwiaty

DOM I KUCHNIA

- 226| KOBIEITA WE WNĘTRZU Rzeźbiony światłem

INNE

- 10| ZAMIAST WSTĘPU 16| LISTY 240| HOROSKOP
242| KRZYŻÓWKA



APART
kolczyki
139 zł.



206

URODA TOP7

*Perfumy o zapachu gruszek,
świeca o aromacie ogórka
i leśnych konwalii, tonik
z szalwią i rumiankiem.
Gramy w zielone!*



220

WELLNESS

*Kwiaty nie rozwiążą naszych
problemów. Nie naprawią
świata. Pozwalają jednak
dostrzec jego piękno i leczyć
nasze stresy i napięcia.*



W. KRUK
pierścionek
159 zł.

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



Obserwuj nas na Instagramie: [@zwierciadlo_miesiecznik](https://www.instagram.com/zwierciadlo_miesiecznik)

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

WSZYSTKO JEST MOŻLIWE

Z ogromnym zainteresowaniem przeczytałam wywiad z Bogną Sworowską („Z” nr 4/2025), która po wielu latach przerwy wróciła do świata mody.

Jej historia jest dowodem na to, że nie ma rzeczy niemożliwych, a wiek nie stanowi przeszkody w dążeniu do realizacji pasji, marzeń czy kariery. Myślę, że to jest niezwykle ważne dla kobiet, które przez wiele lat może nie miały odwagi, by spełniać swoje marzenia, lub które w obliczu społecznych oczekiwań czuły się wykluczone z różnych dziedzin życia. Wywiad z panią Sworowską daje poczucie nadziei i otuchy. To niesamowite, jak wiele przestrzeni możemy dziś znaleźć na różnorodność – nie tylko jeśli chodzi o wygląd, ale również wiek, doświadczenie i wartości. Moda przestaje być domeną wyłącznie młodych osób, a staje się przestrzenią, w której kobiety w każdym wieku mogą znaleźć swoje miejsce. Uważam, że to bardzo istotna zmiana, która sprawia, że czujemy się bardziej widoczne, akceptowane i inspirujące – nie tylko dla innych, ale także dla siebie. Dziękuję Wam za to, że podejmujecie takie tematy i pokazujecie, jak ważne jest dawanie przestrzeni dla kobiet w każdym wieku. To daje nadzieję i utwierdza w przekonaniu, że nie ma wieku, który by nas wykluczał z realizacji naszych pasji, a tym samym z pełnego uczestnictwa w życiu społecznym i zawodowym. Mam nadzieję, że więcej osób dostrzeże, jak istotne jest wspieranie kobiet, niezależnie od etapu życia, na którym się znajdują.

Bożena



Autorki listów otrzymują bestseller Berries – geometryczne złożone kolczyki z błękitną emalią, idealne na wiosnę i lato.
berriesandco.pl

RAZEM PRZEZ LATA

Jestem świeżo po przeczytaniu tematu miesiąca „Długo i szczęśliwie” („Z” nr 5/2025)

i przyznam, że dawno nic mnie tak nie wzruszyło, bo w świecie, w którym ludzie rozstają się na potęgę, związki nie trwają zbyt długo, znaleźli się tacy, o których tak pięknie się czyta, którzy często pomimo różnic potrafią tworzyć szczęśliwe związki po latach bycia razem. Znam dwie pary z długim stażem, które bardzo się kochają, bardzo się różnią, ale idą przez życie, trzymając się za ręce i ciesząc się z bycia razem. Te dwie pary to moi rodzice i ja z moim narzeczoną. I choć narzeczoną jestem od kilku miesięcy, to razem jesteśmy 21 lat. I choć był moment, kiedy na kilka lat się rozstaliśmy, nie odejmuję tego czasu od naszego stażu, bo oboje zawsze byliśmy częścią swojego życia, nawet w tamtym okresie. Gdzieś z boku, ale jednak. Lubimy nasze życie, spokój, lubimy ze sobą rozmawiać, razem milczeć, lubimy czasem pobyć sami, kochamy się i szanujemy siebie i swoją przestrzeń. Nie kłócimy się. Nie mamy o co. I nie dam sobie wmówić, że jak ludzie się ze sobą nie kłócą, to im nie zależy. Ja się bardzo cieszę, że nie ma między nami sporów. Fajnie jest patrzeć przed siebie zgodnie.

Dominika

JESTEŚ WAŻNA

Chciałabym napisać do wszystkich kobiet.

Mam 41 lat. Rok temu po 20 latach odszedł ode mnie mąż do innej kobiety. Zostałam sama z dwoma synami. Dzieci mają 12 i 13 lat. Świat mi się zawalił. Byłam pewna, że sobie nie poradzę. Nie miałam pieniędzy. Pierwsze dwa tygodnie chodziłam po domu w piżamie. Myślałam nawet o samobójstwie. Poszłam na terapię. To był też bardzo trudny dla mnie czas – na wiele rzeczy musiałam spojrzeć inaczej. Narodziłam się na nowo i musiałam nauczyć się „chodzić”. Zaczęłam od porządku wokół siebie – w głowie i mieszkaniu. Pojechałam na wakacje z dziećmi pod namiot. Kupiłam czerwoną szminkę i szpilki. Regularnie chodzę do kina i teatru. Zawsze lubiłam czytać, tylko nie znalazłam na to czasu – teraz organizuję sobie czas tak, jak lubię. Poznałam niesamowitych ludzi na mojej nowej drodze życia. Otworzyłam się na nowe rzeczy. Kupiłam samochód i zrobiłam już 20 tysięcy kilometrów. Zorganizowałam wszystko na nowo – finanse i czas. Nigdy nie byłam lepszą mamą. Jestem uśmiechnięta i dużo rozmawiam z dziećmi (jest to efekt pracy nad sobą). Wiem, że nie mogę zmienić męża – mogę zmienić tylko siebie. Oczywiście nadal jest mi czasem smutno, ale poznaję niesamowitą kobietę. Odważną, piękną i mądrą. Kobietę, która ma plany i je realizuje. Ten list piszę do wszystkich kobiet: pamiętaj, że jesteś niesamowita i nigdy nie pozwól, żeby ktoś Ci wmówił, że to nieprawda. Nie możesz uzależniać szczęścia od innych osób. Niczego się nie bój. Spełniaj marzenia i noś wysoko podniesioną głowę. Jesteś BARDZO WAŻNA.

Marta



CHERVÓ

Sportofino

Every move is a story

sportofino.com

Salony: Gdynia • Katowice • Kraków • Łódź • Poznań • Warszawa • Wrocław • Praga

Rdzeń jestestwa

BIORĄC POD UWAGĘ UDOSTĘPNIENIE GAZETY NAWET KILKU
ZNAJOMYM, ODWAŻĘ SIĘ STWIERDZIĆ, ŻE W LATACH 80.
UBIEGŁEGO WIEKU ZDJĘCIE KOBIETY TOPLESS MOGŁO ZOBACZYĆ
W BIESZCZADACH MAKSYMALNIE 40 OSÓB TYGODNIOWO.
W CAŁYM WOJEWÓDZTWIE KROŚNIEŃSKIM MOŻE KOŁO SETKI.

B



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

W tym czasie przedinternetowe. Wrażenia dotyczących ludzkiej cielesności nie można było szukać w sieci. A gazeta z wydrukowanym na ostatniej stronie kobiecym aktem rozchodziła się wyłącznie w prenumeracie albo przez specjalną teczke. Trzeba było mieć znajomą w kiosku, która raz w tygodniu odłożyła do teczki gazetę. Do Soliny docierały dwa egzemplarze tygodnika, do sąsiednich miejscowości pewnie też tyle. Biorąc pod uwagę udostępnienie gazety nawet kilku znajomym, odważyć się stwierdzić, że w latach 80. ubiegłego wieku zdjęcie kobiety topless mogło zobaczyć w Bieszczadach maksymalnie 40 osób tygodniowo. W całym województwie krośnieńskim może koło setki. Skąd się więc czerpało tego typu doznania? Z literatury. Na przykład pojawiła się informacja, że w „Panu Tadeuszu” są „momenty”. Wróciłem po latach do tego fragmentu. Przypomnę – to Księga V – „Kłótnia”. Telimena usiadła w „Świątyni dumania”, a potem: „Mrówki znęcone blaskiem bieluchnej pończoszki/ Wbiegły, gęsto zaczęły laskotać i kąsać/ Telimena musiała uciekać, otrząsać/ Na koniec na murawie sięść i owad łowić/ Nie mógł jej swej pomocy Tadeusz odmówić/ Oczyszczając sukienkę, aż do nóg się zniżył/ Usta trafem ku skroniom Telimeny zbliżył/ W tak przyjaźnej postawie, choć nic nie mówili/ O rannych kłótniach swoich, przecież się zgodzili/ I nie wiedzieć, jak długo trwałaby rozmowa/ Gdyby ich nie przebudził dzwonek z Soplicowa (...)”. I już. Cała erotyka! Rozumiem, że Adam Mickiewicz nie mógł pisać wprost, że musiał posługiwać się aluzją i że każdy się domyśla, co ukrywa się pod pojęciem „dzwonek z Soplicowa”, ale przez tego typu opisy moje pokolenie jest strasznie pokrzywdzone. Uznając ten fragment literatury za wzór pisania o ludzkim pożądaniu, mamy problem z przyjęciem czegokolwiek odważniejszego.

Wpadła mi w ręce książka o romansie Marii Callas i Arystotelisa Onasisa. Prawdę mówiąc, nie doczytałem informacji na okładce – myślałem, że to biografia słynnej śpiewaczki, a tu z każdą kolejną stroną, jak by to powiedzieć... Coraz więcej mrówek. Aż wreszcie doszło do intymnego spotkania kochanków w odpowiedniku „Świątyni dumania”. I tu już musiałem odłożyć lekturę. Dla mnie – ledwo muśniętego erotyką w stylu mickiewiczowskim – zbyt odważne. Zaczęły się pojawiać informacje o ucałowaniu w „samo centrum jej kobiecości” oraz dotknięciu „samego rdzenia jej jestestwa”. Sprawdziłem w Internecie. Autorką jest niewiele starsza ode mnie. Ale użyciem „jestestwa” w tym kontekście mi zaimponowała. Że o „rdzeniu” nie wspomnę. Przecież to by nawet i do Mickiewicza pasowało! Tadeusz pomaga Telimenie i: „Oczyszczając sukienkę, aż do nóg się zniżył/ Usta trafem ku skroniom Telimeny zbliżył/ I z lekka go zmroziła ni to złość, ni trwoga/ Gdy pojął, że kochanka skronie ma na nogach/ Po mrówkach ich obsiadły lisy i jelenie/ Sięgając Telimenie po jestestwa rdzenie/ Przerażona kobieta w świątyni się chowa/ A Tadeusz ucieka. Dzwonek z Soplicowa!”. Oj, proszę nie pytać, co poeta miał na myśli. Proszę pobudzić wyobraźnię.

À propos! Jestem pełen podziwu dla wyobraźni autorów i autorek książek, w których opisują intymne sceny rozgrywające się między prawdziwymi ludźmi. Tak, jakby byli z nimi w łóżku. We wspomnianej książce, na chwilę przed tym, kiedy „Marią wstrząsnął dreszcz rozkoszy”, Onasis cytuje Platona. Szwagier twierdzi, że w tym nie ma nic dziwnego – on, w oczekiwaniu na pierwsze uniesienie, miał przygotowane cytaty z piosenek Modern Talking. Ale jak powiedział do niej: „Cheri, Cheri Lady”, parsknęła śmiechem i po ptokach. ●



intimissimi

Italian Riviera

LIMITED EDITION

Niesamotność

MAM APEL DO STARSZYCH: WYJDŹCIE Z INICJATYWĄ
I OPOWIEDZCIE O SWOIM ŻYCIU. OCZYWIŚCIE POSTARAJCIE SIĘ,
ŻEBY TO NIE BYŁO NUDNE JAK FLAKI Z OLEJEM.

S

tarsi ludzie lubią mówić, że starość jest samotna. I pokazywać zdjęcia, gdzie na przykład stara, smutna twarz w oknie patrzy nie wiadomo gdzie. Zapominają, że Anna Maria też stoi w oknie i smutną ma twarz. No więc chciałam zauważyć, że wszyscy jesteśmy chwilami samotni. I to jest też coś wspólnego w byciu człowiekiem.

Złą samotność przypisuje się starym ludziom, którzy czują się ofiarami braku zainteresowania ze strony innych. Odpowiedziałabym na to z przykrością, że czasami to oni się już nikim nie interesują, że przestają się rozeznawać w sprawach swoich dzieci, wnuków. Zauważmy, że babcie i dziadkowie, którzy bawią się z wnukami, pamiętają o różnych ważnych dla nich wydarzeniach, są niesłuchanie potrzebni i kochani. Z moją babcią nie mam dobrych wspomnień. Pamiętam, że gdy w wieku przedszkolnym zabierała mnie na spacer w Grotnikach pod Łodzią, to kazała mi klęczeć na igłach w lesie i odmawiać nowenny. Nie znośłam jej. Natomiast mój mąż opowiada o swoim dziadku z wielką miłością, śpiewa piosenki, których nauczył go dziadek, opowiada historie z jego życia. Dla niego to była przecudna osoba.

Starzy ludzie robią błąd, że pyskują na młodych: „Co wy tam wiecie o życiu!”. Otóż młodzi wiedzą, i to takie rzeczy, których starsi nie ogarniają. Ja na przykład niesłuchanie szanuję młodych za to, że znają się na technice, elektronice, internecie, komputerze. Jeśli potrzebuję czegoś z tego obszaru, to chętnie płacę, słucham, uczę się. Nie udaję, że zjadłam wszystkie rozumy.

Kiedyś się mówiło, że starym należy się szacunek z samego faktu, że są starzy. No nie, szacunek należy się ludziom godnym szacunku. Oczywiście nie chodzi o to, żeby źle traktować kogokolwiek, tylko o to, że miłe gesty robi się wobec osób, wobec których mamy ciepłe uczucia. Wtedy ten gest sam powstaje – coś się komuś załatwi, popilnuje. A jak

na korytarzu bloku starsza pani patrzy złym okiem na młodego albo na niego krzyczy, to ten młody nie przyniesie jej zakupów. Chociaż są młodzi, którzy potrafią przekroczyć brak dobrej energii ze strony starszych i mimo wszystko pomóc.

Niesamotność budują relacje z rodziną i z sąsiadami. Trzeba tylko wyjść z roli ofiary, nie zamykać się. Zaprosić na kawę, wysłać miłą wiadomość, porozmawiać przez telefon, na przykład o obejrzanym serialu, a sporo jest teraz świetnych. Chodzi o inicjatywę, o niepoddawanie się, niemówienie, że nic się nie da zrobić. Bo nasze życie w dużym stopniu zależy od nas. Bądźmy ciekawi historii innych. Kiedy słuchamy sąsiadki, która coś opowiada, zwierza się, to tak, jakbyśmy słuchali audiobooka.

Myszę, że antidotum na samotność może być właśnie ciekawość ludzi. A także wdzięczność, że ktoś ci mówi, że chce z tobą posiedzieć. To nie łaska, to wzajemne dzielenie się. Powtarzam dorosłym dzieciom: „Popytajcie o różne rzeczy swoich rodziców i dziadków, póki jeszcze żyją. Nie dowiecie się tego od nikogo innego, a w dodatku ma to związek z waszym życiem. To mogą być fascynujące historie”. Sama chciałabym teraz zapytać o wiele spraw tatę, ale już go nie ma.

Mam też apel do starszych: wyjdźcie z inicjatywą i opowiedzcie o swoim życiu. Oczywiście postarajcie się, żeby to nie było nudne jak flaki z olejem. No i pamiętajcie, że najważniejsza jest relacja ze sobą. Samotny człowiek to ten, który nie umie być sam ze sobą. Jeżeli umiesz być ze sobą, to już nigdy nie będziesz samotny. Wychodzisz na spacer, siadasz na ławce w parku i zaraz ktoś się do ciebie przysiadła i rozmawia. Nie dlatego, że go zaczepiasz, tylko dlatego, że biją od ciebie spokój, pogoda ducha i miłość do siebie. Do takich ludzi łgniemy, czy są młodzi, czy starzy. A jak ktoś ma lat 90 i pogodę ducha, to od razu budzi zachwyty. ●



KATARZYNA MILLER
terapeutka. Píše książki,
wiersze, śpiewa.

Model 4258-c4

OPRAWKI MARKI BERGMAN DOSTĘPNE SĄ
W SALONACH OPTYCZNYCH W CAŁEJ POLSCE.
SPRAWDŹ LISTĘ SALONÓW NA BERGMAN.PL



MAJA OSTASZEWSKA



BERGMAN

TO JEST WYRÓB MEDYCZNY. UŻYWAJ GO ZGODNIE Z INSTRUKCJĄ UŻYTKOWANIA LUB ETYKIETĄ. OPRAWY OKULAROWE
SĄ WYROBEM MEDYCZNYM PRZEZNACZONYM DO MOCOWANIA SOCZEWEK KORYGUJĄCYCH WADY WZROKU.
PRODUCENTEM WYROBU I NADAWCĄ REKLAMY JEST PROSTAF SP. Z O.O. SP.K.

Monologi nogi

ODTECZKUJMY SIĘ! JESTEM PRZEKONANY, ŻE TECZKI
NA BADANIA POSTARZAJĄ NAS O LATA. JUŻ WRĘCZENIE
TAKIEJ ZABIERA MI JEDEN DZIEŃ Z ŻYCIA.
NIE MÓWIĄC O TYM, CO W SOBIE KRYJE.

M

oja starość zaczęła się w torbie, z którą jeżdżę na występy. To był chyba Wrocław, gdy przed wyjściem na scenę sięgnąłem do torby po scenariusz w pośpiechu zabrany z domu. Komediovy tekst był w papierowej teczce z kliniki ortopedycznej, a gdy go wyciągnąłem, na podłogę wypadło przeświecenie nogi.

Następnego dnia, już w domu, rzuciłem teczkę na stertę innych, co uruchomiło lawinę papierowych teczek. I oto pod nogami leżały moje „dzieła zebrane”. Jeden z monologów był w teczce z logo przychodni kardiologicznej, tekst piosenki spoczywał w teczce placówki rentgenologów, a zarys scenariusza w teczce kliniki, gdzie robiłem kolonoskopię. Okładka z miejsca, gdzie prześwietlałem jamę brzuszną, skrywała pomysły audycji radiowych, a poradnia alergologiczna pilnowała scenariusza jakiegoś skescu. Nawet umowa ze „Zwierciadłem” na te felietony była w opakowaniu stomatologicznym! Wszystkie teczki dotyczyły nóg, oczu, zębów, krwi, kości i jelit! Na tle tej chorobowej biblioteczki dumny wyjątek stanowiła teczka z logo auta. Otworzyłem ją, ale nadzieja pierzchła szybko: był w niej długi papirus zapisu holtera ciśnieniowego.

Oto teczekozbiór moich ostatnich lat! Żadnych z piaszczystymi plażami obiecującymi cudowne podróże lub z projektami pięknych mieszkań i domów. Ba, nie było nawet teczki z banku z kredytem na 30 lat! Ta, choć bolesna jak każde spłacanie, dawałaby mi choć tę radość, że ktoś ma mnie za typa w pełni sił, który ma szansę dożyć ostatniej raty. Mam gdzieś takie sprzed lat, ale zakurzone, zapomniane, ukryte głęboko w szufladach. Piękne, uśmiechnięte, z rysunkiem młodej pary w przydomowym ogródku, na tle logo banku. Nad domkiem zawsze świeci słoneczko, a w ogródku rośnie duży kwiatek.

Biegam, boksuję, chodzę na mindfullnesy, a za mną biegnie coraz więcej zdrowotnych teczek. W przerwach piszę, wymyślam, a gdy już coś mi wyjdzie i drukarka wypłuje, to jedyne, co mam pod ręką, to papierowe okładki z uśmiechniętymi sercami, przekrojami nóg i zębami na nóżkach trzymającymi się pod pachy. Czy na koniec mnie właśnie do takiej zapakują i przyjdzie ktoś, kto zawiąże te sznureczki lub zaciągnie gumkę?

Odczekujmy się! Jestem przekonany, że teczki na badania postarzą nas o lata. Już wręczenie takiej zabiera mi jeden dzień z życia.

Mam więc gorącą prośbę do miejsc, które coraz częściej odwiedzam, goniąc za zdrowiem: wiem, że musicie się reklamować, ale może za drobną opłatą dajcie mi tam, gdzie robiłem kolonoskopię (kochani, badajcie się), teczkę z lasem, rzeczką albo bezchmurnym niebem... Dla zmyłki, żebym się lepiej poczuł. Popracujcie też nad czcionką, napisy KOLONMED, ZĘBEX i JELITODENT mogą być mniejsze. Pomyślcie o artystach, nie uda mi się zrealizować żadnych projektów, gdy wyjmuję je na spotkaniach z teczek od kardiologów! Jak mają mi zaproponować kawę, kiedy widzą przede mną ciśnieniową okładkę? Jaka telewizja ma mi dać projekt na parę lat, skoro mój genialny pomysł opatrzony jest hasłem „My, na straży Twojego cholesterolu” albo „Twoje jądra w naszych rękach”?

No ale jak już muszą się z tym obnosić, to niech też dostrzegą moje potrzeby i to połączą w stylu „Cholesterolowy Mistrz Słowa” albo „Kolonoskopowy Scenarzysta Roku”. Proponuję Okragły Stół w tym zakresie, ja i mój kreatywny leśb jesteśmy do dyspozycji. Przyjdę z pomysłami. Wezmę je w mojej jedynej neutralnej, szarej, niebudzącej żadnych podejrzeń teczce. Mam taką jedną. Dostałem od pani psycholożki. A co w niej było, wiedzą ci, co czytają moje okienko. ●

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