

ZWIERCIADLO.PL

zwierciadło

8 (2157) SIERPIEŃ 2026

Cena 15,90 zł (w tym 8% VAT)

ELIZABETH TAYLOR

Miłość, diament i przygoda

PAWEŁ PAWLIKOWSKI

Wierzę w rolę sztuki

MONIKA BRODKA

Stara ja, nowa ja

EWA KASPRZYK

A niech mówią!

TEMAT MIESIĄCA

Możesz być brzydka

PSYCHOLOGIA

Co nas spotyka,
kiedy spotyka nas strata

Czy mężczyźni
czują inaczej?

MARTA NIEDŹWIECKA

*Emancypacja przez
seksualność (już) nie istnieje*

BOGDAN DE BARBARO

Jak zaufać światu



Numer w sprzedaży
do 03.08.2026

ALEKSANDRA
ŻEBROWSKA
Myśl o sobie dobrze

ZWIERCIADLO.PL

zwierciadło

8 (2157) SIERPIEŃ 2026

Cena 15,90 zł (w tym 8% VAT)

ALEKSANDRA ŻEBROWSKA

Myśl o sobie dobrze

PAWEŁ PAWLIKOWSKI

Wierzę w rolę sztuki

MONIKA BRODKA

Stara ja, nowa ja

EWA KASPRZYK

A niech mówią!

TEMAT MIESIĄCA

Możesz być brzydka

PSYCHOLOGIA

Co nas spotyka,
kiedy spotyka nas strata

Czy mężczyźni
czują inaczej?

MARTA NIEDŹWIECKA

*Emancypacja przez
seksualność (już) nie istnieje*

BOGDAN DE BARBARO

Jak zaufać światu



ELIZABETH TAYLOR

Miłość, diament i przygoda



SREBRNA BIŻUTERIA Z CYRKONIAMI: PIERŚCIONEK, wzór AP538-7597; BRANSOLETKA, wzór AP538-7603



APART.*pl*



Jesteś piękna” – słyszymy i całe aż się rozpromieniamy. „Jesteś brzydka” – rzuca nam ktoś w gniewie lub ze złośliwości – i nagle jakby ktoś w nas wyłączył światło. Dlaczego akurat te dwa zdania działają na nas jak zaklęcie? Dlaczego nie potrafimy potraktować ich zwyczajnie, jak po prostu czyjejś opinii, którą możemy przyjąć ze spokojem lub... po prostu jej nie przyjąć. Odpowiedź jest banalna i okrutna – bo do tego jesteśmy od małego tresowane. Już jako dziewczynki mamy cieszyć oko, a potem jako kobiety – wzbudzać zachwyt, inaczej jesteśmy niewidoczne, bezwartościowe. Polecam wam rozmowę z edukatorką Magdą Korczyńską z tego numeru, w ogóle cały Temat miesiąca, w którym mieści się zarówno wspomniana rozmowa, jak i tekst historyczki sztuki Soni Kiszy na temat kanonów piękna na przestrzeni wieków, w tym naszej współczesnej obsesji młodości i szczupłości. Sama od jakiegoś czasu sprawdzam na sobie, jak – i czy – wpływają na mnie komplementy na temat mojego wyglądu i zdjęcia, na których – mówiąc oględnie – nie prezentuję się najlepiej. Na ile wpływa to na moją samoocenę. Powoli akceptuję to, że bywam

ładna, ale bywam też brzydka. Uwalniająca jest zwłaszcza ta druga myśl. Bo to znaczy – jak pisze Sonia Kiska – że jestem człowiekiem.

Aleksandra Żebrowska, bohaterka naszej sierpniowej okładki, mówi, że jej zdaniem rozwój AI to szansa na to, że znudzimy się sztucznym pięknem i zapagniemy normalności i różnorodności także – a może zwłaszcza – w naszym wyglądzie. Przystaniemy gonić za ideałem, a zgodzimy się na real. Bardzo bym tego chciała... Nie wiem, jak wy, ale ja jestem zmęczona tym, że dziś wszystko musi być piękne, łącznie z nami. Kasia Miller lubi powtarzać, że lepiej być ładną niż piękną, na co dowodem jest historia bohaterki naszej okładki kolekcjonerskiej – Elizabeth Taylor. Jej niezaprzeczalne piękno sprawiało, że była zauważana i podziwiana, ale też od dziecka seksualizowana i uprzedmiotawiana. „Jesteś czymś więcej niż tym, jak wyglądasz” – mówi Ola Żebrowska. Nie zaszkodzi sobie o tym co chwila przypominać.

Na zdjęciu od lewej:
Aleksandra
Modrzejewska-Mitan,
Aleksandra Żebrowska
i Joanna Olekszyk.



Joanna Olekszyk

JOANNA OLEKSZYK
REDAKTORKA NACZELNA

ZDJĘCIE RED. NACZELNEJ: WIERONIKA KOSIŃSKA, MAKIUAŻ: ALEKSANDRA ARTYCHOWSKA, FRYZJURA: TOMIEK MICKIEWICZ, BŁUTERA: PANDORA

EISENBERG

PARIS



LE MAQUILLAGE COLLECTION 2026

NOWE TEKSTURY,
NOWE HARMONIE KOLORÓW,
NOWE TECHNIKI APLIKACJI

KOLEKCJA DOSTĘPNA JUŻ W CZERWCU NA WWW.SEPHORA.PL
ORAZ W WYBRANYCH PERFUMERIACH SEPHORA OD LIPCA.



SEPHORA

Sierpień
2026



NA OKŁADCE

30| ALEKSANDRA ŻEBROWSKA Jesteś czymś więcej niż tym, jak wyglądasz

42| ELIZABETH TAYLOR Tupet i żar

FELIETONY

8| ARTUR ANDRUS Szwagier Gierka

10| KATARZYNA MILLER Kocham się starzeć

12| SZYMON MAJEWSKI Psychofilowanie

14| NATALIA DE BARBARO Z drugiej strony

50| SONIA KISZA Histeria sztuki

90| MONIKA SOBIEŃ I JACEK DUBOIS Inni ludzie

212| TOMASZ JASTRUN Okno z wierszem

TEMAT MIESIĄCA

16| OBSESJA PIĘKNA Nie musimy mieć ciał jak boginie, możemy mieć ciała jak ludzie

SPOTKANIA

54| AGNIESZKA SMOCZYŃSKA Wszystko, wszędzie, naraz

60| MONIKA BRODKA Z poziomu serca

64| EWA KASPRZYK Shakira, jedziesz!

ŻYCIE WEWNĘTRZNE

70| W KRĘGU WARTOŚCI Oswajanie świata

76| MĘSKOŚĆ OD-NOWA Czuję, że...

80| MŁODE GŁOWY I WSZYSTKIE NASZE PIERWSZE RAZY Nieznośna kruchość istnienia

86| JAK PRACOWAĆ I NIE ZWARIOWAĆ Między dawnym i nowym

WOKÓŁ NAS

92| DALEKO I BLISKO Śledztwo nad fiordem

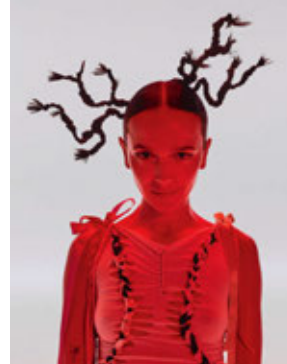
98| MAM WPŁYW Zuzanna Skalska. Futuryzm to realizm

114

DZIKIE ZWIERZĘTA

Przyzwyczyły się do ludzi, przestały bać się nas, psów, samochodów.

Nie mieliśmy takich intencji, ale oswoiiliśmy dziki, lisy czy bobry. Jak bezkolizyjnie dzielić wspólną przestrzeń?



60

MONIKA BRODKA

Próbuje na nowo się określić – kim jest, w jakim miejscu, czego chce. – Nie mam jeszcze odpowiedzi. Jest jakaś stara ja, jest nowa ja, więc na razie trwam sobie w, jak śpiewała Kasia Nosowska, „bolesnym szpagacie”.

64

EWA KASPRZYK

„Zawsze chodziło mi o miłość. Myślę, że każdy najbardziej pragnie miłości. Zdrowie jest ważne, ale miłość najważniejsza”.



W.KRUK
pierścionek
219 zł

54

AGNIESZKA SMOCZYŃSKA

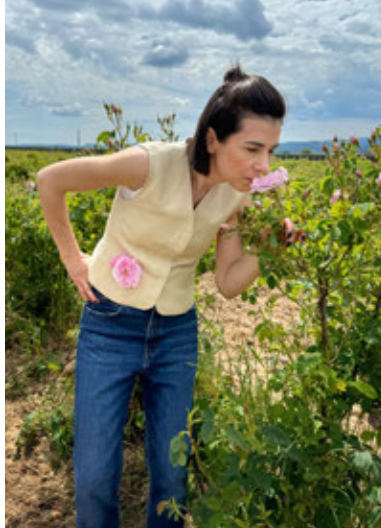
Miała być reżyserką dokumentalną. Ale spróbowała fabuły i poczuła pewność, że to jest to. „Kompletnie zmiotło mnie z planszy”.



182

WELLNESS

Cenne substancje aromatyczne znajdują się w płatkach i u podstawy kwiatu – tam koncentracja olejków eterycznych bywa największa. Nasza dziennikarka w bułgarskiej Dolinie Róż.



80

PIERWSZA STRATA

„Nie musi być wyłącznie rozdzierającym bólem, może być także śladem czegoś ważnego”, mówi filozof Konrad Ambroziak.

104| NIEZBĘDNIK NOWOCZESNEJ DZIEWCZYNY Stać się Kim(s)

114| DZIKIE ZWIERZĘTA Oko w oko z dzikiem

KULTURA

119| WYDARZENIE MIESIĄCA Letnie Brzmienia

120| SZTUKA 122| UWAGA, WYSTAWA!

124| W CZTERY OCZY Paweł Pawlikowski.

Twarze potrafią same opowiadać historię

129| FILMY 130| UWAGA, SERIALE!

132| UWAGA, KSIĄŻKA! Mona Chollet. Kobieta-kot

135| KSIĄŻKI 138| TEATR

140| FESTIWAL DWA BRZEGI Jest okazja do świętowania

142| SŁOWA O MUZYCE

146| NIE PRZEGAPCIE Szlakiem Janosika

MODA

148| NA CO DZIEŃ Sztuka do noszenia

154| PIĘKNA HISTORIA Na Księżyc i z powrotem 158| AKTUALNOŚCI

URODA

166| NA CO DZIEŃ Wiosna, lato, jesień, zima...

172| TOP 7

176| NOWOŚCI 177| NOWE I PONADCZASOWE

ZDROWIE

178| PRZYGODY CIAŁA Dla mocnych kości

182| WELLNESS Jej wysokość róża

186| NA TALERZU Co nas odżywia

DOM

188| KOBIETA WE WNĘTRZU

Mariola Pietrzycka. Wolność od nadmiaru

KUCHNIA

194| PRZY STOLE Wasabi po polsku

INNE

2| ZAMIAST WSTĘPU 6| LISTY

208| HOROSKOP

210| KRZYŻÓWKA



LILOU
bransoletka
265,40 zł



PANDORA
kolczyki 639 zł



194

PRZY STOLE

Wasabi nie tylko do sushi. Dzięki determinacji Agnieszki Firlej-Flisińskiej i jej rodziny chrzan japoński zapuścił korzenie na Mazowszu. Wasabi można dodawać do makaronów, pizzy, chłodnika i pierogów.



Na okładkach:

ALEKSANDRA ŻEBROWSKA.

Zdjęcie:

ALEKSANDRA MODRZEJEWSKA-MITAN/
TK MGMT.

Redaktorka naczelna: JOANNA OLEKSYK.

Dyrektorka artystyczna:

KATARZYNA MIŚKOWIEC.

Stylizacja: ZOFIA URSZULA KOMASA.

Asystenci stylistki: MILENA ŁAZARKIEWICZ,
SARA STUPIEC, BARTŁOMIEJ BIELAN.

Makijaż: IZAKUĆMIEROWSKA/

VISUAL CRAFTERS.

Fryzury: ŁUKASZ PYCIOR.

Produkcja: COLLECTIF.

ELIZABETH TAYLOR

Zdjęcie:

Cineclassico / Alamy Stock Photo
/ EASTNEWS.

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



Obserwuj nas na Instagramie: @zwierciadlo_miesiecznik

JESTEŚMY WYSTARCZAJĄCE

Z ogromnym zainteresowaniem przeczytałam artykuł

„Coś dla mózgu – chcieć mniej”

(„Z” nr 07/2026). Do niedawna

sama byłam w środku pułapki,

zastawionej przez siebie na siebie

samą. Ciągłe byłam nie dość dobra.

Pod moimi powiekami wyświetlała

się zapętlona seria porównań,

w których inni radzili sobie lepiej,

byli bardziej spełnieni, atrakcyjni,

kreatywni, po prostu byli „bardziej”.

Skończyłam studia z wyróżnieniem,

w pracy jestem doceniana, mam

szczęśliwą rodzinę, a jednak to

nie wystarczało, żeby dać sobie

prawo do bycia wystarczającą.

Od jakiegoś czasu chodzę na

psychoterapię, która postawiła

właściwe kierunkowskazy w moich

myślach. Uczę się, jak zauważać

lękowe mechanizmy i jak najszybciej

opuszczać salę kinową wyświetlającą

deprecjonujące treści o mnie samej.

Jak chcieć mniej. Z ciekawością

przeczytałam artykuł w lipcowym

numerze, gdzie dodatkowo od

strony neurobiologii i biochemii

wyjaśniliście, co nam to robi, jak

reagują ciało i mózg. Myślę, że jak

najwięcej powinniśmy edukować

społeczeństwo w tym temacie,

zwłaszcza młodzież. Budować zdrowe

schematy. Uświadamiać, że ciągle

gonitwa za czymś więcej oddala nas

od samych siebie i paradoksalnie

zapędza tam, gdzie wita nas pustka,

lęk i rozczarowanie. Na szczęście

aktualnie otacza nas dużo treści o tym,

że takie, jakie jesteśmy, jesteśmy

wystarczające. Mam nadzieję, że

naprawdę zaczniemy w to wierzyć.

Justyna



Autorki listów otrzymają ręcznie malowany pierścionek z emalią od polskiej marki LUMIERE. To połączenie koloru, ręcznego rzemiosła i wyjątkowego blasku. lumieredumonde.pl

NIE CHCIAŁABYM BYĆ MĘŻCZYZNĄ

Dziękuję bardzo za artykuł „Pod presją” („Z” nr 07/2026).

Muszę przyznać, że wiedziałam, iż płeć męska określana medycznie

jako słabsza była uznawana za

bardziej kruchą. Wcześniaki chłopcy

częściej umierają niż wcześniaki

dziewczynki. Mężczyźni statystycznie

żyją krócej. Ale sama jako starsza

kobieta po przejściach, z niedobrym

doświadczeniem od mężczyzn, byłam

bojowo nastawiona do płci przeciwnej.

Po przeczytaniu tego artykułu

przyszła chwila refleksji. To nie

krzyk feministek, które wspierając

niezależność kobiet, jednym tchem

wymieniają cechy współczesnych

mężczyzn: „niezaradny, skąpy,

agresywny, nieodpowiedzialny”.

To artykuł napisany przez panią

Alinę Gutek odsłaniający drugą

stronę medalu – że oni, mężczyźni

mają teraz pod górkę, są pod

presją wygórowanych oczekiwań.

Uświadamia nam, że chłopcy też

nie mają łatwo – zabraniamy im

plakać, okazywać słabość. Potem

idą na wojskową komisję. Pracują

dłużej. My mamy wybór przejścia

na emeryturę już od 60. roku życia.

Oni później. Jakoś zaczynam im

nawet współczuć. Nie chciałabym

być mężczyzną. Dorosły syn kochany

przez mamę to maminsynuś, czyli

ktoś godny politowania. Ale tatusia córunia to już zaszczyt. Czy to nie jest hipokryzja i podwójne standardy?

Magdalena

SĄ TYLKO DOŚWIADCZENIA

Przeczytałam felieton Kasi Miller „Jestem kropeczką we wszechświecie” („Z” nr 07/2026), który elegancko przewietrzył mi głowę. Najbardziej zatrzymał mnie fragment o tym, że z wiekiem człowiek coraz bardziej „akceptuje tę kropeczkę, która spina się z resztą świata do kupy”.

To piękne i jednocześnie zabawne, bo

całe życie próbujemy być centrum

wszechświata, a tu nagle okazuje

się, że dobrze jest być przecinkiem.

Albo właśnie kropeczką. Niewielką,

ale potrzebną do sensu zdania.

Uśmiechnęłam się też przy zdaniu,

że młodzi nie rozumieją pokory,

bo myślą, że trzeba się zgadzać

na wszystko. Sama pamiętam, jak

kiedyś byłam przekonana, że do

szczęścia potrzebuję natychmiast:

lepszego mieszkania, lepszego ciała,

lepszego życia. Dziś największym

luksusem wydaje mi się spokojny

dzień i fakt, że nikt ode mnie niczego

nie chce przez godzinę. Czy to

już mądrość, czy po prostu wiek

średni? To jeszcze bada nauka.

Bardzo poruszyło mnie też

zdanie: „Nie ma błędów, są tylko

doświadczenia”. Kiedyś podobne

hasła uważałam za podejrzenie

coachingowe, ale potem

przypominałam sobie swoje życiowe

decyzje – rzeczywiście największe

katastrofy po latach okazywały się

instrukcją obsługi samej siebie. Tylko

napisaną bardzo drobnym drukiem.

Marta

ZDROJE: MATERIAŁY PRASOWE.

REKLAMA

Czekamy na Wasze listy! Dzielcie się swoimi refleksjami i opiniami (listy@zwierciadlo.pl).

Autorki i autorów najciekawszych nagrodzimy upominkiem niespodzianką.

JESTEŚ PIĘKNA,
KIEDY JESTEŚ
SOBĄ

Joanna Ambroziak



PIELĘGNACJA I OCHRONA SKÓRY LATEM

ALL DAY MOISTURISING FACE CREAM SPF 30

Lekki krem nawilżający, bogaty w witaminę C i E oraz olej ze słodkich migdałów, ochrona SPF 30.

REPAIR CREAM SPF 50

Regenerujący krem ochronny, który nie tylko zapewnia wysoką ochronę przeciwsłoneczną, ale przywraca skórze elastyczność, nawilża, odżywia, regeneruje i zmniejsza widoczność zmarszczek.

SUN DROPS SPF 50

Delikatne serum ochronne z wysokim filtrem SPF 50 dla skóry problematycznej, przetłuszczającej się. Lekka, aksamitna konsystencja. Nie zatyka porów.

25 lat doświadczenia zamknięte w kosmetykach.
www.drambroziak.com

DR AMBROZIAK
LABORATORIUM

Języczek nieuwagi

ARTYKUŁ W BRANŻOWYM PORTALU NOSIŁ TYTUŁ: „MOBILNOŚĆ JAKO OCZKO UWAGI”. NO PROSZĘ! WCZEŚNIEJ SŁYSZAŁEM, ŻE COŚ MOŻE BYĆ „JĘZYCZKIEM U WAGI” ALBO KTOŚ „OCZKIEM W GŁOWIE”, ALE ŻEBY COŚ BYŁO „OCZKIEM UWAGI”, TO PIERWSZY RAZ! CO NASTĘPNE? JĘZYCZEK ODWAGI? USZKO PRZEWAGI?

L



ubię Strefę Ciszy w pociągu. Ale już mi mało, już przestaje mi wystarczać fakt, że są wagony, w których ludzie nie rozmawiają podczas podróży, mają wyciszone dzwonki telefonów komórkowych, nie słuchają muzyki. Przydałaby się Strefa Absolutnej Ciszy. Taka, w której pasażerowie nie szeleszczą. Bo ostatnio szeleścili. Ba! Sam szeleściłem! Kupiłem na dworcu kanapkę i kiedy w wagonie próbowałem rozwinąć ją z papieru, to brzmiało to tak, jak by w Strefie Ciszy koncert zaczynał zespół Lady Pank. Znacząco głośno się zrobiło. Powinni wynaleźć nie-szeleszczący papier pakowy do kanapek jedzonych w Strefie Ciszy. A jak się trafi pasażer, który najpierw zje, a potem zabiera się do czytania? Papierowej książki? Albo gazety? Szelest nie do zniesienia!

Kolega grecki filozof, który stwierdził, że wie, że nic nie wie, trochę kokietał. Człowiek w pewnym wieku zawsze już trochę wie. Może nie wszystko, ale też nie „nic”. Dobrze, jeśli chce wiedzieć więcej. Ja na przykład, mimo że od lat żyję z posługiwanie się językiem polskim, poznałem właśnie zupełnie nowy zwrot. Artykuł w branżowym portalu medialnym nosił tytuł: „Mobilność jako oczko uwagi”. No proszę! Wcześniej słyszałem, że coś może być „języczkiem u wagi” albo ktoś „oczkiem w głowie”, ale żeby coś było „oczkiem uwagi”, to pierwszy raz! Co następne? Języczek odwagi? Uszko przewagi? Nosek rozwagi? A może niżej? Brzuszek nadwagi?

Ten zwrot słyszę coraz częściej: „wewnętrzne dziecko”. To podobno „metafora psychologiczna”. No, ale co ja zrobię, że jest we mnie taki chochlik (wewnętrzny, oczywiście), który każdą metaforę próbuje odmetaforzyć? I kiedy słyszę, że trzeba w sobie odkryć wewnętrzne dziecko, zadbać o nie, rozpieścić je, staram się zwrócić większą uwagę na dziecko zewnętrzne. Zresztą, to się chyba da łączyć, bo moje wewnętrzne dziecko często wspomina, jak było dzieckiem zewnętrznym. I to jak

bardzo zewnętrznym! „Artur! Obiad!” – ile razy musiała to wewnętrzna mama (bo była w domu) powtórzyć, żeby do mnie wreszcie dotarło, że zewnętrzne dziecko musi porzucić zabawę i stać się dzieckiem wewnętrznym, bo będzie awantura i nie będę miał dostępu do komputera. Właśnie sobie uświadomiłem, że ja przez całe dzieciństwo nie miałem dostępu do komputera! Proszę mi nie wmawiać, że w latach 70. ubiegłego wieku nie było komputerów! Były! Na przykład taka „Odra” produkowana przez Zakłady Elektroniczne Elwro we Wrocławiu! Tylko rodzice nie chcieli mi kupić! Wiem, że to poważne sprawy, ale po to tu jestem, żeby niepoważnie patrzeć na poważne. Żeby być taką warząką rozwagi. Ups! Zazwyczaj komputer podkreśla mi słowa, których wcześniej nie było, a „warżki” jako zdrobnienia słowa „warga” mi nie podkreślił!

Czytam (ale w domu, więc mogę szeleścić do upadłego) książkę, której akcja rozgrywa się na Śląsku Cieszyńskim pod koniec XIX i na początku XX wieku. I nagle trafiam na taki fragment: „Bierze głęboki oddech, mocno zaciska wargi, po czym smyrga ścierkę na blat szynkwasu. Ale to nie pomaga. Stale chce jej się płakać. (...) Szuka wzrokiem, co by jej mogło przynieść ulgę, a w duchu się karcą: »Już znowu zaczęłaś z tym bezsensownym psychologizowaniem!«”. No proszę, nie miałem pojęcia, że już w XIX wieku w szynkwasiach na Śląsku Cieszyńskim psychologizowano! Więcej, że kobieta smyrająca ścierkę na blat tak właśnie to zjawisko w duchu nazywała. No ale skoro starożytni Grecy filozofowali, to dlaczego XIX-wieczna śląska karczmarka nie miała psychologizować?

Jak zwykle w takich przypadkach mogę liczyć na życzliwą reakcję szwagra. Przeczytał i bez mrugnienia oczkiem u wagi powiedział: „Nie filologuj tyle, bo kociej mordy dostaniesz”.

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

LUMA GROTHE

L'ORÉAL
PARIS

ELSEVE
MAGICZNA MOC OLEJKÓW

DO 100H ODŻYWIENIA I BLASKU*
TERMOCZRONA DO 230°C*

COŚ MAGICZNEGO,
CO POZWALA
MI BŁYSZCZEĆ.

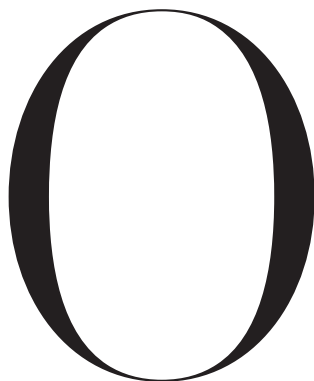
JESTEŚ TEGO WARTA.

*TEST INSTRUMENTALNY PO ZASTOSOWANIU ELIKSIROU ODŻYWCZEGO
DO WŁOSÓW MAGICZNA MOC OLEJKÓW.



Starsza pani bez godności

IM JESTEM STARSZA, TYM MNIEJ BOJĘ SIĘ ŚMIESZNOŚCI.



KATARZYNA MILLER
terapeutka. Píše książki,
wiersze, śpiewa.



Kasia Miller jest
jedną z rozmówczyń
Anny Bimer w książce
„Kiedy terapia staje się
antyterapią”.

Obserwuję, że dużo ludzi bardzo się tego boi. Ale nie warto. Na początku przytoczę przypowieść Anthony'ego de Mello: pytają mistrza, czy się przejmuje tym, co ludzie o nim myślą. Mistrz odpowiada: „Jak miałem 20 lat, to się oczywiście przejmowałem. Jak miałem 40, to się właściwie nie przejmowałem. A teraz mam 60 i wiem, że o mnie w ogóle nie myślą”.

Zatem bardzo ważne, żeby starsza osoba zdała sobie sprawę, że każdemu wolno myśleć, co sobie życzy i że to nie ma większego znaczenia. Bo jedni nas lubią, inni nawet nie zauważają, dla jeszcze innych jesteśmy do kitu. I to nie ma specjalnie wpływu na nasze życie, a nasze życie nie ma wpływu na to, co oni myślą. W związku z czym należy korzystać z tego czasu, który mamy. Bo to czas, kiedy bardzo dużo rzeczy nie zasługuje na nasze przejmowanie się nimi.

Dość długo żyję i pamiętam te cudowne starsze Amerykanki jeżdżące na wycieczki w fikuśnych kapelusikach. Wysypywały się z samolotów, traktowały jak najęte, przypominały różowo-niebieskie kwiaty. Niektórzy się z nich śmiali. A ja myślałam sobie: są rozkoszne, ubierają się, jak im się podoba, zachowują się jak dziewczynki, bo chcą się czuć jak dziewczynki, nikomu tym nie robią krzywdy, świetnie się bawią, więc o co chodzi.

Jeżeli człowiek nie robi nic złego drugiemu człowiekowi ani sobie, ani zwierzęciu, ani przyrodzie, to ma pełne prawo, przynajmniej od pewnego wieku, przestać się cenzurować. Tymczasem starsi ludzie myślą, że ponieważ są wiekowi, to muszą być poważni, adekwatnie do wieku. A ja bym powiedziała, że mają być adekwatnie do wieku wyluzowani i mądrzy. Czyli mają po prostu wiedzieć, że to, co zrobisz, to będziesz mieć. Jak będziesz siedzieć z kolkiem w pupie, to będziesz czuć ten kolek. Jak go sobie wyjmiesz i zaczniesz się po prostu ruszać, a najlepiej do taktu, to poczujesz się wspaniale. Chodzi o to, żeby się życiem uradować.

Ciągle to przypominam: doceniaj to, ile przeżyłaś, doceniaj to, jak długo jesteś na świecie, że jeszcze ciągle ci się coś chce, a jak ci się chce, to niech ci się chce rzeczy przyjemnych, które zawsze uwielbiałaś. Bo przecież możesz być na czymś skupiona, czymś pochłonięta, ale musisz być wolna, na luzie, swobodna, cieszyć się dniem, powolnym spacerkiem, rozmową z innymi. To ciekawe, że starsi ludzie mają potrzebę pogadania, ale nie zawsze wprowadzają ją w czyn. Bo myślą, że ktoś nie będzie chciał z nimi gadać. No to postaraj się być ciekawą osobą. Albo umieć słuchać, to bezcenne.

Dawno temu moje koleżanki pisujące dla żoliborskiej gazetki postanowiły, że będą słuchać ludzi, którzy mają ochotę coś o sobie opowiedzieć, bo nikt ich nie słuchał. Świetnie to zadziałało. To był pewien rodzaj terapii, cudownie kojący, coś nietypowego, ale bardzo potrzebnego. Koleżanki nie bały się śmieszności, ani ci ludzie się nie bali. Tak jak nie boją się śmieszności panie, które chcą się ubierać poza konwenansami starszej pani, z fantazją. Że ktoś powie: „Dzidzia piernik”? A niech powie. Ja tam takie starsze dzidzie lubię. A jak ktoś młody się z nich śmieje? Można się do niego uśmiechnąć i powiedzieć: „Zabawna jestem, prawda?”.

Mnie się strasznie podoba takie powiedzenie: starsza pani bez godności. Godność oczywiście bardzo cenię, jest ważna. Ale taka bez nadęcia, bez nadymania się, obaw, że ktoś coś nam odbierze. Ja śmieszności na starość się nie boję. Mamy jedno życie i się z niego cieszymy. Tym bardziej w tym momencie, kiedy odpadło nam dużo obowiązków. Nie chodzi o to, żeby się z nich otrzepywać, bo niektóre były na pewno całkiem interesujące, ale żeby się ucieszyć z tego, że nic nie musimy. Jak mogę i chcę, to proszę bardzo. Mogę tańczyć, śpiewać, flirtować, chodzić w butach z różową kokardką. A co!



SAMARITÉ
ORIGINAL



DIVINE CREAM
KREM DO TWARZY
PRZEKAZYWANY
OD POKOLEŃ

CHCESZ
OTRZYMAĆ
PRÓBKI NASZYCH
BESTSELLERÓW?

Napisz do nas na
customercare@samarite.eu

Dostępne na www.samarite.eu

Furtka losu

NIE WIEM, O CO TU CHODZI, ALE JAK TYLKO ZACZYNAM SIĘ SZYKOWAĆ DO WAKACJI, TO WSZYSTKO NAOKOŁO PADA, SIADA I ODPADA, KAPIĄ OKNA, WYPADAJĄ ŚRUBKI I ZĘBY, PSUJĄ SIĘ FURTKI, BRAMY I RAMY. JAKBY LOS KRZYCZAŁ: „CHCECIE WYPOCZĄĆ, TO SIĘ TERAZ NAMĘCZCIE!”.

Z

a osiem dni wyjeżdżamy, już łakomym okiem wyobraźni widzę się w sytuacji wypoczynkowej, oto ja w krótkich spodenkach, modne klapki o nazwie niemieckiego szlachcica, oto moja żona, w kimonie na łonie, Pan Szymon Wypoczynek i Pani Szymonowa Wypoczynkowa, już nam niosą grecką fetę albo hiszpańskie tapasy.

Coraz bliżej te wakacje, już tylko pięć dni, coś spokojnie, za spokojnie, za dobrze coś i za gładko, jakby po sznurku, nie chcę przesądzać, czyżby wszystko okej? Już się witam z grecką gąską, ale jeszcze wystawię śmieci, bo dziś biorą zmieszane, więc idę ci ja do furtki, próbuję ją otworzyć i... trach, opada pęknięty zawias...

Rany Julek, jak ja to znam, już wiem, że przyjdzie mi za to zapłacić – i za furtkę, i za tę beztroską myśl o zbliżających się wakacjach! Za to, że śmiałem sądzić, że mi się to, kurka wodna, należy, że ot tak mogę zostawić ten dom i on się nie upomni o uwagę, o kochanie i krzyknie furtką: „Nie zostawiaj mnie!”.

Ale nie tylko on tego nie chce, nie chce też tego mój ząb, lewa trójka patriotka, tak kocha ten kraj, że nie chce z niego wyjeżdżać, i mnie ćmi, i puchnie w dziąśle coraz bardziej, i jak z furtką zacznie walkę niezawodny pan Andrzej, to jadę dentysty, który na pewno stwierdzi, że kanałowo trzeba będzie do tego podejść. I oczywiście tak jest, wszystko się zgadza, tyle że to czwórka, i coś wyrywna, więc mi ją usuwają i na wakacje jeszcze antybiotyk dostaję.

Ale mój dom nie powiedział ostatniego słowa, bo gdy wracam, bez czwórki, ale za to spuchnięty, już mi żona zamiast biletów na podróż niesie wieść, że dom coś pohukuje i żebym zszedł do kotłowni. Schodzę i widzę, że w piecu coś dudni i spada mu ciśnienie, a mnie właśnie rośnie, bo wiem, że znowu spełnia się klątwa przedwyjazdowa, fatum wakacyjne. Dzieje się tak od lat, że jak tylko zaczynam się szykować do wakacji, to wszystko naokoło pada, siada i odpada, kapią okna, wypadają śrubki

i zęby, psują się furtki, bramy i ramy. Jakby los krzyczał: „Chcecie wypocząć, to się teraz namęczcie!”.

Może nasze przygotowania do urlopu są zbyt ostentacyjne, zbyt się tym pyszniemy. Mamy się jakoś maskować z tymi wakacjami, pakować się poza domem, żeby nie zauważył? Nasz dom jest jak nasz pies, piesię pamięci Lusia, która zawsze smutniała, gdy zaczynaliśmy wyciągać walizki. Zaczynała dyszeć, popiskiwac i szła gryźć buty.

No ale co ma do tego mój ząb albo żony, ni w ząb tego nie rozumiem, przecież my go ze sobą zabieramy. A inne części ciała, które się psują i dają znak, że chciałyby nie wyjeżdżać?

Już wiem, problem w tym, że na wakacjach się tak zatracamy w wypoczynku, że zapominamy o bożym świecie, o domach, zębach, łakotkach, rzepkach i wątrobach. Nie można tak, to niesprawiedliwe, wypijmy więc czasem za ich zdrowie (oprócz wątroby), wspomnijmy, wyślijmy kartę: „Hej, jak się masz, tęsknimy, stary zbój”, może trzeba pozdrowić dentystę, ortopedę albo wysłać kartę na adres NFZ, żeby odczynić czary. Albo jechać na wakacje „z buta”, z zaskoczenia wszystkich i samego siebie, jak Jasiek, mój ojczym, który rano dzwoni i mówi, że idzie nad rzekę, a godzinę później jest w pociągu do Amsterdamu. Jedzie jak stał, stoi, jak jedzie, bez ceregieli i nowych kąpielówek co rok, bo wychodzą z mody.

Bierzmy urlop, nikogo o tym nie informujemy, skromność, oszczędność, dyskrecja, zamydlć wszystkim oczy, położyć się do łóżka i wstając w nocy do toalety, nagle w piżamie wybiec z domu z walizką, koniecznie rok wcześniej spakowaną.

I żadnych fotek na Instagramie w stylu „skonko, hot, urlopił petarda”, nic, cisza, nie chwal się, nie szpanuj, wróć nienadmiernie opalony. Nie prowokuj, każda taka fota to pękająca w domu rura, zwarcie i zepsuta lodówka lub nagła próchnica.

Miłych wakacji.



SZYMON
MAJEWSKI

Trochę dziennikarz,
bardziej showman,
niegdyś wodzirej,
pieściarz wagi
przestraszanej,
trochę harcerz.
Uprawia słów cięcie-
gięcie. Lubi The Cure
i Led Zeppelin.
To tu, to tam.

Piękna opalenizna
zaczyna się od
ochrony

50
SPF

Bielenda

Sol
D'Or



nowość



Poznaj kosmetyki, które zapewniają
długotrwałą ochronę i gwarantują komfort
skóry przez cały dzień ekspozycji na słońce.

Szerokie spektrum fotostabilnych filtrów:

SPF 50 (UVA) + UVB + IR + HEV



Nawilżająco-ochronne
działanie



Różne formy aplikacji (mgiełka,
szyft, roll-on, emulsja)



Wodoodporne



DRY TOUCH formuły*

Tylko tu!

ROSSMANN
Maja Drogeria



Odkryj
wszystkie
produkty

i na bielenda.com

*kosmetyki z oznaczeniem DRY TOUCH FORMUŁA

Na polu minowym

KIEDY JESTEŚMY W LĘKU, RADYKALNIE SŁABNIE NASZE POŁĄCZENIE Z KORĄ PRZEDCZOŁOWĄ W MÓZGU, ODPOWIEDZIALNĄ ZA TRZEŻWĄ REFLEKSJĘ, ZA TO SZALEJE NASZE CIAŁO MIGDAŁOWATE, WYPATRUJĄCE WSZĘDZIE ZAGROŻEŃ. A POMIĘDZY TĄ KORĄ A TYM CIAŁEM MIGDAŁOWATYM – JAK ŚPIEWAŁ KIEDYŚ GRECHUTA – „ZERWANE MOSTY, BRAKNIE ŁÓDKI”.



Wszystkie utracone strachy zjawiają się znowu. Strach, że mała wełniana nitka wystająca z brzegu koldry twarda jest, twarda i ostra jak stalowa igła. Strach, że ten guziczek u nocnej koszuli większy jest niż moja głowa, wielki i ciężki. Strach, że ta kruszyna chleba, staczająca się z mojego łóżka, upadnie na ziemię szklana i stłuczona, że tym samym właściwie wszystko będzie stłuczone, wszystko na zawsze (...). Strach, że to, na czym leżę, to granit, szary granit. Strach, że mógłbym wrzasnąć i przed moimi drzwiami zbiegliby się ludzie i wylamaliby wreszcie te drzwi, strach, że mógłbym się zdradzić i powiedzieć to wszystko, czego się boję.

„Malte”, R.M. Rilke

Sama ubieram choinkę, ponieważ ani mój mąż, ani nasz syn nie lubią tego robić, ja za to uwielbiam. Ale nie tamtego roku: tamtego roku, jakieś osiem lat temu, nie miałam siły. Byłam totalnie szarpana, szargana wręcz, lękiem. Pamiętam, że robiłam sobie przerwy co dwie powieszone bańki – tak bardzo byłam wyczerpana psychicznie. Uroiłam sobie – a raczej lęk mi uroił – że kaszel mojego syna, rzecz dość zwyczajna zimą w podkrakowskiej wsi, jest objawem jakiejś poważnej, przyczajającej się do skoku, choroby. Było to, zanim poszłam na dobrą terapię wokół swojego lęku. Wspominam siebie z wtedy z głębokim współczuciem.

Byłam bowiem – podobnie jak bohater słynnej (aczkolwiek bardzo wymagającej dla czytelnika) powieści Rilkego „Malte” – zanurzona w cierpieniu, mało zrozumiałym dla tych, dla których kaszel jest po prostu kaszelem. Kto nie doświadczył, ten nie wie.

Kiedy żyje się w chronicznym lęku, rzeczywistość jest najeżona triggerami, które ten lęk

wyzwalają. Ktoś zakaszele, pojawi się na ciele jakiś dziwnie wyglądający pryszcz (czy aby na pewno pryszcz?), dziwny dźwięk za ścianą, nieodebrane połączenie z numeru syna, który teraz nie odbiera, SMS od szefa, który pisze: musimy się spotkać. Zwykły dzień staje się polem minowym. A ty jesteś żołnierzem, który ma przez to pole przejść – bo nie ma innej drogi przez życie jak iść przez swoje dni. Pod koniec przeżytego w lęku dnia dochodzisz do okopów – i dalej jesteś żołnierzem, który, owszem, przeżył ten dzień, ale wie, że następny przyniesie kolejne niebezpieczeństwa, kolejne pola minowe do przejścia.

A ludzie, którzy są wokół, idą przez te same dni umajoną łaką albo, przy gorszych wiatrach, jakimś zwykłym polem. Nic nie rozumieją. „Co ty znowu wymyślasz?” – pytają zniecierpliwieni. „O co ci chodzi, idziesz zwykłym polem, nie ma żadnej wojny, żadnych min!” Przeczuwasz, że mają rację. Z której nic nie wynika. Bo kiedy jesteśmy w lęku, radykalnie słabnie nasze połączenie z korą przedczołową w mózgu, odpowiedzialną za trzeźwą refleksję, za to szaleje nasze ciało migdałowe, wypatrujące wszędzie zagrożeń. A pomiędzy tą korą a tym ciałem migdałowatym – jak śpiewał kiedyś Grechuta – „zerwane mosty, braknie łódki”.

Jeśli żyjesz w lęku, żyjesz w cierpieniu. Prawie zawsze częścią tego cierpienia jest poczucie osamotnienia i jakiejś swojej trefności, nieadekwatności. Czujesz, że masz w sobie jakiś defekt. Świat, w którym żyje się zwyczajnie, zdaje się leżeć za siedmioma górami, za siedmioma lasami. Jak tam dojść? Zadanie wydaje się niemożliwe. Ale pierwszym krokiem może być współczucie dla własnego cierpienia. ●

NATALIA DE BARBARO
psycholożka, socjolożka,
autorka książek
„Czuła Przewodniczką”,
„Przędza” i „Przejścia”.
nataliadebarbaro.com

novaclear⁺
ADVANCED

UJĘDRNIAJĄCY KREM
ODŻYWCZY
z peptydami
miedziowymi



NIE MUSIMY
MIEĆ CIAŁ
JAK BOGINIE.
MOŻEMY
MIEĆ CIAŁA
jak LUDZIE.

DŁUGO I SKUTECZNIE BYŁYŚMY KARMIONE PRZEKONANIEM,
ŻE PIĘKNO MA BYĆ CZYMŚ FUNDAMENTALNYM, UNIWERSALNYM
DLA KAŻDEGO CZŁOWIEKA NA ZIEMI. JEŚLI COŚ JEST PIĘKNE,
KAŻDY MA TO DOSTRZEGAĆ, NIEZALEŻNIE OD PŁCI, MIEJSCA
ZAMIESZKANIA, KLASY SPOŁECZNEJ. DZIŚ JUŻ WIEMY, ŻE PIĘKNO
JEST RELATYWNE – PISZE HISTORYCZKA SZTUKI **SONIA KISZA**.

Peter Paul Rubens „Trzy Gracje” (1630–1635).



Myśl utożsamiająca piękno z matematycznym, wyliczonym wzorem ściśle związana jest z myślą starożytną, zaadaptowaną potem przez renesans. Idea ta wsiąkła głęboko w nasz europejski umysł do tego stopnia, że uważamy ją za niezbywalną. Owszem, podobają nam się proporcjonalne twarze, lubimy harmonię, ale w dużo większym stopniu po prostu lubimy to, co mamy najbardziej opatrzone. Piękno i jego definicja są kulturowe, co najpełniej wyraża się w kanonie urody kobiecego ciała.

CHCESZ BYĆ PIĘKNA? CIERP!

Rzekome zamięłowanie do harmonii nie tłumaczy naszej fascynacji dziwnością i zaburzeniami proporcji. Tę tendencję obserwujemy od co najmniej kilku tysięcy lat, z różnym natężeniem, w różnych miejscach. Dziś widzimy ją w modzie na ingerencje plastyczne. Wszelkiego rodzaju deformacje, tatuaże, piercing czy skaryfikacje były inicjacją, łączyć je można z wewnętrzną ciągłością człowieka do sztuki, zamięłowaniem do ozdabiania. Jednak wiele tych najbardziej drastycznych i wielowiekowych zwyczajów – od obecnej w X wieku chińskiej tradycji krępowania dziewczęcych stóp po wydłużanie czaszek u Majów czy szyi u kobiet Kayan – było związanych z podkreśleniem statusu społecznego. Miały być jasnym sygnałem, że ta osoba **NIE MOŻE PRACOWAĆ**. Ofiarami tych zabiegów były i są dziś głównie kobiety, co pozwala nam łączyć je z patriarchalnym podejściem do kobiecego ciała jako towaru mającego zyskiwać wartość lub podkreślać wartość posiadającego je mężczyzny. Weźmy *leblouh* – praktykę przymusowego przekarmiania dziewczynek, nadal obecną na przykład w Mauretanii. Otyłość łączy się tam z obfitością i bogactwem. Im grubsza dziewczynka, tym lepiej można ją wydać za mąż.

Większość wymienionych przed chwilą praktyk upiększania to przemoc wobec kobiet. I bez trudu potrafimy tak te działania odczytać, zwłaszcza jeśli nie są związane z naszą kulturą. A jak będzie odczytywana w przyszłości nasza obsesja piękna? Kolczyki u niemowląt płci żeńskiej? Zastrzyki z toksyny botulinowej, wypełniacze, niebezpieczne operacje powiększania pośladków czy piersi, pomniejszanie warg sromowych? Czy to naprawdę naturalna skłonność do piękna napędza nasze działania?

PIĘKNO POSĄGOWE

Dzięki sztuce mamy wręcz dokumentalny zapis zachodniej fascynacji i fetyszyzacji kobiecego ciała. Obrazowało ono wszelkie trendy, ideologie, kryzysy i tendencje. Kanon urody pozwala prześledzić lęki i potrzeby społeczne. To nigdy nie było o samych kobietach. Europejskie starożytne cywilizacje Morza Śródziemnego (na przykład Grecy) stawiały porządek ponad wszystkim. Utrzymanie terytoriów wymagało wojskowej dyscypliny. Z podobną traktowano ciała. Ciała realnych kobiet były

zasłaniane, chowane przed widokiem publicznym, a ciała bogiń i bogów – wystawiane na piedestały. Skrupulatnie wyliczane i wykreślane. Choć dziś możemy postrzegać starożytne posągi jako posiadaczy „normalnych” figur (boginie mają na przykład fałdki na brzuchu), to warto jednak pamiętać, że ciała kobiet w sztuce, szczególnie tej okresu klasycznego, są do przesady idealizowane. To tylko dla nas, opatrzonych z top modelkami, Afrodyta jawi się wręcz jako dziewczyna przy kości!

BRZUSZKOWE LOVE

W średniowieczu najważniejszy był transcendent, liczył się Bóg. Piękno stanowiło odbicie świata boskiego i niebiańskiej Jerozolimy. Uroda ciała nie była jednak najważniejszym motywem, a już na pewno nie ciała kobiety, które zgodnie z tradycją grecką i judaistyczną było wrotami piekła. Kobieta, jako córka Ewy, była istotą, która sprowadziła na ludzkość śmierć. Winiono nie tylko jej niedoskonały umysł, ale też zbytnią zmysłowość. Wąż miał skusić właśnie Ewę, bo „ciągnął swój do swego”.

W czasie rozwoju kultury dworskiej wykreował się bardzo określony kanon kobiecego piękna. Patrząc na słynny „Portret małżonków Arnolfinich”, wiele z nas myśli, że młoda małżonka ma ciężowy brzuszeczek – ale to nieprawda! Takie brzuszki po prostu były od XIV wieku utożsamiane z ideałem! W dobie głodów, wojen, niepewności, w klasowym społeczeństwie z rosnącą obsesją na temat dziedziczenia – ciąża była stanem absolutnie pożądanym. Lubiono kobiety o chudych nogach, wąskiej talii, dużym ciężowym brzuszku i małych, jędrnych piersiach. Taka figura powtarza się na setkach, jeśli nie tysiącach dzieł sztuki. Tak wygląda na przykład Galatea na miniaturze z „Opowieści o Róży” z 1490 roku. Przypomnijmy, że Galateę wyrzeźbił zmęczony i rozczarowany realnymi kobietami Pigmalion – miała być więc idealnym wizerunkiem, ożywionym zresztą potem dzięki interwencji Wenus.

RUBENSOWSKIE KSZTAŁTY

W renesansie intensywnie szukano piękna, a było to w ramach filozofii neoplatonickiej, utożsamiającej ciało człowieka z boską emanacją. Znalezienie ideału stało się obsesją. Ciała stawały się bardziej widoczne, zmieniła się moda, mężczyźni eksponowali nogi, kobiety – piersi. Piękno było walutą, ale i przepustką do nieśmiertelności. Epoka nowożytna rozsmakowała się w kobiecym ciele. Właściwie XVI wiek to początek przewagi aktu kobiecego nad męskim. Kobiety na renesansowych portretach często nie były wcale portretowane, były tworzone jako wizja ideału, można powiedzieć, że nakładano na nie XVI-wieczne filtry: skóra biała i gładka jest alabaster, piersi małe i jędrne. Podobnie jak w średniowieczu mile widziane są brzuszki – może nie takie wydęte, ale nie płaskie, do tego pełne kształty, krągłe biodra. Jeśli chcemy wiedzieć, jaki był ideał piękna w danej epoce, warto przyjrzeć się przedstawieniom Wenus. Takim jak na obrazie Parisa Bordonego „Wenus i Kupidyn” z połowy

XVI wieku. Leżące boginie były znanym i lubianym tematem, idealnym prezentem ślubnym czy zaręczynowym, najczęściej przeznaczonym do sypialni państwa młodych. Takie wizerunki miały podniecać i uczyć zmysłowości. Chowano je w pomieszczeniach przeznaczonych tylko dla domowników, a niekiedy zasłaniano kotarami. Sylwetka będzie się czasem kurczyć i wracać. Te zmiany ilustruje fakt, że gdy obraz Bordonego znajdował się w kolekcji Adolfa Hitlera w jego willi Berghoff, na polecenie nazistów został przemalowany – nie tylko dodano fragment pejzażu, żeby zmieścił się w nowej ramie, ale także odchudzono leżącą boginię tak, by „zmieściła” się w kanonie urody z lat 30. XX wieku.

Najsłynniejszymi dziewczynami plus size ze sztuki dawnej są chyba dziewczyny Rubensa i jego naśladowców. Ich ciała mają cellulit, i rozstępy. Faktura skóry jest wręcz atrybutem kobiecości i seksapilu, co widzimy na przykład na słynnym obrazie „Trzy Gracje”. Figury kobiece na obrazach malarza staną się jednym ze znanych argumentów, mających zobrazować zmiany postrzegania piękna na przestrzeni stuleci.

Pełne pupy i roznegliżowanie do granic przyzwoitości są charakterystyczne też dla rokoka. Nieco szczuplejsze choć nadal bardzo rozebrane będą kobiety z XIX-wiecznej sztuki akademickiej, gdzie zgodnie z ówczesnymi zasadami nagość musi

kobietę, Victorine Meurent, sugerując, że jest eskortką i właśnie otrzymuje kwiaty od klienta. Manet nie wydłużył nóg modelce, nie wygładził skóry, jak jego koledzy (a raczej przeciwnicy) akademicy. Zagrał na nosie XIX-wiecznej burżuazji, pokazując nagą kobietę, nie boginię. Od tamtej pory w sztuce coraz częściej będą pojawiać się „szokujące” obrazy bardziej realnego ciała. Co oczywiście wcale nie znaczy, że to era kobiecej wolności.

GIRLS GO WILD

Wraz z rozwojem kolonializmu, mniej więcej od renesansu, pięknem było także to, co egzotyczne. Artyści chętnie reprodukowali swoje fantazje na temat haremów i mieszkających tam niewolnic seksualnych. W XIX wieku była to też reakcja na pierwsze protesty kobiet – szukano świata, gdzie kobiety nadal są podporządkowane, dzikie i dziewicze. Mężczyźni jak zdobywcy szukali nowych doznań, niespotykanych kwiatów, rzadkich okazów. Znudzeni wyśrubowaną i grzeczną kobiecością, którą sami wykreowali.

Tym tropem należałoby czytać obrazy Paula Gauguina, który wyjechał na Tahiti i przez lata malował tamtejsze dziewczynki. Gauguin fetyszyzował dzieci, ożenił się zresztą z 13-letnią Tehamaną, by móc korzystać z jej usług jako modelki, ale i kochanki, kucharki i gospośi. Malarz zawłaszczył nie tylko Tahiti i jego



Wcześniej zmiany kanonów obserwowaliśmy na przestrzeni wieków, ale od XX wieku wraz z intensywnym rozwojem technologicznym zmiany zachodzą w ciągu kilku lat. *Obecnie kanon to wielkie piersi, megaplaskie brzuchy, napompowane usta. Ciało lalki Barbie.*

mieć mitologiczne lub historyczne uzasadnienie. To rozbieranie bynajmniej nie miało związku z kobiecą emancypacją – wręcz przeciwnie, to okres, kiedy bogate damy żyły w domowych klatkach, a ich seksualność była wypierana i demonizowana.

WYWRÓCENIE PORZĄDKU

Muszę coś wyjaśnić: może się wydawać, że przez stulecia ciała kobiet mogły być prawdziwymi ciałami i nie podlegały dyscyplinie spojrzenia, ponieważ nie podlegały dyscyplinie diety w takim stopniu jak dziś. Ależ podlegały! Nadal panował konkretny lansowany typ sylwetki oraz cery. Mamy źródła: listy i dzienniki, mówiące o trikach, jakie kobiety stosowały w celu upiększania się. Niektóre były bardzo drastyczne i groźne, obejmowały stosowanie trucizn na wybielanie skóry i zębów związkami metali ciężkich. Wiemy też, że spożywały wątpliwej jakości specyfiki na chudnięcie (lub tycie!).

Z idealizacją w sztuce zaczęto zrywać mniej więcej pod koniec XIX wieku, wraz z rozwojem realizmu. Dobrym przykładem jest „Olimpia” Maneta – malarz sportretował realną

wizję, ale przede wszystkim ciała tych dzieci, tworząc własną modną narrację o swoich doznaniach i pragnieniach. Wykreował przekonujący obraz wysp jako raju utraconego. Taka narracja o pięknie świetnie sprzedawała się w zindustrializowanej Europie, zmęczonej smogiem i wystraszonej wizją przyszłości.

Urasowane kobiety stały się nie tyle ideałem piękna, co fetyszem. Duże pupy czarnych kobiet wyśmiewano i uważano za dowód na wyższość białej rasy. Zakrawa na ironię, że jednocześnie kopiowane je w modzie białych dam – sukniach z turniurami zwanymi *cul de Paris*, czyli „tyłkiem z Paryża”. To pokazuje dynamikę władzy, w ramach której biali gardzą urasowanymi kobietami, dehumanizują je, ale jednocześnie są nimi zafascynowani, więc zmuszają białe kobiety do rywalizacji, a te w efekcie robią wszystko, by się uezgotoczyć. Podobny proces obserwowaliśmy także w drugiej połowie lat 2000. za sprawą takich artystek jak Beyoncé czy Jennifer Lopez, chętnie naśladowanych przez białe gwiazdy nie tylko w ubiorze, tańcu, ale i „pociemniającym” makijażu. Wszystko po to, by się uetniczyć i lepiej sprzedać. ►