

ZWIERCIADLO.PL

zwierciadło

TOMASZ KOT

Odmłodzić się? Nigdy w życiu!

JUSTYNA WASILEWSKA

Wszystko, co mam, mi wystarcza

HUGO TARRES

**Nadzieja aktorstwa?!
Spokojnie, bez presji**

JOANNA CONCEJO

**Rysunki poruszające
najczulsze struny**

Jak wychowuje

ELIZA KĄCKA

1 (2150) STYCZEŃ 2026
Cena 14,90 zł (w tym 8% VAT)

**WIELKI
HOROSKOP
NA 2026 ROK**

TEMAT MIESIĄCA

Jedziemy na wieś

PSYCHOLOGIA

Skąd się biorą gniazdownicy

Co robi z nami wyparty wstręt

Czy widzisz swój przywilej?

Nie bój się pierwszej pracy

oraz

Urodziny Jane Austen

Królowe trendsetterki

Ozempic Face & Body



**MARTYNA
WOJCIECHOWSKA**
Dobrze, że jesteś

ZWIERCIADLO.PL

zwierciadło

1 (2150) STYCZEŃ 2026
Cena 14,90 zł (w tym 8% VAT)

TOMASZ KOT
Odmłodzić się?
Nigdy w życiu!

JUSTYNA WASILEWSKA
Wszystko, co mam,
mi wystarcza

HUGO TARRES
Nadzieja aktorstwa?!
Spokojnie, bez presji

JOANNA CONCEJO
Rysunki poruszające
najczulsze struny

Jak wychowuje
ELIZA KĄCKA

**WIELKI
HOROSKOP
NA 2026 ROK**

TEMAT MIESIĄCA
Jedziemy na wieś

PSYCHOLOGIA
Skąd się biorą gniazdownicy
Co robi z nami wyparty wstręt
Czy widzisz swój przywilej?
Nie bój się pierwszej pracy

oraz

Urodziny Jane Austen
Królowe trendsetterki
Ozempic Face & Body



**MARTYNA
WOJCIECHOWSKA**
Dobrze, że jesteś

ISSN 0514-0994 INDEKS 383767



9 770514 099302

Numer w sprzedaży do 06.01.2026

ZWIERCIADLO.PL

zwierciadło

TEMAT MIESIĄCA
Jedziemy na wieś

PSYCHOLOGIA
Skąd się biorą gniazdowiczy
Co robi z nami wyparty wstręt
Czy widzisz swój przywilej?
Nie bój się pierwszej pracy
oraz

Urodziny Jane Austen
Królowe trendsetterki
Ozempic Face & Body

WIELKI
HOROSKOP
NA 2026 ROK

1 (2150) STYCZEŃ 2026
Cena 16,99v zł (w tym 8% VAT)

MARTYNA
WOJCIECHOWSKA
Dobrze, że jesteś

JUSTYNA
WASILEWSKA
Wszystko, co mam,
mi wystarcza

HUGO TARRES
Nadzieja aktorstwa?!
Spokojnie, bez presji

JOANNA CONCEJO
Rysunki poruszające
najczulsze struny

Jak wychowuje
ELIZA KĄCKA

TOMASZ KOT
Odmłodzić się?
Nigdy w życiu!

ISSN 0514-0994 INDEKS 401935



Numer w sprzedaży do 02.02.2026



ZŁOTA BIŻUTERIA Z CZARNYMI BRYLANTAMI I TOPAZAMI | TOPAZAMI: ZAWIESZKA, KOLCZYKI, PIERŚCIONEK, wzór 229.111



APART.pl



ZŁOTY NASZYJNIK, wzór AP542-7300



APART.*pl*



SREBRNA BIŻUTERIA Z CYRKONIAМИ I SZLIFOWANYM SZKŁEM: NASZYJNIK, wzór AP542-3235; KOLCZYKI, wzór AP542-3224



APART.*pl*

od 185 lat na zawsze

W. KRUK
1 8 4 0

Freedom

FOREVER

Ambasadorska kolekcja biżuterii

Martyna Majerchowska



Oh
YES!

YES



YES.PL

Pierścionki ze złota próby 585 z onyksem i czarnymi diamentami – Kolekcja Midnight





Lilou

BIŻUTERIA NA SZCZĘŚCIE

LILOU.PL



ZESTAWY PREZENTOWE VICHY DOSTĘPNE W APTEKACH

VICHY
LABORATOIRES

Nr1

MARKA DERMOKOSMETYCZNA
NAJCZĘŚCIEJ POLECANA
PRZEZ DERMATOLOGÓW W POLSCE
PRZECIW STARZENIU ⁽¹⁾

(1) BADANIE RYNKU DERMOKOSMETYKÓW Z UDZIAŁEM DERMATOLOGÓW W POLSCE, APLUSA, I-IV 2024.



PODARUJ PIELĘGNACJĘ,
KTÓREJ UFAJĄ
EKSPERCI... I MY!

Magda Mielek

Paulina Krupinska



Podoba mi się pomysł Martyny Wojciechowskiej z tego numeru. Mam na myśli trzymanie w telefonie listy osób, na które możemy liczyć, kiedy się wali i pali. Ale też tych, do których po prostu można zadzwonić, kiedy jest nam źle, kiedy wydaje się, że ze wszystkim jesteśmy sami czy same. Takie listy są jak system bezpieczeństwa, bo chronią nas przed popadnięciem w rozpacz, w osamotnienie. Nie zawsze trzeba rzeczywiście dzwonić do wybranej osoby z listy, wystarczy przypomnieć sobie, że ona jest. Kolejny krok – według Martyny – to powiedzieć osobom, które są nam bliskie (i które prawdopodobnie są na tych listach), że też mogą na nas liczyć. Że mogą nas wpisać na swoje listy.

Cała ta praktyka zamyka się dla mnie w hasło: „Dobrze, że jesteś”. Słowach, które zresztą wypowiadałam w naszej rozmowie okładkowej. Dobrze, że jesteś, Martyno. Dobrze, że jesteś, droga Czytelniczko, drogi Czytelniku.

Okres przedświąteczny to u nas w redakcji zawsze najgorętszy czas w roku. Pracy jest sporo (spójrzcie zresztą na objętość obu świątecznych numerów!), a czas dodatkowo zajmują spotkania zawodowe i towarzyskie. I choć u progu świąt człowiek jest tym wszystkim już wykończony, to kiedy patrzy wstecz, ma poczucie, że było to jednak ogromnie satysfakcjonujące. Dlatego z dumą prezentujemy Wam efekty naszych przedświątecznych spotkań. Rozmowy z utalentowanymi ludźmi (w tym z bohaterem naszej kolekcjonerskiej okładki – Tomkiem Kotem), cykl materiałów poświęconych grudniowej jubilatce Jane Austen oraz dwa o gorącym temacie, jakim jest Ozempic. Jak zawsze mocny dział Psychologia, królewską sesję mody, wielki horoskop na 2026 rok oraz Temat Miesiąca o ucieczkach na wieś w poszukiwaniu sielanki. Ale przede wszystkim strony, na których znajdziecie nasze redakcyjne polecanki pod choinkę, bo one też są efektem bardzo wielu miłych spotkań. I mogą być wstępem do kolejnych... Czego z całego serca, w imieniu redakcji „Zwierciadła”, Wam życzę. (Redakcji też dziękuję, że jest:)).

Joanna Olekszyk

JOANNA OLEKSZYK
REDAKTORKA NACZELNA



Najpiękniejsze
ŚWIĘTA
W. KRUK
1 8 4 0

Styczeń
2026



NA OKŁADCE

42| MARTYNA WOJCIECHOWSKA *Nie zmienia się świata w pojedynkę*

56| TOMASZ KOT *Lubię schować się za rolę*



APART
pierścionek
2190 zł.



YES
kolczyki
8795 zł.

FELIETONY

22| ARTUR ANDRUS Szwagier Gierka

24| KATARZYNA MILLER Kocham się starzeć

26| SZYMON MAJEWSKI Psychofilowanie

28| NATALIA DE BARBARO Z drugiej strony

94| SONIA KISZA Histeria sztuki

132| MONIKA SOBIEŃ I JACEK DUBOIS Inni ludzie

312| TOMASZ JASTRUN Okno z wierszem

TEMAT MIESIĄCA

32| JEDZIEMY NA WIEŚ Współczesna sielanka

SPOTKANIA

70| JOANNA CONCEJO Kobięcy przekaz

76| JUSTYNA WASILEWSKA Dzikość humanitarna

82| SANDRA ZANIEWSKA Najpierw człowiek, potem tenis

88| HUGO TARRES Stary, jeszcze chwila...

ŻYCIE WEWNĘTRZNE

100| JAK WYCHOWUJE Eliza Kącka. Moja ulica nie jest jej ulicą

106| RODZICE NA NOWE CZASY Gniazdownicy

114| MŁODE GŁOWY I WSZYSTKIE NASZE PIERWSZE RAZY Na starcie

120| POROZMAWIAJMY O SEKSIE Rodzice czy kochankowie?

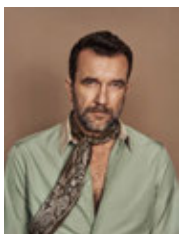
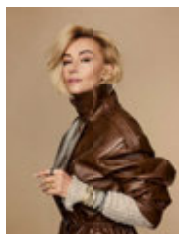
126| ALFABET UCZUĆ Wstęp do nienawiści



180

SZTUKA

René Magritte obrazy konstruował precyzyjnie, niczym matematyczne równania. I zawsze uzyskiwał ten sam wynik: brak rozwiązania.



Na okładkach:

MARTYNA WOJCIECHOWSKA. Zdjęcie: MARTA WOJTAL. Makijaż: ERYKA SOKÓLSKA. Fryzury: EWA PIECZARKA. Stylizacja: MICHALINA CZAPLICKA. Asystentka stylistki: SARA SZLENK. Martyna ma na sobie biżuterię Freedom Forever W.KRUK, sukienkę MUUV, sweter Bimba y Lola/The ICON Agency, kurtkę DOLLINA/GPoland.

TOMASZ KOT. Zdjęcie: MARTA WOJTAL. Makijaż: MAGDALENA GONTARCZUK. Fryzury: PIOTR WASIŃSKI/VANDORSEN ARTISTS. Stylizacja: DAGMARA ŁOJEK. Asystentka stylistki: MAGDALENA ZĄBEK. Tomasz ma na sobie koszulę FENDI/DH VITKAC, bandanę URBAN.

Redaktorka naczelna JOANNA OLEKSYK. Dyrektorka artystyczna KATARZYNA MIŚKOWIEC. Produkcja sesji: MAGDALENA SOBOTKA, ALICJA SIKORA.

wkruk.pl

od 185 lat na zawsze

PEŁNIA
NOSOWSKA

W. KRUK
1 8 4 0

Ambadorska kolekcja biżuterii dostępna w salonach i na wkruk.pl

192

MODA

Dziś kobiety naśladują styl księżnej Kate. Ale to nic nowego. Od wieków trendy w modzie dyktują królowe i cesarzowe. Im zawdzięczamy m.in. wstążki, koronki, chokery czy gorsety.



270

KUCHNIA

A może na świąteczne popołudnie melasowa tarta ze Steventon, plebanii wielebnego Austena, ojca Jane? I kardamonowa kawa, którą pijali bohaterowie „Emmy”? Przekąski inspirowane czasami regencji.



W.KRUK
Pierścionek
479 zł.

WOKÓŁ NAS

- 134| FENOMEN Dżejnomania
- 142| KOBIETA PRACUJĄCA Pracuj mądrzej, nie ciężej
- 146| NIEZBĘDNIK NOWOCZESNEJ DZIEWCZYNY Niewidzialna przewaga
- 152| MAM WPLYW Karolina Skowron-Baka.
- O świat międzygatunkowej empatii
- 158| EKO? LOGICZNE!

KULTURA

- 162| DZIEJE SIĘ
- 164| W CZTERY OCZY Vincenzo Latronico. Bawimy się fatalnie
- 170| KSIĄŻKI POD CHOINKĘ
- 172| ROZMOWA Diane Lane. Szersze spojrzenie
- 174| UWAGA, SERIAL! 176| FILMY 178| UWAGA, DEBIUT!
- 180| SZTUKA René Magritte. To nie to, co myślisz
- 186| SŁOWA O MUZYCE 190| NIE PRZEGAPCIE Co kryje maska?

MODA

- 192| INSPIRACJE Królowe trendsetterki 202| POSTAĆ Na co dzień i na pokaz
- 206| AKTUALNOŚCI 210| PREZENTOWNIK Z IKONĄ

URODA

- 230| NA CO DZIEŃ Ciało i twarz „na Ozempicu” 238| TOP 7
- 240| NOWOŚCI 244| NOWE I PONADCZASOWE

ZDROWIE

- 246| PRZYGODY CIAŁA Rewolucja w leczeniu otyłości
- 254| WELLNESS Wpływ otoczenia, czyli jak i gdzie mieszkamy
- 262| NA TALERZU Słuchaj organizmu, nie trendów

DOM

- 264| KOBIETA WE WNĘTRZU Karla Gruszecka. W tym szaleństwie jest metoda

KUCHNIA

- 270| PRZY STOLE Święta jak z powieści
- 276| NA MIEŚCIE Omotenashi, czyli dbamy o gości po japońsku

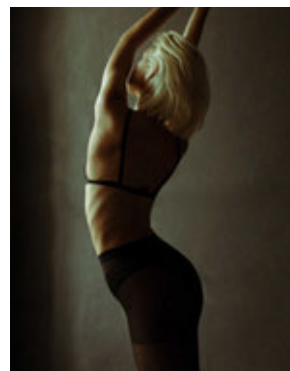
INNE

- 14| ZAMIAST WSTĘPU 20| LISTY 29| HOROSKOP NA CAŁY ROK
- 308| HOROSKOP NA STYCZEŃ 310| KRZYŻÓWKA

230

URODA NA CO DZIEŃ

Leki z ozempicowej rodziny sprawiają, że chudniemy, ale skóra po kuracji nie wygląda najlepiej. Jak radzić sobie z efektem Ozempic Face & Body?



126

ALFABET UCZUĆ

Wstręt jest podstawą większości zachowań dyskryminujących. To doskonałe narzędzie społecznej kontroli. Emocja, która stoi na progu tabu i ostrzega: „Nie wchodź tam!”.

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

Lutowy numer „Zwierciadła” w sprzedaży od 7 stycznia.

MORE THAN A GIFT



PANDÖRA

ZA JEDEN UŚMIECH

Felieton Moniki Sobień-Górskiej i Jacka Dubois („Z” nr 12/2025) ma w sobie coś naprawdę prawdziwego i ponadczasowego. To opowieść o prostym, ale bardzo ludzkim geście, który w dzisiejszych czasach stał się aktem odwagi. Autorzy trafnie pokazują, jak bardzo zamykanie się w sobie i dystans społeczny stały się normą, szczególnie w kulturach, gdzie „poważna mina” uchodzi za oznakę dojrzałości czy profesjonalizmu. A przecież uśmiech to coś zupełnie odwrotnego. To dowód odwagi, empatii i otwartości. Ja też czasem robię podobne eksperymenty: w metrze, w kawiarni, na targu. Lubię sprawdzać, jak reagują ludzie, gdy się do nich uśmiecham. I potwierdzam: najczęściej spotykam się z zaskoczeniem, ale czasem ten jeden odwzajemniony uśmiech potrafi zmienić cały dzień. Kiedyś usłyszałem piękne zdanie: „Uśmiech to krzywa, która wszystko prostuje”. To prawda. Bo uśmiech nie tylko „prostuje” nasze twarze, ale i napina nici porozumienia między ludźmi. Dziś uśmiechu jest zdecydowanie za mało. Tempo życia, stres, brak zaufania. Coraz rzadziej patrzymy sobie w oczy, ale z zainteresowaniem patrzymy w ekrany telefonów. Co więc z tym zrobić? Myślę, że wystarczy, by każdy z nas zrobił ten pierwszy krok. Uśmiechnął się do sąsiada, do pani w sklepie. W 2026 roku miejmy główny cel: dzielić się uśmiechem.

Michał



Autorki listów otrzymają zestaw dwóch skórzanych zawieszek *bag charms* marki MAKO, wykonanych ręcznie w polskiej manufakturze, ozdobionych naturalnymi perłami.

www.mako-store.pl

DMUCHAJMY DZIECIOM W ŻAGLE

Kortez (wywiad w „Z” nr 12/2025) wpłynął także na moje życie, myślenie; słowa jego piosenki są pewnego rodzaju sygnałem alarmowym. Oczywiście moja interpretacja tekstu piosenki nie jest poetycka ani dogłębna, bo jestem umysłem ścisłym i odczytuję głównie oczywistości. „Hej Wy” powinien znać każdy rodzic i każdy nauczyciel, czyli ludzie, którzy mają za zadanie uskrzydlać dziecko, pomagać mu we wszechstronnym rozwoju, wskazywać wartość i ją budować. Tymczasem to właśnie te osoby często szufladkują, nie mają cierpliwości poszukiwać przyczyn buntu czy rozpoznawać emocji. Idą na skróty, działają według schematów, nie chcą szukać mocnych stron. I gdy do mojej pracy wkrada się takie myślenie, przypominam sobie, że moją rolą jest dmuchać w żagle, że uczeń to nie zbój, że nie musi z nim być trudno, że mogę sprawić, że będzie mu łatwiej.

Nauczycielka

ŻEGNAJ, PRZEMOCY!

Tegoroczna filmowa jesień jest zdecydowanie zdominowana przez „Dom dobry” („Z” nr 12/2025). Tematyka przemocy domowej jest mi szczególnie bliska, gdyż wraz z mamą i rodzeństwem doświadczałam jej od najmłodszych lat. Obecna w każdej możliwej postaci (fizycznej, psychicznej i ekonomicznej), kawałek po kawałku ogołacała nas z poczucia wartości i szacunku do siebie. Na porządku dziennym były awantury i wyzwiska padające pod naszym adresem – za nie taką pogodę, „źle” pokrojoną cebulę czy krzywo ustawione kapcie. Choć mieszkaliśmy w wielu miastach Polski, to przez te wszystkie lata NIKT, absolutnie nikt nie zainteresował się dramatem słyszonym zza ścian. Z perspektywy 31-letniej mamy dwójki małych dzieci, narzeczonej wspaniałego mężczyzny i psycholożki mam odwagę powiedzieć: STOP – chcę zakończyć ten toksyczny krąg przemocy, dźwigany w mojej rodzinie od pokoleń. Dziś wystawiamy ojcu rachunek życia – ma założoną niebieską kartę, nie pozwalamy mu na kontakt z naszymi dziećmi, a moja mama po niespełna 35 latach (!) wyprowadziła się i złożyła pozew o rozwód, walcząc o lepszą przyszłość dla siebie. Jeśli choć jednej osobie ten list pomoże w zwróceniu się o pomoc, to uznam to za ogromny sukces. To żaden wstyd walczyć o swoją godność.

Klaudia

TOUS

ŚWIĘTUJ RADOŚĆ
WSZYSCY SĄ ZAPROSZENI

TOUS.COM

AMAIA ÁNGELA MOLINA CECILIA SUÁREZ AGUSTÍN DELLA CORTE

40
HAPPY BEAR DAY!

Kiedys to był hejt – nie to, co teraz

T

„SCHUŁŁ I ROZSTAŁ SIĘ Z ŻONĄ” – COŚ TAKIEGO NAPISANO
W KOLOROWEJ GAZECIE O PEWNYM AKTORZE.
NIE WYJAŚNIONO, CZY TE DWA ZDARZENIA JAKOŚ SIĘ ZE SOBĄ
ŁĄCZA. A JEŻELI, TO W JAKIEJ KOLEJNOŚCI? SCHUŁŁ, GDY
ROZSTAŁ SIĘ Z ŻONĄ? ROZSTAŁ SIĘ Z ŻONĄ, BO SCHUŁŁ?



rzeba umieć zatrzymać się na jakimś etapie. Maria Czubaszek proponowała, żeby każda kobieta ustaliła sobie, ile ma lat, i tego się trzymała. Każdy facet powinien sobie ustalić, ile waży. Ustalić i już nigdy nie sprawdzać, to głupoty mu do głowy nie będą wpadały.

Powiedzieć „Stop!” trzeba umieć także w odniesieniu do języka. Nie przekonuje mnie twierdzenie, że jest zjawiskiem żywym i ciągle się zmienia. A niby po co? Mam w domu „Słownik poprawnej polszczyzny PWN” wydany w roku 1980 i mnie to wystarczy. Patrzę sobie na stronę 201 i jest „hejnał”, a następne hasło to „heksametryczny”. Nie ma „hejtu”. A teraz jest wszędzie. I nie mówię o zjawisku hejtowania, chodzi o karierę tego słowa. No dobrze, przyznam się – zaglądam też do współczesnego słownika internetowego. Ale internet też już nie nadąża za rozszerzaniem znaczenia słowa „hejt”. Podaje tylko, że to „obraźliwy lub agresywny komentarz zamieszczony w internecie”. Kiedy tak było?! Teraz tego słowa używa się wszędzie i w stosunku do wszystkiego. Coś, co kiedyś było zwykłą kłótnią, teraz jest hejtem. To może jeszcze bardziej rozszerzmy zasięg? – Może się hejtniemy? (Dawniej: Wyjdiesz za mnie?)

– Przecież ty jesteś hejteroseksualny. (Dawniej: Nie jesteś w moim typie.)

Czekam na akcje wsparcia dla hejterów. Przecież nie można kogoś hejtować tylko dlatego, że on hejtuje. Telefony zaufania dla hejterów. Ogłoszenia na portalach randkowych: „Doświadczony i spokojny hejter, 45 lat, wysoki, 12 lat w hejcie, z mieszkaniem i stałą pracą w administracji państwowej, pozna młodszą hejterkę – może być początkująca. Marzę o założeniu normalnej rodziny”. Wigilia dla hejterów, wczasy dla hejterów, kursy hejtu

ozdobnego (tak zwanym hejtem krzyżykowym). Wprowadzić hejt do literatury, opracować poprawki do lektur szkolnych. Tak, żeby były atrakcyjne dla młodzieży. Na przykład w „Balladynie” Wdowa mówi do Kirkora: „Ja, stara matka, w biednej chacie tej tu, / Córki chowałam w szacunku dla hejtu. / Oto niech rankiem idą w las dziewczyny, / A każda weźmie dzbanek z czarnej gliny; / I niechaj malin szukają po lesie / A która pierwsza dzban pełny przyniesie / Świeżych malinek, tę weźmiesz za żonę. / A jeśli jeszcze grzybów do wiaderka, / Nazbiera w lesie młodzianka hejterka, / To już nie będzie żadnych wątpliwości...”.

Pogląd na stan rozwoju świata i stosunek do zmian na pewno zależą od wieku komentującego. Ale w każdym wieku można sobie znaleźć powody do narzekania. Naprawdę się wzruszyłem, kiedy mój znajomy, 40-letni informatyk, zadumał się, westchnął i powiedział: „Teraz świat strasznie pędzi. Kiedyś było inaczej. Internet był dużo wolniejszy”. Hura! Czyli to nie tylko my, pięćdziesięciokilkuletni starcy, pamiętający jeszcze lokomotywy parowe w składach pociągów z Zagórza do Warszawy, miewamy refleksje dotyczące zbyt szybkiego rozwoju! Kolega informatyk wypowiedział to takim tonem, jak gdyby chciał zwrócić uwagę, że w wolnym łączu internetowym było coś romantycznego. A to prosta tęsknota za młodością! Tyle że mierzona w megabitach na sekundę. Nie zdziwiłoby mnie, gdyby za 30 lat dzisiejsi 20-letni hejterzy wspominali swój młodzieńczy hejt z rozrewnieniem. Że był jakiś inny, lepszy, że był po coś, nie tylko dla samego hejtowania.

Szwagier przeczytał, poszedł do łazienki, stanął na wadze, wrócił i oznajmił żonie: „Nic z tego. Zostaję”.

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



BY APPOINTMENT TO THE ROYAL DANISH COURT

OLE LYNNGAARD

FINE JEWELLERY SINCE 1963



LABIZU
jewellery&watches

SILESIA CITY CENTER · TEL. 32-60-50-655, 694-414-014
SKLEP ONLINE WWW.LABIZU.PL

Bezwstydnie

CZEGO NAJBARDZIEJ WSTYDZĄ SIĘ STARZEJĄCY SIĘ
LUDZIE? SWOJEGO CIAŁA.

B

o ciała brzydną, robią się mniej jędrne, grube. Są oczywiście osoby w wieku sędziwym, mające niesłychanie wysportowaną sylwetkę, bo bardzo o nią dbają i jeszcze do tego jedzą, co trzeba. Ale to szczęśliwcy, którzy sami sobie na to zapracowali. Natomiast większość z nas obserwuje, że inaczej niż wcześniej się ruszamy, trzymamy, chodzimy. I to normalne, nie ma co się łudzić, że będziemy szalenie gibcy i gładcy. Ale wstydzić się tego? Bez sensu! Zamiast się wstydzić ciała, możemy smarować je balsamami – zawsze dodaję, że z czułością. Bo przy okazji możemy się pogłaskać, utulić, mówić do siebie coś miłego, co nie tylko bardzo zwiększa poziom serotoniny, ale też sprawia, że ciało przyjmuje te zabiegi lepiej. Co ważne – naukowo zostało potwierdzone, że przytulanie, kogokolwiek, czy młodego czy starego, wpływa na zdrowie. Zatem przytulajmy się bezwstydnie! Ostatnio przytulaliśmy się z ekipą filmu „Seks dla opornych”. Film bardzo polecam, pokazuje prawdę o nas: kobiecie zachciewa się seksu, a jej facet siedzi w pornografii. Jakże typowe!

Słyszmy, że seks w tym wieku to przesada? Nieprawda. Im dłużej uprawiamy seks, tym dłużej jesteśmy młodzi i zdrowi. Często nie chcemy zdecydować się na seks lózkowy, bo trzeba się rozebrać. Po pierwsze, wcale nie musimy się rozbierać, ale lepiej oczywiście to zrobić, bo przyjemniej czuć drugie ciało. Jeżeli jednak na początku nie jesteśmy w stanie przezwyciężyć wstydu, to – po drugie – zadbajmy o takie rzeczy, jak przyćmione światło, bielizna przyjemna w dotyku, która wszystkiego nie odsłoni. I dobrze, bo zakrywanie działa jak afrodyzjak! Nie wszystko od razu. Można się w coś przyodziać, ale nie proponowałabym puchów, tiulów, no chyba że ktoś lubi pantofelki obszyte futerkiem i takież peniuar. Nie wstydźmy się tego, co nam się podoba, w końcu ludzie mają różne gusty.

Zamiast wstydzić się, fajnie jest pogadać: a co ty lubisz, jak chcesz być dotykana. I przyznać, że

trochę się obawiam, bo tego dawno nie robiłem czy nie robiłam. Zapytać: masz ochotę na seks, czy na przytulanie? Przecież to wszystko możemy sobie powiedzieć. Fajnie, żeby seks odbywał się w rytmie, który nie jest przyspieszony. Podniecenie pojawia się, kiedy ludzie swobodnie się czują. Wtedy odpadają obawy o to, co ktoś sobie o mnie pomyśli. To zabawne, że boimy się, gdy mamy lat kilkanaście, a potem tak samo się boimy, jak mamy lat 82.

Pamiętajmy, że dotyk to jeden z ważnych kanałów komunikacji. Nie wstydźmy się szczerze mówić: tu mnie dotykaj, a tu nie, tutaj mnie boli. Nauczmy się swojej wrażliwości. Wszystko jest do dogadania. Oczywiście gadać trzeba nieprzesadnie, raczej – pomruczeć, pokrzyczeć i na pewno dawać sygnały aprobaty.

Gdy dorosłe dzieci czepiają się: „Spotykasz się z panem Heńkiem, ile ty masz lat?”, odpowiedź: „Tyle, ile ma pan Heniek, i będę się spotykać. Pogratuluj mi, że mam ochotę, siłę i chęć”. Jakoś w sanatoriach nikt tych ludzi nie potępia, kiedy dobierają się w pary. Najwyższa pora, żeby uczynić z tego coś normalnego. Szczególnie że jako społeczeństwo się starzejemy. To co – mamy zawieszać siebie na kolku?

Czasem starsza osoba wstydzi się chorób, tego, że nie dosłyszysz, nie dowidzi. Powiedzmy jej pół żartem, pół serio – to super, bo nie zobaczysz moich zmarszczek i nie dosłyszysz, jak chrapie. Wszystkim zawstydzonym swoimi niepełnosprawnościami dedykuję film „Powrót do domu” z Jane Fondą i Jonem Voightem. Ona pielęgniarka, on weteran wojny w Wietnamie, bez nóg, na wózku. Nie widziałam piękniejszych scen miłosnych! Chorób nie należy się wstydzić, tylko je leczyć. Medycyna potrafi cuda. Mamy rozruszniki serca, aparaty słuchowe, endoprotezy wszelkiej maści.

Ale też nie wstydźmy się... wstydu. Długotrwały jest toksyczny, ale chwilowy odgrywa taką rolę, jak trema aktora – podbija bębenek. ●



KATARZYNA MILLER
terapeutka. Píše książki,
wiersze, śpiewa.



intimissimi

DZIEL SIĘ *Pięknem*

O rany, jestem uregulowany!

GDY WSZYSTKO SIĘ WALI, BRODA MI SIWIEJE, WORY POD OCZAMI SZARZEJĄ, NAJBARDZIEJ MNIE RADUJE TAKI DROBNY SUKCESIK JAK CHOĆBY WYSTAWIENIE WORKÓW NA CZAS. DZIWIĘ SIĘ, ŻE JESZCZE PSYCHIATRY OBOK LEKÓW NIE PISZĄ NA RECEPCIE „WYSTAW NA CZAS ODPADY”.

P

przed chwilą wykonałem drobny przelew, przelew właściwie, za wywóz nieczystości, i drugi do MPWiK, bo zalegałem za łączność z wodą. Jeszcze tylko telefonnia, telewizja i internet. Lubię tę sprawczość, ten sukcesik. Odbiorca – ciach, konto – wklej, enter – poszło. I widzę, jak przelew leci światłem wody, kablami pod miastem lub wifami nad dachami, omija dzielnie korki, mija psy na trawnikach, gołębie na dachach i wpada do Urzędu Skarbowego albo Straży Miejskiej. Nawet gdy to mandat, to cieszy, że wyszedł i doszedł. Spłynął na komputer Ważnej Instytucji. Tym samym zostałem zwolniony z zaległości, jestem odpajkowany i odblokowany.

Jestem uregulowany!

Nareszcie konkret w mętym świecie, połączenie kropek. Nie ma dla mnie lepszej terapii. Oczywiście nie neguję 14-letnich spotkań z moją terapeutką, zakończonych sukcesem, ale jak mnie świat dociska, szarówka dopada i coś się w sobie nie mieszczę, myślę: pozalatiwam sprawy, rozliczę się z Państwem. I nic tak mnie nie cieszy, jak gdy zmieniam czerwony kolor niedopłaty za prąd na zielone „Dziękujemy, opłacone”. Jak zapłacę za Canal Plus i dostanę maila treści „Dziękujemy za opłacenie faktury”, to jest to konkret, tam nie ma odpowiedzi „Dziękujemy za opłacenie, ale wahamy się, czy to zaksięgować, bo bołą nas głowy” lub „Fajnie, że wpłaciłeś, ale mógłbyś być miłszy”. Próbowaliśmy, jak to Szymek, mącić i wprowadzać wątek emocjonalny do korespondencji z Orange’em, gdy straszili odcięciem usługi, odpisywałem: „Ojej, już się boję” albo „Spokojnie, mam ostatnio kiepskie dni”. Nigdy mi nie odpisali: „Spokojnie, my też”.

Gdy wszystko się wali, broda mi siwieje, wory pod oczami szarzeją – najbardziej mnie raduje taki drobny sukcesik jak wystawienie worków na czas. Dziwię się, że jeszcze psychiatry obok leków

nie piszą na recepcie „Wystaw na czas odpady”. To kolejny antydepresant, nic tak nie podnosi upadłego ducha, jak to, że w porę wystawiłem BIO.

Ile to razy próbowałem napiąć cięciwę losu i lecieć z plastikami, dopiero gdy słyszałem śmieciarke u sąsiada. I potem odgłos pakowania moich odpadów na wóz – bezcenne. Stoję w przedpokoju i podskakuję z radości. Załatwiłem sprawę! Co innego szkło, nie lubię, jak butelki dzwonią, alarmując całą okolicę. Niektórzy mogą to odczytywać jako „Było pite u Majewskiego”, w tej kwestii ja harcerz.

A z innej beczki. Czyż nie czujecie, że psychoterapia działa, dopiero gdy wysyłacie przelew o treści: „Zasilenie za sesję z 15.12”? Jak nie zasile pani psycholog, czy mogę się uznać za w pełni wyterapeutyzowanego? Kurczę, jak ostatnio wysłałem skan do notariusza na 20 minut przed czasem, miałem motyle w brzuchu jak na pierwszej randce. Albo jak proszki do prania zamówiłem, i to w dniu, w którym skończył się stary do kolorowego. Ludzie! Dramaturgia jak w Netfliksie, moja żona już otwiera pralkę i wkłada bluzki, a w tym momencie wchodzi pan z nowym proszkiem. Takiego strzału dopaminy nie da ci żaden filmik na TikToku.

Cieszymy się załatwiać małe sprawy, gdy nie możemy dużych. Bo właśnie dzięki małym sprawom, małym przelewikom pewnego dnia usłyszysz dzwonek i kurier ci paczkę przyniesie. I będziesz z nią stał, z tą niespodzianką od losu, którą sam sobie wysłałeś. I rozpakujesz tę paczkę i ujrysz piękne zamszowe buciki. A numer bucików tych będzie 37. I będziesz już wiedział, że parę dni temu żona twoja kochana poprosiła cię o załatwienie jednej z tych prostych spraw, konkretnie o blik, bliczek. Tylko sześć magicznych cyferek. I wtedy szczęście się do ciebie uśmiechnie... schodząc po schodach i zabierając swoje buciki.

Czujesz te motyle w jej brzuchu!?



SZYMON
MAJEWSKI

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

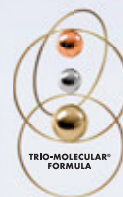
EISENBERG

PARIS



NEW GENERATION CLEANSERS

FOR A YOUTHFUL GLOW



PRODUKT DOSTĘPNY W PERFUMERIACH STACJONARNYCH SEPHORA ORAZ NA SEPHORA.PL

Popatrz mi w oczy

JEDNA Z NAJBARDZIEJ PORAŻAJĄCYCH IADOMOŚCI, JAKIE USŁYSZAŁAM, PODCHODZI OD JEDNEJ Z UCZESTNICZEK MOJEGO WARSZTATU „WŁASNY POKÓJ”, KTÓRA PRACUJE Z MALUTKIMI DZIEĆMI Z PROBLEMAMI NEUROLOGICZNYMI. OPOWIEDZIAŁA MI, ŻE W OSTATNICH LATACH ZAUWAŻYŁA POWAŻNĄ ZMIANĘ: MATKI DUŻO MNIEJ PATRZĄ NA SWOJE DZIECI.

Jestem taki jak ty – powiedział. – Wszystko pamiętam”. Zatrzymałem się na chwilę. Skoro wszystko pamiętasz, chciałem powiedzieć, i skoro naprawdę jesteś taki jak ja, to zanim jutro odjedziesz albo kiedy będziesz gotowy zamknąć drzwi taksówki, pożegnawszy się ze wszystkimi, i nie pozostanie w tym życiu już nic więcej do powiedzenia, odwróć się do mnie ten jeden raz, choćby żartem, albo tak, jakby coś ci się w ostatniej chwili przypomniało – coś, co kiedyś znaczyłoby dla mnie wszystko – i tak jak wtedy popatrz mi w oczy, wytrzymaj moje spojrzenie i nazwij mnie swoim imieniem.

„Tamte dni, tamte noce”

André Aciman

„Ta książka rozdarła mi serce” napisałam do przyjaciela, który polecił mi „Tamte dni, tamte noce”. Tak właśnie potrafi zrobić literatura: wwierca się w czytelnika nawet nie wiadomo kiedy i zostawia człowieka z tym wiertłem w sercu, całkiem bezbronny. A potem kupujemy następną książkę z nadzieją, że następna autorka czy autor zrobią z nami to samo.

Książka Acimana jest historią miłosnego zespolenia, po którym następuje nieuchronne rozdzielenie. W momencie tego zespolenia kochankowie patrzą na siebie i zwracają się do siebie nawzajem własnym imieniem. Przeniknięcie: ja jestem ty, ty jesteś ja.

Nie da się zbliżyć do kogoś, nie patrząc na niego. Nie możemy się spotkać bez spojrzenia. „Popatrz mi w oczy, wytrzymaj moje spojrzenie”, prosi Elio Oliviera – i to jest tak, jakby mówił: „Powiedz, że mnie kochasz”.

Odwrócenie wzroku, odwrócenie głowy jest aktem niemilości.

Jedna z najbardziej porażających opowieści, jakie usłyszałam, pochodzi od jednej z uczestniczek mojego warsztatu „Własny Pokój”, która pracuje z malutkimi dziećmi z problemami neurologicznymi. Opowiedziała mi, że w ostatnich latach zauważyła poważną zmianę: matki dużo mniej patrzą na swoje dzieci.

Bo patrzą w telefon.

Osobna kwestia, dlaczego to matki, a nie ojcowie, w dziewięciu na dziesięć przypadków przychodzą z dzieckiem na wizytę lekarską...

Ale dzisiaj wygląda to tak: dziecko woła matkę wzrokiem i często tego wzroku nie spotyka. Mama patrzy na coś „ciekawszego”. „Już, już, poczekaj”, mówi z pochyloną głową, wpatrzona w ekran. Dziecko dostaje wtedy informację o nieobecności tej, która jest całym światem. Zrywana jest łączność. Badania pokazują, że dla dziecka bycie ignorowanym niesie większe spustoszenie niż... agresja.

Nikommu nie życzę ani jednego, ani drugiego. Ale nie miejmy złudzeń – to, że nie podnosimy na kogoś ręki, nie znaczy wcale, że go nie rani.

Dziecko, którego rodzice na niego nie patrzą, nie reagują na jego wzrok – uczy się swojego nieistnienia. Bo, zwłaszcza na początku życia, nie istnieje inaczej niż poprzez spotkanie. Ta nauka nieistnienia odbywa się niepostrzeżenie. Dziecko ma zapewniony wikt i opierunek, jego zdjęcia w ramionach rodziców stoją oprawione w ramki na półce z książkami. Ale równolegle dzieje się coś złego.

Nie odwracamy od tego wzroku.



NATALIA DE BARBARO
psycholożka, socjolożka,
autorka książek
„Czula Przewodniczka”
oraz „Przędza”.