ZWIERCIADLO.PL

zwierciadło

6 (2155) **CZERWIEC 2026**
Cena 15,90 zł (w tym 8% VAT)

GRAŻYNA WOLSZCZAK
Cel w życiu – to jest to!

MAGDA CIELECKA
czyli teatr przez 24 godziny

LENA GÓRA między Nowym Jorkiem a Warszawą

WOJCIECH WAGLEWSKI
Żeby wnuki były ze mnie dumne

DOROTA SUMIŃSKA i MARTA STACHOWIAK
Jak matka z córką

TEMAT MIESIĄCA
Seks bez winy i wstydu

PSYCHOLOGIA
O pozytywnej pokorze

Kiedy kończy się praca nad sobą?

Przyjaźń – nauka bliskości i rozczarowania

Rodzicu, nie odpowiadasz za dorosłe dziecko!

Oraz

Cała nadzieja w grzybach

Urok czerwonej szminki

Gorący temat: andropauza

KATARZYNA GROCHOLA
Nie dopuszczam do siebie zła

ISSN 0514-0994 INDEKS 383767
06>
9 770514 099302
Numer w sprzedaży do 01.06.2026

ZWIERCIADLO.PL

zwierciadło

6 (2155) **CZERWIEC 2026**
Cena 15,90 zł (w tym 8% VAT)

TEMAT MIESIĄCA
Seks bez winy i wstydu

PSYCHOLOGIA
O pozytywnej pokorze

Przyjaźń – nauka bliskości i rozczarowania

Kiedy kończy się praca nad sobą?

Rodzicu, nie odpowiadasz za dorosłe dziecko!

Oraz
Gorący temat: andropauza
Cała nadzieja w grzybach
Urok czerwonej szminki

KATARZYNA GROCHOLA
Nie dopuszczam do siebie zła

MAGDA CIELECKA
czyli teatr przez 24 godziny

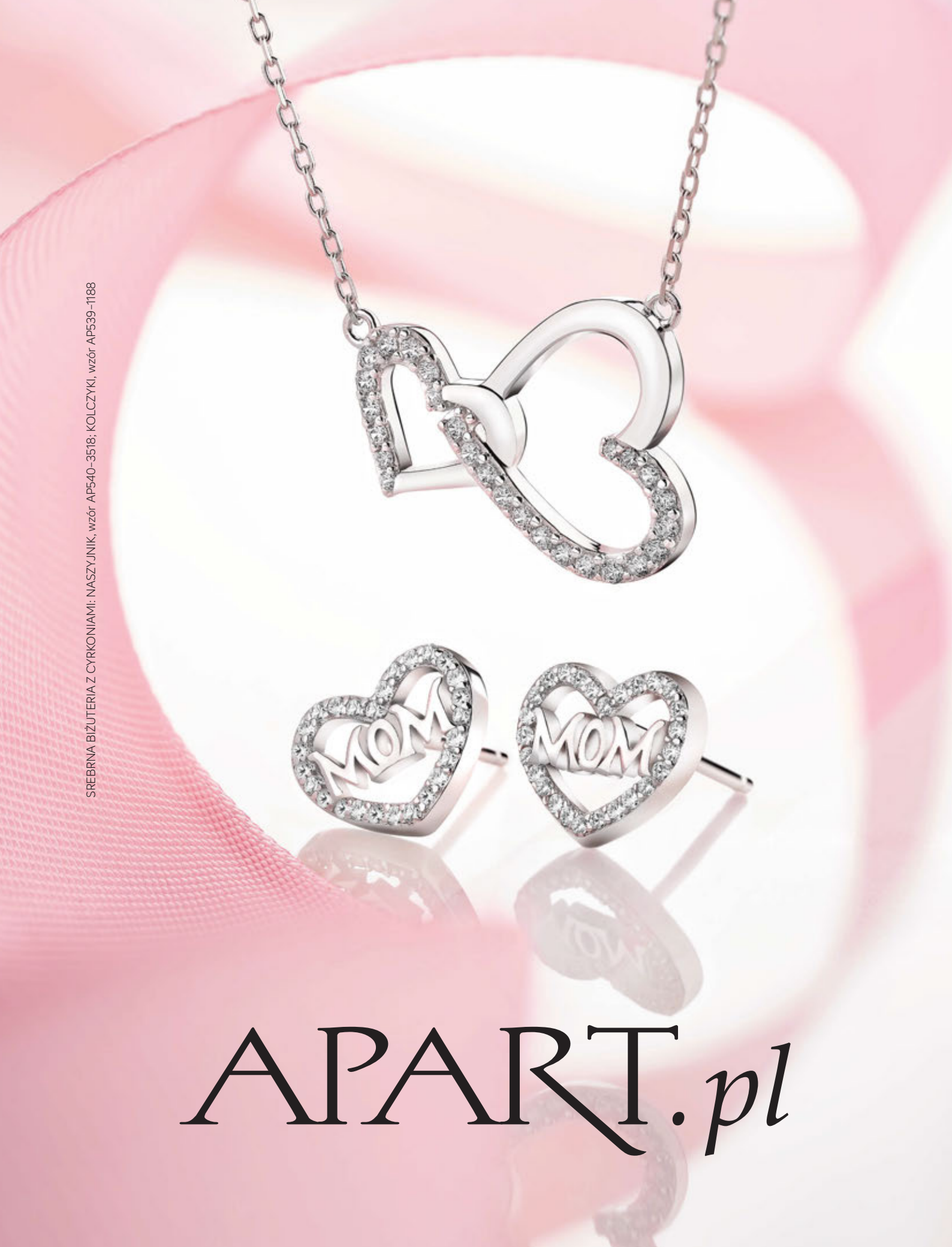
LENA GÓRA między Nowym Jorkiem a Warszawą

WOJCIECH WAGLEWSKI
Żeby wnuki były ze mnie dumne

DOROTA SUMIŃSKA i MARTA STACHOWIAK
Jak matka z córką

ISSN 0514-0994 INDEKS 383767
06>
9 770514 099302
Numer w sprzedaży do 01.06.2026

GRAŻYNA WOLSZCZAK
Cel w życiu – to jest to!


SREBRNA BIŻUTERIA Z CYRKONIAMI: NASZYJNIK, wzór AP540-3518; KOLCZYKI, wzór AP539-1188
MOM
MOM
APART.pl

ROLEX
OYSTER PERPETUAL
DATEJUST
28
SUPERLATIVE CHRONOMETER
OFFICIALLY CERTIFIED
SWISS MADE

REACH FOR THE CROWN

LADY-DATEJUST

W. KRUK
1 8 4 0

ROLEX

OH
YES!

YES

Naszyjniki z kolekcji Classic Pearls oraz Modern Pearls

YES.PL

Kochamy
Cię
Jaś
i
Lea
M

Lilou

TALIZMANY TWOICH UCZUĆ

LILOU.PL

MODEL NO. CL90268D
Podmiot prowadzący reklamę i dystrybutor: AM GROUP Sp. z o.o.
To jest wyrób medyczny.
Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.

SOLANO
high-end performance

solano-shop.com

CLIP-ON

WIELE MOŻLIWOŚCI - JEDEN WYBÓR

Połączenie opraw korekcyjnych z profesjonalną nakładką przeciwsłoneczną.

Tym razem siadam do Wstępniaka naprawdę zmęczona, ostatni tydzień pracy nad numerem czerwcowym był bardzo wyczerpujący. Nie chodziło nawet o samą pracę, ale o pracę w połączeniu ze zmienną pogodą, licznymi wydarzeniami kulturalnymi oraz osobistymi, często trudnymi, historiami ludzi wokół mnie. Pomyślałam – nie po raz pierwszy zresztą – jakież to życie jest bogate! Zestawia obok siebie zdarzenia radosne i smutne, najpierw każe nam na coś długo czekać, przeżywać niepowodzenie za niepowodzeniem, a potem serwuje nam wszystko, czego pragniemy, naraz, tak że aż dech zapiera. I trochę tak jest też z tym oto „Zwierciadłem", które trzymacie w dłoni. Znajdziecie w nim mieszankę rzeczy, które nas poruszyły, zaciekawiły, a czasem zachwyciły, i tych, które wciąż zasmucają, oburzają lub wprawiają w osłupienie. Życie potrafi zmieścić to wszystko, a my uwielbiamy pisać o życiu. Nawiasem mówiąc, słowo życie było nieoficjalnym patronem tego wydania, tak często pojawiało się w tytułach naszych tekstów czy wywiadów. „Było", bo trochę to jego rozpanoszenie się powstrzymałyśmy.

Ale do brzegu... Gorąco polecam wam dwa wywiady okładkowe, z Katarzyną Grocholą i Grażyną Wolszczak, jakże różne, a jednocześnie w jakiś sposób idealnie się uzupełniające. Zabieramy was też w podróż do przeszłości, a konkretnie do średniowiecza. Pytamy, czy moglibyśmy wreszcie zacząć podchodzić do tematu seksu na luzie i bez uprzedzeń. Pokazujemy, jak sport oraz moda sportowa pomogły i wciąż pomagają nam wybijać się na niezależność. Piszemy też o znaczeniu, jaki ma, wydawałoby się banalny, gest malowania ust czerwoną szminką. W kulturze, zgodnie z zapowiedzią z początku Wstępniaka, dużo się dzieje. A nasi eksperci psychologiczni jak zawsze dostarczają inspiracji do przemyśleń. No i – *last but not least* – zobaczcie, jak mój Elvis urósł! :)

Na zdjęciach od lewej: Anna Gacek, Joanna Olekszyk, Katarzyna Grochola, Zofia Fabjanowska, Grażyna Wolszczak, Aleksandra Zaborowska.

JOANNA OLEKSZYK
REDAKTORKA NACZELNA

ZDJĘCIE: WERONIKA KOSIŃSKA. MAKIJAŻ: ALEKSANDRA ARTYCHOWSKA. FRYZURA: TOMEK MICKIEWICZ. BIŻUTERIA PANDORA.

S'portofino

Every move is a story

Gdańsk · Gdynia · Katowice · Kraków · Łódź · Poznań · Warszawa · Wrocław · Praga

sportofino.com

SPIS TREŚCI

Czerwiec 2026

NA OKŁADCE

34| KATARZYNA GROCHOLA Miej w opiece tę Kaśkę
44| GRAŻYNA WOLSZCZAK Ahoj, przygodo!

FELIETONY

18| ARTUR ANDRUS Szwagier Gierka
20| KATARZYNA MILLER Kocham się starzeć
22| SZYMON MAJEWSKI Psychofilowanie
56| SONIA KISZA Histeria sztuki
108| MONIKA SOBIEŃ I JACEK DUBOIS Inni ludzie
268| TOMASZ JASTRUN Okno z wierszem

TEMAT MIESIĄCA

26| ZDROWIE SEKSUALNE Czemu seks jest dla nas tabu?

SPOTKANIA

58| WOJCIECH WAGLEWSKI Jeszcze jeden dzień
62| LENA GÓRA Nowy Jork, siódma rano
68| DOROTA SUMIŃSKA, MARTA STACHOWIAK Szanować robaczka

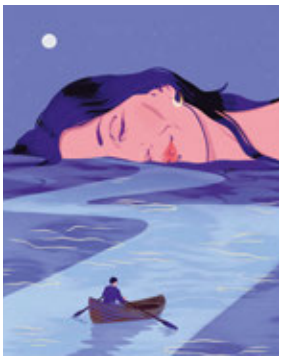
ŻYCIE WEWNĘTRZNE

78| W KRĘGU WARTOŚCI Z pokorą, bez uniżenia
84| MĘSKOŚĆ OD-NOWA W trójwymiarowym świecie
90| MŁODE GŁOWY I WSZYSTKIE NASZE PIERWSZE RAZY Prosto z serca
98| JAK PRACOWAĆ I NIE ZWARIOWAĆ Młodzi szukają miejsca
102| PUŁAPKI SAMOROZWOJU Czy już wiesz, kim jesteś?

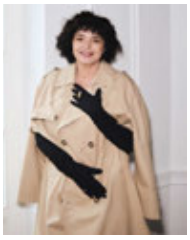
WOKÓŁ NAS

110| FOTOREPORTAŻ Nie takie ciemne
118| DALEKO I BLISKO Lubeka. Mieszczańska fantazja
124| MAM WPŁYW Piotr Rypson. Sztuka to game changer

132
NIEZBĘDNIK NOWOCZESNEJ DZIEWCZYNY
Wychowywanie dzieci jest straszliwie wyczerpującym etapem w życiu. Rodzice mogą czasem mieć tych dzieci dosyć. I to jest OK – mówi psycholożka.



68
DOROTA SUMIŃSKA I MARTA STACHOWIAK
Prowadzą razem program, bo, jak mówią, myślą podobnie o świecie i o tym, co ludzie z tym światem robią.



Na okładkach:

KATARZYNA GROCHOLA. Zdjęcie: MARTA SUROVY/ FEED ME LAB.
Asystent fotografki: DAMIAN TOMASZOWSKI. Stylizacja: KATARZYNA ŁASZCZ. Makijaż: ERYKA SOKÓLSKA.
Fryzury: TOMEK MICKIEWICZ/ VAN DORSEN ARTIST.
Katarzyna ma na sobie: płaszcz MM6 MAISON MARGIELA/ VITKAC, www.vitkac.com, biżuterię APART.

GRAŻYNA WOLSZCZAK. Zdjęcie: ALEKSANDRA ZABOROWSKA.
Stylizacja: KAROLINA LIMBACH. Asystentka stylistki: WERONIKA LESIAK. Makijaż: ERYKA SOKÓLSKA.
Fryzury: BARTEK JANUSZ. Asystentka stylisty fryzur: EWELINA PUCZYŃSKA.
Grażyna ma na sobie: sukienkę H&M x STELLA MCCARTNEY, bransoletę APART.

Koncepcje sesji: KATARZYNA MIŚKOWIEC (dyrektorka artystyczna), JOANNA OLEKSZYK (redaktorka naczelna). Produkcja: MAGDALENA SOBOTKA.

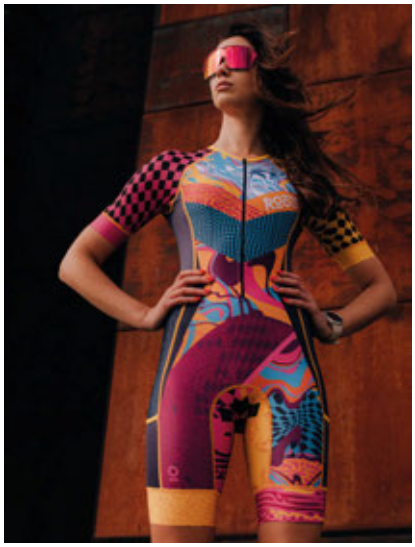
THE ORIGINAL

ZNAK TOWAROWY NOMINATION® TO GWARANCJA AUTENTYCZNOŚCI

NOMINATION
ITALY

BIŻUTERIA DOSTĘPNA W SALONACH SIECI BRIJU ORAZ W NAJLEPSZYCH SALONACH JUBILERSKICH NA TERENIE CAŁEGO KRAJU.KONTAKT: MARZENA KANIK-MIRKA BIZU, TEL. 600-44-11-25, BIURO@BIZUGROUP.PL, WWW.LABIZU.PL, FB NOMINATION POLSKA

182
MODA
NA CO DZIEŃ
Aktywność fizyczna, sport stały się znakami i narzędziami emancypacji kobiet. A za tym poszła rewolucja zmiany w modzie, przeobrażając naszą codzienność.



198
URODA
NA CO DZIEŃ
Czerwone usta to komunikat: jestem. Nie wstydzę się siebie. Cieszę się z siebie i sobą. O czerwonej szmince mówią: Katarzyna Miller, Anna Gacek, Sonia Kisza.

132| NIEZBĘDNIK NOWOCZESNEJ DZIEWCZYNY Teraz oni
138| ŚWIAT MŁODYCH Paulina Mikuła. Pracuję na swoje nazwisko
144 EKO? LOGICZNE!

KULTURA
150| DZIEJE SIĘ 152| UWAGA, TEATR! Magda Cielecka. 24 godziny
158| UWAGA, TEATR! 160| KSIĄŻKI 162| FILMY
164| W CZTERY OCZY Siri Hustvedt. Ja, ta inna
168| UWAGA, SERIAL! 170| SŁOWA O MUZYCE
174| SZTUKA Julie Mehretu. Mapy 180| NIE PRZEGAPCIE

MODA
182| NA CO DZIEŃ Przez sport do równości
190| AKTUALNOŚCI

URODA
198| NA CO DZIEŃ Patrz mi na usta!
208| PIĘKNA HISTORIA Nowy bohater 210| TOP 7
212| NOWE I PONADCZASOWE 214| NOWOŚCI

ZDROWIE
216| PRZYGODY CIAŁA Normalne życie z SM
220| BEZ TABU Z KULCZYK FOUNDATION
Dojrzałość, nie starość.
Przemijanie po męsku
224| WELLNESS Cała nadzieja w grzybach
232| NA TALERZU Powrót błonnika

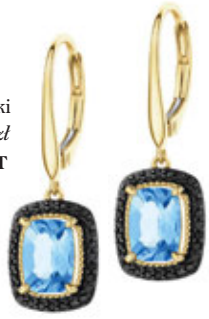
KUCHNIA
234| PRZY STOLE Na tropie autentycznych smaków

DOM
240| KOBIETA WE WNĘTRZU Stale w ruchu

INNE
10| ZAMIAST WSTĘPU 16| LISTY
264| HOROSKOP
266| KRZYŻÓWKA

234
KUCHNIA
„Włosi robią to lepiej!", uważa dziennikarz kulinarny Bartek Kieżun. Ale nie tylko Włosi. Bartek zdradza nam swoje ulubione przepisy kuchni śródziemnomorskiej.

240
KOBIETA
WE WNĘTRZU
W domu projektantki Agaty Knorowskiej nic nie jest na zawsze. Wnętrze znajduje się w ciągłym ruchu, przeobraża się, zmienia – razem ze zmianami w życiu mieszkańców.



Kolczyki
4890 zł
APART

Lipcowy numer „Zwierciadła" w sprzedaży od 2 czerwca.

Polub nas na www.facebook.com/zwierciadlo.pl *Obserwuj nas na Instagramie: @zwierciadlo_miesiecznik*

BERGMAN
EYEWEAR

Dołącz do nas!

Oprawki i okulary przeciwsłoneczne marki Bergman dostępne są w salonach optycznych w całej Polsce. Listę salonów w Twojej okolicy sprawdź na bergman.pl

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.

model oprawek: 4358 C3

ZDEZAKTYWOWANA

Przeczytałam „Powrót do rzeczywistości” („Z” nr 5/2026) z zapartym tchem. To jest dokładnie o mnie! Jeszcze do niedawna dzień zaczynałam, scrollując Facebook, przeglądając rolki na Insta. Tak mijało pierwsze 45 minut mojego dnia! Wstawałam szybciej, żeby przejrzeć Facebook i Instagram! Zorientowałam się, że coś jest nie tak, na wakacjach rok temu w Dąbkach. Mieliśmy pokój z balkonem tuż przy plaży i kiedy pierwszego dnia usiadłam z rana na krześle i wsłuchałam się w szum fal, skowyt mew, stwierdziłam, że tak nie może być (użyłam bardziej wulgarnych słów, ale ich nie przytoczę), że nie mogę tak tracić życia! Zdezaktywowałam oba konta. Nagle. Pod wpływem impulsu. Myślałam, że do tygodnia wrócę, a minęło już prawie 10 miesięcy. I wcale mi tego nie brakuje. Śpię dłużej, mam więcej energii, więcej czasu poświęcam sobie i rodzinie, nie przejmuję się aferami z internetu, a jak coś potrzebuję tam znaleźć, to robię to bez pomocy Facebooka czy Instagrama. Teraz mój telefon służy głównie do sprawdzania e-dzienników, odbierania wiadomości od znajomych, rozmowy z siostrą, kiedy nie możemy się zobaczyć osobiście, opłacania rachunków, słuchania Spotify – i to by było na tyle. I można! Czasami tylko mama dzwoni zaaferowana, że nie odpisałam jej na SMS i już myślała, że coś się stało. Uspokajam ją wtedy łagodnie i zapraszam na kawę do siebie, spędzając czas twarzą w twarz, bez telefonu w zasięgu ręki. Fajnie się tak żyje! Polecam wszystkim!
E.M.

Autorzy listów otrzymają zestaw kosmetyków: BOGATY OLEJEK Z CERAMIDAMI, BAKUCHIOLEM & Q10 | Astaksantyna NIEBIESKA ESENCJA NAWILŻAJĄCA | PROTEINY RYŻOWE & KARAGENIAN, Silny Krem Przeciwzmarszczkowy z Ceramidami i Peptydami PRO COLLAGEN. www.biosoma.pl

NIEIDEALNI, WIĘC PRAWDZIWI

Chciałbym podziękować za wybór Zofii Zborowskiej-Wrony i Andrzeja Wrony na okładkę ostatniego numeru „Zwierciadła” („Z” nr 5/2026). Ten wywiad zostawił mnie z poczuciem spokoju i cichej ulgi, że można żyć i kochać bez presji bycia doskonałym. W świecie, w którym relacje często sprowadzane są do estetycznych obrazków i idealnych kadrów, niezwykle poruszyło mnie to, jak bardzo prawdziwa i „nieprzefiltrowana” jest historia tej pary. Zdanie przewodnie tej rozmowy: „Najważniejsze zostawiamy dla siebie” wybrzmiewa dziś jak coś niemal rewolucyjnego. To przypomnienie, że intymność nie musi być na pokaz, żeby była wartościowa. Zatrzymałem się też przy fragmentach dotyczących rozmowy o pieniądzach, o dzieciach, o wartościach. To tematy, które często są pomijane albo odkładane „na później”, a tutaj zostały pokazane jako fundament prawdziwej bliskości. Równie ważna była dla mnie ich szczerość w kwestii niezależności zarówno emocjonalnej, jak i finansowej. Ogromnie doceniam też to, że Zosia i Andrzej nie próbują budować wizerunku „idealnej pary”. Mówią o kryzysach, różnicach, zmęczeniu i właśnie w tym są najbardziej inspirujący. Bo pokazują, że miłość nie polega na braku trudności, tylko na tym, jak się przez nie przechodzi.
Michał

PIĘKNA DOJRZAŁOŚĆ

Dziękuję za panią Katarzynę Miller („Z” nr 4/2026)! Jej felieton „Być kobietą” odzwierciedla, jak to w „Zwierciadle”, także moje myśli i uczucia. Zgadzam się w pełni z twierdzeniem, że nasza kobiecość nie znika wraz ze starością, którą to, nawiasem mówiąc, dość trudno dziś sprecyzować. Bez względu na wiek można czuć się staro lub młodo – w zależności od tego, co mamy we wnętrzu, jakie są nasze myśli, poglądy, przekonania, tryb życia. Cudowne jest zdanie ojca pani Katarzyny, że „z młodą dziewczyną, owszem, można coś miłego przeżyć, ale dopiero z kobietą dojrzałą można poczuć prawdziwą bliskość i ciepło”. Wspaniała jest u pani Katarzyny akceptacja swojego ciała i przekaz, byśmy kochały je bez względu na jego wady, koncentrując się na jego zaletach i podkreślając je. I flirt, i seks, i dbanie o siebie zawsze i wszędzie, otaczanie się kolorami i wszystkim tym, co daje nam radość i sprawia, że żyje się pełniej, przyjemniej, lepiej. Drogie Panie, czytajcie tekst Katarzyny Miller i bierzcie sobie jej słowa do serca.
Dorota

ZDJĘCIE: MATERIAŁY PRASOWE.

REKLAMA

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

RITUALS...
odnajdź
wewnętrzną równowagę
Z THE RITUAL OF AYURVEDA
RITUALS...
THE
RITUAL OF AYURVEDA
whipped body cream
crème fouettée pour le corps
Certified
B
Corporation

Vivat walet!

STUDENT POMIESZKUJĄCY KĄTEM U INNYCH STUDENTÓW BYŁ SYMBOLEM LUDZKIEJ SOLIDARNOŚCI. SZWAGIER GIERKA BYŁ TAK LUBIANYM WALETEM, ŻE AKADEMIKI GO SOBIE WYPOŻYCZAŁY, A NIEKTÓRZY STUDENCI KUSILI WĘDLINAMI, BYLE U NICH POWALETOWAŁ.

Podobno jednym z ważniejszych punktów, branych pod uwagę przy przydzielaniu miejsc w akademiku, była odległość miejsca studiowania od miejsca zamieszkania. Jeśli tak, to ciekawe, jakie było minimum? Klub Karuzela, położony na osiedlu studenckim Jelonki w Warszawie, od mojego rodzinnego mieszkania na ulicy Kochanowskiego w Sanoku, dzieliło 416 kilometrów. A miejsca w akademiku i tak nie dostałem. Dlaczego odległość mierzę od klubu studenckiego? Bo wtedy, jadąc na studia, byłem przekonany, że w Warszawie czyha na mnie horda kolegów i koleżanek, którzy natychmiast zaciągną mnie do klubu studenckiego, żeby sprowadzić na złą drogę. Nieprzydzielenie miejsca w pokoju z trzema innymi studentami, którzy na pewno nauczyliby mnie najgorszych rzeczy charakterystycznych dla wielkiego miasta, uznałem więc za znak. Że powinienem wynajmować pokoje u spokojnych, dojrzałych ludzi. Przez miesiąc mieszkałem u dwóch starszych pań – matki i córki. Córka, właścicielka mieszkania, była prekursorką telefonii komórkowej. Wychodząc z domu i podejrzewając, że podczas jej nieobecności będę korzystał z telefonu stacjonarnego, duży aparat telefoniczny odłączała od ściany, wkładała do torebki i zabierała ze sobą. Czyli była prekursorką! Co prawda nie mogła z niego nigdzie zadzwonić, ale telefon nosiła ze sobą po mieście! Jeśli ktoś myśli, że mieszkałem tam tylko przez miesiąc ze względu na brak dostępu do telefonu, to się myli. Prekursorka sama wymówiła mi najem pokoju, ponieważ: „Matka chrapie". Mieszkanie było dwupokojowe i kiedyś mama z córką mieszkały w oddzielnych, a teraz, wynajmując studentowi, musiały zamieszkać w jednym. I może wcześniej mama prekursorki też chrapała, ale przez ścianę to nie przeszkadzało.

W gazecie przeczytałem informację o remoncie domów studenckich w jednym ze śląskich miast. Uczelnia przeprojektowuje akademiki tak, żeby było jak najwięcej pokoi jednoosobowych. Bo w takich teraz chcą mieszkać studenci. Dużo się uczą, a po zajęciach pracują, więc potrzebują lepszych warunków do wypoczynku. No dobrze, ale co z socjalizacją? Kiedy nauczą się prawdziwego życia? Kto ich zaprowadzi do klubu studenckiego i sprowadzi na złą drogę? Ktoś powie – panu się jakoś udało, to i im się uda. O nie! Ja musiałem to po studiach nadrabiać. Jeździć po akademikach, w których mieszkali młodsi (albo niechcący kończyć edukacji) koledzy i w przyśpieszonym tempie uczyć się życia. Budzić się w paprykarzu szczecińskim, w trzyosobowym pokoju, zamieszkanym przez siedem osób. I wiedzieć, że pytania: „Co się stało?", „Co teraz?", „Dokąd zmierzamy?", „Skąd jesteście?", są w tej sytuacji zupełnie nie na miejscu.

A walet? Student pomieszkujący kątem u innych studentów był symbolem ludzkiej solidarności. „Ej, ty, wychodzę na zajęcia, teraz możesz spać na łóżku". Szwagier Gierka był tak lubianym waletem, że akademiki go sobie wypożyczały, a niektórzy studenci kusili wędlinami, byle u nich powaletował. A co teraz będzie? Niech przynajmniej przed tymi remontowanymi akademikami staną pomniki waletów. Tęsknie patrzących w okna jednoosobowych, odczłowieczonych pokoi. Przepraszam, może to zabrzmi złośliwie, ale tym, którzy wynajmują studentom pokoje na mieście – pozbawiając ich możliwości szybkiego kursu życia w akademiku – życzę, żeby im matki chrapały. Studenci do akademików! Walety na pomniki! Można ich dostawić do tych, którzy już na nich stoją. Kościuszko z waletem, Konopnicka z waletką. Bo jednopłciowości akademików i pomników będziem strzec! ●

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

ZDJĘCIE: KRZYSZTOF OPALIŃSKI.

intimissimi
NOWY
BIUSTONOSZ
ULTRA
INVISIBLE
THE ARIA BRA

Rób, co chcesz

KOBIET PO STRACIE MĘŻÓW JEST ZDECYDOWANIE WIĘCEJ NIŻ MĘŻCZYZN PO STRACIE ŻON. I PRESJA NA WDOWY TEŻ JEST WIĘKSZA.

Wdowom jest ciężko w dwójnasób: przede wszystkim dlatego, że odeszła ich bliska osoba, ale też z tego powodu, że wpadają w szufladkę społecznych oczekiwań na temat tego, jak powinny się teraz zachowywać. Sąsiadki przyglądają się bacznie takiej kobiecie, czy dostatecznie przeżywa swoją żałobę, czy nie ma kogoś na boku, czy nie za dużo się śmieje. Dlatego dobrze jest znaleźć sobie takie wdowy, które nie dają się szufladkować. Starsze panie potrafią ze sobą się trzymać. Moja mama miała przyjaciółkę w młodości, potem ta przyjaźń się jakoś rozeszła, ale jak obie zostały wdowami, to się odnalazły z powrotem i bardzo się wspierały.

KATARZYNA MILLER
terapeutka. Pisze książki, wiersze, śpiewa.

To normalne, że ludzie dobierają się według sytuacji życiowej. Wdowy trzymające się razem bardzo mi się podobają jako pomysł na życie. Spotykają się, robią sobie różne przyjemności, zapraszają się do swoich domów. I wtedy nie muszą się podporządkowywać tym myślącym inaczej, bo są w grupie, bo mogą się z siebie pośmiać, ale jednocześnie mają siebie, czyli siostrzeństwo, podobny los. Jednak dużo kobiet na tym etapie pozostaje samych. Czasem jest tak, że jak któraś zaczyna być z jakimś facetem, to wtedy odstaje od tego grona, ale nie zawsze.

Czasem, gdy kobieta zostaje wdową i znajduje sobie zaraz nowego partnera, to ten fakt ukrywa. Bo to bywa źle widziane, wdowa powinna wszak chodzić na cmentarz, ubierać się na czarno, płakać. Ale to się dzisiaj zmienia i takie oczekiwania wobec wdów odchodzą w niepamięć.

Chciałabym jednak zauważyć, że stare zwyczaje, rytuały miały swoje plusy. Ludzie wiedzieli co robić, czego się trzymać. Myślę, że zawsze, gdy coś tracimy, coś też zyskujemy. Pewne rytuały mają taki sens, że ludzie je znają, rozumieją i wiedzą, co robić w określonej sytuacji.

Wolność jest jednak najważniejsza. Wszystko zależy więc od tego, czy ktoś ma dużą potrzebę bezpieczeństwa i czy chce jakby skryć się w tych rytuałach, czy chce zawalczyć o siebie. Ludziom naprawdę pasują różne rzeczy. Jedni chcą być tacy jak inni, inni nie. Powiem więc tak: rób to, co chcesz. Bądź grzeczną wdową, jeżeli ci to pasuje. Tylko wtedy prawdopodobnie będziesz urągała tym niegrzecznym wdowom. Bo tak się często dzieje, że ktoś coś sam wybiera, ale ma za złe tym, co robią inaczej.

To kuriozum, że kobieta postępuje tak, jak oczekują tego od niej sąsiadki, ale w głębi duszy się z nimi nie zgadza, więc ukrywa nowego faceta, nowe życie. Jest dorosła i powinna robić to, co chce! Tym bardziej że czasem wdowieństwo oznacza wolność od przemocowego związku.

Mąż pewnej znanej mi kobiety był bardzo upierdliwy, w dodatku się rozchorował i długo ją swoją chorobą męczył. Kiedy umarł, ona rozkwitła i żyła jeszcze parę ładnych lat, ciesząc się wolnością. To normalna reakcja, nie oburzajmy się na to.

Wszystko polega na tym, żeby zaakceptować to, co nam życie przynosi. Czyli śmierć męża i swoje wdowieństwo. Ale także pojawienie się na wtórnym rynku matrymonialnym wdowca. Bo to oznacza, że jeszcze mamy jakąś perspektywę relacyjną. Jak się jest starszym, to trzeba mieć zakolegowanych różnych ludzi w różnym wieku. I czerpać z tego, a nie budować mury konwenansów. ●

WYSŁUCHAŁA: ALINA GLUTEK. ZDJĘCIA: KRZYSZTOF OPALIŃSKI.

CALZEDONIA
THE BIKINI EXPERT.

Wszystko jasne

MIAŁEM W HARCERSTWIE PRZYJACIELA, CO SPAĆ KOCHAŁ PONAD MIARĘ I GDY NA WARCIE STAŁEM, PROSIŁ, ŻEBYM GO BUDZIŁ GODZINĘ PRZED POBUDKĄ PO TO TYLKO, ŻEBY USŁYSZEĆ, ŻE SPAĆ JESZCZE SOBIE MOŻE.

Mało światła zimy ostatniej było, dni jakby ciemniejsze, wiosna też jakoś mi się ciemniejszą wydała, nawet jak słońce jaśniało, to jakby lekko ściemniało. Podczas występów publiczność też jakoś niedoświetlona, szara coś i bez jarzenia, ale nie w sensie rozumienia żartów, tylko w cieniu pogrążona.

Wieczorem, gdy Netfliksem i Ejczbijo się usypialiśmy, to mówiłem małżonce, żeby ekran rozświetliła, bo każda komedia w kino noir mi się zmienia. Podczas spotkań rodzinnych smuciła mnie szarość wujków i cioć. Brak magnezu, witaminy D – myślałem. Moja twarz też nie brzmiała mi znajomo, gdy witałem się z nią w lustrze, przez parę miesięcy moje oblicze coś ziemiste mi się wydawało, niby dzień, a ja wieczorowo wyglądałem. Ki czort?!

Już nawet o kremach rozświetlających myśleć zacząłem, ale stwierdziłem, że może wyjazd pod palmy mi pomoże. I pomógł, ale trochę, bo pod tą palmą też narzekałem, że słońce jest jakby za mgłą, a i wieczór szybciej nastaje. Po powrocie postanowiłem, że zanim udam się do mojej psychiatrki z prośbą o zwiększenie dawki antydepresantów, sprawdzę, czy aby nie mają na to wpływu... moje okulary. I uwierzcie, drodzy czytelnicy, miały! I to duży wpływ. Bo warto wam wiedzieć, że rok temu zrobiłem sobie pingle w dwóch wersjach, jedne, wyjściowe, w wersji lekko przyciemnianej, coby mnie przed słońcem trochę chroniły, i drugie całkowicie przezroczyste „domówki" do czytania i patrzenia jasnym wzrokiem. No i jak założyłem te z ciemniejszym szkiełkiem, to raz: z lenistwa już na gałach zostały, dwa: zakryły mi wory pod oczami i już tak pięknie czuć się chciałem na zawsze.

I przywykłem. I zapomniałem.

I gdy je zdjąłem, nagle wszystko mi się wyjaśniło i do normy wróciło! Jakiż cudowny uśmiech na mojej twarzy zagościł, gdy w jednym momencie sobie dobrostan szymonowy poprawiłem. I świat mój widzę lepiej. Bez mrocznej zasłony. Tyle wystarczyło, żeby humor sobie poprawić. Lekko, leciuśko, kapkę tylko, ale zawsze to jednak coś.

Niby coś wiedziałem, coś czułem, bo co pewien czas myślą wracałem do półki, gdzie leżą moje zwyczajne szkła... a mimo to zrosłem się z tymi, co mi świat na czarno barwiły. I teraz już się pilnuję, do miasta, dla szpanu, na dywan czerwony – ciemne zakładam lampiony, na co dzień, by odpoczęły moje gałki, właściwe zakładam patrzałki!

A może ja niechcący jakiś sposób na żywot znalazłem? I to opatentuję, wdrożę? Bo jak codzienności nie doceniasz, czytelniku, to mam sposób: pogorsz sobie coś troszeczkę, noś przez miesiąc ciemne okulary albo but jeden z wkładką niewygodną, albo koszulkę za wąską w pasze. A gdy już będziesz miał dosyć, wkładkę i koszulkę wygodną włóż i... przełom nastąpi, rozjaśnienie dla pięty, pachy i dla ich właściciela.

Znacie tę mękę, gdy spodnie wam opadają, boście paska zapomnieli, i to cudowne uczucie ulgi, gdy w końcu pasek założycie? Nie mówcie, że gdybyście cały dzień z plecakiem pełnym kamieni chodzili, to się nie uśmiechniecie, gdy w końcu go zdejmiecie. Miałem w harcerstwie przyjaciela, co spać kochał ponad miarę i gdy na warcie stałem, prosił, żebym go budził godzinę przed pobudką po to tylko, żeby usłyszeć, że spać jeszcze sobie może.

Macie to, moi drodzy, w tak zwanym gratisie, częstuję was moją metodą, szkiełkiem mędrca przyciemnianym wypracowaną. Nie będę robił mentorskich szkoleń za jedyne 65 tys. za rok, wystarczy ten felieton wyciąć i nosić zwinięty w kulkę w górnej kieszeni marynarki, żeby trochę uwierał, przeszkadzał i drażnił. A jak ktoś spyta, coś taki skwaszony, odpowiesz: – Majewski mnie uwiera w klatkę. – To go wyjmij. – Nie teraz, zalecane jest jeszcze tydzień go nosić, ale potem, jak się od niego uwolnię, to świat stanie przede mną otworem!

Polecam się. ●

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

ZDJĘCIE: KAMILA MARKIEWICZ- LUBAŃSKA.

PHYTO
PARIS
NOWOŚĆ
PHYTO 7 ELIXIR
ODŻYWCZY KREM
DO WŁOSÓW
NATYCHMIASTOWA TRANSFORMACJA
SUCHYCH WŁOSÓW
NAWILŻENIE | ODŻYWIENIE | DO 48H BEZ PUSZENIA*
PHYTO
PARIS
Phyto 7
ELIXIR
CRÈME DE JOUR
UNIVERSELLE
UNIVERSAL
DAY CREAM
MOC ROŚLIN W NOWYM WYMIARZE
*Badanie kliniczne pod kontrolą dermatologiczną, 27 kobiet, 21 dni – ocena kliniczna.

TO JUŻ!
ZIMA 26/27
WWW.ITAKA.PL