

BEZ gorsetu

\\ZIMA 2021

BEZPŁATNY MAGAZYN DLA KOBIET



UMIESZ
LICZYĆ,
LICZ NA SIEBIE

///STR. 4

Fot. Monika Rakowska



NO I MAMY NOWY ROK. 2021.

Wszyscy chcemy, pragniemy i zaklinamy, aby był lepszy niż miniony 2020. Ale czy będzie??? Nie jestem czarnowidzem, ale mam wrażenie, że generalnie rok będzie trudniejszy. Zatem to my sami powinniśmy zadbać o to, aby urządzić sobie świat na nowo.

Tylko jak to zrobić?

Dość prosto... się mówi, pisze..... trudniej zrobić. Spróbujmy, bo gra toczy się o nas :) Każdy z nas jest człowiekiem posiadającym wolną wolę i możliwość kształtowania swojego życia. Wykorzystajmy to! Często powtarzam "jak chcesz być szczęśliwy - to bądź". Nikt nam nie zabierze stanu umysłu i stanu ducha, a tylko dzięki temu możemy inaczej ustawić swoje priorytety.

Dlatego jeśli do tej pory cieszyliśmy się z rzeczy dużych, nasze marzenia sięgały zenitu, to jeśli mamy trudniejszą sytuację, cieszymy się z mniejszych rzeczy. One także potrafią poprawić nastrój. Bądźmy bardziej życzliwi, częściej się uśmiechajmy - to jest nasza największa broń. Nawet wówczas, gdy nie mamy nic. Nie namawiam absolutnie do obniżania lotów, tylko do poprawy swojego samopoczucia. Dzięki temu będzie się żyło lepiej zarówno nam, jak i tym wszystkim, którzy nas otaczają. Zatem na ten 2021 życzliwości i uśmiechu tak dużo, jak tylko będziecie w stanie znieść!!!!

Beata Boruchowska



JA **BEZ** GORSETU

DAJMY SOBIE SZANSE	3
UMIESZ LICZYĆ, LICZ NA SIEBIE	4
Z MARZENIAMI ŁATWIEJ ZNOSIĆ TRUDY ŻYCIA.....	5
DOOKOŁA MAM TRAWĘ ZAMIAST BETONU.....	8

MY **BEZ** GORSETU

NIE MA ZŁYCH I DOBRYCH EMOCJI	10
-------------------------------------	----

ON **BEZ** KRAWTA

KIEDYŚ „BYŁEM”, A DZIŚ WIEM TAKŻE „PO CO”	12
---	----

PRACA **BEZ** GORSETU

WIELOKROTNE WYPRZEDAŁAM TRENDY	14
--------------------------------------	----

PASJA **BEZ** GORSETU

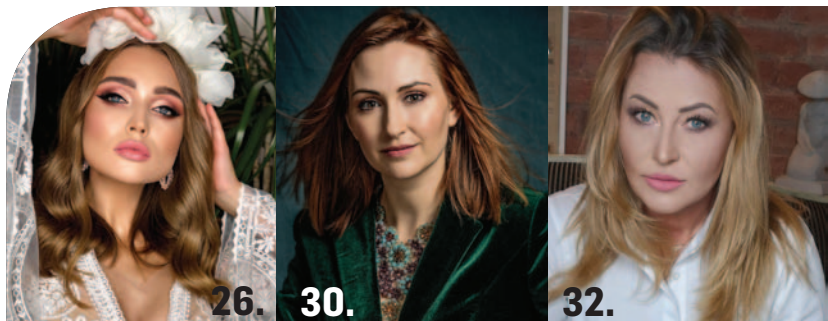
PLASTYCZNY ŚWIAT PRL-U	16
------------------------------	----

MAMA **BEZ** GORSETU

MOJA WALKA O MACIERZYŃSTWO	18
----------------------------------	----

ZDROWIE **BEZ** GORSETU

ZOSTAĆ MAMĄ W CZASIE PANDEMII?	20
NA DIECIE NIE MUSIMY LICZYĆ KALORII	21
PILATES POKOCHAŁY HOLLYWOODZKIE GWIAZDY.....	22



CELEBROWANIE **BEZ** GORSETU TRENDY ŚLUBNE 2021

CELEBROWANIE	24
NASZE PANNY MŁODE CZUJĄ SIĘ JAK KSIĘŻNICZKI	26

STYLOWO **BEZ** GORSETU

STRÓJ JEST NASZYM PASZPORTEM W RELACJACH MIĘDZYŁUDZKICH.....	30
--	----

KOBIETA **BEZ** GORSETU

KOBIETA KOMPLETNA.....	32
„KOBIECOŚĆ TWOIM OKIEM TO...” – RELACJA Z KONKURSU	34

KULTURA **BEZ** GORSETU

DO OBEJRZENIA, POSŁUCHANIA, POCZYTANIA.....	35
---	----

DAJMY SOBIE SZANSĘ

Fot. Pixabay

NOWY ROK, NOWY KALENDARZ, NOWE OTWARCIE. DO TEJ LISTY CHCIAŁOBY SIĘ DOŁOŻYĆ I HASŁO „NOWA JA”. W GĄSZCZU OCZEKIWAŃ I AMBITNYCH PLANÓW ŁATWO SIĘ JEDNAK ZAGUBIĆ. W KONSEKWENTNYCH ĆWICZENIACH NIE POMOGĄ WYBIERANE GODZINAMI LEGGINSY, A AWANSU W PRACY NIE OSIĄGNIĘ SIĘ MOCNYM POSTANOWIENIEM. A PRZYNAJMNIEJ NIE TYLKO.

Swiąteczno-noworoczny czas to okres, w którym po wielokroć życzone nam szczęścia. Rzecz w tym, że to „szczęście” jest jednym z tych pojęć, którego definicja wydaje się zbędna, a jednocześnie najtrudniejsza do sformułowania (próżno szukać bardziej banalnego twierdzenia od tego, że dla każdego szczęście jest czymś innym).

Dr Travis Bradberry, autor książki poświęconej inteligencji emocjonalnej, twierdzi, że nie można poczucia szczęścia uzależniać od warunków, jakie spełnimy kiedyś, w przyszłości: będę szczęśliwa, kiedy zamieszkać we własnym domu, kiedy awansuję w pracy, kiedy znowu zmieszczę się w spodnie kupione w czasach liceum, kiedy wyjdę za mąż itp.

Z drugiej strony mamy przekonanie, że „szczęście” to coś, co nas spotyka (lub nie), a więc jest czymś, co nie zależy od nas. Bo wiadomo, że jak się urodzimy w czepku, to pewnie nawet i diabeł nam dzieci pokołysze (no dobrze, kołysze akurat bogatym, ale wiadomo, że i bogactwo zasobność portfela to zdaniem wielu efekt nie przedsiębiorczości, ale uśmiechu losu), a jak mamy pecha, to choćbyśmy na rżęsach stawali, nic nie zdziałamy. Wiara w tego typu przezna-

czenie to prosta droga do tego, by postawić się w pozycji osoby bezradnej wobec tego, co się jej przytrafia. A bierność szczęściu nie służy.

Nie służy mu też wieczna pogoń. Ot, choćby za kasą. Ale choć znamy prawdę, że pieniądze szczęścia nie dają, chcemy się o tym przekonać na własnej skórze. Wiadomo, uczymy się na błędach, a nie na uniwersytetach...

Z pewną nieufnością podchodzę do pomysłu, by wraz ze zmianą daty, zmieniać całe swoje życie. Mam wrażenie, że sporo prawdy jest w żartobliwym memie przedstawiającym ewolucję postanowień noworocznych: „2016 rok: będę lepszym mężem dla Kasi; 2017 rok: nie rozwiodę się z Kasią; 2018 rok: postaram się odzyskać Kasię; 2019 rok: będę lepszym mężem dla Joli”. Umiarkowanie wierzę też w to, że „wystarczy chcieć”. Wspomniany już Bradberry zauważa jednak, że na poczucie szczęścia wpływają przede wszystkim nasze nawyki i to, w jaki sposób patrzymy na samych siebie. To dlatego zachęca on, by nie narzekać, nie oddawać się pesymizmowi i wziąć sprawy w swoje ręce.

Kiedy przyglądam się jednak bohaterom tekstów, które znalazły się w „Bez Gorsetu”, widzę doskonale, jak ważna była dla nich zmiana myślenia: o sobie, o innych, o tym, co nas otacza.

Przestali dopasowywać się do szufladek i etykietek i przyznali sobie prawo do cieszenia się tym, co robią w życiu najlepiej: niezależnie od tego, czy jest to bycie mamą, tatą czy poszukiwaczką PRL-owskich skarbów. I choć pewnie nie zawsze chodzą z uśmiechem na ustach, a za nimi sporo nietatowych doświadczeń, mają ciekawe pasje i gotowość na zmiany. I choć zachęcamy do tego, by patrzeć z optymizmem w przyszłość, nie chcemy udawać, że będzie nas omijać to, co nie mieści się na naszej liście życzeń czy postanowień. Ale, jak podkreśla Katarzyna Miller, jedna z naszych rozmówczyń, „Wszystkie emocje są ważne, dobre i w porządku. Również te, które odbieramy jako trudne lub nieprzyjemne. Wszystkie są ludzkie i wszystkie są nam potrzebne. Emocje nadają barwę naszemu życiu, a nawet sens. Mówienie więc, że niektóre z emocji są złe, jest zubażaniem człowieka, ograbianiem z dużej części jego osobowości”.

I dlatego mówię z całym przekonaniem: przestańmy chcieć zamieniać samych siebie na nowy model. Zadbajmy o ten, którym jesteśmy. Dajmy mu szansę pokazać się z najlepszej strony.

Daria Bruszezewska-Przytuła



Fot. Monika Rakowska

UMIESZ LICZYĆ, LICZ NA SIEBIE

UMIE ZADBAĆ O SIEBIE I KOMFORT MATERIALNY, MIŁOŚĆ ODNALAZŁA W ŚWIECIE ZWIERZĄT. MONIKA RAKOWSKA, TRENERKA PSÓW I WŁAŚCICIELKA MARKI ALPHA DOGZ, JEST PRZYKŁADEM NA TO, ŻE WSPÓŁCZESNA KOBIETA SUKCESU MUSI TAK NAPRAWDĘ LICZYĆ PO PIERWSZE NA SIEBIE.

Moniko, zawodowo zajmujesz się psami, powiedz, na kiedy datuje się Twoja znajomość ze światem zwierząt?

Należy sięgnąć do dzieciństwa i faktu, że w zasadzie robiłam to, co chciałam, natomiast raczej nie miałam w dzieciństwie koleżanek i kolegów. Skręcałam instynktownie w stronę zwierząt i ich towarzystwa. Do tej pory kieruję się w życiu zasadą „umiesz liczyć, licz na siebie”.

„Do odważnych świat należy” – a pod tym też byś się podpisała? A może „Kto się boi, ten już przegrał”?

Kto się boi, ten już przegrał – piękne słowa, tak. Wracając do tematu: nie interesowałam się mną nikt więc zaczęłam iść tam, gdzie te zainteresowanie widziałam. Uciekałam w świat zwierząt. Wychowywałam się poza miastem, a że u obu dziadków i babć były psy i koty to się nimi zajmowałam. Pamiętam, że jak raz przyjechałam to dziadek wołał

„O! Przyjechała Pani weterynarz!”, także już od dzieciństwa byłam łączona ze światem zwierząt.

Przyszedł czas, że wyfrunęłaś z domowego gniazda. Przeniostaś się do Etku.

Wyszłam z domu, jak miałam 16 lat i od tamtej pory już nigdy nie wróciłam. 14 lat jestem już poza domem rodzinnym i nigdy nie było u mnie czegoś takiego, co mieli znajomi – pieniądze na studia, miesięczne kieszonkowe itd. Nigdy tego nie miałam. Pierwsza moja praca, w radiu, była po to, aby mieć na jakiegokolwiek jedzenie. Całe szczęście mieszkalam u cici, więc było o tyle dobrze. W liceum, od 2 klasy musiałam pracować na to, aby mieć cokolwiek. Po lekcjach szłam do radia i od 15 do 18 czytałam serwisy informacyjne.

Czy wtedy światało Ci w głowie, że będziesz zajmować się w przyszłości zwierzętami?

Nie, wtedy nie. Wtedy walczyłam o przetrwanie.

To był czas nauki i szukania pieniędzy na cokolwiek. W radiu byłam pierwszą osobą, która otrzymała pieniądze, bo założenie było takie, że pracujemy za free. Jak przyjechał szef, poprosiłam go, aby zapłacił mi. Dostałam honorarium – 200 zł miesięcznie.

Był jakiś moment przełomowy, w którym postanowiłaś wziąć sprawy w swoje ręce i rozwijać się w roli trenerki?

Wiesz, pracowałam już później jako przedstawiciel handlowy. Finansowo to była bardzo dobra praca i sporo zarabiałam, tym bardziej, że byłam najlepszym przedstawicielem handlowym w Polsce. A że mam takie podejście, że albo robie coś na 100 proc. albo w ogóle nie robię, ta praca mnie bardzo dużo kosztowała. Radziłam sobie najlepiej ze wszystkich, ale praca w korporacji to bardzo ciężka praca. To mnie wykończyło. W pewnym momencie obudziłam się i wyszło, że mam dzień w dzień bóle głowy, bóle brzucha. Doprowadziło to do skrajnego

wycierczenia organizmu. Wtedy stwierdziłam, że nie, nie będę tego robiła bo nie poświęcę życia dla pracy. Zaczęłam się leczyć. Zrobiłam 2 lata detoksu od wszystkich alergenów. Zbadałam się na 50 a wyszło, że byłam uczulona na aż 27. Byłam na bardzo rygorystycznej diecie. Teraz już jest super. Współpracuję z trenerem przygotowania motorycznego, Mateuszem Donajskim z Warszawy i on faktycznie mnie prowadzi, „ciśnie mnie”, pilnuje, abym robiła badania. To on też pokierował mnie do sportu. Moje założenie było takie, aby mieć więcej energii w ciągu dnia, bo mi wciąż brakuje czasu. Zalecił mi również pracę siłową. Chodzę do naszego VIP GYM i intensywnie ćwiczę.

Na czym skupiasz się w swojej pracy z psami?

Widzę problemy, z jakimi borykają się ich właściciele i po prostu je rozwiązuję. Braki w wychowaniu należy uzupełnić. Ogólnie dobre wychowanie psa równa się dobre życie z psem. Najbardziej w tym co robię podoba mi się, że go wzmacniam. Po konsultacjach i treningach ze mną psa będzie mniej rzeczy zaskakiwało i przerażało. To jest 2-letnie dziecko, nie zna życia. Zna tylko uczucie komfortu i dyskomfortu. Instynktownie szuka tego pierwszego i unika dyskomfortu. Chodzi o to, aby zbudować psa, aby go wzmocnić psychicznie, żeby go nic nie przerażało. Praca u mnie, stricte na placu, wygląda tak, że działam „w drugą stronę” – narażam psa na duży stres i czasami bardzo go obciążam, aby te sytuacje, które go spotkają z przewodnikiem, go tak nie przerażały. Jeżeli wytworzymy stres pod kontrolą to będzie on dobrze „wzmocniony”. To co

spotka psa w życiu ma być mniej obciążające dla jego psychiki, niż to, z czym spotka się na szkoleniu. Celem jest też wyszkolenie psa, aby był opanowany, aby on nas, właściciela, kochał najbardziej, a nie biegł do każdego przystoiwego „wujka” na ulicy i się łasił. Jednocześnie jest to w pełni pies socjalny, czyli toleruje, akceptuje, ale nie zwraca za bardzo uwagi na rozpraszacze. Focus jest na właścicielu. Mam dwie sunie: Fridę (husky syberyjski) oraz Alphę (owczarek belgijski). Udało mi się je tak wychować, że są bardzo tolerancyjne i socjalne. To ostatnie słowo w ogóle jest niewłaściwie odbierane i rozumiane przez społeczeństwo.

Dlaczego?

Myślmy, że socjal to jest wypuszczenie 10 psów w pole i one tam sobie jedne się pogryzą, inne pobiegają, a potem wracamy do domu. To nie jest „socjal”. To jest stres i takie stado w ogóle nie powinno istnieć. Pies socjalny to taki, który widzi bodźce, ale na nie nie reaguje. Bo jest obok „przewodnik”, ktoś kto „pilnuje”, kto jest za niego odpowiedzialny. Wówczas pies jest sobą i może w pełni cieszyć się życiem.

Opowiadasz o tym z dużą pasją. Masz wrażenie, że pracujesz czy po prostu żyjesz swoją pracą?

Po pierwsze muszę być zgodna ze sobą, więc wiem to, co czuję. Sprawy zawodowe mam bardzo mocno uporządkowane, życie prywatne jest w tym momencie na drugim miejscu, a życie „służbowe” traktuję jako zadanie do wykonania. W tym upo-

rządkowaniu pomaga mi stale coach biznesowy Rafał Mazur, który prowadzi social media pod tytułem „Zen Jaskiniowca”.

W życiu prywatnym wolę spontaniczność. W pracy jestem bardzo silną postacią, mam zbudowane mocne alter ego i mobilizuję wszystkie swoje siły. A w domu? Gdy wracam do niego to się wyłączam. Jestem tam zupełnie inną osobą. Ci, którzy poznają mnie bliżej, mogą być zdziwieni, że prywatnie nie jestem takim przewodnikiem stada, jak w pracy.

Jest jakaś wiedza trenerska, której – oczywiście zachowując dystans – można użyć na nas? Da się np. sobie „wytresować” mężczyznę?

Taką rzeczą, którą można przełożyć na ludzi jest chyba wzmacnianie rzeczy pozytywnych, np. chwaleń. Jednym z pomysłów na taki trening z psem to shaping. Chwalimy za wszystko, ale ustalamy pewne granice. Czyli czego ja oczekuję. Ok, możesz zrobić wszystko, ale nie wszystko mi się podoba.

Cenna wiedza. W przełożeniu na relacje z mężczyznami, pomaga czy przeszkadza?

Na pewno widzę, czuję i wiem więcej, stąd być może wzrastają moje wymagania.

Spotykając mężczyznę zdarza Ci się, że instynktownie analizujesz co można by w nim zmienić? Może ciut „podtrenoować”?

Nie, jak już wspomniałam, w życiu prywatnym się wyłączam i staram się jak najmniej tracić energii „tam”. Bardzo poświęcałam się dla pracy i nie widzę poza nią życia. Nie ukrywam, że nie ma kogoś w moim życiu, bo jest, natomiast moje wymagania przez ostatnie 2 lata wzrosły maksymalnie, więc jeżeli ktoś nie dopasuje się do moich standardów życia, to nie będzie tutaj miejsca dla „słabych” jednostek. Prywatnie jestem już zbudowaną osobą, natomiast mam świadomość tego, że być może będę zabiegała o „to” uczucie, bo tylko takie uczucie znam. Boję się tego, ale to jak mój coach mówi: „wybierz swoje przeje**ne”. Więc uwielbiam silnych i pewnych siebie mężczyzn. Takich, którzy nie będą bali się wziąć mnie pod ramię i „gdzieś” poprowadzić.

Wracając do spraw zawodowych - Jest jakaś tajemnica Twojego sukcesu?

Stworzyłam autorski system szkoleniowy Alpha Dogz, taki, który jest syntezą tego, czego nauczyłam się na najlepszych placówkach, od najlepszych specjalistów, w kraju i za granicą. Wyciągnęłam to, co najlepsze z każdej takiej lekcji, to plan opracowany pod psa domowego i psa sportowego. To zbiór rzeczy, które zawsze mi się sprawdzały i pomogły moim klientom oraz ich zwierzętom. Na tym bazuję i dlatego mam dużą skuteczność. Jestem w stanie dogadać się z każdym psem.

Kobieta z własnym biznesem, surowa trenerka, która wiele wymaga od siebie i od innych, a jednocześnie „prywatnie” kobieta szukająca oparcia i prawdziwego uczucia. Zastanawiam się, która strona tak naprawdę jest Twoją dominującą i w związku z tym mam jeszcze jedno, krótkie pytanie. Pies. Zdycha czy umiera?
Umiera.

Chyba już wiem. Dziękuję za rozmowę.

Maciej Chrościelewski
1121EKWE



Fot. Monika Rakowska

Z MARZENIAMI ŁATWIEJ ZNOSIĆ TRUDY ŻYCIA

WIOLETA PIASECKA POSTAWIŁA W SWOIM ŻYCIU WSZYSTKO NA JEDNĄ KARTĘ. UWOLNIŁA SIĘ OD NIEUDANEGO MAŁŻEŃSTWA, RZUCIŁA PRACĘ I DAŁA SZANSE PISARSKIEJ PASJI. WŁAŚNIE UKAZAŁA SIĘ JEJ POWIEŚĆ „PRZYJDZIE POGODA NA MIŁOŚĆ”, W KTÓREJ UDOWADNIA, ŻE W NASZYM ŻYCIU WSZYSTKO MA SWÓJ CZAS.

— Pani Wioletto, kiedy ostatni rozmawiałyśmy była pani skupiona na kończeniu powieści dla dorosłych. Dziś książka jest już w sprzedaży.

— Nie spodziewałam się, że powieść ukaże się tak szybko. Skończyłam pisać dokładnie 20 lutego tego roku. Skończoną książkę odłożyłam na miesiąc, by na chłodno zrobić redakcję i korektę. W międzyczasie czytałam fora pisarskie, by zorientować się, ile mniej więcej czeka się na odpowiedź wydawcy. Liczyłam po cichu, że może do pół roku ktoś się odezwie. Tymczasem dwa wydawnictwa odezwały się na drugi dzień po wysłaniu tekstu, a jedno z nich, Wydawnictwo Szara Godzina, obiecało, że książka ukaże się jeszcze tej jesieni, i jak widać dotrzymali słowa.

— Niedawno odbyła premiera pani powieści „Przyjdzie pogoda na miłość”. Czy może nam pani coś o niej opowiedzieć?

— Trzy młode kobiety zderzają się z bezwzględnością dorosłego życia. Joannę zostawia długoletni partner. Magda spodziewa się dziecka i w dodatku los wystawia ją na ciężką próbę. Zuzanna marzy o karierze w modelingu, ale przez naiwność wikała się w seksaferę w kręgach władzy. Trzy kobiety dzieli wszystko, a łączą dwie rzeczy: przyjaźń i przyzwoitość. Nie mam tu na myśli przyzwoitości moralnej, a po prostu zwykłe człowieczeństwo. Mimo licznych tarapatów, czasem bolesnych konsekwencji złych wyborów i młodzieńczej naiwności, summa summarum kobiety mogą spojrzeć sobie w oczy, bowiem w niepogodzie życia zachowały szacunek do drugiego człowieka i do siebie.

— W powieści pokazuje pani, że wszystko ma swój czas. Czy w pani życiu też tak jest?

— Mogłabym powiedzieć, że tak, ale po głębszym zastanowieniu, myślę, że to zależy kiedy i na ile zaufamy sobie w realizacji marzeń. Gdybym miała więcej odwagi i samozaparcia, to skończyłabym tę powieść dużo wcześniej. Przecież pomysł, by pisać dla dorosłych, przyszedł mi do głowy parę lat temu, ale nie miałam odwagi zrobić czegoś nowego. Z drugiej strony jednak, teraz mam więcej doświadczenia życiowego, które sprawia, że moje powieści są dojrzalsze. Czytelnicy chwalą mnie za życiowe podejście do wielu problemów, a zatem może rzeczywiście wszystko ma swój czas.



Fot. Dorota Duda sesja dla Autorki Książek w Obiektywie

— **Co było inspiracją do stworzenia tej powieści?**

— Od dawna obserwuję stosunku między-
ludzkie, a szczególnie relacje damsko-męskie.
Pochyliam się też nad problemami psychologicz-
nymi, takimi jak np. wybaczenie, wdzięczność
itd. Postaci są fikcyjne, choć w każdej z trzech
bohatek zostawiłam część siebie.

— **Jaki miała pani cel pisząc tę książkę?
Miała ona przekazać coś, co może innym
wskazać drogę?**

— Chciałam po prostu sprawić radość czytel-
nikom. Nie zakładałam sobie żadnego celu, no
może jeden: by czytelnik nie mógł się oderwać
od czytania. Użyłam w powieści wszystkich
pisarskich sztuczek, by tak było. I rzeczywiście
chyba się udało, bo zarówno wydawca, jak i re-
daktorka, aż po czytelników w swoich opiniach
powtarzają, że przeczytali powieść jednym
tchem.

— **Co doradziłyby pani komuś kto wie,
że musi coś zmienić w swoim życiu, ma
marzenia, a zwyczajnie się boi?**

— Jeśli rzeczywiście chciałby coś zmienić
doradziłabym zrobienie planu drobnych kro-
ków. Na kartce poleciałabym wypisać wszystko,
co przybliży go do zmiany sytuacji w jakiej się
znalazł, pracy, czy związku. A w razie strachu
kazałabym się zastanowić, gdzie będzie za pięć
lat i jakie będzie jego samopoczucie, jeśli nicze-
go nie zmieni.

— **Wierzy pani w szczęśliwe zakończenia?
Nie tylko w książkach, ale w życiu?**

— Wierzę, że uśmiech, dobre słowo, czy jaka-
kolwiek pomoc wróci do nas podwójnie. I nie
mam tu na myśli odwzajemnienia się, po prostu,
gdy dajemy dobroć, jesteśmy lepsi, wartościow-
si, szlachetniejsi, choćby we własnych oczach.
Postanowiłam, że moje książki będą miały wy-
łącznie dobre zakończenia. W życiu spotyka nas
tyle rozczarowań, smutku, niepowodzeń, niech
lektura, przyniesie nam radość, nawet jeśli pod-
czas czytania zaznamy różnych emocji, to chcę,
by odkładano książkę z poczuciem lekkości.

— **My, kobiety powinnyśmy trzymać się
razem, być dla siebie wsparciem?**

— Oczywiście. Każda z nas chciałaby doświad-
czyć takiej przyjaźni jaką dzielą się Joanna,
Magda i Zuzanna. Chociaż w następnej mojej
książce pokażę też toksyczną przyjaźń między
kobietami.

— **Dotychczas pisała pani książki dla dzie-
ci, teraz mamy powieść dla dorosłych.
Czy powróci pani jeszcze do pisania dla
dzieci, a może pozostanie pani w tematy-
ce powieści dla dorosłych?**

— Mam pomysł na serię książek dla dzieci
o dziewczynce i jej małym piesku. To dlatego,
że od niedawna sama mam pieska, więc na co
dzień dane mi jest doświadczać psiej przyjaźni
i beztroskiej zabawy. Wróciły do mnie też pra-
wa do kilkunastu książek dla dzieci, a zatem
wydawca może je ponownie wydać, kiedy tylko
zechce. Natomiast mam wiele pomysłów na
książki dla dorosłych i przyznam, że dla doro-
słych dużo swobodniej mi się pisze.

— **Widać, że bardzo lubi pani pracę pisar-
ską, prawda? A skąd pochodzą pomysły
na fabułę?**

— Bardzo lubię. Przyznam, że po wielu latach
chyba bardziej niż wcześniej. Lubię się rozwi-
jać, od czasu do czasu zapisuję się na kurs dla
zaawansowanych pisarzy, by dowiedzieć się,
co można jeszcze zrobić ze współczesnym je-
zykiem. Lubię również analizować każdy prob-
lem moich bohaterów, czytam fora z poradami
psychologicznymi, by fabułę bardziej uprawd-
opodobnić. A skąd pomysły na fabułę? Po prostu,
samo życie.

— **Jak wygląda pani rutyna pisarska? Czy
są jakieś specjalne rytuały, czy po prostu
siada pani i pisze?**

— Muszę mieć wolną głowę od trosk i od pil-
nych spraw do załatwienia. Rano odpisuję na
korespondencję i załatwiam wszystkie sprawy
domowe. Dopiero popołudniu siadam do pisania,
a zdarza się, że dopiero wieczorem. Lubię pisać,
gdy dom śpi. Zapalam świeczkę zapachową,
siadam przy biurku i zaczynam od czytania po-
przedniego rozdziału, a czasami krótkiej redak-
cji, najczęściej wstaję od biurka o trzeciej nad
ranem. Natomiast, gdy do końca powieści mam
kilka rozdziałów, to wtedy najczęściej piszę od
rana, nie zważając na nic.

— **Jakie są pani plany pisarskie i wydaw-
nicze w najbliższej przyszłości?**

— Do końca listopada mam oddać do wydaw-
nictwa powieść pod roboczym tytułem „Bez
planu B”, która ma się ukazać na przełomie
marca i kwietnia. Potem miałam pisać komedię
romantyczną, ale wydawca poprosił mnie, bym

pisała drugą część powieści „Przyjdzie pogoda
na miłość”, bo czytelniczki się tego domagają.
Cieszę się, bo to znaczy, że książka się podoba.

— **Jak zachęciłaby pani czytelników do
sięgnięcia po pani książkę?**

— Czytelnik daje pisarzowi 8 sekund na to,
czy będzie czytał dalej. Wzięłam sobie to do
serca i postanowiłam, że jak już weźmiecie
moją książkę do ręki to jej nie odłożycie przed
końcem. Jak to zrobić? Sprawdźcie sami.
Jeśli przeżywacie rozterki i rozczarowania, ta
książka jest dla was. Jeśli poszukujecie własnej
drogi, ta książka jest dla was. Jeśli szukacie po-
 prostu dobrej lektury, to „Przyjdzie pogoda na
miłość” jest bardzo dobrym wyborem.

— **Czym jest dla pani szczęście?**

— To uśmiech moich bliskich. Dobroć mojego
męża, miłość syna i synowej. Merdający ogo-
nek Cucusi. Otaczająca mnie przyroda, bo od
marca mieszkam w leśniczówce. Dobre słowo
czytelników, pachnące kwiaty wazonie i może
zapach ciasta z jabłkami pieczonego w sobotnie
popołudnie.

— **A czy pani jest kobietą szczęśliwą
i spełnioną?**

— Tak, zdecydowanie. W wieku czterdziestu
lat postawiłam moje życie na jedną kartę. Na
pisanie. Uwolniłam się od nieudanego małżeń-
stwa, rzuciłam niełatwą korporacyjną pracę,
choć bezpieczną finansowo i na poważnie da-
łam szansę mojej pisarskiej pasji. Udało się, a z
czasem ułożyło się też życie osobiste.

Joanna Karzyńska





fot. Joanna Barchetto

DOOKOŁA MAM TRAWĘ ZAMIAST BETONU

KAWA PITA NA ŚWIEŻYM POWIETRZU, DOOKOŁA PIĘKNE ŁĄKI, SPOKÓJ I CISZA. BRZMI JAK SEN? POD OLSZTYNEM, NIEOPODAL WSI NOWE KAWKOWO MOŻNA GO URZECZYWISTNIĆ. BYLIŚMY Z WIZYTĄ W RODZINNYM GOSPODARSTWIE LETYCJI PIETRASZEWSKIEJ SŁYNAĆYM Z DOMOWEJ GOŚCINNOŚCI, DOSKONAŁEJ KAWY I WYROBÓW CERAMICZNYCH AUTORSTWA GOSPODYNI.

— Po zdjęciach na facebookowym profilu Cegielni Art widać, że to miejsce o wielu twarzach. Marzył się pani taki zakątek?

— To mój dom rodzinny. Moi rodzice mieszkają w tym miejscu od 40 lat, a odkąd pamiętam zajmowali się agroturystyką. Wychowywałam się w agroturystyce i od dziecka wiedziałam na czym to polega. Więc kiedy skończyłam studia, naturalne było dla mnie, że tu wrócę. Wszystkiego jest tu po trochu - agroturystyki, opieki nad gospodarstwem, tworzenia ceramiki. Na pewno nie jest to tylko biznes. To przede wszystkim po prostu dom.

— Uczęszczała pani do liceum plastycznego w Olsztynie, potem skończyła ceramikę na University of Westminster w Londynie. Czy trudno było wrócić na wieś?

— To były moje własne decyzje - zarówno

o wyjeździe, jak i o powrocie. Już wyjeżdżając wiedziałam, że kiedyś tu wrócę, tylko nie miałam pojęcia, kiedy to nastąpi. Pięć lat spędzonych w Londynie to był tak intensywny czas, że po nim poczułam, że muszę odpocząć w rodzinnych stronach. Wróciłam już z mężem - poznałam w Londynie Francuzem.

— Jak udało się przekonać męża, żeby z wielomilionowego miasta przeprowadził się na Warmię?

— Oj, długo się odnajdywał. Ale chyba nie miał wyjścia. (Śmiech) Ja nie wyobrażałam sobie życia nigdzie indziej. Wiedziałam też, że chcę, żeby moje dzieci wychowywały się na polskiej wsi, blisko rodziny. Działałam instynktownie.

— A rodzice nie wypychali pani do „wielkiego świata”?

— Wręcz odwrotnie. Zależało im, by ktoś prze-

jął gospodarstwo. Jestem najmłodsza z czwórki rodzeństwa. Moje siostry nie garnęły się do życia na wsi, a ja byłam zdeklarowana. Ale nie chciałam, by nastąpiło to zbyt wcześnie. Kiedy miałam 18 lat, chciałam jeszcze pożyć i się wyszumieć. (Śmiech) Ale rodzice cierpliwie na mnie czekali.

— Wiele ludzi, myśląc o wsi, kojarzy ją stereotypowo. Wyobraża sobie drewniane, rozpadające się domy, brak dostępu do mediów. Spotkała się pani z takim postrzeganiem?

— Na wsi na pewno żyje się inaczej niż w mieście, ale niekoniecznie gorzej. Przykładowo, kontakty międzyludzkie są ograniczone. Ale ja mam znajomych na całym świecie, z którymi utrzymuję bardzo dobre relacje, więc dystans nie ma znaczenia. Na pewno życie na wsi nie jest dla każdego. Jedni się tu odnajdują bar-

dziei, drudzy mają zupełnie inne priorytety. Ja nie mam potrzeby, żeby non stop widywać się z ludźmi w cztery oczy. Ale dla innych kwestie towarzyskie będą decydujące. Na wsi, kiedy zimą zmierzch zapada o szesnastej, robi się ciemno, sąsiadów i domów dookoła nie widać i praktycznie pozostaje tylko siedzieć w czterech ścianach. W mieście, czy mamy szesnastą czy dwudziestą, życie tętni.

— Miała pani to taknienie spokoju po pięciu latach spędzonych w zatłoczonym mieście?

— W Londynie bardzo brakowało mi spokoju i kontaktu z przyrodą. Męczyło mnie to, że by wyjść do parku i położyć się na trawie, trzeba było wsiąść w autobus i do tego parku specjalnie pojechać. A tutaj otwieram drzwi i już mam ptaki, świeże powietrze i pagórki dookoła. Cały czas tęskniłam za tym i z utęsknieniem wróciłam.

— Czy kiedy porównuje pani agroturystykę prowadzoną przez pani rodziców i przez panią samą, to widać różnicę na przestrzeni lat?

— Kiedy rodzice prowadzili agroturystykę, to z definicji agroturystyka było to gospodarstwo rolne, gdzie rolnik wynajmuje we własnym domu do maksymalnie pięciu pokoi. Często też wiązało się to z tym, że przyjezdni pomagali w gospodarstwie. Rodzice właśnie tak to prowadzili. Kiedy ludzie tak długo przyjeżdżali do nich rokrocznie, to to już nie byli „turyści” tylko nasi znajomi, którzy stali się integralną częścią rodziny. Od momentu kiedy ja przejęłam gospodarstwo, wiedziałam, że niektóre aspekty chciałabym zmienić. Ale wciąż jest tak, że pobyt

u nas to nie tylko pokój i podwórko, ale także wyjątkowa, domowa atmosfera.

— Co trzeba zapewnić gościom oprócz wygodnego miejsca do spania?

— Podstawą jest dobre jedzenie. Ja jestem wegetarianką od 20 lat, więc gotuję głównie bez mięsa. Organizuję też warsztaty ceramiczne, prowadzam po gospodarstwie i opowiadam o nim. Moja rola to taki trochę multitasking.

— W internecie aż roi się od propozycji nowo otwartych miejsc, w których możemy odpocząć w ciszy i oderwaniu od cywilizacji. Szukamy takiego oddechu, bo świat pędzi coraz szybciej czy po prostu chcemy się pochwalić zdjęciami z modnego wypoczynku blisko natury?

— Mam nadzieję, że to wypływa z wnętrza i kierujemy się potrzebą bliskości z ludźmi, naturą i samym sobą. Że liczy się nie tylko świat wirtualny. Oczywiście przyjeżdżają do nas ludzie z aparatami i wynajdują coraz lepsze kadry. Ale jednak po chwili - gdy usiądą, wypiją kawę, zjedzą domowego naleśnika, to te powietrze schodzi. Odpuszczają i są w stanie się zrelaksować. Ja to nazywam luksusem wynikającym z braku atrakcji wokół. Polega on na tym, że dookoła mamy trawę zamiast betonu, łąki zamiast dachów. Że miejsce jest normalne, niewychowane i niewystylizowane. Wydaje mi się, że z wnętrza człowieka wypływa takie przekonanie, że natura zapewnia nam bardzo dużo i że należy żyć w zgodzie z tym co nas otacza. Wcześniej zachłystaliśmy się konsumpcjonizmem, a teraz odpuszczamy.

— A czy pani potrafi się zrelaksować u siebie na wsi? Czy to jest tak, że gospodyni cały czas coś zaprzęta głowę?

— Zgadza się, tak jest. Ogarniam całą logistykę, łącznie z budowlanką i remontami. Ale to nie jest tak, że wstaję o ósmej rano i haruję do dwudziestej. Jeśli któregoś dnia chcę pospać dłużej, to po prostu to robię. Oczywiście jest tu bardzo dużo pracy, ale takiej, że można ją sobie rozdysponować w całym tygodniu czy miesiącu. A że jestem sama sobie szefem, to ja decyduję, co będę robiła w danym dniu, a co jutro.

— Nie towarzyszą pani obawy o przyszłość?

— Oczywiście, ale to chyba jak w każdej dziedzinie życia. Koronawirus o tyle zmienił moją sytuację, że zaczęłam się rozglądać za tym z czego możemy korzystać, jeśli zabraknie dochodu z turystyki. Całe lato i wiosnę suszyłam kwiaty i liście przeróżnych roślin, dlatego teraz zupełnie zrezygnowałam z zakupu herbat. Zaczęłam także robić mydła, maści czy kremy. Ale jeszcze do zupełnej samowystarczalności trochę nam zostało.

— To nie jest tak, że stres odpuszcza, jak jest pani w pracowni?

— Zgadza się. Niestety w natłoku innych obowiązków nie mam na to tyle czasu, ile bym faktycznie chciała. Ceramika jest zajmującą dziedziną. Nie da się tego technologicznie zamknąć w jednym dniu. Jak się coś ulepi, to kolejny tydzień musi to schnąć. Dopiero potem można zająć się wypalaniem w piecu w 1000



fot. archiwum prywatne

stopni, co trwa kolejne dwa dni. Potem szklawi się, maluje, a następnie jeszcze raz wypala, tym razem w nieco wyższej temperaturze. Więc cały proces trwa dwa tygodnie.

— To chyba nie jest zajęcie dla niecierpliwych.

— Nie, wymaga dużo pokory i cierpliwości, ale za to bardzo uspokaja i wycisza. Ceramika to nie tylko formowanie i malowanie. Im głębiej w las, tym więcej drzew i w tym przypadku problemów technologicznych. Trzeba mieć do tego spokojną głowę, więc niemożliwe jest zająć do pracowni między klepaniem kotleta a obieraniem ziemniaków. (śmiech) Musi być na to czas i pomysł.

— Czy przyjeżdżający chętnie uczą się od pani tego fachu?

— Z roku na rok jest coraz więcej chętnych. Jest jednak dużo osób, które chcą spróbować, a niekoniecznie mają w zanadrzu wolne dwa tygodnie. Więc oferuję 10-dniowe warsztaty dla takich, którzy chcą się czegoś od podstaw nauczyć. Proponuję też wyjście kompromisowe - robijam szkolenie na dwie części. Na początku spotykamy się na lepieniu, a potem na szklwieniu. Dopiero po kolejnych kilku dniach prace są do odbioru.

— W kolejnym sezonie prawdopodobnie wraz z mężem ruszy pani z kolejnym projektem...

— Tak, kilka lat temu mój mąż - pasjonat kawy otworzył kawiarnię w Olsztynie. Pomysł jednak nie wypalił, ale po latach chcemy wrócić do niego wrócić i otworzyć coś u siebie na wsi. Będzie to kawiarnia z widokiem na pola i łąki. Być może uda nam się to zrealizować jeszcze w 2021 roku.

— Wypić espresso z widokiem na naturę - to niesamowite.

— Robimy do tego takie wstępne przymiarki już od kilku sezonów. W sezonie, w weekendy, roztawiamy w ogrodzie sprzęt, który został z kawiarni, Francois serwuje kawę pochodzącą z Morąga w kubeczkach mojego autorstwa oraz crepes, czyli francuskie naleśniki. Właśnie to jest ten „luksus” w naszym wydaniu. Można by pomyśleć, że to przecież tylko wypicie kawy na wsi. Ale może być to zapadające w pamięć namacalne przeżycie.

Dominika Raszkiewicz



fot. archiwum prywatne

NIE MA ZŁYCH

KAŻDY CZŁOWIEK
DOŚWIADCZA CAŁEGO
SPEKTRUM ROZMAITYCH
EMOCJI. I WSZYSTKIE
ONE SĄ WAŻNE. NIE MA
DOBRYCH I ZŁYCH EMOCJI.

— WSZYSTKIE SĄ NAM PO-
TRZEBNE — MÓWI

KATARZYNA MILLER, PSY-
CHOŁOŻKA, WSPÓŁAUTORKA
KSIĄŻKI „POZNAJ SIEBIE. KAR-
TY EMOCJI”.

— Zwykle mówi się, że towarzyszą nam
albo dobre, albo złe emocje. Ale, jak pani
mówi, nie ma takiego podziału.

— Mówią to wszyscy psychologowie – nie ma
złych i dobrych emocji. Wszystkie emocje są
ważne, dobre i w porządku. Również te, które od-
bieramy jako trudne lub nieprzyjemne. Wszyst-
kie są ludzkie i wszystkie są nam potrzebne.
Emocje nadają barwę naszemu życiu, a nawet
sens. Mówienie więc, że niektóre z emocji są złe,
jest zubażaniem człowieka, ograbianiem z dużej
części jego osobowości.

— Mówi się też, że emocje to nasz we-
wnętrzny GPS, który mówi nam, co się
z nami dzieje.

— Oczywiście. Podpowiadają, z czym jest nam
złe, niewygodnie, boleśnie, a co nas cieszy, za-
chwyca, zadziwia. Czy idziemy w dobrą stronę,
czy obraliśmy dobry kierunek, czy jesteśmy
skuteczni. Mamy szanować i słuchać co nam
objawiają emocje. Co nie oznacza, że mają nami
rządzić, że mamy im się podporządkowywać. No
chyba, że to w nas zamordowano. Dzieciom na
przykład często nie wolno wiedzieć, czego chcą,
co czują. Bo wiele im w ogóle nie wolno.

DOBRYCH EMOCJI

Katarzyna Miller

— No właśnie, a co jeśli wychowaliśmy się
w domu, w którym nie mogliśmy okazy-
wać emocji?

— Mamy różne przykre stany. Znajdujemy się
tam, gdzie się nam nie podoba, z tymi, z którymi
nam kiepsko, nie osiągamy tego, na czym nam
zależy. A najgorsze, że ze sobą nie czujemy się
dobrze. Bardzo dużo osób ma takie i wiele innych
problemów, bo wychowali się w domu, w którym
albo było zimno, lub wręcz przeciwnie – za gorąco.
Albo też było nijako, szaro, nudno bądź strasznie.
Najwięcej pewnie jest tych domów, gdzie jest za-
równo trochę tego i trochę tego. Będąc dziećmi
jesteśmy na ten dom skazani i musimy godzić się
z tym, gdzie żyjemy. Mało tego, uczymy się
oczywiście, że świat jest właśnie taki, jak ten
nasz dom. Dlatego zawsze apeluję – chodźcie do
innych domów, poznawajcie inne rodziny. Mówię
też rodzicom, by pozwalali swoim dzieciom na
dużo kontaktów z innymi i żeby pokazywali im
jak najwięcej świata. Najmniej daje wychowanie,
gdzie dziecko trzyma się w domu i nie dopuszcza
do innych. Natomiast, jeśli nie jest ono całkiem
przestraszone i niepewne, ma szansę poznać
dzięki szkole i swoim kolegom innych rodziców
i inne style relacji. Zobaczyć, jak żyją inne rodziny.
Jedne gorzej, inne lepiej. W niektórych uczucia
wszystkich członków rodziny są szanowane,
w innych szanuje się tylko dorosłych, a w innych
nikogo. Dzięki temu jednak dziecko dowiaduje się,
że można żyć różnie. Od każdego zależy, co wybie-
rze. Niekoniecznie musi to robić świadomie. Ale
i tak zdecyduje, np. że tak jak było w jego domu
jest najlepiej i koniec. A może będzie szukać, pod-
patrywać i uczyć się czegoś nowego? Każdy z nas
staje przed takim dylematem. Co robi ze sobą?
Psychologowie nic z nikim nie robią. Propagują,

proponują i uczą tych, co chcą, że warto zaryzyko-
wać, poznawać, rozwijać się, dojrzewać. Jednak to
my sami decydujemy, czy podziękujemy rodzicom
i pójdziemy swoją drogą. Przecież jednak wiele
osób tego nie robi.

— Niektórzy też wolą nie okazywać emocji,
a łatwiej im je tłumić.

— Emocje bardzo trudno jest tłumić, ale jednak
jeśli już się tego nauczyliśmy, bo nie było inne-
go wyjścia, potrafimy to robić. Potem, kiedy już
mamy nawyk tłumienia emocji, bardzo trudno jest
nam to zmienić. Czasem musi się coś wydarzyć,
co pozwoli jej wyzwolić. Jednak też nie każdy bę-
dzie miał taką okazję. Czasem otworzy nas coś
dobrego, co się nam przydarzyło, innym razem
coś trudnego. Zawsze jednak wymaga to pracy
nad sobą.

— A my najbardziej boimy się zmian.

— Bardzo często boimy się zmian. Jest też
jednak dużo osób, które nie odczuwają takiego
strachu, albo lubią zmiany, albo lęk ich nie parali-
żuje. Osoby, które się boją, ale nie boją się tego, że
się boją, zdobywają to, czego osoby przepętnione
strachem i uciekające przed nim, nie będą miały.
I wtedy te drugie mówią: „a im jest łatwiej”. Wca-
le nie. Często, by zdobyć coś nowego, ci odważni
muszą się naprawdę napracować. Jeśli ktoś nie
chce wkładać wysiłku, by się zmienić, to jego
wybór. Ludzie mają prawo żyć tak, jak chcą. Nikt
nie może za nikogo decydować. Niestety rodzice
bardzo często podejmują decyzje za dzieci. A po-
tem jest tak, że ludzie mają poczucie, że musi być
ktoś, kto ma im mówić, co mają robić.

— I co mają czuć?

— Też, ale także czego mają nie czuć. Dzieci mają nie czuć na przykład podniecenia seksualnego. A przecież czują. Nie będą przecież od razu współżyci, ale są po prostu ciekawe, tak jak wszystkiego. Chyba, że nadużywają ich dorośli.

— Naucz się też, że nie powinny odczuwać zazdrości czy zawiści.

— Warto te dwa uczucia odróżnić. Zawiść jest bardziej destrukcyjna od zazdrości, bo zawiera w sobie kompleks niższości. Jesteśmy zawiści, bo ktoś obdarzony jest dobrami lub cechami lepszymi od tych, które my mamy. O ile zazdrość może motywować do pozyskania podobnych jakości, to zawiść pobudza do deprecjonowania i niszczenia czegoś, co uważamy za wartościowe. Do wyraźnej nieżyczliwości. Różnica pomiędzy zazdrością a zawiścią jest wyraźna. Zazdrość może nas bardzo wzbogacić, bo może nas czegoś nauczyć. Natomiast jeśli odczuwamy zawiść to znak, że jesteśmy już na drodze wewnętrznej destrukcji.

— Dziś, w czasie pandemii, dopada nas również strach. Paraliżuje nas, zupełnie z nim sobie nie radzimy. Czy on też może być destrukcyjny?

— No przecież nie wszystkich! Jeśli coś nas paraliżuje, to oczywiście jest destrukcyjne. Jeśli coś nam nie pozwala wybierać, decydować, żyć na podstawie naszych decyzji, oznacza, że jesteśmy mocno pokiereszowani. Rodzice często popełniają błąd, że chcą dzieci chronić. Swoją nadopiekuńczością zabierają im szansę skonfrontowania się z różnymi rzeczami, które zaowocowałyby w przyszłości umiejętnością samodzielnego rozwiązywania problemów czy chociażby ufania sobie. Jeżeli ktoś się nauczył bać, to się boi. Choć lęk jest też potrzebny, ale ten, który nas paraliżuje, sprawia, że boimy się zrobić cokolwiek, zaburza umiejętność adekwatnej decyzji. Znam dużo kobiet które boją się, że będą się bały, więc nieustannie „analizują”: „co mam zrobić, żeby na pewno nie popełnić błędu”. Są całkiem bezradne. Przecież właściwie nie wiemy, jak będzie, ale czasem warto zaryzykować.

— Emocje są naszym sprzymierzeńcem?

— Powinny, mogłyby, ale czy są? To zależy, jak ułożyło nam się życie. Oczywiście każdy z nas przychodzi na świat wyposażony w coś innego. Na przykład niektóre dzieci, takie z mocniejszym układem nerwowym się buntują, a te ze słabym — nie. I znowu — określenia słaby i mocny nie oznaczają — lepszy i gorszy. Oba są w porządku, ale różnie „się sprawdzają” w różnych sytuacjach.

— Mówi się też często, że kobiety reagują histerycznie, a mężczyźni pewne rzeczy przyjmują ze stoickim spokojem.

— Histeria nie jest okazywaniem emocji, a pokazuje, że im ulegamy i pozwalamy, by nami rządziły. Kiedyś używano się często tego sformułowania, by umniejszyć kobiety i je skrytykować. Oczywiście wiemy, czym są zachowania histeryczne. To takie, kiedy ktoś nie potrafi w ogóle się opanować i nawet nie próbuje tego zrobić. Są kobiety, które pozwalają sobie na totalne uleganie emocjom i dzięki temu są bardzo trudne dla otoczenia. Oczywiście są i tacy mężczyźni,

ale ich nazywa się nerwowymi. One z tym też nie czują się dobrze, bo przecież nic dobrego z tego nie wynika. Jednak to, że kobiety zwracają większą uwagę na emocje, bardziej je znają czy szanują od mężczyzn, jest dla nas korzystne. Jednak przy okazji mogłybyśmy jeszcze trochę więcej myśleć. W patriarchalnym świecie mamy podział, że mężczyźni są od myślenia, a kobiety od kochania wszystkich bardziej od siebie. W świecie równości mężczyźni mają prawo kochać, czuć i być wrażliwi, a kobiety mają prawo być silne i odczuwać wściekłość i być bardzo mądre. Dziś na szczęście mądre młode dziewczyny okazują swoją wściekłość.

— Młode kobiety są bardziej świadome swoich emocji?

— Mam taką nadzieję. Wychowały się w zupełnie innych czasach. Mają dostęp do wiedzy psychologicznej, wykorzystują ją. Przez ostatnie sto lat kobiety walczyły o równouprawnienie, świadomość. Dużo się zmieniło. Tego starają się nie widzieć panowie, szczególnie mocno patriarchalni i prawicowi. Mocno walczą o to, by kobiety nie wygrały jednak tej bitwy o siebie. Jednak na szczęście tego, co się wydarzyło, nie da się już cofnąć.

— Rozmawiając o emocjach nie możemy nie wspomnieć o największych mitach na temat emocji. Jakie są więc błędne przekonania na ich temat?

— No właśnie największym mitem na temat emocji jest to, że pewnych rzeczy nie wolno nam odczuwać. Mamy nie odczuwać złości, wszystko wybaczając, a szlachetność i doskonałość jest możliwa. To bzdura. Człowiek jest ułomny i to jest normalne. Mitem jest mówienie też o wadach i zaletach, że coś jest dobre, a coś innego złe. Ta sama cecha, którą mamy, raz uratuje nam życie, a innym razem sprawi, że nie będziemy lubiani. Każdy człowiek doświadcza całego spektrum rozmaitych uczuć. I wszystkie one są ważne. Równie istotna jest świadomość, że do wszystkich uczuć mamy prawo.

— I stąd tak często mówi się o inteligencji emocjonalnej. To pojęcie swego czasu było bardzo popularne.

— I mam nadzieję, że jest i będzie nadal. To odkrycie, które zrewolucjonizowało myślenie, jednak nie u wszystkich ludzi. Niektórzy rodzice wciąż są przekonani, że ważniejsze są dobre stopnie z matematyki czy fizyki, a najlepiej ze wszystkich przedmiotów. Jeśli komuś samo wszystko „wchodzi do głowy” to dlaczego nie? Tylko tak naprawdę inteligencja emocjonalna pokazuje, że w życiu radzimy sobie nie dzięki wiedzy z matematyki, fizyki czy znajomości nazw porostów czy wszystkich doptywów Amazonki. Ważniejsze jest to, w jaki sposób radzimy sobie z emocjami, relacjami, decyzjami, komunikacją z innymi. To dużo ważniejsza wiedza. Badania udowadniają, że prymusy szkolne nie mają szczęśliwego życia ani nie robią karier.

— W książce „Poznaj siebie. Karty Emocji” znalazło się 55 uczuć. Przyznaję, że ta liczba mnie zaskoczyła.

— I jeszcze nie opisałyśmy wszystkich. A co mówią ludzie zapytani o to jak się czujesz? E, tak sobie się czuję. A nie widzą tego, że czują

smutek, tęsknotę, rozgoryczenie, zwątpienie, a może pojawia się nadzieja? Przecież tego nie mówimy.

— Przyznaję, że książka i karty mogą być postrzegane jako gra.

— No może nie tyle gra, bo trudno powiedzieć, że karta rozpaczy przebijając kartę radości. Ani odwrotnie. Można je czytać i oglądać razem z dziećmi. Proponowałabym używać w swoich gabinetach. Natomiast znajomi i dziewczyny z wydawnictwa „Zwierciadło” wyciągają sobie rano jedną kartę i opowiadają sobie o reakcji na to, kiedy na przykład trafi im się „zachwyt” zastanawiają się, czy to jest dziś coś ważnego. A może ważny jest „smutek”? A może coś mnie poruszyło, może czuję się kochana? Sam fakt, że już zajmujemy się naszymi uczuciami, jest ważny. Trzeba zatrzymać się i pomyśleć. Nie chodzi tutaj o poddawanie się emocjom, ale o ich poznanie, uszanowanie ich, skorzystanie z wiedzy o nas i naszym stanie jaką nam przysyłają. Chodzi o to, by emocje nami nie rządziły, ale ubarwiały i spełniały nasze życie.

Katarzyna Janków-Mazurkiewicz



KIEDYŚ „BYŁEM”, A DZIŚ WIEM TAKŻE „PO CO”.

PUSTY, BOLEŚNIE CICHY NOCĄ, SZPITALNY KORYTARZ. NA SALI RODZĄCA ŻONA,
A W GŁOWIE TYSIĄCE PYTAŃ, NA KTÓRE ŻADEN Z LEKARZY NIE CHCIAŁ UDZIELIĆ ODPOWIEDZI.
A PÓŹNIEJ ŚMIECH I TUPOT MAŁYCH STÓPEK, KTÓRE ZACZĘŁY „DAWAĆ WIĘCEJ CZADU”
NIŻ ULUBIONE KAPELE HEAVY METALOWE. O OJCOSTWIE OPOWIADAJĄ
KAMIL KIERZKOWSKI I PAWEŁ JASZCZANIN



Spacer, czasem i kilkunastokilometrowe, pozwoliły nie tylko zrzucić kilka kilogramów, ale i stały się doskonałą okazją do przemyśleń nad własnym „ja”.

fot. archiwum prywatne

IT'S THE FINAL COUNTDOWN!

Jeśli istnieje coś takiego jak alarm w zegarze biologicznym mężczyzny, to te kilka lat wstecz ewidentnie wył u mnie jak szalony. Informacja o tym, że zostanę tatą, dotarła do mnie w ostatnim momencie. Gdybyśmy zwlekali z decyzją ciut dłużej, to wylądowałbym... albo na komisaracie, albo na OIOM-ie.

Od dłuższego czasu gęba sama uśmiechała mi się bowiem do mijanych na ulicy dzieci. W pierwszym przypadku mógłbym więc trafić

przez to na celownik policjantów. W drugim — dostałbym pewnie w zęby od któregoś z bardziej porywczych tatusiów.

Test ciążowy wreszcie zagrał jednak pierwsze takt do „The Final Countdown”. Odliczałem więc kolejne dni, miesiące. Wciąż w pełnej gotowości, by jechać na poródówkę.

Tylko jeden raz pozwoliłem sobie „zarwać noczkę”. W Niemczech walczył mój przyjaciel, Przemysław Opalach, a w USA inny znajomy, Adam Kownacki, zmiótł z ringu Geralda Washingtona.

I gdy tylko nad ranem przyłożyłem głowę do poduszki, usłyszałem cichy szept żony: „Chyba się zaczęło...”. Zmęczenie ustąpiło momentalnie.

Włączył się autopilot, realizacja przygotowywanego w głowie od miesięcy planu działania.

Poród był długi i trudny. Przy żonie trwałem przez blisko dobę. Wreszcie lekarze podjęli decyzję o tym, by tradycyjny akt zastąpić „cesarką”. Pamiętam pośpiech, gdy wraz z pielęgniarkami pchałem oporne tóżko do sali operacyjnej. Jeszcze wyraźniej pamiętam tę pustkę, gdy drzwi od niej zatrzasknęły się przed moim nosem, a ja zostałem kompletnie sam na pustym, boleśnie cichym nocą, szpitalnym korytarzu. Z głową pełną pytań, na które żaden z lekarzy nie chciał udzielić odpowiedzi.

Thriller miał jednak happy end. Wkrótce wraz

z żoną mogliśmy cieszyć się pierwszymi sekundami spędzonymi we trójkę. Razem z Kacperkiem. Wcześniejsze obawy o jego zdrowie rozwiązał „maks” na skali Apgar oraz... głos maluszka, który przebił decybelami wszystkich wokalistów, z którymi miałem okazję stać na scenie w swoim życiu. — Rock’n’roll dopiero się zacznie — mówiłem sam do siebie po ponad 48 godzinach „na nogach”. Zagryzając czekoladą, by utrzymać skupienie za kierownicą na nocnej, znanej z aktywności zwierząt, oblodzonej drodze.

I faktycznie się zaczął. Latami myślałem, że teksty w stylu „narodziny dziecka mnie zmieniły” mają w sobie więcej z pustego sloganu niż prawdy. Ładnych kilka lat wstecz, biję się w piersi, sam ciężko wzdychałem, gdy któryś ze znajomych maltretował mnie dziesiątkami podobnych zdjęć i filmów z własnymi pociechami. Dziś znam ich wartość.

Pogląd, że ww. teksty są „puste”, był jedną z największych bzdur, w które wierzyłem w swym życiu. W ułamku sekundy, faktycznie, poczułem się zupełnie innym człowiekiem. Bogatszym, choć stan konta na to nie wskazywał. Pełniejszym. Zwracającym uwagę na rzeczy, które niewiele wcześniej nawet nie przychodziły mi do głowy. I nie mówię o tym, co „zewnętrzne”. Jak mogące obudzić niemowlę uderzanie palcami w klawiaturę czy promocja na pieluchy w markecie.

Niepozorny, przyniesiony ze śmiechem przez malucha kasztan, potrafi uwolnić we mnie pokłady uczuć, których nie dostarczyły mi wszystkie szczenięce miłości wzięte razem. Byle śmiech, tupot małych stópek, nagle zaczął „dawać więcej czadu” niż ulubione kapele heavy metalowe.

Spacery, czasem i kilkunastokilometrowe, pozwoliły nie tylko zrzucić kilka kilogramów, ale i stały się doskonałą okazją do przemyśleń nad własnym „ja”. Po każdej takiej przebieżce z wózkiem widzę świat w szerszej perspektywie. Przybywa barw.

Dzięki Kacperkowi. Bo kiedyś „byłem”, a dzięki niemu wiem już także i „po co”.

Kamil Kierzkowski

CZYM JEST OJCOSTWO?

To jednocześnie bardzo proste i bardzo trudne do wytłumaczenia. Z jednej strony można je opisać dwoma zdaniem. Wyłożyć kawę na ławę. Z drugiej zaś – pisać w nieskończoność (i nie ma to wcale związku z moim wodolejstwem!) ukazując plusy i minusy, a potem rozpływać się nad cudownością swojego losu, żeby ukryć przed światem kłujący często strach. Tak naprawdę sam się zastanawiam. Bo ojcostwo jest też bardzo złożone. Na pewno dużą rolę odgrywają czynniki zewnętrzne – nasz własny ojciec i otoczenie, w którym się wychowaliśmy. Nie pamiętam nawet twarzy mojego ojca. Powiedzmy, że nie jestem przekonany, czy chciałbym ją pamiętać. Jak więc podejść do własnego syna? Nie dość, że strach towarzyszy ci na każdym kroku — bo gdzieś głęboko wiesz, że się do tego nie nadajesz, że jest pełno ludzi, którzy chcą mieć

dzieci, a nie mogą, a ty nie chcesz — to jeszcze z pomocą przychodzą książki o wychowaniu, szkoły rodzenia, przekłete blogi parentingowe i porady ludzi dobrej woli, których masz ochotę udusić po pierwszym zdaniu. W połączeniu z płaczem, pieluchami i nieprzespanymi nocami jesteś gotów wyjść z własnego domu przez okno. W tym całym chaosie są jednak pozytywy, bo najważniejszą regułą, którą powinien przyswoić sobie każdy przyszły rodzic, jest proste, jak konstrukcja klocków LEGO, zdanie... „Nie ma rodziców idealnych”. Niektórzy twierdzą, że ojciec nie powinien kopiować matki. Bo to „niemęskie”. Tradycyjny model rodziny zostawiam jednak na marginesie, bo mało mnie on obchodzi. Ten partnerski jest trudniejszy, bo wymaga większego zaangażowania. I dlatego twierdzę, że ojciec ma jedno proste i zarazem niezwykle trudne zadanie – być zaangażowanym. Od dzieci można się naprawdę sporo nauczyć. Ich proces poznawania świata jest niezwykle fascynujący. I nie ma w tym — serio — żadnej przesady. Dziecko powtarzające za tobą w skupieniu treści z książek, stawiające pierwszy krok czy śmiejące się do pierwszych bajek, to jakaś dziwna frajda dla oka. Uczysz się doceniać proste rzeczy. I nie mówię, że nie masz się jarać szybkimi autami, techniką, swoją pracą i swoją partnerką. Ale od dziecka możesz się nauczyć wyciszenia i szukania balansu w życiu. A książki dla dzieci?

Wydają ci się banalne, choć często okazują się genialne w swej prostocie. Tak naprawdę każdy etap w życiu małego dziecka jest ważny. Bo złoży się na to, jakim człowiekiem będzie. I choć w pewnym momencie stracisz nad wszystkim kontrolę, to warto się przyłożyć nawet do najmniejszych kroków. Odkrywanie z dzieckiem świata pozwala go trochę inaczej zobaczyć. Szerzej, może bardziej szczerze. I choć będzie ci ciężko, to tak naprawdę — ku mojemu zdziwieniu — z czasem przestaniesz zwracać na to taką uwagę. Dziecko nie zawsze chce robić to, co dla niego najlepsze. Tego nie zje, tamtego nie obejrzy, a jeszcze inne wywoła w nim fontannę łez. Najczęściej w nocy, a ty rano musisz być w pracy. A jeszcze zachoruje i każdy kaszel wydaje ci się ostatnim tchnieniem, bo strach chwyta cię wtedy za gardło łatwiej, niż możesz sobie wyobrazić. Masz przed sobą bezbronnego człowieka, który nie może liczyć na nikogo oprócz ciebie. I tu drugie proste zdanie – jesteś najlepszym rodzicem, jakiego twoje dziecko może mieć. Co lubię robić ze swoim synem? Być z nim. Może to mało, ale dla dziecka to wszystko. I choć nie zawsze mi wychodzi, a niektóre rzeczy mnie wprost przerażają, to trzeba się po prostu wziąć w garść. Banalne, nietwórcze, ale prawdziwe.

Paweł Jaszczanin



WIELOKROTNIE WYPRZEDZAŁAM TRENDY



foto: archiwum prywatne

— Spotykamy się w przerwie prac rekonstrukcyjnych nad ołtarzem, przy których współpracuje pani z grupą konserwatorów zabytków z Torunia. Woli pani działać przy takich zleconych zadaniach czy tworzyć własne projekty?

— Zdecydowanie bardziej ufam sobie samej. Klient zawsze ma jakąś wizję, ale wolę jak jej specjalnie nie narzuca i mam wolną rękę. Staram się jednak nie przeforsowywać swojego zdania, tylko raczej spełnić życzenia zlecającego. Mimo wszystko, zachowuję sobie dozę na powiedzenie „nie” pewnym rzeczom.

— Na jakie pomysły zareaguje pani stanowczym „nie”?

— Na coś, co jest niefunkcjonalne i nieergonomiczne. Powiem też „stop” kiedy wiem, że pomysł ma krótkie nogi i nie posłuży określo-

nego czasu. Bardzo często zdarza się także, że pomysły klientów nie współgrają z narzuconym budżetem. Ludzie mają bardzo wysokie oczekiwania i wiele pomysłów, a to zupełnie nie spina się z finansami. Wtedy muszę powiedzieć klientowi, że go na to po prostu nie stać.

— A jaki jest największy błąd architektoniczny, który popełniają Polacy?

— Przede wszystkim statystyczny Polak zawsze wie lepiej. Jest jednocześnie projektantem wnętrz, hydraulikiem, malarzem i wszystkimi innymi możliwymi osobami. (śmiech) Po drugie, zauważyłam, że Polacy bardzo boją się kolorów. Najczęściej chcą mieć urządzone mieszkania zachowawczo i ponadczasowo. Do tego trochę się wyróżniać, ale jednocześnie, by ich dom pasował do innych domów. Polacy boją się szaleństwa. Jeśli decydują się na ekstrawa-

KOBIETA - ORKIESTRA. PROJEKTUJE, MALUJE, KONSERWUJE, A NAWET ZAJMUJE SIĘ WYKOPALISKAMI. CHOĆ HELENA MICHEL PRACUJE GŁÓWNIEM W TRÓJMIEŚCIE, SWÓJ AZYL STWORZYŁA NA POGRANICZU WARMII I MAZUR.

— KILOMETRÓWKĄ, KTÓRĄ ROBIĘ NA CO DZIEN TO CENA ZA ŚWIĘTY SPOKÓJ — MÓWI. DOMINIKA RASZKIEWICZ Z ARCHITEKTKĄ ROZMAWIAŁA O JEJ LEŚNYM SIEDLISKU, PRZEWIDYWANIU TRENDÓW I NAJWIĘKSZYCH BŁĘDACH POLAKÓW W URZĄDZANIU WNĘTRZ.

gancję, to raczej w widocznych sprzętach np. w kwestii wyboru telewizora. Niektórzy myślą zbyt krótkofalowo, a drudzy z kolei planują zbyt długofalowo. Omijają trendy, bo chcą, by coś służyło na długie lata. Na tyle, że całość staje się projektem bez wyrazu.

— W jakim stopniu przy projektowaniu trzeba kierować się obecnymi trendami?

— Kiedy ja projektuję, to zazwyczaj czuję coś ot tak, po prostu. Wielokrotnie zdarzało mi się, że wyprzedzałam trendy. Stwierdzałam, że coś jest fajne, a potem to okazywało się też modne i pojawiało się w wielu aranżacjach. Tak było na przykład kiedy cztery lata temu urządzałam swój własny dom na kolorowo. Dość miałam tych beżów, brązów i wszechobecnego cappuccino. I co się stało? Po czterech latach mamy modę na kolor. Myślę, że większość artystów po prostu czuje, czy coś jest w dobrym stylu, zamiast ślepo śledzić trendy. Mieszkanie jest jak płótno pod obraz, taka pusta, biała kartka. Artysta maluje co mu w duszy gra, a projektant do tego musi jeszcze wziąć pod uwagę prośby klienta. To bardzo trudne, bo chciałoby się to zrobić po swojemu i poukładać tak, jak wyłącznie nam się podoba. Dlatego podczas spotkań wielokrotnie pytam klienta i wysłuchuję czego ode mnie naprawdę oczekuje, pamiętając przy tym o ergonomii, budżecie i zdrowym rozsądku. W mojej pracy trzeba być więc nie tylko projektantem, ale też artystą, księgowym czy psy-



fot. archiwum prywatne



fot. archiwum prywatne



fot. archiwum prywatne

chologiem. Nie wspominając już o współpracy z podwykonawcami.

— **W malarstwie jest więc prościej?**

— Tak. Maluję, bo to mi daje odskocznię i mogę w tym spełniać się artystycznie. To dla mnie higiena umysłu, kiedy jestem już zmęczona spełnianiem cudzych marzeń. (Śmiech). Na płótno mogę przełać wrażliwość i to co jest we mnie samej.

— **Ta wrażliwość, jak się okazuje, przemia też do innych, bo część pani obrazów została sprzedana.**

— Rzeczywiście, oferowane są w kilku miejscach na Warmii i Mazurach. Zdarza mi się też ogłaszać na Facebooku lub Instagramie, kiedy

chcę coś sprzedać. Miło jest mi zwłaszcza dlatego, że prace kupiło dużo moich znajomych. Ludzie mówią, że do nich trafiają, bo są kolorowe i wnoszą dobrą energię do pomieszczenia.

— **Ma pani jeszcze jedną pasję - archeologię.**

— Mimo wykształcenia w tym kierunku, już się tym nie zajmuję zawodowo. Została we mnie jednak fascynacja historią i umiejętność „czytania” miejsc. Uwielbiam badać zabytki i dlatego też podjęłam współpracę z grupą konserwatorów z Torunia. Wspólnie odnawiamy ottarze. To praca rąk własnych, czego trochę brakuje mi w projektowaniu, bo jako architekt tworzy się rękami wykonawców. Dzięki konserwacji i malowaniu mam zaspokojoną potrzebę samodzielnej pracy. Śmieję się czasem, że jestem kobietą renesansu. Kiedy skończyła się praca w archeologii, postawiłam na projektowanie wnętrz. Kiedy to mi się znudzi, stawiam na malarstwo czy uczestniczę w projektach artystycznych. Chyba nie mogłabym wstawać rano i pracować od ósmej do szesnastej.

— **Dlaczego, mimo że głównie realizuje pani projekty w Trójmieście, osiedliła się na Mazurach (w Górnym Łukcie - red.)?**

— Od zawsze chciałam uciec na wieś i kiedyś wymarzyłam sobie, by zamieszkać w starym siedlisku lub młynie. Warmia i Mazury mają to do siebie, że tutaj są jeszcze miejsca, gdzie swoje gniazda mają bociany czy nawołują się żurawie. Zważyła mnie ta pustelnia.

— **Projekt nowoczesnego domu na odludziu stworzyła pani samodzielnie?**

— Tak, wraz z moim partnerem. Daliśmy go jedynie konstruktorowi, żeby przeniósł go na projekt budowlany. Natomiast cała idea, układ i wygląd wyszły od nas. Mało tego, pomijając dach, budowaliśmy go własnymi rękami. Łącznie z hydrauliką czy elektryką. Po skończonej pracy powiedziałam partnerowi, że to pierwszy i ostatni raz kiedy porywamy się na coś tak szalonego. Na szczęście się udało. Powiem szczerze, że w tym domu drugorzędną kwestią był dla

mnie wystrój wnętrz. Przede wszystkim liczyło się to co jest wokół. Oprócz trzech brzoź w miejscu obecnego tarasu nie wycięliśmy praktycznie żadnego drzewa. Raczej wpisaliśmy budynek między istniejący drzewostan, dlatego dom wygląda jakby stał w tym miejscu od dziesiątek lat.

— **Nie brakuje pani miejskiego rytmu życia?**

— Nie, bo zapewniam go sobie praktycznie non stop. Teraz jestem w Toruniu, za kilka dni wracam do domu, odpocznę i pojadę do Trójmiasta. Jeszcze parę dni temu byłam pod Łodzią, więc wciąż kursuję. Dlatego też dom na Mazurach daje mi odskocznnię od tego tempa, jest moją oazą spokoju. Czuję tam bliskość natury i uwielbiam tam wracać. Żartuję czasem, że kilometrówka, którą robię na co dzień to cena, którą muszę zapłacić za ten święty spokój. Ostatnio właśnie podczas przesiadywania w domu przyszedł mi do głowy nowy pomysł na projekt związany z naturą...

— **Czyli jednak panią nosi...**

— Zwiędłabym gdybym miała w życiu robić tylko jedną rzecz. Nie widzę siebie w pracy, w której wciąż robi się to samo. Kocham zmiany, ale jednocześnie nie jestem osobą, która lata z kwiatka na kwiatek. Projektowanie nauczyło mnie rzetelności. Muszę zacząć projekt, poprowadzić go i następnie skończyć. Cenię w sobie tę umiejętność, że potrafię się z tym wszystkim zmierzyć.

— **Praca projektanta wymaga pewnie też od pani twardej ręki i umiejętności negocjacji.**

— Tak, zdecydowanie. Gdy byłam młodsza, miałam mnóstwo sytuacji, kiedy nie dogadywałam się z podwykonawcami. Z czasem nauczyłam się tego. Teraz wiele rzeczy załatwiam uśmiechem, ale i profesjonalizmem. Chyba też mam szczęście do dobrych współpracowników. Bardzo przydają mi się umiejętności miękkie, których niestety nie uczono nas w szkole, a wielka szkoda.

Dominika Raszkiewicz



fot. archiwum prywatne

PLASTYCZNY ŚWIAT PRL-U

ODRĘCZNIE MALOWANE FIGURKI, BARWNE ETYKIETY ARTYKUŁÓW SPOŻYWCZYCH, DOPRACOWANE W KAŻDYM CALU PUDEŁKA Z GRAMI TOWARZYSKIMI - TO WSZYSTKO (I O WIELE WIĘCEJ) ZNAJDZIEMY W KOLEKCJI KORY KOWALSKIEJ. ABSOLWENTKA ARCHEOLOGII, JAK MÓWI, ZBIERANIEM PRZEDMIOTÓW ZAJMUJE SIĘ OD KIEDY PAMIĘTA. — NAJWIĘKSZA WARTOŚĆ TO NIE CENA DANEJ RZECZY, ALE JEJ HISTORIA I WSPOMNIENIA Z NIĄ ZWIĄZANE — PRZYZNAJE.



Fot. archiwum prywatne

— PRL był trudnym okresem w historii Polski, ale jak widać na półkach w twoim mieszkaniu, był to też czas oryginalnego wzornictwa. Trzeba przyznać, że produkowane wtedy akcesoria są w mocnych, widocznych kolorach.

— Z okresem PRL-u zawsze jest trochę problem. Z jednej strony widać taką retromanię, bo we wzornictwie powraca niemalże wszystko z PRL-u. Musiało więc minąć kilkadziesiąt lat i znowu jesteśmy zafascynowani tym wszystkim, co zostało stworzone w końcówce lat 50. I 60. Wszystko osiąga ogromne ceny na aukcjach i staje się poszukiwanym towarem. Już nikt właściwie nie poddaje w wątpliwość tego, że to są interesujące przykłady sztuki. Jako że minęło już trochę czasu, to możemy spojrzeć na tę przeszłość niekoniecznie z perspektywy czysto politycznej. Zaczynamy wtedy dostrzegać to, co wartościowe. Według mnie jest mnóstwo takich interesujących aspektów. Szczególnie mam na myśli to, co działo się po 1956 roku, czyli po odwilży. To były lata świetnego wzornictwa, pięknej ilustracji książkowej czy polskiej szkoły plakatu. Praktycznie na jaką dziedzinę byśmy nie spojrzeli, to tam mamy świetne projekty. Widać plastyczną dbałość o każdy element. Bo przecież to plastycy z zawodu projektowali na przykład opakowania produktów codziennego użytku: zapalek czy czekoladek. Coś niespotykanego w świecie kapitalizmu. Nagle okazuje się, że wcale nie było tak szaro, dlatego ten plastyczny świat PRL to nieskończenie wielki wózek inspiracji i historii.

— To właśnie ten okres w historii inspiruje cię najbardziej?

— Interesuję się nie tylko PRL-em. Lubię wszystko co jest inne, nieco kuriozalne i niesie za sobą jakąś historię. Lubię też XIX wiek ze względu na wyroby codziennego użytku i pierwsze fotografie.

Z racji tego, że z zawodu jestem archeologiem, to również interesują mnie sobie przedmioty jeszcze starsze, chociażby późnośredniowieczne zabawki. Cieszę się, że jestem archeologiem, bo w ten sposób miałam szansę je odkrywać podczas wykopalisk. Tak naprawdę inspiruje mnie cały świat. W kolekcjonowaniu najlepsze jest to, że co chwilę pojawia się jakiś nowy temat, na który trzeba szukać informacji.

— Kiedy zaczęłaś kolekcjonować rzeczy?

— Zawsze żartuję, że jestem zbieraczem od urodzenia. Moi rodzice też są kolekcjonerami, a z wykształcenia artystami plastykami. Więc od dziecka chodziłam z nimi w różne miejsca gdzie są starocie. Już jako mała dziewczynka otaczałam się przedmiotami, więc nic dziwnego, że poszłam tą samą drogą. W dzieciństwie były to karteczki, historyjki obrazkowe. Później zaczęłam interesować się dewocjonaliami i miałam fazę kolekcjonowania jak najbrzydszych dewocjonalistów. Im bardziej różowe, plastikowe i świecące, tym lepiej. Potem mi przeszło i zaczęłam zbierać stare zabawki. I tak aż do dzisiaj. Właściwie nie potrafię odpowiedzieć, co dokładnie zbieram, bo obecnie zbieram wszystko (śmiech).

— Czy nadal masz u siebie te pierwsze kolekcje?

— Mam. Jako że byłam dzieckiem nad wyraz dojrzałym, to nigdy niczego nie gubiłam ani nie wyrzucałam. Więc wszystkie moje dziecięce kolekcje,



Fot. archiwum prywatne

na przykład monety czy znaczki, nadal posiadam. Myślę, że gdzieś w domu rodziców znalazłabym nawet te karteczki z podstawówki.

— Pozostałe rzeczy mieścisz u siebie w mieszkaniu?

— Miejsca nigdy dość i zawsze jest go za mało. Każdy, kto coś zbiera, to wie, że w pewnym momencie trudno to pomieścić. W dzieciństwie miałam zwyczajny pokój, w którym było multum rzeczy. Później było tylko gorzej (śmiech). Obecnie mieszkam na 30 metrach kwadratowych, więc to jest kuriozalne, że wszystko tu trzymam. Część rzeczy jest u rodziców czy w piwnicy, ale kiedy z mężem przeprowadzimy się do nowego, większego mieszkania, to tam mam zaplanowany jeden pokój, który stanie się gabinetem kuriozów. Tam zamierzam eksponować drobnicę, trochę w ukryciu przed ciekawskim okiem gości, ale tak, by cieszyła moje oczy.

— Kolekcja powinna być wyeksponowana?

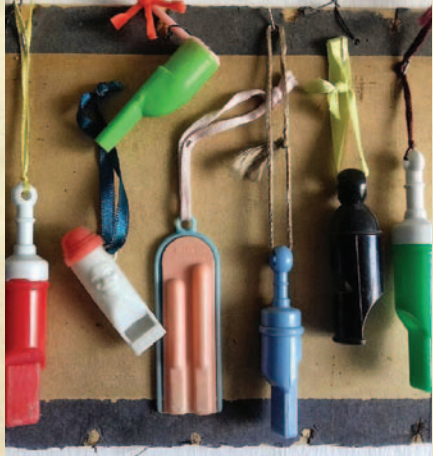
— Kolekcja, która jest w pudełkach to żadna kolekcja. Jest martwa i nikogo nie cieszy. Najprzyjemniejsze jest przecież móc na nią patrzeć.

— Ale chyba niektóre rzeczy nie mieszczą się na półkach i trafiają do kartonów.

— Większość staram się jednak wyeksponować, zależy od danej rzeczy. Owszem, część akcesoriów jest w pudełkach, ale nawet te pudełka tworzą jakąś kolekcję. To nie są kartony po butach czy przezroczyste pojemniki z Ikea, tylko na przykład stare puszki czy drewniane pudełka. Bowiem to co mnie najbardziej drażni, to brak estetyki w trzymaniu rzeczy.

— Czyli wbrew pozorom lubisz porządek?

— Jestem osobą bardzo uporządkowaną i minimalistką. Staram się, by to wszystko miało ręce i nogi i zawsze wiem, gdzie leży dana



Fot. archiwum prywatne

rzecz. Nie lubię chaosu, kiedy się o coś potykam lub czegoś jest za dużo. Uwielbiam przedmioty, ale chyba najbardziej cenię w nich historię, a nie to, że jest ich dużo.

— Jak na twoją pasję reaguje mąż?

— Niekoniecznie podziela moje hobby. Ale sam też lubi pozbierać sobie elementy, które przydają mu się w sztuce, bo jest malarzem. Przynosi do domu na przykład patyki wyrzucone przez morze czy inne dziwne rzeczy, które mi osobiście burzą porządek.

— Gdzie znajdujesz przedmioty do kolekcji? Na twoim Instagramie widziałam, że zdarza ci się nawet przeszukiwać śmietniki, kiedy ktoś wyrzuca tam część dorobku swojego życia.

— Nie boję się przeszukiwać worków ze śmieci. Mogę śmiało powiedzieć, że jestem do tego przyzwyczajona i mnie to nie brzydzi. Granica między śmieciem a rzeczą jest bardzo płynna i rzecz się nie zmienia w momencie kiedy ktoś ją wyrzuci. Po prostu jest w innym miejscu. Jeśli wyjmemy ją z worka, to przestaje być śmieciem. Szperanie po śmietnikach jest bardzo fascynujące, bo nigdy nie wiadomo, co się znajdzie, szczególnie jeżeli są to kontenery po opróżnieniu mieszkania. Zdarza się nawet, że te przedmioty mają wartość merkantylną. Znajdywałam już wazy, które obecnie można sprzedać za kilka tysięcy. Ja jednak tego nie przeliczam na pieniądze i nie zbieram rzeczy, by je później sprzedać.

— Gdzie jeszcze chodzisz w poszukiwaniu drobiazgów?

— To bardzo różne miejsca. Odwiedzam rynki, jarmarki, sklepy z używanymi rzeczami. Oczywiście szukam też w internecie na portalach aukcyjnych.

— Internet nie jest dla ciebie zbyt łatwą drogą pozyskania nowych przedmiotów?

— To prawda, ale nie każdy potrafi tam coś znaleźć. Poszukiwania w internecie wymagają czasu i wiedzy czego dokładnie się szuka. Trzeba odróżniać podróbki czy mniej lub bardziej wartościowe rzeczy. Więc to też są lata doświadczenia. Choć zdaje sobie sprawę, że jest to dość łatwe i przyjemne. Dlatego pewnie szukanie w sieci czasem zostawia taki niedosyt, bo ciekawiej jest znaleźć coś przypadkiem, pod śmietnikiem. Wtedy są te emocje i adrenalina. Lubię też te wyprawy na rynki - wstawanie rano, jechanie tam, wybieranie. A potem powrót z nosem na kwintę albo uśmiechem.

— Są emocje.

— Zdecydowanie. Myślę też, że nie tylko mi się to przydarza, że najfajniejsze rzeczy znajduje się kiedy idzie się coś załatwić ubranym na galowo. U mnie jest to permanentne. Jeśli idę w sukience na jakieś spotkanie, to akurat muszę przejść obok śmietnika,



Fot. archiwum prywatne

w którym coś jest. W związku z tym nurkuję i całą się brudzę. Potem spocona i spóźniona idę w dołowe miejsce z fantami pod pachą (śmiech).

— Jesteś w stanie wydać dużą kwotę na przedmioty do kolekcji?

— To chyba moja główna zasada, że żadną sztuką jest wydać kilkaset lub kilka tysięcy złotych, żeby coś pozyskać. Dla mnie nie ma w tym żadnej przyjemności. Poza tym, nie lubię wydawać dużo pieniędzy na przedmioty, bo uważam to trochę za obsesję posiadania. Ja nie mam aż takiej chęci posiadania, że muszę coś mieć i w związku z tym zrobię wszystko i wydam na to dużą kwotę. Ja mogę poczekać. Może kiedyś znajdę to za 5 złotych. A jak nie znajdę, to trudno. Nie można mieć wszystkiego i nie o to chodzi, by mieć wszystko. To gonienie króliczka jest zawsze przyjemniejsze niż złapanie.

— Spieniężasz lub przekazujesz komuś rzeczy z kolekcji, na przykład duble?

— Zależy od tego, co to jest. Mam taką prywatną zasadę, że trzy zawsze wyglądają lepiej niż jeden. Takie same rzeczy, które różnią się kolorem lub wielkością, kiedy postawi się je obok siebie prezentują się o wiele lepiej. Zdarza mi się kupować jakieś przedmioty, pomimo że już to mam, na przykład jeśli cena jest atrakcyjna. Nie spieniężam rzeczy, ale czasami wymieniam się z innymi kolekcjonerami lub daję coś w prezencie osobom, co do których wiem, że nie sprzedadzą tego dalej.

— Mocno przywiązujesz się do przedmiotów?

— Nie trzymam się ich kurczowo. Gdybym zmuszona była wyjechać na bezludną wyspę bez żadnych przedmiotów, to nie cierpiałabym tak bardzo i mogłabym się bez nich obyć. Ale na pewno z tyłu głowy musiałabym mieć poczucie, że gdzieś się one znajdują i są bezpieczne. Oczywiście zdarzają mi się senne koszmary typowe dla kolekcjonerów, że tracę wszystko w wyniku kradzieży czy pożaru. Jest strach o te rzeczy, ale on nie wynika z przywiązania. Chodzi o poświęcony czas i historię, które za tymi przedmiotami idą.

— Zdarzają ci się przedmioty, których historii dokładnie nie znasz?

— Po tylu latach obracania się wśród przedmiotów zawsze mniej więcej wie się, z czym ma się do czynienia. A jeśli czegoś nie wiem, to nieustannie poszukuję informacji. Zdarza się, że nie mogę nic znaleźć i przedmioty są w mojej „przechowalni” w głowie. Wtedy wiem, że powinnam się czegoś jeszcze o nich dowiedzieć. Czasem jest tak, że informacja pojawia się przypadkowo, coś zaczyna być brakującym elementem układanki lub znaleźć analogiczny przedmiot. Momenty, w których coś się w ten sposób ujawnia są fascynujące.



Fot. archiwum prywatne

— Dziwią cię kwoty, które dziś ludzie są w stanie zapłacić za przedmioty z przeszłości?

— Jeśli ja znajduję przedmiot za przystępną kwotę, a potem okazuje się, że to jest warte majątek, to zawsze techce ego. Ale coraz rzadziej mam takie momenty. Z kolekcjonerstwem jest tak, że zbiera się zazwyczaj to, co się zna. Więc siłą rzeczy zaskoczeń jest z biegiem czasu mniej. O wiele ciekawsze niż ceny są historie idące za przedmiotami. Cena może się zmienić w zależności od mody, a tło historyczne zawsze pozostaje takie samo.

— Zastanawiasz się czasem, co stanie się z twoją kolekcją po śmierci?

— Myślę, że to jedno z pytań, które najbardziej dojmują kolekcjonerów. Kiedy widzę kontenery zapelnione rzeczami po ludziach, którzy zmarli i nikt z rodziny tego nie chce, to bardzo smutny moment. My, zbieracze w tych zgłiszczach cudzego życia szukamy czegoś, starając się to zachować. Kiedy wracam z takich poszukiwań do domu jednocześnie cieszę się, że coś uratowałam, ale z drugiej strony mam poczucie beznadziei ludzkiego życia i przemijania, że to wszystko jest na marne i nie zabierzemy tych rzeczy do grobu. Jest nawet takie powiedzenie, że trumny nie mają kieszeni. Czasem zastanawiam się, co się stanie z moimi przedmiotami. Jeśli w przyszłości będę miała potomnych, to będę od dzieciństwa wpajać im do głowy, żeby zachowali moją kolekcję. Jeśli nie, to zawsze jest opcja przekazania jej do muzeum czy innej instytucji.

— Myślisz, że przedmioty z dzisiejszych czasów kiedyś będą miały wartość podobną do twoich okazów z PRL-u?

— To ciekawe zagadnienie i nie będziemy znać odpowiedzi, dopóki tych czasów nie dożyjemy. Myślę jednak, że zawsze ludzie kolekcjonują coś z przeszłości, obojętnie co by to nie było. Ale z drugiej strony przykre jest, że następnym pokoleniom zostawimy masowo produkowane, tandetne przedmioty. Jest oczywiście sporo ładnych przedmiotów tworzonych przez współczesnych designerów, więc pewnie to te będą zyskiwać na wartości. A szklanki z Ikei, kto wie? Jeśli większość z nich zostanie wytłuczona za naszego życia i ich liczba się zmniejszy, to automatycznie ich wartość zacznie rosnąć. Wszystko jest kwestią tego, ile rzeczy przetrwa próbę czasu.

MAMA

BEZ GORSETU

Weronika Marczuk
została mamą
mając 48 lat.
Dziś dzieli się swoim
doświadczeniem
w walce
o macierzyństwo.

not: PhotoZion

MOJA WALKA O MACIERZYŃSTWO

PO LATACH PRÓB I TRUDNYCH DOŚWIADCZEŃ WERONIKA MARCZUK W STYCZNIU 2020 ROKU URODZIŁA CÓRKĘ. TERAZ CHCE POMÓC INNYM Kobietom i napisała książkę „WALKA O MACIERZYŃSTWO. JAK WYGRAĆ Z CZASEM I SAMĄ SOBĄ”.

— Można powiedzieć, że macierzyństwo panią napędza. Wróciła pani do pracy, córeczka już niedługo, bo w styczniu, skończy rok. Nie zwalnia pani tempa.

— Myślę, że macierzyństwo zobowiązuje. Jeszcze przed urodzeniem Ani mówiłam sobie, że już nigdy więcej nie będę robić nic ponad moje siły. Macierzyństwo jednak powoduje, że właśnie teraz czujesz, że musisz być w pełnej gotowości i podejmować kolejne wyzwania. Tak naprawdę od czasu narodzin Ani nie miałam ani jednej nocy, którą przespałam w całości. Jednak myślenie o przyszłości córki spowodowało, że mam więcej determinacji, by działać, a nie odpuścić.

— Została pani mamą mając 48 lat.

W książce pisze pani o znajomej z Holandii, która mówi, że u nich nie używa się określenia „późne macierzyństwo”. Kobiety po czterdziestce nazywane są „dojrzałymi do macierzyństwa”.

— Dojrzeć a dorosnąć do bycia mamą, to dwie różne sprawy. Być dorosłą to osiągnąć odpowiedni wiek biologiczny, w którym można urodzić dziecko. Być dojrzałą to podjąć świadomą decyzję o macierzyństwie. Ta druga opcja interesuje mnie dużo bardziej. Nie zawsze przecież nasza dorosłość pokrywa się z dojrzałością, mimo że gotowość biologiczną już mamy. Mam to szczęście, że otaczają mnie ludzie, którzy bardzo mnie wspierają. Nikt mnie nie krytykował. Jednak oczywiście są przecież negatywne komentarze, a wiele par, które zdecydowały się na późną ciążę, spotyka ostracyzm. Apeluję: nie osądzajmy, nie krytykujmy. Od tego trzeba się odciąć. Kiedy pokazujemy, że jesteśmy pewne naszej decyzji, że nie obchodzą nas opinie innych, ludzie też w końcu spojrzą na naszą decyzję w inny sposób. Moja książka „Walka o macierzyństwo. Jak wygrać z czasem i samą sobą” mówi właśnie o tym, że musimy być przygotowani na pewne rzeczy. Nie zmienimy świata wokół siebie, ale możemy pracować nad naszym nastawieniem. Skupmy się na pozytywach, a nie na negatywach.

— Pani też mówi, że macierzyństwo to projekt.

— Tak naprawdę spojrzenie na planowanie ciąży pomaga szczególnie tym, którzy mają z tym problem. Pewnie kiedy jesteśmy młodzi, nie mamy problemów, a wszystko dzieje się naturalnie, nie podejmiemy do macierzyństwa w ten sposób. Nie musimy się nad tym zastanawiać. Jednak dziś coraz więcej osób odkłada decyzję o potomstwie na później. Również dlatego, że nie pozwalają na to inne projekty. W związku z tym, traktowanie macierzyństwa jako projektu nie jest po to, by je umniejszać.

Jest po to, by traktować je świadomie. Jako najważniejszy projekt w życiu, który trzeba umieścić jak najwcześniej w kalendarzu. Nie bójmy się tego słowa. Uważam, że istotna jest wiedza na ten temat, przygotowanie swojej kondycji psychicznej i fizycznej. Wszystko dlatego, by zapewnić dziecku jak najlepszy start. Dzięki uważności możemy jak najlepiej przygotować nasze ciało do macierzyństwa. Zrobić badania, poprawić dietę, wyleczyć dotąd bagatelizowane dolegliwości. Chcę jednak zaznaczyć, że nie czuję się specjalistką od macierzyństwa. Moja książka powstała, bo zachęcali mnie do tego ludzie, którzy kiedy dowiedzieli się o mojej ciąży, zaczęli zadawać pytania. I bardzo potrzebowali odpowiedzi.

— W książce porusza pani niezmiernie ważny temat – utraty. Wiele kobiet, którym nie dane było zostać matką, tkwi w poczuciu rozgoryczenia, porażki. To temat tabu. O poronieniu się nie mówi.

— Wiele kobiet nie wie, że utracone ciążę są powszechne, wydaje się im, że są z tym problemem same. Nie potrafią o tym rozmawiać, bo boli ich nawet sama myśl, a co dopiero słowo. Zamykają się w sobie i samotnym bólu. Na szczęście to zmienia się. Coraz więcej celebrytek mówi o poronieniu. To dobrze, bo każda taka historia pokazuje, jak ważne jest wsparcie innych kobiet. Jednak co innego mówić o tym, kiedy to już się wydarzyło, a czym innym jest mówienie, kiedy jest się świeżo po stracie. Niestety wiem, co się wtedy czuje, bo doświadczyłam utraty ciąży i przedwczesnych narodzin bliźniaków. Brak słów, by opisać to cierpienie słowami. Matki po poronieniach są pozostawione same sobie. Dlatego też wspieram działania Fundacji Tęczy Kocyk, która dużo robi na rzecz kobiet po stracie. Fundacja dostarcza szpitalom ubranka do pochówku dla dzieci, które umierają w łonie matki lub niedługo po urodzeniu, a które ze względu na przedwczesne urodzenie są zbyt małe, by można je było ubrać w standardowe ubranka dla niemowląt. Dzięki temu rodzice mogą godnie pożegnać się ze swoimi dziećmi. Utrata jest straszną traumą, a sytuację pogarsza fakt, kiedy to wypieramy. Dziś normalne jest, że mówimy o ciężko chorujących, ale temat poronienia nadal jest tematem tabu i obarczony wieloma niesprawiedliwymi osądami. Trzeba to odzyskać i edukować, by całe społeczeństwo wiedziało, jak rozmawiać z rodzicami po stracie. Wspierajmy tych, którzy są w wielkim smutku. Sama otrzymałam od Fundacji ubranka dla swoich dzieci, których nie ma z nami już od czterech lat, i wiem, jak bardzo mi to pomogło. A kiedy o tym mówię, w moich oczach wciąż pojawiają się łzy.

— Pani pokazuje, że nigdy nie można się poddać. To pani stoczyła tytułową walkę z czasem i samą sobą. To były trudne lata?

— Wiele lat zajęło mi podniesienie się po tym, kiedy mój cały świat: zdrowie, finanse i kariera, legł w gruzach. Kilka lat temu przez politykę zniknęło wiele projektów, na które pracowałam całe dotychczasowe życie, lub które były w moich planach i marzeniach. To też uniemożliwiło mi macierzyństwo na kilka lat. Byłam osaczona przez paparazzi, ból, cierpienie. Kortyzol, adrenalina, dopamina – coś strasznego. W jaki sposób zachodzić w ciążę, kiedy organizm jest tak wyniszczony? W jaki sposób odbudować finanse, by móc poddać się tym ogromnie kosztownym procedurom. Żyłam w ogromnym stresie i nie wiedziałam, czy w ogóle przeżyję. Znam smak ograniczonych środków do życia, dylematów – na co wydać, decyzji – co robić dalej. Czasem w sięgnięciu po marzenia na przeszkodzie staną zewnętrzne okoliczności, na które nie mamy wpływu. Musimy walczyć i pracować nad sobą, ale brać pod uwagę rzeczy nieprzewidywalne. Są zdarzenia, których stajesz się świadkiem i nie masz na to wpływu. A to kolejne lata, które odsuwają cię od celu. Na przykład macierzyństwa.

— I wtedy jedyną szansą na macierzyństwo jest in vitro.

— Trzeba mówić o in vitro. Nie oszukujmy się, dziś dla wielu par to jedyna szansa na macierzyństwo. Przybywa par z problemami z płodnością, w ogromnym tempie rośnie odsetek mężczyzn, którzy mają z nią problem. Na płodność mężczyzn ma wpływ m.in. wszechobecna chemia, nasz tryb życia, stres. Kobiety też dziś odkładają macierzyństwo na później. Negowanie tej metody to cofnięcie się do średniowiecza. Dziś musimy zrozumieć, że to wkrótce będzie jedyną opcją, by pary mogły mieć dzieci. Nie powinniśmy się bać żadnych tematów i podejmować mądrą, rzetelną dyskusję.

— Pani książka jest zatem kolejnym głosem w tej dyskusji?

— W książce odwołuję się zarówno do osobistego doświadczenia, historii innych kobiet, jak i wiedzy ekspertów. Książkę napisałam, bo okazało się, że w tych tematach kobiety nie mają przewodników, miejsca, gdzie się przyjdzie i nauczysz wszystkich aspektów od medycznych do praktycznych. A ja wierzę w to, że dobre zaangażowanie ludzi, którzy się przyłożyli wraz ze mną do jej powstania – to praca dla dobra wszystkich rodzin i naszych przyszłych pokoleń.

Katarzyna Janków-Mazurkiewicz



ZOSTAĆ MAMĄ W CZASIE PANDEMII?

— LEPIEJ DMUCHAĆ NA ZIMNE I WYBRAĆ LAS ZAMIAST SKŁEPU
— O CIĄŻY W CZASIE KORONAWIRUSA ROZMAWIAMY Z LEK. ADAMEM NIEWIŃSKIM,
SPECJALISTĄ Z ZAKRESU POŁOŻNICTWA I GINEKOLOGII.

— Ciąża a koronawirus. Jakie jest ryzyko?

— Każda ciąża jest bezpieczna do momentu, kiedy nie się nie dzieje. Tak samo jest w czasie pandemii. Chociaż, gdy mieliśmy pierwszy lockdown, to nie koronawirus stał się zagrożeniem. Same pacjentki je tworzyły, bo przestały chodzić do lekarza. A przecież przyszłe mamy powinny działać według określonego schematu i kalendarza. Dziś na szczęście więcej wiemy o koronawirusie. Wiemy też, jak się przed nim uchronić.

— A czy to dobry czas, aby pomyśleć o dziecku?

— Sporo pacjentek przychodzi do mnie i mówi: „będziemy starać się o dziecko”. Radzę im wtedy, żeby jeszcze poczekały. Najlepiej do późnej wiosny. Wcześniej czeka nas kolejna fala grypy. W czasie ciąży zwiększa się ryzyko ciężkiego jej przebiegu. Jeśli chodzi o koronawirusa, też nie wiadomo, jak ciężarna go znieśnie, jeśli zachoruje. Pojawiają się wyniki badań klinicznych, że wirus może przechodzić na dziecko przez łożysko. W dodatku większość gabinetów ginekologicznych znajduje się w przychodniach. Pacjentka musi przejść przez poczekalnię innych poradni. Musi zetknąć się z innymi pacjentkami i z innymi chorobami. Być może z grypą, być może z koronawirusem... Na szczęście rozpoczęły się szczepienia przeciw COVID-19, a im więcej osób je przejdzie, tym będzie bezpieczniej. Ryzyko zakażenia spadnie.

— Ale jeśli ciąża już trwa, to jak o siebie zadbać?

— Oczywiście nie rezygnować z harmonogramów wizyt. Nie wyobrażam sobie prowadzenia ciąży przez telefon. Oczywiście takie spotkanie zawsze odbywa się w rygorze sanitarnym. To podstawa. Sam jestem już zaszczepiony przeciw

koronawirusowi. Radzę też to zrobić najbliższym ciężarnej, żeby zminimalizować ryzyko. Sama przyszła mama nie może się na razie zaszczepić, bo nie ma jeszcze badań, które potwierdziłyby, że nie wystąpią u niej jakieś skutki uboczne. My jednak możemy zrobić to dla jej bezpieczeństwa. I dla zdrowia dzidziusia.

— Czego obawiają się teraz przyszłe mamy?

— Ciążę kończy poród i to on niepokoi najbardziej. Pacjentki nie wiedzą, w jakich warunkach będą rodzić, bo co chwilę wszystko się zmienia. Raz mówi się, że można rodzić z partnerem, a za chwilę, że muszą być same na porodówce. Albo pojawiają się pogłoski, że muszą rodzić w maseczkach. W internecie jest dużo fake newsów, które stresują, a nie są zgodne z prawdą. A pacjentki, gdy mają jakieś obawy czy pytania, przeszukują internet. Dr Google wcale ich nie uspokaja. Zamiast rzetelnej wiedzy medycznej serwuje najczęściej

bzdury. Moim zadaniem jest przekazanie zweryfikowanych pod kątem medycznym, wiarygodnych informacji oraz profesjonalna dbałość o zdrowie pacjentki i dziecka. Każdą ciążę traktuję indywidualnie i zawsze znajduję czas na wyjaśnienia i odpowiedzi na pytania pacjentek.

— Co dziś jest najważniejsze dla kobiet w ciąży?

— Dyscyplina i świadomość. A bywało, że pacjentki w trzecim trymestrze ciąży chodziły do galerii handlowych, żeby urozmaicić sobie czas. To nieodpowiedzialne, bo dopóki istnieje zagrożenie epidemiczne, powinny unikać miejsc, w których można zetknąć się ze skupiskami ludzi. Dziś dystans społeczny, noszenie maseczki i dbanie o siebie są szczególnie ważne. Lepiej dmuchać na zimne i pójść do lasu albo nad jezioro. Sklepy można sobie darować. Na Warmii i Mazurach mamy przecież wiele pięknych miejsc, żeby nabrać sił.



GineeaMed Adam Niewiński
Ginekologia i Położnictwo

Olsztyn ul. Bałbiny Świtycz-Widackiej 3 lok 11
tel. 503 130 307 89 526 03 30

15632001BR

NA DIECIE NIE MUSIMY LICZYĆ KALORII

fol. pixabay

NA POCZĄTKU NOWEGO ROKU CZĘSTO OBIECUJEMY SOBIE, ŻE ZGUBIMY PARĘ KILOGRAMÓW. JAK WYTRWAĆ W POSTANOWIENIU I NIE DAĆ SIĘ NIEZDROWYM ZACHCIANKOM? O DIECIE, ZDROWYM ODŻYWIANIU I ODCHUDZANIU OPowiedziała nam DIETETYCZKA ALEKSANDRA LASKOWSKA.

— Nasze postanowienia noworoczne bardzo często dotyczą odchudzania. Co nieco podjęliśmy w święta i chcemy zrzucić te kilka nadprogramowych kilogramów. Jak prawidłowo się za to zabrać, by nie stracić entuzjazmu?

— Aby prawidłowo podejść do postanowienia jakim jest odchudzanie, musimy mieć plan. Zakładamy, że chcemy schudnąć np. 10 kg, ale musimy zastanowić się, co się za tym kryje. Co ja potrzebuję zrobić, zmienić by ten cel osiągnąć. Bo jeżeli sobie tylko założymy, że chcemy schudnąć te 10 kg bez szczegółowego planu, to w sytuacji kryzysowej, stresowej kompletnie zapominamy o tym i zarzucaamy dietę. Zanim podejmiemy się takiego zadania musimy się zastanowić nad tym, co jest naszym największym problemem. Czy to jest zbyt wysoka kaloryczność posiłków, czy niezdrowe przekąski między posiłkami, a może kompletny brak ruchu, który w zdrowej diecie jest bardzo ważny. Często też jesteśmy zabiegani, zapracowani i chwytałyśmy byle co do jedzenia. Jakąś drożdżową słodką bułkę, która owszem, od czasu do czasu nam nie zaszkodzi, ale jak będzie się to powtarzało codziennie, to zdecydowanie nie sprzyja naszej wadze. Warto planować posiłki. Jeżeli jesteśmy w ciągu dnia załatani, to przygotowujemy je sobie dzień wcześniej. Jedźmy o statych porach. Dzięki temu unikniemy sytuacji, w których będziemy sięgać po przekąski. A one bardzo łatwo pomagają nam, niestety

Dietetyczka
Aleksandra Laskowska
fol. archiwum prywatne

kraczać bilans energetyczny, który powinien być ujemny, by tracić na wadze. Do tego oczywiście niezbędny jest ruch.

— Podobno najlepiej działa metoda małych kroczków.

— To zależy od motywacji danej osoby, ale zdecydowanie łatwiej jest nam sobie wyobrazić rzucenie 3 kg w miesiąc niż tych 10 lub więcej przez 4-6 miesięcy. Dieta odchudzająca często kojarzy się z głodówką. To bardzo mylne. Podczas diety odchudzającej wcale nie musimy chodzić głodni. Wręcz przeciwnie. Odpowiednio zbilansowane posiłki pozwalają nam być najedzonymi i możemy jednocześnie przy tym tracić na wadze. W sytuacji kiedy zaczynamy gubić kilogramy, mamy poczucie sprawczości, zwiększa nam się motywacja i łatwiej nam wtedy osiągnąć większy cel. Ważne też, by w naszym planie uwzględnić sytuację, w których spotka nas po drodze zwątpienie i kryzys. Zjedzenie nadprogramowego ciasta czy czekolady może zdarzyć się każdemu. Nasza motywacja wtedy może wziąć w łeb i wrócimy do starych nawyków żywieniowych. Nazywamy to efektem „pal licho”. Bo skoro już pozwoliliśmy sobie na tabliczkę czekolady, to już po odchudzaniu. Więc dobry plan zakłada również nasze drobne potknięcia, czy zaplanowane po drodze uroczystości: imieniny, urodziny, rocznice. To pozwala nam się trzymać wyznaczonej drogi.

— W każdej diecie ważny jest ruch. Jaki rodzaj sportu jest najlepszy przy diecie odchudzającej?

— Przede wszystkim taki, który nam odpowiada i który lubimy. Mówi się, że najlepszą formą jest bieganie, ale jeżeli ktoś nie lubi biegać, no to automatycznie będzie tego biegania unikać. Musimy przede wszystkim zadać sobie pytanie, co lubimy, jaka aktywność sprawia nam przyjemność. Ruch pozwoli nam zmniejszyć ilość traconej tkanki mięśniowej podczas odchudzania oraz zwiększy ilość wydatkowanej energii, co zdecydowanie ułatwi nam redukcję masy ciała oraz pozwoli zachować efekt diety na dłużej.

— Czy tak samo może być z jedzeniem? Wybieramy takie produkty, które lubimy jeść. Niezależnie od tego czy to np. makaron, który tuczy.

— To nie jest tak, że nie możemy jeść chleba, makaronu czy ziemniaków, bo one tuczą. To wszystko zależy od ilości. Jeżeli nie mamy innych problemów zdrowotnych z gospodarką węglowodanową, to dlaczego mielibyśmy wykluczać ten makaron. Jest to jeden z najczęściej powtarzających się mitów, że musimy unikać makaronu bo tuczy i żeby schudnąć, to powinniśmy jeść tylko sałatki. No na samych sałatkach nikt do końca dnia nie przetrwa. Nasz posiłek powinien zawierać warzywa, białko i węglowodany. Tylko, że proporcje są tutaj kluczowe. Proszę pamiętać o tym, że nawet jeżeli się odchudzamy, to musimy dostarczyć kalorie do organizmu. Jeżeli ten makaron będzie żytni, orkiszowy lub pszenny pełnoziarnisty, to oprócz kalorii dostarczy nam również do organizmu składniki mineralne, które są niezbędne do naszego prawidłowego odżywiania.

— Czy powinniśmy liczyć kalorie?

— Jeżeli chcemy osiągnąć jakiś określony cel, np. startujemy w zawodach i musimy zmieścić się w jakiejś kategorii wagowej i musimy w określonym czasie uzyskać jakiś rezultat, czy nawet sami dla siebie chcemy coś osiągnąć, to dzięki liczeniu kalorii, jesteśmy w stanie kontrolować spadek wagi. Bo tak naprawdę odchudzanie polega na wystąpieniu deficytu energetycznego. Ale w takim zdrowym żywieniu czy w żywieniu racjonalnym na co dzień, takie liczenie kalorii nie jest absolutnie potrzebne. Jeżeli na dłuższą metę mielibyśmy przeliczać kalorie, to istnieje większe prawdopodobieństwo wystąpienia zaburzeń odżywiania, a to już jest absolutnie niezdrowe.

— Dieta kojarzy nam się głównie z odchudzaniem, a dieta to nasz sposób żywienia. Jak zdrowo się odżywiać?

— Najważniejsza jest umiejętność komponowania posiłków. Musimy wiedzieć, co możemy spożywać, co nam służy a co nie, i to nam w zupełności wystarczy. Ważne są też proporcje. Połowę naszego talerza powinny zajmować warzywa, jedną czwartą produkty białkowe i kolejną czwartą węglowodany. To jest najprostszy sposób na to by nie dać się zwariować diecie i być po prostu zdrowym.

Karolina Rogóż-Namiołko

PILATES POKOCHAŁY HOLLYWOODZKIE GWIAZDY

— PILATES NIE TYLKO ĆWICZY CIAŁO, ALE POMAGA SIĘ ODSZTRESOWAĆ I SKUPIĆ NA „TU I TERAZ”
— PRZEKONUJE MARTA BONAR, TRENERKA I WŁAŚCICIELKA SZKOŁY PLANK PILATES STUDIO W OLSZTYNIE. Z INSTRUKTORKĄ PILATESU ROZMAWIAMY O TYM, CZY KAŻDY MOŻE SPRÓBOWAĆ SWOICH SIŁ NA ZAJĘCIACH, KTÓRE POKOCHAŁY HOLLYWOODZKIE GWIAZDY.

— Jak zaczęła się twoja przygoda z pilatesem?

— Miałam dwadzieścia parę lat, za sobą studia na Akademii Wychowania Fizycznego w Gdańsku i kilka lat pracy jako instruktor fitness. Zawsze byłam osobą, która tryska energią i fitness pozwalał mi spożytkować ten cały power. W pewnym momencie poczułam, że moje ciało i głowa są gotowe na nową formę ruchu i że tego właśnie potrzebuję.

— Można powiedzieć, że dojrzałaś do tych zajęć?

— Tak, myślę, że to kwestia wieku i nasycenia innymi formami ruchu. Teraz, chociaż oczywiście cały czas prowadzę zajęcia fitness, to mam już inną świadomość pracy ciała i zdecydowanie większą wiedzę. Myślę też, że z wiekiem zmieniają się nasze potrzeby. Ja zaczęłam ćwiczyć pilates w wieku 30 lat i stwierdziłam: „Wow. Zaczynam to rozumieć i czuć.”

— Od razu postawiłaś sobie wysoko poprzeczkę czy na początku to był raczej lekki trening?

— Zawsze byłam osobą, która lubi dość intensywne treningi, ale z drugiej strony zwracam uwagę na poprawną technikę i metodykę wykonywania poszczególnych ćwiczeń. Wiedziałam więc, że po wyczerpującym treningu niezbędne jest rozciąganie. Jednak czułam, że moje ciało potrzebuje czegoś więcej. Potrzebowałam wzmocnić mięśnie głębokie. Stąd pojawił się właśnie pilates, który powoli wplatałam w moje treningi.

— Co było dalej?

— Jak już zdałam sobie sprawę, że pilates to jest to, czego teraz potrzebuję, to stwierdziłam, że fajnie byłoby przekazać to moim podopiecznym. Wydaje mi się, że najlepiej jest uczyć innych tego, co samemu dobrze się czuje. Wiedziałam, że filmy dostępne w internecie, jeśli nie są poprzedzone teoretyczną wiedzą o anatomii i technice, a także wskazówkami instruktora,

mogą przynieść więcej szkody niż dobrego efektu. Dlatego zaczęłam szukać szkoły pilates, która spełniałaby moje oczekiwania. Wiedziałam, że ćwiczenia można wykonywać z pomocą specjalnego sprzętu m.in. reformera, wymyślonego przez twórcę metody - Josepha Pilatesa.

— Udało ci się znaleźć w Polsce kogoś, kto by cię tego wszystkiego nauczył?

— Jestem instruktorem z wieloletnim doświadczeniem i wydaje mi się, że moja wiedza pozwala na zweryfikowanie poziomu nauczania innych osób. Szukałam kogoś, kto nauczy mnie jeszcze czegoś nowego, a nie powieli wiedzę, którą mam. Znalazłam takie trenerki w Krakowie i Trójmieście. Te dziewczyny stały się moimi nauczycielkami, mentorkami i przyjaciółkami.

— Czy, pomimo wieloletniego doświadczenia, w ten sposób dowiedziałas się o sobie czegoś nowego?

— Tak, to jest właśnie magia pilatesu. Z każdym treningiem czuję się lepiej swoje cia-

ło. Będąc na studiach, uczyłam się teorii anatomii i ruchu. Dopiero podczas pilatesu mogłam to świadomie poczuć. To nie jest robienie stu powtórzeń jakiegoś ćwiczenia bez świadomości. Chodzi o to, by zrobić kilka powtórzeń, ale wykonać je z pełnym czuciem mięśni, które ze sobą współpracują.

— Z lekcji na lekcję rozumiałaś lepiej teorię, ale też potrafiłaś wykonać coraz trudniejsze ćwiczenia?

— Tak, pilates uczy, że nie ma określonej granicy umiejętności. Nie chodzi o to, by być idealnym, ale żeby pracować nad poprawą swojego ruchu. Codziennie piszemy jedną ręką, nosimy torbę na jednym ramieniu, trzymamy telefon przy jednym uchu. Pilates prostuje nasze ciało i kręgosłup z tych krzywizn.

— A czy te ćwiczenia wyczerpują fizycznie?

— Jak najbardziej, można poczuć mocne zmęczenie mięśni, w zależności od intensywności treningu. Są ludzie, którzy wyobrażają sobie, że pilates to rozciąganie, podniesienie nogi, a w międzyczasie ziewnięcie. To nieprawda. Wychodzą pozytywnie zaskoczeni, na „miękkich” kolanach i z drżącymi mięśniami, o których istnieniu wcześniej nie mieli pojęcia. Jeśli więc robisz ćwiczenia poprawnie technicznie, to jest to duża praca dla mięśni.

— Czy pilates jest dla wszystkich?

— Zdecydowanie tak. Na całym świecie ludzie ćwiczą i kochają pilates. Są to znani sportowcy oraz aktorzy i celebryci. Często błędnie zakładają, że to forma ruchu wyłączająca dla osób starszych, z bólem i niedyspozycjami. Jest to też idealne uzupełnienie treningu osób, które uprawiają inne dyscypliny.

— Czy laicy również poradzą sobie na treningach?

— Oczywiście. Ważne jednak, by taka osoba trafiła do odpowiedniej grupy z właściwym na-





Fot. Adobe Stock

uczycielem, który wprowadzi w ćwiczenia od podstaw i zapozna z zasadami, według których pracujemy na zajęciach. Powie o pracy mięśni i innych dobrych nawykach. Bo w pilatesie ważna jest przede wszystkim poprawna technika i kontrola ruchu.

— **A ludzie, którzy są niedokładni w codziennym życiu potrafią skupić się w trakcie zajęć?**

— Pilates uczy tego skupienia. Ja w życiu jestem bardzo niecierpliwa, a do tego trochę chaotyczna. Podczas treningów nauczyłam się cierpliwości, planowania i kontroli, ponieważ trzeba skupić się na konkretnych elementach i nie można pozwolić myślom uciekać.

— **Wygląda na to, że to też dobra forma terapii. Skupienie na „tu i teraz” jest chyba obecnie, w szybkim pędzącym świecie, bardzo pożądane...**

— Tak, pilates działa holistycznie na całe ciało i umysł. Przykładowo, kiedy robisz ćwiczenie na pośladki, to nie jest tak, że reszta ciała nie istnieje i nie pracuje. Musisz mieć kontrolę nad wszystkim. Ze swojego doświadczenia mogę powiedzieć, że pilates działa bardzo dobrze na psychikę, bo zajmuje głowę. Na zajęcia wiele osób chodzi nie tylko po to by ćwiczyć ciało, ale także by się odstresować, wyłączyć myślenie o problemach w pracy czy domu i skupić właśnie na „tu i teraz”. Mnie także regularny trening pomógł w trudnych momentach.

— **A jak odnosisz się do tego, że pilates stał się obecnie bardzo modny i jest promowany przez hollywoodzkie gwiazdy?**

— Uważam, że każda forma promocji aktywności fizycznej jest super. W internecie widzę to, że

pilates trenują celebryci, a klientki pokazują mi zdjęcia z Instagrama z ćwiczącymi modelkami. Biorę jednak na to poprawkę. Wiadomo, że te zdjęcia są w większości robione przez profesjonalnych fotografów, po to by pokazać, że znana osoba ćwiczy. Ale z drugiej strony cieszę się, że ludzie chwalą się, że uprawiają jakąś aktywność fizyczną. Dostrzegam w tym samo dobro.

— **Masz jakąś uniwersalną radę, którą przekazały ci twoje mentorki, a teraz ty dajesz ją swoim podopiecznym?**

— Moje mentorki wytłumaczyły mi prostą rzecz: jeśli słucha się swojego ciała, to ono powie nam o wszystkim, czego potrzebuje. A z własnego doświadczenia klientom powtarzam, by nie być krytycznym wobec siebie. Mamy takie czasy, że wszyscy dążą do nieistniejącego ideału. Kiedy coś nam nie wychodzi, to panikujemy, że nie potrafimy tego zrobić i zapewne nigdy nie damy rady. A przecież na wszystko potrzeba czasu. Zaczynamy od nieidealnego ruchu i powinniśmy cieszyć się tym, że powoli możemy się rozwijać i stawać się w tym lepsi.

Dominika Raszkievicz



Fot. archiwum prywatne



fot. Pixabay

CELEBROWANIE

ŻYJĄC W PANDEMICZNYM UŚCISKU Z KORONAWIRUSEM, CORAZ CZĘŚCIEJ WRACAMY PEWNIE MYŚLAMI DO CHWIL, KTÓRE WYWOŁYWAŁY W NAS RADOŚĆ, CZYLI NP. IMPREZ. RZECZ W TYM, ŻE W NAJBLIŻSZYCH TYGODNIACH RACZEJ NIE URZĄDZIMY BABY SHOWER DLA 50 OSÓB CZY WESELA DLA 150. SKORO JEDNAK ŻYCIE DAJE NAM CYTRYNY, POSTANOWILIŚMY, ŻE ZROBIMY Z NICH... LEMONIADĘ. W KOLEJNYCH WYDANIACH „BEZ GORSETU” BĘDIEMY WIĘCEJ UWAGI POŚWIĘCAĆ WIĘC CELEBROWANIU, PRZEKONUJĄC WSZYSTKICH, ŻE NAWET ZWYCZAJNE CHWILE MOŻNA ZAMIENIĆ W COŚ SPECJALNEGO I WYJĄTKOWEGO.

Wszyscy fani polskiego kina (a może i nie tylko oni) świetnie pewnie pamiętają scenę z filmu „Kogiel-mogiel”, kiedy to Kasia, pomagająca państwu Wolańskim, postanawia przygotować smakołyki na przyjęcie gości. Pani Wolańska, zamiast wydać z siebie westchnienie zachwytu, na widok suto zastawionego stołu wpada w złość. Miejsce tradycyjnych potraw zajmują więc po jej sprzeciwie... paluszki. A goście, o dziwo, wydają się zachwyceni.

A czy dzisiaj robimy domówki, na których prym wiodą paluszki? Chyba zdecydowanie rzadziej. Jeśli robimy imprezy we własnym domu, to coraz częściej korzystamy ze wsparcia firm, które dbają, by cieszyły się nie tylko nasze serca (bliscy ludzie wokół to zawsze powinna być najważniejsza wartość takiego spotkania), ale i oko czy... podniebienie. Wystarczy opowiedzieć specjalistom o swoich oczekiwaniach, a oni wy-

czarują dla nas przyjęcie marzeń: dom zostanie udekorowany, a przekąski przyjadą gotowe do podania. Nam przyjdzie tylko cieszyć się gośćmi.

KAŻDA OKAZJA JEST DOBRA

Przybyło nam w ostatnich latach też powodów do świętowania. Od Amerykanów uczymy się organizacji tzw. baby shower (imprezy z okazji mających nastąpić wkrótce narodzin dziecka) czy imprez halloweenowych. Ale pojawiają się i mniej oczywiste okazje: coraz częściej zdarzają się imprezy „porozwodowe”, podczas których ludzie świętują powrót do stanu wolnego.

Wielkie zmiany dotyczą też branży ślubnej. Dzisiaj, z powodu pandemii, musiała ona ostro wyhamować, ale jeszcze przed koronawirusowym zamieszanym, mogliśmy przekonać się, jak wiele wysiłku i kreatywności młode pary i wspierający ich specjaliści wkładają w to, by

takie wydarzenie było niezwykle, spersonalizowane i zapadło w pamięć nie tylko ich samych, ale i zaproszonych gości.

Nie zapominajmy jednak o sobie. Znajdźmy też chwilę, żeby celebrować własne sukcesy i dobre chwile. Przygotujmy czasem, sami dla siebie, pyszny deser czy królewską kąpiel. Zaproszmy na kolację (choćby wirtualną!) przyjaciół. I świętujmy też osiągnięcia innych: zwykła kartka czy bukiet kwiatów wystany do ich domu, sprawi dużą radość.

Z PUSTĄ RĘKĄ NIE WYPADA...

A raczej: nie wypadało. Dzisiaj coraz więcej osób już w zaproszeniach na przyjęcie informuje, jakiego rodzaju podarków się spodziewa, pozwalając nam tym samym spełnić dobry uczynek wykraczający poza ramy zakupu prezentu. Przykład? Narzeczeni rezygnują z kwiatów na

rzecz maskotek dla podopiecznych domów dziecka albo proszą o przekazanie symbolicznych datków na schronisko dla zwierząt. A zdarza się i tak, co obserwujemy np. w mediach społecznościowych, że jubilat zachęca, by zamiast prezentu kupowanego z myślą o nim, przekazać pieniądze na rzecz organizacji czy instytucji, której misja jest mu szczególnie bliska. Specjalną zbiórkę można utworzyć w internecie. Zyskują na tym właściwie wszyscy.

W okresie rozliczeń podatkowych popularnością cieszą się też prośby o przekazywanie 1 proc. organizacjom pożytku publicznego. To jeszcze inna forma podzielenia się dobrem i radością. Ci, którzy proszą o takie prezenty, przynajmniej, że świadomość, że przyczynili się do dobra, daje im więcej satysfakcji niż kolejny przedmiot w domu.

No właśnie, przedmiot. Ostatnio chyba coraz lepiej zdajemy sobie sprawę z tego, że to, co materialne, wcale nie ma największej wartości. Celebując z kimś jego święto, warto więc chyba pokusić się o to, żeby podarować mu coś, co zostanie z nim na dłużej. Czyli? Może emocje? Wzruszający wiersz czy piosenka napisane z myślą o bliskiej osobie, na pewno je zagwarantują. A może niezapomniane przeżycie? Taki skok ze spadochronem to niezły wyzwalacz adrenaliny... A może nasz czas? Naszą uważność? Najważniejszych rzeczy nie trzeba nawet pakować do torby na prezenty czy przewiązywać wstążką.

Daria Bruszezewska-Przytuła



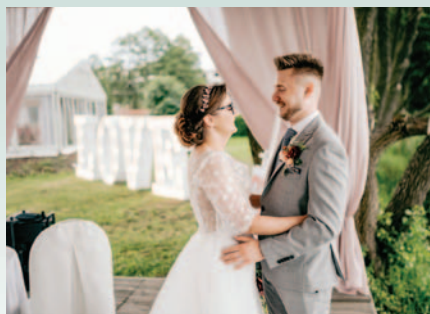
foto: Pixabay



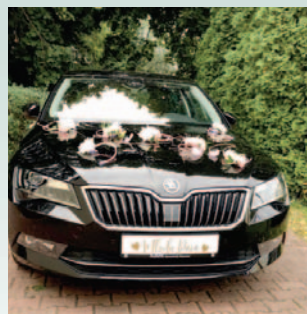
*Rzeczy niemożliwe załatwiamy od ręki
– na cuda trzeba poczekać 2 dni.*



Opowieści Ślubne - Fotografia i Film



Opowieści Ślubne - Fotografia i Film



Oferujemy:

- ❧ bukiety ślubne
- ❧ dekoracje kościoła i pleneru
- ❧ strojenie sali weselnej
- ❧ konsultacje ślubne
- ❧ zdobienie samochodu
- ❧ oświetlenie LED

WIĘCEJ INFORMACJI ZNAJDZIESZ NA:

☎ 512 486 807 | 🌐 www.event-style.pl | 📱 event style - wedding planners | 📷 [event_style_wedding](#) | 🎵 [eventstyle](#)

NASZE PANNY MŁODE CZUJĄ SIĘ JAK KSIĘŻNICZKI

MARZENA TARASIEWICZ - WIZAŻYSTKA I STYLISTKA ŚLUBNA.
OD KILKUNASTU LAT OPIEKUJE SIĘ PANNAMI MŁODYMI
I PRZYGOTOWUJE JE DO NAJWAŻNIEJSZEGO DNIA W ŻYCIU.
JAK SIĘ OKAZUJE... NIE JEST TO WCAŁE ŁATWA PRACA.

foto: Jakub Grabarczyk



Marzena Tarasiewicz



— Wchodząc do twojego salonu sukien ślubnych przypominają mi się czasy, kiedy jako mała dziewczynka chciałam być księżniczką. Chyba większość dziewczynek przechodzi ten etap. Czy dorosłe kobiety również mają takie skojarzenia mierząc te piękne suknie?

— Wchodząc do nas, ma się trochę takie wrażenie, że jest się w domku dla lalek. Wiadomo, że na co dzień nie obcujemy z takim asortymentem jak suknie ślubne. Nie znam ani jednej kobiety, która nie rozplątnęłyby się nad tematem sukni ślubnej. Nawet te, które są zwolenniczkami męskiego stylu ubierania się, mają ochotę dotknąć, obejrzeć.

— Panny młode są bardzo wymagające. Przygotowania do ślubu są pracochłonne i stresujące. Ten nerwowy okres sprawia, że panna młoda nie jest łatwą klientką.

— Z pannami młodymi pracuję już ponad 17 lat. Nauczyłam się rozmawiać z nimi ich językiem i „wchodzić w ich skórę”. Mam w sobie wiele empatii i zrozumienia. Tutaj bardzo ważne jest podejście psychologiczne. Staramy się rozładować ten stres, a nie jej dokładać. Ona nie musi o wszystkim wiedzieć, pewne rzeczy powinny się dziać w kulisach, żeby ta suknia była przygotowana perfekcyjnie. Jeżeli klientka jest bardzo skrupulatna, chce po kolei przejść wszystkie etapy, by mieć pewność, że wszystko będzie perfekcyjnie, to przygotowanie do ślubu trwa około 7 miesięcy. Oczywiście zdarzają się sytuacje, w których ślub trafia się prawie na ostatnią chwilę, ale z takim asortymentem, wiedzą i doświadczeniem jestem w stanie znaleźć suknię dla każdej panny młodej. To szalenie ważne, by klientka czuła się zaopiekowana. Te same wartości wyznaje również mój zespół. Panuje u nas bajkowa atmosfera, dlatego nasze panny młode czują się jak księżniczki.

— Jesteś również wizażystką. Co było pierwsze – suknie ślubne czy makijaż?

foto: Marzena Tarasiewicz

— Makijażem interesowałam się od zawsze. Pamiętam zapach różu Bourjois, który podkradałam mamie. Do tej pory, gdy po niego sięgam, to przypominam sobie ten moment. Mam do niego bardzo duży sentyment. Mama ganiała mnie za makijaż, bo jako mała dziewczynka już podkradałam jej kosmetyki. Zawsze mnie fascynował, ale obrałam zupełnie inny kierunek studiów. Rozpoczęłam administrację polityczną. Były to studia zaoczne, więc postanowiłam poszukać sobie pracy. I tak trafiłam do salonu sukien ślubnych, gdzie kompletnie przepadłam. Po roku poszłam na dziekanę i już nie wróciłam, bo branża ślubna mnie po prostu wessała. Stwierdziłam, że jest to branża skrojona na moją miarę. Interesowało mnie całościowe podejście do tworzenia stylizacji i pełnego wizerunku. Wtedy też zaczęłam rozwijać się jako wizażysta. Można więc powiedzieć, że pierwsze były suknie ślubne, które umożliwiły mi rozwój pod względem wizażu. W międzyczasie, będąc jeszcze na etacie, otworzyłam studio wizażu i wizerunku. Z czasem moje drogi z salonem się rozeszły i zajęłam się tylko i wyłącznie makijażem. Tam też poznałam Anię, która była moją klientką, a teraz jest moją współpracowniczką. To za jej namową wspólnie otworzyliśmy salon sukien ślubnych, który był naszym wspólnym marzeniem. Miałam początkowo obawy czy kolejny sklep z tego typu asortymentem przyjmie się w Olsztynie, ale jak to mówią: „Kto nie ryzykuje ten nie pije szampana”. W tym roku obchodzimy już nasze pięciolecie.

— **Miałaś niecodzienne zamówienie na suknię ślubną? Taką, która była w jakimś nietypowym kolorze, np. czarnym.**

— Bardzo bym chciała, żeby było takie zamówienie. Lubię wyzwania. Mamy gdzieś taką suknię z czarnymi wstawkami, natomiast nie znalazła, niestety swojej panny młodej. Była wielokrotnie mierzona z ciekawości. Była wypożyczana do sesji zdjęciowych. Jeszcze parę lat temu panny młode były bardziej odważne, co było widoczne w dodatkach, haftach i wstawkach. Teraz są bardziej zachowawcze.

— **Czy tak samo jest z makijażem? Jesteśmy bardziej zachowawcze i rezygnujemy z ekstrawagancji?**

— Z makijażem ślubnym jest tak, że kiedyś był elementem pomijanym. Fryzura – tak, a makijaż często wykonany był przez koleżankę. W tej chwili wyszedł z ukrycia. Jest jednym z głównych elementów i dodatków, który dopełnia całość stylizacji. My, wizażystki ślubne mamy bardzo trudne zadanie. To dzięki nam, samopoczucie panny młodej wzrośnie lub jeżeli wizażysta nie podoła – spadnie. Nie każda panna młoda potrafi wykonać sobie sama makijaż z pierwszych stron gazet. Mało tego, wykonać go jeszcze w taki sposób, by przetrwał trzy wzruszenia i całusy rodziny w trakcie gratulacji. Często dziewczyny przynoszą mi swoje propozycje makijażu i tutaj jest ta przestrzeń, w której często odmawiałam. Po latach patrząc na zdjęcia ona nadal ma czuć, że wyglądała świetnie, więc tutaj stawiamy na ponadczasowość, naturalność i klasykę. To zawsze się obroni.

— **Mamy makijaże codzienne, biznesowe, okolicznościowe. Klasyka w makijażu**

kojarzy mi się z czerwoną pomadką. Czy możemy w ten sposób malować usta, niezależnie od okazji?

— Makijaż codzienny wyszedł z ram. To wszystko zależy od naszej urody, przestrzeni, w której pracujemy. Jest odzwierciedleniem naszej osobowości. To tak, jak z elementami garderoby. Jeżeli ktoś będzie umiał ogrzać cekiny w sierpniu, to będzie świetnie w nich wyglądał. Inna nie odnajdzie się w nich nawet w sylwestra. Dziś w makijażu codziennym możemy pozwolić sobie na więcej. Możemy wyrażać siebie w różnych formach. Natomiast w makijażu biznesowym już mamy ramy. Nie możemy się za bardzo świecić. To musi być dobrze wykonany makijaż. Wchodzą w grę bardzo stonowane kolory. Nie mogą to być barwy kontrastowe, a raczej harmonijne i delikatne. Mają one spowodować tylko

korektę naszego wizerunku, podkreślić walory i to musi być zachowane w ramach dress code'u, w zależności od sektora, w jakim pracujemy. Jeżeli chodzi o klasyczną czerwień ust, to obroni się ona w każdym makijażu, pod warunkiem, że umiemy ją nosić. Wiele kobiet musi dojrzeć do pomadki. Uważam, że w przestrzeni biznesowej, politycznej, urzędowej, „zrobione” usta sprawią, że kobieta będzie miała większą uwagę. Jako przykład podam byłą premier Wielkiej Brytanii Margaret Thatcher, która zawsze miała czerwone usta i perły. Zawsze była dla mnie synonimem klasy i elegancji. Jeżeli pomadka jest w satynowym, matowym wykończeniu to zawsze będzie dobrze wyglądać w makijażu biznesowym. Natomiast błyszczki, czyli takie lejące kapiące usta zostawmy sobie na czas po pracy, na imprezę czy randkę. **Karolina Rogóż-Namiołko**



foto: Marzena Tarasiewicz

UZDROWISKO, SIEBIE BLISKO...



UZDROWISKO
SIEBIE BLISKO

**Przenieś się do innej krainy
– świata spokoju, magii i zatrzymania.**

Uzdrowisko jest miejscem niezwykłym pod każdy względem. Wypoczynek wśród natury, zdrowe wyżywienie, cisza – to wszystko wesprze Cię by zregenerować swoje ciało i umysł. Dom położony jest na wzgórzu, otacza go piękny ogród tworzony z pasją oraz duży staw. Teren Uzdrowiska stanowi część Parku Krajobrazowego Wysoczyzny Elbląskiej. To miejsce gdzie zadbasz o swoje ciało i wnętrze.

Uzdrowisko to jedno z ulubionych miejsc organizacji warsztatów prozdrowotnych, rozwoju osobistego i duchowego oraz pracy z ciałem. Regularnie odbywają się tu weekendowe lub kilkudniowe pobyty z jogą, medytacją, tańcem, turnusy detoksowe, rozwojowe. Można tu także skorzystać ze stałej oferty: masaży (masaż uwalniania mięśniowo powięziowego, lomi lomi nui, kobido japoński masaż twarzy, masaż dźwiękiem mis tybetańskich), jogi i sesji terapeutycznych.

**Uzdrowisko to dom,
gdzie odnajdziesz siebie.**



Fot. Anna Szczepkowska (3)

18210TBS-a

Magdalena®
suknie ślubne

Salon Ślubny
MAGDALENA

OLSZTYN
ul. Św. Wojciecha 3/3a
tel. 89 535 11 00

www.magdalena.olsztyn.pl

e-mail: magdalena.suknie.slubne@gmail.com



31210TBR-A-K



WEŹ E-PIT W SWOJE RĘCĘ I POMÓŻ ZWIERZAKOM!

Jeśli zależy nam, żeby nasz 1% podatku trafił do pomagających zwierzętom w Olsztynie, warto sprawdzić przygotowany przez urzędników e-PIT i samodzielnie wpisać nr KRS 0000355809. Będziemy mieć pewność, że nasza pomoc trafi do stowarzyszenia Zwierzyńiec św. Franciszka w Olsztynie.

Ci, którzy nie lubią rozliczać się z fiskusem, mogą odetchnąć z ulgą: to już kolejny rok gdy zrobią to za nas urzędnicy i udostępnią w wersji elektronicznej PIT-37 i PIT-38. Ministerstwo Finansów zapewnia, że jedynie dwa kliknięcia wystarczą, żeby zaakceptować i zakończyć zeznanie podatkowe za 2020 rok. To oszczędność energii i czasu. Ma być prosto, przejrzyste i przyjaźnie. Platforma „Twój e-PIT” działa i jest to prawdziwa rewolucja w podatkach.

Warto jednak trzymać rękę na pulsie i sprawdzić, czy wszystko jest tak, jak tego by-

śmy chcieli? Czy na pewno urzędnicy uwzględnili to, że rok temu swój 1% podatku przeznaczaliśmy na wybraną przez siebie organizację pożytku publicznego (tzw. OPP) i czy nadal w naszym zeznaniu podatkowym znajduje się numer KRS tej organizacji.

Jeśli rozliczamy się z fiskusem po raz pierwszy, a zdecydowaliśmy się pomóc i przekazać 1% swojego podatku wybranej OPP, warto samodzielnie zadbać o poprawne sporządzenie zeznania podatkowego i wpisać numer KRS wybranej organizacji w odpowiednie pole w PIT-37 lub PIT-38. Nic to nas nie kosztuje, a można wymiernie wspomóc działalność np. społeczników, którzy na co dzień zajmują się pomocą zwierzętom w Schronisku dla Zwierząt w Olsztynie, m.in. finansując ich często bardzo skomplikowane leczenie. Na pomoc stowarzyszenia Zwierzyńiec św. Franciszka w Olsztynie mogą także liczyć mieszkańcy miasta, których



po prostu nie stać na leczenie ich czworonożnych przyjaciół. Środki na tę pomoc pochodzą właśnie z 1%.

Wystarczy zapamiętać lub zapisać sobie nr **KRS 0000355809** i – wpisać go w tradycyjny lub elektroniczny PIT-37 lub PIT-38.



ZWIERZAKI CZEKAJĄ NA TWÓJ 1% — KRS 0000355809

I pewnie jak co roku się nie zawiodą. Bo mieszkańcy naszego regionu chętnie pomagają bezdomnym, często schorowanym,

psom i kotom. Widać to chociażby podczas wizyt w Schronisku dla Zwierząt w Olsztynie. Każdego dnia placówkę tę odwiedzają wolontariusze i mieszkańcy.

Jednak pomocy potrzebują też zwierzęta „z miasta” np. wolno żyjące koty czy też zwierzęta, których właściciele nie stać na drogie leczenie. Często realna pomoc rozbija się o pieniądze właśnie.

Dlatego teraz, w okresie rozliczeń podatkowych, warto pamiętać, że każdy z nas może w bardzo realny sposób pomóc potrzebującym zwierzętom. Wystarczy, że w zeznaniu podatkowym wskaże organizację pożytku publicznego (tzw. OPP), która taką pomocą się zajmuje. W ten sposób przekaże 1% swojego podatku zamiast do Skarbu Państwa właśnie wybranej organizacji, która może przeznaczyć zebrane w ten sposób środki tylko i wyłącznie na wybrane cele. Mamy więc pewność, że środki te nie będą „przejedzone” a trafią do osób, które wiedzą jak skutecznie pomóc potrzebującym.

Wizyta w olsztyńskim schronisku dla zwierząt zawsze daje dużo do myślenia. Jest dowodem na to, że nie każdy pies czy kot miał na tyle



szczęścia, aby znaleźć odpowiedniego pana i przyjaciela.

Dziś zwierzęta te wymagają podstawowej opieki i ludzkiego zainteresowania. A co, jeśli któremuś z nich przytrafi się jakaś poważna choroba? Podobnie jak u ludzi, pojawiają się problemy finansowe.

- Budżet jakim dysponuje Schroniska dla Zwierząt w Olsztynie nie jest z gumy. To konkretna, stała

kwota pieniędzy, jaka musi wystarczyć przez cały rok na wszystkie wydatki. Jak to w życiu bywa i tutaj pojawiają się wyzwania i związane z nimi wydatki ponad miarę. Przykładem może być bardzo specjalistyczna operacja i leczenie któregoś z podopiecznych. Na co zwyczajnie brakuje pieniędzy w budżecie placówki – mówi Grzegorz Gromadzki, Prezes stowarzyszenia Zwierzyńiec św. Franciszka.

– Wówczas z pomocą przychodzi Zwierzyńiec, który dysponując środkami z 1% może opłacić potrzebne leczenie czy specjalistyczną diagnostykę. Podobnie jest w przypadku osób prywatnych, właścicieli zwierząt,

które mogą zgłosić wniosek i liczyć na pomoc z naszej strony w takich sytuacjach – dodaje.

Co roku na finansowanie leczenia zwierząt przeznaczanych jest nawet 100.000 zł. Tylko w 2020 roku było to prawie cała przeznaczona kwota. To tylko jedna z form udzielanej pomocy. 11 lat temu, gdy grupa miłośników zwierząt, wolontariuszy, tworzyła stowarzyszenie Zwierzyńiec św. Franciszka, w samym tylko Schronisku lista potrzeb była bardzo długa. Dlatego organizacja bardzo szybko stała się organizacją pożytku publicznego i zaczęła zbierać środki w ramach akcji 1%. To dzięki co roku prowadzonej akcji edukacyjnej i wpłatom udaje się zebrać pieniądze, które są przeznaczane na leczenie zwierząt, zakupy specjalistycznej karmy uzupełniającej leczenie zwierzków, a przede wszystkim na inwestycje.



Każdy z nas może przyłączyć się do pomocy, realizowanej przez Zwierzyńiec św. Franciszka i skupionych wokół niego miłośników zwierząt. Wystarczy tak niewiele, bo tylko jeden procent. Co ważne, pieniądze zostaną w naszym regionie, a efekty jakie przyniosą, będą dotyczyły przestrzeni w jakiej żyjemy, a przede wszystkim naszych mniejszych braci.

STRÓJ JEST NASZYM PASZPORTEM W RELACJACH MIĘDZYLUDZKICH

IZABELA JABŁONOWSKA – STYLISTKA UBIORU Z OLSZTYNA PRZEKONUJE,
ŻE WCALE NIE WARTO BYĆ MODNYM. WARTO ZA TO BYĆ STYLOWYM!

— Zajmujesz się stylizacją już kilkanaście lat. Byłaś jedną z pierwszych osób, które zajęły się tą profesją.

— Z branżą mody jestem związana od 15 lat, chociaż nigdy nie marzyłam, by zostać stylistką. Moje życie natomiast, krążyło wokół pięknych rzeczy, bo pochodzę z rodziny, w której się szyło, dziergało. Przyznam się, że ja sama nie umiem szyć, ale doceniam wartość dobrze wykonanego przedmiotu. To były dobre wzorce, które ukształtowały moje poczucie estetyki. Od dziecka miałam artystyczną duszę, startowałam w wielu konkursach plastycznych, więc gdzieś od zawsze czułam kolor. Organizowałam przedstawienia teatralne, eventy, które zahaczały o dobre maniery. I gdzieś to wszystko się ze sobą ładnie połączyło. Pierwszą moją pracą związaną z modą, było stanowisko redaktora w portalu „We dwoje”. Z czasem zostałam redaktorem działu mody. Zaczęły się pojawiać pytania o sesje zdjęciowe, o pierwsze stylizacje dla klientów indywidualnych. Założyłam stronę internetową i to jakoś tak naturalnie ruszyło. Generalnie, gdy to wszystko analizuję, każde doświadczenie, które zebrałam i którego z pozoru nie powiązałabym z byciem stylistką, owocuje. Z wykształcenia jestem reżyserem teatralnym, co jest szalenie przydatne przy organizowaniu pokazów mody. Jako dyrektor artystyczny wydarzenia, mogę dobrać nie tylko stylizacje, ale zadbać również o scenografię. Potraktować to jako cały spektakl. Więc okazuje się, że wszystkie doświadczenia zebrane po drodze kształtują gdzieś mnie, jako stylistkę. Oczywiście zrobiłam też wiele kursów i szkoleń po drodze. Potem sama zaczęłam uczyć innych.

— Warto być modnym i w ciemno podążać za trendami? Coś co pasuje mi, nie będzie pasowało komuś innemu.

— Może wszystkich zaskoczę, ale uważam, że nie warto być modnym. Za to warto mieć swój własny styl. Gdy my wyglądamy bardzo stylowo, to my kreujemy modę i jesteśmy wtedy modni w sposób ponadczasowy. Styl ma każdy. Tylko jeden może mieć styl nieświadomy, taki niechłujny. Jeszcze inny może mieć styl „a la



foto: Emilia Zaniewska



foto: archiwum prywatne

dama", może być też coś pośrodku. To zależy od naszego charakteru i upodobań. I nawet jeżeli ktoś deklaruje, że nie interesuje się modą, to moda dotyka każdego obszaru naszego życia. W takim rozumieniu użytkowym, to my z tej mody czerpiemy, bo przecież w coś się ubieramy. Nie chodzimy nadzy, tylko mamy na sobie ubrania, które ktoś zaprojektował, wymyślił, uszył. Natomiast, nie każdy będzie dobrze wyglądał w obecnie modnym kolorze, czy konkretnym modnym kroju, bo każdy z nas jest inny. Jednej osobie będzie to pasować, a ktoś inny będzie wyglądał groteskowo w dokładnie takiej samej stylizacji.

— Jest wiele osób, które nie wiedzą jak się ubrać. Odnoszę czasem wrażenie, że wielu ludzi nie patrzy w lustro albo zwyczajnie nie interesuje ich to, jak wyglądają. Mówi się o tym, że nie ocenia się po okładce, ale w niektórych sytuacjach życiowych musimy zadbać o to, by nasz wygląd był zgodny z etykietą.

— Jeżeli mówimy o sytuacjach biznesowych i ubieramy się do pracy czy na jakieś spotkanie, to strój nigdy nie jest naszą osobistą sprawą. Oczywiście, mamy się w tym stroju dobrze czuć. Mamy się czuć ubrani, nie przebrani, ale strój jest naszą wizytówką. Pokazuje nasze dobre maniery, szacunek do drugiego człowieka, czy do sytuacji, w której się znajdujemy. Nasz strój jest naszym paszportem w relacjach międzyludzkich. Jest przedłużeniem naszych kompetencji zawodowych. Może to się wydawać zabawne, ale jak zaglądamy do szafy, to myślimy o tym, co nam się podoba, jaki nastrój mamy danego dnia, a warto zastanowić się nad tym, co ja danego dnia załatwiam. Czy długo przemawiam, czy występuję na ważnym zebraniu, czy mam prezentację na studiach. Warto wtedy założyć jakiś mały czerwony akcent, który przykuje uwagę słuchaczy i nie da odpłynąć gdzieś myślom.

— **Moda się zmienia. Jak ubrać się modnie, jednocześnie zachowując własny styl. Bo wspomniałaś wcześniej, że klientka należy ubrać, a nie przebrać.**

— Japoński projektant Kenzo mówił, że gdy chcesz być modnym, to w przyszłości będziesz nosić, co chcesz. Warto zadać sobie pytanie: Czym jest styl? To nie tylko sposób ubierania się. To sposób w jaki się poruszamy, w jaki się wypowiadamy, nasza gestykulacja, nasz sposób bycia, zachowania się, nasza kultura osobista. To wszystko składa się na to, że my jesteśmy „jacyś”, nadaje nam charakter. To jest coś więcej niż tylko buty, torebka, sukienka czy garnitur, spodnie, koszula. Myślę, że za tym idzie taka charyzma wewnętrzna. I teraz tę charyzmę musimy ukierunkować tak, by za pomocą ubioru podkreślić, a nie przykryć. Musimy zwrócić uwagę na kolor, fason. Styl musi iść w parze również z naszymi potrzebami. Bo jeżeli dużo chodzimy pieszo, czy jeździmy na rowerze, to niepotrzebna nam jest dziesiąta para szpilek, którą schowamy do szafy. Jestem certyfikowaną konsultantką koloru i uważam, że kolor jest bardzo ważny. Jeżeli źle go dobierzemy, a fason będzie idealny, to i tak nie będziemy wyglądać dobrze. Zły kolor podkreśli cienie pod oczami, uwydatni zmęczenie. Przyłóżmy ten materiał do twarzy, zobaczymy jak wygląda nasza skóra. To my gramy pierwszoplanową rolę, a nie nasze ubranie. Jeżeli widać najpierw naszą twarz, to kolor jest dobrany dobrze. Jeżeli na pierwszy plan wysuwa się kolor, to on wysysa z nas tę naszą naturalną urodę. Możemy nosić każdy kolor, ale musi być on w odpowiedniej tonacji, odcieniu. Sprawdźmy, czy widać nas czy ubranie. Powinno być widać przede wszystkim człowieka.

— **Trudno jest dobrać ubrania innej osobie?**

— Każdy stylistę ma zmysł artystyczny. Trzeba mieć taki skaner w oczach, by za pomocą ubrania wyrzeźbić na nowo sylwetkę. Bo nawet

jeżeli widzę osobę w ubraniu, to wiem co można poprawić, co można dodać, co można ująć. Natomiast to nie wystarczy. Bycie stylistą nie polega na tym, że ja wybieram klientom ubrania, które mi się podobają. Oprócz tego zmysłu plastycznego, potrzebna jest wiedza. Czasami nie wiemy, co powinniśmy na siebie włożyć. W swojej książce „Ubierz się w uśmiech” opisywałam scenę z filmu „Bridget Jones”, która przyszła na przyjęcie, gdzie wymagany był strój elegancki w stroju króliczka. Nie wiemy czym jest strój formalny, a czym nieformalny. Często to mylimy. Niektórzy styliści również tego nie rozumieją i mylą te dwa pojęcia. Strój formalny kojarzy nam się ze strojem wyjątkowym, wieczorowym, a to jest właśnie ten nieformalny ubiór, który zakładamy na specjalne okazje. Także to nie tylko skaner w oczach, nie tylko zmysł plastyczny, ale także duża wiedza z historii mody, z psychologii koloru oraz etykiety biznesowej. Ale oprócz naszego ubioru najważniejszy jest nasz uśmiech, który powinniśmy nosić na sobie każdego dnia.

Karolina Rogóż-Namietko



foto: archiwum prywatne

KOBIETA KOMPLETNA

KAŻDY Z NAS JEST PISARZEM WŁASNEJ KSIĄŻKI, JA PRZELAŁAM KILKA ROZDZIAŁÓW SWOJEGO ŻYCIA NA PAPIER. KOBIETA KOMPLETNA — NA SKRZYDŁACH ZMIAN — TO WEZWANIE DO DZIAŁANIA BYŚ NIE ODKŁADAŁA SIEBIE NA PÓŹNIEJ. TO ZAPROSZENIE DO ŚWIADOMEGO ŻYCIA, BY JE NIE TYLKO PRZEŻYĆ ALE CZERPAĆ Z NIEGO CAŁYMI GARŚCIAMI. TO ZAPROSZENIE DO DOŚWIADCZANIA I EKSPERYMENTOWANIA, DO ZMIANY. PRZED WSZYSTKIM ZAPROSZENIE DO ROZWOJU I REFLEKSJI

Prychodzi taki moment w życiu, gdy poszukuje się swoich celów i odpowiedzi na wiele zadawanych pytań i te odpowiedzi zaczynają przychodzić, a życie zaczyna mieć sens, coraz bardziej widać jak bardzo wszystko jest we wszechświecie ze sobą powiązane i jak bardzo jest to sensowne, że zaczyna się czuć potrzebę dzielenia się tym ze światem. Ja właśnie mam taką potrzebę.

Czasami wystarczy jeden człowiek, jedno słowo by zmienić perspektywę, by spojrzeć w innym kierunku. Tak łatwo zapomnieć, że rzeczywiście mamy wybór. Tak łatwo jest pozwolić, aby życie definiowało nas, zamiast na nowo definiować nasze życie. Myślę, że to, co powstrzymuje nas, to strach przed odejściem, strach przed oderwaniem się od tego, kim jesteśmy, strach przed utratą tego, na co tak ciężko pracowaliśmy, aby osiągnąć. Strach przed zmianą tego, co uważamy za "najlepszą wersję" nas samych. Uwolniłam się od kajdanek mojego umysłu. Dotknęłam dna. Niejednokrotnie.

Doświadczylam bólu, samotności, beznadziei, bezsensu. Przetrwalam. Podniosłam się. Nowa Ja, otwarta i szczerą wobec siebie i świata. Przepelnia mnie wdzięczność i radość. Łączę wiedzę pochodzącą z różnych miejsc, ludzi i stron świata z moim doświadczeniem i odkrytym darem widzenia i słyszenia.

Kobieta Kompletna to również podziękowanie za odwagę, którą znalazłam w sobie do Zmiany, podziękowanie za zaufanie i ludzi, którzy pojawili się w moim życiu. Wszystko się zmienia, jeśli Ty się zmieniasz! To co dajesz zawsze wróci i to w znacznie większej ilości niż dajesz. Im więcej dajemy z siebie tego co pozytywne tym więcej mamy aby dawać i tym więcej wraca. Tylko już nie czekajmy aż coś „stanie się samo”. Nie czekajmy na kogoś... coś z zewnątrz – bo to nigdy się nie pojawi. Czekamy na samych siebie! Śmiałość i odwaga jest w nas tu i teraz. Fundamentalna zasada obfitości mówi - CO DAJEMY TO WRACA – czyli my wykonujemy pierwszy krok.

PRACA, którą wykonujemy jest taka ważna! To co sprawia, że jesteśmy najlepszą możliwą

wersją siebie – to decyzja, aby naszym ŻYCIEM DZIELIĆ SIĘ Z INNYMI! Tylko wtedy – gdy nie myślimy o sobie – o swoich zyskach, a koncentrujemy się na wnoszeniu wartości do życia innych – WSZYSTKO to, co potrzebujemy, bez wysiłku, pojawia się w naszym życiu w obfitości. To jak postrzegamy innych – tak samo postrzegamy siebie! Jeżeli ktoś widzi tylko słabości w innych ludziach umacnia je w sobie! Każdy człowiek jest lustrem tego jak postrzegamy siebie! EGO NIE LUBI PRAWDY: I to właśnie ta radość – jest tym co ludzie szukają mówiąc o poszukiwaniu sensu własnego życia. Tak, to jest właśnie ta radość. To jak już znaleźliśmy sens własnego życia i nie pochodzi on z zewnątrz tylko z naszego wewnętrznego nastawienia i wiemy, że prawdziwą Radość czujemy tylko gdy DAJEMY to co w nas najlepsze dla świata i ludzi: uprzejmość, uśmiech, akceptację, radość, poczucie humoru ... – nie mamy wymówek.

Całkowity zysk ze sprzedaży książki postanowiłam przeznaczyć na DOM ROZWOJU dla Dzieci i Dorosłych oraz 15 % dla Fundacji Help Furaha, która prowadzi Centrum Opieki Diennej nad dziećmi z mózgowym porażeniem dziecięcym, autyzmem i Zespołem Downa w Kenii.

Furaha znaczy Szczęście, tego Wam życzę

Marzena Izabela Labuc Kalinowska

Tu kupisz książkę:
www.domrozwaju.edu.pl/sklep



Każdego dnia spotykam kobiety. Mają w sobie piękno, mają w sobie moc, mają w sobie potencjał, tylko dawno o tym zapomniały. Założyły maski, by realizować swoje biologiczne i społeczne role, oczekiwania otoczenia zapominając o swoich planach, celach i marzeniach a co najgorsze – o najważniejszej osobie w swoim życiu- O SOBIE. Te maski często za ciasne na ich potencjał, spowodowały, że zapomniały, kim tak naprawdę są. Przestały w siebie wierzyć i pozwoliły, by świat definiował kim mają być, co robić, co im wolno a co nie. Do życia wkradł się strach, zabierając pewność siebie a prawdziwy głos przejął wewnętrzny krytyk. Schowały przed światem siebie, swoje talenty i swój głos, tłumiąc emocje i potrzeby wmawiając sobie, że tak musi być. Niby żyją... ale większości z nich tak naprawdę nie ma... TAK JEDNAK NIE MUSI BYĆ! Kiedy pracuję z kobietą, dokopujemy się do jej głosu, do jej potencjału, do jej mocy. Odkopujemy marzenia, budujemy jej stabilną samoocenę odrzucając negatywne myśli i ograniczające przekonania. Wzmacniamy pewność i wyrażanie siebie. Z dnia na dzień rośnie. Znowu daje sobie prawo do sięgania po to, czego naprawdę chce. Z odwagą i wewnętrzną radością. Znowu zaczyna marzyć i zaczyna stawiać ambitne cele w obszarze kariery, rozwoju, zdrowych relacji. Zaczyna żyć w zgodzie ze sobą. Uczy się, jak mimo przeciwności losu można spojrzeć na trudności i kryzysy z innej perspektywy. Zapraszam Cię do wspólnego odkrycia siebie, swojej kobiecości i kreatywności. Aby wspólnie nauczyć się jak przestać się osądzać i krytykować a w zamian wydobywać swoje mocne strony i zasoby. Skierujesz się na Empatię, Akceptację i Miłość. W końcu dasz sobie zgodę na Nową Ty! Ja nazywam się Marzena Izabela Łabuć Kalinowska i jestem Trenerem Mentalnym Kobiet.

Napisana ręką kobiety dla kobiety. Z miłością, troską, dobrą myślą. Każda z nas znajdzie tu coś ważnego dla siebie. Ja znalazłam i gorąco polecam.

Beata Kapcewicz
Prezes Grupy Momentum

Jeśli ktoś by myślał, że balast doświadczeń i proza codzienności, to smutne barwy szarości, niech obcuje z Marzenką, niech z nią razem pomarzy o różnych rzeczach, niech da się ponieść jej twórczym pomysłom, pomysłom na doczesność. Takich kolorowych kobiet nie ma wśród nas tak wiele – mało wręcz. Szczęściarom, które ją znają zazdrościmy barw tęczy, jakie im Marzenka łaskawie maluje i wielkiej radości, i siły życiowej, z jaką się z nimi dzieli. Szczęściarom, które na co dzień mogą spojrzeć w jej oczy. Ja jestem tą SZCZĘŚCIARĄ

Zosia Nieścior

Czytając kolejne zdania i rozdziały „Kobiety kompletnej” czułem jakbym towarzyszył autorce w jej podróży. W podróży przez życie, w którym doświadczyła radości i bólu, prawdy i kłamstwa, docenienia i zdeptania, upadku i sukcesu. W podróży, która wymagała gigantycznej odwagi do tego by podążać za sobą samą, za sobą prawdziwą. Marzena w sposób bardzo osobisty i prawdziwy odkrywa przed czytelnikiem swoje życie i płynące z niego wnioski. To daje siłę tym wszystkim, którzy poszukują siebie i lepszego życia. Życia w zgodzie z samym sobą. Z wielkim przekonaniem polecam tę książkę, wierząc, że będzie ona inspiracją dla czytelnika do odkrywania i budowania siebie. Ta książka tak jak jej autorka jest po prostu prawdziwa.

Z wyrazami szacunku
Andrzej Cichocki

MARZENA IZABELA ŁABUĆ - KALINOWSKA

KOBIETA KOMPLETNA

NA SKRZYDŁACH ZMIAN

„KOBIECOŚĆ TWOIM OKIEM TO...”

– RELACJA Z KONKURSU



foto: Marzena Łabuć Kalinowska



foto: Marzena Łabuć Kalinowska



foto: Marzena Łabuć Kalinowska

dy, a przede wszystkim wiarę, że trzeba próbować i dać szansę życiu! Te warsztaty to krok w kierunku odkrycia i uwolnienia kobiecości. „Budząc się” zyskujemy świadomość kim jesteśmy jako kobiety. Przepetnione nowo odkrytą energią patrzymy na życie z innej perspektywy. Uświadamiamy sobie jak wiele ról przyszło nam dzisiaj odrywać zapominając o sobie. Zauważamy, jak ważne jest: danie sobie uwagi, patrzenie na siebie jak na Boginię. Oczami mężczyzny powróciliśmy do siebie, swoich przekonań, relacji i marzeń. To proces, który został zainicjowany jak ogień, aby z nową świadomością siebie móc z sukcesem zarządzać swoją przestrzenią i kreować swoje życie na każdej płaszczyźnie. W grupie wspaniałych kobiet i jednego faceta spędziliśmy 3 fantastyczne dni. To był czas, w którym mogłyśmy zajrzeć w głąb siebie, to był czas łez i radości. Przede wszystkim czas dla siebie, czas dla naszego Ja jako Kobiety. Zbudowałyśmy wzajemnie wspaniałe relacje w grupie, która do dzisiaj się wspiera i jest ze sobą w kontakcie.

Marzena Łabuć Kalinowska



foto: Marzena Łabuć Kalinowska

Widzimy kobiety, które w codziennym pędzie zapominają o sobie i nie zauważają swojej mocy, chcemy przypomnieć Ci o Twoich skrzydłach byś mogła je rozwinąć. Chcemy pokazywać Wam kobietom na różnych etapach życia, że to co robicie ma ogromną wartość. Chcemy pokazać Wam, jak często się nie doceniacie i zapominacie o sobie. My wiemy, że trzeba mieć wielką moc by potrafić przejść przez trudności i wyzwania życia z podniesioną głową i tę siłę, by ujrzeć w drugiej kobiecie kogoś więcej. Tylko #kobieta potrafi pogodzić ze sobą tyle ról na raz, być matką, żoną, szefem, pracownikiem, zmęczoną, piękną, ale i wyrozumiałą i kobiecą. Każda z nas ma inną historię, ale każda z nas ma tę ogromną siłę by być Kobietą.

Te przemyslenia przyczyniły się do zorganizowania w październiku konkursu dla kobiet przez dwie piękne kobiety: Marzenę Łabuć Kalinowską i Beatę Tokarczyk. Konkurs przeprowadzono na Facebook'u „Gazety Olsztyńskiej” i „Bez Gorsetu”. Jadaniem postawionym przez Uczestniczki było dokończenie myśli „Kobiecość Twoim okiem to...”. Jako nagrodę główną przewidziano udział w trzydniowych warsztatach pt. Power of Women z Andrzejem Cichockim i Marzeną Łabuć Kalinowską.

W akcję włączyli się tacy partnerzy, jak BMW Zdunek Olsztyn, który ufundował użyczenie samochodu marki BMW, którym zwyciężczyni pojechała na warsztaty, Uzdrowisko Love – fundator noclegów i wyżywienia oraz Andrzej Cichocki – fundator i organizator szkolenia.

Wybór był trudny, Wasze piękne komentarze bardzo nas poruszyły, ale mogłyśmy wybrać jeden.

Laureatką została Magdalena Mielczarska i jej komentarz konkursowy #BezGorsetu: „Kobiecość to... delikatność i pewność siebie, tajemniczość i otwartość, samoakceptacja i dystans do siebie, to atrakcyjność i skromność, poczucie własnej wartości i dopuszczenie konstruktywnej krytyki, która prowadzi do „ulepszenia” siebie jako kobiety spełnionej. Kobiecość to elegancja i wyciągnięty t-shirt w sobotnie popołudnie z dziećmi na dywanie, to uzdrawiające wino z przyjaciółką i sztywna kawa biznesowa. Kobiecość to... walka przeciwieństw, która prowadzi do spełnienia, do pełni, do poczucia wyjątkowości!”.

Skoro znaliśmy już zwyciężczynię, należało zrealizować wygraną... W mglisty, piątkowy, październikowy poranek pod dom Magdy przyjechała Marzena w pięknym samochodzie BMW Serii 3 Gran Turismo (fundator nagrody BMW Zdunek Olsztyn). W doskonałych nastrojach i komfortowych warunkach wyruszyły w podróż w kierunku odwagi bycia Sobą, zrozumienia i zmiany. Przyznaję, że komfort i wygoda jazdy ma znaczenie! Samochód BMW Serii 3 Gran Turismo, zdecydowanie je nam dał i odprężone podczas jazdy miałyśmy szansę się poznać. Szybko i bezpiecznie dojechaliśmy do Uzdrowiska Kamionek Wielki koło Elbląga. Tym z Was, które tego miejsca nie znają, należy wyjaśnić, że Uzdrowisko jest niezwykle pięknym i magicznym położonym pensjonatem, usytuowanym w Parku Krajobrazowym Wysoczyzny Elbląskiej. Tam czekały na nas pozostałe Uczestniczki warsztatów Power of Woman oraz Andrzej Cichocki - Praktyk życia i Biznesu.

Do dzisiaj pamiętam radość i ciekawość Mag-

DO OBEJRZENIA, POSŁUCHANIA, POCZYTANIA

TYM, KTÓRYM ZIMĄ MARZNĄ NIE TYLKO STOPY, ALE CZASEM I SERCA, PRZYDA SIĘ CIEPŁY, PEŁEN EMPATII I INTYMNEGO KLIMATU SERIAL. A TYM, KTÓRZY POTRZEBUJĄ MOTYWACJI DO ZMIAN, NIECH POSŁUŻY NOWOŚĆ W KATALOGU WYDAWNICTWA KOBIECEGO. MOŻNA JĄ CZYTAĆ PRZY DŹWIĘKACH MUZYKI POCHODZĄCEGO Z OLSZTYNA ARTYSTY!

Do przeczytania **STEPHANE GARNIER, „A WŁAŚNIE, ŻE BĘDĘ SZCZĘŚLIWA”**

Styczeń to czas, gdy wiele z nas powie „nowy rok, nowa ja!”. W kalendarzach i planerach powstają listy celów, które chcemy osiągnąć. I bardzo dobrze, bo warto zastanawiać się nad sobą i wprowadzać pozytywne zmiany, nawet jeżeli nie wszystko nam się uda. Grunt to dobre nastawienie i pozytywne myślenie.

W „A właśnie, że będę szczęśliwa” Stephane Garnier przekonuje, że szczęście to tak naprawdę nasz wybór. Jego zdaniem wystarczy wprowadzić pewne zmiany we własnej wizji świata, żeby życie stało się lepsze. Autor zaprasza więc do Szkoły Szczęścia, w której można nauczyć się na nowo odkrywać proste radości dnia codziennego.

Nawyki szczęśliwych ludzi:

- Ciągłe się uśmiechają ■ Żyją teraźniejszością ■ Są zwyczajni i takie życie wiodą
- Nie są zależni od tego, jak inni na nich patrzą ■ Nigdy nie biorą niczego zbyt poważnie
- Potrafią korzystać z życia i dobrych chwil oraz dobrze się bawić.
- Zwracają uwagę na innych i szczerze się cieszą, gdy komuś się przytrafi coś dobrego.
- Potrafią dawać, są hojni, gdyż wiedzą, że nie ma wartości to, czym się nie dzieli.
- Są wyrozumiali wobec innych tak samo jak wobec siebie, gdyż nie ma ludzi idealnych.
- Potrafią się w pełni cieszyć tym, co mają, co przeżywają i są wdzięczni życiu!

Premiera książki „A właśnie, że będę szczęśliwa” już 27 stycznia!



Fot. Wydawnictwo Kobieta



Fot. Mat. prasowe

Do posłuchania **ROBERT „DRYSKULL” KRAWCZYK, „OD:DO”**

Na solowej płycie pochodzącego z Olsztyna Roberta Krawczyka (którego do tej pory znaleźliśmy przede wszystkim jako producenta) słysząc i elektronikę, i rocka. Ale najważniejsze jest przesłanie. „Poruszam na tej płycie szeroko pojętą kwestię komunikacji: z drugim człowiekiem, z otaczającym światem, wreszcie z samym sobą. Nie starałem się zamknąć w ramy jednej przyświecającej myśli, istnieje jednak pewna nić narracji, dzięki której płyta stanowi integralną całość. Od akceptacji siebie („Burze”, „Anomalie”, „Światłowstręt”, „Pytania”) poprzez otwarcie na drugiego człowieka („YOLO”, „Zmiany”, „Trip”) aż do pojednania z panującą wokół rzeczywistością („Doba”, „Wszystko Jest Wszystkim”, „Już”). Utwór tytułowy, elektroniczna etiuda „OD:DO”, to moja interpretacja mnogości perspektyw, w jakich toczy się chwila” — tłumaczy Krawczyk.

Do zobaczenia **„NORMALNI LUDZIE”**

Choć „Normalni ludzie” to serial opowiadający o dwojgu młodych ludzi, na pewno może zwrócić uwagę i tych, których PESEL wskazuje na zdecydowanie nienastoletni wiek.

Connel i Marianne są uczniami irlandzkiej szkoły. On to typ „popularnego sportowca”, ona jest zbuntowaną outsiderką i nie dość, że nie cieszy się sympatią kolegów, to regularnie na próbę wystawia też cierpliwość nauczycieli. Choć na pierwszy rzut oka różni ich wszystko, w pewnym momencie pojawia się między nimi więź. Trudno jednoznacznie powiedzieć, skąd bierze się ta gotowość do tego, by odstąpić się przed drugą osobą, ale kiedy się na to ośmielają, zyskują więcej, niż mogli przypuszczać. Ta relacja, ukrywana przed rówieśnikami, staje się dla nich szansą na niezwykłą bliskość, a dla widzów — opowieścią o tym, jak skomplikowane są nie tylko współczesne związki, ale przede wszystkim dorastanie. Serial BBC pojawił się w HBO w grudniu i bardzo szybko zebrał świetne recenzje od polskich fanów seriali.



Fot. BBC/Mat. prasowe HBO



60. PLEBISCYT

NA 10 NAJPOPULARNIEJSZYCH
SPORTOWCÓW
WOJ. WARMIŃSKO-MAZURSKIEGO

Głosuj wysyłając SMS na nr 7248 (2,46 zł brutto),
szczegóły w regulaminie: **www.sport.wm.pl/plebiscyt**



GAZETA
OLSZTYŃSKA

DZIENNIK
ELBLĄSKI



wm.pl

TOŻE
olsztyniak.pl

BEZGORSETA



WARMIAŃSKO-MAZURSKIEGO
PRZYSZŁOŚCI