

Cena, której nie widać w Excelu. Dobrostan jako strategiczny kapitał liderek biznesu.

O biologii sukcesu, cenie nieustannej gotowości i sztuce powrotu do siebie rozmawiam z **Katarzyną Gierczyk** - kosmetolożką i założycielką wrocławskiego gabinetu Skin Balance, która w swojej pracy łączy naukę z holistycznym podejściem do zdrowia. Pracuje na renomowanych markach, takich jak Valmont i Biologique Recherche, stawiając na naturalne i długofalowe efekty.

Kobiety doskonale zarządzają firmami, zespołami, budżetami i oczekiwaniami innych. Nie obawiają się podejmować trudnych decyzji, działać pod presją i zachowywać spokój wtedy, gdy wszystko wokół przyspiesza. Ale czy równie skutecznie potrafią zarządzać własną energią?

W świecie, który nagradza produktywność, odpoczynek wciąż bywa traktowany jak luksus, a troska o siebie jak przyjemny dodatek do życia, na który można sobie pozwolić dopiero po wykonaniu wszystkich obowiązków. Problem w tym, że lista tych obowiązków nigdy się nie kończy.

Tymczasem organizm nie zna pojęcia niekończącego się kwartału, nie rozumie presji wyników i nie uwzględnia ważności spotkania w kalendarzu. Reaguje na stres, brak snu i niedostateczną regenerację. Z czasem wysyła sygnały, których nie sposób już ignorować: spadek energii, napięcie, problemy ze snem i zmiany widoczne na skórze.

O tym, dlaczego świadoma pielęgnacja może być czymś więcej niż troską o wygląd, jak stres odbija się na kondycji skóry i dlaczego dojrzałe przywództwo zaczyna się od odpowiedzialności za siebie, rozmawiam z Katarzyną Gierczyk.

Sylwia Lasota: Myśl przewodnia naszej rozmowy brzmi: *„Nie możesz być liderką wszystkiego, jeśli nie jesteś liderką własnego dobrostanu”*. Co w praktyce oznacza bycie liderką dla samej siebie, kiedy kalendarz pęka w szwach, a każda kolejna osoba czegoś od nas potrzebuje?

Katarzyna Gierczyk: Oznacza traktowanie własnego zdrowia, energii i regeneracji z taką samą powagą, z jaką traktujemy kluczowe zobowiązania zawodowe. Zastanówmy się, jak często spotkanie z ważnym klientem ma w naszym kalendarzu zarezerwowane konkretne dwie godziny, natomiast czas dla siebie pojawia się na końcu dnia, z dopiskiem: *„jeśli zdążę”*. Właśnie w tym drobnym szczególe kryje się duża różnica. Możemy skutecznie zarządzać firmą, a jednocześnie pozostawiać własne potrzeby na łasce okoliczności. Jeśli regeneracja zawsze przegrywa z kolejnym zadaniem, nie zarządzamy już świadomie własnymi zasobami. Pozwalamy, by o naszym zdrowiu decydowały cudze oczekiwania i bieżące okoliczności.

Dlatego powtarzam kobietom, że troska o siebie nie jest przejawem słabości ani nagrodą za dobrze wykonaną pracę. Jest oznaką dojrzałości i świadomą inwestycją we własny kapitał zdrowotny. To od niego zależy nie tylko nasza codzienna energia, lecz także jakość życia i możliwości, jakie będziemy miały w kolejnych latach.

Prawdziwe przywództwo nie polega na tym, że potrafimy udźwignąć wszystko. Polega również na tym, że wiemy, kiedy przestać dokładać sobie ciężaru. Skóra, ostrzega nas wcześniej, zanim same przyznamy się do zmęczenia.

Sylwia Lasota: *Żyjemy w ciągłym biegu, często w stanie permanentnej gotowości. Co w tym czasie dzieje się z naszą skórą? Jak przewlekły stres i kortyzol wpływają na jej kondycję?*

Katarzyna Gierczyk: Skóra nie funkcjonuje w oderwaniu od reszty organizmu. Jej kondycja zależy między innymi od jakości snu, gospodarki hormonalnej, odżywienia, stanu bariery ochronnej i zdolności do regeneracji. Przewlekły stres może zaburzać wiele z tych procesów.

Kortyzol jest hormonem niezbędnym do prawidłowego funkcjonowania. Problem pojawia się wtedy, gdy organizm przez długi czas pozostaje pod wpływem stresu i nie ma wystarczającej przestrzeni na odpoczynek. Może wówczas dochodzić do zaburzeń procesów naprawczych, nasilenia reakcji zapalnych oraz osłabienia funkcji ochronnych skóry.

W praktyce obserwujemy pogorszenie nawilżenia, większą reaktywność, utratę blasku i stopniowe zmiany w strukturze skóry. Przewlekły stres może również wpływać na procesy związane z kolagenem i elastyną, czyli białkami odpowiedzialnymi za jej sprężystość i jędrność.

Lubię mówić, że kobieta, która przez długi czas nie daje sobie przestrzeni na regenerację, zaciąga u samej siebie biologiczny dług. I choć nie zawsze od razu go zauważa, organizm stopniowo zaczyna wystawiać rachunek.

Skóra często staje się jednym z pierwszych miejsc, w których dostrzegamy, że coś wymaga naszej uwagi. Warto nauczyć się odczytywać te sygnały, zamiast jedynie maskować ich widoczne skutki.

SL: Jakie zmiany powinny skłonić nas do zatrzymania się i zastanowienia, czy nie przekraczamy własnych granic?

KG: Jednym z pierwszych sygnałów może być utrata naturalnego blasku. Skóra staje się poszarzała, wygląda na zmęczoną, a twarz traci świeżość, nawet jeśli staramy się o odpowiednią pielęgnację.

Możemy też zauważyć obrzęki, szczególnie w okolicy oczu, większą skłonność do przesuszenia albo nagłą nadwrażliwość. Kosmetyki, które wcześniej dobrze tolerowałyśmy, zaczynają powodować pieczenie czy zaczerwienienie.

Czasami zmienia się również wygląd owalu twarzy, choć może to wynikać z wielu różnych czynników, nie tylko ze stresu. Nie traktowałabym jednak żadnego z tych objawów jako jednoznacznego dowodu przemęczenia. Podobne zmiany mogą mieć również inne przyczyny, dlatego utrzymujące się lub nasilone dolegliwości warto skonsultować ze specjalistą.

Najważniejsze jest to, by nie patrzeć na skórę wyłącznie przez pryzmat estetyki. Jej kondycja może być dla nas impulsem do przyjrzenia się szerszemu kontekstowi: temu, jak śpimy, odżywiamy się, radzimy sobie ze stresem i czy w ogóle pozwalamy sobie odpocząć.

Czasami pierwszym krokiem do poprawy wyglądu nie jest kolejny kosmetyk. Jest nim odpowiedź na pytanie: **dlaczego jestem tak bardzo zmęczona?**

SL: Dbanie o wygląd wciąż bywa postrzegane jako luksus albo przejaw próżności. Dlaczego profesjonalna pielęgnacja może być ważnym elementem profilaktyki i dobrostanu?

KG: Myślę, że sprowadzanie pielęgnacji do próżności wynika między innymi z powierzchownego postrzegania kosmetykologii. Pielęgnacja skóry to przecież nie tylko nakładanie kremu, który pięknie pachnie i poprawia nam humor. Skóra stanowi największy pod względem powierzchni narząd organizmu człowieka, pełniąc istotne funkcje barierowe oraz aktywnie uczestnicząc w procesach odpowiedzi immunologicznej, odbiera bodźce i pomaga regulować temperaturę. Jej kondycja ma więc znaczenie znacznie wykraczające poza estetykę.

Świadoma pielęgnacja polega na rozumieniu potrzeb skóry, wspieraniu jej bariery ochronnej, odpowiednim nawilżaniu i dobieraniu metod postępowania do jej aktualnego stanu. Profesjonalna konsultacja pozwala ocenić te potrzeby i stworzyć plan pielęgnacyjny, zamiast działać przypadkowo. Nie oznacza to, że każda kobieta potrzebuje rozbudowanych zabiegów gabinetowych. Podstawą pozostają codzienna pielęgnacja, ochrona przeciwsłoneczna, zdrowe nawyki i odpowiednia diagnostyka, gdy pojawiają się problemy. Zabiegi mogą być wartościowym uzupełnieniem, jeśli są rzeczywiście potrzebne i właściwie dobrane.

Jest też drugi wymiar tego doświadczenia. Wizyta u specjalisty może stać się czasem, w którym kobieta przestaje odpowiadać na potrzeby całego świata i przez chwilę koncentruje się na sobie. Dla wielu z nas to wcale nie jest łatwe.

Chciałabym, żebyśmy przestały myśleć o trosce o siebie w kategoriach nagrody, na którą trzeba zasłużyć. Nie musimy najpierw doprowadzić się do wyczerpania, żeby uznać, że potrzebujemy uwagi.

SL: Żyjemy w czasach presji natychmiastowych efektów, szybkich metamorfoz i zmieniania rysów twarzy. Ty stawiasz na świadomą kosmetologię, biostymulację i pracę z naturalnym potencjałem skóry. Dlaczego ten kierunek jest Ci tak bliski?

KG: Ponieważ wierzę, że piękno nie musi oznaczać zmiany tego, kim jesteśmy. Może polegać na przywracaniu skórze dobrej kondycji, wspieraniu jej naturalnych procesów i podkreślaniu indywidualnych cech.

Współczesna kosmetologia dysponuje technologiami, które pozwalają pracować nad jakością skóry, jej nawilżeniem, teksturą i sprężystością. Odpowiednio dobrane metody mogą wspierać procesy regeneracyjne i stymulować przebudowę tkanek. Efekty zależą jednak od wyjściowej kondycji skóry, zastosowanej procedury i indywidualnej reakcji organizmu.

Dla mnie kluczowe jest to, żeby nie koncentrować się wyłącznie na szybkim, spektakularnym rezultacie. Wypełnienie może zmienić objętość określonego obszaru, ale nie jest tym samym co poprawa jakości skóry. To różne cele i wymagają różnych metod. Nie jestem przeciwniczką nowoczesnych rozwiązań. Jestem zwolenniczką świadomych decyzji, właściwej kwalifikacji do zabiegów i szacunku dla fizjologii.

W mojej pracy zależy mi na tym, aby twarz klientki wyglądała na wypoczętą, świeżą i promienną, ale nadal była jej twarzą. Nie chcę odbierać kobiecie indywidualności ani tworzyć jednego, powtarzalnego kanonu urody.

Najbardziej interesuje mnie efekt, który nie zmienia kobiety w kogoś innego, lecz pozwala jej znów poczuć się dobrze we własnej skórze.

SL: Co dzieje się z naszym ciałem i układem nerwowym, kiedy oddajemy się w ręce specjalisty i na chwilę wyłączamy z codziennego biegu? Jak świadomy dotyk może wpływać na poziom napięcia?

KG: Na co dzień wiele kobiet funkcjonuje w trybie nieustannej mobilizacji. Odpowiadamy na wiadomości, analizujemy problemy, podejmujemy decyzje, planujemy kolejne zadania. Nawet kiedy fizycznie siedzimy, nasz umysł często pozostaje w pełnej gotowości. Organizm dysponuje również mechanizmami odpowiedzialnymi za odpoczynek, trawienie i regenerację. Żeby mogły działać sprawnie, potrzebujemy odpowiednich warunków. Znaczenie mają między innymi poczucie bezpieczeństwa, ograniczenie nadmiaru bodźców i możliwość spokojnego oddechu.

Świadomy, delikatny dotyk może sprzyjać odprężeniu. Podczas zabiegów pracujemy również z obszarami, w których wiele osób odczuwa napięcie, takimi jak twarz, kark czy obręcz barkowa. Rozluźnienie tych okolic może przynieść poczucie ulgi i większego komfortu.

Warto przy tym pamiętać, że reakcja na dotyk jest indywidualna, a zakres efektów zależy od rodzaju zabiegu i konkretnej osoby. Nie każdy zabieg kosmetyczny będzie miał taki sam wpływ na napięcie czy samopoczucie.

Dla mnie ważne jest stworzenie przestrzeni, w której klientka nie musi niczego udowadniać, niczego organizować ani na nic odpowiadać. Może po prostu być. Czasami dopiero wtedy zauważa, jak bardzo była spięta. Jak płytko oddychała. Jak mocno zaciskała szczękę. Jak trudno było jej naprawdę się zatrzymać.

To właśnie dlatego tak cenię ten wymiar swojej pracy. Pielęgnacja może stać się czymś więcej niż procedurą wykonywaną na skórze. Może być doświadczeniem uważności, w którym ciało otrzymuje sygnał, że nie musi przez cały czas pozostawać w gotowości.

SL: Kobiety stojące na czele firm potrafią zarządzać wielomilionowymi budżetami i troszczyć się o całe zespoły. Jednocześnie często odczuwają poczucie winy, kiedy mają zrobić coś wyłącznie dla siebie. Skąd bierze się ten opór przed zatrzymaniem?

KG: Wiele kobiet sukcesu nauczyło się, że ich wartość jest związana z działaniem. Są potrzebne, skuteczne, odpowiedzialne. Rozwiązują problemy, odpowiadają na pytania, przewidują ryzyka. Z czasem ta gotowość staje się niemal automatyczna. W takiej sytuacji odpoczynek może wywoływać niepokój. Pojawia się myśl, że w tym czasie coś nas ominie, ktoś będzie nas potrzebował albo jakaś sprawa pozostanie nierozwiązana. Cisza, która miała przynieść ulgę, zaczyna konfrontować nas z poczuciem, że powinniśmy robić coś innego.

To paradoks współczesnego przywództwa: kobieta potrafi bez wahania zainwestować czas i pieniądze w rozwój firmy, ale ma trudność z uznaniem własnej regeneracji za równie uzasadnioną inwestycję. A przecież nie możemy mówić o odpowiedzialnym zarządzaniu zasobami, jeśli całkowicie pomijamy zasób, od którego zależą wszystkie pozostałe — własne zdrowie i energię.

Odłożenie telefonu na czas zabiegu czy odpoczynku nie oznacza zaniedbywania obowiązków. Oznacza stworzenie granicy, która pozwala nam wrócić do nich z większą uważnością.

Nie zawsze jest to łatwe. Czasami wymaga przeorganizowania kalendarza, delegowania zadań i zaakceptowania, że nie wszystko musi wydarzyć się natychmiast. Ale właśnie na tym polega dojrzałość: na zrozumieniu, że nie musimy być dostępne bez przerwy, aby być odpowiedzialne.

SL: Nie da się być dobrą liderką dla innych, jeśli przez lata jedyną osobą, której potrzebom odmawiamy uwagi, jesteśmy my same Jak kondycja skóry i

poczucie, że jesteśmy „zaopiekowane”, wpływają na pewność siebie podczas trudnych negocjacji, ważnych spotkań czy wystąpień publicznych?

KG: Nasze samopoczucie wpływa na to, jak funkcjonujemy w sytuacjach wymagających koncentracji i obecności. Kiedy jesteśmy przemęczone, napięte i przytłoczone, trudniej nam zachować spokój, elastycznie reagować i swobodnie komunikować własne stanowisko. I odwrotnie, kiedy czujemy się dobrze, jesteśmy wypoczęte i czujemy się komfortowo we własnym ciele, może to wspierać naszą pewność siebie. Zmienia się sposób, w jaki się poruszamy, oddychamy i wchodzimy w kontakt z innymi.

Nie chodzi o to, że promienna skóra automatycznie zapewnia sukces w negocjacjach. O jego jakości decydują kompetencje, przygotowanie, doświadczenie i wiele innych czynników. Jednak nasze samopoczucie jest jednym z elementów, które wpływają na to, jak wykorzystujemy własne możliwości.

Dla wielu kobiet ważne jest również poczucie spójności. Kiedy w lustrze widzimy twarz, która wygląda na tak zmęczoną, jak rzeczywiście się czujemy, trudno czasami oddzielić ten obraz od naszego nastroju. Świadoma pielęgnacja może być jednym ze sposobów zadbania o siebie, ale nie powinna stawać się kolejnym źródłem presji ani warunkiem poczucia własnej wartości.

Najważniejsze jest dla mnie to, żeby kobieta nie czuła potrzeby zakładania pancerza. Nie musiała ukrywać zmęczenia za perfekcyjnym makijażem, udawać, że wszystko jest pod kontrolą, ani dopasowywać się do nierealistycznych standardów. Prawdziwa pewność siebie nie polega na tym, że zawsze wyglądamy perfekcyjnie. Polega na tym, że możemy stanąć przed innymi bez poczucia, że musimy zasłużyć na swoją obecność.

SL: Na koniec chciałabym wrócić do kobiety, która czyta ten wywiad na ekranie laptopa, między jednym spotkaniem a drugim. Być może właśnie kończy kolejną kawę, odpisuje na wiadomości i czuje, że pracuje już na resztkach energii. Co chciałabyś jej powiedzieć?

KG: Chciałabym, żeby na chwilę przestała myśleć o sobie wyłącznie przez pryzmat tego, co jeszcze musi zrobić.

SL: Jako kobieta sukcesu zbudowałaś już wiele. Masz kompetencje, doświadczenie, pomysły i ambicje. Ale Twój biznes, Twoja praca i Twoje możliwości są również zależne od tego, jakim zasobem energii dysponujesz. Jeśli przez długi czas działasz ponad własne możliwości, nawet największa determinacja nie zastąpi regeneracji. Jak Ty dbasz o te zasoby?

KG: Nauczyłam się, że regeneracja to nie jest nagroda za wykonaną pracę, tylko warunek konieczny, żeby w ogóle móc działać na własnych warunkach.

Przede wszystkim przestałam ignorować pierwsze sygnały osłabienia. Daję sobie prawo do wyłączenia telefonu, wyjścia na spacer, spędzenia czasu w ciszy czy po prostu wczesnego pójścia spać. Szukam równowagi w prostych, codziennych nawykach, regularnym ruchu, nowej pasji do pilatesu, dobrym jedzeniu i kontakcie z naturą, bo to one najszybciej stawiają mnie na nogi. Gdy dbasz o fundamenty od wewnątrz, zewnętrzne efekty, zarówno w postaci zdrowego wyglądu, jak i sprawnie działającego biznesu przychodzą naturalnie.

SL: W świecie biznesu uczymy się mierzyć efektywność, analizować wyniki i optymalizować zasoby. Coraz rzadziej możemy jednak pozwolić sobie na pomijanie pytania o cenę, jaką płacimy za nieustanną produktywność. Być może kolejnym etapem kobiecego przywództwa nie jest już udowadnianie, że potrafimy udźwignąć więcej niż inni. Być może jest nim odwaga, by zarządzać sobą równie odpowiedzialnie, jak zarządzamy organizacjami. Bo prawdziwa siła nie zawsze oznacza gotowość do kolejnego wyzwania. Czasami oznacza umiejętność rozpoznania własnych granic, zanim organizm zacznie wyznaczać je za nas.

Kasiu dziękuje serdecznie za rozmowę.

Źródła naukowe:

Chae, M., Bae, I. H., Lim, S. H., Jung, K., Roh, J., & Kim, W. (2021). AP Collagen Peptides Prevent Cortisol-Induced Decrease of Collagen Type I in Human Dermal Fibroblasts. *International Journal of Molecular Sciences*,

Garg, A., Chren, M. M., Sands, L. P., et al. (2001). Psychological stress perturbs epidermal permeability barrier homeostasis: implications for the pathogenesis of stress-associated skin disorders. *Archives of Dermatology*, 137(1), 53–59.

Chen, Y., & Lyga, J. (2014). Brain-Skin Connection: Stress, Inflammation and Skin Aging. *Inflammation & Allergy - Drug Targets*, 13(3), 177–190.

Badanie PMC11743297 / Silva, J. T. et al. (2024/2025). In vitro stress tests with cortisol on extracellular matrix synthesis, human skin dermal fibroblasts, and epidermal barrier integrity. *PMC / Braz J Med Biol Res*, e14472